

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**  
**ESCUELA DE POSTGRADO**  
**ÁREA ACADÉMICA DE HUMANIDADES**



**PROGRAMA EDUCATIVO IO + IU PARA MEJORAR EL  
DESARROLLO PERSONAL DE LOS ALUMNOS DE TERCER GRADO  
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
SALESIANO SAN JOSÉ DE TRUJILLO**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA EN EDUCACIÓN  
MENCIÓN: PSICOPEDAGOGÍA**

**AUTORA: Br. KARÍN JANETT SEGURA CUBA**

**ASESORA: Dra. IRIS PALACIOS SERNA**

**Trujillo – 2015**

## DEDICATORIA

*A mi mamá Janett y a mi mamá María,  
por enseñarme  
el valor de la perseverancia,  
es la mejor herencia!*

*A mi compañero, amigo y esposo  
Alejandro, por su apoyo incondicional*

*A mi papá, hermanas  
e inolvidables estudiantes,  
por brindarme la motivación necesaria  
para culminar esta etapa de mi formación profesional.*

## **AGRADECIMIENTOS**

Al final de este proceso es pertinente agradecer a todos aquellos que han aportado para que esta tesis de maestría llegara a buen término.

Agradezco a mis queridos estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E.P “Salesiano San José” del año 2013, que de forma entusiasta y voluntaria participaron en el PROGRAMA EDUCATIVO “IO + IU”, dando origen al análisis de esta investigación y sus resultados.

Quisiera agradecer a mi asesora de Tesis Dra. Iris Palacios Serna, por su valioso tiempo, la confianza depositada en mi persona y su deseo de que lograra mayores aprendizajes.

Gracias madre milagrosa, Virgencita de la Puerta y en forma muy especial a ti Padre Celestial, que con tu bendición constante determinaste que este proceso llegara a un buen final y fortalezca cada día mi eterna gratitud hacia Ti.

## RESUMEN

El principal objetivo de la presente investigación es determinar de qué manera influye el programa educativo IO + IU en el desarrollo personal de los alumnos de tercer grado de educación secundaria de la institución educativa particular Salesiano San José de Trujillo, en el año 2013. En este estudio de tipo cuantitativo cuasi – experimental con pre test – post test y grupo único, se aplicó el Cuestionario de Autoconcepto, Asertividad, Empatía y se determinó el nivel de autoconcepto, asertividad y empatía de los alumnos del tercer grado de secundaria, en el periodo Mayo – Septiembre 2013.

En la investigación se obtuvo que el programa educativo “IO + IU” influyó significativamente en el desarrollo personal de los alumnos de tercer grado de secundaria, observándose resultados favorables en la hipótesis a través de la prueba estadística *t* de student para muestras dependientes con un nivel de significancia de 0.05.

La aplicación del programa educativo “IO + IU” mejoró el desarrollo personal del 100% de los alumnos, alcanzando un nivel alto. Así mismo, los alumnos del tercer grado de educación secundaria incrementaron su nivel de autoconcepto logrando un nivel alto el 75.86%, un nivel de asertividad alto el 75.86% y un nivel de empatía alto el 55.17%.

**Palabras clave:** Programa educativo, desarrollo personal, programa IO + IU

## ABSTRACT

The main objective of this research is to determine how the educational program influences IO + IU in the personal development of students in the third grade of secondary education in the particular educational institution Salesian San José de Trujillo, in 2013. In this quantitative study of quasi - experimental pretest – post test and only group, the Self-concept Questionnaire, Assertiveness, Empathy was applied and the level of self-concept, assertiveness and empathy of students in the third grade of secondary was determined, in the period May to September 2013.

In the investigation it was found that the "IO + IU" educational program significantly influenced the personal development of students in third grade high school, showing favorable results in the hypothesis through statistical t Student test for dependent samples with a level 0.05 significance.

The application of the educational program "IO + IU" improved 100% personal development of students, reaching a high level. Also, students in the third grade of secondary education increased their level of self-concept achieving a high level the 75.86%, a higher level of assertiveness the 75.86% and the highest level of empathy 55.17%.

**Key words:** educational program, personal development, IO + IU program

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT .....	v
CAPÍTULO I.....	10
INTRODUCCIÓN .....	10
Antecedentes del Problema .....	11
Formulación del Problema. ....	14
Objetivo general.....	14
Objetivos específicos. ....	15
Hipótesis general.....	15
Hipótesis específicas.....	15
Justificación del problema.....	16
Limitaciones.....	16
CAPÍTULO II.....	17
MARCO TEÓRICO.....	17
2. El desarrollo personal.....	17
2.1 Definición .....	17
2.2 Características .....	24
2.3 Áreas .....	25
2.3.1 Autoconcepto .....	25
Autoconcepto y Autoestima .....	32
2.3.2 Asertividad .....	45
2.3.3 Empatía.....	53
CAPITULO III.....	59
MATERIAL Y MÉTODO .....	59
3.1 Material .....	59
3.2 Método .....	60
CAPÍTULO IV .....	66
RESULTADOS .....	66
CAPÍTULO V .....	81
DISCUSIÓN.....	81

CAPÍTULO VI .....	87
PROPUESTA .....	87
CAPÍTULO VII .....	150
CONCLUSIONES .....	150
CAPÍTULO VIII.....	151
RECOMENDACIONES .....	151
CAPÍTULO IX .....	152
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	152
CAPÍTULO X.....	157
ANEXOS.....	157
X.1 Operacionalización de variables.....	158
X.2 Instrumentos de recolección de datos.....	159
X.3 Validación.....	165
X.4 Confiabilidad.....	166
X.5 Fotografías.....	167

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Página</b>
TABLA 1: Distribución según características del perfil de los estudiantes.	65
TABLA 2: Distribución de los niveles de autoconcepto, asertividad y empatía según evaluación pre aplicación	66
TABLA 3: Distribución de estudiantes, según al puntaje global de desarrollo personal en la evaluación inicial	69
TABLA 4: Comparación de los niveles de autoconcepto, asertividad y empatía, según pre y post test	71
TABLA 5 : Distribución de estudiantes, según al puntaje global de desarrollo personal en la evaluación final	76
TABLA 6: Comparación de los niveles de desarrollo personal, según la pre y post aplicación	77



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1-1 : Distribución de género	66
GRÁFICO 2-1: Distribución de estudiantes según nivel de autoconcepto en la evaluación inicial	68
GRÁFICO 2-2: Distribución de estudiantes según nivel de asertividad en la evaluación inicial	68
GRÁFICO 2-3: Distribución de estudiantes según nivel de empatía en la evaluación inicial	68
GRÁFICO 3-1: Distribución de los estudiantes, según puntaje global de desarrollo personal en la evaluación inicial	70
GRÁFICO 4-1: Distribución de estudiantes, según nivel de autoconcepto en la evaluación final	72
GRÁFICO 4-2: Distribución de estudiantes según nivel de asertividad en la evaluación final	73
GRÁFICO 4-3: Distribución de estudiantes según nivel de empatía en la evaluación final	75
GRÁFICO 5-1: Distribución de los estudiantes según puntaje global de desarrollo personal en la evaluación final	77
GRÁFICO 6-1: Distribución de los estudiantes, según nivel de desarrollo personal en la evaluación final	78

## **CAPÍTULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

Desde el escenario académico, el aula de clases, cada educando es un mundo diferente, es un lenguaje peculiar, una oportunidad que sólo se logra respondiendo a sí mismo ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿Cómo lo voy a lograr? y convenciéndose de que para conocer y valorar a las personas que giran en su entorno, primero se debe practicar en primera persona.

Frente a ello se resalta que, el grupo humano comprendido por 29 estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E.P. Salesiano San José de Trujillo, presenta autoestima media en su mayoría, sin embargo los estudiantes más aplicados evidencian un nivel de autoconcepto bajo. Lo mismo sucede con el nivel de asertividad y empatía, lo cual repercute en el desarrollo personal de cada uno de los estudiantes al entablar conversación con sus pares, en el rendimiento académico y en la realización de actividades individuales y grupales.

“Entre los 6 y 18 años las siguientes áreas son deficitarias a considerar en el proceso de evaluación: en el área cognitiva y lingüística: dificultad en la capacidad para resolver problemas, para descentrar su percepción y pensamiento, retrasos en el lenguaje, vocabulario pobre y escaso, con dificultades fundamentalmente en el componente pragmático, problemas académicos acusados, dificultades en atención y concentración y baja resistencia a la frustración, etc.; en el área social y emocional: escasas habilidades sociales, infravaloración, baja autoestima, huida de los retos y dificultades, impulsividad, falta de control de los impulsos, falta de habilidad para enfrentarse a situaciones estresantes, lo que lo predispone a alteraciones emocionales: ansiedad, depresión, agresividad, manipulación de los demás, sentimientos de indefensión, falta de iniciativa, labilidad emocional, falta de asertividad, etc.” (Fernández y Fuertes 2000, p.53)

Por otro lado, los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E.P Salesiano San José de Trujillo, evidencian acciones que persisten y que se

consideraron para realizar el diagnóstico al inicio del año académico. Por ejemplo, cuando el adolescente evita actividades intelectuales, deportivas o sociales por miedo a fracasar, cuando repetidas veces miente, echa la culpa a los demás o no quiere decir quien lo hizo por miedo a que sus compañeros le puedan hacer algo, cuando por no confiar en sí mismo y en su capacidad se subestima, cuando se vuelve agresivo, perdiendo el respeto a los profesores, progenitores, amigos y compañeros, o tímido, cuando se niega a todo y se muestra frustrado delante de cualquier situación o cuando la opinión ajena domina sus decisiones.

Frente a esta situación, la intervención psicopedagógica ayuda a que se mejore las relaciones sociales y el clima de la clase, se muestra como una eficaz arma de prevención de comportamientos de trabajo en grupo, de mediación en conflictos y otros, orientados por valores de paz, cooperación y solidaridad.

Al respecto, Zúñiga y Delgado (2010), en su investigación Desarrollo personal y social de cuatro personas sordas: fortalezas y limitaciones vinculadas a un contexto social discapacitante. Propuesta dirigida a profesionales de la Orientación para un abordaje intercultural de los diferentes actores sociales que atienden, sirven o interactúan con población Sorda ha llegado a concluir que, los diversos componentes de la autoestima que se vieron favorecidos, con el apoyo de la familia, como la autoimagen, autoaceptación y autoconfianza, han contribuido a su vez en la forma más optimista y acertada en que las personas sordas entrevistadas hayan tenido un mejor manejo de las limitantes desde lo personal y lo social enfrentado más satisfactoriamente las diferentes situaciones de la vida. Igualmente esto se demostró en el desarrollo de la tolerancia, mayor resiliencia y flexibilidad para adaptarse mejor a su entorno.

Asimismo, las personas sordas aprovecharon las oportunidades en una forma más confiada y placentera que les permitió tomar decisiones más acertadas y lograr un mejor desempeño en diferentes áreas. Se reforzó así, su autoafirmación como seres competentes y capaces lo cual, no se encuentra comprometido en razón de su deficiencia auditiva. Sin embargo, por otro lado, a pesar del apoyo familiar, el hecho de haber sido privados al acceso a la lengua

de señas en su infancia, contribuyó con su aislamiento afectivo, social y lingüístico, frente a la mayoría de actores sociales; lo cual significó además una limitante en su desarrollo y aprendizaje cognitivo, personal y social.

Zúñiga y Delgado refieren que la discapacidad no es una condición inherente a la persona, sino que ésta condición la vive como consecuencia de que la sociedad respalda acciones que les significan barreras ideológicas, psicológicas y físicas. Esta situación excluyente y discriminatoria impide a las personas sordas un acceso en igualdad y equidad de oportunidades que no solo violenta sus derechos humanos sino que interfiere en forma negativa en su desarrollo cognitivo, psicológico, emocional y social en igualdad y equidad con respecto a sus homólogos oyentes y demás ciudadanos.

Esta propuesta de Zúñiga y Delgado, involucra y atiende especialmente a los diferentes actores sociales que interactúan con la población sorda para que se abran los espacios y accesos adecuadamente a este colectivo, procurando un acercamiento verdaderamente respetuoso de su identidad cultural y lingüística; y así permitir en las personas sordas un desarrollo personal y social como cualquier otra persona.

Así mismo Sardi, L. (2010), en su trabajo de investigación Musicoterapia y desarrollo personal. Encuentro conmigo misma, ha llegado a concluir que, por medio de los elementos sonoro –corpóreo - musicales una madre sin patologías (48 años) de 3 hijos con características especiales, A de 20 años con diagnóstico de Depresión Endógena, D de 18 años con diagnóstico de Cáncer y B de 8 años con Síndrome de Down, logró experimentar y revivir situaciones pasadas que ayudaron a despertar la toma de conciencia y conocerse más a sí misma en este proceso, lo cual favoreció a su desarrollo personal.

Así también, las técnicas de expresión artística como la música, la pintura, la danza, entre otras, son usadas como herramientas terapéuticas por profesionales, convirtiéndose muchas de éstas en terapias complementarias debido al poder que se ha descubierto en ellas. Por lo tanto, surge la necesidad de darlas a conocer ya que son un gran aporte a la formación y el crecimiento del ser humano.

Lo mismo, Choque y Chirinos (2007), a través de su investigación Eficacia del programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, han llegado a concluir que, el programa educativo de habilidades para la vida en adolescentes incrementa significativamente la autoestima y la asertividad en los adolescentes.

Al respecto, García A., Cabezas M. y Rodríguez P. (1998) en su investigación Desarrollo y operación de un programa para la mejora de la autoestima de un grupo de alumnos con deficiencias visuales graves, señala que el programa para mejorar la autoestima y las habilidades sociales es un camino esperanzador a la hora de ejecutar programas que procuren el pleno desarrollo personal y social de los alumnos en general.

A la vez, De Mézerville (2004:50), sostiene que, “Para el desarrollo personal es necesario el logro de las áreas de autoconocimiento, autoestima, autodirección y autoeficacia.” De modo que, conlleva a una vida de bienestar personal, familiar, laboral y social, con la finalidad de que se logre un camino de transformación y excelencia personal.

Tal es así que, el desarrollo personal y social apunta hacia la vida interior del ser humano, hacia su armonía, equilibrio personal, conocimiento de sí mismo, sin perder de vista las propias capacidades y las perspectivas de su entorno.

Al respecto, Barrios (2011) en su investigación Desarrollo personal de padres a través del enfoque centrado en la persona, concluye que, este programa es una experiencia proactiva en el proceso del desarrollo humano de todos los que participan.

Al salir al encuentro de uno mismo surgen descubrimientos importantes del universo interno de cada uno y logra desarrollar habilidades y actitudes para la funcionalidad familiar.

Por lo que Barrios destaca que, proporcionar un ambiente seguro para el trabajo de las emociones es un logro importante, porque en la experimentación represiva o excesiva de algunos sentimientos están ancladas muchas de las actitudes que no facilitan el desarrollo pleno para el crecimiento personal y familiar.

En la institución educativa Salesiano San José, se evidencia el buen desempeño de los docentes en el área curricular que solo es responsable. Por otro lado, el servicio de asistencia tutorial integral de parte de todos los profesores hacia los estudiantes no se demuestra, ni antes, ni durante, ni después de las sesiones de aprendizaje, situación que alarma y pone en tela de juicio la vocación educadora.

Al parecer, la concepción errónea de algunos profesores es que el servicio de tutoría es de ejecución exclusiva del tutor (a) y del psicólogo (a). Es decir, ellos deben resolver las dificultades y dudas para que los demás colegas puedan desarrollar su sesión de aprendizaje sin ninguna irregularidad.

Hoy en día, son pocas las escuelas en las que se ejecutan programas educativos que fortalecen el desarrollo personal de los adolescentes, pues no todos los maestros asocian que al potenciar adecuadamente el amor propio y mejorar las habilidades sociales, contribuyen a formar desde el ámbito escolar a adolescentes competentes en la vida.

La realidad descrita fue el motivo de realizar esta investigación y de proponer en ella alguna alternativa que genere bienestar en la formación y asistencia del educando. Por tanto se cuestiona, ¿De qué manera influye el Programa educativo “IO + IU” en el desarrollo personal de los alumnos de tercer grado de educación secundaria de la institución educativa particular “Salesiano San José” de Trujillo, en el año 2013?

En base a ello, el objetivo general es determinar de qué manera influye el programa educativo “IO + IU” en el desarrollo personal de los alumnos de tercer grado de educación secundaria la institución educativa particular “Salesiano San José” de Trujillo, en el año 2013.

En esta investigación el objetivo específico es incrementar el nivel de autoconcepto, asertividad y empatía de los estudiantes a través del programa educativo IO + IU.

Con dichos objetivos, se pretende corroborar la hipótesis general en tanto que, el Programa educativo “IO + IU” influye significativamente en el desarrollo personal de los alumnos de tercer grado de educación secundaria de la institución educativa particular “Salesiano San José” de Trujillo. Además como hipótesis específica se indica que, existe un incremento en el nivel de autoconcepto, asertividad y empatía de los estudiantes, a través del Programa educativo IO + IU.

En tal sentido la presente investigación, se centra en la aplicación del programa IO + IU para determinar la influencia de este conjunto de acciones organizadas y continuas en el desarrollo personal de los estudiantes. De modo que, el estudiante reciba una atención tutorial integral y a través de ella internalice sus actitudes y conductas que obstaculizan vivir con satisfacción

Siendo este el propósito, debe tenerse en cuenta las dificultades señaladas en el aula de tercer grado de secundaria, referidas al campo de las actitudes y capacidades en el proceso de construcción de la identidad personal, las competencias emocionales y sociales. Es así que, sobre esta base se justifica la investigación puesto que contribuye en el desarrollo personal de manera sana y equilibrada, que permite actuar con plenitud y eficacia en su entorno social. A la vez, esta investigación es un significativo aporte a la institución educativa particular Salesiano San José y a las personas involucradas directamente con la población.

Probablemente, las competencias que se deben lograr en la institución educativa particular Salesiano San José es la construcción de la autonomía y las relaciones interpersonales, para que los estudiantes adolescentes alcancen sus cometidos a través de una buena formación, el cual fortalezca su desarrollo personal.

Esta investigación se ve limitada puesto que existe una discordancia entre el currículo educativo y la problemática sociocultural. El ministerio de educación, los directores y especialistas de la Ugel, necesitan responder a la problemática nacional, que está vinculada a todas las áreas curriculares y convertir al desarrollo personal en el potencial que se requiere para ser competente. De modo que, el resultado sea una mejor realidad nacional y regional.

El desarrollo personal de los estudiantes depende del modelo y enfoque educativo que adopte el Perú, también del compromiso de los profesores, de las instituciones educativas y del estilo de crianza que practican los padres con nuestros estudiantes. Está claro que si un país quiere sobrevivir debe ser un trabajo de todos los actores educativos.

Por todo lo referido, para mejorar el desarrollo personal de los estudiantes, es preciso conversar abiertamente sobre la importancia de conocerse, valorarse, desarrollar habilidades sociales y cuál sería la repercusión de sus decisiones y/o prioridades en su vida. Sin embargo quienes orientan el proceso de enseñanza - aprendizaje no muestran total disposición y valgan verdades, tampoco fueron adecuadamente formados y capacitados, aún presentan falencias. De modo que, continúa siendo limitante para que se practique en el escenario educativo.



## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2. Desarrollo Personal**

##### **2.1 Definición**

“El desarrollo personal es una experiencia de interacción individual y grupal, a través de la cual los sujetos que participan en ella desarrollan y optimizan habilidades y destrezas para la comunicación abierta y directa, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones, permitiéndoles conocer un poco más de sí mismos y de sus compañeros de grupo, para crecer y ser más humanos.” (Brito Ch. citado por Aldape, T. 2008, p.37).

Es así que, el desarrollo personal se refiere a las actitudes y capacidades relacionadas con el proceso de construcción de la identidad personal y de las competencias emocionales y sociales. La idea es lograr que la persona sea un ser más completo e íntegro. Al alcanzar esta estabilidad emocional, entonces el individuo podrá disfrutar de un mayor bienestar personal y podrá mejorar su potencial, excelencia, responsabilidad, autoestima y creatividad en el ambiente que se encuentre.

En el pasado siglo uno de los psicólogos que comenzó a darle importancia al potencial humano y lo hizo evidente en sus expresiones, fue Williams James, (citado por Goble, F. 1997:43). quien señaló que: “El individuo promedio emplea únicamente una parte de la totalidad de su potencial. En comparación con lo que deberíamos ser, somos a medias; nuestra leña está húmeda, nuestro esquema, refrenado: estamos empleando sólo una parte de nuestras reservas mentales y físicas.” Esto puede permitir afirmar, que si una persona se conoce y se comprende a sí mismo, comprende sus propias necesidades básicas y su verdadera motivación de manera que pueda satisfacer esas necesidades y al mismo tiempo se capacita para comprender a los otros más eficazmente y relacionarse mejor con ellos.

Por tanto, puede decirse que el desarrollo personal es un proceso medido de reflexión y toma de conciencia, sobre el despliegue del potencial humano y autorrealización, que implica el cambio de actitud y la formación de valores trascendentales que permitan mejorar la relación consigo mismo, el entorno y con el otro. Otro concepto que puede ayudar a delimitar la reflexión sobre lo que es el desarrollo personal, es el concepto de Potencial Humano; este en esencia refiere una disposición al cambio, que se espera sea de orden constructivo, la cual logra mantener las acciones metódicas hacia la consecución de una meta u objetivo real o abstracto; de hecho el potencial humano es una posibilidad de lograr algo más, es un concepto transversal a la intención y la emoción que impacta la motivación personal.

Al respecto, Satir (2002) sostiene que:

“El desarrollo humano se entiende como la actualización de las potencialidades humanas (psicológicas y espirituales) que la persona puede alcanzar más allá de su desarrollo natural en función de la edad. Con el trabajo de crecimiento personal la persona aprende, a través de la conciencia de sí mismo, a aprovechar sus posibilidades de pensar, sentir y actuar para: Usar el pensamiento libre o autónomo, dominar una libertad responsable, siendo líder de sí mismo, tener salud emocional, lo cual es fundamental y prácticamente la base del ser humano.” (p. 45)

Vallejo J. (citado por Combariza X. (2007:3) sugiere entender “El desarrollo personal como una actualización de las potencialidades psicológicas y espirituales; que puede hacerse, más allá del desarrollo natural en función de la edad.” Esto lleva a suponer que con la inversión en el desarrollo personal, el individuo aumenta sus posibilidades de pensar, sentir y actuar de una manera saludable y plena.

Frente a ello se resalta que, el crecimiento personal no es una acción que se logra de un momento a otro, sino que más bien, es el resultado, de un largo proceso que se va manteniendo en el tiempo, y que permite que el individuo vaya aumentando continuamente sus conocimientos, sus habilidades, su

potencial, su desarrollo emocional, biológico, espiritual y todos los aspectos personales del individuo.

Brenson G. (2004), propone que:

“El concepto de desarrollo personal está asociado al autodesarrollo psicosocial integral, que es un proceso de recuperación y movilización de recursos y oportunidades, frente a las limitaciones y amenazas experimentadas por el individuo; este proceso tiene como metas: la autovaloración, la autodeterminación, la responsabilidad de las propias acciones, la adaptabilidad y la capacidad de asociación mediante la comunicación dialógica y la interdependencia co-evolutiva.” (p.33)

Por otra parte, Carranza (citado por Carvajal y Ceballos 2007:71) afirma, “Se puede asociar el concepto de desarrollo personal al concepto de salud mental; de hecho la evolución del concepto de salud mental y de salud está relacionada con los análisis profundos que el hombre hace de sus necesidades y fortalezas en la relación consigo mismo y con los otros.”

Para explicar lo anterior se debe partir de la idea de que la salud no es la ausencia de la enfermedad, sino la condición de bienestar que resulta de un complejo proceso donde interactúan factores biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales en la generación de las condiciones que permitan el desarrollo pleno de las capacidades y potencialidades humanas.

Por tanto, es factible afirmar que la salud y la salud mental, parte de la tendencia de autogestión que el ser humano tiene, y está determinada por el desarrollo de las potencialidades; por ello se puede pensar que cada persona se desarrolla de acuerdo a sus posibilidades y a las posibilidades que le brinda el entorno mediático de su cotidianidad, siendo un sujeto activo de sus propias decisiones.

Tal es así que, el desarrollo personal y social apunta hacia la vida interior del ser humano, hacia su armonía, equilibrio personal, conocimiento de sí mismo, sin perder de vista las propias capacidades y las perspectivas de su entorno.

El desarrollo personal o autorrealización, es una actividad que corresponde a una de las tareas evolutivas del ser humano. La condición que encierra es, que se presenta como una opción y, como tal, se tiene la libertad de asumirla o ignorarla; promueve además, el ejercicio de la libertad y de pensamiento sin ningún tipo de restricción, como garantía para que cada persona, según su nivel de conciencia, pueda incursionar y deducir sus propias conclusiones sobre su propia vida y sus consecuencias morales o filosóficas; y, como se dijo, en la medida de sus propios avances, asegurarse que pueda continuar en su búsqueda y progreso.

Para efectos de este estudio se denominó, desarrollo personal a la posibilidad de que cada persona despliegue su potencial humano, surja, mejore la relación consigo mismo y con el entorno. Además de asumir, responsable y consecuentemente sus roles dentro de un contexto determinado.

La finalidad de la persona es clarificar la relación que existe entre sus decisiones, sus potencialidades (capacidades, habilidades) y su proyecto de vida. Esto a su vez le permitirá clarificar su sentido de vida y vivir plenamente.

De Mézerville (2004), establece que:

“Cuando se piensa en la salud mental del individuo, se piensa en la forma en que el individuo se ajusta a su mundo, se piensa en la forma en que el individuo se relaciona consigo mismo y con los demás, y en la manera particular de resolver sus problemas cotidianos. Existen tres sentidos del “ser” en los que se fundamenta la madurez de las personas y la huella a su paso que puedan dejar por la vida.” (p. 80)

El primer sentido; “el ser para sí mismo” (¿Quién soy yo?), tiene una dimensión personal -mundo interior- que corresponde a la identidad, y se asocia con el área de la autoestima. El segundo sentido, “ser con los otros” (¿Con quién estoy yo?), es la consideración de la persona en plural -mundo interpersonal- que corresponde a la intimidad y al sentido de pertenencia, en el que se promueve la vivencia en interacción afectuosa. El tercer sentido, “ser

en misión” (¿Para qué estoy yo?), se refiere a ese llamado particular o vocación que cada ser humano tiene que realizar en su existencia, en el contexto del mundo alrededor, donde se promueve la vivencia de misión realizada en un sentido de generatividad, e involucra la capacidad de aceptación a los estreses de la vida. Se comprende entonces la importancia de una autoestima e identidad saludable como parte del proceso del desarrollo personal y social. Así, un sentido de identidad favorece una autoestima positiva, para el logro de una percepción valorativa y confiada de sí mismo. Ello motiva a la persona a actuar con propiedad y a manifestarse con autonomía, lo que consecuentemente le va a permitir proyectarse satisfactoriamente en la vida.

Al hablar de desarrollo, no se puede dejar de lado la construcción de la persona. Existen teorías muy distintas entorno al desarrollo personal y muchos estudios referidos a aspectos como la formación del autoconcepto, de la autoestima, la identidad de género, etc.

Al respecto, Palacios y Rodrigo (2003), definen la formación del yo, desde el punto de vista evolutivo entorno a estos aspectos:

**Identidad de género:** La adquieren hacia los 2 años y medio, momento en que los niños ya son capaces de reconocer a qué género pertenecen ellos y a cual los demás. Durante la etapa de educación infantil, desarrollan este aspecto tomando conciencia de que el género de las personas no se modifica a pesar de la forma de vestir, el peinado, etc.

**Autoconcepto:** Sitúa los preludios entorno a los 15 primeros meses. En este tiempo, el niño va diferenciándose progresivamente a sí mismo de sus cuidadores gracias a las interacciones que mantienen con ellos y al desarrollo cognitivo y afectivo. Percibe cómo sus necesidades no se cubren inmediatamente, los demás no están presentes siempre, logra captar la atención y respuesta de los cuidadores, se reconocen en el espejo, etc. Al desarrollarse el lenguaje aparecen los pronombres, con los que el niño puede nombrarse a sí mismo y a los demás. Además hacia los 18-24 meses aparecen los sentimientos de competencia en el logro de objetivos y la concepción de trasgresión de la

norma, que ayudan a afianzar el autoconcepto. A partir de los 3 años comienza un proceso de cambios. Entre los 3 y 6 años se empiezan a describir a sí mismos basándose en características observables o en las actividades que realizan, aunque pueden incluir algún rasgo psicológico. Entre los 6 y 8 años el yo se define por comparación con uno mismo en momentos pasados. A partir de los 8 se empiezan a definir por sus destrezas y empiezan a tener importancia los rasgos referidos a habilidades sociales. Se van integrando aspectos positivos y negativos de uno mismo. Ya en la adolescencia, se va dando de forma progresiva una descripción más abstracta, recogiendo rasgos personales, habilidad social, creencias, motivaciones, etc. Además de desarrollar el autoconcepto, que utilizan para definirse ante los demás, construyen la identidad, en la que integran su pasado, presente y expectativas de futuro. ¿Quién es y quién quiere ser?

La autoestima: Sólo puede comprenderse valorando la distancia entre nuestros deseos y aspiraciones y la realidad. Hasta los 8 años no hay una valoración realista, sino que los niños tienden a valorarse a sí mismo de forma idealizada. En ese momento en que empiezan a compararse con los demás, la autoestima que estaba excesivamente elevada, baja. A partir de ese momento se suceden oscilaciones. Por tanto, la vida emocional del ser humano empieza en el seno materno, allí se configura su modo de ser y estar en la vida, a su vez que precisa de formación y educación, no solo en beneficio de sí mismo sino también en la sociedad en la que vive, de la que vive, y en parte por la que vive, ya que el ser humano es un ser social por naturaleza.

