

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BAJA CALIFORNIA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS



**LA FOTOGRAFÍA COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA EL DESARROLLO
DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR.**

**TRABAJO TERMINAL
PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON ÉNFASIS EN DOCENCIA**

**PRESENTA
MARISOL VELARDE GÓMEZ**

**DIRECTOR DE TRABAJO TERMINAL
DRA. MARÍA LUISA CASTRO MURILLO**

Mexicali, B. C.

Junio de 2014

MTRO. ADOLFO SOTO CURIEL
COORDINADOR DE POSGRADO E INVESTIGACION
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PRESENTE.

Asunto: Voto aprobatorio sobre trabajo

Terminal de grado de Maestro(a)

Después de haber efectuado una revisión minuciosa sobre el trabajo terminal presentado por **MARISOL VELARDE GÓMEZ** para poder presentar la defensa de su examen y obtener el grado de Maestro en Ciencias de la Educación con énfasis en Docencia, me permito comunicarle que he dado mi voto **APROBATORIO**, sobre su trabajo titulado:

La fotografía como estrategia didáctica para el desarrollo de la autoestima en los estudiantes de nivel medio superior.

Esperando reciba el presente de conformidad, quedo de Usted.

ATENTAMENTE

Mexicali, B.C., 2 de Junio de 2014

Dra. María Luisa Castro Murillo

Dedicatoria

El presente trabajo realizado con amor, esfuerzo y paciencia, lo dedico principalmente a mi madre, quien me guió y entregó infinito amor y sabiduría para comprender la vida, incluso en los momentos adversos, y disfrutar de esta vida en cada detalle; estando mi mami presente físicamente y aún sin estarlo me sigue enseñando a dar lo más hermoso de mí, a sonreír y buscar mi bienestar, el de mi familia y el de las personas en esta sociedad.

A mi padre, quien me animó a iniciar de nuevo mis estudios y ha apoyado desde su distancia pacífica y abrazadora. Por permitirme ser quien soy, sin juzgarme, enseñándome a dar mis propios pasos desde niña, a mi lado, cuidándome y dejándome en libertad.

Y por último a todos aquellos seres hermosos y sonrientes, con emociones a flor de piel, adolescentes que me han guiado en el camino de saber qué necesitan y me han brindado su confianza, cuando tuvimos la oportunidad de coincidir en esta vida. En especial a mis hermanos mayores ya que en su adolescencia yo aprendí mucho de ellos y con ellos; a mi hermano menor, quien entrando justamente en la adolescencia, vivió un momento muy difícil; aprendo de su fortaleza y me enseña día a día, a vivir con él, a ver la luz, a sonreír y a dejar salir mi energía como él lo hace. A mi sobrina, mi hermosa mariposa, que con su ternura y amor me motiva a seguir buscando la felicidad para que ella viva una nueva etapa que acaba de empezar, sanamente. A Diego y José por amarme, dejarme amarlos y ser parte de mi vida.

Agradecimientos

De todo corazón agradezco a Enrique, Itzel, Omar, María, José Luis, Jovhan, Yessica, Paola, Fabian, Amy, Deyna, Sergio, Gemma y Lupita, por compartir quienes son, sus historias de vida, por su confianza, pero sobre todo por amarse y permitirse sanar.

Al Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos CECyTE Centenario por darme la oportunidad de acompañar a sus estudiantes en su desarrollo; muy agradecida con Marcelo Zamora, quien estuvo siempre, desde el inicio apoyándome en todo momento.

Muy amorosamente a mis compañeras y compañeros de maestría, a quienes les aprendí mucho, me compartieron sinceramente, y respetaron en todo momento mi ser. Por los momentos de diversión y por tantas “olas” juntos.

Gracias maestros y maestras por lo compartido en este proceso, en especial a mi tutora por su tiempo y dedicación. A Evangelina López por confiar en mí y permitirme colaborar en la investigación Evaluación de la instrumentación de la reforma en educación media superior; al Consejo nacional de ciencia y tecnología CONACyT por su apoyo y fortalecimiento académico y personal.

A ellas, mis hermanas, quienes me escucharon desde los inicios de esta aventura, y me motivaban a seguir; porque estaban conmigo, aún en la distancia en los momentos de cansancio y dudas. Gracias por estar. A mi hermosa tía Lupita; y a todas y cada una de las personas que me dieron palabras de apoyo durante toda la maestría y se interesaban por el plan de intervención, y están esperando a leerlo. Gracias.

Resumen

El presente estudio trata, acerca de la fotografía como estrategia didáctica para el desarrollo de la autoestima en estudiantes de educación media superior, en el se realizó primeramente la detección del problema, teniendo como antecedente el trabajo con estudiantes que viven esta situación y la observación en cuanto a que, a la materia de orientación le hace falta una estrategia didáctica en la cual los jóvenes puedan expresarse de formas más adecuadas, se conozcan y mejoren su autoestima.

Para lo cual se llevó a cabo el test de autoestima de Rosenberg, para conocer lo que los jóvenes pensaban y sentían de sí mismos, posteriormente se creó el plan de intervención en el que se trabajaron temas como la autoestima, fotografía como medio de expresión, familia y sociedad. Haciendo uso tanto del acervo fotográfico impreso familiar, como del uso de la fotografía digital en la actualidad; en la preparatoria, CECyTE Centenario en Mexicali Baja California, de Marzo a Mayo del presente año.

Partiendo de los lineamientos que la Secretaría de Educación Pública propone para los estudiantes de bachillerato, sobre que, el estudiante en este nivel debe de ser competente para autodeterminarse y cuidar de sí mismo; que se conozca y valore a sí mismo.

Introducción	7
CAPÍTULO UNO: La Preocupación Temática	
1.1 Descripción de la Preocupación Temática	12
1.2 Contextualización de la Preocupación Temática	15
1.3 Enunciación de la Preocupación Temática	17
1.4 Objetivos del plan de intervención	18
CAPÍTULO DOS: Marco Teórico	
2.1 Autoestima en los adolescentes	19
2.2 Adolescencia	25
2.3 Escuela y estrategias didácticas	30
2.4 Fotografía para el desarrollo de la autoestima	37
CAPÍTULO TRES: El Abordaje Metodológico	
3.1 Metodología del trabajo	45
3.1.2 Tipo de estudio	50
3.2 Proceso de diagnóstico	51
3.3 Contexto donde se da la situación problemática	51
3.4 La muestra de informantes	52
3.5 Descripción del instrumento	52
CAPÍTULO CUATRO: Presentación de resultados	
4.1 Descripción de los datos	53
4.2 Análisis de los resultados	56
4.3 Hallazgos	56

CAPÍTULO QUINTO: Propuesta de Intervención Educativa	
5.1 Propósito central del proyecto	57
5.2 Competencia general	59
5.3 Metodología por proyecto	59
5.4 Plan por unidades de aprendizaje	61
5.5 Criterios de evaluación del curso	66
5.6 Cronograma de actividades de aprendizaje	67
CAPÍTULO SEXTO: La Aplicación del Proyecto de Intervención Educativa	
6.1 Narración cronológica del proceso de aplicación	68
6.2 Identificación de los factores obstaculizadores y facilitadores del camino seguido	73
6.3 Consecuencias positivas y negativas del trabajo desarrollado	75
6.4 Evaluación final del proyecto emitiendo los juicios de valor correspondientes.	77
CONCLUSIONES	79
Anexos	84
Bibliografía	89

Introducción

El presente trabajo se centra en el tema de la autoestima, concepto que es utilizado por muchos, revisado en varias teorías, y que cada día, los expertos van investigando más sobre ella, y dando la importancia para el sano desarrollo del ser humano. Siendo la adolescencia una etapa crucial en el desarrollo de esta, se atenderá también el valor que tiene la autoestima para los estudiantes adolescentes. Y la forma en cómo la fotografía puede ayudar en el trabajo y desarrollo de la autoestima a estudiantes de educación media superior.

Para el ser humano, el desarrollarse de una forma sana es crucial, pues de ello depende no solo la relación con el mismo, sino la relación con su medio; mantenerse en bienestar y fortalecido para estar preparado cuando surjan situaciones difíciles y pueda afrontarlas de una forma sana. Amarse, sin duda ayudará a salir de cualquier momento y encontrarse pleno para vivir, reconocer y disfrutar las alegrías de la vida.

El tema de la autoestima se ha desarrollado desde tiempos pasados; los filósofos se centraban en la búsqueda del bienestar y el fortalecimiento del alma; diversas teorías se han desarrollado para dar respuesta a esta búsqueda, se sabe y reconoce hoy en día, que la autoestima es parte fundamental del ser humano. Que tanto el no prestarle atención a una situación o dejarla pasar, la desmotivación, tristeza, el permitir que una persona te dañe, el no encontrar sentido a la vida, habiendo vivido situaciones adversas o no, todo ello es producto de una autoestima no saludable.

Por ello es importante que en esta etapa de la adolescencia, se acompañe y fortalezca a la autoestima. Ya que es en ella en donde inician la búsqueda de ellos mismos, aquí se vive también el momento de buscar y encontrar respuestas sobre la sociedad en la que viven, y el cambio que pueden hacer por ella; empezando también a darse cuenta de lo lastimados que se encuentran por las vivencias en casa, reconociendo si sus figuras paternas le causaron dolor y tristeza.

Se sabe, que la familia es el primer encuentro social básico para el ser humano, y que seguido de ella, la escuela es una parte fundamental para el desarrollo de los adolescentes, es por esto la importancia de que se busque dentro de ella, la exploración de la autoestima, que se dé el acompañamiento necesario y este se realice por medio de estrategias que permitan a los adolescentes conocerse, comprender por lo que están pasando y por lo tanto los ayude a expresarse, hacer conscientes su sentir y pensar.

Para que esto suceda dentro de la escuela, son necesarias estrategias didácticas que apoyen el aprendizaje. En este trabajo se propone a la fotografía como esa estrategia para que los adolescentes por medio de sus fotografías ya existentes en el álbum familiar, y nuevas, tomadas por ellos mismos, así como su autorretrato, puedan verse, reconocerse, perdonar, sanar y amarse. Ello sustentado por la fototerapia, técnica que se trabaja dentro de la psicoterapia.

En los últimos años se ha venido hablando y desarrollando el punto de que, la educación debe ser integral, y no solo que busque el aprendizaje académico o

cognitivo, sino que también dentro de él, se puedan aprender y desarrollar las emociones, el bienestar personal y psicológico de los estudiantes.

Con ello permitirse vivir los nuevos momentos de la vida, con una nueva perspectiva sobre ella, y de ellos mismos, más saludable, así, relacionándose con personas y en situaciones, en las que puedan ver y nutrir su crecimiento personal; adaptarse a los cambios de la vida y tener la sabiduría y capacidad para entender y salir adelante de las adversidades.

Con estos antecedentes, acompañados de la observación, vivencias y el compartir, tanto en clase como en terapia individual, al tener la oportunidad de trabajar durante seis años con adolescentes de educación media superior, se inició un plan de intervención que les permita trabajar su autoestima. Junto con el conocimiento del punto de vista de los estudiantes, al expresar que no se les da la clase de orientación o es tomada, en la mayoría de los casos, como “hora libre”, y cuando tienen clases son “aburridas”.

Para el inicio de esta intervención se realizó primeramente, la escala de autoestima de Rosenberg, a 23 estudiantes de educación media superior, en donde se detectó que tenían problemas de autoestima. Posteriormente se decidió realizar un plan de intervención compuesto por tres unidades de aprendizaje, trabajando con los estudiantes en la primera unidad el concepto de autoestima, su importancia y cómo se desarrolla; en la segunda unidad se habló sobre la importancia de la fotografía como forma de expresión; y por último en la tercera unidad, se trabajó con el álbum familiar, autorretrato y fotografías de su medio.

El taller fue aplicado a estudiantes de CECyTE plantel Centenario en Mexicali Baja California; durante los meses de Marzo a Mayo del presente año.

Teniendo como objetivo este plan de intervención, fomentar la confianza en sí mismos trabajando en su autoestima, animar su independencia y autonomía, lo que conlleva un autoconocimiento, parte importante del camino hacia una autoestima saludable, en los estudiantes de educación media superior en CECyTE Centenario.

El presente documento se estructura en seis capítulos mismos que se describen a continuación. En el primer capítulo se presenta el análisis de la preocupación temática, esto con la finalidad de dar a conocer dónde se originó esta preocupación, posteriormente se realiza la descripción de la misma, así como la identificación del contexto en donde esta se presenta más frecuentemente, se lleva a cabo la enunciación y por último se presentan tanto el objetivo general como los específicos del proyecto.

El segundo capítulo, hace referencia al marco teórico en el cual se hace el análisis de los referentes teóricos que sustentan el objeto de estudio y que está integrado por los temas de autoestima, adolescencia, fotografía como estrategia didáctica, educación media superior y escuela.

El tercer capítulo, el cual hace referencia al abordaje metodológico, en él se describe paso a paso como fue que se desarrolló el presente proyecto, en donde se explica el método utilizado, así como el tipo de estudio que se siguió para la

interpretación de los datos, ahí mismo se definió el diagnóstico para la fundamentación de la problemática, así como el instrumento que se utilizó para el acopio de información.

En el cuarto capítulo se llevó a cabo la aplicación del instrumento y el vaciado y análisis e interpretación de los datos estos apoyados en gráficas, con la finalidad de hacer más clara su interpretación e identificar cuál es el problema generador del problema.

En cuanto al quinto capítulo, en este se desarrolla la propuesta de intervención educativa, apoyada en los resultados obtenidos en el capítulo anterior, en él se puede encontrar la propuesta de programa de intervención, en el cual se integra el propósito, la competencia, el plan por unidad, y el cronograma de actividades.

En el sexto y último capítulo. Se encuentra lo relacionado con la aplicación del proyecto de intervención educativa, en donde se realiza una narración cronológica del proceso de aplicación seguida, así mismo se especifican los cambios que hubo que realizar al programa por distintas circunstancias, así como las consecuencias positivas y negativas del trabajo realizado, por último se realizó la evaluación del proyecto emitiendo los juicios de valor correspondientes.

Capítulo uno. La preocupación temática

Este primer capítulo tiene como objetivo el presentar un análisis de lo que ha sido y los efectos que tiene en los jóvenes la autoestima.

1.1. Descripción de la preocupación temática

En la materia de orientación que se imparte en la educación media superior, es importante el trabajo de la autoestima, antes que atender otros conceptos es indispensable que los jóvenes se conozcan se respeten o por lo menos inicien el camino para hacerlo. En numerosas ocasiones, los comentarios de los estudiantes sobre esta materia es que no les interesa, porque se aburren, o solo contestan cuestionarios de los que nadie les da retroalimentación.

Es decepcionante ver como se tienen horas, es decir, el tiempo y personal destinado para que esta materia se imparta y se trabaje con los estudiantes este y otros temas que les ayuden en su despertar y aprendizaje personal, aún con ello no se trabaja adecuadamente; o no se utilizan estrategias didácticas adecuadas y lo que sucede es que no se capta la atención de los estudiantes y se dispersan, llevando posteriormente a parecerles tediosa o “más de lo mismo” la materia.

