

Guatemala, 28 de junio de 2019

Licenciado  
Edgar Dagoberto Búcaro Pérez  
Director General  
Dirección General de las Artes  
Presente

Licenciado Búcaro Pérez:

De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle el informe de actividades conforme a lo estipulado en el contrato administrativo No. 3886-2019, y resolución No. VC-DGA-050-2019 por Servicios Profesionales correspondientes al tercer producto.

#### **Actividades realizadas:**

1. Realizar diagnóstico del funcionamiento y cultura de la Escuela Nacional de Danza “Marcelle Bonge de Devaux”.
2. Contribuir al mejoramiento del clima de la Escuela Nacional de Danza “Marcelle Bonge de Devaux”.
3. Elaborar propuestas que contribuya al mejoramiento de la salud mental de los estudiantes.
4. Evaluar la conducta de la población estudiantil.
5. Realizar consultas de asistencia psicológica.

Producto 3: Implementación del programa que coadyuve a la mejora del funcionamiento social de la Escuela Nacional de Danza “Marcelle Bonge de Devaux” .

## **Resultados Obtenidos:**

### **El programa consiste en:**

- A. Se realizarán capacitaciones sobre comunicación asertiva a los docentes y que puedan generar habilidades directivas para influir positivamente en los alumnos y que puedan trabajar con entusiasmo hacia logros de sus metas y objetivos. Esto genera en los docentes un funcionamiento adecuado trasladando empatía y confianza a los alumnos y al mismo tiempo mejorando la comunicación en ambas vías.
- B. Mesas redondas con personal administrativo generando lluvia de ideas para discutir asuntos importantes y que ayuden a un mejor crecimiento de la Escuela Nacional de Danza, sosteniendo puntos de vista divergentes o contradictorios sobre un mismo tema. Al obtener información importante se puede accionar para un cambio y mejorar el servicio en general.
- C. Charla a dos grupos de alumnos de 7mo. y 8vo. grado con autoestima baja, generada por docentes, con un manejo deficiente en la forma de enseñar. La finalidad es generar confianza y valía en cada uno.
- D. Entrevista con padres de familia para recopilar información de los alumnos que necesitan asistencia psicológica. Esto con la finalidad de ampliar el panorama en el que se desenvuelve el alumno(a). Toda información recabada en la entrevista no se puede dar a conocer por ética profesional.
- E. Proceso psicodiagnóstico en que se hace entrevista con alumnos para indagar en su conducta y emociones, lo cual puede proporcionar información válida para un diagnóstico certero. Dicho diagnóstico no puede ser revelado para proteger la identidad del alumno.

Anexo 1

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

Establecimiento: Escuela de Danza "Marcelle Bonge de Devaux"  
 Departamento de Psicología: Actividades

Actividades		Del 1 al 30 de junio del 2019																			
Fecha		3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28
Planificación del mes		■	■																		
Entrevistas alumnas				■																	
Preparación de taller					■	■															
Entrevista alumnas							■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Psicodiagnóstico con alumnos																					
Psicodiagnóstico con alumnos																					
Capacitaciones comunicación																					
Mesa redonda																					

F. Licda. Gabriela Aceituno  
 Psicóloga Clínica y Consejera Social


Licda. Gabriela Aceituno  
 C.O.P.S. 0741

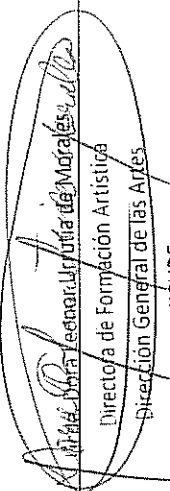
Vo. Bo. Licda. Gabriela Aceituno  
 Directora de Formación Artística  
 Dirección General de las Artes - MICHDE

## Programa gráfico del mes de junio 2019

<p><b>¿Qué se busca?</b> Lograr proporcionar herramientas que se requieran a docentes, grupo administrativo y alumnos.</p> <p><b>¿Qué resultados se esperan?</b> Concientizar a los docentes y mejorar la forma de comunicación, además de proporcionar herramientas necesarias a los alumnos para un cambio cognitivo conductual</p>				
<p><b>¿Cómo se va a lograr?</b> Basándose en el cumplimiento del cronograma</p>				
<p><b>Objetivo General:</b> Proporcionar herramientas a los maestros, personal administrativo y alumnos sobre temas de aprendizaje para mejorar las relaciones y su autoestima, por medio de capacitaciones y asistencia psicológica, de esta forma reflexionar sobre la importancia de las interrelaciones y valía personal.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> • Analizar las actividades adecuadas para capacitar en comunicación asertiva a los docentes y mejorar sus relaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar los problemas que surgen en el área administrativa generando un plan estratégico para buscar soluciones a los mismos, y brindar un mejor servicio a la población que llega a la Escuela Nacional de Danza.</li> <li>• Explicar sobre autoestima a los alumnos, para que conozcan el significado y el efecto que genera en ellos la baja autoestima.</li> <li>• Registrar la información obtenida por los padres de familia, para relacionar su entorno con los síntomas de los alumnos.</li> <li>• Calificar la información obtenida en la entrevista y test para conformar un diagnóstico en los alumnos.</li> </ul>				
Actividades	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsable
Capacitación de Comunicación Asertiva	Didáctica	Presentación en Power Point	1 hora	Gabriela
Lluvia de ideas	Didáctica	Hojas y lapiceros	1hora	Gabriela
Charla de autoestima para alumnos	Didáctica	Hojas de autoestima	1:30 horas	Gabriela
Entrevista a Padres de Familia	Psicodiagnóstico	Entrevista	45 minutos	Gabriela
Psicodiagnóstico con alumnos	Psicodiagnóstico	Entrevista	45 minutos	Gabriela

  
 Licda. Gabriela Aceituno

Psicóloga Clínica  
 Colegiado 7629  


Vo. Bo.   
 Director General de las Artes  
 Dirección General de las Artes  
 -MICUDE-

## Programa mes de junio 2019

### Área psicológica

#### Objetivo General:

Proporcionar herramientas a los maestros, personal administrativo y alumnos sobre temas de aprendizaje para mejorar las relaciones y su autoestima, por medio de capacitaciones y asistencia psicológica, de esta forma reflexionar sobre la importancia de las interrelaciones y valía personal.