Frente a ello se resalta que, la psicología humanista le permite al ser humano conectarse con su parte emocional, ya que, se enfoca específicamente en el concepto de sí mismo, las ideas y percepciones propias del individuo respecto a sus experiencias personales y aspiraciones (el autoconcepto, la autoimagen) involucrando al ser humano en su totalidad, desde su conducta hasta su emoción.

Uno de los autores precursores de esta mirada psicológica es Carl Rogers, quien se basa en la psicoterapia y el proceso de cambio de la conducta humana

a través de las relaciones interpersonales, derivando de esta manera la teoría de la personalidad.

Es así que, Rogers (2000:116) afirma, “El hombre está conformado por el organismo y el self, donde en el organismo reside el campo fenoménico (realidad subjetiva o marco de referencia individual), es decir, el conjunto total de las experiencias, percepciones y significados, tanto simbolizadas (conscientes) como no simbolizadas (no conscientes) y el self es una configuración de experiencias y percepciones de uno mismo, expresadas simbólicamente como autoconcepto.”

Por otro lado, Goleman (1996) ratificó las cinco competencias principales que plantea Gardner en la inteligencia emocional, estas son:

- 1) El conocimiento de las propias emociones (Autoconciencia)
- 2) La capacidad de controlar las emociones (Autorregulación)
- 3) La capacidad de motivarse uno mismo (Motivación)
- 4) El reconocimiento de las emociones ajenas (Empatía)
- 5) El control de las relaciones (Destreza sociales)

Así mismo, conociendo estas características de la inteligencia emocional y la mirada humanista es notorio que ambos pensamientos coinciden en que el desarrollo personal está ligado a la emoción que de una u otra manera condiciona la conducta y que por lo tanto afecta en el crecimiento o evolución del ser humano como tal, determinando su propio Yo. Por lo tanto, el desarrollo personal se puede lograr siempre y cuando el ser humano busque:

- Conocerse a sí mismo, con honestidad, ubicando virtudes y defectos.
- Evaluar que quiere conservarse, mejorarse o cambiarse, y ubicar las herramientas para hacerlo.
- Librarse de los obstáculos interiores y exteriores que alguna vez o de alguna manera impida el liderazgo y el buen desempeño.
- Ser quien se quiere ser; donde el pensar, el sentir y el actuar sean una unidad coherente o guardar relación con la actitud personal y responsabilidad. Esto se puede demostrar si la persona logra utilizar la propia experiencia, notando el sentido y el sentimiento que le damos a nuestras vivencias.

- Ser consciente o darse cuenta de las propias acciones y comportamientos. Aprender a comunicar, a uno mismo y a otros, los descubrimientos sobre sí mismo. Tener su propia personalidad y no copiar otra.

En este sentido, las áreas de desarrollo personal a trabajar son: autoconcepto, autoestima, asertividad y empatía que llevan a la persona a su desarrollo integral, puesto que permiten ayudar en la construcción de su identidad, valores y virtudes personales, autonomía, inteligencia emocional, estilos de vida saludable, sentido de la vida, planeamiento del proyecto de vida, habilidades para el diálogo, resiliencia, resolución de conflictos a través de buenas relaciones interpersonales, fundamentadas en la madurez de las personas orientadas.

**2.2 Características del desarrollo personal:** Según, Brito Ch. (citado por Aldape, T. 2008)

**Es evolutivo**

Es un proceso que a su misma vez, está siendo desarrollado a través de múltiples procesos, que van seguidos unos de otros, los cuales les permiten al individuo, pasar por diferentes niveles de desarrollo y madurez.

**Es integral**

Porque el crecimiento personal, constituye muchas facetas del individuo, y comprende todos los roles, y aspectos del individuo partiendo desde lo particular para irse desarrollando en lo general.

**Es progresivo**

Esta es una característica que debe ser esencial en el individuo, puesto que si no hay un nivel de progreso continuo, en cada una de las áreas, y en cada aspecto de su vida, simplemente, no puede hablarse de un crecimiento personal, ya que el individuo simplemente existe, pero no crece, ni se desarrolla, en relación a su experiencia de vida.



### **Es continuo**

El crecimiento personal, no tiene límite de edad, ni de etapa de desarrollo, ni está condicionado a un estilo de vida en particular, ni a un nivel de adquisición, profesión o distinción social, simplemente mientras el individuo tenga vida, constantemente, tiene que ir experimentando desarrollo, en todas las facetas de su vida.

## **2.3 Áreas del desarrollo personal**

### **2.3.1 El autoconcepto**

#### **Definición**

El autoconcepto es la percepción de sí mismo; de manera específica, son las actitudes, sentimientos y conocimientos respecto a las propias capacidades, habilidades, apariencia y aceptabilidad social.

Al respecto, Bullock M. y Lutkenhaus P. (1988) afirman que:

“El autoconcepto es el modo en que la persona se define a sí misma, y se asume que este conocimiento de uno mismo influye en el desarrollo social y emocional, en el desarrollo cognitivo, en la construcción del conocimiento y especialmente en la utilización de estrategias dirigidas a un objetivo.” (p.92)

Por tanto, el autoconcepto desarrollado en los seres humanos nos hace únicos como especie, y la conciencia de nuestro “yo” ha promovido, tanto la cognición como la organización social de nuestra especie.

A la vez, el autoconcepto se considera una característica inherente al ser humano. Implica juicios que le permiten conocerse, reconocerse y definirse; forman parte de su conciencia de ser y estar. Debido a que se define desde diversos enfoques, se pueden utilizar diferentes términos como conocimiento de sí mismo, autoestima, e imagen de sí mismo.

Tal es así que, Burns (1990:75) afirma, "El autoconcepto es un juicio personal de valor que se expresa en las actitudes que tiene el individuo respecto a sí mismo". Es una experiencia subjetiva que la persona hace conocer a otros a través de informes verbales y de otras conductas expresivas patentes.

Así también, el autoconcepto implica considerar la conducta del individuo no sólo a través de la perspectiva de personas externas, sino también y desde la perspectiva interna del individuo, de cómo actúa y se comporta. De la manera en que percibe y construye el medio donde se desenvuelve y del cual su autoconcepto constituye el punto central en una construcción significativa en el individuo.

Al respecto, Oñate (1989:67) sostiene que, "La formación del autoconcepto se da fundamentalmente por la socialización entre el mundo de los pares y los iguales."

Igualmente, Woolfolk (1999) sostiene que:

"El autoconcepto se desarrolla en consecuencia de la constante evaluación que realiza el niño de sí mismo en situaciones diferentes como puede ser en la casa o en la escuela que son los contextos más importantes en el desarrollo del mismo." (p.103)

De este modo, ambos autores destacan la importancia de los grupos primarios y de las personas que el individuo aprecia, en la formación y desarrollo del autoconcepto.

Frente a ello se resalta que, el autoconcepto es el conjunto de conceptos que se tienen acerca de uno mismo en términos de inteligencia, creatividad, intereses, aptitudes, rasgos conductuales y apariencia personal. Esta imagen se encuentra determinada por la acumulación integradora de la formación tanto externa como interna, juzgada y valorada mediante la interacción de los sistemas de estilos y valores. La acumulación de información elaborada proviene de la coordinación entre lo que el sujeto ya dispone y lo nuevo que debe integrar.

De acuerdo con Myers y Spencer (2001:94) afirman que, "El autoconcepto es un conjunto de conceptos internamente consistentes y jerárquicamente organizados; es una realidad compleja integrada por aspectos más concretos como lo son: el aspecto físico, el social, el emocional y el académico".

Estos autores refieren que, el autoconcepto es dinámico, puesto que cambia con la experiencia integrando nuevos datos e información; se desarrolla a partir de experiencias sociales, especialmente con personas significativas para el individuo y es necesario mantenerlo como una forma de adquirir integridad y seguridad; además de ser resultado de la experiencia y plantean que va cambiando a lo largo del ciclo vital.

**Dimensiones del autoconcepto:** Según Burns (1990)

### **Dimensión cognitiva**

Oñate (1989:73) sostiene que, "La dimensión cognitiva es la establecida por la cantidad de información que el sujeto tiene de sí mismo."

Siendo este el propósito se destaca que, la dimensión cognitiva es el contenido del Yo ilustrado por el propio pensamiento: yo soy, indica idea, opinión, creencias, percepción, procesamiento de la información. Esta opinión sobre sí mismo, determina el modo en que se organiza, codifica y se usa la información que llega sobre uno mismo. Al respecto, Rosenberg (1979), destaca tres grandes áreas:

1. Cómo el individuo se ve a sí mismo
2. Cómo le gustaría verse
3. Cómo se muestra a los otros.

Evidentemente esta información admite diferentes grados de singularidad o complejidad, grado de estabilidad e inestabilidad. A nadie se le oculta que es fruto de un proceso de socialización y tiene un determinado grado de concienciación.

Tal es así que, Saura (1996:115) afirma, “El autoconcepto es como un conjunto de percepciones organizado jerárquicamente, coherente y estable, aunque también susceptibles de cambios, que se construye por interacción a partir de las relaciones interpersonales”.

Para Saura (1996), el constructo del autoconcepto incluye:

1. Ideas, imágenes y creencias que uno tiene de sí mismo
2. Imágenes que los demás tienen del individuo
3. Imágenes de cómo el sujeto cree que debería ser
4. Imágenes que al sujeto le gustaría tener de sí mismo.

### **Dimensión afectiva**

Si bien es cierto que la autoestima es más importante que el autoconcepto y que éste debe llevar a aquella, el situarla como la dimensión afectiva de esta actitud no es rebajarla de categoría. Es una dimensión importante muy condicionante del comportamiento.

La autoestima sería, por tanto, la valoración que el sujeto hace de su autoconcepto, de aquello que conoce de sí mismo. Berk, (1998) considera la autoestima como un aspecto del autoconcepto y Burns (1990), cómo un componente del autoconcepto en cualquier caso, incluye juicios de valor sobre la competencia de uno mismo y los sentimientos asociados a esos juicios.

De modo que, esta dimensión conlleva a la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y de negativo, produciendo un sentimiento favorable o desfavorable hacia uno mismo.

Es así que, Bonet (1994) resume los rasgos característicos de la persona que se estima y se acepta a si misma de la siguiente manera:

1. Cree firmemente en ciertos valores y principios y está dispuesto a defenderlos aun cuando encuentre fuerte oposición colectiva y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.

2. No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
3. Es capaz de obrar según ella crea más acertado, confiando en su propio juicio y sin sentirse culpable cuando a otros les parece mal lo que haya hecho.
4. Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
5. Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a medrar o divertirse a costa de los demás.
6. Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona, ni inferior ni superior, sencillamente igual, aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
7. Se considera una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
8. No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
9. Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
10. Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, holgazanear, caminar, estar con amigos, etc.

Respecto a las posturas habituales que indican más bien un bajo nivel de autoestima, el autor señalado indica las siguientes:

- a) Autocrítica rigorista
- b) Hipersensibilidad a la crítica
- c) Indecisión crónica
- d) Deseo excesivo de complacer
- e) Perfeccionismo
- f) Culpabilidad neurótica
- g) Hostilidad flotante
- h) Tendencias depresiva

Al respecto, Gil (1997) en su trabajo de investigación Programa pedagógico para la educación de la tolerancia sostiene que, la autoestima es como la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos y refleja el juicio de valor que cada uno hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta nuestra existencia.

Así mismo, es la visión más profunda que cada cual tiene de sí mismo, es la aceptación positiva de la propia identidad y se sustenta en el concepto de nuestra valía personal y de nuestra capacidad. Es la suma de la autoconfianza, del sentimiento de la propia competencia y del respeto y consideración que nos tenemos a nosotros mismos.

Por otro lado, Alcántara (1993), señala los siguientes efectos positivos que se derivan de un desarrollo adecuado de la autoestima:

- Favorece el aprendizaje
- Ayuda a superar las dificultades
- Fundamenta la responsabilidad
- Desarrolla la creatividad
- Estimula la autonomía
- Posibilita una relación social saludable
- Garantiza la proyección futura de la persona.

### **Dimensión comportamental**

Se refiere a la ejecución de lo que se ve y se estima de uno mismo. A la conformidad del pensamiento con la acción. Al ser uno mismo y encontrar en su actuación coherencia con sus pensamientos y sus sentimientos. Al encuentro de la acción de lo que se cree y se desea ser. Es el proceso final de toda dinámica interna.

Es así que, la autorrealización está íntimamente conectada a la autoaceptación. Aceptarse a uno a sí mismo es la condición fundamental de la autoestima y de la autorrealización. Esta aceptación hecha con lucidez, sinceridad y valentía, constituye el fundamento de una vida sana.

A la vez, la autoaceptación implica el reconocimiento de las propias cualidades, la toma de consciencia del propio valor, la afirmación de la propia dignidad personal y el sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse. Así mismo, admitirá serenamente que no es perfecto, que la mayoría de sus sueños y fantasías nunca llegarán a ser totalmente realidad, pero no por eso nos debemos infravalorar, considerándonos menos personas y menos completos que si lo hiciéramos realidad.

De modo que, la autoaceptación es la disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto de sí mismo: pensamientos, emociones, recuerdos, atributos físicos, rasgos de personalidad, actitudes y conductas. La autoaceptación exige la negativa de mantener una relación de rivalidad con nuestra propia experiencia. Es el resultado de una autoestima positiva.

Maslow (1983:167), en su teoría sobre la autorrealización afirma que, “Cada uno de nosotros posee una naturaleza interna buena o que por lo menos no parece ser, primordialmente o necesariamente, perversa”.

Para Maslow las necesidades humanas (vida, inmunidad y seguridad, pertenencia y afecto, respeto y autoestima, autorrealización), las emociones básicas y las potencialidades humanas básicas son positivamente buenas.

Evidentemente el autoconcepto está, particularmente, relacionado con el ser del individuo y debe basarse fundamentalmente en esta búsqueda del ser. Un autoconcepto basado en la búsqueda del tener o del hacer no es absolutamente negativo. Es siempre posterior al encuentro del ser. Posteriormente se podrá conocer lo que tienes o has conseguido con ello y lo que haces o puedes hacer con ello. Pero valorar el yo en función de los logros, de las posesiones es establecer un alto grado de confusión que puede hacer que se construya el autoconcepto en falso.

Así mismo, Maslow (1994:102) sostiene que, “Ser auténtico implica la voluntad de ser y expresar, a través de mis actitudes y mi conducta, los diversos sentimientos que existen en mí.”

Al respecto, Gil (1997), en su trabajo de investigación Programa pedagógico para la educación de la tolerancia describe a la persona auténtica con los siguientes términos:

1. Quiere relacionarse con profundidad con los otros pero sin someterse a ellos.
2. Quiere establecer relaciones vitales y fecundas pero no quiere moldear a los demás.
3. Quiere dialogar en profundidad pero no para repetir después las ideas ajenas.
4. Manifiesta hasta el fondo de sus valores, pero para ser imitado.
5. Está seguro de sí mismo, pero no se supervalora.
6. Tiene una vida interior propia, pero lentamente elaborada a partir de lo que va percibiendo.

### **Autoconcepto y autoestima**

Coopersmith (1967:51), señala que “La autoestima es la dimensión evaluativa dentro del autoconcepto que se identifica como una actitud positiva o negativa de aprobación o desaprobación personal, respecto a sí mismo”. Es decir, la valoración que un sujeto va a hacer de sí mismo puede ser positiva o negativa, alta o baja, adecuada o inadecuada. En este sentido podríamos decir que en la medida en que un sujeto piensa positivamente de sí mismo, se acepta y se siente competente para afrontar los retos y responsabilidades que la vida le plantea, su autoestima es alta. A su vez, González (1999:217) sostiene que “cuando un sujeto piensa negativamente sobre sí mismo, se autorrechaza y autodesprecia, se considera incapaz de resolver con éxito cualquier tarea o situación, su autoestima es baja”.



Al respecto, Susan Harter (1987:123) “Una vez que hemos formado un autoconcepto coherente de nosotros mismos, entonces construimos nuestra autoestima”. Es decir, la autoestima es básicamente cómo nos sentimos con nosotros mismos. Según nuestro autoconcepto nos podemos sentir con falta de valía o por el contrario muy válidos...”

La suma del autoconcepto y la autoestima nos lleva al concepto que tenemos de nosotros mismos. Es una visión de nuestra persona y esta visión va modificándose a lo largo de la vida en función de las experiencias, las circunstancias y el contexto que nos rodea.

Por otra parte, en esta investigación se adopta el término autoestima o autovalía indistintamente, la cual se identifica con la definición que hace del término Harter (1987). Por autoestima global se entiende a los diferentes valores que uno coloca sobre el Yo como persona, un juicio que puede ser contrastado con otras evaluaciones o juicios sobre la competencia de uno mismo en áreas o dominios específicos. La autoestima sería, el componente afectivo-evaluativo del autoconcepto (García, 1983). Estos elementos indagan hasta qué punto el individuo se gusta a sí mismo como persona, es feliz con la forma en que dirige su propia vida, etc.

La autoestima es el concepto valorativo ya sea positivo o negativo, adecuado o inadecuado de nuestro ser, se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que nosotros hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante nuestra vida.

Es así que, Montoya (2001) sostiene que:

“La autoestima puede ser descrita como la capacidad o actitud interna con la que me relaciono conmigo mismo y lo que hace que me perciba dentro del mundo, de una forma positiva o negativa, según el estado en que me encuentre”. (p.66)

Así también, es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familia, social y

educativo en el que estemos y los estímulos que este nos brinda. La evaluación positiva o negativa de sí mismos como personas.

Al respecto, Branden (2001) afirma que:

"La autoestima es la capacidad de pensar y afrontar desafíos de la vida, así como la confianza que tenemos a ser felices y a disfrutar de los frutos de nuestro trabajo. La disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad".  
(p.113)

De modo que, la manera en que la persona se sienta con respecto a sí mismo, afecta directamente en todos los aspectos de la vida diaria. Esto influye también en las posibilidades de progresar en la vida. Según como se encuentre la autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

Hertzog (1980:93) señala que, "La autoestima es un conjunto de experiencias que el individuo ha tenido consigo mismo y que lo conducen a un proceso de reflexión y autoevaluación".

Por otro lado, la autoestima es una actitud valórica emocional, que se mueve por un continuo entre lo negativo y lo positivo. En este caso, lo que es valorado es el autoimagen, o sea, la imagen que un individuo tiene de sí mismo.

A la vez, Baron (1997:112) sostiene que, "La autoestima es como la autoevaluación que cada persona hace de sí misma. Esta evaluación genera una actitud en el individuo que varía a lo largo de una dimensión positiva - negativa."

Por tanto, las autoevaluaciones que realizan las personas son, generalmente, productos de comparaciones entre ésta y los demás miembros de la sociedad.

En este sentido, una autoestima alta o baja dependerá del grupo con que el individuo se compare; por ejemplo, la autoestima aumentará si se percibe algo inadecuado en otras personas.

### **Dimensiones que conforman la autoestima**

De acuerdo con De Mézerville (2004), existen una serie de aspectos interrelacionados que componen la autoestima. A partir de esta concepción, presenta un modelo propio al que ha denominado proceso de la autoestima. En este, se considera a la autoestima según dos dimensiones complementarias, una actitudinal; inferida e integrada por tres componentes: la autoimagen, la autovaloración y la autoconfianza; y una dimensión conductual observable conformada por otros tres componentes: el autocontrol, la autoafirmación y la autorrealización.

#### **Dimensión actitudinal**

##### **Autoimagen**

Las afirmaciones que puede plantear el individuo al momento de verse a sí mismo son: ¡me veo bien! o ¡me veo mal!

Siendo este el propósito, se destaca que la autoimagen se explica como la capacidad de verse a sí mismo en la forma como la persona es realmente, es decir, implica verse con claridad, no mejor ni peor, sino en forma nítida sin alterar la imagen en ninguna manera. Requiere que la persona pueda verse o juzgarse a sí misma de manera realista, tanto en su imagen actual, como en su imagen potencial; lo que la persona puede llegar a ser.

Esto demanda que, la persona se acepte cómo es, sin exagerar ni tampoco negar aspectos de su personalidad, lo que implica la aceptación de sí mismo, tal cual se es.

Al respecto, Garita, A. (2007) en su trabajo de investigación El precio del bienestar dentro de un nuevo contexto social: La negociación de la valoración personal de seis adolescentes inmigrantes nicaragüenses, sostiene que, “la autoconfianza implica que la persona, a partir de una autoimagen clara y una

autovaloración positiva, pueda sentirse segura de enfrentar cualquier eventual situación, en cuanto a no dudar ni sentir temor de fracasar en el intento”.

Así también, la meta de superación personal en el aspecto de la autoconfianza consiste en desarrollar una actitud realista de creencia en sí mismo o en sí misma y en sus propias capacidades, en la voluntad de ejercitarlas adecuadamente y disfrutar al hacerlo.

Tal es así que, la autoconfianza permite en la persona disfrutar de lo que hace, aprender de sus errores y estar dispuesta a seguir intentando hasta desarrollar la competencia apropiada, especialmente en áreas de su mayor interés y aptitud personal.

Tal es así que, a partir de los elementos actitudinales de autoimagen, autovaloración y autoconfianza, como componentes de la autoestima, la persona se manifiesta en una conducta observable y a través de elementos conductuales que a continuación se describen.

### **Dimensión conductual observable**

#### **El autocontrol**

El autocontrol, es fundamental y tal como lo dice la palabra misma, implica el control de sí mismo, el que la persona se sienta en orden consigo misma, manejarse adecuadamente en la dimensión personal, cuidándose, dominándose y organizándose bien en la vida.

Al respecto, el autocontrol se puede entender como la capacidad de ordenarse apropiadamente y ejercer un dominio propio que fomente tanto el bienestar personal como el del grupo al que se pertenece.

Por lo tanto, el término autocontrol incluye otros aspectos, tales como el autocuidado, la autodisciplina, la organización propia o el manejo de sí mismo o de sí misma.

La meta de superación en este aspecto del autocontrol consiste en adoptar destrezas adecuadas de cuidado personal y patrones de comportamiento caracterizados por una buena disciplina y organización existencial. Así de la adquisición de dichas fortalezas va a depender grandemente la capacidad de autoafirmación de la persona, elemento que seguidamente se describe.

### **La autoafirmación**

La autoafirmación se puede definir como la libertad de ser uno mismo y poder tomar decisiones para conducirse con autonomía y madurez. Esto se refiere a que la persona logra desarrollar la capacidad de expresarse abiertamente en cuanto a sus pensamientos, deseos o habilidades; es decir, que posee autodeterminación y sabe optar entre lo que es correcto o incorrecto, lo que le permitirá afirmarse con mayor libertad y autonomía, pues la fuente de la certidumbre está en su interior.

Es así entonces, como logra la autodirección y la asertividad personal, ya que le es posible buscar formas saludables para manifestar su pensamiento y ejercer habilidades personales ante los demás, evitando caer en extremos opuestos entre la sobre dependencia o la autosuficiencia.

Con ello, crece en la capacidad de afirmar la propia personalidad y realizarse satisfactoriamente, lo que va a significar un fuerte fundamento en cuanto a lograr la autorrealización.

Por otro lado, las personas que no se aprecian lo suficiente y valoran poco sus capacidades y cualidades, con frecuencia se abstienen de participar o de decidir, debido al temor que les provoca el poder equivocarse frente a otras personas. Este tipo de comportamiento las conduce a anularse ante las oportunidades de expresar sus opiniones y talentos.

La misma situación ocurre con las personas que buscan en exceso la aprobación de otras. Al no sentirse capaces de manifestar lo que realmente piensan y sienten, se dejan conducir por la presión social, llegando incluso a incurrir en conductas autodevaluativas.

Distinto es el caso de quienes procuran sentirse satisfechas consigo mismas, pues aún a riesgo de que sus ideas o acciones puedan ser desaprobadas, las manifiestan, logrando con ello una autoestima saludable.

Por tanto, la meta de superación en el componente de la autoafirmación, consiste en encontrar formas saludables de expresar el pensamiento y las habilidades ante las demás personas y en conducirse de manera autónoma, sin llegar a los extremos de sobre dependencia o autosuficiencia exagerada.

### **La autorrealización**

La autorrealización consiste en el desarrollo y la expresión adecuada de las capacidades, de modo que la persona pueda vivir una vida satisfactoria y de provecho para sí misma y para otras personas.

Es así que, las personas que gozan de una buena autoestima, tienden a manifestar dos características de la verdadera autorrealización; por una parte, que sus metas sean significativas y por otra, que le permitan proyectarse personalmente, generando beneficio para sí y para otras personas y obteniendo satisfacción de ello.

Contrario a la situación anterior, las personas con baja autoestima, generalmente, se lamentan de su falta de realización personal y asocian esta queja con una sensación de estancamiento existencial.

Frente a ello se resalta que, las metas por alcanzar en el aspecto de la autorrealización exigen que la persona se proyecte mediante distintas áreas de interés, aptitud o compromiso que le resulten significativas. Para lograr este propósito es necesario que descubra lo que le otorga verdadero sentido a su vida, que desarrolle sus capacidades y se plantee metas que promuevan la realización personal de su existencia.

Al respecto, De Mézerville (2004:162), menciona que, “la suma de todos estos componentes asociados, de tipo actitudinal y observable, que definen a la

autoestima, pueden caracterizarse en última instancia por la afirmación: ¡Estoy bien!”

Se puede inferir entonces que, la autoestima no es un concepto estático que se pueda afirmar en términos absolutos; más bien, es un concepto dinámico que está siempre en proceso de consolidación y modificándose continuamente en la etapa adulta, lo que implica la posibilidad de crecer o decrecer según se asimilen en forma positiva o negativa las vivencias que se experimenten sobre sí mismo.

### **Tipos de autoestima**

Maslow, gracias a sus investigaciones, creó la denominada Jerarquía de necesidades. Ésta, además de considerar las evidentes necesidades como el agua, aire, comida y sexo, se amplía a cinco grandes bloques: las necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad, la necesidad de amor y pertenencia, necesidad de estima y la necesidad de actualizar el sí mismo. Dentro de la necesidad de estima comienza a haber aproximación con la autoestima.

Al respecto, Maslow describió dos versiones de necesidades de estima, una baja y otra alta. La baja autoestima es la del respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, apreciación, dignidad e incluso dominio; en cierto sentido, es la autoestima que se genera por factores externos, por lo que las otras personas provocan en el individuo.

En cambio, la alta autoestima comprende las necesidades de respeto por uno mismo, incluyendo sentimientos tales como confianza, competencia, logros, maestría, independencia y libertad, o sea, es la que el individuo genera en sí mismo. A la vez, la autoestima positiva o autoestima alta se desarrolla cuando la persona posee respeto y estimación de sí misma, a la vez que demuestra un sentimiento de superación a través del tiempo. No se considera mejor ni peor que el resto y, además, logra reconocer sus falencias.

Molina, M. (1996), describen a las personas con alta autoestima de la siguiente manera:

“Una persona con alta autoestima no se considera a sí misma como el centro del universo y mejor que los demás y las demás. Simplemente conoce muchos aspectos de sí misma, tiene autorespeto y tiene consciencia de su propio valor como persona única e irreplicable. Reconoce sus cualidades buenas, pero no se cree perfecta. Al contrario, puede ser que tenga mucha consciencia sobre sus defectos y del hecho de que ella comete errores. Pero no ve sus defectos y errores como representativos de alguien sin valor, ella los entiende como representativos del ser humano.” (p.145)

Igualmente, Eisenberg y Patterson (1981) manifiestan que:

“La mayoría de los autores concuerdan en que las personas saludables gustan de sí y se respetan, son tanto optimistas como realistas acerca de la estimación personal de su potencial, tienen una imagen realista de los atributos y habilidades personales, pueden experimentar orgullo honesto de sus logros y puede aceptar limitaciones sin culpa, vergüenza o desconcierto.” (p.104)

Así mismo, Borden y Stone (1982:126) refieren que, “Las personas con alta estima son como ganadoras, indicando que éstas se relacionan exitosamente consigo mismas y con las demás, lo que significa lograr una vida más plena, más gratificante y feliz en todas las áreas de la existencia y empresas humanas.”

Según Collarte (1990), la autoestima depende de los siguientes factores:

- Sentido de seguridad: éste se forma poniendo límites realistas y fomentando la responsabilidad y el respeto.
- Sentimiento de pertenencia: se desarrolla al fomentar la aceptación, la relación con las demás personas y entre las personas, la incorporación a trabajos colectivos y a la creación de ambientes adecuados y positivos.
- Sentido del propósito: éste se obtiene permitiendo la fijación de objetivos a través de la comunicación de las expectativas y el establecimiento de la confianza.



–Sentido de competencia: se logra con la realización de opciones propias y la toma de decisiones, donde la autoevaluación y el reconocimiento de logros tiene un papel fundamental.

Por lo tanto, de lo anterior se puede concluir que una persona con autoestima alta o un adolescente con autoestima positiva presentarán las siguientes actitudes:

- Un adolescente con autoestima sabrá elegir y decidir qué hacer con su tiempo, dinero, ropa y sus pertenencias, pues tendrá seguridad en sí mismo y asumirá con responsabilidad ciertas tareas o necesidades.
- Un adolescente con autoestima alta tendrá una mayor aceptación de sí mismo y de los demás. Le interesarán los desafíos, las tareas desconocidas, cosas y actividades nuevas que le permitan aprender o experimentar sensaciones nuevas, realizando esto con confianza.
- Tendrá confianza en las impresiones y en los efectos que él produce sobre los demás miembros de su familia y amigos, e incluso sobre personas con mayor autoridad que él. No tendrá temor para expresar sus emociones como el reír, llorar, reírse de sí mismo, o decir lo que piensa, pues confía en quién es y cuánto vale.