Esta información despertó mi interés al ser psicóloga de profesión, y estar al tanto del bienestar y desarrollo del ser humano, sabiendo que la adolescencia es una etapa única y base para las siguientes etapas de la vida; por ello es importante conocer más sobre la autoestima y los efectos que esta tiene en los jóvenes y el poder acompañarlos de una mejor manera, personalmente, e invitar a las

autoridades y a los diferentes docentes de educación media superior a que lo hagan.

Todo lo anterior aunado a la oportunidad de participar en el estudio Evaluación de la instrumentación de la reforma de la educación media superior en Baja California; apoyado por la SEP, el Instituto Nacional de Evaluación en la Educación INEE, CONACyT, la Secretaria de Educación y Bienestar Social y la Universidad Autónoma de Baja California; realizándose desde Agosto del 2013 a la fecha; fue de gran importancia, ya que conocí los puntos de vista de estudiantes de todo el estado y corroborar, que para ellos es importante el apoyo que se brinda en la escuela. En dicho estudio tuve la oportunidad de entrevistar a más de 500 estudiantes de educación media superior, que referían no tener clases de orientación adecuadas, ni llevar una tutoría constante, y necesitar más del apoyo de maestros y directivos en su desarrollo personal y académico.

Es importante que en la escuela se pueda trabajar con la autoestima de los estudiantes de una forma clara e interesante, que les permita manifestar sus emociones, y adentrarse en temas como la dinámica familiar, sanar los momentos difíciles que han vivido y poder seguir adelante con su desarrollo.

En Tarazona (2005), se menciona que, un problema de baja autoestima no permite al adolescente desarrollarse de una manera sana, ni poder relacionarse de la misma forma con sus familiares, amigos y conocidos. La autoestima se refiere a la confianza básica en las propias potencialidades, y apunta a dos componentes esenciales, la valía personal y el sentimiento de capacidad personal. En la

adolescencia la autoestima juega un rol muy importante en la configuración de la personalidad y podría verse debilitada, entre otras, por los cambios experimentados en la imagen corporal y la formación propia de una escala de valores y juicios, muchas veces contrarias a la de sus padres, generándoles inseguridad y sentimientos de ser diferente.

Por todo ello es importante un trabajo de orientación en la educación media superior, que apoye fuertemente a la sana autoestima de los adolescentes, y con ello, una nueva estrategia didáctica que oriente sobre los beneficios de desarrollar una autoestima armoniosa tomando en cuenta los siguientes aspectos que refiere Branden (2001).

Serenidad al hablar de los logros y fracasos directa y honestamente, ya que mantendríamos una relación amistosa con los hechos. Comodidad al dar y recibir cumplidos, expresiones de afecto y aprecio. Apertura a la crítica y comodidad para reconocer errores porque nuestra autoestima no está atada a una imagen de “perfección”. Nuestras palabras y acciones tienden a ser serenas y espontáneas porque no estamos en guerra con nosotros mismos. Armonía entre lo que decimos y hacemos y nuestro aspecto y gestos.

Una actitud abierta y de curiosidad hacia las ideas, y experiencias y posibilidades de vida nuevas. Si surgen sentimientos de ansiedad o inseguridad, es menos probable que nos intimiden y abrumen, ya que no suelen ser difíciles aceptarlos, dominarlos y superarlos. Capacidad para gozar los aspectos humorísticos de la vida, en nosotros mismos y los demás. Flexibilidad para

responder a situaciones y desafíos, movido por un espíritu inventivo e incluso lúdico, ya que confiamos en nuestra mente y no vemos la vida como una fatalidad o derrota.

Comodidad con una actitud positiva, no beligerante, en nosotros mismos y en los demás. Capacidad para preservar la armonía y dignidad en condiciones de estrés. Brindar al adolescente todas estas herramientas necesarias para su desarrollo, ya que son los adolescentes el sector de la población más vulnerable en lo que respecta a los problemas derivados de la autoestima.

1.2. Contextualización de la preocupación temática

El contexto en el cual se presenta comúnmente esta problemática es la de los adolescentes. El INNE (2011), refiere que no debe perderse de vista que es en la juventud en donde las personas construyen y afirman su identidad como individuos y como miembros de la sociedad. Los roles y responsabilidades que asuman en la vida adulta y el futuro del país dependerán, en buena medida, de las oportunidades de desarrollo personal y de la formación que se les brinde ahora. La reforma constitucional por la que recientemente se ha establecido la obligatoriedad de la educación media superior en México, abona en este sentido.

Tanto el Banco Mundial (2005), como la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2006), la Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (2005), y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (2010), coinciden en que el principal objetivo de la

educación media es que los jóvenes tengan la oportunidad de adquirir destreza, aptitudes, conocimientos, además de la capacidad para seguir aprendiendo a lo largo de la vida, y ser ciudadanos activos, participativos y productivos. A la par, se destaca la necesidad de incorporar al proceso de cómo asegurar la conexión de la educación con los anhelos de los jóvenes y lograr que participen activamente en sus procesos formativos. Hoy se necesita preparar a la juventud para los cambios, la incertidumbre, enfrentar dificultades, saber aprovechar oportunidades, ser flexibles y adaptables sin comprometer sus valores.

En la materia de orientación educativa se trabajan temas muy personales, como la autoestima, la dinámica familiar de cada integrante del grupo, así como la percepción de su medio social; dichos temas, sobre todo los dos primeros, son muy difíciles de expresar, el compartir lo que sienten y piensan sobre ellos mismo y sobre su familia, les resulta difícil, sobre todo tomando en cuenta que se encuentran cursando una nueva etapa escolar, en una escuela nueva, con nuevos compañeros y maestros.

Con todos estos cambios, les cuesta expresarse de manera verbal frente al grupo. Tienen una autoestima aun no armoniosa, y prefieren no hablar sobre temas personales, y pocas veces sobre temas sociales; manteniéndose en la expectativa de qué es lo que dirán sus compañeros o pensarán de ellos si participan o si hacen un comentario personal.

En Castillo (2001), se menciona que la adolescencia es un momento de cambio muy significativo, donde los procesos de desarrollo, de aprendizaje y de

socialización son esenciales para la construcción de su identidad. En este sentido, el ámbito educativo es un territorio determinante porque cumple una función sustancial para su formación y su inclusión en el mundo social.

El mismo autor plantea que la fase adolescente constituye una época privilegiada para los procesos claves del desarrollo humano. En este sentido es fundamental que los adolescentes logren satisfacer sus propias necesidades, pero debemos aportarles las herramientas necesarias para que puedan asumir el control de sus actos y emociones, ya que tendrán mayores posibilidades de determinar sus propios modelos de conducta y aplicarlos a sus vidas, poco a poco como un proceso natural.

1.3. Enunciación de la preocupación temática

En la medida en que los horizontes sociales de los jóvenes van creciendo, surgen nuevos patrones de conciencia y de comportamiento que deben conocer y replantearse junto con la familia y la escuela, y es muy importante que estos cumplan la función de informar, facilitar, aceptar y participar de las inquietudes de cada adolescente, escuchándolos para que les permitan descubrir, desarrollar y ampliar sus propios esquemas de búsqueda.

Para todo ello es necesario trabajar en fortalecer la autoestima, sobre todo en esta etapa de su desarrollo, en donde es importante que expresen sus emociones y pensamientos, ello los llevará a salir de situaciones adversas de una mejor manera y tener una relación armoniosa, comunicativa y afectiva con su medio social. Es por ello que los objetivos de este proyecto son los siguientes.

1.4. Objetivos del plan de intervención

Objetivo general

Fomentar la confianza en sí mismos trabajando en su autoestima, animar su independencia y autonomía, lo que conlleva un autoconocimiento, parte importante del camino hacia una autoestima armoniosa, en los estudiantes de educación media superior en CECyTE Centenario.

Del objetivo anterior se desprenden los siguientes objetivos específicos.

Conocer las causas que provocan baja autoestima en los jóvenes de educación media superior. Detectar problemas de autoestima en jóvenes de educación media superior. Identificar las estrategias más adecuadas que ayuden a resolver problemas de autoestima en los jóvenes desde el aula.

Capítulo dos. Marco Teórico

Este capítulo tiene como objetivo llevar a cabo el análisis del contexto teórico en que se desarrolla el objeto de estudio, así como los referentes teóricos por medio de los cuales se da sustento al objeto de estudio. Para lo cual se abordarán los temas de autoestima en los adolescentes, en donde se hablará y describirá por diversos autores sobre la importancia de la autoestima en la adolescencia; posteriormente se describirá lo que es la etapa de la adolescencia, así como el apoyo que debe dar la SEP a los estudiantes de educación media superior; y el sustento de que la fotografía es una estrategia didáctica adecuada para trabajar con los estudiantes adolescentes las emociones y autoconocimiento.

2.1. Autoestima en los adolescentes

Al hablar de adolescentes, es importante abordar el tema de la autoestima, ya que es mediante ella, como van creando su autoconcepto y conociéndose. La autoestima es un concepto ya utilizado en todo el mundo, y se hace hincapié en la mayoría de la teoría, en que es en la adolescencia en donde tiene un peso importante, así como el reconocimiento, de que, es por medio de ella que el ser humano y la sociedad se desarrollaran en el respeto.

En la antigua Unión Soviética un pequeño grupo de pensadores cada vez más numerosos, tiene muy presente la importancia de la autoestima para las transiciones que está intentando realizar su país. En todo el mundo se está tomando consciencia del hecho de que, igual que un ser humano no puede esperar realizar su potencial sin una sana autoestima, tampoco puede hacerlo una sociedad cuyos miembros no se respetan a sí mismos, no valoran su persona ni confían en su mente. (Branden, 2001, p. 16)

El término autoestima o concepto de sí mismo se usa para designar los juicios y actitudes que las personas adoptan a cerca de sí mismas. La autoestima hoy en día es un tema que está siendo muy comentado, y al cual se le está dando mucha importancia pues es necesario que se conozca cada vez más de ella para apoyar a los adolescentes en su desarrollo. Al respecto Branden (2001), menciona que, decir que la autoestima es una necesidad, es decir lo siguiente. Que

proporciona una contribución esencial para el proceso vital. Que es indispensable para un desarrollo normal y saludable. Que tiene valor para la supervivencia.

Se habla mucho sobre el tema y se conoce sobre la teoría, desgraciadamente no se trabaja tanto como se debiera en la realidad y en el medio de los adolescentes, no puede dejarse de lado, sobre todo si se tienen pocas posibilidades para adaptarse a direcciones de vida, o formas de vida; el entorno viene envuelto en muchas fases y situaciones en las que hay que tener fortaleza y autoestima para salir adelante de ellas y adaptarnos a dicho entorno. Ya que existen reglas y muchas en la vida social, pero queda en cada uno de los adolescentes el tomar esas reglas como suyas y vivirlas tal cual sean impuestas o compartidas.

Por lo cual el adolescente necesita estar centrado en el mismo y saber, conocer todas esas reglas y puntos sociales, de otra forma no podrá vivir un pleno desarrollo si no se conoce, si no sabe que le interesa, si deja de lado lo que es y la búsqueda de quién es, fácilmente podrá ser llevado o guiado por otras personas con diferentes formas de vida, de valores, tanto morales como sociales, y con ello ir en busca de ideas y valores que no son las verdaderas para él y su desarrollo individual. Por ello es importante que sepan pensar por ellos mismos, valorarse, amarse, conocerse tener confianza en ellos.

De acuerdo a Branden (2001), cuanto mayor sea el número de elecciones y de decisiones que tenemos que hacer a un nivel consciente, más urgente será la necesidad de autoestima.

Lo ideal es buscar el equilibrio, dentro del cual el adolescente sea capaz de visualizarse tal cual es, con sus virtudes y sus defectos. Es importante entonces saber buscar un equilibrio o armonía con el cual se puedan ir desarrollando y buscando su identidad, poder verse y reconocer sus virtudes sentirse plenamente felices por vivirlas, sin dejar de lado sus defectos, saber reconocerlos es también muy útil, pues no solo se vive de bondades, sino conociendo la realidad del ser completo que son, en dónde se equivocan y reconocer sus puntos débiles, todo ello es necesario que conozcan de ellos mismos.

Como mencionan Toledo, Luengo, Molina, Murray, Mulina y Villegas (1998), debemos aprender que todas las personas poseemos tanto características positivas como negativas y que estas últimas no nos hacen menos queribles o respetables. Autoestima, significa apreciar en su justo valor lo que somos.

Los mismos autores refieren que, el tener identidad, lo fortalecerá, esto es poder hablar de la imagen que tienen de sí mismos, esta identidad tiene que irse construyendo en el largo trayecto de la vida diaria, no solo con nosotros mismos, se va construyendo y desarrollando con las personas que nos rodean, con las que socializamos, convivimos y tenemos lazos fuertes de amistad o amor. Esta imagen basada en el conocimiento de sí mismo, quién soy, se va desarrollando en una forma paralela a la autoestima o apreciación que tengamos de esa imagen adquirida, cómo soy.

Juntas, la identidad y la autoestima les llevan a encaminarse a un espacio más seguro dentro de ellos mismo, espacio para conocerse, disfrutarse, respetarse

y por consiguiente en la forma en cómo se desarrollan o desenvuelven con los demás; con ello es posible que vayan construyendo lazos más sanos y duraderos.

Desgraciadamente al no tener esta identidad y autoestima sana, se puede caer en el engaño de que nunca se tendrá, llegando a pensar que quien llega a tener una autoestima armoniosa son seres supremos o personas muy estudiadas o amadas y recompensadas por otros, de esta forma es fácil no tratar de conocerse, no vivir este proceso de autoconocimiento, y dejar de lado que sí es para ellos, con lo cual crearán una profecía autocumplidora, ya que al no darse la oportunidad de vivirla, cada vez estará más lejos de lograrla, caerá en su propio engaño.

Al respecto Toledo, et al. (1998), mencionan que; en la mayoría de los casos, la autoestima funciona como una profecía autocumplida, si pienso que me va a ir mal en algo, no me esfuerzo y luego puedo decir que ya sabía que no podía.

Cuando no se vive este proceso de conocimiento propio y se tiene una baja autoestima es característico de los jóvenes que vivan con angustia, tristeza y la mayoría de las veces mal humor, sin ganas para realizar actividades de ningún tipo, reprueban en la escuela, sin vivir sus verdaderas emociones y teniendo una pésima relación con, por lo menos, algún miembro de la familia entre muchas situaciones más a las que se ven expuestos.

De acuerdo a Toledo, et al. (1998), la baja autoestima se puede manifestar en los niños y jóvenes de distintas maneras; tendencia al aislamiento; conductas antisociales; llanto frecuente; incapacidad de tomar decisiones, y otros.

Por lo que es importante entender que, sea cual sea el tipo de autoestima que se viva o tenga, siempre hay momento para poder mejorarla, para estar listos y vivir una etapa nueva de autoconocimiento; ya sea que algún suceso les lleve a retomar el camino de amarse, y encontrarse a ellos mismos o por iniciativa propia.

Recordar que para vivir una autoestima sana, es importante que se pongan metas reales, según las habilidades que cada uno tenga, y no intentar llegar a metas que se verán forzados a cumplir, solo por querer hacer lo que los demás hacen; así trabajado en metas reales y propias podrán llegar a cumplirlas y no se desanimarán cuando no suceda y piensen que ya nunca lo podrán hacer bien.