#### Objetivos específicos:

- Analizar las actividades adecuadas para capacitar en comunicación asertiva a los docentes y mejorar sus relaciones.
- Identificar los problemas que surgen en el área administrativa generando un plan estratégico para buscar soluciones a los mismos, y brindar un mejor servicio a la población que llega a la Escuela Nacional de Danza.
- Explicar sobre autoestima a los alumnos, para que conozcan el significado y el efecto que genera en ellos la baja autoestima.
- Registrar la información obtenida por los padres de familia, para relacionar su entorno con los síntomas de los alumnos.
- Calificar la información obtenida en la entrevista y test para conformar un diagnóstico en los alumnos.

#### Actividades y metas:

Actividad 1, Creación del cronograma (Anexo 1)

Actividad 2, capacitación de comunicación asertiva para docentes. (Anexo 2)

Actividad 2, lluvia de ideas por medio de anotaciones.

Actividad 3, Charla de autoestima para los alumnos. (Anexo 3)

Actividad 4, cita a padres de familia para recopilar información de alumnos asignados por dirección.

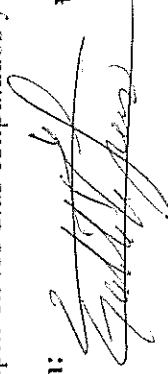
Actividad 5, recopilar información con los alumnos asignados para generar un diagnóstico.

#### Estrategias de trabajo:

Para llevar a cabo las capacitaciones, talleres, charlas y psicodiagnóstico, y brindar las herramientas adecuadas, es necesario organizar por medio de un cronograma de actividades, que permita cumplir en los días estipulados y metas propuestas.

**Responsable de la ejecución:**

Licda. Gabriela Aceituno

  
Licda. Gabriela Aceituno  
Coordinadora Social



"La virtud de vivir el presente"

## Psicología Clínica y Consejería Social

### PLANIFICACIÓN DE TALLERES

TEMA: "Comunicación"

NO. DE SESIONES Taller # 1 del mes de julio

PERSONAS RESPONSABLES: Gabriela Acetuno

OBJETIVO GENERAL DEL TEMA: Que los participantes de la Escuela Nacional de Danza, conozcan las formas de comunicación y técnicas para utilizar con sus compañeros de trabajo

LUGAR:

Escuela de Danza "Marcelle Bonge de Devaux"

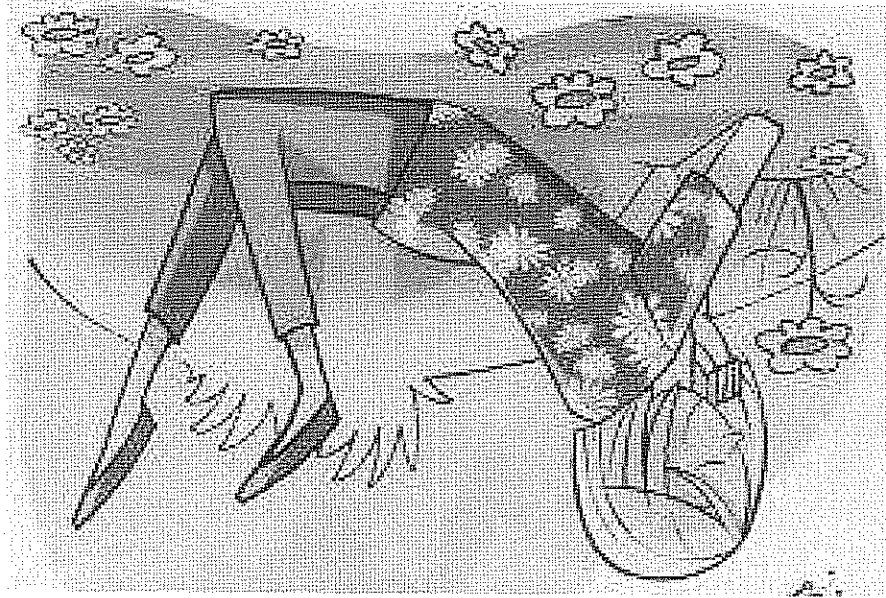
DIRIGIDO A: Adultos que laboran en dicha institución

Fecha: 03/07/2019

Objetivo Especifico	ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
1. Que aprendan los errores al comunicarse.	1: "Mala comunicación"	Actividad 1: Introducción a la comunicación	Charla didáctica	5 minutos	Gabriela Acetuno
2. Que concienten sobre la importancia de comunicarse adecuadamente	2: "Hacerme consciente"	Actividad 2: explicar diferentes formas de comunicarse	Charal didáctica	10 minutos	Gabriela Acetuno