El resultado de ser una persona con una alta autoestima y responsable de su propia vida, es ser una persona actualizadora de sí misma y auto trascendente.

Así también, García (2005), señala las siguientes características de una persona con una alta autoestima:

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesta a defenderlos aun cuando encuentre fuertes oposiciones y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otras personas les parece mal lo que ha hecho.

- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra, aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otras, por lo menos para aquellas con quienes se relaciona.
- No se deja manipular por las demás personas, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como estudiar, jugar, trabajar, descansar, estar con amistades.
- Es sensible a las necesidades de otras personas, respeta las normas de convivencia, generalmente aceptadas, y reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de las demás personas

Al respecto, Rice (2000:109) sostiene que, “Una autopercepción positiva o una alta autoestima es un resultado deseado del proceso de desarrollo humano. Se le vincula con la salud mental a largo plazo y con el equilibrio emocional.” Las personas cuyas identidades son débiles o cuya autoestima no se ha desarrollado lo suficiente, manifiestan diversos síntomas de falta de salud emocional, tales como síntomas psicossomáticos de ansiedad.

En ocasiones, el adolescente o la adolescente con una identidad pobre y una baja autoestima intentan presentar una imagen falsa, una fachada con la cual enfrentarse al mundo. Se trata de un mecanismo de compensación empleado para superar el sentimiento de poca valía, tratando de esta manera de convencer a otras personas de que se es un ser valioso. No obstante, poner esta conducta en práctica genera tensión. Actuar fingiendo confianza, de forma amigable,

cuando la persona está experimentando lo contrario, es una lucha constante. La ansiedad por no dar un paso en falso o bajar la guardia produce una tensión considerable.

Por otro lado, la autoestima negativa o autoestima baja provoca carencia de respeto, insatisfacción personal y desprecio. Como la autoimagen es desagradable, el individuo desearía cambiarla, produciéndose una frustración personal, inclusive rabia, al no creerse capaz de convertirse en una persona mejor.

Es así que, una baja autoestima produce relaciones negativas entre la persona y su medio afectivo y social (familia, compañeros, amigos, etc.).

“Aparte de los problemas biológicos, no existe una sola dificultad psicológica que no esté ligada a una autoestima deficiente: depresión, angustia, miedo a la intimidad, miedo al éxito, abuso de alcohol, drogadicción, bajo rendimiento escolar, inmadurez emocional, suicidio, etc. Y esto sucede porque el individuo está muy vulnerable y este concepto está ligado íntimamente a una autoestima baja”. (Branden 1993, p.150)

Tal es así que, un individuo con esta característica será muy susceptible a sufrir algún daño de su entorno social; será como una herida abierta que al menor roce produce dolor y escozor.

Esta situación puede derivar en provocar en el individuo una distorsión en cuanto a la percepción de sí mismo, siendo ésta negativa o bloqueando otras percepciones como los aspectos positivos de una situación, es decir, son muy sensibles a la información negativa de sí mismos.

“Las personas con baja autoestima muestran una identidad cambiante, inestable y abiertamente vulnerable a la crítica o al rechazo, lo que verifica su inadecuación, incompetencia y falta de valía. Puede que se perturben profundamente cuando piensan que se ríen de ellas, cuando sienten que las acusan o cuando perciben que otras personas tienen una opinión negativa

de sí mismas. Cuanta más vulnerabilidad experimentan, mayores son sus niveles de ansiedad. Como resultado, se sienten torpes e intranquilas y evitan a toda costa exponerse al ridículo.” (Rice 2000, p.114)

Frente a ello se resalta que, una persona con baja autoestima suele ser insegura, desconfía de sus propias facultades y no quiere tomar decisiones por miedo a equivocarse. Constantemente está necesitando la aprobación de los demás, pues posee muchos complejos. Su percepción distorsionada de la realidad llega, incluso, a afectar su apreciación física. Todo le produce un sentimiento de inferioridad.

Igualmente, Satir (2002:167) sostiene que, “La persona con baja autoestima tiene una gran sensación de inseguridad acerca de ella misma. Basa su autoestima, en gran parte, en lo que cree que las demás personas piensan acerca de ella, lo cual lesiona su autonomía e individualidad.”

Lo mismo, en presencia de otras personas disfraza su baja autoestima, en especial cuando se propone impresionarlas. Estas personas tienen muchas esperanzas en lo que las demás pueden darles, pero a la vez tienen grandes temores, por lo que están muy expuestas a sufrir desilusiones y a desconfiar de las otras.

Molina, M.(1996:148) sostiene que, “Las personas con baja autoestima, presentan características emocionales tales como agresividad, timidez, alarde, impaciencia, competitividad, arrogancia, crítica, rebeldía ante figuras de autoridad y perfeccionismo, entre otras, las cuales propician conflictos en las relaciones interpersonales.”

“Una autoestima baja se correlaciona con la irracionalidad y la ceguera ante la realidad; con la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido; con la conformidad inadecuada o con una rebeldía poco apropiada; con estar a la defensiva, con la sumisión o el comportamiento reprimido en forma excesiva y el miedo a la hostilidad a los demás.” (Branden. 1993, p.152)

Por tanto, una persona con autoestima baja, sufre en forma crónica efectos negativos, especialmente sentimientos de inferioridad. Esto hace a las personas ansiosas, depresivas, aunque investigaciones más recientes han demostrado que los individuos con autoestima baja tienden a ser más precavidos, más autoprotectores y más conservadores que arriesgados; es como una protección a la vulnerabilidad.

Algunas actitudes habituales que indican una baja autoestima, de acuerdo con García (2005), son:

- Autocrítica severa y excesiva que mantiene a la persona en un estado de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad ante la crítica, por lo que se siente exageradamente atacada o herida; descarga la culpa de sus fracasos a las demás personas o a las situaciones y cultiva resentimientos persistentes contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no por falta de información, sino por temor exagerado a equivocarse.
- Deseo innecesario por complacer, por lo que no se atreve a decir que no, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión de otras personas.
- Perfeccionismo, auto exigencia esclavizadora de hacer perfectamente todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que siempre son objetivamente incorrectas. Exagera la magnitud de sus errores o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- Hostilidad o irritabilidad, siempre a punto de explotar aún por asuntos de poca importancia, propia de la persona supercrítica a quien todo la disgusta, la decepciona y nada le satisface.
- Tendencias defensivas, un negativismo generalizado y una incompetencia hacia el gozo de vivir y de la vida misma.

### **2.3.2 Asertividad**

#### **Definición:**

Ansbacher, H. (1997:34) define la asertividad como: “La habilidad de comunicarse y expresar los pensamientos y emociones con confianza y con máxima capacidad”

En el análisis de la definición, el autor reconoce dos elementos: la habilidad para expresarse a sí mismo, lo cual significa que se pueda escoger la manera apropiada para actuar en diversas situaciones, en lugar de estar limitado a una sola forma o nivel de respuesta. El segundo elemento, es el poder comunicarse en el rango o nivel total del mensaje, lo cual desecha la problemática común a la que algunas veces se hace frente: la de poder ser asertivos en algunas situaciones y con algunas personas, mientras que en otras situaciones y con otras personas no. Un ejemplo clásico, es cuando se ha estereotipado a un alumno; ello impide que el maestro se pueda dirigir a él de una manera racional y conciliadora, ya que está condicionado a responder de manera desesperada o crítica, lo cual definitivamente no aporta elementos que permitan al alumno aprender a enfrentarse a situaciones difíciles de manera honesta y responsable.

La asertividad es la habilidad de expresar los pensamientos, sentimientos y percepciones, de elegir cómo reaccionar y de hablar por tus derechos cuando es apropiado. Esto, con el fin de elevar la autoestima y de ayudar a desarrollar la autoconfianza para expresar el acuerdo o desacuerdo cuando se cree que es importante, e incluso pedir a otros un cambio en su comportamiento ofensivo.

A la vez, es una habilidad importante que se debe desarrollar en los adolescentes escolares, puesto que contribuirá al desarrollo de comportamientos saludables que se promueve en el ámbito de las instituciones educativas.

Así mismo, la asertividad se aprende, no es innata. Se aprende con la práctica y se debe reconocer que es una obligación moral enseñar a saber estar y comportarse tanto con los iguales como con los adultos, teniendo para ello un

escenario fabuloso de aprendizaje de la asertividad como es la escuela, sobre todo cuando se trabaja con niños y adolescentes que se encuentran en un periodo fabuloso de formación y consolidación de comportamientos y estilos de vida.

En esta habilidad de la asertividad hay tres tipos básicos de comportamiento: un comportamiento asertivo o socialmente hábil, un comportamiento pasivo y un comportamiento agresivo que se pasa a detallar a continuación.

### **Tipos:**

#### **Conducta pasiva**

Rodríguez (1990) sostiene que, “La conducta pasiva consiste en no comunicar lo que se desea o hacerlo de una manera débil, con demasiada suavidad o timidez, ocultando lo que se piensa en contenido o intensidad”. Este tipo de comportamiento puede ser considerado como más fácil de sobrellevar dentro del salón de clases, pero los alumnos pasivos no asertivos tienen más problemas de los que puede suponer el profesor, por lo que debemos observarlos para poder concertar un primer acercamiento y establecer un clima de confianza y apertura, como una invitación a la comunicación asertiva.

Es así que, el comportamiento pasivo no asertivo implica transgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera auto derrotista, con disculpas, falta de confianza, de tal modo que los demás puedan hacerle caso.

La no aserción muestra una falta de respeto hacia las propias necesidades. Comportarse de este modo en una situación puede dar como resultado una serie de consecuencias no deseables tanto para la persona que está comportándose de manera no asertiva como con la persona con la que se está interactuando.

Igualmente, presenta una expresión personal escasa o nula tanto en el salón de clases como en asesoría con el alumno, lo cual puede ser un obstáculo para el logro exitoso de los objetivos cognoscitivos, de las de habilidades y valores.

Existen por lo menos cuatro razones por las que pueden actuar aislada o conjuntamente en el debilitamiento de la fuerza de expresión personal, y son:

1. Falta de control emocional.
2. Predominio del temor y la ansiedad.
3. Falta de habilidad para comunicarse.
4. Desconocer sus derechos como persona.

Las metas, las implicaciones y algunos ejemplos del mensaje de la conducta pasiva no asertiva se muestran a continuación:

Metas: Bower, (1980)

1. Apaciguar a los demás.
2. Evitar el conflicto a cualquier precio.

Implica:

1. Violar los derechos propios.
2. No expresar:
  - Pensamientos.
  - Sentimientos.
  - Creencias.
3. Expresarlos:
  - Con disculpas.
  - Apocadamente.
  - Inadvertidamente.

De tal manera que los demás pueden fácilmente desatenderlos (ignorarlos).

Mensaje:

- “Yo no cuento”.
- “Tú puedes aprovecharte de mí”.
- “No importan mis sentimientos, solamente importan los tuyos”.
- “Mis pensamientos no son importantes, solo los tuyos son oídos”.
- “Yo no soy nadie, tú eres superior”.

Por tanto, la meta y la responsabilidad del profesor no se circunscribe a que el alumno obtenga los conocimientos mínimos para aprobar un curso, sino a optimizar en él la capacidad de definir sus propias metas y a que reconozca el valor que como sujeto representa en el marco de la sociedad.



Un sujeto subvaluado por sí mismo, tendrá graves problemas para despertar su capacidad de liderazgo. Con esto no se quiere decir que debe poseer la capacidad de mover grupos, sino de moverse a sí mismo, tomar conciencia de su valor y de su aptitud para la toma de decisiones, y sobre todo reconocer el impacto de estas decisiones en el entorno.

Así mismo, el alumno pasivo no asertivo ha dejado de ser a nuestros ojos un discípulo “fácil” de conducir; es un reto más para el profesor, ya que a veces tendemos a ignorarlos porque “no dan problemas”.

### **Conducta agresiva**

Baron (1997:41) afirma que “La agresividad es cualquier conducta enfocada a dañar o lastimar a una persona que está motivada a evadir cierto trato”.

Es así que, el comportamiento agresivo implica defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva y que transgrede los derechos de las otras personas.

La conducta agresiva es una situación que puede expresarse de manera directa o indirecta. La agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes. En el ámbito educativo frecuentemente se pueden dar estos casos de comportamientos agresivos los cuales obviamente se deben disminuir y eliminar.

Las razones que mueven a presentar este tipo de conducta son muchas; por ejemplo, falta de control emocional, intolerancia a la frustración, errores en la forma de expresión, necesidad de poder o de dominación, etcétera.

Metas: Bower, (1980)

1. Dominar y ganar.
2. Forzar a la otra persona a perder.
3. Ganar:
  - Humillando.

- Degradando.
  - Dominando.
  - Despreciando.
4. Debilitar al otro y hacerla menos capaz de expresar y defender sus derechos.

Implica:

1. Defender los derechos propios.
2. Expresar:
  - Pensamientos.
  - Sentimientos
  - Creencias.
3. Expresarlos:
  - Directamente.
  - No sinceramente.
  - Inapropiadamente (inoportunamente).

Mensaje:

1. “Esto es lo que YO PIENSO” (Tú eres tonto por pensar de manera diferente).
2. “Esto es lo que YO QUIERO” (Lo que tú quieres no es importante).
3. “Esto es lo que YO SIENTO” (Lo que tú sientes no cuenta).

Para el control de la conducta agresiva es importante determinar su nivel de manejo del conflicto, ya que al conocerlo le permitirá ejercer un mayor control sobre el mismo. Mientras mejor pueda manejarlo, menor será su necesidad de volverse agresivo y tenderá casi en forma natural al comportamiento asertivo.

### **Conducta asertiva**

Rodríguez (1990:32) sostiene que la conducta asertiva es “...cuando una persona posee la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones de una manera honesta, oportuna y respetuosa”.

Por otro lado, Alberti y Emmons (1986:51) señalan que “La asertividad implica comunicarse de tal suerte que estemos en favor de nuestros derechos, pero no pisoteando los derechos de los demás”.

Metas:

1. Comunicación.
2. Mutualidad.
  - Dar y recibir respeto.
  - Pedir “juego limpio”.
  - Dar un espacio para un acuerdo (en caso de que las necesidades y derechos de la otra persona entren en conflicto).

Implica:

1. Defender los derechos propios.
2. Expresar:
  - Pensamientos.
  - Sentimientos.
  - Creencias.
3. Expresarlos:
  - 1... Directamente.
  - 2... Sinceramente.
  - 3... Apropiadamente (oportunamente).
  - 4... De tal manera que no viole los derechos de los demás.

Mensaje:

- “Esto es lo que YO PIENSO”.
- “Esto es lo que YO SIENTO”.
- “Así es como YO VEO la situación”.

Expresa:

- Sus pensamientos.
- Sus deseos.
- Sus percepciones.
- Se dice: SIN dominar, SIN humillar, SIN rebajar, SIN degradar al otro.

## **Componentes de la conducta asertiva**

Siguiendo el esquema propuesto por Aguilar E. (1987), existen nueve componentes que conforman la estructura de una conducta asertiva y que todo profesor debe considerar y promover, haciéndolo de manera explícita cuando el contexto lo permita, en toda interacción dentro y fuera del salón de clases:

- a) Respetarse a sí mismo. Significa concebirse a sí mismo como un ser humano con energía limitada que necesita abastecerse y cuidarse.
- b) Respeto por los demás. Requiere que nuestros prójimos sean concebidos como seres humanos tratados con dignidad y respeto, es decir, requiere de empatía.
- c) Ser directo. Implica garantizar que los mensajes transmitidos sean lo suficientemente claros, sencillos y precisos.
- d) Ser honesto. Nuestra capacidad para comunicarnos se ve limitada cuando negamos o minimizamos el verdadero deseo o sentimiento recurriendo a la mentira.
- e) Ser apropiado. Para lograr una comunicación satisfactoria es necesario no sólo tomar en cuenta lo que decimos o escuchamos, sino también el tiempo y el contexto donde ocurre.
- f) Control emocional. Lograr un adecuado control emocional no supone olvidar o negar los sentimientos, sino encauzar las emociones para que éstas no lleguen a niveles de intensidad que nos provoquen reacciones ineficientes.
- g) Saber decir. Depende del objetivo que perseguimos y del proceso y la estructura del mensaje asertivo, que revisaremos más adelante.
- h) Saber escuchar. Es un proceso activo que requiere un esfuerzo para comprender lo que los demás quieren transmitirnos.
- i) Ser positivo. Quiere decir reconocer e informar a los demás que nos damos cuenta de que ellos, al igual que nosotros, intentamos beneficiar y ayudar.

Si los profesores se comprometen a manejar de manera abierta estos elementos dentro del salón de clases, evidenciando los beneficios que se adquieren cuando se convierten en una forma de vida, la probabilidad de que el alumno los transfiera a otros ámbitos de su existencia es muy alta, por lo que se promoverá en otros ambientes esta importante habilidad. Sin embargo, es

necesario señalar que con mucha frecuencia se topará con barreras o inconvenientes por ser asertivo, pero se deberá ejercitar el valor de la tolerancia y la perseverancia en pos de una vida honesta y sana en todos sentidos.

Por tanto, para desarrollar la asertividad es necesario organizar actividades dentro y fuera del aula. De modo que, los estudiantes expresen con espontaneidad sus opiniones, sus criterios diferentes, incluso opuestos a los del grupo para elegir en forma autónoma, una opción entre varias alternativas y para expresar elogios o rechazar peticiones, sin hacer sentir mal a los otros. El respeto a las opiniones debe ser una práctica constante en el aula.

### **Consecuencias positivas de la conducta asertiva**

Fensterheim (1983) identifica consecuencias positivas de la conducta asertiva, que en el contexto educativo se convierten en elementos básicos para un efectivo proceso de enseñanza - aprendizaje:

- Se desarrolla capacidad de observar con más facilidad las ocasiones en que no se está comunicando correctamente y determinar qué hacer para corregirlo.
- Se controlan más las emociones para no atropellar el diálogo.
- Se es más positivo y se logra que los demás también lo sean.
- Se aprende a escuchar a las demás personas.
- Se respeta uno mismo.
- Se minimizan conflictos al no permitir que se acrecienten los problemas por no dialogar a tiempo.
- Se desarrolla la habilidad de comunicación en cualquier escenario. Se evita la angustia por cosas inútiles.
- Se actúa de manera justa y motivante.
- Se logra la integración a un grupo y se alcanzan las metas trazadas.

### **Fases de la enseñanza de conductas asertivas**

En este tema se identificarán las cuatro fases para la enseñanza de conductas asertivas identificadas por Bower (1980).

Fase I: Proyectar. Implica recordar y proyectar sus situaciones conflictivas pasadas en donde no se pudo ser asertivo para analizar qué tienen en común.

Fase II: Analizar. Cumplido el paso anterior se analiza el grado de amenaza e incomodidad de cada una de estas situaciones conflictivas.

Fase III: Ver. Se analiza el comportamiento en forma crítica para ver qué emociones, oraciones negativas y autoimágenes mantienen la no asertividad en la escena y ver o identificar qué es lo que se tiene que cambiar.

Fase IV: Hablar. Finalmente se planea el guión para negociar cómo resolver la situación problemática y para aprender a expresarse de manera positiva.

### **2.3.3 Empatía**

#### **Definición:**

Batson C. (1997:28) afirma que “Es la habilidad que posee un individuo de inferir los pensamientos y sentimientos de otros, lo que genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura”.

Tal es así que, la empatía es la capacidad que tiene una persona para ponerse en el lugar del otro y poder así comprender su punto de vista, sus reacciones, sus sentimientos, etc. Es un estado emocional basado en sentir como el otro siente y pensar como el otro piensa para la comprensión y/o el reconocimiento de tales emociones, de manera que otorguemos congruencia a los comportamientos de los demás. Implica asimismo internarse en un rol diferente al propio identificando al otro.

Esta habilidad social permite al individuo anticipar, comprender y experimentar el punto de vista de otras personas. En esta habilidad subyace un número de importantes capacidades de comportamiento incluyendo calidad de interrelación, desarrollo moral, agresividad y altruismo. También incluye una respuesta emocional orientada hacia otra persona de acuerdo con la percepción y valoración del bienestar de ésta y una gama de sentimientos empáticos como: simpatía, compasión y ternura.

Así mismo, la empatía es el rasgo más característico de las relaciones sociales. Gracias a ella somos capaces de ponernos de un modo natural en la

piel de la otra persona y comportarnos de un modo más comprensivo y menos egoísta. A una persona empática le importan los demás y es capaz de sentir un afecto e interés sincero por todo aquello que importa a quienes les rodean. Por la empatía, podemos tener verdaderas y enriquecedoras conversaciones con los demás. La empatía nos ayuda a leer la mente de los demás, para conocer sus motivaciones y predecir su comportamiento.

Además, aquellos que son capaces de esto, sienten las emociones de la persona que observan como propias.

Esto es posible gracias a las neuronas espejo, las cuales son un grupo de neuronas que se activan tanto cuando vemos a los demás hacer algo o cuando lo hacemos nosotros. De este modo, nos permiten sentir la alegría y tristeza de los demás como si la estuviésemos viviendo nosotros.

A la vez, la empatía es sintonizar de una manera espontánea y natural con los pensamientos y sentimientos de otra persona, sean los que sean. No se trata sólo de reaccionar a una serie de emociones de los demás, como cuando están tristes o alegres, sino de ponerse, sin esfuerzo, en la piel del otro, de tratarla sin ánimo de ofenderla ni hierla, de preocuparse realmente de sus sentimientos.

Por tanto, la empatía es sin duda el pegamento de las relaciones sociales, si no sintiésemos empatía no podríamos tener verdaderos amigos, no podríamos sentir amor ni cariño por nadie y nadie lo sentiría por nosotros. Por la empatía, podemos ayudar y los demás nos ayudan.

Las características que se deben resaltar en cuanto a la empatía, se refieren a la capacidad de tomar la perspectiva ajena, el sentimiento de preocupación o interés por el otro y emociones relacionadas con el malestar al compartir situaciones tensas que implican a otras personas.

La empatía subyace a muchas interacciones sociales, mediatizando muchos de estos procesos. Por ejemplo, regula la agresividad, motiva la comunicación,

establece vínculos afectivos, induce a la cooperación, al compañerismo y al altruismo.

Es así que, se ha establecido también que a mayor empatía menor conducta agresiva y mayor aceptación de las diferencias personales.

Ser empático no significa estar de acuerdo con otra persona. No supone abandonar las propias convicciones y asumir como propias las ajenas. De hecho, podemos divergir con alguien, sin por ello dejar de respetar su posición y aceptar como legítimas sus propias motivaciones a partir de las cuales generamos un estado afectivo.

De modo que, esto ocurre porque la empatía significa diferenciarse de la otra persona, pero estableciendo relaciones entre las experiencias ajenas y las propias, en las que hayamos sentido, asumiendo tal rol. En el intento por comprender el rol de la empatía, es crucial primero identificar en qué consiste la empatía, y cómo funciona.

Al respecto, Decety J. (2011), distingue y sostiene:

“La activación afectiva (también denominada activación empática) generada a partir de la percepción del sufrimiento o malestar en otros, que ayuda a los educadores a adaptarse a las emociones de sus alumnos, y a formas más complejas de empatía asociadas con la toma de perspectiva, la comprensión de su estado mental, y la autoregulación, que posibilitan la capacidad de tomar el punto de vista subjetivo del otro mientras se mantiene un sentido de sí mismo suficiente que permite estructurar cognitivamente esa experiencia”. (p.76)

Como parte del proceso empático, se involucran una serie de pasos que incluyen respuestas emocionales, reflexiones cognitivas, y activación de mecanismos de regulación; todo ello, mientras debe distinguir que el sufrimiento del otro es distinto a su propio sufrimiento.

De manera que, un empático es capaz de responder intuitivamente a un cambio de humor de otra persona con preocupación, aprecio, comprensión, de un modo



sensible, con cariño, severidad, brusquedad o cualquiera que sea la emoción más apropiada para ese momento.

Tal es así que, una persona empática estudia con naturalidad el tono de voz (triste, fuerte, débil,...) la cara, los ojos (si sonríe, está preocupada o enfadada) y la gestualidad (los hombros caídos, mueve las manos con agilidad, casi no se mueve, da saltos de alegría,...) de la otra persona para saber qué está pensando y cuáles son sus sentimientos. Y lo hace porque su punto de vista no es el único en el mundo, sino que el de los demás también cuenta.

Una persona que siente empatía, además de reconocer los sentimientos de los demás, siempre se pregunta qué debe estar sintiendo o qué está pensando.

Así también, la empatía involucra procesos afectivos - emocionales (entristecerse por el sufrimiento de otro) y procesos más bien reflexivos en los que es necesario tomar perspectiva (entender por qué el otro está sufriendo).

Existe un componente de la empatía en el cual la respuesta afectiva no se produce de forma “egoísta” (estoy triste porque él está triste), sino que involucra una respuesta emocional orientada hacia el otro: la preocupación empática. Ésta incluye un conjunto de emociones orientadas hacia un tercero, experimentadas ante una persona en estado de necesidad. Este componente es esencial en la práctica pedagógica, porque es el que puede producir una motivación para ayudar a la persona que está sufriendo o está necesitando de cuidado.

Por otro lado, la empatía cognitiva es la habilidad de entender los sentimientos del otro y adoptar su perspectiva para poder saber qué pasa por su cabeza y poder predecir su comportamiento. Este tipo de empatía no supone una respuesta emocional.

Se puede conocer el estado de ánimo de alguien por un análisis de sus gestos, pero no sentir nada al respecto. Los que sólo tienen este componente empático son capaces, por el aprendizaje, de saber tratar a los demás, aunque sin verdadera simpatía.

Por tanto, sentimos empatía por otra persona cuando somos capaces de reconocer su estado de ánimo y de sentirlo como propio, para poder hacer lo que sea más apropiado. Si un amigo nuestro está triste, somos capaces de descubrir su tristeza, pero, además su tristeza nos hace sentir tristes, lo que ayuda para poder comprender como se siente realmente esa persona. Esta emoción nos empuja a ayudarla.

## CAPÍTULO III

### MATERIAL Y MÉTODO

#### 3.1 Material

**Población:** La población estaba conformada por 172 estudiantes varones y mujeres del nivel secundaria, de la I.E.P “Salesiano San José” de la ciudad de Trujillo, matriculados en el año académico 2013. Dicha población tenía entre 12 y 16 años de edad promedio en el que todos llevaron las mismas experiencias del plan de estudios.

**Muestra:** El método de muestreo fue no probabilístico y se utilizó el muestreo discrecional, siendo el más adecuado para el propósito del estudio. Se determinó de un total de 172 estudiantes una muestra representativa de 29 estudiantes, que correspondió al tercer grado del nivel secundaria.

Es así que, Hernández R., Fernández, C. Baptista P. (2006:265), sostienen que “Las muestras no probabilísticas, pueden llamarse también muestras dirigidas pues la elección de sujetos u objetos de estudio dependen del criterio del investigador”. Es decir, se eligen los individuos que se estima que son representativos o típicos de la población, quienes puedan facilitar la información necesaria.

A la vez, este tipo de muestreo se caracterizó por un esfuerzo deliberado de obtener muestras representativas mediante la inclusión en la muestra de grupos supuestamente típicos.

En esta investigación, se utilizó un muestreo no probabilístico dirigido, discrecional o intencional, ya que se seleccionó a los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa particular Salesiano San José de Trujillo, debido a que compartía cuatro horas de clases a la semana con ellos, mientras que con el resto solo dos horas. Además, se encontraban atravesando una serie de dificultades personales y sociales que repercutían notoriamente dentro y fuera del aula.

**Unidad de análisis:** Varones y mujeres de tercer grado del nivel secundaria de menores, a quienes se les aplicó el programa educativo “IO + IU” para determinar de qué manera influye éste, en el desarrollo personal de los estudiantes.

Los estudiantes pertenecieron al tercer grado con sección única, entre los 13 y 14 años de edad, predominando el mayor número de estudiantes mujeres.

**Criterios de inclusión:** Estudiantes de tercer grado de secundaria, matriculados hasta el mes de abril del año 2013, en el que se realizó la investigación.

Estudiantes entre 14 y 15 años de edad.

Estudiantes que asistieron regularmente a las sesiones de Tutoría.

**Criterios de exclusión:** Estudiantes de tercer grado de secundaria, matriculados después del mes de abril del año 2013.

Estudiantes de tercer grado de secundaria, retirados en el mes de mayo.

Estudiantes que no asistieron a todas las sesiones de Tutoría.

Estudiantes que no asistieron a las sesiones en las que se aplicó el pre test y post test, por motivos de enfermedad u otros.

### **3.2 Método**

La metodología utilizada, de acuerdo a la naturaleza de los datos, fue la cuantitativa, puesto que los datos se representaron en forma numérica, se analizaron estadísticamente para describir las variables y explicar sus cambios. Y por la naturaleza de los objetivos, el estudio fue de tipo explicativo porque se estableció posibles relaciones causales entre la aplicación del programa IO + IU y el desarrollo personal de los estudiantes.

Se optó por el diseño de investigación cuasi experimental con pre test – pos test con un solo grupo (sin grupo control), puesto que permitió manipular por lo menos una variable independiente para ver su efecto y relación con la variable dependiente. Además, porque el tratamiento se asignó por una o más razones particulares.