Por lo tanto es importante que aprendan a vivir desde la forma y esencia de ellos mismos, sin comparación tanto física y psicológicamente, cada uno es único y no es saludable que se viva de comparaciones con sus pares o algún familiar. Sin negar ninguna parte de ellos, sea difícil o no aceptada sociablemente como buena, conocer defectos y errores para vivir una mejora a partir de ellos que los llevará a ser seres más sanos y en unión con ellos mismos.

Al respecto Toledo, et al. (1998), plantean que en este proceso de vivir la autoestima, es importante conocer y también rechazar los mitos y falsas creencias que existen en nuestra cultura sobre la autoestima. Así por ejemplo, que las personas con alta autoestima son egoístas, vanidosas, arrogantes, o que una elevada autoestima solo se logra si se tiene una apariencia física que responda a los patrones culturales de belleza.

Al desarrollar la autoestima también se logra llegar a un sano desarrollo psicológico en cada persona. En la medida en que se ame una persona a sí misma, en esa misma medida permitirá ser amada por los demás y sabrá dar y recibir el afecto, y podrá ver en las otras personas lo hermoso de ellas, pues ya se conoce a ella misma y sabe lo que los demás tiene para compartir.

De acuerdo a Toledo, et al. (1998), al ver nuestra identidad de una forma más objetiva y autoestimarnos, nos permitiremos compartir con otros en todos los planos de la vida incluyendo nuestra sexualidad, la cual tendrá la oportunidad de desarrollarse en forma consciente, recíproca, responsable y en plena libertad.

Conociendo todas las bondades y el gran crecimiento que se da a partir de vivir con una autoestima armoniosa y en proceso de crecer, es casi inevitable querer empezar a vivir este proceso que nos acompaña a lo largo de la vida. Avilés (2004), menciona al respecto que, por lo tanto, el desafío es empezar a conocernos, aceptarnos y querernos en todas nuestras dimensiones, tanto positivas como negativas. Después de todo no hay nadie más importante en mi vida que yo mismo.

La edad o etapa más propicia para que estos problemas de autoestima se presenten es la etapa de la adolescencia, por ello es importante conocer cómo viven esta etapa los adolescentes y detectar lo más pronto posible cuando están teniendo problemas de autoestima, esto no solamente se manifiesta en la escuela, sino también en el seno familiar por lo que maestros y padres de familia deben

estar atentos y para ello a continuación se explica en qué consiste la adolescencia y los cambios que se manifiestan durante su desarrollo.

2.2 Adolescencia

A lo largo de la vida se pasa por distintas etapas de desarrollo, como la niñez, la adolescencia, juventud, edad adulta y la senectud, todas y cada una de ellas con importantes sucesos, los cuales nos hacen crecer como seres y si se enfrentan de forma adecuada o armoniosa, se tendrán más herramientas para vivir plenamente.

La adolescencia es una de las etapas más enriquecedoras y en la que hay que poner suma atención, pues es un paso importante en el cual se están dejando atrás muchos aspectos de la niñez; se inician cambios, tanto físicos, como emocionales y de comportamiento, que muchas veces se salen del control del joven y de los padres.

Al respecto, en Papalia, Wendkos y Duskin (2003), se plantea que la adolescencia dura casi una década, desde los 11 o los 12 años hasta los 19 o comienzos de los 20, pero ni el comienzo ni el fin están marcados con claridad. En general, se considera que la adolescencia empieza con la pubertad, el proceso que conduce a la madurez sexual o fertilidad capacidad de reproducción; y que la adolescencia es una época en que se incrementa la divergencia entre la mayoría de los jóvenes que se dirigen a su realización y a la edad adulta productiva, y una minoría considerable casi uno de cada cinco se enfrentará a mayores problemas.

En Papalia, et al. (2003), mencionan que, muchos autores concuerdan en que esta etapa de la adolescencia es un período de reformulación y de

diferenciación del autoconcepto, Simmons, Rosenberg y Rosenberg (1973), Lynch (1981) identifican el período de la adolescencia como el más inestable y negativo para la autoestima. Pues es en ella en donde se viven muchos cambios y en donde el ser empieza a socializar de una forma distinta ya no solo para jugar y sentirse protegido, sino también para ser aceptado en ciertos espacios sociales y ser visto como el ser individual que es.

La autoestima, manifestada como sentimientos, que tiene el niño de valor hacia sí, aparece ya desde la más temprana infancia, aunque sí se está de acuerdo en que una autoestima más elaborada y basada en unos sólidos esquemas cognitivos, es probable que no tenga su principal fundamento hasta la adolescencia, que es cuando el individuo empieza a formarse un autoconcepto más rico y más complejo. (Cardenal, 1999, p. 74).

Ahora es su momento para conocerse y saber que quiere, quién es, más allá de lo que su mamá o papá le han dicho que es, sino en lo que ahora él decida transformarse para pertenecer, para estar con él y apreciarse, delimitar sus gustos, encontrar nuevos; empieza a tener y vivir nuevas responsabilidades no solo en casa sino en la escuela, y a comprometerse seriamente con amistades nuevas o solidificando a las viejas amistades. En si es todo un nuevo mundo para el adolescente.

Al respecto Grinder (1994), menciona que, los niños y adolescentes aprenden en diversas situaciones familiares a cumplir con lo que los demás esperan de ellos y comparten las obligaciones de los roles. Es claro que existen

diferencias entre los jóvenes a cerca de sus motivaciones para llevar a cabo sus deberes, su capacidad en fungir los diversos roles y su predisposición para responder de determinada manera.

Por lo que es muy común que poco a poco se encuentren contradiciendo las ideas o formas de ver la vida de sus padres, y buscan ser diferentes a ellos en muchas ocasiones; se sabe que la familia es la base de la socialización, allí es donde se inicia a vivir en sociedad, gracias a ella el adolescente sabe tratar a los demás seres que no son integrantes de su propia familia y de esta forma va desarrollándose en la sociedad, teniendo ciertas motivaciones y habilidades para desenvolverse.

En esta edad pueden aflorar las falsas ideas que se tengan sobre los padres, podrán ver más claramente su relación con ellos, o si no han sido responsables y amorosos estos padres, ya no lo serán más también ellos. Así, simplemente ya no están dispuestos a cumplir o respetar lo que se les piden.

Lo anterior debido a que la adolescencia es un periodo en que los individuos empiezan a formarse como seres humanos distintos entre sí. Puesto que no hay dos personas que posean exactamente las mismas ideas, inquietudes y emociones; es verdad que se viven procesos parecidos, pero cada uno lo vive según su forma y lo aprendido en etapas anteriores de vida. Por lo tanto es importante que vivan un adecuado desarrollo en esta etapa, y que aprendan a socializar.

Ya que al no desarrollarse en una sana autoestima y teniendo antecedentes de abandono, violencia, descuido, los jóvenes se podrán ver envueltos en múltiples momentos que pueden llegar a dañarlos de manera significativa, buscando riñas o exponiendo su vida.

De acuerdo al Programa de atención a la adolescencia (2006), la población adolescente es, en todo el mundo, el grupo etéreo más sano. En este grupo ocurren pocas muertes y pocos casos de enfermedad. Sin embargo, en esta edad también se consolidan hábitos de vida que pueden llevar a enfermedades degenerativas en la edad adulta.

La población adolescente de México se duplicó en términos porcentuales en los últimos 30 años. En 1970 representaba 11.4 % de la población nacional; hoy representa 21.3 %. Entre 2000 y 2020 el grupo de edad más grande de la población será el de 10 a 19 años.

Para 1999 el peso de los accidentes aumenta del 44% en la población de 10 a 14 años, a cerca del 60% del total de defunciones del grupo de 15 a 19 años con una tasa de 45% por cada 100,000 habitantes de este grupo de edad. Del capítulo de accidentes y agresiones, destaca en primer lugar las categorías de accidentes de transportes y agresiones.

En el Programa de atención a la adolescencia (2006), se hace referencia a que, aunque al igual que en los escolares, los accidentes son el principal daño al que está expuesta la población adolescente, la diferencia importante estriba en que en este último grupo, los accidentes están determinados por las diferentes formas

de violencia fuera del hogar, situación que se potencializa con la actitud psicológica del adolescente ante el mundo y la forma de enfrentarlo, por lo que se requiere una educación amplia y persistente en la búsqueda de modificar de estilos de vida y exposición a riesgos.

Como se menciona en el párrafo anterior, es de vital importancia que se dé a los adolescentes apoyo y educación para modificar su vida; tanto en casa como en la escuela, para que la valoren, aprecie lo que son, estén conscientes de sus decisiones, y de que éstas los llevarán a rumbos diferentes según la selección de las mismas, para no verse envueltos en situaciones de riesgo.

Erickson afirma que la principal tarea de la adolescencia es enfrentar la crisis de identidad frente a confusión de identidad, o confusión de papel, para convertirse en un adulto único que da un sentido coherente del Yo y desempeña un papel importante en la sociedad. Es improbable que la crisis de identidad sea resuelta por completo en la adolescencia puesto que los aspectos relativos a la identidad surgen de nuevo en la edad adulta. (Papalia, et al. 2003, p. 447).

Esto es, viven en una etapa crucial, en la que hay que fortalecerse lo más sano que se pueda, pues de no ser así seguirán cargando esta crisis de identidad, sin conocimiento verdadero de ellos mismos, sin una autoestima que les ayude en esta etapa, y con la cual puedan seguir un desarrollo sano al paso de la adultez.

Según Erickson, los adolescentes forman su identidad no solo tomando como modelo a otras personas, como lo hacen los niños más jóvenes, sino también

modificando y sintetizando identificaciones anteriores en “una nueva estructura psicológica, mayor que la suma de sus partes” (Kroger, 1993, P. 3). Para formar la identidad, los adolescentes deben determinar y organizar sus capacidades, necesidades, intereses y deseos para expresarlos luego en un contexto social. (Papalia, et al. 2003, p. 447).

2.3. Escuela y estrategias de aprendizaje desarrollando la autoestima

Como maestros, tenemos el deber y la responsabilidad de apoyar y guiar a los estudiantes y jóvenes adolescentes a propiciar aprendizajes significativos, que puedan acompañarlos a lo largo de su vida y utilizar esos aprendizajes y herramientas que les compartamos en cualquier situación.

Ya no podemos entrar al aula y entregar tan solo un libro o una lectura y esperar sentados a que los estudiantes la terminen y pensar que tan solo con ello se ha terminado la sesión, sin retroalimentar, sin escuchar las dudas, comentarios, pensamientos y sentimientos que dejó en ellos lo escrito; debemos enseñar de forma adecuada, estar pendiente de la dinámica del grupo y de las necesidades de los jóvenes.

Escucharlos, hacerlos partícipes de la clase, sin presionarlos ni hostigarlos; elegir de manera adecuada nuestras estrategias didácticas para despertar ese interés en ellos, sobre todo, brindarles confianza para que puedan participar sin temor, creando una atmósfera sin hostilidad, con respeto de ambas partes.

En la investigación Evaluación de la instrumentación de la reforma educativa en educación media superior en Baja California, los estudiantes de la educación media superior, de este Estado, concuerdan en que, los maestros no se encuentran bien capacitados para dar las clases, que solo llegan, se sientan, toman lista y les dejan algún trabajo, el cual no es revisado o retroalimentado mucho menos; por lo tanto piden que sus maestros de bachillerato, tengan técnicas dinámicas y estrategias didácticas que los motiven a participar, interesarse y a entender mejor el tema.

De acuerdo con lo anterior, González (2001), menciona que, el maestro de hoy necesita enfrentarse a los grupos fortalecido con una formación pedagógica que lo dote de elementos suficientes para enseñar de forma adecuada. Ha de considerar la naturaleza del aprendizaje para poder proponer medios de enseñanza eficaces que produzcan aprendizajes significativos. Así al conocer los procesos internos que llevan al alumno a aprender significativamente, manejará algunas ideas para propiciar, facilitar o acelerar el aprendizaje.

Para que el profesor pueda realizar mejor su trabajo debe detenerse a reflexionar, no solo en su desempeño como docente, sino en cómo aprende el alumno, en cuáles son los procesos internos que lo llevan a aprender en forma significativa y qué puede hacer para propiciar este aprendizaje.

El trabajo cotidiano del profesor es hacer posible el aprendizaje de sus alumnos. Según Contreras (1990), enseñar es provocar dinámicas y situaciones en las que pueda darse el proceso de aprender en los alumnos. Entonces una de las características esenciales de la enseñanza es la intencionalidad. Los alumnos

adquieren muchos conocimientos fuera del salón de clases de manera cotidiana, pero aquí es donde aprenden lo que intencionalmente quiere enseñarles el profesor. El reto de este será lograr que aquellos sean capaces de darle sentido a su conocimiento para que pueda ser utilizado para sus propios fines, y no solo para fines escolares. Para lograr lo anterior los profesores debemos diseñar las estrategias que permitan potenciar el aprendizaje de los alumnos. (González, 2001, p. 2).

Las estrategias de aprendizaje son por lo tanto de suma importancia, y recae en la iniciativa del maestro buscar las adecuadas, que ayuden a los estudiantes a interiorizar el conocimiento, y organizarlo para ser utilizado en diferentes contextos o momentos.

Al respecto González (2001), menciona que las estrategias de aprendizaje se entienden como un conjunto interrelacionado de funciones y recursos, capaces de generar esquemas de acción que hacen posible que el alumno se enfrente de una manera más eficaz a situaciones generales y específicas de su aprendizaje; que le permitan incorporar y organizar selectivamente la nueva información para solucionar problemas de diverso orden. El alumno, al dominar estas estrategias, organiza y dirige su propio proceso de aprendizaje.

Esto es lo que debe buscarse desde la escuela, que los estudiantes creen y dirijan su propio proceso de aprendizaje, y no solo de forma académica, sino

personal, que el aprendizaje sea de su propio entorno y vida, que vivan su realidad, la identifiquen, reestructuren y puedan integrarla de nuevo a su vida diaria.

Sobre ello Negrete (2010), menciona que, el aprendizaje es un proceso mediante el cual los seres humanos se apropian de la realidad, la integran al acervo personal y desarrollan la capacidad de elaborar una explicación del mundo en torno de ellos. Al entender la realidad del hombre es capaz de integrarse a ella y desde su interior desarrollar también la capacidad para transformarla.

Por ello tanto los maestros, como la misma SEP, deben trabajar en conjunto para crear estos espacios desde el aula, o fuera de él, en donde los estudiantes adolescentes puedan aprender de la forma que se adecue a ellos, y les permita desarrollarse entonces en todos los sentidos, siendo la autoestima o el autoconocimiento clave para su desarrollo.

La SEP en su acuerdo número 444 emitido en Octubre del 2008, por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del sistema nacional de bachillerato, estipula que; en el México de hoy es indispensable que los jóvenes que cursan el bachillerato egresen con una serie de competencias que les permitan desplegar su potencial, tanto para su desarrollo personal como para contribuir al de la sociedad.

Refiere también, que entre las competencias a que hace mención dicho acuerdo, se concluyó que las competencias genéricas son las que todos los bachilleres deben estar en capacidad de desempeñar; las que les permiten comprender el mundo e influir en él; les capacitan para continuar aprendiendo de

forma autónoma a lo largo de sus vidas, y para desarrollar relaciones armónicas con quienes les rodean, así como participar eficazmente en los ámbitos social, profesional y político.