<p>3. Que se implemente procesos comunicativos en el ámbito institucional</p> <p>4. Que elaboren por escrito todo lo referente a la política comunicativa externa e interna.</p> <p>5. Reflexión</p>	<p>3. "Lluvia de ideas de formas de proceso"</p> <p>4. "Phillips 66"</p> <p>5. Reflexión</p>	<p>Actividad 3: por medio ideas generar un camino efectivo para comunicarse</p> <p>Actividad 4: por medio de Grupos se obtiene información para enriquecer el ambiente laboral.</p> <p>Actividad 5: buena comunicación hace un ambiente eficaz</p>	<p>Charla didáctica</p> <p>Charla didáctica</p> <p>Preguntas</p>	<p>15 minutos</p> <p>20 minutos</p> <p>10 minutos</p>	<p>Gabriela Aceituno</p> <p>Gabriela Aceituno</p> <p>Gabriela Aceituno</p>
--	--	--	--	---	--

SI, TÚ!



ERES...

TOMATE UN MOMENTO PARA  
APRECIAR LO INCREÍBLE QUE



Algunos problemas evidentes hoy en día son la autoestima en el adolescente y su rendimiento académico, que les ha proporcionado conflictos en su vida.

El rol que cada uno de ellos juega en la sociedad (rol de hijos y rol de estudiantes) más las presiones que esta ejerce sobre el adolescente crea inestabilidad e inseguridad.

Estas alteraciones se pueden ver proyectadas en cada paso del estudiante, por lo cual tienen dificultades en diferentes ámbitos de sus vidas.

Es de suma importancia trabajar sobre el tema de la autoestima con los estudiantes; ya que ayuda a mejorar el nivel de seguridad y confianza en ellos mismos, lo que genera una actitud positiva ante el estudio y ante la vida.

Los adolescentes pasan por diversas circunstancias o conflictos que los llevan a un desorden moral, social y psicológico, teniendo como consecuencia principal el desequilibrio y dificultades en su actuar. Durante el tiempo que se ha laborado en la Escuela Nacional De Danza, se puede observar que el mayor índice de dificultades por lo que pasan 7º y 8º grado es la baja autoestima. La finalidad es transmitir información sobre el tema, para que conozcan y se les proporcione herramientas para mejorar en sus actitudes.

Justificación

## Objetivo General

Proporcionar herramientas a los alumnos, para que puedan conocer sobre Autoestima, de esta forma hacer una reflexión sobre la importancia de valorarse a sí mismo, ya que esto actúa como un factor de protección para las enfermedades psicológicas y genera bienestar y calidad de vida.

**Autoestima**  
**(Manual Práctico)**

*Autoestima* viene de la palabra auto que significa tú mismo y estima que significa alguien o algo es importante.

Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar nuestra manera de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.

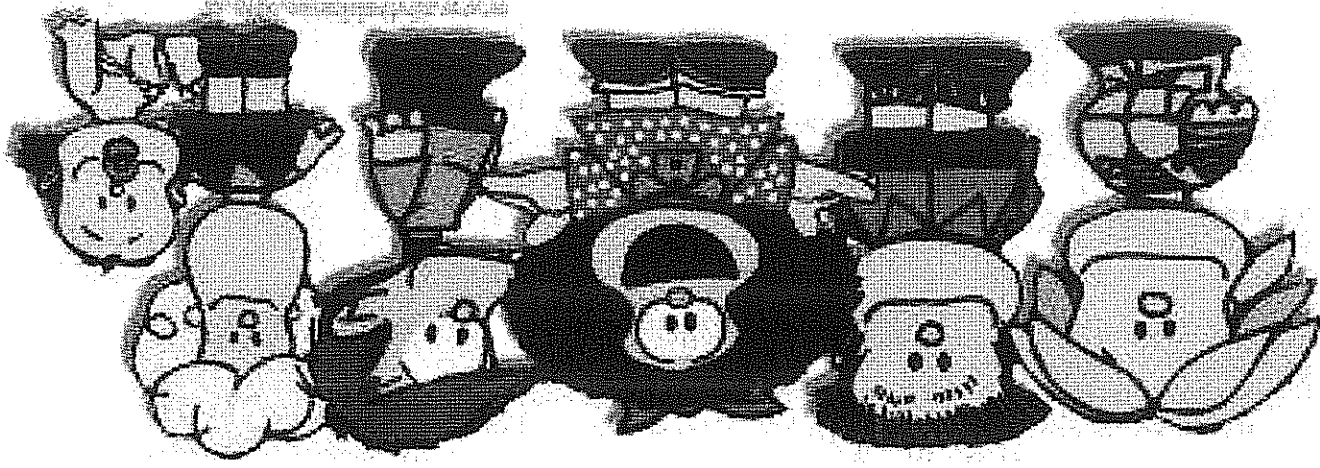
Abraham Maslow, en su jerarquía de las necesidades humanas, describe la necesidad de aprecio, que se divide en dos aspectos, el aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.). La expresión de aprecio más sana según Maslow es la que se manifiesta "en el respeto que le merecemos a otros, más que el renombre, la celebridad y la adulación".

Carl Rogers, máximo exponente de la psicología humanista, expuso que la raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados; de ahí la importancia que le concedía a la aceptación

incondicional del cliente. En efecto, el concepto de autoestima se aborda desde entonces en la escuela humanista como un derecho inalienable de toda persona,

Un alumno con autoestima alta tiene mayores probabilidades de mejor rendimiento en la Escuela Nacional de Danza (Marsch, 1990), aunque también varía según las características de los estudiantes y métodos de investigación utilizados.