Tal es así que, Campbell D. y Stanley J. (1995) afirman:

“El diseño de investigación cuasi – experimental son aquellas situaciones en que el investigador no puede presentar los valores de la variable independiente a voluntad ni puede crear los grupos experimentales por aleatorización, pero si puede, en cambio introducir algo similar al diseño experimental en su programación de procedimientos para la recogida de datos”. (p. 20)

El diseño de investigación cuasi experimental con pre test – pos test sin grupo control es uno de los diseños más frecuentes y sencillos; en el que se trata de verificar un cambio; a los sujetos se les mide antes y después de un tratamiento o experiencia en aquella variable o variables en las que se espera que cambien.

Este diseño implicó la administración de un pre y post prueba a un solo grupo, el cual integraba el experimento. Una vez determinado el grado de los sujetos que intervendrían en el experimento, se les administró el pre test al grupo de sujetos elegido para ver su equivalencia inicial, recibiendo el tratamiento experimental (Programa educativo IO + IU). Finalmente, se les administró el postest para comprobar la influencia significativa del programa.

El diseño responde al siguiente diagrama:

G 01 X 02

Donde:

G= Grupo

01= Pre Test

X= Programa IO + IU

02= Post test

## **DETERMINACIÓN DE VARIABLES.**

### **Programa educativo IO + IU**

Por la función que cumple en la hipótesis: Independiente

Por el método de estudio: cuantitativo

### **Desarrollo personal.**

Por la función que cumple en la hipótesis: Dependiente

Por el método de estudio: cuantitativo

### **Operacionalización de Variables (anexo X.1)**

### **Instrumentos de recolección de datos (anexo X.2)**

#### **Control de la calidad de los datos:**

##### **a. Validez de contenido**

De acuerdo al enfoque de Lawshe (1975), la validez de contenido es el juicio concerniente al grado de acuerdo entre un grupo de expertos que determinan la validez de contenido de un test construido por los autores. Los procedimientos implicados son: Para cada ítem, se anota el número de expertos que afirma que el ítem es esencial; si más de la mitad de los expertos indican que un ítem es esencial. Entonces ese ítem tiene al menos alguna validez de contenido. La fórmula aplicada será:

$$CVR = \frac{n_e - N/2}{N/2}$$

Donde:

$n_e$  : Número de expertos que afirman que el ítem si es esencial.

N: Número total de expertos.

Para validar una prueba, se calcula la razón de validez de contenido por cada ítem.

El análisis de los resultados de la evaluación de ítems mediante el juicio de expertos se consideran que todos los ítems son válidos, cuyos valores oscilaron desde (0, 80 a 1), considerándolos significativos, asegurando de esta manera que es improbable que la construcción del instrumento se deba al azar.

## b. Validez de constructo

Inicialmente, se realizó una aplicación piloto a un tamaño muestral de 29 estudiantes utilizando un muestreo no probabilístico por conveniencia.

El objetivo de esta aplicación fue verificar si no se requiere de la anulación de algún ítem, como se muestra en la validez de contenido, utilizando para ello el coeficiente de correlación ítem- total corregido y el coeficiente Alpha de Cronbach, con la finalidad de incrementar la homogeneidad del instrumento y de las áreas del constructo de estudio.

El análisis de los coeficientes de correlación ítem-total corregido en las tres áreas no sugiere la eliminación de los ítems por ser superiores de 0,20 de acuerdo al criterio propuesto por Kline (1995), lo cual indica que estos ítems son consistentes.

Fórmula empleada:

$$r = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{n \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{n \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

El coeficiente Alpha de Cronbach mide el grado de cohesión de los ítems de una prueba.

Los coeficientes de correlación- ítem total corregido, como indicador de la validez del ítem, se obtuvo correlacionando el puntaje del ítem total con el puntaje de la prueba, aceptando el ítem cuyo resultado es mayor o igual 0, 20, el coeficiente de consistencia interna del instrumento ( $\alpha=0.841$ ) supera a los coeficientes Alpha de Cronbach de la áreas autoestima, asertividad y empatía, respectivamente (0.784, 0.608, 0.549) Además, los valores de los coeficientes Alpha de Cronbach por ítem oscilan desde (0,784 a 0,549), lo cual evidencia la validez de constructo del instrumento.

Fórmula empleada:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

### **Procedimiento para recolectar la información**

Se realizó una introducción a los estudiantes sobre el área de Tutoría y se aplicó el pre test, el cual contenía tres cuestionarios, en el que se evaluó el nivel de autoestima, asertividad y empatía, antes de iniciar la primera sesión del programa educativo IO + IU.

Posteriormente, se desarrolló una sesión cada semana con una duración de noventa minutos. La estrategia regulada se aplicó bajo una metodología en el que se integran la teoría y la práctica.

Asimismo, los estudiantes participaron del programa educativo IO + IU interviniendo en actividades individuales y en equipo. Se desarrollaron interrogantes y casos de estudio en las prácticas calificadas, consignadas en cada una de las sesiones. Además, se registró el desempeño de cada estudiante a través de una guía de observación y rúbrica para el portafolio de trabajo.

El acompañamiento psicopedagógico a los estudiantes, por sesión, se concluyó con el desarrollo de una ficha de metacognición.

Al terminar las sesiones del programa educativo IO+IU, se les administró a los estudiantes el post test, el cual contenía tres cuestionarios, en el que se evaluó el nivel de autoestima, asertividad y empatía siendo valorado y contrastado con los datos obtenidos en la primera evaluación.

### **Plan de análisis**

Para la información obtenida en la discusión de resultados se ha empleado la prueba T de student para muestras dependientes, la cual se utiliza para la comparación de los promedios en el pre test y post. Es decir, se analiza al inicio



del pre test de un estudiante y luego, se analiza el post test al mismo estudiante. Por eso, se dice muestras dependientes.

La prueba estadística T de student para muestras dependientes es una extensión de la utilizada para muestras independientes. De esta manera, los requisitos que deben satisfacerse son los mismos, excepto la independencia de las muestras; es decir, en esta prueba estadística se exige dependencia entre ambas, en las que hay dos momentos uno antes y otro después. Con ello se entiende que, en el primer período las observaciones servirán de control o testigo para conocer los cambios que se susciten después de aplicar una variable experimental. Con la prueba t se comparan las medias y las desviaciones estándar de grupo de datos y se determina si entre esos parámetros las diferencias son estadísticamente significativas o si sólo son diferencias aleatorias.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

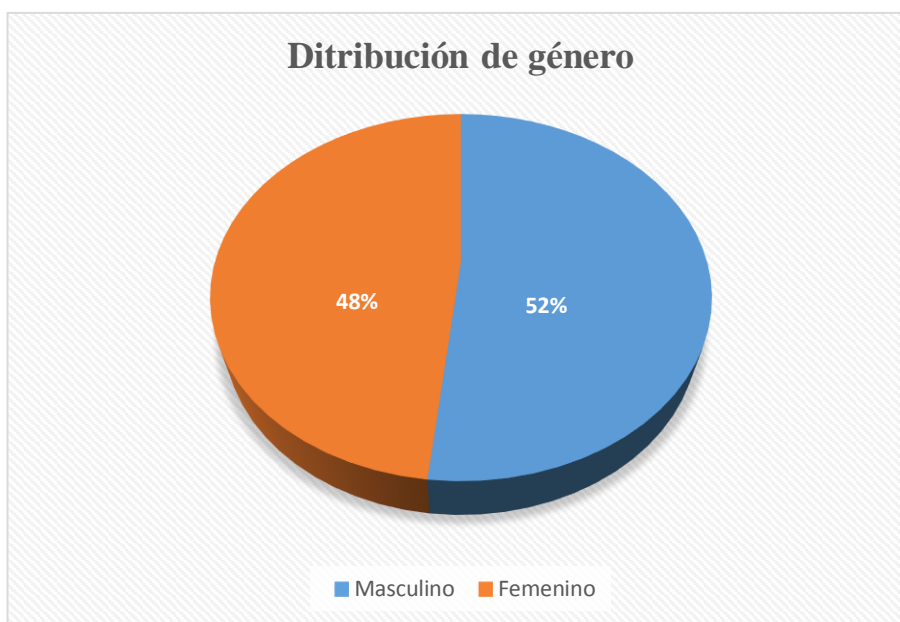
El objetivo principal de este estudio es determinar de qué manera influye el programa educativo “IO + IU” en el desarrollo personal de los estudiantes de tercer grado de educación secundaria la institución educativa particular “Salesiano San José” de Trujillo, en el año 2013. Se desarrolló la investigación con 29 estudiantes, no fue retirado ninguno; de los cuales el 51.7% eran varones y el 82.7% tenían 14 años.

**Tabla N° 01: Distribución según características del perfil de los estudiantes del 3° grado secundaria del I.E.P “Salesiano San José” de Trujillo**

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Sexo:</b>		
Masculino	15	51.7%
Femenino	14	48.2%
<b>Edad:</b>		
14	24	82.7%
15	5	17.2%
<b>Total</b>	29	100%

Fuente: Nómina de matrícula de la I.E.P “Salesiano San José”, 2013

## GRÁFICO 1 – 1



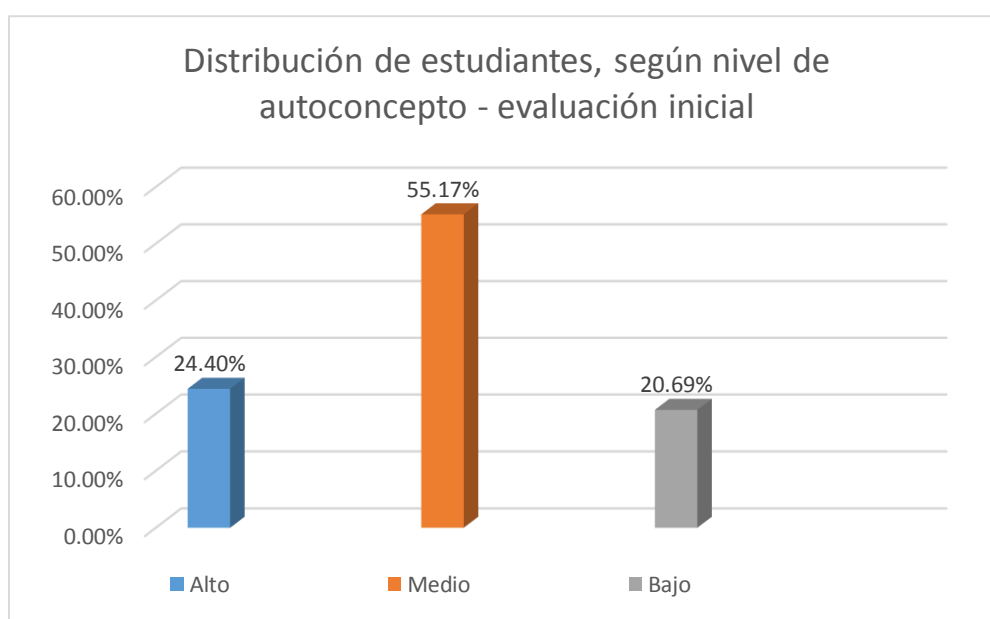
Fuente: Tabla 01

**Tabla 02: Distribución de los estudiantes, según los niveles de autoconcepto, asertividad y empatía en la evaluación inicial**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Nro. de alumnos</b>	<b>%</b>
<b>Nivel de autoconcepto</b>		
Alto	7	24.14
Medio	16	55.17
Bajo	6	20.69
<b>Nivel de asertividad</b>		
Muy alto		
Alto	14	48.28%
Medio	15	51.72%
Bajo		
Muy bajo		

Nivel de empatía		
Muy alto		
Alto		
Medio	19	65.52
Bajo	10	34.48
Muy bajo		

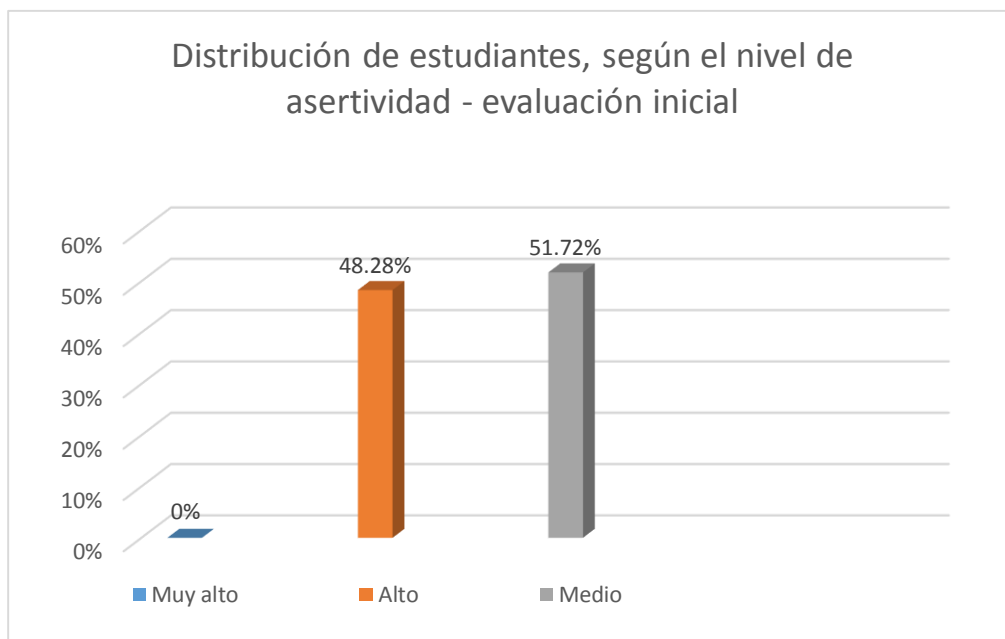
**GRÁFICO 2 – 1**



**Fuente:** Tabla 02

En el gráfico 2-1, en cuanto a la evaluación inicial de autoconcepto, se observa que el 55.17% de los estudiantes presentan un nivel medio, el 24.14% de ellos un nivel alto y el 20.69% un nivel bajo.

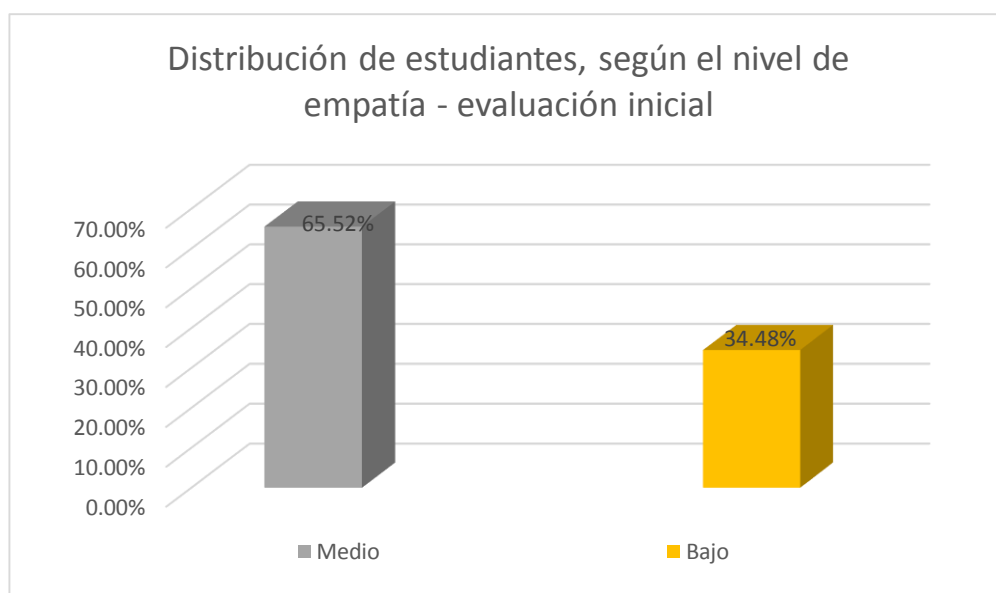
## GRÁFICO 2 – 2



**Fuente:** Tabla 02

En el gráfico 2 - 2, en cuanto a la evaluación inicial de asertividad, se observa que el 51.72% de los estudiantes presentan un nivel medio y el 48.28% de ellos un nivel alto.

## GRÁFICO 2 – 3



**Fuente:** Tabla 02

En el gráfico 2 - 3, en cuanto a la evaluación inicial de empatía, se observa que el 65.52% de los estudiantes presentan un nivel medio y el 34.48% de ellos un nivel bajo.

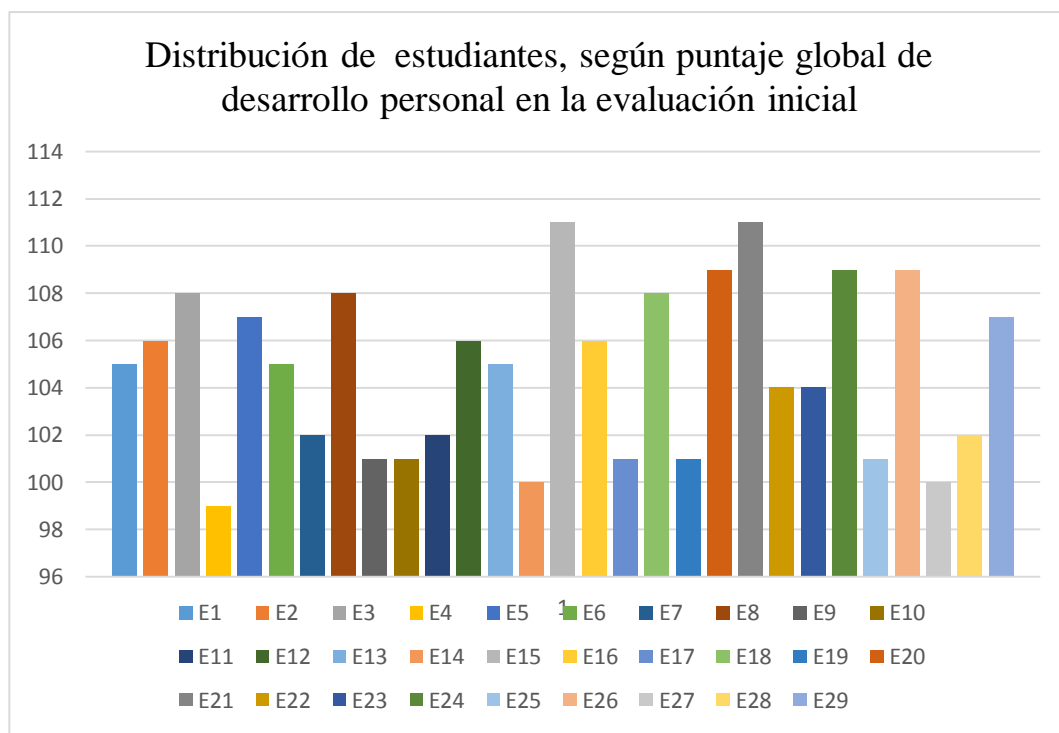
**Tabla N° 3 Distribución de estudiantes, según el puntaje global de desarrollo personal en la evaluación inicial**

Estudiantes	Puntaje global
E1	105
E2	106
E3	108
E4	99
E5	107
E6	105
E7	102
E8	108
E9	101
E10	101
E11	102
E12	106
E13	105
E14	100
E15	111
E16	106
E17	121
E18	108
E19	101
E20	109
E21	111
E22	104
E23	104

E24	109
E25	101
E26	109
E27	100
E28	102
E29	107

En la tabla 3, se observa que en la evaluación del inicio de la investigación, los estudiantes evidenciaron un nivel medio en asertividad, un nivel medio en autoconcepto y empatía. Al obtener el 68.97% de los estudiantes puntajes menores a 114, se considera que presentan un nivel medio de desarrollo personal.

### GRÁFICO 3 – 1



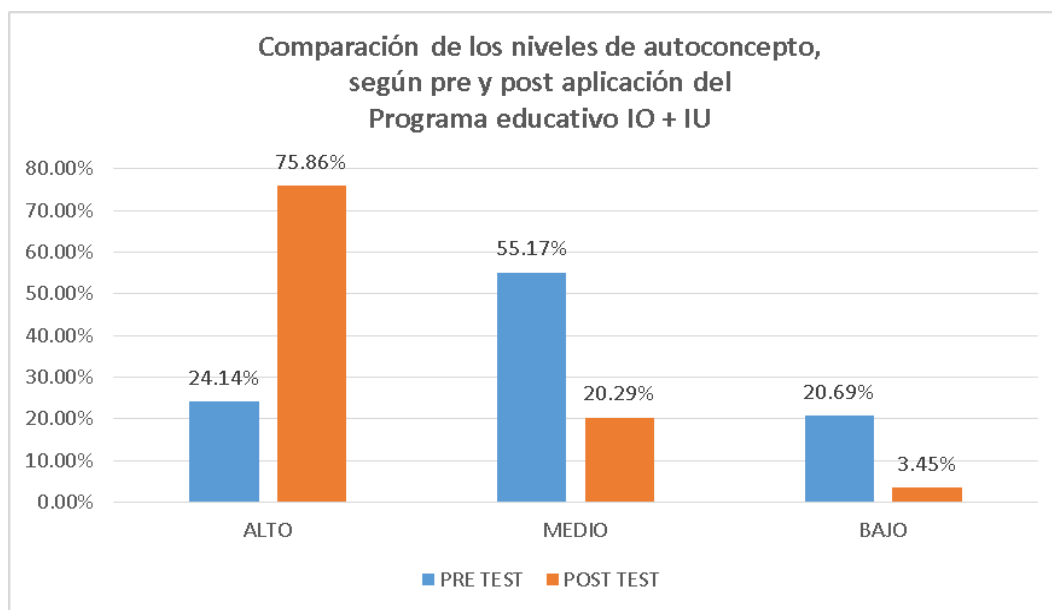
**Fuente:** Tabla 03

**Tabla 04: Comparación de los niveles de autoconcepto, asertividad y empatía, según pre y post test del Programa educativo IO + IU**

Criterios de evaluación	Pre test		Post test	
	Nro. de alumnos	%	Nro. de alumnos	%
<b>Nivel de autoconcepto</b>				
Alto	7	24.14%	22	75.86%
Medio	16	55.17%	6	20.29%
Bajo	6	20.69%	1	3.45%
<b>Nivel de asertividad</b>				
Muy alto	0	0%	5	17.24%
Alto	14	48.28%	22	75.86%
Medio	15	51.72%	2	6.90%
Bajo				
Muy bajo				
<b>Nivel de empatía</b>				
Muy alto				
Alto	0	0%	16	55.17 %
Medio	19	65.52%	13	44.83%
Bajo	10	34.48%	0	0%
Muy bajo				



## GRÁFICO 4 – 1



**Fuente:** Tabla 04

En el gráfico 4 -1, se observa el incremento en el nivel de autoconcepto de los estudiantes de tercer grado de secundaria, al haberse aplicado el programa educativo IO + IU. El 75.86% de los estudiantes presentan un nivel alto, el 20.29% de ellos un nivel medio y el 3.45% un nivel bajo.

### PRUEBA DE HIPOTESIS T DE STUDENT PARA MUESTRAS DEPENDIENTES

#### **Hipótesis Alternativa:**

Existe incremento en el nivel de autoconcepto de los estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la institución educativa particular “Salesiano San José” de Trujillo, a través del programa educativo IO+ IU.

**NIVEL DE SIGNIFICANCIA:**  $\alpha = 0.05$

**ESTADÍSTICA DE PRUEBA:** T de student para muestras dependientes.

$$T_c = \frac{d - D}{\frac{S_d}{\sqrt{n}}} = \frac{9.62 - 0}{\frac{1.59}{\sqrt{29}}} = 32.58$$

**REGIONES:**

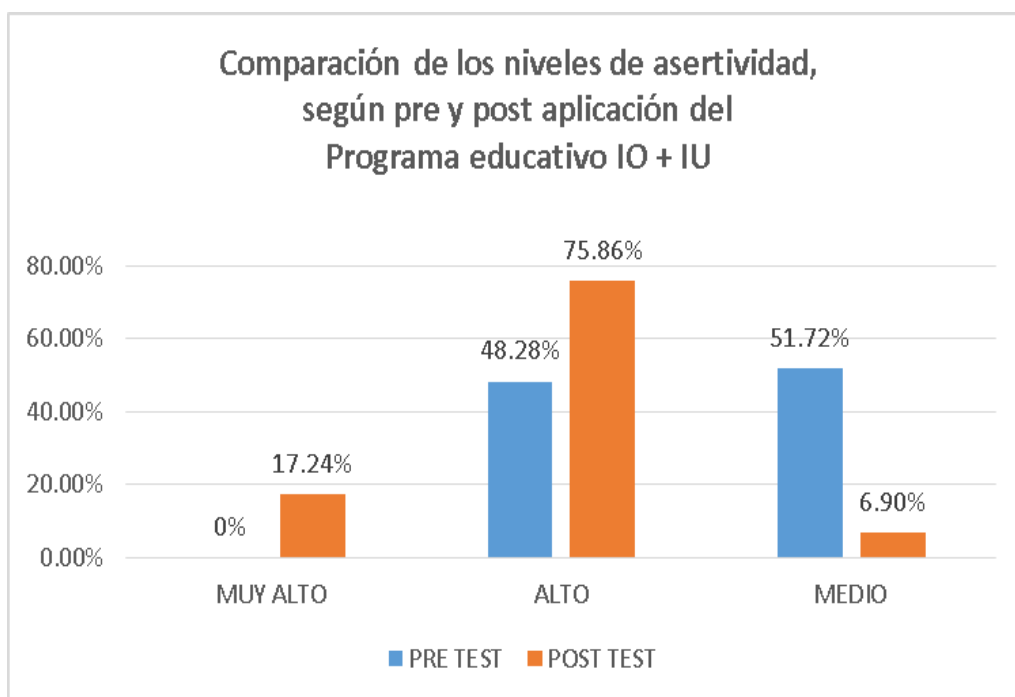
**Región de Aceptación Ho**

**Región de Rechazo Ho**



Ho se Rechaza, por lo tanto existe incremento en el nivel de Autoconcepto en los estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la institución educativa particular “Salesiano San José” de Trujillo, en el año 2013, mediante la prueba estadística T de student para muestras dependientes a un nivel de significancia del 5%.

**GRÁFICO 4 – 2**



**Fuente:** Tabla 04

En el gráfico 4 - 2, se observa el incremento en el nivel de asertividad de los estudiantes de tercer grado de secundaria, al haberse aplicado el programa educativo IO + IU. El 75.86% de los estudiantes presentan un nivel alto, el 17.24% de ellos un nivel muy alto y el 6.90% un nivel medio.

**PRUEBA DE HIPOTESIS T DE STUDENT PARA MUESTRAS  
DEPENDIENTES**

**Hipótesis Alternativa:**

Existe incremento en el nivel de asertividad de los estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la institución educativa particular “Salesiano San José” de Trujillo, a través del programa educativo IO+ IU.

**NIVEL DE SIGNIFICANCIA:**  $\alpha = 0.05$

**ESTADÍSTICA DE PRUEBA:** T de student para muestras dependientes.

$$T_c = \frac{d - D}{S_d / \sqrt{n}} = \frac{4.17 - 0}{1.14 / \sqrt{29}} = 19.70$$

**REGIONES**

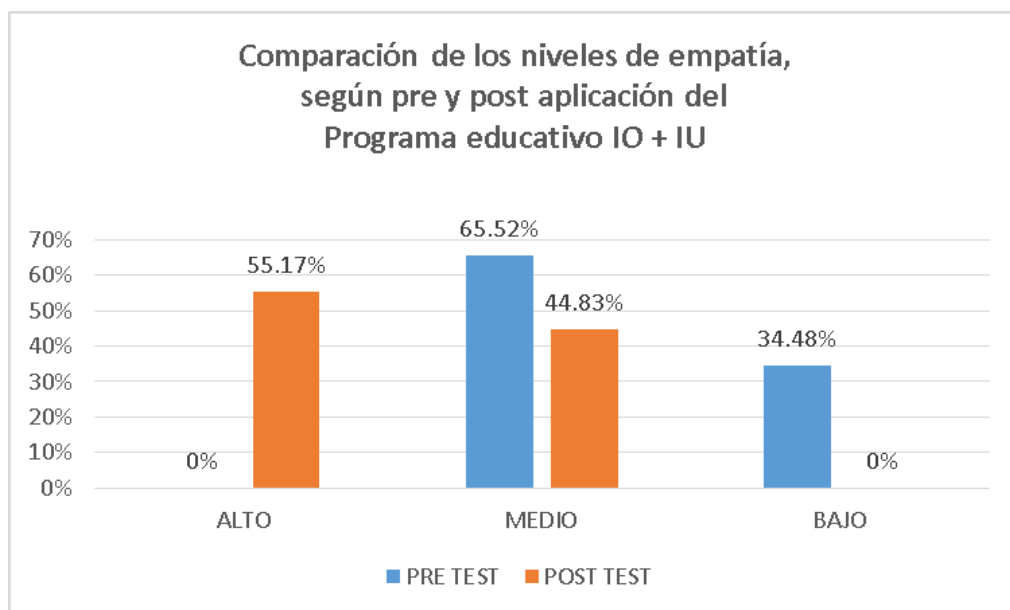
**Región de Aceptación Ho**

**Región de Rechazo Ho**



Ho se Rechaza, por lo tanto, existe incremento en el nivel de Asertividad de los estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la institución educativa particular “Salesiano San José” de Trujillo, en el año 2013, mediante la prueba estadística T de student para muestras dependientes a un nivel de significancia del 5%.