En el capítulo cuarto de dicho acuerdo, se menciona que una de las competencias genéricas es, que el estudiante de bachillerato se autodetermina y cuida de sí mismo; y esto conlleva lo siguiente.

Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. Atributos; enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades. Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase. Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida. Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones. Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones. Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.

Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros. Atributos; valora el arte como manifestación de la belleza y expresión de ideas, sensaciones y emociones. Experimenta el arte como un hecho histórico compartido que permite la comunicación entre individuos y culturas en el tiempo y el espacio, a la vez que desarrolla un sentido de identidad. Participa en prácticas relacionadas con el arte.

Elige y practica estilos de vida saludables. Atributos; reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.

Se expresa y comunica. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados. Atributos; expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.

Por lo tanto revisado lo anterior, se conoce que está estipulado en artículos de la SEP, que el estudiante de bachillerato se desarrolle sanamente, se conozca, sepa decidir acertadamente ante una situación de vida, busque su desarrollo personal y social en medios saludables que le permitan seguir aprendiendo de el mismo, de su familia, pares y de la sociedad en general.

La importancia de que reconozca sus emociones, sea consciente de cada una de ellas, y sepa sentir y recibir el apoyo de aquellos que lo rodean y están al tanto de él, cuando alguna situación lo rebase y no sepa que hacer. Que sea sensitivo al arte y decida una vida sana, tanto físico, mental y emocional.

Para todo ello, desde la escuela en cada materia sin importar el tema, debe de buscarse y relacionarse siempre el bienestar de los estudiantes, crear la confianza y la dinámica en el grupo de comprensión y respeto. Esto es lo que busca la SEP y lo que debe atenderse de manera primordial, pues también del

bienestar en el que se encuentren los estudiantes o el malestar, depende su concentración y el que aprovechen lo que se les enseña en la escuela.

Es así como toda la comunidad de la escuela, debe estar al tanto de brindarle a los estudiantes adolescentes, espacios para que convivan y se desarrollen sanamente, creando espacios de expresión, que socialice con sus pares y pueden ir trabajando en su autoestima, ya que al bachillerato, no solo asisten los jóvenes a estudiar, sino a conocerse y a conocer a los demás que los rodean.

En Weiss, (2012), se menciona que los jóvenes también asisten a la educación media superior porque ahí encuentran sus amigos y parejas. Analizamos en profundidad el sentido que cobra para ellos la escuela como espacio-tiempo juvenil que permite exploraciones y experimentaciones, que distrae de los estudios y contiene peligros, pero también permite la reflexión mediante la conversación sobre las vivencias. Por ello es importante que el sistema educativo permita el retorno a la vida escolar. Si bien esta convivencia juvenil está signada por la sociabilidad, no se agota en el placer; el encuentro con “otros” también permite procesos importantes de subjetivación. Desde esa perspectiva el bachillerato no es sólo un espacio-tiempo de formación académica sino sobre todo un espacio-tiempo de formación de la persona con sus pares.

El mismo autor refiere que los jóvenes que asisten a la escuela, no sólo viven aventuras, sino también reflexionan y aprenden de sus experiencias que les sirven para conocerse mejor a sí mismos y trazar o rectificar caminos y proyectos.

Siendo entonces la escuela, los maestros y las estrategias didácticas, un factor importante para que los estudiantes de educación media superior desarrollen su autoestima y vivan saludablemente.

2.4. La fotografía como estrategia didáctica al desarrollo de la autoestima

Anteriormente revisamos como las estrategias didácticas son de suma importancia para el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes, en este apartado veremos cómo la fotografía puede utilizarse como estrategia en la orientación educativa para que los adolescentes puedan desarrollar su autoestima, y la teoría que lo sustenta como un medio de expresión importante.

Todo ser humano, tenemos la capacidad para expresarnos de manera natural, desde diferentes formas, aun así cada uno de nosotros posee procesos distintos de expresión; por lo cual en nuestra labor como docentes, debemos ser conscientes, que parte de ella, es descubrir técnicas o qué medio se acomoda más a las necesidades de cada estudiante, o del grupo en general.

Esto, sin dejar de lado que será el propio estudiante adolescente, quien nos irá dando el espacio y nos dará pautas para seguir y conocer más poco a poco, cómo se siente más cómodo y seguro, expresando a los demás sus sentimientos, ideas y forma de pensar; por lo tanto punto importante es ser perceptibles a sus formas de expresarnos lo que desean.

Dentro de las pautas que en lo personal, me dieron los adolescentes, fue la forma en cómo podían expresar mucho, sin decir incluso una palabra, simplemente

creando algo a partir de la visión de ellos mismos y de su entorno; por medio de las imágenes, de sus propios recuerdos y visualizando su futuro.

Y una estrategia didáctica, importante que cumple con expresar ideas, pensamientos y emociones es la fotografía; común para los estudiantes de hoy, y con gran historia por las fotografías familiares que tienen en casa y que valoran como momentos de los más importantes en sus vidas.

En el trabajo, La fotografía como recurso en el aula, Cazárez y Díaz (2013), refieren que, la fotografía tiene muchas posibilidades por su carga motivacional. Potencialidad para investigar el entorno. Como recurso motivador. Se pueden trabajar infinidad de temas y de diversas maneras.

De manera general la fotografía en el aula tiene un sinnúmero de usos, y facilita las clases, pues visualmente se puede estar en el espacio, lugar o tiempo que se requiera, o conociendo el objeto y sus cualidades, todo ello desde y mediante una imagen.

Al respecto, Cázerez y Díaz (2013), mencionan que, se aprovecha la fotografía para actividades relacionadas con el alumno. Estas actividades tienen como fin, facilitar la relación con sus compañeros e incluso con la propia profesora, ya que el alumno se sentirá importante, querido, y sobretodo ayudará a que los alumnos más tímidos y a los que les cuesta más socializarse sean más comunicativos.

La fotografía entonces da un apoyo importante en los temas que se requieran trabajar; Cázerez y Díaz (2013), mencionan al respecto que, en la mayor

parte del tiempo que los alumnos pasan en clase, trabajan a través de unidades didácticas, y que en ellas se les acerca a la realidad de su entorno. Para la explicación de estas unidades o temas, la maestra se puede ayudar de la fotografía como apoyo a sus explicaciones y una mayor comprensión por parte de sus alumnos ya que es un recurso visual.

Los mismos autores mencionan al respecto que, es obvio que podemos utilizar el material de fotografía en el aula; pero es muy interesante, y viable, trabajar la fotografía en sí misma, ya que las nuevas tecnologías están presentes en la actualidad, y al alcance de todos. Desde cualquier aula, podemos aprovechar esto, para enseñar a los alumnos, como hacer una fotografía, utilizando la cámara fotográfica, desde por ejemplo un rincón asignado en clase para trabajar la misma.

Lo cual lo hace un medio práctico, pues en la actualidad la mayoría de los estudiantes tienen una cámara fotográfica, ya sea en sus celulares, en tablets, computadoras o llevan una con ellos, y de no ser el caso la mayoría, por lo menos existe una persona en el grupo que tiene acceso a una, lo que permite que se pueda trabajar fácilmente con ellas, fotografiarse a ellos mismos, su entorno, su visión de la vida.

En su estudio sobre la fotografía y la psicoterapia, Avilés (2004), menciona que existen ventajas importantes al utilizar la fotografía, como lo son, el dar a conocer imágenes que no hemos podido ver. Con ella podemos expresar sentimientos, emociones, etc. Capta momentos únicos y puntuales. Es un medio de comunicación no verbal, que supera barreras como el idioma. Puede mostrar lo que

nuestro ojo no ve. Nos ayuda a comprender la realidad. Es una herramienta de ayuda a la investigación. Nos transmite sentimientos, belleza, alegrías, tristezas.

Belleza y sentimientos que se han buscado desde los inicios de los tiempos, quiénes somos, por qué nos comportamos de cierta forma, para qué o por qué me siento de determinada manera y que es aquello que me ayuda a seguir adelante en la vida después de situaciones adversas, o aquello que me permite seguir sonriendo y emocionando cada vez que algo hermoso sucede.

Constantemente estamos en la búsqueda de nosotros mismos, y los adolescentes como lo he mencionado en anteriores páginas, están en una etapa importante para cuestionarse, reconocer y acomodar sus emociones.

De acuerdo a Avilés (2004), desde el origen de nuestra historia, y aun antes, en cada época y cultura, nos hemos preguntado de diversas maneras, tanto místicas, intuitivas como racionales científicas, sobre la naturaleza de la realidad y sobre nosotros mismos. Cada uno sabemos que poseemos un yo único e irrepetible dentro de un vasto, complejo y misterioso universo. Con Platón y otros filósofos griegos aprendimos cómo las personas comunes han pensado y propuesto diferentes ideas e interpretaciones acerca de lo que “es real” y lo que no. Miles de años después del inicio de nuestra búsqueda, tenemos que reconocer con Einstein y los filósofos contemporáneos que todo es relativo y depende de nuestro equipo biológico, capacidad perceptual, así como del lugar familiar, social y cultural desde el que observamos los fenómenos y aprendemos a significarlos.

En este contexto, para fines del trabajo de desarrollar la autoestima en los adolescentes de educación media superior, introduciremos a la fotografía derivada de la fototerapia, que Avilés (2004), define como una herramienta de la psicoterapia que facilita y de hecho anima a los consultantes a examinar sus vidas y a revisar sus historias personales a través del uso foto-biográfico de las instantáneas de sus álbumes personal y familiar y promueve la comunicación visual, centrada en cómo la persona ha percibido y percibe el mundo tanto en el allá y el entonces como en el aquí y el ahora.

El mismo autor menciona que, en su libro *Hacia una filosofía de la fotografía*, V. Flusser (1990) plantea que las imágenes son superficies significativas. Textualmente señala: En la mayoría de los casos, éstas significan algo “exterior”, y tienen la finalidad de hacer que ese “algo” se vuelva imaginable para nosotros”; el significado de la imagen es la síntesis de dos intenciones, la manifiesta en la imagen misma, y la manifiesta en el observador, las imágenes no son símbolos denotativos sino conjuntos de símbolos connotativos: las imágenes son susceptibles de interpretación; las imágenes son mediaciones entre el hombre y el mundo. Las imágenes tienen la finalidad de hacer que el mundo sea accesible e imaginable para el hombre. Pero, aunque así sucede, ellas mismas se interponen entre el hombre y el mundo; pretenden ser mapas, y se convierten en pantallas. En vez de presentar el mundo al hombre, lo re-presentan; se colocan en el lugar del mundo a tal grado que el hombre vive en función de las imágenes que él mismo ha producido.

Por lo tanto la fotografía ayuda a los adolescentes a verse a ellos mismos, su realidad, su pasado y presente, interiorizar aquel momento de dificultad o felicidad; al ver la imagen, se evocan recuerdos, o se adquiere significado de algo que ellos inconscientemente conocen.

De acuerdo a Avilés (2004), Krauss (1980) también definió fototerapia, como la aplicación sistemática de imágenes fotográficas y/o de procesos fotográficos a menudo una combinación visual de imágenes y lenguaje, para crear cambios positivos en los pensamientos, sentimientos y conducta de los pacientes.

En Avilés (2004), se hace mención que, Fryrear (1980), ha dividido la literatura como uso de la fotografía en terapia en doce grandes áreas. Evocación de estados emocionales, elicitación de comportamientos verbales, el modelaje, el manejo de una habilidad, facilitar la socialización, fomentar la creatividad y su expresión, diagnosticar y hacer terapia en forma conjunta, comunicación no verbal entre el consultante y el terapeuta, promover cambios terapéuticos, continuidad de una cierta experiencia, confrontación y literatura que concierne al entrenamiento en fototerapia.

El mismo autor menciona que para Judy Weiser, una de las actuales líderes en el campo y directora del *PhotoTherapy Center* de Vancouver. Las técnicas de fototerapia *PhotoTherapy* utilizan las fotos personales de los pacientes, sus álbumes familiares y sus interacciones con estos catalizadores visuales para evocar terapéuticamente los recuerdos relevantes, sentimientos e información que está contenida en las imágenes de forma inconsciente. Cada fotografía que una

persona toma es también una forma de autorretrato, una especie de espejo con memoria que refleja aquellos momentos que fueron suficientemente especiales para ser congelados en el tiempo para siempre.

Y menciona también en Avilés (2004), que, en su conjunto, estas fotos hacen historias visuales de los acontecimientos relevantes en la vida de las personas, son como huellas que van marcado el camino recorrido, donde ha estado, tanto emocional como físicamente y quizás también indiquen hacia dónde estén encaminándose en el futuro próximo. Incluso las reacciones que tienen hacia postales, fotos de revistas y fotos tomadas por otros, pueden proporcionar pistas que arrojen luz acerca de su vida interior y sus secretos. El significado actual de las fotos se encuentra, no tanto en sus factores visuales, sino en lo que estos detalles evocan en la mente y en el corazón de cada observador. Al observar una fotografía, las personas generalmente en forma espontánea crean los significado que ellos creen provienen de la foto misma, este significado puede o no ser el que el fotógrafo originalmente intentó expresar.

La mayoría de las personas tiene fotografías en su entorno, son momentos congelados en el tiempo que nos permiten vivir emociones que van asociadas a aquellos instantes que vivimos, por esto las fotografías que tenemos en casa, que guardamos con tanto cariño y cuidado, son puentes para llegar, explorar y aflorar los sentimientos, y no solo los más cercanos, también aquellos que incluso no recuerdan.

Así las fotografías ofrecen una forma de mirar hacia el interior de las personas, ya que algunas veces tan solo las palabras no pueden llegar a representar lo que se vive, se piensa, o se está experimentando, y es necesario traer esos recuerdos o ver algo relacionado para despertar la expresión necesaria para sanar y amarse.

Siendo una técnica muy certera y que apoya ampliamente a quienes trabajen con ella, en la escuela los maestros pueden utilizarla para conocer mejor a sus estudiantes y ayudarlos en el desarrollo de su autoestima, no es necesario ser un experto para ello, tan solo tener sentido común y pretender apoyar a los adolescentes en su búsqueda interior.

Al respecto Avilés (2004), señala que, como la fototerapia es usada como un conjunto de técnicas flexibles e interrelacionadas, en vez de directivas fijas basadas sobre una modalidad o paradigma teórico específico, puede ser utilizada por cualquier persona entrenada para ser consejero o terapeuta, sin importar su orientación conceptual o su *approach* profesional de preferencia. Es una de las razones por las cuales puede ser exitosamente utilizada por una variedad de otros trabajadores de la salud que no están entrenados específicamente en arte terapia.

Ahora, no solo la fotografía les permite a los estudiantes verse a ellos mismos, sino que también los ayuda a buscar y exteriorizar sus preguntas y dudas, lo que ven en su entorno, lo que piensan de él, retratar su realidad social, de forma consciente, para poder hacer un cambio o manifestar su punto de vista; incluso

captar momentos que le permitan sorprenderse e ir en búsqueda de algo más en sus vidas.

De acuerdo con Avilés (2004), el acto fotográfico busca situaciones nuevas, nunca antes vistas; se esfuerza por encontrar lo improbable; busca información. La estructura del acto es incierta; es la de una duda compuesta por dubitaciones y decisiones intencionales. Las fotografías, tal como las vemos en todas partes, son producto simbólico de un acto fotográfico de caza.