Cuanto más inteligente somos, mayor es nuestra capacidad de conocimiento, pero el principio de vivir conscientemente sigue siendo el mismo, sea cual fuere el nivel de inteligencia. Vivir conscientemente significa conocer todo lo que afecta a nuestras acciones, objetivos, valores y metas, y comportarnos de acuerdo con aquello que vemos y sabemos. La autoestima, pues, depende, no de las características con las que nacemos, sino del *modo en que usamos nuestra conciencia*, de las elecciones que hacemos con respecto al conocimiento, la honestidad de nuestra relación con la realidad y el nivel de nuestra integridad. Una persona de gran inteligencia y gran autoestima no se sentirá *más* adecuada a la vida o *más* merecedora de felicidad que otra persona con gran autoestima y una inteligencia modesta.



### **?Qué es hacer un taller?**

Es una herramienta para planificar y organizar, llevar a cabo, evaluar y hacer seguimiento de una capacitación con una meta específica.

### **?Cuál es el enfoque?**

Esta enfocado en la capacitación de los padres y adolescentes. De esta forma se transfiere conocimiento y técnicas a los participantes, de tal manera que se puedan aplicar.

La capacitación no es una vía de dirección única, sino un proceso de aprendizaje mutuo y de retroalimentación, porque nadie lo sabe todo, sino que se va aprendiendo juntos.

**?A quién se dirige?** El manual se dirige a alumnos, que tiene la misión de realizar cambios en su vida.

## Síntomas de Baja Autoestima

1. Aprende con dificultad, ya que piensa que no puede o que es demasiado difícil.
2. Se siente inadecuado ante situaciones vivenciales y de aprendizaje que están fuera de su control.
3. Adquiere hábitos de crítica a los demás, de envidia y descontento desde un espacio de victimismo.
4. Cuando surgen problemas, se culpa a las circunstancias y a los demás por lo que encuentra siempre excusas para sí mismo.
5. Auto crítica rigurosa, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo mismo.
6. Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacado y experimentar sentimientos pertinaces contra sus críticas.
7. Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
8. Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir "no" por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
9. Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer "perfectamente", sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
10. Culpaabilidad neurótica, se condena por conductas que no siempre son malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos, o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
11. Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca importancia.
12. Tendencias depresivas; tiende a verlo todo negativo, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo; y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.

## Formas de Mejorar la Autoestima

La autoestima puede ser cambiada y mejorada. Podemos hacer varias cosas para mejorar nuestra autoestima:

<p>Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución:</p>	<p><b>Pensamientos negativos</b></p> <p>"No hables"                  "No puedo hacer nada!"                  "No esperes demasiado"                  "No soy suficientemente bueno"</p> <p><b>Pensamientos alternativos</b></p> <p>"Tengo cosas importantes que decir"                  "Tengo éxito cuando me lo propongo"                  "Hare realidad mis sueños"                  "! Soy bueno!"</p>	<p><b>1. Convierte lo negativo en positivo:</b></p>	<p><b>2. No generalizar</b></p> <p>Como ya hemos dicho, no generalizar a partir de las experiencias negativas que podamos tener en ciertos ambitos de nuestra vida. Debemos aceptar que podemos haber tenido fallos en ciertos aspectos; pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seamos "desastrosos".</p>	<p><b>3. Centramos en lo positivo</b></p> <p>En conexión con lo anterior, debemos acostumbrarnos a observar las características buenas que tenemos. Todos tenemos algo bueno de lo cual podemos sentirnos orgullosos; debemos apreciarlo y tenerlo en cuenta cuando nos evaluemos a nosotros mismos.</p>	<p><b>4. Hacemos conscientes de los logros o éxitos</b></p> <p>Una forma de mejorar nuestra imagen relacionada con ese "observar lo bueno" consiste en hacernos conscientes de los logros o éxitos que tuvimos en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro. Pídale a los alumnos/as que piensen en el mayor éxito que han tenido durante el pasado año. Dígalos que todos debemos reconocer en nosotros la capacidad de hacer cosas bien en determinados ambitos de nuestra vida y que debemos esforzarnos por lograr los éxitos que deseamos para el futuro.</p>	<p><b>5. No compararse</b></p> <p>Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos "peores" que otros en algunas cuestiones, seguramente seremos "mejores" en otras; por tanto, no tiene sentido que nos comparemos ni que nos sintamos "inferiores" a otras personas.</p>	<p><b>6. Confiar en nosotros mismos</b></p> <p>Confiar en nosotros mismos, en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.</p>	<p><b>7. Aceptarnos a nosotros mismos</b></p> <p>Es fundamental que siempre nos aceptemos. Debemos aceptar que, con nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas.</p>	<p><b>8. Esforzarnos para mejorar</b></p> <p>Una buena forma de mejorar la autoestima es tratar de superarnos en aquellos aspectos de nosotros mismos con los que no estamos satisfechos, cambiar esos aspectos que deseamos mejorar. Para ello es útil que identifiquemos qué es lo que nos gustaría cambiar de nosotros mismos o que nos gustaría lograr, luego debemos establecer metas a conseguir y esforzarnos por llevar a cabo esos cambios.</p>
---	---	---	---	--	--	--	---	--	--



## *Proyectos de superación personal para ayudar a los adolescentes.*

Una parte importante de nuestra autoestima viene determinada por el balance entre nuestros éxitos y fracasos. En concreto, lograr lo que deseamos y ver satisfechas nuestras necesidades proporciona emociones positivas e incrementa la autoestima.