### GRÁFICO 4 – 3



**Fuente:** Tabla 04

En el gráfico 4 - 3, en cuanto a la evaluación posterior de empatía se observa que el 55.17% de los estudiantes presentan un nivel alto, el 44.83% de ellos un nivel medio.

### PRUEBA DE HIPOTESIS T DE STUDENT PARA MUESTRAS DEPENDIENTES

#### **Hipótesis Alternativa:**

Existe incremento en el nivel de empatía de los estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la institución educativa particular “Salesiano San José” de Trujillo, a través del programa educativo IO+ IU.

**NIVEL DE SIGNIFICANCIA:**  $\alpha = 0.05$

**ESTADÍSTICA DE PRUEBA:** T de student para muestras dependientes.

$$T_c = \frac{d - D}{\frac{S_d}{\sqrt{n}}} = \frac{6.24 - 0}{\frac{2.96}{\sqrt{29}}} = 11.35$$

#### **REGIONES**

**Región de Aceptación  $H_0$**

**Región de Rechazo  $H_0$**

$T_t = 1.705$

Ho se Rechaza, por lo tanto, existe incremento en el nivel de Empatía de los estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la institución educativa particular “Salesiano San José” de Trujillo, en el año 2013, mediante la prueba estadística T de student para muestras dependientes a un nivel de significancia del 5%.

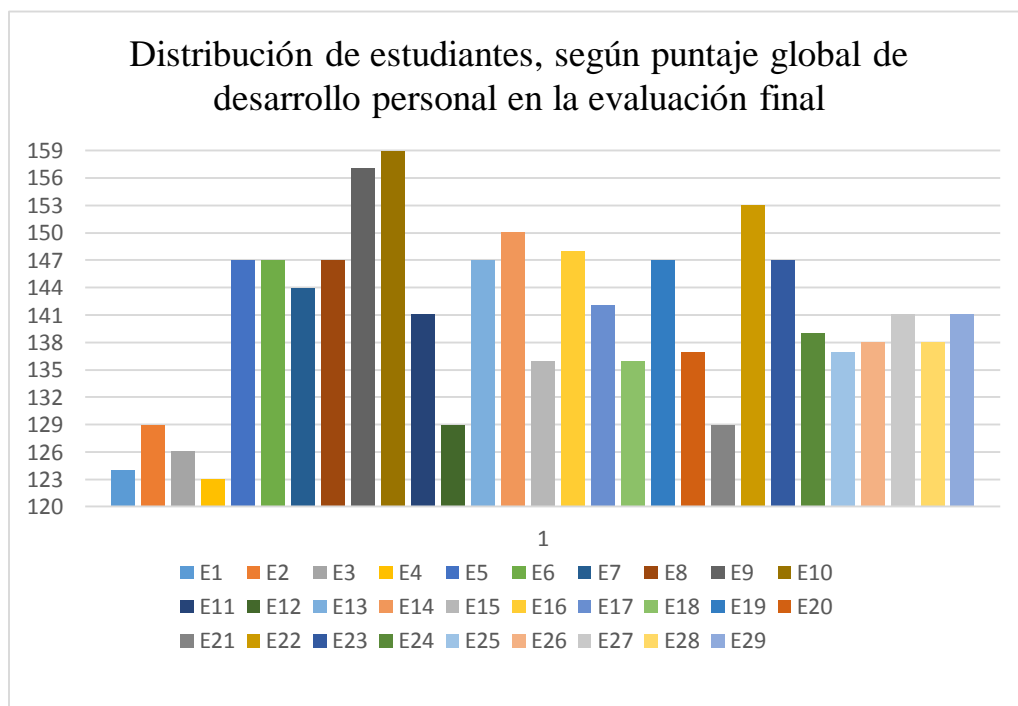
**Tabla N° 5 Distribución de estudiantes, según el puntaje global de desarrollo personal en la evaluación final**

Estudiantes	Puntaje global
E1	124
E2	129
E3	126
E4	123
E5	147
E6	147
E7	144
E8	147
E9	157
E10	159
E11	141
E12	129
E13	147
E14	150
E15	136
E16	148
E17	142
E18	136
E19	147
E20	137
E21	129

E22	153
E23	147
E24	139
E25	137
E26	138
E27	141
E28	138
E29	141

En la tabla 5, se observa que al final de la investigación, el 100% de los estudiantes alcanzaron un puntaje mayor a 113, evidenciando un nivel alto en autoconcepto, asertividad y empatía. Al obtener puntajes mayores a 113, se considera que los estudiantes presentan un nivel alto de desarrollo personal.

### GRÁFICO 5 – 1

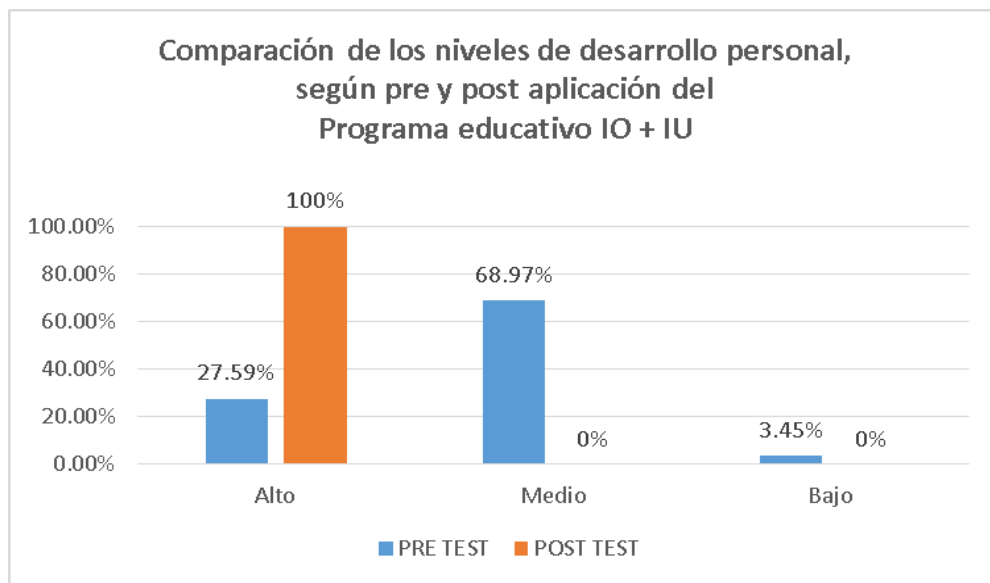


**Fuente:** Tabla 05

**Tabla 06: Comparación de los niveles de desarrollo personal, según pre y post aplicación del Programa educativo IO + IU**

DESARROLLO PERSONAL		PRE TEST		POST TEST	
NIVELES	PUNTUACIÓN	N° de estudiantes	%	N° de estudiantes	%
Alto	114 - 168	8	27.59%	29	100%
Medio	88 - 113	20	68.97%	0	0%
Bajo	Menos de 88	1	3.45%	0	0%
Total		29	100	29	100

**GRÁFICO 6 – 1**



**Fuente:** Tabla 06

En la el gráfico 6 - 1, se observa el incremento en el nivel de desarrollo personal de los estudiantes de tercer grado de secundaria. De modo que, la aplicación del programa educativo IO + IU influyó significativamente en el 100% de los estudiantes, posicionándose en un nivel alto.

## PRUEBA DE HIPOTESIS T DE STUDENT PARA MUESTRAS

### DEPENDIENTES

#### **Hipótesis Alternativa:**

Existe influencia significativa del Programa educativo “IO + IU” en el desarrollo personal de los alumnos de tercer grado de educación secundaria de la institución educativa particular “Salesiano San José” de Trujillo, en el año 2013.

**NIVEL DE SIGNIFICANCIA:**  $\alpha = 0.05$

**ESTADÍSTICA DE PRUEBA:** T de student para muestras dependientes.

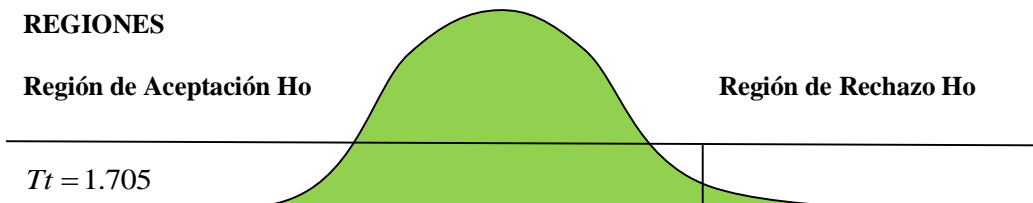
$$T_c = \frac{d - D}{S_d / \sqrt{n}} = \frac{20.03 - 0}{3.92 / \sqrt{29}} = 27.52$$

#### **REGIONES**

**Región de Aceptación Ho**

**Región de Rechazo Ho**

$T_t = 1.705$



Ho se Rechaza, por lo tanto existe influencia significativa del programa educativo “IO + IU” en el desarrollo personal de los estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la institución educativa particular “Salesiano San José” de Trujillo, en el año 2013, mediante la prueba estadística T de student para muestras dependientes a un nivel de significancia del 5%.



## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIÓN**

En la investigación, la población estudiada (Tabla 01), fue un grupo de adolescentes con edades comprendidas entre 14 a 15 años, con residencia en el distrito de Trujillo del departamento de La Libertad. Se aplicó el programa IO + IU para determinar de qué manera influye en el desarrollo personal de los estudiantes de la institución educativa particular Salesiano San José con características de población similares, incluyendo el predominio del género femenino (Gráfico 1 – 1).

A nivel descriptivo, el autoconcepto de los estudiantes del tercer grado de secundaria, a través de la aplicación del Pre Test, alcanza un nivel medio el 55.17%, el nivel alto un 24.14% y el nivel bajo un 20.69%, (Tabla 2 y Gráfico 2–1) mientras que en el Post Test; después de la aplicación del programa IO + IU, el resultado sobre la autoestima alcanza un nivel alto en el 75.86% de los estudiantes de tercer grado, un nivel medio en el 20.69% y un nivel bajo en el 3.45% (Tabla 4 y Gráfico 4-1). Es decir que, la mayoría de los estudiantes aprendieron a definirse a sí mismo indicando un adecuado ajuste cognitivo y afectivo frente a su desarrollo personal, que se suma a la serie de cambios que acontecen a nivel físico y social propios de la adolescencia. Esto concuerda con lo encontrado por Bullock y Lutkenhaus (1988:92) “El autoconcepto es el modo en que la persona se define a sí misma, y se asume que este conocimiento de uno mismo influye en el desarrollo social y emocional, en el desarrollo cognitivo, en la construcción del conocimiento y especialmente en la utilización de estrategias dirigidas a un objetivo.”

Así mismo, los estudiantes de tercer grado, brindaron mayor importancia a creer firmemente en ciertos valores al que están dispuestos a defender, aun cuando encuentren fuerte oposición colectiva y se sientan lo suficientemente seguros cómo para modificar esos valores si nuevas experiencias indican que estaban equivocados. De modo que, creen en su propio juicio y en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.

Según Oñate (1989:67), "La formación del autoconcepto se da fundamentalmente por la socialización entre el mundo de los pares y los iguales."

Por tanto, se destaca la importancia del grupo primario y secundario, en la formación y desarrollo del autoconcepto.

Por otro lado, al aplicarse el programa IO + IU el resultado del grupo experimental fue el esperado, el autoconcepto se incrementó al nivel alto en un 75.86% (Tabla 4 y Gráfico 4 - 1). Esto se contrasta a través de la prueba t, la cual evidencia un valor tabular de 1.705 y un valor empírico de 32.58. Tal es así que, evidentemente la propuesta psicopedagógica repercute de manera significativa en el desarrollo personal de los estudiantes de tercer grado de secundaria.

De acuerdo con la asertividad de los estudiantes en consideración, las evidencias del Pre Test describen que el 51.72% formó parte del nivel medio, el 48.28% del nivel alto (Tabla 2), sin embargo los resultados del Post Test alcanzaron el nivel alto en un 75.86 %, el nivel muy alto en el 17.24 % y tan solo un 6.90% en el nivel medio (Tabla 4 y Gráfico 4-2). Las evidencias anteriores permiten afirmar que los estudiantes a pesar de afrontar situaciones difíciles y probablemente caóticas relacionadas con su propio yo y pares, logran exponer y defender sus ideas de manera respetuosa ante los demás, actuando de manera independiente, sin dejarse llevar por lo que hagan o digan los demás.

Tal es así que, Rodríguez A. (1990:92) afirma que la conducta asertiva es "...cuando una persona posee la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones de una manera honesta, oportuna y respetuosa".

Como seguimiento de la aplicación del programa IO + IU, se precisa que el nivel de asertividad del grupo humano de tercer grado de secundaria es alto, puesto que tiene como resultado un 75.86 % (Tabla 4 y Gráfico 4-2). Esto se contrasta a través de la prueba t, la cual evidencia un valor tabular de 1.705 y un valor empírico de 19.70.

Se resalta que un considerable número de estudiantes de tercer grado expresan su punto de vista y lo defienden con seguridad, utilizando un vocabulario

apropiado; sin trasgredir los derechos de ninguna persona. Sobre la base de las ideas expuestas, el desarrollo personal del educando mejora porque mantienen su equilibrio personal, sin perder de vista las propias capacidades y las perspectivas de su entorno.

Al respecto, García A., Cabezas M. y Rodríguez P.(1998) en su investigación Desarrollo y operación de un programa para la mejora de la autoestima de un grupo de alumnos con deficiencias visuales graves, señala que el programa para mejorar la autoestima y las habilidades sociales es un camino esperanzador a la hora de ejecutar programas que procuren el pleno desarrollo personal y social de los alumnos en general.

En cuanto a la empatía, el resultado que se obtiene del Pre Test describe que los estudiantes de tercer grado de secundaria se encuentran en el nivel medio con 65.52% y en el nivel bajo con 34.48% (Tabla 2 y Gráfico 2 – 3), sin embargo al aplicar el programa IO + IU el resultado en el Post Test evidencia el incremento en el nivel de empatía. El 55.17% de los estudiantes muestra un nivel de empatía alto y un 44.83% un nivel medio (Tabla 4 y Gráfico 4 -3). Esto se contrasta a través de la prueba t, la cual evidencia un valor tabular de 1.705 y un valor empírico de 11.35

Por tanto, sin duda los estudiantes sobresalen por su capacidad de tomar la perspectiva ajena, el sentimiento de preocupación, aprecio, comprensión o interés; de modo sensible, cariñoso, severo o cualquiera que sea la emoción más apropiada para ese momento al compartir situaciones tensas o no, que implican a otras personas. Esto concuerda con lo encontrado por Batson (1997:28), “La empatía es la habilidad que posee un individuo de inferir los pensamientos y sentimientos de otros, lo que genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura”.

En este sentido, el grupo humano de tercer grado de secundaria al comprender las causas que llevan a actuar mal a sus compañeros, amigos, padres, etc.; sintonizan de una manera espontánea y natural con los pensamientos y sentimientos de otra persona, sean los que sean. No sólo se trata de reaccionar a una serie de emociones de los demás, como cuando están tristes o alegres, sino

de ponerse, sin esfuerzo, en el lugar del otro, de tratar sin ánimo de ofender ni herir, de preocuparse realmente de sus sentimientos.

En efecto, la empatía en los estudiantes reguló la agresividad, motivó la comunicación, estableció vínculos afectivos, indujo a la cooperación, al compañerismo y al altruismo.

Al realizar esta investigación, se aplicó el Pre test y se obtuvo como resultado que el nivel de desarrollo personal es medio en un 68.97% y es alto en un 27.59%, mientras que las evidencias del Post Test demuestran que el nivel de desarrollo personal es alto al 100%. (Tabla 6 y Gráfico 6 - 1). Esto se contrasta a través de la prueba t, la cual evidencia un valor tabular de 1.705 y un valor empírico de 27.52.

Frente a ello se resalta que, al atender a los estudiantes en cada área del desarrollo personal, el nivel de autoconcepto, asertividad y empatía que se obtuvo fue más que suficiente para mejorar el desarrollo personal del educando de tercer grado de secundaria de la institución educativa Salesiano San José.

“El desarrollo personal es una experiencia de interacción individual y grupal, a través de la cual los sujetos que participan en ella desarrollan y optimizan habilidades y destrezas para la comunicación abierta y directa, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones permitiéndoles conocer un poco más de sí mismos y de sus compañeros de grupo, para crecer y ser más humanos.”  
(Brito Ch. citado por Aldape, T. 2008, p.37)

El desarrollo personal de los estudiantes de tercer grado de secundaria mejoró al evidenciar actitudes y capacidades relacionadas con el proceso de construcción de su identidad personal, competencias emocionales y sociales. El educando disfrutó de un mayor bienestar personal y mejoró su potencial, responsabilidad, autoconcepto, asertividad, empatía y creatividad en el ambiente que se encontró.

De lo encontrado a partir de las variables de estudio, se puede afirmar que existe según los datos estadísticos (T student), una influencia significativa al 0.05 del programa IO +IU en el desarrollo personal de los estudiantes del tercer grado de

secundaria al incrementarse el nivel de autoconcepto, asertividad y empatía puesto que, los adolescentes son personas muy autocríticas de su actuar, pensar y de aquello que consideran bueno y malo. Aunque la adolescencia puede ser percibida como una época difícil, el proceso de maduración que implica puede dar lugar a cambios positivos en la persona al encontrarse así mismo y/o facilitar la superación de los problemas del pasado. Esto concuerda con Choque y Chirinos (2007), a través de su investigación Eficacia del programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, en el que han llegado a concluir que, el programa educativo de habilidades para la vida en adolescentes incrementa significativamente la autoestima y la asertividad en los adolescentes.

Zúñiga y Delgado (2010), en su investigación Desarrollo personal y social de cuatro personas Sordas: fortalezas y limitaciones vinculadas a un contexto social discapacitante. Propuesta dirigida a profesionales de la Orientación para un abordaje intercultural de los diferentes actores sociales que atienden, sirven o interactúan con población Sorda, han llegado a concluir que, los diversos componentes de la autoestima que se vieron favorecidos, con el apoyo de la familia, como la autoimagen, autoaceptación y autoconfianza, han contribuido a su vez en la forma más optimista y acertada en que las personas sordas entrevistadas hayan tenido un mejor manejo de las limitantes desde lo personal y lo social enfrentado más satisfactoriamente las diferentes situaciones de la vida. Igualmente esto se demostró en el desarrollo de la tolerancia, mayor resiliencia y flexibilidad para adaptarse mejor a su entorno.

Sardi, L. (2010), en su trabajo de investigación “Musicoterapia y desarrollo personal. Encuentro conmigo misma”, ha llegado a concluir que, por medio de los elementos sonoro – corpóreo – musicales, una madre sin patologías (48 años) de 3 hijos con características especiales, A de 20 años con diagnóstico de Depresión Endógena, D de 18 años con diagnóstico de Cáncer y B de 8 años con Síndrome de Down, logró experimentar y revivir situaciones pasadas que ayudaron a despertar la toma de conciencia y conocerse más a sí misma en este proceso, lo cual favoreció a su desarrollo personal.

Durante los múltiples cambios que vivieron los estudiantes del tercer grado de secundaria tuvieron que hacer una elección de los elementos que van a adoptar como propios y que a la larga van a determinar su estructura personal.

La tarea más importante que el grupo experimental cumplió fue la iniciativa de la construcción de su identidad y proyecto de vida para lo cual primero se comprendió, se aceptó y se quiso a sí mismo. Esto les permitió, por un lado, aceptar y querer a los demás y, por otro, mirar el futuro sin temor, tener un sueño y darle sentido a la vida. Al incrementarse el nivel de autoestima, asertividad y empatía (áreas del desarrollo personal) en los estudiantes de tercer grado de secundaria, prosperó la adaptabilidad personal, familiar, escolar y social, con la finalidad de que puedan lograr un camino de transformación y excelencia personal.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

**I. DENOMINACIÓN:** Programa IO + IU para mejorar el desarrollo personal

**II. DATOS INFORMATIVOS:**

2.1 INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR:	“Salesiano San José”
2.2 LUGAR	: Trujillo
2.3 NIVEL	: Educación secundaria
2.4 GRADO	: Tercero
2.5 SECCIÓN	: Única
2.6 N° DE ALUMNOS	: 29 estudiantes
2.7 DURACIÓN	: Dieciséis semanas
2.7.1 FECHA INICIO	: 21 – 05 - 13
2.7.2 FECHA TÉRMINO	: 17 – 09 – 13
2.8 HORARIO DE TRABAJO	: Días martes 02 horas
2.9 PROFESORA RESPONSABLE	: Karín Segura Cuba

**III. FUNDAMENTACIÓN:**

La acción pedagógica dentro del proceso de aprendizaje, debe suponer el manejo apropiado de las características específicas; que a nivel de conducta expresa la personalidad del educando permitiéndole el desarrollo de sus habilidades cognitivas, afectivas y sociales.

Dentro de la institución educativa, el autoconcepto, la autoestima, la empatía y la asertividad juegan un papel muy importante, puesto que contribuye a la identidad psicosocial y a la adaptación del estudiante al medio. Por tanto, serían los facilitadores para mejorar el desarrollo personal. Esto supone el ajuste de actitudes, motivación y expectativas que le ayuden a manejarse tanto de manera individual como grupal.

Por consiguiente, la labor pedagógica puede ser significativa si se le considera en toda su dimensión.

En este sentido, el autoconcepto, la autoestima, la empatía y la asertividad promueven aprendizajes efectivos, reales y adaptativos en la construcción de la personalidad del estudiante.

Muchas son las razones por las cuales los estudiantes manifiestan desconfianza en sí mismos e indiferencia cuando deben enfrentar dificultades.

De modo que, los profesores deben encontrar la forma de ayudar a los estudiantes a través de la elaboración de programas educativos, a fin de encontrar estrategias que le permitan mejorar su desarrollo personal. Asimismo, que los estudiantes sean capaces de superar las dificultades y logren con éxito alcanzar las metas propuestas, pero con un cambio en su capacidad y adecuada toma de decisiones.

Por ello, se propone un programa posibilitando la sensibilización e interiorización que promueve el cambio de sentimientos, pensamientos y acciones sobre sí misma para mejorar su calidad de vida.

Este es el propósito que se pretende concretizar con el programa que se ha diseñado para los estudiantes del tercer grado de educación secundaria.

#### **IV. OBJETIVO DEL PROGRAMA:**

##### **4.1 Objetivo general:**

Desarrollar habilidades en la vida para el bienestar personal y social.

##### **4.2 Objetivos específicos:**

Aumentar el conocimiento de uno mismo, reconociendo virtudes y defectos.

Desarrollar la tolerancia a la frustración, librándose de obstáculos interiores y exteriores.

Adoptar una actitud positiva para un mejor desempeño en la vida.

Ser quien se quiere ser; donde el pensar, el sentir y el actuar guarden relación con la actitud personal y la responsabilidad.

Aumentar la práctica de las relaciones interpersonales satisfactorias.



## **V. METODOLOGÍA:**

Está basada en el enfoque humanista y constructivista utilizando una metodología activa, con la finalidad de desarrollar aptitudes y actitudes orientadas al aprendizaje autónomo y de construir aprendizajes emocionales significativos y funcionales en cualquier contexto y situación.

Las actividades se realizan básicamente de forma colectiva, aunque en algunas prácticas es recomendable que se trabajen individualmente (en la mayoría de los casos es adecuado trabajar primero de manera individual, posteriormente en pequeños grupos, para finalizar en grupo - clase). Cada actividad indica el procedimiento de su desarrollo.

El programa consta de dieciséis sesiones. Cada una de ellas tiene una duración de noventa minutos una vez por semana, a fin de facilitar el contacto personal y posibilitar la sensibilización e interiorización.

La disposición de los participantes es en forma circular puesto que aumenta el contacto visual entre la profesora y los estudiantes,

## **VI. EVALUACIÓN:**

La evaluación es una actividad valorativa que permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos. La evaluación es continua en cuanto es parte sustancial del proceso educativo, cuyo fin es detectar las dificultades en el momento que se producen, averiguar sus causas y, en consecuencia adecuar las actividades de aprendizaje, de acuerdo a las necesidades del estudiante. Además, su fin consiste en descubrir las potencialidades del estudiante para que valiéndose de ellas enfrente con éxito las dificultades encontradas.

Los programas educativos deben ser evaluados tanto el desarrollo de las actividades como el producto final.

La evaluación es necesaria para conocer si los objetivos expuestos en el diseño del programa se han cumplido. Aunque pueda resultar difícil, discutible o incluso criticable, es muy enriquecedor y propone una mejora continua del

programa, ya que permite identificar los puntos fuertes y débiles en el análisis, en la ejecución y en el producto del programa.

A continuación, se mencionan las herramientas utilizadas para la evaluación del proceso de este programa y algunas otras que pueden ser útiles:

El portafolio de trabajo, en el que se recogen los contenidos que se desarrollan y los productos de cada sesión.

La práctica calificada, en el que se registra el aprendizaje de cada estudiante durante cada sesión.

La ficha de metacognición, en el que se da a conocer los propios saberes y la forma en que se produce el conocimiento y el aprendizaje en cada sesión del programa.

La rúbrica de evaluación, en el que a través de una matriz valorativa se valora en niveles de logro el desempeño, habilidades y competencias logradas por el estudiante.

## VII. ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA IO + IU

Nº SESIÓN	NOMBRE DE LA SESIÓN	APRENDIZAJES ESPERADOS	FECHA
01	“Dicen que soy”	-Identificar los calificativos que utilizan las personas, con respecto a ti. -Explicar la importancia de dichos calificativos en tu vida.	21 – 05 - 13
02	“Yo soy 100% belleza natural”	-Discriminar los calificativos positivos y negativos de tu autoimagen. -Analizar los calificativos negativos de tu autoimagen. -Asumir una actitud de compromiso.	28 – 05 - 13
03	“Soy agridulce y tú también”	-Mencionar las cualidades y defectos de tu persona. -Reconocer las cualidades y defectos de tus compañeros. -Asumir una actitud de compromiso para crecer como persona.	04 – 06 - 13
04	“Quiero reflejar felicidad”	-Mencionar los momentos felices de tu vida -Explicar el estado emocional en tu vida diaria. -Proponer alternativas para sentirse mejor en la vida.	11 – 06 - 13
05	“No me arrepiento de ser yo”	-Mencionar las cualidades y defectos de tu persona. -Evaluar en porcentajes las cualidades y defectos de tu persona.	18 – 06 - 13

		-Reflexionar sobre los resultados obtenidos.	
<b>06</b>	“Mi proyecto de vida, mi fortaleza”	-Planificar tus metas personales. -Proponer estrategias para lograr tus metas personales.	25 – 06 – 13
<b>07</b>	“Yo puedo con mis emociones”	-Comprender que sentirse capaz es demostrar esfuerzo para ser exitoso en la vida. -Aprender a manejar sus emociones. -Proponer alternativas para enfrentar situaciones problemáticas.	02 – 07 - 13
<b>08</b>	“Me comprendes tú y yo a ti”	-Reconocer el estado emocional de las personas. -Comprender el estado emocional -Adaptar el propio estado emocional al de otra persona.	09 – 07 - 13
<b>09</b>	“Estoy dispuesta a ser tú”	-Comprender el estado emocional. -Adaptar el propio estado emocional al de otra persona.	16 – 07 - 13
<b>10</b>	“Mis palabras construyen, ya no destruyen”	-Valorar los intereses ajenos. -Proponer alternativas verbales para una conversación asertiva.	23 – 07 - 13
<b>11</b>	“Quiero edificar mi prójimo con mis actos”	-Identificar las necesidades de nuestra comunidad. -Comprender las necesidades de las personas afectadas. -Proponer alternativas de solución para ayudar a las personas necesitadas.	13 – 08 - 13

<b>12</b>	“La otra cara de la realidad”	-Compartir experiencias con las personas necesitadas. -Aprender a interactuar con las personas necesitadas	20 – 08 - 13
<b>13</b>	“Ayúdame a ayudar”	-Concientizar a los compañeros sobre las necesidades básicas. -Aprender a trabajar en equipo -Valorar lo que uno tiene y el esfuerzo que hacen las personas.	27 – 08 - 13
<b>14</b>	“Todos para uno y uno para todos”	-Aprender a trabajar en equipo. -Mejorar la relación con los demás -Valorar lo que uno tiene y el esfuerzo que hacen las personas que nos quieren	03 – 09 - 13
<b>15</b>	“Tengo un corazón limpio y dulce”	-Demostrar seguridad y confianza en lo que hago. -Interactuar de la manera adecuada y pertinente. -Valorar a mi persona y a las personas tal y como son.	10 – 09 - 13
<b>16</b>	“Soy testimonio de una mejor vida”	-Compartir las experiencias de equipo a mi comunidad. -Interactuar de la manera adecuada y pertinente. -Demostrar una alternativa para ser y sentirse mejor cada día.	17 – 09 - 13

## VIII. MEDIOS Y MATERIALES

Audiovisuales (cañón multimedia, laptop, filmadora, cámara fotográfica)

Papel sábana

Cartulina

Papel bond A-4 de colores

Plumones  
Tijeras  
Goma  
Cintas de tela  
Lapiceros  
Cajas  
Papel lustre  
Latas  
Encendedor  
Globos  
Témperas  
Pinceles  
Aguja  
Hilo  
Bolsas plásticas  
Cinta adhesiva  
Plancha de tecnopor  
Espejo  
Silicona  
Transporte  
Ropa en buen estado  
Alimentos no perecibles  
Utensilios de limpieza  
Juguetes

## PRIMERA SESIÓN

**Denominación:** “Dicen que soy...”

**Aprendizajes esperados:**

- Identificar los calificativos que utilizan las personas, con respecto a ti.
- Explicar la importancia de dichos calificativos en tu vida.