Producto del análisis antes realizado sobre la autoestima en los adolescentes fue que surgió el interés por ayudar a los jóvenes preparatorianos, la convivencia diaria con ellos y las problemáticas que sufren en los distintos contextos, familiares, sociales y escolares, así como los artículos leídos sobre las ventajas que la fotografía puede tener para elevar la autoestima, me llevo a interesarme por el tema y por ello a continuación se presentan el abordaje metodológico que se llevó a cabo para identificar los problemas de autoestimas en los estudiantes de CECyTE y con base en los resultados presentar una propuesta de intervención educativa tomando como estrategia la fotografía.

Capítulo tres. Abordaje Metodológico

El presente capítulo tiene como objetivo presentar la manera en que se llevó a cabo el desarrollo metodológico del presente trabajo, así como la muestra de informantes e instrumento que se utilizó para la realización del diagnóstico.

3.1. Metodología de trabajo

Sobre metodología que se aplicó en este estudio se hace referencia de que existen dos enfoques por medio de los cuales se organiza el proceso de indagación estos son el cuantitativo y cualitativo.

Respecto a la primera la metodología cuantitativa de acuerdo con Tamayo (2003), consiste en el contraste de teorías ya existentes a partir de una serie de dudas surgidas de la misma, siendo necesario obtener una muestra, ya sea en forma aleatoria o discriminada, pero representativa de una población o fenómeno objeto de estudio.

El Método cuantitativo tiene su base en el positivismo, que busca las causas mediante métodos tales como el cuestionario y producen datos susceptibles de análisis estadístico, por ello es deductivo. Para el positivismo, la objetividad es muy importante, el investigador observa, mide y manipula variables; además de que se desprende de sus propias tendencias y es que la relación entre éste y el fenómeno de estudio es independiente. Lo que no puede medirse u observarse con precisión se descarta como “objeto” de estudio. Cabe señalar que el primer enfoque a la investigación en desarrollarse fue el cuantitativo.

El método cuantitativo se centra en los hechos o causas del fenómeno social, con escaso interés por los estados subjetivos del individuo. Este método utiliza el cuestionario, inventarios y análisis demográficos que producen números, los cuales pueden ser analizados estadísticamente para verificar, aprobar o rechazar las relaciones entre las variables definidas operacionalmente, además regularmente la

presentación de resultados de estudios cuantitativos viene sustentada con tablas estadísticas, gráficas y un análisis numérico. Rodríguez (2010, p.32).

En este sentido, el método cuantitativo de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2006), manifiestan que usan la recolección de datos, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías, además señalan que este enfoque es secuencial y probatorio, cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar o eludir” pasos, el orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase y parte de una idea, que va acotándose y, una delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica.

En cuanto a la metodología cualitativa consiste en la construcción o generación de una teoría a partir de una serie de proposiciones extraídas de un cuerpo teórico que servirá de punto de partida al investigador, para lo cual no es necesario extraer una muestra representativa, sino una muestra teórica conformada por uno o más casos, y es por ello que utiliza el método inductivo, según el cual se debe partir de un estado nulo de teoría.

Según Hernández, et al. (2006), el enfoque cualitativo, a veces referido como investigación naturalista, fenomenológica, interpretativa o etnográfica, es una especie de “paraguas” en el cual se incluye una variedad de concepciones,

visiones, técnicas y estudios no cuantitativos. Sus características más relevantes son, las siguientes.

El investigador plantea un problema, pero no sigue un proceso claramente definido. Sus planteamientos no son tan específicos como el enfoque cuantitativo. Bajo la búsqueda cualitativa, en lugar de iniciar con una teoría particular y luego “voltear” al mundo empírico para confirmar si esta es apoyada por los hechos, el investigador comienza examinando el mundo social y en este proceso desarrolla una teoría coherente con lo que observa que ocurre, con frecuencia denominada teoría fundamentada (Esterberg, 2002). Dicho de otra forma, las investigaciones cualitativas se fundamentan más en un proceso inductivo explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas. Van de lo particular a lo general.

En la mayoría de los estudios cualitativos no se prueban hipótesis, estas se generan durante el proceso y van refinándose conforme se recaban más datos o son un resultado del estudio. La recolección de los datos consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes, sus emociones, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos.

También resultan de interés las interacciones entre individuos, grupos y colectividades. El investigador pregunta cuestiones generales y abiertas, recaba datos expresados a través del lenguaje escrito, verbal y no verbal, así como visual, los cuales describe y analiza y los convierte en temas, esto es, conduce la indagación de una manera subjetiva y reconoce sus tendencias personales (Todd, Nerlich y Mc Keown, 2004). Debido a ello, la preocupación directa del investigador

se concentra en las vivencias de los participantes tal como fueron, o son, sentidas y experimentadas (Sherman y Webb, 1988). Patton (1980, 1990) define los datos cualitativos como descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones.

El investigador cualitativo utiliza técnicas para recolectar datos como la observación no estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos, discusión en grupo, evaluación de experiencias personales, registro de historias de vida, interacción e introspección con grupos o comunidades. La investigación cualitativa se fundamenta en una perspectiva interpretativa centrada en el entendimiento del significado de las acciones de seres vivos, principalmente los humanos y sus instituciones busca interpretar lo que va captando activamente.

El enfoque cualitativo puede definirse como un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo visible, lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos. Es naturalista, porque estudia a los objetos y seres vivos en sus contextos o ambientes naturales, e interpretativo, pues intenta encontrar sentido a los fenómenos en términos de los significados que las personas se les otorguen.

Para este estudio en particular se utilizó el método cuantitativo, por considerarlo el más adecuado para el tipo de información que se requiere recabar y los instrumentos de acopio de información que se requiere, y que arrojará información que será trabajada de forma numérica.

3.1.2 Tipo de Estudio

De acuerdo a Hernández, et al. (2006), los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide o recolecta información sobre cada una de ellas, para así, valga la redundancia, describir lo que se investiga.

Los estudios descriptivos únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos a los que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan las variables medidas. Los estudios descriptivos son útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación. Los estudios descriptivos ofrecen la posibilidad de hacer predicciones aunque sean incipientes. Una etapa importante en la metodología cuantitativa es el diagnóstico.

Muestras homogéneas, en estas las unidades a seleccionar poseen un mismo perfil o características, o bien, comparten rasgos similares. Su propósito es centrarse en el tema a investigar o resaltar situaciones, procesos o episodios en un grupo social. Las muestras homogéneas se usan también para integrar grupos en experimentos y cuasiexperimentos, donde se procura que los sujetos sean similares en variables tales como edad, género o inteligencia, de manera que los

resultados o efectos no obedezcan a diferencias individuales, sino a las condiciones a las que fueron sometidos.

3.2. Procesos de diagnóstico

El proceso de diagnóstico tiene como finalidad conocer para actuar, es uno de los principios fundamentales del diagnóstico que no debe terminar en el conocer por conocer para saber qué pasa con un grupo o una comunidad. Por lo tanto la necesidad de realizar un diagnóstico está basada en el hecho de que es necesario conocer para actuar con eficacia.

En este sentido, todo diagnóstico social se convierte en uno de los primeros pasos para un proceso de planeación o proyecto en la medida que a través de él se puede tener un conocimiento real y concreto de una situación sobre la que se va a intervenir, teniendo en cuenta que las acciones de un programa o proyecto buscan resolver una situación-problema; en palabras de Kurt Lewin, el diagnóstico debe servir para, esclarecer el quehacer profesional en el manejo de los problemas sociales específicos.

3.3. Contexto en donde se da la situación problemática

Se trabajará en el nivel medio superior, en la preparatoria CECyTE Centenario, en Mexicali Baja California; en estudiantes de diversos semestres que se encuentren cursando actualmente la educación media superior. Directora del plantel María Teresa Trigueros García; ubicado en Av. Prado del Rey s/n entre Mirabueno y Cavadi, Fracc. Villa Lomas Altas. Desde 2008 a la fecha, ofrecen las carreras de electrónica y turismo; tomando en cuenta ambos turnos, un total de 380 estudiantes

en diversos semestre. A partir de las necesidades de los estudiantes para fortalecer su autoestima vivenciandola desde una forma más dinámica, apoyándose de la fotografía para desarrollar un ambiente oportuno que brinde un autoconocimiento importante.

3.3. La muestra de informantes

La muestra estuvo compuesta de 23 adolescentes 10 mujeres y 13 hombres, que cursan el nivel medio superior, entre los 16 y 19 años de edad. Con un nivel social medio y bajo; 15 de ellos provenientes de otras instituciones en donde reprobaron el curso y están en este momento repitiendo semestre.

3.4. Descripción del instrumento

La escala de autoestima de Rosenberges una escala profesional utilizada en la práctica clínica para valorar el nivel de autoestima. Consta de 10 preguntas, que se responden desde, muy de acuerdo, a muy en desacuerdo. Cada una de las preguntas de la número uno a la cinco se califica de cuatro a un punto, y de la pregunta seis a la 10 se puntúan de uno a cuatro. Los rangos para determinar el nivel de autoestima son.

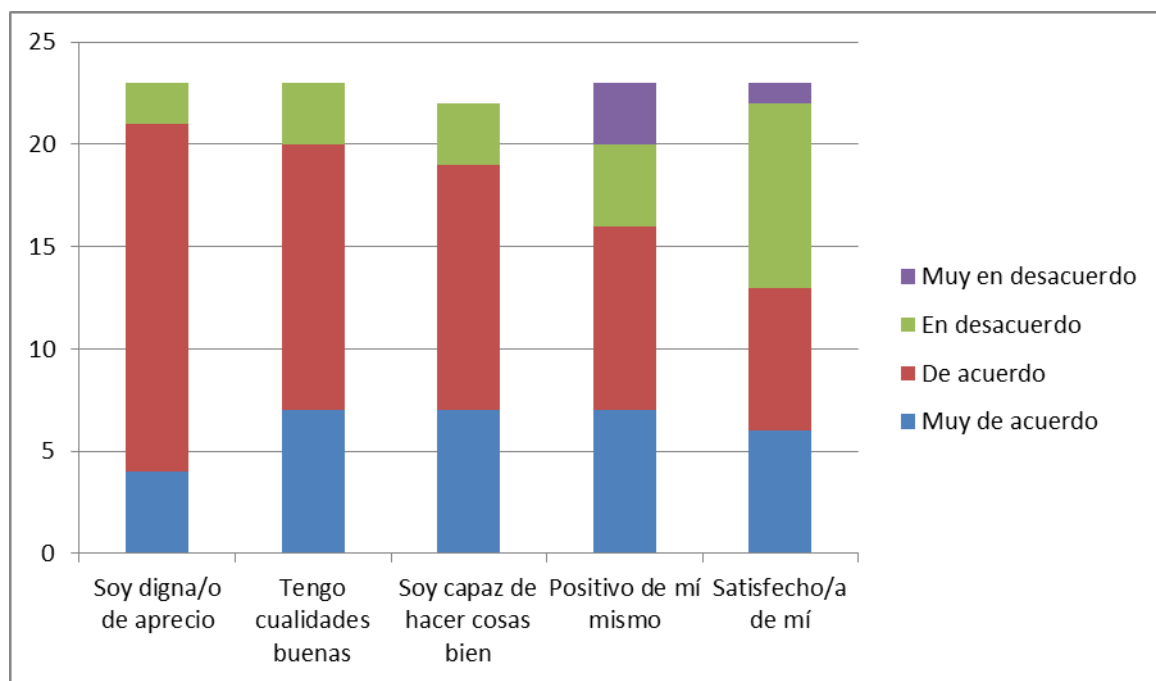
De 30-40 puntos; autoestima elevada, considerada como un nivel de autoestima normal. 26-29 puntos; autoestima media, este nivel indican que no se presentan problemas de autoestima graves, sin embargo sería conveniente mejorarla. Menos de 25 puntos; autoestima baja, en este rango existen problemas de autoestima significativos. (Ver anexo uno.)

A continuación se lleva a cabo el análisis e interpretación de los resultados obtenidos del instrumento aplicado.

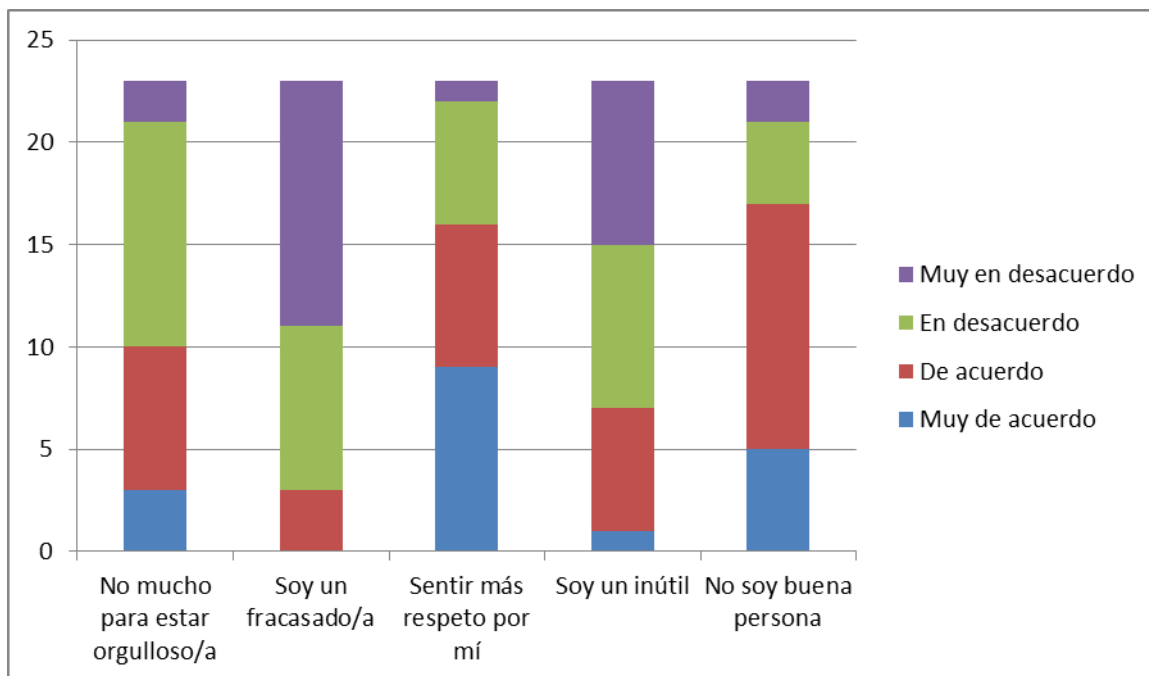
Capítulo cuatro. Análisis e Interpretación de Resultados

Este capítulo tiene como objetivo presentar la descripción de los datos obtenidos de la aplicación del instrumento de acopio de información aplicado a los estudiantes a fin de conocer el nivel de autoestima de los estudiantes de diversos semestres de educación media superior.

4.1 Descripción de los datos



Grafica uno. Afirmaciones positivas de la pregunta uno a la cinco del test de autoestima de Rosenberg.



Gráfica dos. Afirmaciones negativas con respecto a las preguntas de la número seis a la 10 del test de autoestima de Rosenberg.

En la primera gráfica, donde se muestran las primeras cinco preguntas que son de connotación positiva, se muestra como los estudiantes contestaron respecto a la pregunta número uno la cual habla sobre si se sienten dignos o dignas de aprecio cuatro de ellos estuvieron muy de acuerdo, 17, que suma la mayoría, dicen sentirse de acuerdo y únicamente dos de ellos está en desacuerdo.