Se ha apuntado como una forma de mejorar la autoestima el esforzarse para cambiar las cosas que no nos gustan de nosotros mismos. Vamos a trabajar sobre un método que puede hacer más fácil estos cambios. Este método está compuesto por cuatro pasos fundamentales:

Pasos para conseguir lo que se desea.

1. Plantearse una meta clara y concreta.
  2. Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.
  3. Organizar las tareas en el orden en que se deberían realizar.
  4. Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.
- Primer paso: Plantearse una meta clara y concreta.**

Una "meta" puede ser cualquier cosa que se desee hacer o conseguir. Plantearse una meta de forma clara y concreta ayuda a tener éxito porque nos ayuda a identificar lo que queremos conseguir.

La meta que nos propongamos ha de reunir una serie de requisitos. Debe ser una meta:

- SINCERA, algo que realmente queramos hacer o deseemos alcanzar.
- PERSONAL, no algo que venga impuesto por alguien desde fuera.
- REALISTA, que veamos que es posible conseguir en un plazo relativamente corto de tiempo (unas cuantas semanas).
- DIVISIBLE, que podamos determinar los pasos o cosas que hemos de hacer para conseguirla.
- MEDIBLE, que podamos comprobar lo que hemos logrado y lo que nos falta para alcanzarla.

Ejemplos:

- Obtener una buena nota en una asignatura
- Ser más popular
- Llevarse bien con los hermanos
- Hacer deporte
- Ahorrar dinero

**Segundo paso: Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.**

Una vez que hayan concretado la meta que desean alcanzar, pídale que piensen en lo que tendrían que hacer para conseguirla. No todo se consigue en un día; para conseguir mejorar en cualquier aspecto que te propongas has de hacer pequeños esfuerzos.

Póngales como ejemplo el caso de los ciclistas que participan en la vuelta ciclista a España. La meta de muchos de ellos es ganar la carrera. Pero para ello se tienen que superar a lo largo de tres semanas distintas etapas (etapas de llano, etapas de montaña, contra reloj).

#### **Tercer paso: Organizar las tareas en el orden en que habría que realizarlas.**

Si se intenta llevar a cabo todas las tareas al mismo tiempo, es muy probable que no se consiga nada. Para lograr una meta es muy interesante que se ordenen las tareas que se deben realizar y se establezca un plan de trabajo.

Una vez que tengan la lista de las tareas que deben realizar pida que las ordenen. El orden se puede establecer de forma lógica, según la secuencia temporal en las que se tengan que realizar (para hacer una casa antes del tejado habrá que hacer los cimientos) o, en el caso de que las tareas no necesiten una secuenciación temporal, se puede empezar por las tareas más sencillas y que requieran menos esfuerzo, dejando para el final las más difíciles o costosas.

#### **Cuarto paso: Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.**

Una vez elaborado el proyecto personal habría que comprometerse con él y ponerlo en práctica. Para llegar a conseguirlo es importante ir evaluando los esfuerzos realizados. Esto puede ser difícil hacerlo uno mismo, pero es relativamente sencillo si se pide a un amigo que nos ayude a evaluar nuestros progresos.

# Taller para Adolescentes

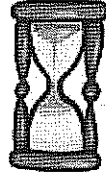
Taller 1: "Retrato"



Objetivo: Presentarse unos a otros y explorar la autoestima de cada uno.



Población: Adolescentes.

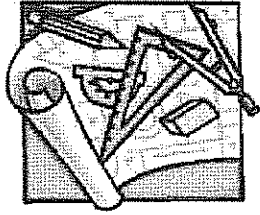


Tiempo: 20 minutos

## Ejemplo de un proyecto personal:

**Ejemplo de Proyecto Personales**

1. Meta: Superar la timidez.
2. Tareas para conseguirlo:
  - Saludar a gente que conozcas
  - Unirse a grupos de compañeros en el recreo
  - Iniciar conversaciones con compañeros
  - Iniciar conversaciones con desconocidos
  - Hacer preguntas al profesor
3. Organización de las tareas (empezar por lo más fácil y avanzar hacia las tareas más difíciles)
  - 1- Saludar a gente que conozcas
  - 2- Unirse a grupos de compañeros en el recreo
  - 3- Iniciar conversaciones con compañeros
  - 4- Hacer preguntas al profesor
  - 5- Iniciar conversaciones con desconocidos



**Materiales:** un folio y un bolígrafo para cada participante.



**Descripción:** por pareja, cada uno dibuja a su compañero mientras le entrevista para presentarlo posteriormente al resto del grupo; incluye preguntas en relación a su grado de autoestima.

Advertir que es normal que los dibujos no nos favorezcan, pues casi nadie queda bien cuando se retratan.

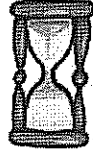
## “Descubriendo pensamientos erróneos”



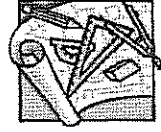
**Objetivo:** aprender a desenmascarar los pensamientos erróneos y cómo vencerlos.