**Contenidos:** La autoimagen y su influencia

**Tiempo:** 90 minutos

**Inicio:** La profesora indica a los alumnos que observen los rótulos colocados en la pizarra, luego los alumnos eligen adjetivos positivos y negativos, con el cual estén familiarizados o describa su forma de ser y los escriben en su hoja de trabajo.

Luego, la profesora realiza las siguientes preguntas y el estudiante las desarrolla en su hoja de trabajo:

- ¿Desde cuándo crees que eres así?
- ¿Quién te lo dijo?
- ¿Estás convencido que realmente eres así? ¿Por qué? Explica brevemente

**Proceso:** La profesora explica brevemente ¿Qué es la autoimagen?, haciendo énfasis en las etiquetas que transmiten los medios de socialización (familia y escuela) en el individuo. Los alumnos leen el “Caso de Carlos” y responden a las preguntas en su hoja de trabajo.

Carlos sale el fin de semana con sus amigos como es habitual. Cerca de ellos hay un grupo de chicas en la que hay una que le gusta un montón. Se cruzan miradas y alguna sonrisa. Por fin, Carlos decide declarársele. Ella le dice que no, que jamás estaría con alguien tan tonto como él. Él no puede dejar de pensar a partir de ese momento que es un tonto, que no debería haberle dicho nada y piensa: “me miraba porque soy ridículo y se reía de mí, ahora las amigas se burlarán de mí porque no supe ni qué decir, a cualquiera se le hubiese ocurrido algo, pero no soy ingenioso”; “no me ha dado ni una

oportunidad, claro, soy el más feo porque a mis amigos sí les han dicho que sí alguna vez...”

*Los alumnos responden las siguientes preguntas:*

Si tú fueras Carlos...

- ¿Cómo te sentirías después de lo sucedido?
- ¿Cómo podrías cambiar los pensamientos que tienes de ti mismo, después de lo sucedido?
- ¿Cuáles serían las estrategias que podrías utilizar para declararte?
- ¿Han influenciado en tu vida, las personas que te etiquetaron? ¿Por qué?

**Salida:** Los estudiantes se ubican en una posición cómoda, cierran los ojos y escuchan la voz de la profesora “La autoimagen determina en lo que nos convertimos”, acompañada por una melodía relajante. Se realiza una evaluación de la sesión, en forma anónima. A cada alumno se le entregará una copia para que la completen y entreguen a la profesora.

**Evaluación:**

Lee atentamente y responde las siguientes preguntas:	
¿Cómo me sentí al elegir las etiquetas que utilizaron y/o utilizan conmigo?	
¿Qué es lo que aprendí?	
¿Estás de acuerdo con que “La autoimagen determina en lo que nos convertimos”? ¿Por qué?	
¿En qué te ayudó el trabajo realizado?	
¿Te agradó el trabajo realizado? ¿Por qué?	



## ¿Cómo se forma nuestra autoimagen?

La autoimagen es esa fotografía interna (y con frecuencia falsa), que tenemos de nosotros mismos y que está presente, cada vez que decimos o pensamos “yo soy” o “yo no soy” y es la responsable de decir “yo puedo” o “yo no puedo”. No permitas que una autoimagen distorsionada y equivocada impida tu felicidad.

*¿Conoces los espejos de las ferias, que deforman las imágenes que reflejan?*



*Nuestra autoimagen  
puede estar haciendo lo mismo.*

Cuando nace un bebé, no sólo no sabe hablar, sino que no tiene consciencia de sí mismo, es decir, no sabe quién es. Su mundo es su mamá y él es parte de ella. Poco a poco aprende a hablar y lo hace relacionando las palabras que escucha, con los objetos que le muestran. La mamá le dice mamila y se la muestra y el bebé aprende lo que es una mamila, después la mamá lo alimenta y el pequeño aprende para que sirve.

Así como aprende lo que significan las diferentes palabras, aprende lo que él es, es decir, adquiere una imagen de sí mismo. Cuando dice "yo soy", repite lo que

papá y mamá dicen de él, cuando platican con otras personas o cuando le dicen "eres..." o "no seas..."

"El escucha estas palabras y como son dichas por papá y mamá las cree, nunca las cuestiona y pasan a formar parte de su autoimagen: "yo soy..."

La autoimagen está compuesta, también, por el resultado de las conclusiones que el bebé saca, a partir de la manera como lo tratan. Si sus padres u otras personas importantes en su vida lo ignoran, piensa "es porque no me quieren" y concluye, (aunque no con estas palabras) "seguramente no soy digno de ser querido".

Las etiquetas que nos afectan, son aquellas que escuchamos con mucha frecuencia, de las personas que son valiosas para nosotros o que son el resultado de relaciones significativas. La autoimagen que nos formamos es importante, porque determina nuestra actitud ante la vida. Si pensamos que somos capaces,



nos vamos a sentir motivados para actuar y vamos a tener éxito. Si creemos que somos incapaces, la mayor parte de las veces ni siquiera lo vamos a intentar y nuestros esfuerzos van a ser relativos y poco exitosos.

El problema es que esas etiquetas que formaron nuestra autoimagen, no son un reflejo real de nosotros. Sólo muestran la manera de pensar de la gente que fue parte de nuestra vida.

Veamos un ejemplo: Enrique y Manuel estudian juntos. Ambos son excelentes alumnos y su principal gusto es leer libros sobre aventuras y ciencia ficción. Por lo tanto, pasan muchas horas leyendo en su cuarto. Los papás de Enrique son muy deportistas. Cada vez que lo ven sentado leyendo, le dicen: No seas flojo. Deberías de ser como los demás niños. Los papás de Manuel son médicos y también les gusta la lectura. Cuando lo ven leyendo, les da gusto y lo felicitan.

Probablemente al llegar a la edad adulta la autoimagen de Manuel va a ser mejor que la de Enrique. ¿Por qué si ambos niños comparten los mismos gustos y actividades, uno puede tener una autoimagen positiva y sentirse valioso y el otro no? Porque han sido juzgados y calificados, por los valores personales y las preferencias de diferentes adultos.

**PRACTICA CALIFICADA N° 01**

Nombres y apellidos:.....

Grado y sección:.....Fecha:.....

**Lee las preguntas, luego observa detenidamente los rótulos en la pizarra y completa los recuadros en blanco y líneas punteadas.**

¿Cuál de los adjetivos positivos y negativos con los que te sientes familiarizado y describen tu forma de ser?


¿Desde cuándo crees que eres así?

.....

.....

¿Quién te lo dijo?

.....

.....

¿Estás convencido que realmente eres así? ¿Por qué? Explica brevemente

.....

.....

**Situación:**

Carlos sale el fin de semana con sus amigos como es habitual. Cerca de ellos hay un grupo de chicas en la que hay una que le gusta un montón. Se cruzan miradas y alguna sonrisa. Por fin, Carlos decide declarársele. Ella le dice que no, que jamás estaría con alguien tan tonto como él. Él no puede dejar de pensar a partir de ese momento que es un tonto, que no debería haberle dicho nada y piensa: “me miraba

porque soy ridículo y se reía de mí, ahora las amigas se burlarán de mí porque no supe ni qué decir, a cualquiera se le hubiese ocurrido algo, pero no soy ingenioso”; “no me ha dado ni una oportunidad, claro, soy el más feo porque a mis amigos sí les han dicho que sí alguna vez...”

*Si tú fueras Carlos...*

¿Cómo te sentirías después de lo sucedido?

.....

¿Cómo podrías cambiar los pensamientos que tienes de ti mismo, después de lo sucedido?

.....

¿Cuáles serían las estrategias que podrías utilizar para declararte?

.....

¿Han influenciado en tu vida, las personas que te etiquetaron? ¿Por qué?

.....

## SEGUNDA SESIÓN

**Denominación:** “Yo soy 100% belleza natural”

**Aprendizajes esperados:**

- Discriminar los calificativos positivos y negativos de tu autoimagen.
- Analizar los calificativos negativos de tu autoimagen.
- Asumir una actitud de compromiso para mejorar tu autoimagen.

**Contenidos:** Cómo mejorar la imagen de uno mismo

**Tiempo:** 90 minutos

**Inicio:** La profesora reproduce el video “No todo lo que ves, debes creer” y los estudiantes responden, en la hoja de trabajo, a las siguientes preguntas:

¿Qué te pareció el video? ¿De qué se trata el video? ¿Crees que tu percepción de la belleza está distorsionada? ¿Por qué?

**Proceso:** Los estudiantes forman un círculo en el aula y se les entrega su hoja de trabajo y además un papel, el cual será doblado por la mitad, en la primera mitad escribirán cinco características negativas que no le permitan ser feliz y en la otra mitad analizarán y corregirán los calificativos negativos por positivos. La profesora, orienta a que los estudiantes analicen y corrijan cada una de las críticas (características negativas) que se hicieron, utilizando el siguiente ejemplo:

Si pusiste **soy un tonto**, pregúntate:

¿Todo lo que hago, en todo momento es una tontería?

Porque un tonto hace puras tonterías.

Si fueras un tonto, no estarías leyendo esto, ni lo entenderías.

Por lo tanto, quizás una mejor descripción sería:

Esto que hice, lo hice mal, fue una tontería.

Aquí cometí un error.

¿Cómo puedo corregirlo y qué puedo aprender para hacerlo mejor la próxima vez? Si escribiste: **“Tengo una nariz horrible”**. Pregúntate dos cosas:

¿De verdad es horrible o simplemente fea?

¿La gente volteea a verme cuando voy por la calle y se asusta de mi nariz?  
 ¿Qué tan importante es, realmente, el tamaño o forma de mi nariz? ¿La “fealdad” de mi nariz es la causa de todo lo negativo que me ha pasado en la vida? Si así fuera, toda la gente fea o con algún problema o discapacidad física sería infeliz y fracasada y toda la gente “bonita” sería feliz y exitosa.

Luego, la profesora explica las recomendaciones que deben tener en cuenta para mejorar la autoimagen.

**Salida:** Se coloca música de fondo y los alumnos desglosan la parte negativa de sus impresos (la mitad) y se dirigen al centro del círculo y queman dicho papel diciendo “Yo renuncié a esto que me hace daño y no me permite ser feliz.”

**Evaluación:** Se realizará una evaluación de la sesión, en forma anónima. A cada alumno se le entregará una copia para que la completen y entreguen a la profesora.

<b>Preguntas</b>	Lee atentamente y responde las siguientes preguntas:
¿Cómo me sentí al escribir características positivas y negativas de mi persona?	
¿Qué es lo que aprendí?	
¿Cómo te sentiste al realizar tu compromiso y quemar el papel?	
¿En qué te ayudó el trabajo realizado?	
¿Te agradó el trabajo realizado? ¿Por qué?	

## ¿Cómo mejorar mi autoimagen?

No pretendas **desaparecer tus defectos**, pero sí sentirte mejor contigo mismo y verte de otro modo.

De eso se trata, porque defectos tenemos todos, incluso esas personas con una autoestima de hierro, pero ellas han aprendido a querer la persona que son como esa madre que quiere al hijo incondicionalmente.

Basta con que la persona con **baja autoestima** se mire a sí misma de un modo más



amable y sin compararse con otros, para que cambie la valoración de sí misma.

¿Estás listo (a) para mejorar tu autoimagen? Entonces mucho ojito a lo siguiente, es más pronúncialo tantas veces que logres convertirlo en parte de tu vida.

1. **Mueve tu cuerpo.** Haz un poco de ejercicio en la medida de tus posibilidades (aunque sea un paseíto, ¿no?).
2. **Pon tu música favorita:** ¡Canta! ¡Baila!
3. **Piensa en algo que hoy hiciste gracias a tu cuerpo.** Muy simple, sí, pero el simple hecho de poder caminar, por ejemplo, es un don del que no goza todo el mundo.
4. **Admira la belleza que te rodea.** Mira hacia fuera y disfruta de la gente que quieres, del paisaje, del clima... Recréate en el sentimiento de gratitud.
5. **No hables mal de ti mismo.**
6. Si ocurre algún imprevisto o desastre, **sé respetuoso contigo.**
7. **Hazte un cumplido.** Algo bien, hacemos todos a lo largo de un día entero.

8. **Haz un cumplido a otra persona.** Extiende lo positivo a una parte del mundo.
9. **No te mires al espejo durante mucho rato.**
10. Si puedes, **dedícate una sonrisa** cuando te estés mirando en él.
11. Si hoy te encuentras más feo que de costumbre, piensa si el motivo real es que te sientes cansado, apático... o vaya usted a saber. Es natural. **Lo que sientes se trasluce al exterior.**
12. **Mímate por la mañana.** Sí, justo cuando se te notan más las ojeras y tienes esa apariencia de recién levantado de la cama. Desayuna, actívate con calma y ve llenando el tanque con energía positiva (todo lo que puedas).
13. **Vístete con ropa que te guste** y con la que te sientas bien.
14. **Ríe**, cuanto sea posible.
15. **Lee** algo que te inspire, que te motive o te relaje: que te haga sentir bien.
16. **Aparta por hoy todas tus frustraciones.**
17. **Procura dormir lo que necesitas**, que la falta de sueño agudiza esos pensamientos poco edificantes.
18. **No te subas a la balanza** si no es necesario.
19. **Disfruta de los sabores** de la comida.
20. Evita hoy participar en temas que hablen de celulitis, sobrepeso, acné, calvicie o similares, especialmente si estás susceptible con alguno de esos temas. Con la cantidad de asuntos sobre los que se pueden conversar, ¿Por qué no elegir otro?
21. **Cuida de tu higiene** y de tener un buen aspecto, aunque hoy vayas a estar todo el día en casa, alejado del mundo.
22. **Traza tus límites** en las relaciones. Por ejemplo, no le rías la gracia a quien te falte al respeto tratando de ridiculizarte. ¡Hazte valer! Inténtalo hoy.
23. **Deshazte de lo que no te sirva**; eso que sólo ocupa espacio y acumula polvo.
24. **No te creas** ni la mitad de lo que ves en **los anuncios publicitarios de belleza.** Hay mucho truco ahí y lo sabes.
25. **Cuestiona la información** que escuches o leas. Recobra esos tiempos de curiosidad infantil (por qué, para qué...). Por ejemplo, cuando te digan que serás más interesante o atractivo comprando tal o cual producto.



26. **Aprende algo nuevo:** el significado de una palabra, una receta de cocina, un truco informático, un baile nuevo, una canción en inglés, tocar un instrumento, etc. El aprendizaje abre la mente.

27. **Ten hoy un momento sólo y exclusivamente para ti,** para hacer algo que te gusta y ¡vívelo!

## PRACTICA CALIFICADA N° 02

Nombres y apellidos:.....

Grado y sección:.....Fecha:.....

**I. Observa el video “No todo lo que ves, debes creer” con mucha atención y responde las siguientes preguntas sobre las líneas punteadas.**

¿Qué te pareció el video?

.....

¿De qué se trata el video?

.....

¿Crees que tu percepción de la belleza está distorsionada? ¿Por qué?

.....

**II. Completa el siguiente cuadro comparativo escribiendo las cinco características negativas de tu persona, que no te permiten ser feliz. Analízalas, corrígelas; escribiendo en su reemplazo características positivas.**

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS	CARACTERÍSTICAS POSITIVAS
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

## TERCERA SESIÓN

**Denominación:** “Soy agrisulce y tú también”

**Aprendizajes esperados:**

- Mencionar las cualidades y defectos de tu persona.
- Reconocer las cualidades y defectos de tus compañeros.
- Asumir una actitud de compromiso para crecer como persona

**Contenidos:** Autoconcepto

**Tiempo:** 90 minutos

**Inicio:** Los estudiantes se observan en el espejo y contestan las siguientes preguntas en voz alta ¿ Crees que estas avanzando este año? ¿ Crees que puedes enfrentar tus miedos?

¿Puedes enfrentar y hablar de ese amor que te ha hecho pasar por penas y lágrimas?

¿Todo el daño que te han hecho y que has hecho puede tener soluciones en tu vida?

¿Estás en buenas relaciones con tu familia o aun las relaciones están malas, y a pesar de que has cambiado para bien sientes que no hay respuesta de tu familia?

¿Estás haciendo todo lo posible para salir de la pena, la tristeza y ser feliz? ¿Te gusta lo que ves en el espejo? Si te miras detenidamente. ¿Serás siempre así?

¿Estás haciendo con tu vida lo correcto?

**Proceso:** Los alumnos escuchan la explicación del tema y desarrollan en un papel la ventana de Johari. La profesora comparte la información que contiene cada una de ellas al azar, públicamente, sin decir a quien le pertenece, para que los estudiantes reconozcan a que compañero (a) se le describe.

Luego, los estudiantes escriben en un papel los defectos que deben eliminar de su persona, lo atan al globo.

**Salida:** Los estudiantes se dirigen al patio para echar los globos al viento. Luego, en un papel los alumnos escriben con plumón su compromiso de cambio personal para pegarlo en el mural del salón.

**Evaluación** Se realizará una evaluación de la sesión, en forma anónima. A cada alumno se le entregará una copia para que la completen y entreguen a la profesora.

<b>Preguntas</b>	Lee atentamente y responde las siguientes preguntas:
¿Cómo me sentí al responder las preguntas mirándome al espejo? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al escribir en la ventana de Johari? ¿Por qué?	
¿Qué es lo que aprendí?	
¿Cómo me sentí al escuchar mis cualidades y defectos en público?	
¿En qué te ayudó el trabajo realizado?	
¿Te agradó el trabajo realizado? ¿Por qué?	

## Autoconcepto



El autoconcepto es considerado como una característica inherente al ser humano, esto implica juicios que le permiten conocerse, reconocerse y definirse, esto forma parte de su conciencia de ser & estar. La formación del autoconcepto se fundamenta por la socialización entre el mundo de los padres y los iguales.

El autoconcepto presenta varios componentes de: el Yo ideal y el Yo posible. El primero se caracteriza por aspectos idealizados como quién le gustaría ser al adolescente; mientras que el segundo supone quién le gustaría ser a partir de quien es.

El autoconcepto puede ser difuso a partir de los conflictos entre el yo ideal y el yo posible, es decir, la discrepancia que es la medida de la desadaptación. Ya que cuanto más conflicto haya en el autoconcepto más difícil resulta adaptarse para interactuar con los demás y todo lo que eso implica, repercutiendo también en la autoestima.

En nuestro autoconcepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: la variación de uno afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema).

- **Nivel cognitivo - intelectual:** constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.
- **Nivel emocional - afectivo:** es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.
- **Nivel conductual:** es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

Los factores que determinan el autoconcepto son los siguientes:

- \* **La actitud o motivación:** es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.
- \* **El esquema corporal:** supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.
- \* **Las aptitudes:** son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).

## CUARTA SESIÓN

**Denominación:** “Quiero reflejar felicidad”

**Aprendizajes esperados:**

- Mencionar los momentos felices de tu vida
- Explicar el estado emocional en tu vida diaria.
- Proponer alternativas para sentirse mejor en la vida.

**Contenidos:** Felicidad

**Tiempo:** 90 minutos

**Inicio:** Los estudiantes responden a la siguiente pregunta:

¿Crees que el ser humano puede llegar a ser feliz? ¿Por qué?

¿Tú eres feliz? ¿Por qué?

**Proceso:** Los estudiantes opinan sobre el concepto felicidad expresando sus ideas. Luego, reciben el material impreso para dar lectura y la profesora explica. Inmediatamente después, elaboran en una cartulina una pirámide escribiendo los momentos felices de su vida, según la importancia que cada estudiante indique, empezando desde la base hasta la cúspide. Los estudiantes pueden escribir la cantidad de momentos que ellos decidan. Agregándole a cada momento la fecha en que sucedió y la edad que tenían.

La profesora hace reflexionar a los estudiantes reproduciendo un video en el que se muestra escenas importantes y llenas de alegría junto a nuestra familia y amigos, desde el momento que nace una criatura hasta que se convierte en un adulto. Luego, entrega una hoja de trabajo para que desarrollen las siguientes preguntas: Después de haber visto el video ¿Recordaste un momento feliz en tu vida que no incluíste en la pirámide? ¿Cuál? ¿Qué hiciste para vivir ese momento?

¿Qué significa momentos felices en la vida?

¿De quién depende los momentos felices en la vida? ¿Por qué?

¿Cómo te sientes cada día? ¿Por qué?

¿Cómo quisieras sentirte a partir de hoy? ¿Por qué?

**Salida:** La profesora pega en la pizarra un mural titulado “¿Qué debo hacer, desde hoy, para sentirme mejor en mi vida?” Los estudiantes escriben sus alternativas de solución firmando con su nombre y agregando su foto. Luego, es exhibido y leído por cada uno de ellos.

**Evaluación:**

<b>Preguntas</b>	Lee atentamente y responde las siguientes preguntas:
¿Cómo me sentí al responder si era o no feliz? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al recordar y escribir los momentos felices de mi vida? ¿Por qué?	
¿Qué es lo que aprendí?	
¿Cómo me sentí al ver el video? ¿Por qué?	
¿En qué te ayudó el trabajo realizado?	
¿Te agradó el trabajo realizado? ¿Por qué?	



## La felicidad



La felicidad es uno de los sentimientos más importantes para la integridad humana.

Aquél que no pueda ser en vida, sencillamente no habrá vivido.

La felicidad la encontramos en múltiples aspectos de nuestra vida, y muchas veces despreciamos el verdadero valor de ser felices.

Muchas personas se olvidan de que la felicidad debe tomar un lugar importante en sus vidas, y finalmente terminan por dejarla de lado considerando que para ellos simplemente ha sido negada.

“No hay felicidad completa” dicen algunos, con el objetivo de excusarse por el hecho de que ellos no han podido ser felices. La felicidad no debe esperarse a que llegue, debe crearse. Todas las decisiones que tomamos día a día, contribuyen positiva o negativamente con nuestra felicidad, así que es bastante interesante analizar a partir de hoy qué tan feliz puedes ser en un futuro, con las acciones que lleves a cabo en el presente.

**La felicidad**, es sin duda el valor que todos anhelamos en nuestra vida. La felicidad, es estar satisfechos con nuestra vida, y con todo lo que hay en ella.

Muchos confunden la felicidad con la alegría, pero lo cierto es que la **felicidad** es duradera, y la alegría pasajera.

No somos alegres, sino que más bien Estamos alegres en algunos momentos, como en otros Estamos tristes.

**La felicidad no es Estar, es SER.**

Cuando somos realmente felices, no importa lo que pase, no importa si pasamos por un momento difícil porque igual encontraremos momentos para sonreír, no importa si caemos porque volvemos a levantarnos, no importa si fallamos porque volvemos a intentarlo.

Ser felices finalmente, debería ser aquella fuerza motivadora que guíe nuestras acciones día tras día

## QUINTA SESIÓN

**Denominación:** “No me arrepiento de ser yo”

**Aprendizajes esperados:**

- Mencionar las cualidades y defectos de tu persona.
- Evaluar en porcentajes las cualidades y defectos de tu persona.
- Reflexionar sobre los resultados obtenidos.

**Contenidos:** Autoconcepto y autoestima

**Tiempo:** 90 minutos

**Inicio:** Los estudiantes observan las imágenes de una persona feliz y triste. Luego, responden a las siguientes preguntas:

¿Cómo crees que se siente la persona de la primera imagen? ¿Por qué?

¿Cómo crees que se siente la persona de la segunda imagen? ¿Por qué?

¿Alguna vez te has sentido feliz y triste por las razones que mencionaste?

¿Fuiste el culpable de la tristeza y de la felicidad que sentiste? ¿Por qué?

**Proceso:** Los estudiantes reciben el material impreso para dar lectura y la profesora explica. Inmediatamente después, los estudiantes elaboran una lista de las cualidades y defectos de su persona y los recortan en rótulos. Luego, los rótulos son clasificados (positivos y negativos) para ser pegados encima de una cartulina que presenta una fotografía del estudiante (la que más le guste) y escribe en cada rótulo el porcentaje de veces que actúa diariamente con esa característica. Después de eso, la profesora les entrega un collar en forma de corazón, una mitad con el signo positivo y otra con el signo negativo.

Cada estudiante, procederá a sumar todos los porcentajes de los rótulos positivos; escribiendo el resultado en la mitad del corazón (lado positivo). De igual manera, sucederá en el lado negativo. Cada estudiante se coloca el collar y se ubican en un círculo, de manera que todos puedan observarse.

La profesora invita a que los estudiantes reflexionen con las siguientes preguntas:

Después de haber trabajado en el collar que luces ¿Cómo te sientes con los resultados obtenidos?

Sorprendida ( )

Confundida ( )

Triste ( )

Fracasada ( )

Insatisfecha ( )

Contenta ( )

¿Por qué?.....

¿Estoy contenta con lo que descubrí acerca de mí? ¿Por qué?

**Salida:** La profesora pega en la pizarra un mural titulado “Si no hubiera actuado, hasta hoy, como siempre lo he hecho ¿Dónde, con quién y qué estuviera haciendo ahora?” Los estudiantes escriben sus respuestas firmando con su nombre y agregando su foto. Luego, es exhibido y leído por cada uno de ellos.

**Evaluación:**

<b>Preguntas</b>	Lee atentamente y responde las siguientes preguntas:
¿Cómo me sentí al escribir mis cualidades positivas y negativas? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al evaluar en porcentajes mis cualidades positivas y negativas? ¿Por qué?	
¿Qué es lo que aprendí?	
¿Cómo me sentí al ver los resultados? ¿Por qué?	
¿En qué te ayudó el trabajo realizado?	
¿Te agradó el trabajo realizado? ¿Por qué?	

## La autoestima

La adolescencia es un período de cambios. Puedes sentirte feliz por ellos o puedes también sentirte muy extrañada y disconforme. Es difícil encontrar adolescentes sin complejos, inseguridades y vergüenzas. Lo más normal es que te tome un cierto tiempo adaptarte a las modificaciones de tu cuerpo y más aún que estas nuevas características de tu cuerpo te gusten y te hagan sentirte satisfecha contigo misma. Puede que lleguen a ser una gran fuente de estrés, depresión y ansiedades.

Este es el período de tu vida de grandes desafíos, en el que vas a tener que pensar en desarrollar lo que llamamos autoestima. No puedes dejar que los complejos lleguen a disminuir tu sentido de valor personal. Es decir, no debes dejar abatirte y permitir que nada te haga perder tu seguridad.

### Autoestima

La autoestima es la idea que tienes de tu valor personal y el respeto que sientes por ti misma. Si tienes una autoestima adecuada, te tratas con respeto, atiendes tus necesidades y defiendes tus derechos. Si tienes una inadecuada autoestima, te humillas, pones las necesidades



de los demás antes de las tuyas, o piensas que no tienes nada que ofrecer. La otra parte importante de la autoestima es la auto aceptación. Esto significa que reconoces y admites todas tus partes, las deseables y las indeseables, las positivas y las negativas los puntos fuertes y los débiles y aceptas todo eso como un bloque que te hace un ser humano normal y valioso.

## ¿Qué puede afectar la autoestima?

La baja autoestima puede venir de la excesiva crítica de los padres. Algunos padres, con muy buena intención, utilizan la comparación con otros chicos, o la costumbre de dar etiquetas a los hijos o se olvidan de premiar las buenas acciones y solo se acuerdan de desaprobar las malas. Esto es una manera de educar que a final logra efectos contrarios a los deseados y provoca inseguridad en los hijos.

También es frecuente poner en evidencia algún defecto físico de sus compañeros, o ponerles apodos, o rechazarlos por ser distintos.

El problema viene cuando llegas a creerte las críticas y piensas que vales menos que los demás. Cuando pasa esto, puedes transformarte en alguien que solo está pidiendo ser aprobado y valorado por los otros, y esta necesidad de evitar el rechazo hace que te humilles y des más de lo que se merecen para que te quieran.

### Como mantener una autoestima adecuada

- Recuerda con frecuencia tus pequeños éxitos.
- Identifica tus puntos fuertes y piensa en ellos.
- Haz una lista de tus cualidades y recítalas en voz alta ante el espejo.
- Escribe en un papel tus propias etiquetas negativas y al lado de ellas escribe una afirmación más compasiva.
- Piensa que tú no eres la responsable de que los demás sean felices. Si se enfadan o se sienten mal, no es tu culpa.
- No aceptes por las buenas las opiniones de los demás sobre ti. Reflexiona y piensa si están basadas en hechos racionales.
- Acepta tus debilidades y errores como comportamientos. Los comportamientos son cosas que se pueden modificar. Los errores no afectan tu valor personal. Tú eres tú y tus errores son acciones que tú puedes corregir y aprender de ellos.
- No te compares con los demás. Tú no eres ni inferior ni superior.
- No digas sí a todas las cosas que te pidan para que no se enfaden. Intenta comprometerte solo con las cosas que quieras hacer.
- Haz lo que tú quieras hacer y no lo que los demás creen que tú debes hacer

## SEXTA SESIÓN

**Denominación:** “Mi proyecto de vida, mi fortaleza”

**Aprendizajes esperados:**

- Planificar tus metas personales.
- Proponer estrategias para lograr tus metas personales.

**Contenidos:** proyecto de vida

**Tiempo:** 90 minutos

**Inicio:** Los estudiantes, responden a la siguiente pregunta:

¿Crees que lograrás ser exitoso en la vida? ¿Por qué?

**Proceso:** Los estudiantes reciben el material impreso para dar lectura y la profesora explica. Luego, los estudiantes doblan una cartulina en tres partes y escriben las letras P (positivo), I (interesante), N (negativo), respectivamente, para escribir en cada uno de los espacio, teniendo en cuenta las cualidades de su persona.