Con respecto a la pregunta número dos que habla sobre si tienen cualidades buenas, siete de ellos están muy de acuerdo en tenerlas, la mayoría con un total de 13 personas dicen estar de acuerdo en el punto y tres mencionan estar en desacuerdo. Lo que se refiere en la pregunta número tres sobre si son capaces de hacer las cosas bien 12 comentan estar muy de acuerdo con la afirmación, así como 13 de ellos están únicamente de acuerdo y los restantes tres dicen estar en

desacuerdo. Sobre la siguiente pregunta, la cual habla sobre sentirse positivos de ellos mismos, siete están muy de acuerdo, nueve afirman que están de acuerdo, cuatro de ellos refieren estar en desacuerdo y tres dicen estar muy en desacuerdo con la afirmación. La última pregunta de la gráfica la cual habla de si se sienten satisfechos de ellos mismos, seis dicen estar de muy de acuerdo, siete únicamente de acuerdo, nueve refieren sentirse en desacuerdo y solo uno refiere estar muy en desacuerdo.

Con respecto a la segunda gráfica la cual retoma los aspectos negativos; los estudiantes contestaron en la primera pregunta sobre No tener mucho de que estar orgulloso de ellos mismos, tres contestaron estar muy de acuerdo con la afirmación, siete estar de acuerdo, 11 apuntan estar en desacuerdo y dos de ellos muy en desacuerdo.

En la siguiente pregunta sobre soy un fracasado, tres dicen estar de acuerdo, ocho en desacuerdo y 12 de ellos estar muy en desacuerdo. Continuando con la afirmación número ocho, la cual se refiere a querer sentir más respeto por ellos mismos, nueve dicen estar muy de acuerdo con lo citado, siete de acuerdo, seis en desacuerdo y únicamente uno muy en desacuerdo. En la pregunta nueve que habla sobre ser un inútil, uno está muy de acuerdo, seis de acuerdo, ocho en desacuerdo y ocho muy en desacuerdo. En lo que respecta la afirmación número 10 que habla sobre no ser buenas personas, cinco de los estudiantes dijeron estar muy de acuerdo con la afirmación, 12 de acuerdo, cuatro en desacuerdo y dos muy en desacuerdo.

4.2 análisis de los resultados

Con respecto a los resultados arrojados en el Test de autoestima, se ve como de los 23 estudiantes encuestados, siete de ellos se encuentran viviendo con una autoestima baja, 13 tienen una autoestima buena o normal de los cuales dos solamente pasan por un punto a la autoestima normal; y tres de ellos tienen una autoestima excesiva.

Sin embargo mediante el trabajo de observación realizada con dichos estudiantes a lo largo de tres meses, de Febrero a Agosto del 2013 se observa que son tímidos, que se avergüenzan al participar, están atentos a cómo los ven sus compañeros, si al decir algo alguno de sus compañeros se burló o emocionó con una expresión de desagrado, inmediatamente encojen de hombros y deciden ya no participar, o por el contrario si su comentario causa la risa o la afirmación de alguno de sus compañeros, se sonríen y hacen otro comentario y se ven gustosos de agradar. Dicen sentirse bien, pero al indagar más sobre ellos mismos y su vida, poco a poco van mostrando que no están contentos del todo.

4.3 Hallazgos

En relación a los hallazgos, se encontró que los jóvenes muchas de las veces no manifiestan abiertamente los problemas que enfrentan en la vida diaria, callan e intentan parecer felices, o se retraen y no hablan con nadie.

La mayoría de las veces el problema de autoestima de los jóvenes es producto de dinámica familiar deficiente.

Son los padres los que tienen una fuerte responsabilidad en la etapa de la niñez, para ayudar o perjudicar en la autoestima de sus hijos.

Capítulo cinco. Propuesta de intervención

Este capítulo tiene como intención dar a conocer la propuesta de intervención educativa que se generó producto de los resultados del diagnóstico, en ella se encuentran aspectos como: el propósito del programa, la competencia, la evidencia de desempeño, la metodología de trabajo, el plan por unidad y los criterios de evaluación del programa.

5.1. Propósito

El estudiante de nivel medio superior desarrollará su autoestima saludablemente mediante el uso de la fotografía como forma de expresión.

Este curso está destinado a estudiantes de los diferentes semestre de educación media superior, que cursen la materia de orientación educativa, con él, los estudiantes vivenciarán a la fotografía como medio de expresión y apoyo en el desarrollo de su sana autoestima, mediante sesiones de autoconocimiento a través de las fotografías con las que cuentan los propios estudiantes, así como nuevas fotografías que tomarán durante el curso, a manera de expresar sus emociones, como su autoconcepto; y de esta manera, se exterioricen en un proceso que les permita crear, observar y nuevamente se internen, para ser modificado y, finalmente valorizarlo.

La fotografía hace posible la expresión de la subjetividad de cada individuo, permitiendo la expresión desde una nueva forma, partiendo de una imagen. Proporciona una alternativa de expresión, permitiendo que las personas puedan

expresarse a su tiempo y ritmo. Ya que las imágenes visuales son infinitas, constituyen un medio importante para conocer y representar el mundo, el propio mundo, históricamente anterior aun a la escritura. Con ella los jóvenes, pueden apoyarse para que se cree una mejor forma de expresarse, de estar en contacto con sus emociones, conocerse y vivir una autoestima saludable.

Es importante acompañar a los jóvenes en sus reflexiones, esto es permitirles que enriquezcan sus propios modelos de búsqueda, pero necesitamos aprender a dejarles que sean ellos los que reconozcan y expresen sus capacidades de iniciativa, en sí sus propias cualidades; y que consigan manejar las consecuencias que implica el descubrir por si mismos la solución de sus problemas, sobre todo en un proceso de crecimiento, maduración, desarrollo; en un proceso a construir una autoestima sana.

Al crear una imagen, se producen diversos significados que la fotografía hace posible para que la persona aprenda y viva una experiencia visual, pero más que eso, que a través de la fotografía, pueden ver sus historias, ideas, deseos, las relaciones que mantienen con sus pares, familia y amigos. Esto les permite a los jóvenes vivir a la fotografía como un medio de expresión que los acompañe en el descubrir de sus emociones y sentimientos.

El curso de dará en sesiones de cinco horas, horas clase y horas taller con un total de 30 horas. En donde los estudiantes desarrollarán su autoestima, y

trabajarán aquellos temas que la envuelven como lo son, la dinámica familiar y la sociedad, acompañados de la fotografía.

5.2. Competencia General

Reconocer sus emociones, fortalecer su autoestima y expresarse sanamente mediante la fotografía. A través de vivenciar a la fotografía como forma de expresión, mediante los temas de autoestima, dinámica familiar, y sociedad. Por medio de prácticas fotográficas, revisión de fotografías, así como técnicas en donde se trabaje el desarrollo de la autoestima. Para lo cual requieren actitudes de voluntad y compromiso. Con la finalidad de conocerse personalmente, reconocer sus habilidades y desarrollar su autoconcepto; para con ello tener una autoestima saludable.

Evidencia de Desempeño: Álbum fotográfico con una reflexión sobre él mismo

5.3. Metodología por Proyecto

De acuerdo a Díaz (2006), todo proyecto de acuerdo con la idea de Kilpatrick (1918) pasa por cuatro fases principales; establecimiento del propósito, planificación, ejecución, y valores del proyecto. Aún cuando se ha señalado que son muchas las propuestas sobre cómo llevarlo al aula, nos parece que las características básicas como estrategias de enseñanza para que los alumnos lo realicen colaborativamente, son las siguientes.

Establecer el propósito o el porqué del proyecto. En este caso lo que origina el proyecto es un tema o idea general que deberá luego depurarse y plasmarse en la formulación de las metas u objetivos del proyecto o, en su caso, la elaboración de preguntas de investigación. En tal sentido las preguntas clave serían básicamente tres: ¿Qué se quiere hacer? ¿Por qué se quiere hacer? ¿Para qué se quiere hacer? Documentación del tema a abordar. Es necesario, por supuesto recurrir a fuentes documentales impresas y digitales, para plantear el proyecto de una forma más clara y viable.

Esta fase está muy asociada con la anterior, con la que de hecho conforma un bucle hasta dejar a punto las cuestiones abordadas en las dos para poder avanzar. Planificar el proyecto. Se requiere dejar por escrito una estrategia de abordaje del proyecto que permita conseguir las metas que lo presiden. Las preguntas clave a atender en tal sentido son: ¿Cómo hacer el proyecto? ¿Cuándo hacerlo? ¿Dónde se quiere hacer? ¿Qué recursos necesitan?

Realizar el proyecto. Puesta en marcha del proyecto de acuerdo con lo planificado en el paso anterior. Es conveniente realizar ciertos tipos de registro, para dar cuenta de un reporte escrito de la experiencia que consigne y describa lo planificado y lo conseguido con el grado de detalle que se requiera. Valoración de experiencias.

Pueden realizarse algunas actividades reflexivas sobre la experiencia y derivarse algunas conclusiones finales. Publicación del proyecto. Conviene hacer,

para darle mayor importancia al trabajo y el esfuerzo invertido en cada proyecto, una actividad colectiva en la que se publiquen los productos conseguidos por medio de una feria o coloquio, en las que participe la comunidad educativa.

5.4. Plan por Unidad de Aprendizaje

Unidad I. Qué es la autoestima

Competencia:

El estudiante identificará el concepto de autoestima, su importancia en la vida; de qué manera puede afectarles una autoestima no saludable, y como desarrollar una autoestima sana. Para lo cual se requiere comprender la importancia de vivir esta etapa de la adolescencia de manera saludable y con una autoestima desarrollándose en la salud; esto por medio de una plática informativa y creadora de consciencia, así como el apoyo de presentaciones. Desarrollando las actitudes de emoción y respeto. Con la finalidad de saber la importancia de vivir desde una sana autoestima.

Conocimiento	Actividad de aprendizaje	Material didáctico	Evaluación	Tiempo
Concepto de autoestima y su importancia	Bienvenida al curso, explicando de qué manera se trabajará durante las clases y explicar sobre el proyecto final		Atención Curiosidad Respeto Participación en la lluvia de ideas.	Primera sesión Cinco horas
	La historia de mi nombre:		Participación sobre las	

<p>Sentados en círculo, se presentará cada integrante del grupo, diciendo su nombre y contando la historia de éste.</p>	<p>adversidades de la vida.</p>
<p>Lluvia de ideas sobre la autoestima.</p>	<p>Plumones</p>
<p>Presentación por parte de la maestra sobre autoestima.</p>	<p>Laptop y cañón</p>
<p>Comentarios sobre lo entendido en la presentación relacionándolo con ciertas adversidades en la vida, dilemas y casos reales.</p>	
<p>Cierre: conclusiones grupales, que entienden sobre la importancia de vivir desarrollando la autoestima sana.</p>	

Unidad II. Qué es la fotografía

Competencia:

Identificará la importancia de la fotografía como apoyo para facilitar la expresión de emociones y pensamientos, para lo cual se requiere comprender a la fotografía

como medio de expresión por medio de fotos. A partir del desarrollo de las actitudes de interés, respeto y valoración. Con la finalidad de que comprendan la importancia de la fotografía. Para con ello, vivenciarla como un apoyo en sus reflexiones y autoconocimiento.

Conocimiento	Actividad de aprendizaje	Material didáctico	Evaluación	Tiempo
Concepto e importancia de la fotografía, como apoyo para desarrollar una autoestima sana.	Exposición por parte de la maestra, sobre la importancia de la fotografía como forma de expresión.	Computadora y cañón	Interés	Segunda sesión
	Recorrido fuera		Respeto	Cinco horas
	Salir a observar su espacio exterior y estar conscientes de lo que sentía su cuerpo.		Participación, recorrido fuera y en la relación fotografía-vida.	
	Relación mi vida y la fotografía		Respeto	Tercera sesión
	Hacer una relación de manera personal, sobre cada uno de los conceptos de la composición fotografía con su vida.		Participación en elección y mensaje de fotografía.	Cinco horas
	En clase observar la presentación en donde se vean diferentes fotografías.	Laptop y cañón		
Posteriormente de manera				

individual en una
mesa redonda
hablar sobre las
fotografías. Elegir
y comentar qué
fotografía les
impacto más y
qué mensaje les
deja.

Cierre de sesión:
donde el alumno
manifieste que
cambio de opinión
tiene sobre la
fotografía.

*Tarea siguiente
sesión, álbum
familiar.

Unidad III La fotografía en relación con la autoestima, la dinámica familiar y
sociedad.

Competencia:

El estudiante será competente para expresar sus emociones teniendo a la fotografía como medio de expresión para el desarrollo de su autoestima y la dinámica familiar, así mismo con un mejor conocimiento la sociedad. Explicar su autoimagen mediante la realización de un autorretrato, así como la visualización de fotografías de familia, y la realización de tomas fotográficas en su entorno y visión sobre la sociedad; interactúen y conozcan su medio y su realidad social. Fomentando el respeto y la emoción. Esto con la finalidad de que puedan expresarse por medio de la fotografía. Para con ello tengan un mayor reconocimiento de ellos mismos, una

mejor comprensión de su entorno y con ello desarrollar autorrespeto y por ende una autoestima sana.

Conocimiento	Actividad de aprendizaje	Material didáctico	Evaluación	Tiempo
Vivenciar la importancia de la fotografía en el desarrollo del Autoestima, Dinámica familiar, medio y sociedad	Tarea: traer su álbum familiar	Álbum familiar	Respeto	Cuarta sesión
	Actividad de aprendizaje		Comprensión	Cinco horas
	Revisión de su álbum familiar y elegir su fotografía favorita y exponerla al grupo.		Interés	
	Cierre de sesión grupal, en donde el estudiante comparta la importancia de revisar el álbum familiar.			
	Tarea: Traer fotografías de cuando eran bebés, niños, adolescentes y actual.			Quinta sesión
	Realizar un autorretrato y explicar su autoimagen	Cámara fotográfica, computadora y fotos personales.	Autorretrato	Cinco horas
	Cierre de sesión grupal en donde el estudiante explique cómo se sintió al autorretratarse y explicar quién es.			
	Tomar fotografías	Cámara		

sobre su visión la sociedad.	fotográfica, hojas blancas y plumas.	Escrito sobre las fotografías de su visión social.	Sexta sesión Seis horas
Explicación de cada una de las fotografías de manera escrita.			
Cierre de sesión grupal, en donde los participantes comenten su experiencia de fotografiar su realidad social.			

Bibliografía

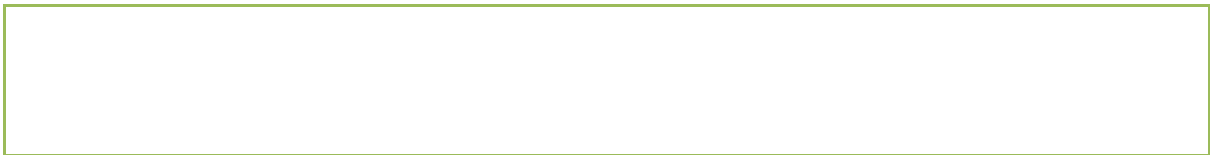
Hargreave, A.; L. Earl y J. Ryan (2001). *Una Educación para el cambio, reinventar la educación de los adolescentes*. Barcelona: Octaedro.