**Población:** Adolescentes



**Tiempo:** 20 minutos.



**Materiales:** hoja con 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos para cada participante, hojas de casos.



**Descripción:** se explica al grupo la hoja de los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos. Se divide en grupos. Cada grupo estudiará una hoja de casos, indicando los pensamientos erróneos que encuentre en los distintos casos y escriba en cada espacio un pensamiento positivo alternativo. Discutir en grupo

Mecanismos  
para crear  
pensamiento  
erróneo

Mecanismo	Definición	Enunciados Típicos
Hipergeneralización	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo..... Siempre..... Nadie.....
Designación global	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo	Soy un..... Soy muy.....
Filtrando negativo	Ver las cosas fijándose solo en lo negativo	Esto esta mal... Y esto.....Y esto..... Soy totalmente.....
Pensamiento polarizado o maniqueo	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	Es totalmente.....
Autoacusación	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido	Siempre lo estropeo todo.... No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado....
Personalización o autoatribución	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mí... Lo ha dicho por mí...
Proyección	Crear que los demás ven las cosas como uno mismo.	Por qué no hacemos esto, a mí hermano le gusta....tengo frío, ponte un suéter.....
Hipercontrol	Pensar que todo está bajo nuestro control	Puedo con todo.....
Hipercontrol	Pensar que nada está bajo nuestro control	No puedo hacer nada...pasará lo que tenga que pasar.....
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	No me cae bien, luego lo hace mal....

**Cómo**

**vencerlos:**

-Romper con el pensamiento sirviéndose de palabras o frases comunes como: no mentra, calla, para con esta basura, no es verdad.  
-Desenmascarar el mecanismo  
-Análisis realista que tenga en cuenta toda la realidad y sus distintos matices.  
- Pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas.  
- Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y





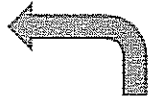
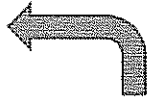
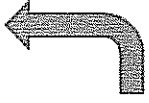
Carmen no guardó mi secreto.  
No se puede confiar en nadie.  
Todo el mundo me engaña.



He perdido tres clases.  
Nunca conseguiré aprobarlas.  
Los profesores me tienen visto.  
Por más que haga no saldré del pozo.



He derramado sobre mi compañera  
Sofía un vaso de refresco en una fiesta.  
Soy un desastre. Estropeo todo lo que toco.



---

---

---



---

---

---

---



---

---

---



Me siento mal.

Mi padre dice que soy un "lelo".

Y yo me dejo para que no me peguen. No sé hacer otra cosa.

Los chicos mayores del barrio se meten conmigo



saber nada de mí. He perdido tres asignaturas.

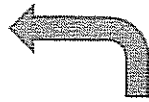
trabajo y me ha dicho que no puede. Nadie quiere

He pedido ayuda a un compañero de clase para un



Soy tan bajo.

Las chicas no se interesan por mí.



---

---

---



---

---

---



---

---

---



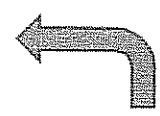
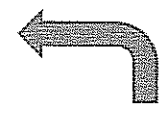
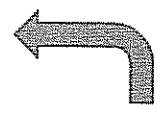
Pedro se ha reído. Seguro que de mí.  
Soy un payaso. Todos se burlan de mí.



Seguro que no apruebo la evaluación.  
Soy un desastre y no me acordaré de nada.  
Ya lo verás, me saldrá fatal.



Mi nariz es enorme. Con lo fea que soy,  
¿Qué chico se fijará en mí?  
Las chicas no se interesan por mí.



---

---



---

---

---



---

---

---



---

---



---

---

---



Me ha salido mal un problema de "mate".  
No sé hacer ninguno. Todos me salen mal.



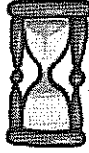
Soy guapa y los chicos me persiguen.  
El placer sexual me da asco. Engordaré  
para que no se fijen en mí.

"El Autoconcepto"

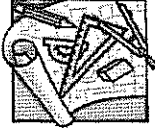
**Objetivo:** ejercitar habilidades de autoconocimiento, fomentar una visión realista y positiva de sí mismo.



**Población:** Adolescentes.



**Tiempo:** 20 minutos.



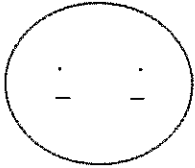
**Materiales:** hojas "el autoconcepto" para cada participante y un bolígrafo.

**Descripción:** cada participante dibuja expresión a las caras de la hoja "el autoconcepto" y escribe en ella frases que describan como se ve a sí mismo. Las lee a sus compañeros quienes intentaran descubrir pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzaran sus cualidades.

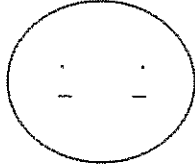


**“El autoconcepto”**

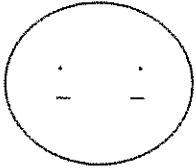
Como me encuentro en la familia.



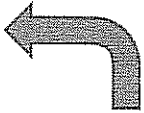
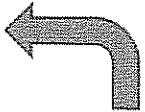
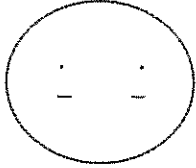
Como me encuentro en el Instituto.



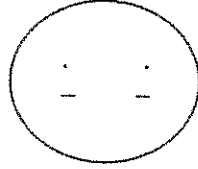
Como me relaciono con los demás.



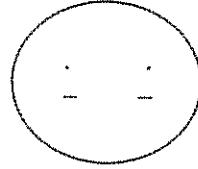
Como considero que me ven los demás.



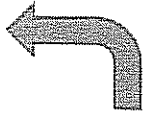
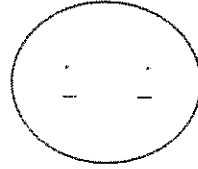
Respecto a mi presente y mi futuro.



Lo que más me gusta de mí mismo.



Lo que más me molesta de mí mismo.