Una vez terminado el método PIN, los estudiantes leen lo que han escrito y a partir de reconocer sus fortalezas y debilidades, elaboran una línea de tiempo; en la cual indicarán todas las metas que van a alcanzar. Los trabajos son exhibidos en la pizarra.

**Salida:** La profesora formula las siguientes preguntas:

¿Desde cuándo has empezado o empezarás a trabajar en la realización de tus metas?

¿Qué has estado haciendo para lograrlas?

¿Cómo lograrás lo que propones en tu proyecto de vida?

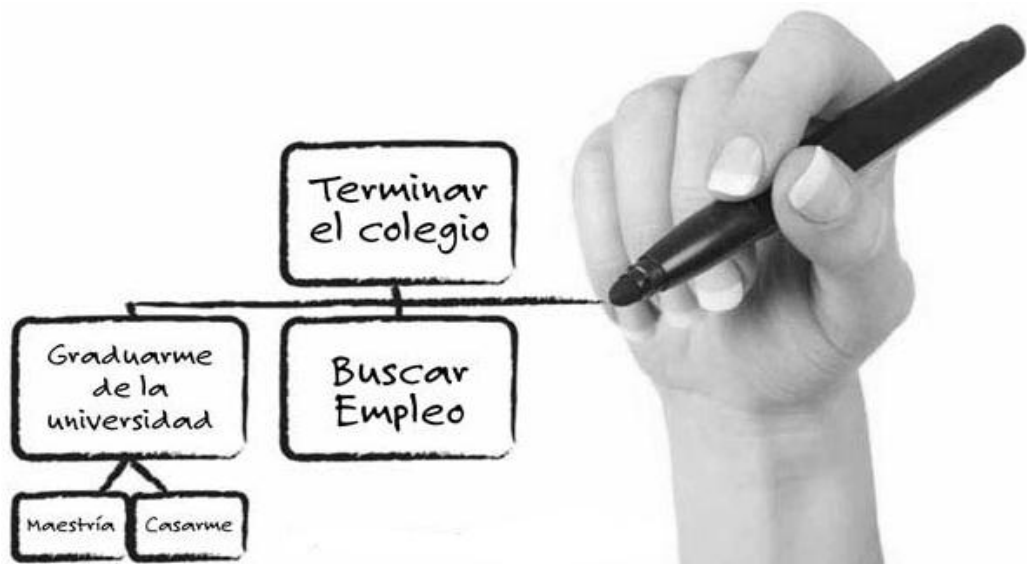
¿Cómo te sientes con las metas que has planificado en tu vida? ¿Por qué?

**Evaluación:**

<b>Preguntas</b>	Lee atentamente y responde las siguientes preguntas:
¿Cómo me sentí al reconocer mis fortalezas y debilidades? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al escribir mis cualidades PIN? ¿Por qué?	
¿Qué es lo que aprendí?	
¿Cómo me sentí al planificar las metas que lograré? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al escribir las estrategias con las que lograré mis metas?	
¿En qué te ayudó el trabajo realizado?	
¿Te agradó el trabajo realizado? ¿Por qué?	



## Proyecto de vida



Es trazarse un camino a seguir que permita la realización y logro de las aspiraciones personales. Ello significa planificar acciones para el futuro sobre la base de nuestros objetivos y metas, diseñando las conductas más adecuadas debiendo hacer un ejercicio permanente desde los primeros años de vida.

### Un plan de vida debe tener los siguientes requisitos:

- ❖ Las metas deben ser claras, específicas y posibles de ser logradas.
- ❖ Evaluar sus capacidades, aptitudes y valores que posee.
- ❖ Se debe tomar en cuenta la situación económica, social, motivaciones personales y familiares.
- ❖ Las metas deben ser firmes, pero no rígidas; porque la rigidez puede acabar con nuestros propósitos o ilusiones.
- ❖ Usar racionalmente el tiempo, lo que implica disciplina y perseverancia, dosificando nuestro tiempo de pareja, de dedicación a los hijos, al hogar, la proyección social, recreación y a la realización personal y familiar.



- ❖ Tomar decisiones oportunas, conscientes y responsables para propiciar nuestro desarrollo personal, familiar y social.
- ❖ Compartir esfuerzos y responsabilidades con los miembros del grupo familiar para tener mayor fortaleza.
- ❖ Ser perseverantes en las actividades planificadas.
- ❖ No debemos dejar que la vida pase por nosotros (as), sino que nosotros (as) debemos decidir cómo pasar por ella.

### **Ventajas de un proyecto de vida**

- ✓ Contribuye a tomar decisiones oportunas, responsables y conscientes.
- ✓ Transmite esfuerzo y responsabilidades compartidas.
- ✓ Enseña a respetarse mutuamente, con equidad.
- ✓ Permite una mejor distribución del tiempo y fijar límites.
- ✓ Facilita el mejor uso de las especialidades y potencialidades.
- ✓ Incrementa la motivación de logro, permitiendo se concreten éxitos y realizaciones.
- ✓ Fomenta la vocación para ser padres y madres responsables.



## SÉPTIMA SESIÓN

**Denominación:** “Yo puedo con mis emociones”

**Aprendizajes esperados:**

- Comprender que sentirse capaz es demostrar esfuerzo para ser exitoso en la vida.
- Aprender a manejar sus emociones.
- Proponer alternativas para enfrentar situaciones problemáticas.

**Contenidos:** Miedo al fracaso, manejo de emociones

**Tiempo:** 90 minutos

**Inicio:** Los estudiantes, observan el video de un estudiante que postuló a la universidad sin haber estudiado y envió a alguien que lo suplante siendo acusado por fraude y usurpación. Luego, ellos responden a las siguientes preguntas:

Si tú hubieras sido el postulante a la universidad ¿Qué hubieras hecho? ¿Por qué?  
¿Por qué crees que el postulante no se preparó para el examen?

Si fueras el postulante ¿Cómo enfrentarías esta situación?

Si fueras el usurpador ¿Cómo enfrentarías esta situación?

**Proceso:** Los estudiantes reciben el material impreso para dar lectura y la profesora explica. Luego, la profesora les pide a los alumnos que se sienten en el piso con su cojín entre sus manos, les pide que cierren sus ojos y recuerden una experiencia que no superaron y que embargó su ser de ira. Una vez recordada, les pide que desfoguen su cólera dándole de puñetazos al cojín, hasta quedar satisfechos, repitiendo al mismo tiempo: Yo soy capaz de superar esta ira. Luego la profesora les pregunta: ¿Cómo se sintieron?

Después de eso, los estudiantes se reúnen en grupo y reciben un sobre conteniendo una situación problemática que deberán escenificar afrontando y superando las desavenencias descritas.

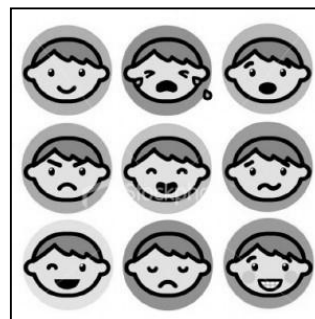
**Salida:** Los estudiantes se sientan sobre el cojín y escriben en la cinta de tela una frase que les ayude a salir adelante cada vez que sientan que no pueden enfrentar una situación. Luego, se la atan a su muñeca, se colocan en dos columnas y estando frente a su compañero, repite la frase que escribió. Su compañero hace lo mismo.

**Evaluación:**

<b>Preguntas</b>	Lee atentamente y responde las siguientes preguntas:
¿Cómo me sentí al responder como el postulante y el usurpador? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al darle de puñetazos al cojín? ¿Por qué?	
¿Qué es lo que aprendí?	
¿Cómo me sentí al escenificar la problemática? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al enfrentar el problema con mi alternativa de solución?	
¿En qué te ayudó el trabajo realizado?	
¿Te agradó el trabajo realizado? ¿Por qué?	

## El manejo de las emociones

El manejo de las emociones lo podré alcanzar fácilmente si permito que las fuerzas más constructivas dentro de mí sean las que eligen la dirección de mis pensamientos.



El manejo de las emociones empieza al permitirte ser muy sincera contigo misma y revisar, desde lo más profundo de tu esencia, si eso que haces es armonioso con la vida que quieres vivir.

Si no es armonioso, entonces – por respeto a ti misma – reconócelo y construye a partir de allí. Pero no te entregues a creencias o sentimientos ajenos que te hacen sentir irresponsable y miserable por ser así.

El manejo de emociones empieza con la capacidad de reconocer los sentimientos y pensamientos propios, teniendo la sensibilidad y la empatía para identificar los ajenos y de esa manera dirigirlos y expresarlos sanamente.

### **Estrategias para controlar las emociones y generar un blindaje emocional.**

#### **1.- Conocimiento de mis emociones:**

##### **Sólo conociéndote sabrás hacia dónde vas y cómo llegar.**



Esta primera estrategia se refiere a la capacidad de reconocerte a ti mismo, saber quién eres, reconocer tus sentimientos en el momento en que aparecen en ti, reconocerlos a cada momento que parecen te permitirá

una visión psicológica y el poder conocerte y comprenderte a ti mismo; de lo contrario, si eres incapaz de reconocer tus sentimientos y tus emociones te deja a su merced. Las personas que tienen un conocimiento más profundo de sus emociones son capaces de dirigir mejor sus vidas, son capaces de conocer

realmente los sentimientos y las emociones que experimentan a la hora de tomar decisiones cruciales.

## 2.- Autoconciencia:



### **Conoce tu mente y sintoniza tus emociones.**

El término autoconciencia se usa para designar los procesos internos de cada persona de los que es posible adquirir conciencia. Aunque el término autoconciencia no es un término simple, la clave de la autoconciencia está en **SABER SINTONIZAR** con la abundante información -nuestras Sensaciones, Sentimientos, Valoraciones, Intenciones y Acciones - de que disponemos sobre nosotros mismos. Nos ayuda a comprender cómo respondemos, nos comportamos, comunicamos y funcionamos en diversas situaciones. Un alto grado de autoconciencia puede ayudarte en todas las áreas de tu vida, y especialmente en la enseñanza, el estudio y el aprendizaje.

## 3.- Causa y Efecto:



### **Siente empatía por los demás, recibirás lo mismo que das.**

Al reconocimiento de las emociones de los demás se le llama empatía, esta habilidad se asienta en tu conciencia emocional. Las personas empáticas están en la misma sintonía de su alrededor, es decir, son capaces de detectar las necesidades y los sentimientos de las personas que los rodean. La empatía se convierte en una capacidad trascendental para el desempeño de labores que impliquen relaciones en forma constante con las demás personas, como por ejemplo: la docencia, las ventas y la dirección de negocios o empresas de gran tamaño.

## 4.-Pensamiento positivo:

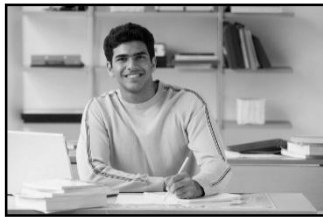


### **Deja de lado todo lo negativo, llénate de positivismo.**

Una fuerza emocional adecuada te permite un mejor control de tus sentimientos, es la capacidad, mediante el manejo de esa

conciencia, de que dejes afuera todos esos sentimientos negativos que llegan a dominar a las personas en momentos importantes de su vida: la intranquilidad, la ansiedad, la tristeza, la irritabilidad. Las personas que carecen de esa conciencia están luchando contra estos sentimientos que no pueden manejar, sumiéndose en estados negativos, y en cambio, las personas que manejan adecuadamente estos sentimientos son capaces de superar los reveses a los que se enfrentan en su vida.

## 5.- Estrategias de automotivación:



### **Nadie mejor que tú mismo para motivarte.**

El control de tus emociones enfocadas a un objetivo claro y definido, resulta trascendental para tener la motivación y la creatividad idóneas. El autocontrol constituye la base de cualquier logro en tu vida, si tienes la capacidad de sumergirte al control de tus emociones podrás visualizar ese objetivo y motivarte a ti mismo para lograrlo. Las personas que tienen esta habilidad son más eficientes y productivas en los proyectos que se proponen.

El miedo al fracaso es el temor a no lograr nuestras metas, objetivos o deseos. Pero el problema no está en el fracaso en sí. El fracaso sólo nos indica que el camino que elegimos no es el más adecuado. Que es necesario buscar otra opción. El problema está en lo que el fracaso significa para cada uno de nosotros y en la manera en cómo nos calificamos a través de él.

### **Nos da miedo fracasar, porque:**

1. Nos sentimos impotentes ante el fracaso y no nos gusta sentirnos así. No queremos soportar la incomodidad de dicho sentimiento. Asociamos equivocadamente fracaso con dolor y es a éste último a quién más miedo le tenemos.

2. Pensamos que el éxito y el fracaso son los dos elementos que nos califican como personas. Si tengo éxito soy una persona valiosa. Si fracaso, no valgo nada y la gente me va a criticar o rechazar.

El éxito y el fracaso son sólo resultados de una conducta o una decisión adecuada o inadecuada, correcta o incorrecta. Una persona es mucho

más que sus conductas y sus decisiones. Por lo tanto, éstas no pueden reflejar su valor como ser humano. El temor al fracaso no está relacionado directamente con la situación que enfrentamos, ni con su importancia o dificultad. Está determinado por lo que pensamos de dicha situación, de nosotros mismos y de cómo sus resultados nos pueden afectar.



## OCTAVA SESIÓN

**Denominación:** “Me comprendes Tú y yo a ti”

**Aprendizajes esperados:**

- Reconocer el estado emocional de las personas.
- Comprender el estado emocional de las personas.
- Adaptar el propio estado emocional al de otra persona.

**Contenidos:** Empatía

**Tiempo:** 90 minutos

**Inicio:** La profesora indica que los alumnos se sienten en el piso en forma de media luna, pide tres voluntarios. Luego, la profesora le muestra solo al primer alumno una tarjeta que dice: ENOJADO. Le indica al alumno que camine y gesticule como lo haría la persona que indica la tarjeta. Después de representarlo, sus compañeros deberán observar detalladamente para reconocer el estado emocional de la persona. La dinámica se repite dos veces más con las tarjetas que dicen: ALEGRE y TRISTE.

**Proceso:** Los estudiantes reciben el material impreso para dar lectura y la profesora explica. Luego, la profesora ubica a los alumnos en cuatro columnas y le designa a la columna A que sea el emisor y a la columna B, el receptor, para que un integrante de la columna A salude a la columna contraria, si B fuera un policía, el siguiente si B fuera un amigo que no ve hace tiempo, etc. La columna C saluda a la columna contraria, si D estuviera preocupado. El siguiente si estuviera cansado, etc. Luego la profesora les pregunta: ¿Por qué saludaron de manera distinta?

¿Qué tomaron en cuenta para saludar de esa forma?

¿Fue fácil saludar teniendo en cuenta de quién se trata y como se siente?

¿Cómo se sintieron?

**Salida:** Los estudiantes de manera grupal elaboran un afiche sobre el tema. Luego, se reúnen en medio del aula poniendo su mano derecha encima de la

mano de su compañero, repitiendo a viva voz: “Seré una sonrisa para cada lágrima y un abrazo para cada tristeza”. Finalmente, los alumnos se abrazan.

**Evaluación:**

<b>Preguntas</b>	Lee atentamente y responde las siguientes preguntas:
¿Pude reconocer los gestos y el caminar de la persona enojada? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí en la dinámica de las columnas? ¿Por qué?	
¿Qué es lo que aprendí?	
¿Cómo me sentí al poner la mano encima de la mano de mi compañero, repetir la última frase y abrazar a mis compañeros?	
¿En qué te ayudó el trabajo realizado?	
¿Te agradó el trabajo realizado? ¿Por qué?	

## La empatía

La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando.



La empatía es una destreza básica de la comunicación interpersonal, ella permite un entendimiento sólido entre dos personas, en consecuencia, la empatía es fundamental para comprender en profundidad el mensaje del otro y así establecer un dialogo. Pero, ¿A qué nos referimos cuando hablamos de empatía? La empatía no es otra cosa que “la habilidad para estar conscientes de, reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás”. En otras palabras, el ser empáticos es el ser capaces de “leer” emocionalmente a las personas.

Es sin duda una habilidad que, empleada con acierto, facilita el desenvolvimiento y progreso de todo tipo de relación entre dos o más personas. Así como la autoconciencia emocional es un elemento importantísimo en la potenciación de las habilidades



intrapersonales de la inteligencia emocional, la empatía viene a ser algo así como nuestra conciencia social, pues a través de ella se pueden apreciar los sentimientos y necesidades de los demás, dando pie a la calidez emocional, el compromiso, el afecto y la sensibilidad.

## NOVENA SESIÓN

**Denominación:** “Estoy dispuesta a ser tú”

**Aprendizajes esperados:**

- Comprender el estado emocional de las personas.
- Adaptar el propio estado emocional al de otra persona.

**Contenidos:** Empatía

**Tiempo:** 90 minutos

**Inicio:** Los alumnos se sientan formando un círculo, se lanza una pelota y responde a la siguiente pregunta: ¿Qué es lo que no te agrada de tu compañero que te lanzó la pelota?

**Proceso:**

Paso A:

La profesora indica que los alumnos escriban los nombres de tres o cuatro personas que no le agraden o con las que no estén de acuerdo. Además de los nombres, deben escribir las cosas con las que no coincide o que no le gustan. Por ejemplo: yo Corina no me gusta y no coincido con...

1. Carlos, hijo único, egoísta y agresivo, siempre hace notar que le va muy bien en sus notas del colegio debido a todas las nuevas tecnologías que está usando. Piensa que yo debería actualizarme.
2. Rafaela, mentirosa y chismosa, no se puede confiar en ella.
3. Tatiana, soñadora, no sabe decir que no, aunque esté cansada siempre ayuda.

Paso B:

Después el estudiante vuelve atrás y describe a cada una de las personas como si pudiera ver su propósito más elevado. Deben usar la imaginación para conjeturar que propósito positivo, más profundo, se halla detrás de las características externas que uno mismo ve y juzga. Corina escribió:

1. Carlos parece interesarse mucho en el efecto de la tecnología en el siglo XXI. Es un chico que quiere llegar lejos. Tal vez en otra vida no tuvo muchas oportunidades de usar sus capacidades. A Carlos le gusta decir a los demás lo que sabe. Es un maestro nato.

2. Rafaela es una chica que tiene un ideal que, al principio, cree poder alcanzar. Es perseverante. Corre el riesgo de ser demolida por la crítica de todos. Está aprendiendo a descubrir el uso correcto de la confianza y el servicio.

3. Tatiana es una chica que quiere ayudar a los demás. Tiene principios muy sólidos sobre lo bueno y lo malo. Pasa tiempo de su vida tratando de modificar cosas que le interesan especialmente. Tal vez sufrió mucho, y está condenada a tratar de hacer algún bien a los demás en esta vida.

En el paso B el estudiante se aparta de la forma normal en que percibe a los demás y hace conjeturas respecto de la intención original de lo que estas personas querían realizar. Tomando otra posición, buscando una razón positiva por la cual las personas son como son, tiene la oportunidad de ser una persona más grande. Contar con más de una percepción de alguien nos permite tener una interacción más creativa con esa persona.

#### Paso C

Luego, los alumnos vuelven a lo que escribieron en el Paso A. Tachan el nombre de una de las personas que no les gusta e insertan su propio nombre. Ahora, el alumno describe algo que hace que sea similar a lo que no le gusta en esa persona. Observa cómo se siente al leer la frase en voz alta. Corina leyó en voz alta: Como hace Carlos, a veces hago notar cosas a los demás. Como cuando le dije a mi amiga: Te dije que tendrías que haberte ocupado de entregar el trabajo, y ahora ya se acabó el tiempo.

Corina debe responder ¿Qué sentiste al leer la frase en voz alta? Ella dijo: sentí una pequeña serenidad en la zona del corazón al darme cuenta de que a veces puedo ser como Carlos.

**Salida:** La profesora explica que en este ejercicio, vemos que el desagrado que Corina (o sea tu mismo) siente por Carlos, Rafaela y Tatiana reflejaba alguna parte de su propia sombra negada. Cuando empezamos a recuperar o

reconocernos en las cosas que juzgamos malas, empezamos a abrirnos a la totalidad de nuestra alma. Cuanta más energía enviamos para mantener nuestras cualidades negativas en la sombra, menos energía tenemos para crear a partir de nuestro yo integral.

**Evaluación:**

<b>Preguntas</b>	Lee atentamente y responde las siguientes preguntas:
¿Cómo me sentí al decirle a mi compañero lo que no me agrada de él? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí en la dinámica de la parte A? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí en la dinámica de la parte B? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí en la dinámica de la parte C? ¿Por qué?	
¿Qué es lo que aprendí?	
¿En qué te ayudó el trabajo realizado?	
¿Te agradó el trabajo realizado? ¿Por qué?	

## La empatía

### ¿Cómo se desarrolla la empatía?

Los padres son los que cubren las necesidades afectivas de los hijos y los que les enseñan, no solo a expresar los propios sentimientos, sino también, a descubrir y comprender los de los demás.



Si los padres no saben mostrar afecto y comprender lo que sienten y necesitan sus hijos, estos no aprenderán a expresar emociones propias y por consiguiente, no sabrán interpretar y sentir las ajenas.

De ahí la importancia de una buena comunicación emocional en la familia desde el principio.

La capacidad para la empatía se desarrollará más fácilmente en aquellas personas que han vivido en un ambiente en el que han sido aceptadas y comprendidas, han recibido consuelo cuando lloraban y tenían miedo, han visto cómo se vivía la preocupación por los demás...

### ¿Obstáculos que dificultan la empatía?

Entre los errores que solemos cometer con más frecuencia a la hora de relacionarnos con los demás están esa tendencia a quitarle importancia a lo que le preocupa al otro e intentar ridiculizar sus sentimientos; escuchar con prejuicios y dejar que nuestras ideas y creencias influyan a la hora de interpretar lo que les ocurre; juzgar y acudir a frases del tipo "lo que has hecho está mal", "de esta forma no vas a conseguir nada", "nunca haces algo bien"...; sentir compasión; ponerse como ejemplo por haber pasado por las mismas experiencias; intentar animar sin más, con frases como "ánimo en esta vida todo

se supera"; dar la razón y seguir la corriente....Todo esto, lo único que hace es bloquear la comunicación e impedir que se produzca una buena relación empática.

Las personas que están excesivamente pendientes de sí mismas tienen más dificultades para pensar en los demás y ponerse en su lugar.

Por lo tanto, para el desarrollo de la empatía tendríamos que ser capaces de salir de nosotros mismos e intentar entrar en el mundo del otro.

### **¿Cuáles son las estrategias para desarrollar empatía?**

Es evidente que hay personas que por diversas razones tienen mucha capacidad empática y sin embargo otras, poseen enormes dificultades para entenderse con la gente y ponerse en su lugar.

En cuanto a las actitudes que se deben tener para desarrollar la empatía destacan:

. Escuchar con la mente abierta y sin prejuicios; prestar atención y mostrar interés por lo que nos están contando, ya que no es suficiente con saber lo que el otro siente, sino que tenemos que demostrárselo; no interrumpir mientras nos están hablando y evitar convertirnos en un experto que se dedica a dar consejos en lugar de intentar sentir lo que el otro siente.

. Habilidad de descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y logros de los demás. Esto va a contribuir, no solamente a fomentar sus capacidades, sino que descubrirán también, nuestra preocupación e interés por ellos.



## DÉCIMA SESIÓN

**Denominación:** “Mis palabras construyen, ya no destruyen”

**Aprendizajes esperados:**

- Valorar los intereses ajenos.
- Proponer alternativas verbales para una conversación asertiva.

**Contenidos:** Asertividad

**Tiempo:** 90 minutos

**Inicio:** La profesora pide a los estudiantes que, de manera individual, escriban la profesión que más les gusta y a la que les gustaría dedicarse. A continuación, les propone que escriban el oficio al que se dedicarían si en lugar de ser niñas, fuesen niños, y viceversa.

El paso siguiente será ver si las profesiones han cambiado cuando el alumno los ha pensado desde la óptica de la pertenencia al otro sexo.

El docente explicará a sus alumnos que la elección del oficio va a menudo muy ligada a los estereotipos de género y dirige una conversación sobre el tema, en la que los alumnos opinaran sobre los condicionamientos sociales a los que están sometidos. Por último, el ejercicio acaba con una nueva decisión individual sobre la profesión que se prefiere, independientemente de la pertenencia a uno u otro sexo y con la convicción de que los seres humanos han desarrollarse tan libremente como sea posible.

**Proceso:** Los estudiantes reciben el material impreso para dar lectura y la profesora explica. Luego, la profesora ubica a los alumnos en parejas y a cada una de ellas se les entrega una cartilla que contiene una situación, por ejemplo: Cuando llegas en la mañana pasas delante de un grupo de compañeros, los saludas y no te responden. ¿Cómo reaccionarías? Luego, los mismos alumnos

intercambian los roles. Después, se acerca otra pareja de alumnos y se les entrega otra cartilla, por ejemplo: Ese día te duele la cabeza, un amigo te habla, pero no tienes ganas de hablar ya que el dolor parece que incrementa cada vez que hablas. ¿Qué le dirías? Luego, los mismos alumnos intercambian los roles.

**Salida:**

Los estudiantes se reúnen en grupos y elaboran un acróstico, en un papel sábana, con la palabra: asertividad. Luego, se muestran los trabajos en la pizarra.

**Evaluación:**

<b>Preguntas</b>	Lee atentamente y responde las siguientes preguntas:
¿Cómo me sentí al escribir la profesión que más me gusta? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al escribir la profesión a la que me dedicaría si fuera del sexo opuesto? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí en la dinámica del role play? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al elaborar el acróstico? ¿Por qué?	
¿Qué es lo que aprendí?	
¿En qué te ayudó el trabajo realizado?	
¿Te agradó el trabajo realizado? ¿Por qué?	

## La asertividad

La asertividad es la habilidad personal de comportamiento que nos permite expresar nuestras opiniones, pensamientos y sentimientos de forma adecuada y en el momento oportuno, sin faltar ni negar los derechos de las otras personas. Esta habilidad implica dominar los siguientes puntos (según Ferran Salmurri, 1991)



- 1.- Saber expresar sentimientos y deseos, ya sean positivos o negativos, de una forma eficaz, sin sentir vergüenza y sin desconsiderar los derechos del otro.
- 2.- Saber discriminar y diferenciar entre aserción, agresión y pasividad.
- 3.- Saber percibir las ocasiones en las que la expresión personal es adecuada.
- 4.- Saber defenderse sin agresión ni pasividad, delante las conductas inapropiadas y poco cooperadoras de los otros.

### Estilos de conducta interpersonal

**Estilo pasivo.-** se caracteriza por la falta de expresión de los verdaderos sentimientos y opiniones, aceptando los criterios y decisiones de los demás, aún en contra de la propia voluntad y deseo. Una persona con estilo pasivo de relacionarse:

- Utiliza con frecuencia expresiones de sumisión y auto culpa.
- Tiende a desvalorizarse a sí misma.
- No manifiesta lo que desea, dando la razón a los demás para evitarse problemas y para agradarles.
- Acepta ideas o tareas no deseadas acumulando con ello resentimiento e irritación.
- Tiende a expresar las quejas siempre fuera de contexto, de lugar y de persona.

**Estilo agresivo.-** Se caracteriza fundamentalmente por la falta de respeto hacia los sentimientos de los demás. Una persona con estilo agresivo:

- Actúa con exigencias.
- Acusa, amenaza e intimida a las personas.
- Interrumpe con frecuencia no permitiendo que los demás puedan expresar su opinión.
- Tiende al ataque personal.
- Toma decisiones en nombre de otros sin consentimiento previo y siendo consciente de ello.
- Apremia y considera que la única opinión acertada es la propia



**Estilo Manipulativo.-** Puede considerarse como un estilo de agresión indirecta a través del cual, se esconden los verdaderos sentimientos, pensamientos, o deseos, con el objeto de alcanzar las metas personales, se caracteriza por:

- Falsa escucha, Apariencia de escuchar, pero está interrumpiendo constantemente e impidiendo la participación de los demás.
- Expresión de opiniones de forma poco claras y concisas para confundir al otro y poder siempre afirmar o negar algo, que en realidad nunca ha expuesto de forma clara.
- Hablar mucho y muy rápido para confundir a los que escuchan y poderlos dirigir hacia objetivos personales.
- Contradecirse con frecuencia.
- Divagar antes de entrar en un tema en concreto.
- Demostrar adulación y halago cuando en realidad se pretende humillar.

**Estilo asertivo.-** Estas personas son capaces de:

- Expresar clara y honestamente los sentimientos y pensamientos personales ya sean estos positivos o negativos.
- Aceptar los sentimientos y pensamientos de los demás.
- Manifestar de forma abierta las preferencias y gustos
- Utilizar Feedback positivo en sus interacciones así como aceptar halagos y cumplidos sin sentirse incómodo.
- Discrepar ante las opiniones ajenas cuando no se está de acuerdo, manifestando las propias.

- Solicitar aclaraciones o interrogantes de las cosas cuando no se entienden.
- Decir no cuando decide decir no.

**Perfil de la persona asertiva:**

- Un asertivo no tiene miedo a la hora de expresar su opinión.
- Saben dialogar y llegar a acuerdos.
- Respetan los derechos de los demás y piden que respeten los suyos.
- Su habla es fluida, sin muletillas (“ehhh...”), y el tono de voz es adecuado.
- Su comunicación verbal se apoya en la no verbal con gestos suaves pero firmes.
- Expresan sus sentimientos (positivos y negativos) a los demás.
- Saben decir que no.
- Aceptan críticas y las emiten.
- Para expresar su punto de vista hablan en primera persona.
- Gozan de una sana autoestima.
- Les gusta relacionarse con los demás no encontrando amenazas en la interacción con los otros.