Barthes, R. (1989). *La cámara lúcida*. Barcelona: Paidós

Busselle, M. (1977). *El libro guía de la fotografía*. Barcelona: Ed. Salvat Editores, S. A.

5.5. Criterios de Evaluación del Curso

Unidades	Porcentaje
Primera	
Lluvia de ideas.	3%
Participación activa en los 3 momentos de comentarios.	7%
Segunda	10%
Recorrido fuera y participación en relación vida-fotografía.	10%
Participación en mesa redonda.	5%
Opinión sobre la fotografía que impactó.	
Tercera	15%
Autorretrato.	15%
Álbum familiar.	15%
Fotografías sobre sociedad y su explicación.	20%
Trabajo final.	



Para tener derecho a calificación final el participante deberá presentar todas las actividades definidas en este curso.

5.6. Cronograma de actividades de aprendizaje

Cronograma de actividades	Mes	Día
	Marzo	
	Sábado	15
	Sábado	22
	Sábado	29
	Abril	
	Sábado	5
	Mayo	
	Martes	13
	Sábado	17

Capitulo Sexto. La aplicación del proyecto de intervención

El presente capítulo tiene como propósito llevar a cabo una narración cronológica del proceso de aplicación seguido, así como hacer evidente los cambios que se realizaron en el programa a fin de adaptarlo a las necesidades del grupo, tomadas de los formatos de bitácoras (Ver anexo dos), además se describen los factores obstaculizadores y facilitadores del desarrollo del programa, las consecuencias positivas y negativas del trabajo desarrollado para terminar con la presentación de los resultados de la evaluación del programa.

6.1. Narrativa cronológica del proceso de aplicación

A continuación se narran cada una de las sesiones, así como aquellos cambios que surgieron durante el tiempo que se desarrolló el taller en las mismas.

En la primera sesión realizada el 15 de Marzo del presente año, la competencia en clase fue que, el estudiante identificara el concepto de autoestima, su importancia en la vida; de qué manera puede afectarnos una autoestima no saludable, y como desarrollar una autoestima sana.

Este día, me presenté, se dio la bienvenida al curso a los participantes, agradeciendo primero su apoyo, confianza y colaboración; inmediatamente se abordaron los temas que se verían y la manera en cómo se estará trabajando durante las sesiones, tanto horarios, actividades, así como la forma en cómo será evaluada su participación; también se explicó en qué consiste el proyecto final.

Después se pasó al segundo momento de la sesión, en donde los participantes se presentaron, dando su nombre y contando la historia del por qué les llamaron así. En un tercer momento se trabajó a base de una lluvia de ideas sobre lo que pensaban era la autoestima, de manera individual dieron una o dos palabras que les parecían describía el concepto de autoestima, una vez llenado el pizarrón con las ideas sugeridas se fue profundizando en cada una de las palabras que compartieron los estudiantes.

Posteriormente, se presentó una exposición de mi parte, en un Power Point, en donde se abordaba más ampliamente el tema de la autoestima, cada paso a seguir para que se llegue a la autoestima saludable y qué es lo que se vive en cada

momento; invitando a los chicos a comentar sobre cada uno de estos conceptos. Se dio el cierre de la sesión agradeciendo nuevamente y preguntando con qué se quedaban de nuevo el día de hoy, o que habían ampliado de manera personal. Los cambios para mejorar en este momento fueron encaminados en relación de todo el taller, así tomar en cuenta el calendario escolar desde el inicio del taller, no solamente el del mes, sino el general, para evitar aplazamientos.

Segunda sesión, realizada el 22 de Marzo del 2014, en donde se tuvo como competencia de clase, identificar la importancia de la fotografía como apoyo para facilitar la expresión de emociones y pensamientos. Aquí, Se presentó a los participantes un Power Point sobre lo que es la fotografía, interactuando entre cada concepto o tema con ellos, se describió la importancia que tiene la fotografía en la vida, en la sociedad, en el desarrollo de cada persona; se les pidió que salieran a encontrarse con su medio exterior y consigo mismos, caminando por toda la escuela, observando con detenimiento y siendo conscientes de su sentir a cada observación que hacían durante 15 minutos; al regresar cada uno aportó sobre las cosas nuevas con que se encontró, y que observaron diferente dentro de lo cotidiano.

En un segundo momento de la presentación se abordó la teoría sobre la composición de una fotografía interesante, y en cada uno de los conceptos nos deteníamos a relacionarlo de manera personal con nuestra vida, por ejemplo, cuando se habló sobre el encuadre en fotografía, se les preguntó a los estudiantes qué era lo que querían encuadrar en sus vidas en este momento, y que querían

dejar fuera, cada uno compartió su pensar y sentir, y se les fue guiando y acompañando en este proceso de autoexploración interna.

Un cambio importante en esta sesión fue que llevé alimento a los estudiantes, pues la mayoría llegaban sin desayunar y se empezaron a sentir mal la primera sesión, por lo que decidí iniciar con el desayuno para que pudieran continuar más tranquilos. Otro cambio fue que se pretendía trabajar en la realización de un mapa mental que apoyara a los chicos a contar lo aprendido y su punto de vista sobre cómo apoyaba la fotografía a expresar las emociones; ya que sus participaciones fueron amplias y certeras, no hubo necesidad de realizar la mencionada actividad.

La tercera sesión se realizó el 29 de Marzo, teniendo como competencia el reconocer y vivenciar la importancia que tiene la fotografía como medio de autoconocimiento. En esta sesión se observó una presentación en donde se presentaban diferentes fotografías tomadas por adolescentes como forma de expresión y autoconocimiento; se fueron describiendo las fotografías una a una, qué entendían acerca de ellas, qué mensaje les dejaban y al final eligieron y explicaron una, de manera individual, con la cual se sintieron más identificados y que expresaba lo que sienten y piensan sobre ellos mismos o sobre su vida. Cierre de sesión en donde expresaron si hay un cambio en la forma de percibir a la fotografía, si les ayuda a poder expresarse.

Los cambios en esta sesión para futuras aplicaciones ; dedicarle más tiempo a esta actividad, para poder retroalimentar más ampliamente a cada uno, pues las

participaciones de los jóvenes eran muy extensas y debía ajustarme al momento de la retroalimentación, al tiempo que teníamos para que todos pudieran participar exponiendo su sentir y pensar.

Cuarta sesión del taller, desarrollándose el día cinco de Abril, en donde se trabajó en identificar la importancia que tiene la fotografía en el desarrollo de la autoestima y la dinámica familiar. Teniendo como actividades de aprendizaje las siguientes; se trabajó con el álbum familiar, fotografías de su familia nuclear y extensa, explicando uno a uno quienes eran las personas en la fotografía, su relación con ellas y que situaciones habían vivido tanto momentos de amor como momentos difíciles. Expusieron la fotografía que más les gusta de su familia y ellos y lo que les representa, se amplió la plática para entender los momentos que está viviendo con estas personas. Cierre de sesión en donde los estudiantes compartieron su motivación para sanar situaciones con las personas de su familia que no lo han hecho y explicaron entender muy bien la importancia de ver las fotografías de su familia, recordar los momentos armoniosos y de amor y aceptar y trabajar los difíciles con amor y comprensión.

En esta sesión se realizó el siguiente cambio; al momento de la llegada de los estudiantes, decidí agregar a la sesión una actividad que agrada a los jóvenes, y les permite recordar tanto momentos saludables como desagradables que han vivido. Por lo tanto al iniciar la sesión se realizó la actividad llamada Alguna vez; en la cual se acomodaban los jóvenes en dos filas de frente, dejando un espacio amplio en medio de estas dos, con la indicación de pasar en medio cuando estuvieran de acuerdo de haber vivido la situación que escuchaba, por ejemplo:

alguna vez me he sentido muy sola; en ese momento si se habían sentido solos pasaban, una vez allí, identificar su emoción y estar atentos a que alguno o varios de sus compañeros habían pasado por lo mismo que ellos alguna o varias veces. Una vez terminada la ronda se comentó sobre lo que sentían y de qué se habían dado cuenta; expresaron que sentía más cerca de sus compañeros pues habían visto como pasaron situaciones de vida igual a ellos; lo cual les ayudaba a ser más abiertos y sin pena.

Otro cambio importante por hacer, sería, agregar más tiempo a la actividad de álbum familiar, pues es un momento en el que los jóvenes se abren y no solo eso, sino que surge un apoyo importante por parte de sus pares.

En la quinta sesión realizada el martes 13 de mayo, se trabajó el autorretrato, mediante la fotografía tomada por ellos mismo, sobre quiénes son. Se les pidió que pensarán sobre, quiénes eran, sus cualidades, fortalezas y gustos; y que por medio de un autorretrato nos contaran sobre ellos, el autorretrato podía ser de su rostro o cualquier parte de su cuerpo. Con cámaras fotográficas y celulares, tomaron las fotografías y uno a uno fue comentando sobre ellos mismos, todos escuchamos con atención. Se hizo hincapié en las fortalezas que los han llevado hasta hoy a seguir adelante con sus vidas y buscar la felicidad. Para algunos fue difícil verse, pero al final lo lograron y pudieron compartirlo.

Los cambios a realizar en esta sesión, sería igual que en algunas anteriores, agregar más sesiones para el trabajo del autorretrato, pues es poco tomado en cuenta que debían tomarse el tiempo para decidir que iban a fotografiar de ellos mismos, y sobre todo darles su espacio.

La sexta y última sesión, fue realizada el 17 de Mayo, en ella se habló sobre la sociedad y los cambios que pueden surgir en ella a partir de ser una mejor persona, sana y con una autoestima saludable; se mostraron las fotografías realizadas y se regresó al tema, por parte de los jóvenes, de la familia como parte importante de la sociedad y se dio el cierre del tema. Posteriormente se presentó a los estudiantes el formato de evaluación del taller y se pidió que lo contestaran. Al finalizar la sesión, se agradeció a cada uno por su compartir durante el taller, invitándoles a que sigan conociéndose, amándose y buscando situaciones de bienestar, afrontar las difíciles con sabiduría y amor. Los jóvenes muy contentos me agradecieron por la confianza y por apoyarlos a lo largo del taller; pidiendo la oportunidad de que se pudiera volver a repetir.

6.2. Identificación de los factores obstaculizadores y facilitadores del camino seguido.

En cuanto a la aplicación del taller, uno de los factores obstaculizadores del camino fue en un principio, el querer aplicar el taller en una preparatoria en donde me encontraba trabajando, una preparatoria privada, en la cual se me dio el permiso para iniciar al taller, pero no se llegaba a un acuerdo en cuanto a, si se cobraría por el mismo o no; mi punto era que no debía cobrarse, pero se quería por parte de la institución que fuese así, las fechas se fueron modificando y postergando poco a poco, hasta el punto de dejarlo en el olvido por parte de la institución, aun estando yo atenta a la situación. Pasó todo el semestre y ya no pude aplicar el taller; los estudiantes preguntaban sobre cuándo empezaría, pero no tenía una respuesta con fecha para ellos.

Posteriormente me encontré un factor facilitador de suma importancia, pues en una preparatoria en la cual durante tres semanas de noviembre del año pasado, estuve trabajado un taller sobre fotografía narrativa, vi el interés de los estudiantes y el de la directora del plantel por apoyarlos y presentarles a sus estudiantes talleres que los fortalezcan e interesen, sobre todo, a ellos. Fue en ese momento en donde platiqué con la directora y el coordinador sobre mi plan de intervención, y cómo es que podía apoyar a los estudiantes de CECyTE Centenario en su autoestima y desarrollo personal.

Inmediatamente coordinamos las fechas y se decidió que por ser ya el final del semestre, debía empezarse mejor en el semestre iniciando el 2014. Atendidas las fechas y presentado el proyecto se quedó en la espera de reanudar las clases para iniciar con el taller; mismo que dio inicio el 15 de Marzo, después de haber hecho la invitación a los estudiantes.

Quedó establecido que el taller sería los sábados únicamente, pues siendo estudiantes de ambos turnos, no podían entre semana unos en la tarde y otros por la mañana, así que la mejor opción en ese momento de inicio era hacer el taller los sábados por la mañana; esto fue un factor facilitador, pues así podían entrar los estudiantes interesados sin necesidad de quedar fuera del taller por el horario.

Posteriormente esta situación se tornó como un obstáculo, pues debido a las vacaciones de semana santa que iniciaron del 12 de Abril al 28 de Mayo, no se pudo llevar a cabo el taller, ya que en CECyTE se dieron dos semanas de vacaciones. Situación que sin duda afectó y obstaculizó el desarrollo y término del

taller. Ya que habiendo sido un facilitador en su momento, el únicamente dar el taller los Sábados afectó drásticamente el término del mismo.

El apoyo del coordinador desde el principio fue clave, al proporcionar y atender lo que se requería para el taller. Estar al tanto de los cambios de fechas y mantenerse en accesible comunicación siempre y gustoso de poder apoyar en la realización y término del taller.

Un obstáculo importante fue que algunos estudiantes no fueron constantes en el taller, pues tenían más actividades que realizar y faltaban, esto atrasaba los tiempos y sobre todo la dinámica del grupo, pues ya se hablaba de situaciones muy personales, y se tenían que integrar poco a poco con sus compañeros; aun con ello, el pertenecer al mismo salón les ayudaba a que la confianza se retomara más rápido, esto es un hecho facilitador, pues ayudó a los estudiantes a reconocer por qué eran sus compañeros de cierta forma, pues comprendieron sus vidas y por lo que habían pasado y aún estaban trabajando en ello.

6.3. Consecuencias positivas y negativas

El tener la oportunidad de compartir con jóvenes en desarrollo, sin duda es una consecuencia positiva, ver que en cada sesión entendían un poco o un mucho más sobre ellos mismos y su entorno, percibirlos comprometidos y sobre todo respetuosos con ellos mismos y sus compañeros, sensibles, escuchando atentos y sanando. Se formó un vínculo importante entre ellos, se apoyaban en cada participación, fueron respetuosos, sin burlas ni evasivos; se encontraban interesados en cada palabra y expresión que tenían sus compañeros y ellos

mismos, por lo tanto podían aportar un comentario, palabra de apoyo, consejo a sus compañeros, consejos que eran excelentes, muy bien pensados, con soluciones y propuestas.

Todo esto es una consecuencia positiva, pues ahora ellos saben que pueden apoyar a sus compañeros, dar consejos sabios, y creen en sus capacidades e inteligencia emocional; se expresaban sin miedo y sin pena de ser juzgados o prestarse a bromas, con una madurez importante y comprometidos con la manifestación de sus emociones y pensamientos, y sobre todo haciendo conscientes sus fortalezas y como estas los han ayudado en la vida y como los seguirán ayudando, y en sus debilidades, para poder seguir en el trabajo constante de aceptación y mejora. Además se encuentran interesados en que se sigan trabajando estos temas en la escuela y motivados a entrar de nuevo de ser posible.

Una consecuencia positiva en particular, fue el apoyo que tuvo uno de los jóvenes y su novia, quienes asistieron al taller, pues referían no sentirse preparados y sobre todo asustados por la nueva etapa que vivirían ya que estaban en la espera de semanas, para tener a su hija; se apoyaron bastante de sus compañeros quienes los aconsejaban y del acompañamiento que pude con cariño brindarles. Fue hermoso que durante el taller naciera su hija y al final, fue fotografiada por su padre (ver anexos fotográficos); quien agradeció la oportunidad de vivir esta experiencia que lo ayudaba a vivir su nueva etapa de vida, sintiéndose más sano.