## *Consejos para Padres:*

A continuación, brindamos diez sencillos consejos para que aumente la autoestima de sus hijos:

**1) Dale amor incondicional.** La autoestima de un niño florece con la devoción incondicional que transmite el amor. Tu hijo se sentirá mejor si lo aceptas tal y como es, sin importar cuáles son sus puntos fuertes, sus dificultades, su temperamento o su destreza. Así que dale mucho amor, abrazos y besos. Y no olvides decirle cuánto lo quieres. Cuando tenga que disciplinarlo, aclárale que es su comportamiento y no él lo que es inaceptable. Por ejemplo, en lugar de decirle "¡Eres un niño malo!" o "¿Por qué no puedes ser bueno?", dile: "No estuvo nada bien que empujaras a Gabriel. Puedes lastimarlo. Por favor, no empujes".

**2) Bríndale atención.** Aparta tiempo para dedicarle a tu hijo tu atención completa. Eso le ayudará a reforzar la sensación de que es valioso e importante para ti. No tiene que ser mucho tiempo, pero, por ejemplo, si tu niño quiere hablar contigo, deja de mirar la correspondencia o apaga el televisor para conversar con él.

Míralo a los ojos para que sepa que realmente lo estás escuchando. Y si un día tienes poco tiempo, díselo, pero ten en cuenta sus necesidades. Le puedes decir: "Cuéntame sobre tu dibujo y cuando termines, me pondré a cocinar".

**3) Establece límites.** Establece algunas reglas razonables. Por ejemplo, si le dices a tu hijo que tiene que comer su merienda en la



cocina, no le permitas que coma por toda la casa al día siguiente. O si le pides que ponga la ropa sucia en el cesto designado para ello, después no le digas que no importa si la deja en el piso.

Es importante que sepa que algunas reglas no se pueden cambiar. Es posible que tengas que repetir muchísimas veces las reglas que estableciste, antes de que las siga. Es recomendable que seas clara y consistente.

**4) Fomenta riesgos saludables.** Anima a tu hijo a que explore algo nuevo, como probar comida diferente, hacer un nuevo amigo o montar en bicicleta. Aunque siempre existe la posibilidad del fracaso, sin riesgos no hay oportunidades para el éxito.

Así que permite que tu hijo experimente y trata de no intervenir mucho. Procura no "rescatarlo" si muestra frustración al usar un juguete nuevo. Si intervienes y le dices "deja que yo lo haga", puedes fomentar su dependencia y dañar su autoestima. Su autoestima aumentará cuando exista un equilibrio entre tu necesidad de protegerlo con su necesidad de abordar nuevas tareas.

**5) Déjalo que cometa errores.** Lo más seguro es que tu hijo cometa errores. Sin embargo, los errores también son lecciones valiosas para que tenga confianza en sí mismo. Por ejemplo, si pone su plato demasiado cerca del borde de la mesa y se cae, pregúntale que puede hacer de manera diferente la próxima vez para que no suceda lo mismo. De esa forma su autoestima no sufrirá y comprenderá que es normal cometer errores de vez en cuando.

Cuando tu misma cometas un error, admítelo. Al reconocer tu propios errores, le estás enseñando a tu hijo una poderosa lección, ya que eso le ayudará a aceptar sus propios errores con más facilidad.

**6) Celebra lo positivo.** A todas las personas les gustan las palabras de aliento. Haz un esfuerzo por reconocer, todos los días, las cosas buenas que hace tu hijo y dílo en voz alta. Le puedes comentar a su papá: "José lavó todos los vegetales para la cena". El pequeño no sólo distritará de tus palabras de aliento sino también de los comentarios positivos de su padre. Sé específica. En lugar de decir "¡Lo hiciste muy bien!", di: "Gracias por esperar con tanta paciencia en la fila".

Tu hijo tendrá la sensación de haber logrado algo y su autoestima se fortalecerá. Además sabrá exactamente qué fue lo que hizo bien.

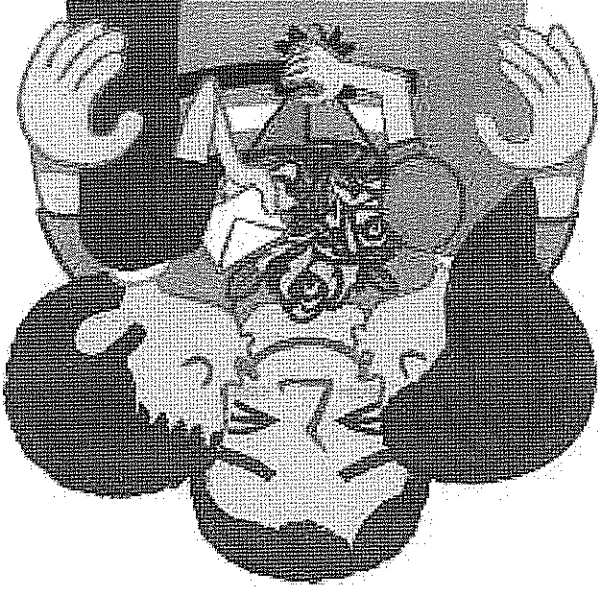
**7) Escucha con atención.** Si tu hijo te quiere decir algo, detente y escúchalo. Necesita saber que sus ideas, deseos y opinión importan. Ayúdalo a sentirse cómodo con sus emociones. Dile: "Comprendo que estés triste porque tienes que despedirte de tus compañeros de la escuela". Si aceptas sus emociones sin juzgarlo, reafirmas sus sentimientos y le demuestras que lo que dice es importante. Si compartes tus propios sentimientos, él expresará los suyos con más confianza.