## DÉCIMO PRIMERA SESIÓN

**Denominación:** “Quiero edificar mi prójimo con mis actos”

**Aprendizajes esperados:**

- Identificar las necesidades de nuestra comunidad.
- Comprender las necesidades de las personas afectadas.
- Proponer alternativas de solución para ayudar a las personas necesitadas.

**Contenidos:** Empatía y asertividad

**Tiempo:** 90 minutos

**Inicio:** La profesora reproduce un audio de la pobreza. Después de eso, les pide a los estudiantes que se ubiquen en un círculo y que respondan individualmente las siguientes preguntas:

¿Con cuánto dinero desayunas diariamente, aproximadamente?

¿Con cuánto dinero tu madre debe cocinar diariamente, aproximadamente?

¿Con cuánto dinero cenas todos los días, aproximadamente?

Luego, los estudiantes suman las tres cantidades, doblan el papel y lo colocan dentro de la cajita que se encuentra en medio del círculo.

**Proceso:** Los estudiantes comentan acerca de las noticias relacionadas con la pobreza en el país. Luego, la profesora orienta. Inmediatamente después, la profesora retira uno a uno los papeles y comparte la información, estableciendo una relación en las cantidades comunes. Luego, la profesora les pregunta a los estudiantes: ¿De qué manera podrían ayudar a la comunidad? Los estudiantes escriben sus ideas en papel sábana y lo exponen.

**Salida:** Los estudiantes proponen las personas que podrían recibir ayuda, teniendo en cuenta los alrededores de la zona en la que vive. Luego, escriben el lugar al cual pertenecen las personas, en un papel. La profesora lee sus propuestas y organizan una visita al lugar elegido.

**Evaluación:**

<b>Preguntas</b>	Lee atentamente y responde las siguientes preguntas:
¿Cómo me sentí al escuchar el audio? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al escribir la cantidad diaria que gastan mis padres en mi alimentación? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al comparar la cantidad de dinero de mi alimentación con el de las personas pobres? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al elegir el grupo de personas que recibirá ayuda? ¿Por qué?	
¿Qué es lo que aprendí?	
¿En qué te ayudó el trabajo realizado?	
¿Te agradó el trabajo realizado? ¿Por qué?	

## DÉCIMO SEGUNDA SESIÓN

**Denominación:** “La otra cara de la realidad”

**Aprendizajes esperados:**

- Compartir experiencias con las personas necesitadas.
- Aprender a interactuar con las personas necesitadas

**Contenidos:** Empatía y asertividad

**Tiempo:** 90 minutos

**Inicio:** Los estudiantes y la profesora se dirigen al lugar elegido para brindar apoyo a las personas que lo necesitan.

**Proceso:** Los estudiantes entrevistan, encuestan y toman fotografías a las personas de la zona. Comprometiéndose que regresarán con ayuda para aquellas personas.

**Salida:** La profesora hace la siguiente pregunta: ¿Cómo se sintieron al interactuar con las personas de esta zona? Luego, los estudiantes comparten sus experiencias unos con otros.

**Evaluación:**

<b>Preguntas</b>	Lee atentamente y responde las siguientes preguntas:
¿Cómo me sentí al ir a la zona? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí encuestar, entrevista y tomar fotos en la zona? ¿Por qué?	
¿Qué es lo que aprendí?	
¿En qué te ayudó el trabajo realizado?	
¿Te agradó el trabajo realizado? ¿Por qué?	



## DÉCIMO TERCERA SESIÓN

**Denominación:** “Ayúdame a ayudar”

**Aprendizajes esperados:**

- Concientizar a los compañeros sobre las necesidades básicas.
- Aprender a trabajar en equipo
- Valorar lo que uno tiene y el esfuerzo que hacen las personas que nos quieren

**Contenidos:** Empatía y asertividad

**Tiempo:** 90 minutos

**Inicio:** Los estudiantes y la profesora conversan sobre la visita que realizaron anteriormente y hacen un listado de la colaboración que necesitan para ayudar.

**Proceso:** Los estudiantes con la orientación de la profesora elaboran un proyecto participativo, forman comisiones y delegan responsabilidades. Luego los alumnos elaboran afiches para la campaña de colaboración.

**Salida:** Los estudiantes en comisiones ingresan a las diferentes aulas con los afiches para concientizar a sus compañeros sobre las necesidades de las personas de la comunidad. Comprometiéndolos que regresarán por la colaboración monetaria, víveres y ropa para ayuda para aquellas personas que lo necesitan.

**Evaluación:**

Preguntas	Responde las siguientes preguntas:
¿Cómo me sentí al conversar sobre la visita que hicimos? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al elaborar el proyecto en equipo? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al formar parte de una comisión? ¿Por qué?	
¿Qué es lo que aprendí?	
¿Te agradó el trabajo realizado? ¿Por qué?	

## DÉCIMO CUARTA SESIÓN

**Denominación:** “Todos para uno y uno para todos”

**Aprendizajes esperados:**

- Aprender a trabajar en equipo.
- Mejorar la relación con los demás
- Valorar lo que uno tiene y el esfuerzo que hacen las personas que nos quieren

**Contenidos:** Empatía y asertividad

**Tiempo:** 90 minutos

**Inicio:** Los estudiantes y la profesora recogen la colaboración monetaria, víveres y ropa para ayudar a las personas necesitadas de cada aula y casa.

**Proceso:** Los estudiantes clasifican los donativos y arman canastas de productos de primera necesidad. Mientras que el resto clasifica la ropa, la empaqueta y colocan el rótulo a cada canasta con el nombre de la familia a quien se le entregará.

**Salida:** Los estudiantes y la profesora con el dinero de la colaboración compran lo que se necesita. Luego, se guardan las canastas para ser distribuidas la fecha prevista.

**Evaluación:**

Preguntas	Responde las siguientes preguntas:
¿Cómo me sentí al recoger la colaboración de mis compañeros? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al recoger la colaboración de casa en casa? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al clasificar los donativos? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al armar las canastas? ¿Por qué?	
¿Qué es lo que aprendí?	

## DÉCIMO QUINTA SESIÓN

**Denominación:** “Tengo un corazón limpio y dulce”

**Aprendizajes esperados:**

- Demostrar seguridad y confianza en lo que hago.
- Interactuar de la manera adecuada y pertinente.
- Valorar a mi persona y a las personas tal y como son.

**Contenidos:** Empatía y asertividad

**Tiempo:** 90 minutos

**Inicio:** Los estudiantes y la profesora se dirigen a la zona a entregar los donativos

**Proceso:** Los estudiantes y la profesora entregan los donativos a cada una de las familias.

**Salida:** Los estudiantes y la profesora agradecen a las personas que participaron del proyecto.

**Evaluación:**

<b>Preguntas</b>	Responde las siguientes preguntas:
¿Cómo me sentí al regresar a aquel lugar? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al reencontrarme con la gente de aquel lugar? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al entregar los donativos? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al terminar de entregar los donativos? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al agradecer a los que colaboraron en el proyecto? ¿Qué es lo que aprendí?	
¿Te agradó el trabajo realizado? ¿Por qué?	

## DÉCIMO SEXTA SESIÓN

**Denominación:** “Soy testimonio de una mejor vida”

**Aprendizajes esperados:**

- Compartir las experiencias de equipo a mi comunidad.
- Interactuar de la manera adecuada y pertinente.
- Demostrar una alternativa para ser y sentirse mejor cada día.

**Contenidos:** Empatía y asertividad

**Tiempo:** 90 minutos

**Inicio:** Los estudiantes y la profesora reúnen todas las evidencias del proyecto que realizaron.

**Proceso:** Los estudiantes exponen para sus compañeros, directivos y vecinos el proyecto que realizaron. Luego, los visitantes escriben sus apreciaciones acerca del trabajo de los alumnos en un mural.

**Salida:** Los estudiantes leen las apreciaciones de los visitantes y con dicho material la profesora los motiva para un próximo proyecto.

**Evaluación:**

<b>Preguntas</b>	Lee atentamente y responde las siguientes preguntas:
¿Cómo me sentí al reunir las evidencias del proyecto? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al exponer el proyecto que desarrollé? ¿Por qué?	
¿Cómo me sentí al leer las apreciaciones de los visitantes? ¿Por qué?	
¿Te gustaría formar parte de un nuevo proyecto para ayudar?	
¿Qué es lo que aprendí?	
¿En qué te ayudó el trabajo realizado?	
¿Te agradó el trabajo realizado? ¿Por qué?	

## **CAPÍTULO VII**

### **CONCLUSIONES**

En el presente trabajo de investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

1. La aplicación del programa educativo IO + IU influyó significativamente en el desarrollo personal, obteniendo un nivel alto el 100% de los estudiantes del 3° grado de secundaria de la I.E. “Salesiano San José” de Trujillo, observándose resultados favorables en la hipótesis, a través de la prueba estadística T de student para muestras dependientes con un nivel de significancia de 0.05
2. La aplicación del programa educativo IO + IU incrementó el nivel de autoconcepto, obteniendo un nivel alto el 75.86% de los estudiantes del 3° grado de secundaria de la I.E. “Salesiano San José” de Trujillo, observándose resultados favorables en la hipótesis, a través de la prueba estadística T de student para muestras dependientes con un nivel de significancia de 0.05
3. La aplicación del programa educativo IO + IU incrementó el nivel de asertividad, obteniendo un nivel alto el 75.86% de los estudiantes del 3° grado de secundaria de la I.E. “Salesiano San José” de Trujillo, observándose resultados favorables en la hipótesis, a través de la prueba estadística T de student para muestras dependientes con un nivel de significancia de 0.05
4. La aplicación del programa educativo IO + IU incrementó el nivel de empatía, obteniendo un nivel alto el 55.17% de los estudiantes del 3° grado de Educación Secundaria de la I.E. “Salesiano San José” de Trujillo, observándose resultados favorables en la hipótesis, a través de la prueba estadística T de student para muestras dependientes con un nivel de significancia de 0.05.

## **CAPÍTULO VIII**

### **RECOMENDACIONES**

A pesar de que los estudiantes presentan un nivel alto de desarrollo personal, es preciso continuar con la orientación y el acompañamiento entendiéndolo a los responsables de las distintas áreas de aprendizaje para mejorar el autoconcepto, asertividad y empatía de quienes aún no lograron obtener un nivel alto.

Realizar un trabajo en equipo con la participación de la psicóloga, derivando a los estudiantes con nivel medio de autoconcepto, asertividad y empatía para que la especialista intervenga de manera oportuna, previniendo actitudes y conductas inadaptadas.

El perfil de la educadora y de la familia educativa debe fortalecer en su trato diario con los estudiantes las relaciones constructivas, reconocer sus cualidades, progresos, emociones, sentimientos del educando, señalar normas claras y coherentes, permitirles actuar sin sobreprotegerlos, confiar en ellos y entregar parte de su tiempo a quienes lo necesiten en el momento oportuno.

## **CAPÍTULO IX**

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Acevedo, J. (2003). Relación entre autoconcepto, funcionamiento familiar, control y valores. Encuentros en Psicología Social. México.

Aguilar, E. (1987). Cómo ser tú mismo sin culpas. Pax México. México.

Alberti, R. y Emmons, M. (1986). Su derecho perfecto: una guía para la conducta asertiva. San Luis Obispo, California.

Alcántara, J. (1990). Cómo educar la autoestima, CEAC. Barcelona.

Aldape, T. (2008). Desarrollo de las competencias del docente. Demanda de la aldea global siglo XXI. Libros en red. México.

Ansbacher, H. (1956). The Individual Psychology of Alfred Adler. Traducido: La Psicología Individuale di Alfred Adler. Martinelli Firenze 1997. Roma.

Baron, R. (1997). Fundamentos de la psicología. Pearson Educación. México.

Barrios M. (2011). Desarrollo personal de padres a través del enfoque centrado en la persona. Tesis para obtener el grado de maestra en desarrollo humano. Universidad Iberoamericana. México

Batson, C. (1997). Otra fusión y la hipótesis del altruismo empático. Revista de Personalidad y Psicología Social

Berck, L. (1998). El yo y la comprensión social. En L.A. Berk. Desarrollo del niño y del adolescente Prentice Hall. Madrid:

Bonet, J. (1994). Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima. Sal Terrae. Santander.

Borden, G. y Stone J. (1982). La comunicación humana. El Ateneo. Buenos Aires

Bower, S. (1980). Usted es valioso. Lidium, Madrid



- Branden, N. (1993). *Cómo mejora su autoestima*. Paidós. México
- Branden, N. (2001) *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós. México.
- Brenson, G. (2004): “Harvicus, programa de formación virtual de facilitadores”. Bogotá.
- Bullock, M. y Lutkenhaus, P. (1988). *The Development of Volitional Behavior in the Toddler Years*. Society for Research in Child Development. Baltimore.
- Burns, R. (1990). *El autoconcepto. Teoría, medición, desarrollo y comportamiento*. EGA. Bilbao
- Campbell, D. y Stanley, J. (1995). *Diseños experimentales y cuasi experimentales en la investigación social*. Amorrourtu Editores. Buenos Aires,
- Carvajal, G. y Ceballos Z.(2007). *Propuesta Curricular de Desarrollo Personal*. Documento inédito. Universidad de Nariño, Programa de Psicología. San Juan de Pasto.
- Choque, R. y Chirinos, J. (2009). *Eficacia del programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica*. Tesis para obtener el grado de maestro en educación. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú
- Coleman, J. (1980). *La amistad y el grupo de pares en la adolescencia*. Willey. New York.
- Combariza, X. (2007). “Memorias del 5º Encuentro nacional de educación experiencial. Manizales
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman..San Francisco:
- Decety, J. (2011). *La disección de los mecanismos neuronales que miden la empatía. La neuroevolución de la empatía*. Academia de Ciencias. New York
- De Mézerville, G. (2004). *Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. Trillas. México.

Eisenberg, S. y Patterson L.(1981). Ayudar a los clientes con problemas especiales. Rand Mc. Nally. Chicago.

Fensterheim, H. (1983). No diga si cuando quiere decir no: El aprendizaje asertivo que puede cambiar su vida. Grijalbo. México.

Fernández, J. y Fuertes, J. (2000). El acogimiento residencial en la protección a la infancia. Pirámide. Madrid

García, B. (1983). Análisis y delimitación del constructo autoestima. Tesis Doctoral presentada en la Universidad Complutense de Madrid

García, V. (2005). Autoestima. Trillas. México.

García A., Cabezas M. y Rodríguez P. (1998) Desarrollo y operación de un programa para la mejora de la autoestima de un grupo de alumnos con deficiencias visuales graves de la provincia de Cáceres. Investigación educativa para obtener el primer premio en la IV Convocatoria de premio “Joaquín Sama” en la modalidad de Experiencias Pedagógicas de Innovación Educativa en Enseñanza Secundaria. Consejería de Educación y Juventud de la Junta de Extremadura.

Garita, A. (2007). El precio del bienestar dentro de un nuevo contexto social: La negociación de la valoración personal de seis adolescentes inmigrantes nicaragüenses. Tesis para obtener el grado de maestra en educación. Universidad Católica de Costa Rica. Anselmo Lorente y la Fuente. Escuela de orientación educativa.

Gil, R. (1997). Programa pedagógico para la educación de la tolerancia. Tesis para obtener el grado de maestro en educación. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Valencia.

Goble, F. (1997). La tercera fuerza. La psicología propuesta por Abraham Maslow. Ed. Trillas. México.

Goleman, D. (1996) Inteligencia Emocional. Kairos. Barcelona

González, M. (1999). Algo sobre autoestima: qué es y cómo se expresa. Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca.

Harter, S. (1987). Causes, correlates and the functional role functional of global self-worth: A life-span perspective. En J. Kolligian and R. Stenberg (Eds.). Perceptions of Competence and Incompetence Across the Life-Span. New Haven, Yale University Press.

Harter, S. (1987). The determinants and Mediational Role of Global Self-Worth in Children. En Contemporary Topics in Developmental Psychology. Nancy Eisenberg (Ed.). John Wiley & Sons

Hernández R. Fernández, C. y Baptista P. (2006). Metodología de la Investigación. Editorial McGraw-Hill. México.

Hertzog, L. (1980). Conceptos de autoestima. Grecia. Madrid

Kline P. (1995) The handbook of psychological testing. London. Routledge

Lahey, B. (1999) Introducción a la psicología. McGraw Hill. España

Lawshe C. (1975). A quantitative approach to content validity. Personnel Psychology.

Maslow, A. (1983). El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser. Kairos. Barcelona

Maslow, A. (1994). La personalidad creadora. Kairos. Barcelona.

Molina, M. (1996). Fortalezcamos la autoestima y las relaciones interpersonales. Sibaja. San José.

Montoya, M. (2001). Autoestima: Estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y Desarrollo Humano. Pax. México

Myers, D. y Spence, S. (2001) Psicología social. McGraw-Hill. Toronto

- Oñate, M. (1989). El autoconcepto. Formación, medida e implicaciones en la personalidad. Narcea. Madrid
- Palacios, J. y Rodrigo, M. (2003). Familia y desarrollo humano. Alianza Editorial. Madrid
- Rice, P. (2000). Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura. Prentice Hall. Madrid
- Rodríguez, A. (1990) .Asertividad para negociar. Mc Graw Hill, México.
- Rodríguez, A. (2008). El autoconcepto físico y el bienestar/malestar psicológico en la adolescencia. San Sebastián. Universidad del País Vasco.
- Rogers, C. (2000) El Proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica. Paidós Ibérica. Barcelona
- Rosenberg, M. (1979). La concepción del nuevo ser. Basic Books. New York
- Sardi, L. (2010). Musicoterapia y desarrollo personal. Encuentro conmigo misma. Tesis para optar la Especialización de Post título en Terapias de las Artes. Universidad de Chile.
- Satir, V. (2002) Relaciones Humanas en el núcleo familiar. Pax. México
- Saura, P. (1996). Como educar el autoconcepto. Propuesta pedagógica. Servicio de publicaciones. Universidad de Murcia.
- Taylor, E. (2003). Diccionario de conceptos básicos. Universidad de Wisconsin. Madison
- Woolfolk, A. (1999) Psicología educativa. Prentice Hall. México.
- Zuñiga, M. y Delgado, Z. (2010). Desarrollo personal y social de cuatro persona sordas: fortalezas y limitaciones vinculadas a un contexto social discapacitante. Tesis para obtener la Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación educativa. Universidad Católica de Costa Rica. Anselmo Lorente y la Fuente.

**CAPÍTULO X**  
**ANEXOS**

## ANEXO X.1

<b>Variables</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Fuente</b>
Programa educativo	Es un proceso lógico y sistemático de aprendizaje dirigido a la gente para que mejore su vida. Tayllor (2003)	Es un plan de acción organizado y continuo, al servicio de metas educativas en el que se aplica distintas estrategias en cada sesión.	Aprendizajes esperados  Participación individual y en equipo  Presentación y exposición de trabajos  Procesos de aprendizaje	Escala vigesimal de 0-20 puntos	Practica calificada  Guía de observación  Rúbrica del portafolio de trabajo  Ficha de metacognición
Desarrollo personal	Es una experiencia de interacción en el que se optimizan habilidades y destrezas para la comunicación directa, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones. (Brito Ch. citado por Aldape, T. 2008, p.37).	Es la intervención en actividades individuales y en equipo que permiten una óptima motivación personal, modificar actitudes y conductas que obstaculizan vivir con éxito y satisfacción en un ambiente de constantes cambios.	1. Dimensión cognitiva:  Autoconcepto  2. Dimensión conductual:  Asertividad Empatía	Escala de Likert	Cuestionario de autoconcepto  Cuestionario de asertividad  Cuestionario de empatía

## ANEXO X.2

### FICHA TÉCNICA

**Nombre:** Inventario de Autoconcepto en el Medio Escolar

**Autor:** García A. (1995)

**Adaptación:** Karín Janett Segura Cuba

**Edad de aplicación:** 14 a 17 años

**Formas de aplicación:** individual y colectiva

**Duración de la aplicación:** entre 20 a 30 minutos

**Dimensión que evalúa:** Cognitiva

**N° de ítems:** 25

**Materiales:** lápiz y borrador.

**Corrección y puntuación:**

ITEMS	ITEM
Positivos A= 4 B= 3 C= 2 D= 1	1, 3, 6, 9, 11, 12, 14, 16, 24, 25
Negativos A= 1 B= 2 C= 3 D= 4	2, 4, 5, 7, 8, 10, 13, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 23

PUNTUACIÓN	NIVEL DE AUTOESTIMA
De 80 a 100	Alto
De 69 a 79	Medio
Menos de 69	Bajo

## CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA ESCOLAR

**Estudiante:** .....  
**Edad:**.....**Grado:**.....**Nivel:**.....**Fecha:**.....  
**I.E.P.**.....**Localidad:**.....

A continuación encontrarás una serie de frases en las cuales se hacen afirmaciones sobre tu forma de ser y de sentir. Después de leer detenidamente cada frase, marca dentro de cada casillero con un aspa (X) la respuesta que describe el grado en que estás de acuerdo con lo que se expresa.

**A= Muy de acuerdo**  
**B= Algo de acuerdo**  
**C= Algo en desacuerdo**  
**D= Muy en desacuerdo**

Nº	ITEMS	A	B	C	D
01	Hago muchas cosas bien.				
02	Mis padres están descontentos con mis notas.				
03	En general me siento satisfecho conmigo mismo.				
04	Me enfado por cosas sin importancia.				
05	A menudo la profesora me llama la atención sin razón.				
06	Soy un chico (a) guapo (a).				
07	Tengo más aspectos negativos que positivos.				
08	Mis padres me exigen demasiado.				
09	Suelo sacar notas altas.				
10	Me pongo nervioso cuando tengo un examen.				
11	Tengo muchos amigos.				
12	Creo que tengo un buen número de cualidades.				
13	Soy una persona de poco valor.				
14	Soy bueno para las matemáticas y comunicación.				
15	Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo.				
16	Creo que tengo buena presencia.				
17	Mis compañeros dicen que soy torpe para los estudios.				
18	Me pongo nervioso (a) cuando me pregunta la profesora.				
19	Me siento inclinado (a) a pensar que soy un fracaso.				
20	En general soy una persona tímida.				
21	Muchas veces siento que no sirvo para nada.				
22	Generalmente los profesores “se la agarran conmigo”.				
23	A veces me siento como un montón de escombros.				
24	En general mis compañeros me aprecian.				
25	Si volviera a nacer me gustaría volver a ser como soy ahora.				



## FICHA TÉCNICA

**Nombre:** ¿Es usted asertivo? / Escalas Magallanes de Hábitos Asertivos

**Autores:** Rodrigo Pérez Pincheira / Manuel García Pérez y Ángela Magaz Lago (2011)

**Adaptación:** Karín Janett Segura Cuba

**Edad de aplicación:** 14 a 17 años

**Formas de aplicación:** individual y colectiva

**Duración de la aplicación:** entre 15 a 25 minutos

**Dimensión que evalúa:** Conductual

**N° de ítems:** 24

**Materiales:** lápiz y borrador.

**Corrección y puntuación:** Un punto si la respuesta coincide con las siguientes claves.

<b>ITEM</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>
<b>CLAVE</b>	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO

<b>ITEM</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>CLAVE</b>	SI	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI

<b>ITEM</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>CLAVE</b>	SI	SI	NO	SI	SI	NO	SI	NO

<b>PUNTUACIÓN</b>	<b>NIVEL DE ASERTIVIDAD</b>
24	Muy Alto
17 - 23	Alto
07 - 16	Medio
02 - 06	Bajo
00 - 01	Muy Bajo

## CUESTIONARIO DE ASERTIVIDAD ESCOLAR

**Estudiante:** .....

**Edad:**.....**Grado:**.....**Nivel:**.....**Fecha:**.....

**I.E.P.**.....**Localidad:**.....

A continuación se te presenta una lista de conductas que una persona puede mostrar de manera esporádica o habitual. Respecto a cada uno de estos comportamientos, se desea que indiques marcando con un aspa (X) dentro del recuadro.

Marca el SI...si este es un modo habitual de tu comportamiento.

Marca el NO...si este no es un modo habitual de tu comportamiento.

N°	ITEMS	SI	NO
01	Expongo y defiendo mis ideas de manera respetuosa ante los demás.		
02	Cuando me molesto, evito fastidiar a los demás.		
03	Actúo de manera independiente, sin dejarme llevar por lo que hagan o digan los demás.		
04	Expreso lo que siento sin reparos, pero de manera adecuada.		
05	Acepto cuando los demás me niegan algo, sin molestarme.		
06	Me molesto cuando no consigo hacer algo perfectamente.		
07	Cuando quiero algo, lo pido de buenas maneras.		
08	Me cuesta mucho cambiar de opinión.		
09	Felicito a las personas que hacen algo que me gustó.		
10	Cuando me preguntan algo que no sé, intento justificarme.		
11	Me molesto conmigo mismo cuando no entiendo algo.		
12	Me molesto cuando me critican.		
13	Cuando me critican sin razón, me defiendo educadamente.		
14	Cuando me equivoco, busco excusas para justificarme.		
15	Cuando tengo alguna duda, pregunto a quién corresponda.		
16	Si necesito ayuda, la pido con buenos modales.		
17	Me niego si mis amigos (as) mis piden que haga algo que no deseo hacer.		
18	Cuando explico algo y no me entienden, vuelvo a explicar sin molestarme.		
19	Me molesto mucho cuando digo algo y otros me dan la contra.		
20	Admito, sin molestarme, que los demás cambien de opinión.		
21	Cuando me piden cosas, respondo educadamente.		
22	Me molesta que los demás me hagan preguntas personales.		
23	Cuando hago algo que perjudica a otros lo reconozco y pido disculpas.		
24	Suelo criticar a los que hacen algo mal o se equivocan.		

## FICHA TÉCNICA

**Nombre:** Escala de Comportamiento de Cambridge

(Versión de Cociente de Empatía)

**Autores:** Baron-Cohen, S.; Wheelwright, S (2005)

**Adaptación:** Karín Janett Segura Cuba

**Edad de aplicación:** 14 a 17 años

**Formas de aplicación:** individual y colectiva

**Duración de la aplicación:** entre 10 a 20 minutos

**Dimensión que evalúa:** Conductual

**N° de ítems:** 11

**Materiales:** lápiz y borrador.

**Corrección y puntuación:**

ITEMS	ITEM
Positivos A= 4 B= 3 C= 2 D= 1	2, 3, 4, 6, 7, 8, 9
Negativos A= 1 B= 2 C= 3 D= 4	1, 5, 10, 11

PUNTUACIÓN	NIVEL DE EMPATÍA
44	Muy alto
De 38 a 43	Alto
De 30 a 37	Medio
De 23 a 29	Bajo
De 22 a 28	Muy bajo

## CUESTIONARIO DE EMPATÍA ESCOLAR

**Estudiante:** .....

**Edad:**.....**Grado:**.....**Nivel:**.....**Fecha:**.....

**I.E.P.**.....**Localidad:**.....

A continuación encontrarás una serie de frases en las cuales se hacen afirmaciones sobre tu forma de comportarte. Después de leer detenidamente cada frase, marca dentro de cada casillero con un aspa (X) la respuesta que describe el grado en que estás de acuerdo con lo que se expresa.

**A= Muy de acuerdo**

**B= De acuerdo**

**C= En desacuerdo**

**D= Muy en desacuerdo**

N°	ITEMS	A	B	C	D
01	Sueles buscar la aprobación de las personas que te rodean.				
02	Eres una persona de principios sólidos y duraderos.				
03	Si tu amigo realiza una acción que choca con tus principios, haces un gran esfuerzo por comprender las causas que le llevaron actuar así y aunque te sientas ofendido, si te necesita acudirás.				
04	Dos de tus amigos te cuentan su versión por el que se han enfadado. Tú consideras que ambos tienen la razón. Intentas ser objetivo con los dos dando tu opinión e intentas reconciliarlos.				
05	A tu compañera le han criticado duramente su trabajo y está completamente deprimida, sin embargo tu trabajo ha sido muy elogiado. Tú invitas a tu compañera a salir un rato para que se olvide de lo sucedido y para celebrar tu éxito.				
06	Ves a un compañero que se tropieza y se cae, quedando en una posición ridícula. Tú le ayudas a levantarse, le haces un sitio en donde te encuentras, pero no te ríes.				
07	A tu amigo le van las cosas mal. Él lo ve como una tragedia y se deprime. Tú entiendes que se deprima y le dices que las cosas no se arreglan hundiéndose. Le ofreces tu ayuda.				
08	Un amigo muestra ideas políticas opuestas a las tuyas y tú sigues frecuentándolo puesto que son civilizados y pueden exponer su punto de vista, sin pelearse, porque hacen buenos debates.				
09	Un amigo tuyo ha conseguido una beca que a ambos le interesaba y te enteraste que él sabía algo imprescindible para ganar la beca y no te lo dijo. Tú no te molestas, la beca le interesaba tanto como a ti y tú hubieras hecho lo mismo.				
10	Hay un rumor serio, pero no está comprobado. Tú dices podría ser, conociendo a la persona sobre la que ronda el rumor.				
11	Te encuentras en la biblioteca y enseguida ves a una persona que va a lo mismo que tú, pero que no tiene idea de cómo solicitar un libro. Tú sigues tu camino, para todo el mundo siempre hay una primera vez.				

## **ANEXO X.3**

## **ANEXO X.4**

## ANEXO X.5

### SEGUNDA SESIÓN: “Yo soy 100% belleza natural”



TERCERA SESIÓN: “Soy agridulce y tú también”