Por el momento no me parece que existan consecuencias negativas sobre el trabajo que se estuvo desarrollando en el plan de intervención.

6.4. Evaluación final del proyecto emitiendo los juicios de valor correspondientes.

El plan de intervención denominado, la fotografía como estrategia didáctica para el desarrollo de la autoestima en estudiantes de educación media superior, fue de gran importancia tanto para los estudiantes que asistieron, para mí y puedo decir que para futuros estudiantes y maestros, pues cumplió con los objetivos y con cada una de las competencias a desarrollar en los estudiantes. Y esto permite que pueda ser utilizado en la educación media superior en futuros momentos.

Por medio de este taller, pudieron conocerse, pudieron expresarse mediante un medio nuevo, que fue la fotografía, el cual les facilitó en todo momento su expresión, vivenciaron un momento diferente dentro de su escuela, y animaron completamente su autoestima y autoconocimiento.

Se sintieron apoyados, acompañados y dentro de una atmósfera de confianza; esto es de suma importancia por la edad que viven, el sentirse escuchados y sobre todo que la sociedad reconozca quienes son, que tomen en cuenta su sentir y pensar. El taller les permitió, ser más conscientes sobre su vida, entender e incluso perdonar a sus padres y entender que lo que han vivido hasta hoy, aun siendo momentos de dificultad, los han hecho lo que son, reconocer que han superado momentos difíciles y que siguen con mucha energía y ganas de estar bien, de dar lo mejor de ellos, de saber que pueden tener y mantener relaciones sanas con amigos, familias y pareja.

Y sobre todo la importancia de sentir que son ellos quienes le dan sentido a su vida, que les pertenece y en la medida en que estén felices con ellos mismos, podrán estarlo con los demás. Siendo conscientes también, de que los momentos difíciles se presentan, y que si tienen una autoestima débil, no podrán salir de ellos tan rápidamente, o de una mejor manera; aun, al contar con una autoestima sana, seguirán pasando por momentos de dificultad, pero esto les ayudará a superar ese instante y fortalecerse, seguir adelante con sus vidas y con las relaciones creadas.

Con el desarrollo de este tipo de talleres, se cumple en gran medida lo que la SEP propone en sus artículos, sobre el trabajo y desarrollo de la competencia en la que el estudiante se reconozca a sí mismo y desarrolla sus capacidades; que la educación media superior sirva para este desarrollo y crecimiento personal.

Hacer énfasis en la importancia de no solo buscar el mejor promedio o aprovechamiento intelectual de los estudiantes, ni buscar un lugar, compitiendo por mejores calificaciones en la escuela, sino que esta misma, pueda ser también un centro de desarrollo personal, en donde el estudiante se desenvuelva sanamente, que se comprenda, tanto a él, como a su medio social.

Ahora que la educación media superior es obligatoria, tiene por lo tanto que brindarle más herramientas al estudiante, no solo abrirle el camino del conocimiento y prepararlo mediante las materias para que logre ingresar, si lo desea, a la educación superior, también debe prepararlo para ser un ser humano con valores e inteligencia emocional, que le ayude a mantenerse sano, amándose, respetándose y por ende a la sociedad entera.

Así mismo, la utilización de la fotografía como estrategia didáctica, fue muy positiva, los estudiantes la recibieron bien, y pudieron entender en primer momento el hermoso arte que es el fotografiar, el plasmar las emociones y pensamientos, y en un segundo momento, experimentar como una imagen les causaban tantas emociones y permitir recordar momentos tanto dolorosos como felices de sus vidas, con ellos poder expresarse fácilmente y compartir con más claridad esas emociones y pensamientos.

Conclusiones

Al finalizar el taller se realizó una evaluación que fue de cinco preguntas, las cuales indagaba en su sentir sobre que aprendieron sobre su autoestima y la utilización de la fotografía para expresar sus emociones. (Ver anexo tres).

Los estudiantes después de contestar el formato que les fue entregado, agradecieron la oportunidad de estar en el taller, vivir y aprender lo que pudieron y el tiempo dedicado para ellos y sus emociones. En la primera pregunta sobre, la aportación que les dejaba el taller en el apoyo de su autoestima, contestaron que, les había ayudado mucho a conocerse a ellos mismos, darse cuenta de la importancia de respetarse y valorarse, referían algunos que les había ayudado mucho pues su autoestima no estaba bien, aprender a sentirse mejor con ellos mismos y quererse tal y como son, así como reconocer sus cualidades.

Referente a cómo se sentían después de haber estado en el taller, comentaron que liberados y tranquilos, cómodos, sentirse bien con su persona, que

aprendieron a valorarse, sentirse únicos y fortalecidos, diferentes, desahogados y dándose cuenta de muchas cosas.

Sobre su parecer en que la fotografía fuera utilizada para el desarrollo de su autoestima, manifestaron que, es muy buena estrategia pues les permitía recordar los buenos y malos momentos, un buen medio para expresarse, les ayuda a representar su autoestima, así como a entender mejor el proceso de trabajo, que la fotografía tiene mucho que ver con la autoestima, pues en ella se refleja cómo se siente la persona en el momento.

Y consideran que la fotografía si les ayuda conocerse y trabajar sus emociones porque, les ayuda a expresarse mejor, ya que los ayuda a recordar, que mediante ella se pueden expresar sin tener miedo de decir lo que tienes y cómo te sientes, manifiestan que cada fotografía tiene un significado y causa una emoción muy importante para la persona que la tomó; también sirve porque cuando se quiere expresar pueden tomar una foto y transmitir mediante ella lo que sienten emocionalmente, y que pueden expresar cosas que no se pueden decir con palabras.

Referente al trabajo de la maestra en todo el taller, mencionaron que había sido muy bueno pues los ayudaba a entender sus problemas y superarlos, que siempre explicó bien el tema y fue linda con los alumnos, sentía que podían expresarse libremente porque les ayudó a recapacitar sobre sus sentimientos, apoyó en que se sintieran bien con ellos mismos y se quisieran tal y como son; que realizó un trabajo excelente.

De manera personal, pienso que el trabajo que realicé fue único, armonioso, importante, pues compartí con nuevos adolescentes que estaban con muchos ánimos de aprender de ellos mismos, así que fue fácil, la confianza se dio rápidamente desde la primera sesión y se mantuvo durante todo el taller.

De la misma manera pienso que los objetivos se cumplieron, que aquella preocupación que me llevó a crear este plan de intervención, pudo ser trabajada para mejorar, que los estudiantes adolescentes, pudieron vivenciarse desde una forma diferente, siendo acompañados, apoyados y guiados, puntos importantes que ellos manifiestan necesitar por parte no solo de sus familiares, sino de las personas que día con día los están guiando en su aprendizaje de vida, sus maestros; creer en que la escuela no es solo una tortura o que las “horas libres” de las clases de orientación son “aburridas” o “metódicas”, sino que dentro de ellas pueden expresarse y trabajar sus emociones.

En una sociedad en donde los jóvenes son la mayoría, y no son solo el futuro, sino el presente de ella, hay que prestar atención en las herramientas con que nosotros los profesionales de la educación y de la salud en mi caso, los estamos apoyando y guiando; consciente estoy que este trabajo no es únicamente desde la escuela, que debe iniciarse en casa por ser nuestro primer núcleo social, desafortunadamente en esta misma sociedad presente, esto no está sucediendo, por lo que la escuela representa una escapatoria para los adolescentes y una forma en ocasiones única de aprender de la vida.

Muchos adolescentes salen de sus casas deseando vivir nuevos momentos y buscando el apoyo que en su casa no les dan, y ya no pensando solo en que la economía es difícil y ambos padres trabajan, pues hoy en día es una realidad ya no tan disparada como antes, sino por la poca calidad de tiempo que les prestan al estar en casa.

Por ello nos queda revisar la teoría, y ponerla en práctica como se realizó en este plan de intervención, en donde desde el principio de su creación se buscó la felicidad de los adolescentes y las mejores herramientas posibles para encaminarlos en el desarrollo de su autoestima.

Menciono encaminarlos, pues aun cuando durante las sesiones los estudiantes hayan trabajado en ella, es parte de su propia búsqueda, queda en ellos la semilla sembrada para seguir conociéndose y decidir lo que desean de la vida, y romper aquellas historias familiares que no quieren repetir; siendo conscientes de ellos, les queda un camino iniciado por recorrer, con altibajos, pero sin duda con instantes desde donde se puede ver la luz.

Es agradable ver, como con una sonrisa y gustosos por haberse permitido aprender y conocerse en este taller, agradecen la oportunidad que se les dio; pidiendo sea posible nuevas aventuras de este tipo. Así que no podemos, no debemos seguir pensando y permitir que los demás también consideren que los adolescentes no saben nada, o que no les interesa nada, que se disgustan por todo y siempre están de malas.

Simplemente hay que saber entenderlos, amarlos, cuidarlos, porque aunque están a un paso de ser jóvenes adultos, el amor y la atención no debe dejarse de lado, pues como seres humanos lo necesitaremos siempre; aunque ellos no lo pidan en ocasiones por no saber cómo hacerlo, dárselo; y enseñarles a que se sientan seguros pidiendo lo que necesitan sin ser juzgados o ignorados.

En mi experiencia, quizá poca, o quizá mucha, de seis años compartiendo con adolescentes y con uno, mi hermano, en casa; puedo decir que ellos tienen hermosos pensamientos, están llenos de energía, energía lista para iniciar proyectos, para crear, llenos de amor para dar y recibir, se atreven a vivir múltiples situaciones, a decir lo que sienten y piensan, esa es su naturaleza. El vivir en una sociedad que reprime en muchas ocasiones, o en la que es más importante un lugar en el cuadro de honor, esto, los desmotiva; no permitamos que pierdan su “chispa” sus ganas de reír, de seguir jugando, esa sensibilidad que si se sabe reconocer, los acompañará para siempre en sus vidas.

Anexos

Anexo uno. El instrumento de acopio de información

Escala de Autoestima de Rosenberg y Observación

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

NOMBRE:

EDAD: _____ FECHA DE NACIMIENTO: _____

NOMBRE DE LA ESCUELA: _____

GRADO: _____ FECHA: _____

A continuación encontrará una lista de afirmaciones en torno a los sentimientos o pensamientos que tiene sobre usted. Marque con una **X** la respuesta que más lo identifica.

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1.- Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2.- Estoy convencido de que tengo cualidades buenas				
3.- Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente				
4.- Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a				
5.- En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a				
6.- Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a				
7.- En general me inclino a				

pensar que soy un fracasado/a				
8.- Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo/a				
9.- Hay veces que realmente pienso que soy un inútil				
10.- A veces creo que no soy buena persona				

Anexo dos. Formato de bitácora

Tercera sesión **Fecha:** 29 de Marzo del 2014

Competencia de la clase:

Reconocer y vivenciar la importancia que tiene la fotografía como medio de autoconocimiento

Actividades de aprendizaje:

Se observó una presentación en donde se presentaban diferentes fotografías tomadas por adolescentes como forma de expresión y autoconocimiento; se fueron describiendo las fotografías una a una, qué entendían acerca de ellas, que mensaje les dejaban y al final eligieron y explicaron una, de manera individual, con la cual se sintieron más identificados y que expresaba lo que sienten y piensan sobre ellos mismos o sobre su vida. Cierre de sesión en donde expresaron si hay un cambio en la forma de percibir a la fotografía, si les ayuda a poder expresarse.

Comentarios:

En la sesión se vivenció el respeto en cada comentario que daban, entendiendo poco a poco a cada uno de sus compañeros y a ellos mismos sobre quiénes son, se percibía como cada que participaba una persona, los demás estaban atentos a esta persona, a su gusto, a su punto de vista y a lo que sienten y piensan de ellos mismos y de la vida.

Cambios para mejorar:

Dedicarle más tiempo a esta actividad, para poder retroalimentar más ampliamente a cada uno, pues las participaciones de los jóvenes eran muy extensas y debía ajustarme al momento de la retroalimentación, al tiempo que teníamos para que todos pudieran participar exponiendo su sentir y pensar.

Anexo tres. Formato evaluación

Formato evaluación de taller Autoestima a través de la fotografía

Favor de dar respuesta a las siguientes preguntas. Gracias.

¿Qué aportó el taller para el apoyo de tu autoestima?

¿Cómo te sientes después de haber llevado el taller?

¿Qué te pareció, que la fotografía fuera utilizada para el desarrollo de la autoestima?

¿Consideras que la fotografía ayuda para poder expresarte y trabajar emociones? y ¿por qué?

¿Cómo consideras que fue el trabajo de la maestra en general en el taller?

Anexo cuatro. Fotografías del taller y fotos tomadas por los jóvenes





Bibliografía

Avilés, F. (2004). *Fotografía y psicoterapia*. México

Barthes, R. (1989). *La cámara lúcida*. Barcelona: Paidós

Branden, N. (2009). *Los seis pilares de la Autoestima*. México: Ed. Paidós.

Busselle, M. (1977). *El libro guía de la fotografía*. Barcelona: Ed. Salvat, S. A.

Cardenal, V. (1999). *Autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal*. España: Ediciones ALJIBE.

Castillo, G. (2001). *Los adolescentes y sus problemas*. México: Minos.

Cázerez A. y Díaz R. (2013). *La fotografía como recurso en el aula*.

http://www.slideshare.net/Raquel_Ana/la-fotografa-trabajo-master

Díaz, F. y Hernandez G. (1999). *Estrategias docentes para aprendizajes significativos*. México: McGraw-Hill.

González, V. (2001). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje*. México: Editorial PAX México.

Grinder, R. (1994). *Adolescencia*. México: Editorial Limusa, Noriega editores.

Hargreave, A.; L. Earl y J. Ryan (2001). *Una educación para el cambio. Reinventar la educación de los adolescentes*. México: ediciones Octaedro.

Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación. (2011) rieme

<http://www.riieme.mx/docs/DanderInforme2011final2.pdf>

Negrete, J. (2010). *Estrategias para el aprendizaje*. México: Editorial Limusa.

Papalia, D.; S. Wendkos y R. Duskin (2003). *Desarrollo Humano*. Colombia: Mac Graw Hill.

Programa de Atención a la Adolescencia, (2006).

http://www.salud.gob.mx/docprog/estrategia_2/adolescencia.pdf

Rodriguez, M.(2010). *Métodos de investigación*. México: Ed. Universidad Autónoma de Sinaloa.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self Simage*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Sampieri, R.; C. Fernández y P. Batista (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.

Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica*. México: Editorial Limusa.

Toledo V.; X. Luengo, R. Molina, N. Murray, T. Molina y R. Villegas(1994). *Educando en afectividad y sexualidad "Adolescencia tiempo de decisiones"*.Chile: Ed. Mediterráneo.

Tarazona, D. (2005). Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media. *Revista IIPSI*. Facultad de Psicología UMNSM. (8), 2, 57-65.

Weiss, E. (2012). *La educación media superior en México ante el reto de su universalización*.

http://www.archivosdeciencias.fahce.unlp.edu.ar/article/view/Archivos06a03/html_1

4