**8) No compares.** Comentarios tales como "¿Por qué no eres como tu hermana?" o "¿Por qué no eres agradable como Pedro?"; simplemente le recordarán a tu hijo sus defectos. Es probable que sienta vergüenza, envidia y presión por competir. Incluso comparaciones positivas como "Tu eres el mejor jugador", son potencialmente dañinas porque a tu hijo se le hará difícil alcanzar tu nivel de exigencia. Si le dices que lo aprecias por ser como es, será más probable que se valore a sí mismo.

**9) Ofrecele empatía.** Si tu hijo se compara desfavorablemente con sus hermanos o sus amigos ("¿Por qué no puedo cachar bien la pelota como hace Sofía?"), demuéstrale empatía y señáale uno de sus puntos fuertes. Por ejemplo: "Tienes razón. Sofía cacha muy bien la pelota. Y tú pintas muy bien". Esto le puede ayudar a aprender que todos tenemos puntos fuertes y débiles, y que no tiene que ser perfecto para sentirse bien consigo mismo.

**10) Ofrecele aliento.** Todos los niños necesitan apoyo de sus seres queridos. Es importante repetirle que creen en él y que lo animen a seguir adelante. Dar aliento significa reconocer el progreso, y no sólo premiar un logro. Si tu hijo tiene dificultades en abrocharse el pantalón, dile: "Estás poniendo todo tu empeño, ¡y casi lo logras!" en lugar de "No, así no. Déjame que yo lo haga".

Existe una diferencia entre alabar y dar aliento. La alabanza puede hacer sentir a un niño que sólo es "bueno" si hace algo perfectamente. Dar aliento, por otro lado, reconoce el esfuerzo. Si le dices a tu pequeño: "Háblame de tu dibujo. Veo que te gusta el púrpura", es mejor que "Es el dibujo más bonito que he visto". Demasiadas alabanzas pueden impactar de manera negativa su autoestima, ya que se sentirá presionado al esperar que otras personas aprueben sus tareas. Es recomendable que repartas las alabanzas juiciosamente y ofrezcas aliento sin límites. Eso ayudará a que tu hijo crezca con una alta autoestima.



## Lasser para Padres

**Habilidades de comunicación para el manejo de los conflictos cotidianos.** Se aportarán las estrategias necesarias para conseguir una comunicación asertiva con los niños que favorezca la resolución de conflictos y fomente un clima de seguridad y confianza. Trabajaremos: escucha activa, empatía, reconocimiento verbal positivo, decir no, poner límites, hacer y recibir críticas, afrontar la hostilidad.

**•¿Cómo establecer normas y límites?** Se trabajarán técnicas y pautas necesarias para el correcto establecimiento de normas y límites. Los niños necesitan saber que son los padres los que representan la autoridad. La función de los límites es contener, proteger y cuidar.

**•¿Cómo potenciar la autoestima en nuestros hijos?** A través del uso adecuado del lenguaje se trabajarán las claves para fomentar una autoestima sana y una creciente autonomía en nuestros hijos. La persona con una autoestima sana responderá mejor a las exigencias y retos que le plantee la vida.



▪ **•¿Cómo crecen nuestros hijos?** Se expondrán las características de cada etapa evolutiva; desde el nacimiento hasta la adolescencia. La vida tiene etapas, y cada etapa sus características. No es bueno saltarse ninguna. Todas favorecen el desarrollo y la maduración.

- **!Socorro! Tengo un hijo adolescente.** Se abordarán las características de la adolescencia y cómo manejar los principales conflictos en esta etapa evolutiva. El adolescente se siente extremadamente sensible a sus acontecimientos diarios, lo que le lleva a magnificar los estados de ánimo.
- **Inteligencia emocional: el secreto para una familia feliz.** Se trabajará sobre cómo mejorar nuestra inteligencia emocional para poder potenciar la de nuestros hijos y ser un buen modelo para ellos. Si tú manejas mejor tus sentimientos; tus hijos también lo harán.
- **Cómo motivarles para estudiar.** La motivación de nuestros hijos por el trabajo escolar es clave en su rendimiento y felicidad en el colegio. Los profesores prefieren alumnos motivados que alumnos inteligentes y los padres podemos hacer mucho para que esto suceda.

### **METODOLOGÍA? Cómo vamos a trabajar?**

Los talleres contarán con:

- Una parte expositiva a través de diapositivas en Power Point para exponer los contenidos teóricos.
- Fragmentos de películas que ilustren los contenidos tratados.
- Reflexión individual y grupal sobre la temática que se esté trabajando.
- Role playing para aprender practicando diversas habilidades.
- Juegos y dinámicas.
- El tiempo estimado para cada charla/taller será de una hora y treinta minutos.
- Los contenidos, la metodología y la duración podrán ser adaptadas a las necesidades de cada grupo.

## Referencias

Candelo, C. *Hacer talleres. Colombia. Grafic Editores.*

*Cómo mejorar la autoestima (vivir conscientemente).* Recuperado: 11.09.2014

<http://davidhuerta.typepad.com/blog/2011/04/c%C3%B3mo-mejorar-la-autoestima.html>

[https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ados\\_1.pdf](https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ados_1.pdf)

*La autoestima y la confianza en los adolescentes.* Recuperado: 20.09.2014

<http://guiajuvenil.com/hijos/la-autoestima-y-la-confianza-de-los-adolescentes.html>

La autoestima y autosuperación. Recuperado: 20.09.2014

<http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml>

Talleres para padres y madres. Recuperado: 20.09.2014

<http://www.monicaamanrique.com/blog/servicios/chatlas-y-talleres/>