

308923

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

6

FACULTAD DE PEDAGOGIA
INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO

2ej



LA EDUCACION DE LA AUTOESTIMA COMO BASE
PARA EL PERFECCIONAMIENTO HUMANO
EN LA JUVENTUD

TESIS PROFESIONAL
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGIA
P R E S E N T A :
NORA LUISA ARIAS PEREZ TEJADA

DIRECTOR DE TESIS: LIC. MONICA YOLANDA TROTTER MARTINEZ.

MEXICO, D. F.

1998.

267552

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios por todo, por ser el creador del universo donde todos vivimos y tenemos la oportunidad de superarnos.

Gracias a ti "papito lindo", porque no existen palabras para expresar todo el amor y felicidad que nos regalas.

Gracias a ti Señor Jesús, por todas las experiencias de vida que me han formado, pero sobre todo por la inmensa armonía que siento porque tú estas cerca de mi.

A mis padres, gracias por haberme dado la vida, el milagro y tesoro más grande del mundo.

A mi madre, gracias por ser mi más grande amiga y compañera, sin ti no estaría aquí, gracias por todo tu amor, cariño y comprensión

A mi padre, gracias por tu apoyo, confianza y dedicación, espero no defraudarte y que hayan valido la pena todos tus esfuerzos.

A mi hermano gracias por ser mi amigo, por ayudarme a rectificar mis errores y apoyarme para no decaer en la vida. Gracias por lo que a través de tus experiencias he aprendido y compartido.

A Eleazar, mi compañero de vida, por amarme y apoyarme en mi camino, espero que juntos crezcamos y sirvamos a Dios.

A Aarón, gracias por haber luchado sin descanso por vivir y hacerme la mamá más feliz del mundo, van por tí todos mis esfuerzos.

Gracias a todas las personas buenas y malas con las que he compartido mi existencia, porque de todas he aprendido y me he llevado lo mejor.

Gracias a todos los profesores que he tenido a lo largo de mi vida, por su empeño y dedicación para coadyuvar a la formación de lo que soy y seré. Siempre los recordaré.

Gracias a mis familiares y amigos, por su cariño, fortalecedor de mi camino.

Gracias a Mónica Trotter por ser mi amiga y por haberme ayudado en la elaboración de mi tesis, sin ti este trabajo no estaría aquí.

Gracias al Profesor José Luis por tú apoyo y amistad a lo largo de mi carrera.

Gracias a Tere Mendoza, por tus conocimientos y por haberme ayudado a valorar la vida de familia y por tu amistad.

Gracias a Claudia García, por el ejemplo de maestra excelente que trataré de seguir en mi vida, por enderezar mis verdades a medias y por tu cariño.

Gracias a Gaby Ponce por todas las molestias que te dí y por el trabajo de mecanografía de esta tesis.

INDICE

INTRODUCCION _____	9
CAPÍTULO I : LA VIDA DEL SER HUMANO Y LA TENDENCIA AL	
PERFECCIONAMIENTO _____	15
I.1 Nociones del concepto: Vida _____	15
I.1.1 Inmanencia: elemento forjador del sí mismo _____	15
I.1.2 Grados de vida _____	16
I.1.2.1 Vida vegetativa: primer grado de vida _____	17
I.1.2.2 Vida sensitiva; segundo grado de vida _____	18
I.1.2.3 Vida intelectual: tercer grado de vida _____	19
I.1.3 Paso de la potencia al acto a través de la educación _____	22
I.2 El alma y sus facultades _____	23
I.2.1 Conocimiento intelectual _____	26
1.2.1.1 Objeto de la Inteligencia _____	27
1.2.1.2 Actos del Intelecto _____	27
1.2.1.3 Educación del Intelecto _____	28
I.2.2 El Apetito Sensible _____	29
1.2.2.1 Clasificación de los Apetitos _____	29
1.2.2.2 Las pasiones _____	30

I.2.3 La voluntad	30
I.2.3.1 El Objeto de la Voluntad	31
I.2.3.2. Actos de la Voluntad	32
I.2.4 Libertad	33
I.2.4.1 Libre albedrío	34
I.2.4.2 Educación de la Voluntad. Autodominio	35
1.3 Persona humana	36
I.3.1 Definición de Persona	36
I.3.2 Notas características de la persona	37
CAPÍTULO II JUVENTUD: UNA JOYA QUE CULTIVAR	39
II.1 Periodo juvenil	39
II.2 Características del joven entre 18 y 25 años	41
II.2.1 Características físicas	41
II.2.2 Características cognoscitivas	41
II.2.3 Campo socio-afectivo de la juventud	42
II.3 Intimidad: Una joya que cultivar	45
II.3.1 Cultivo de la intimidad en la juventud	46
II.3.2 Ética fundamento esencial para lograr un correcto conocimiento de sí mismo	48
II.3.2.1 Formación de la conciencia moral y su relación con las virtudes	49

II.3.2.2 Algunos problemas a los que los jóvenes de la sociedad actual se enfrentan y que pueden llegar a deformar su conciencia moral _____	51
II.3.2.3 Valores contemporáneos que alejan del verdadero perfeccionamiento humano _____	55
II.3.2.4 Pautas normativas de la acción docente para lograr la adaptación y donación del joven a los demás _____	57
II.3.2.5 Sentido de vida y autodomínio _____	60
II.3.2.6 Ser auténtico _____	62
II.4 Juventud: ¿Una edad o una actitud ante la vida? _____	64
II.4.1 Metas, objetivos e ideales: luz en el camino de autorrealización _____	66

CAPITULO III: AUTOESTIMA COMO BASE PARA EL

PERFECCIONAMIENTO HUMANO _____	69
III.1 Educación: Proceso esencial para lograr la autorrealización _____	69
III.1.1 Definición etimológica de Educación _____	70
III.1.2 Educación personalizada _____	70
III.1.3 ¿Heteroeducación o autoeducación para alcanzar la plenitud humana? _____	73
III.1.4 Aprender a vivir _____	74

III.2 Construcción de la personalidad: sustento de la autoestima _____	75
III.2.1 Elementos constitutivos de la personalidad _____	77
III.2.2 Formación del carácter: tarea esencial de la educación _____	78
III.3 Autoestima: enfoque filosófico _____	80
III.3.1 Relación del hombre en el mundo _____	80
III.3.2 Fin del hombre "un constante proceso de autorrealización" _____	82
III.3.3 Ser Auténtico _____	83
III.3.4 Autorrealización humana _____	84
III.3.5 Felicidad ontológica _____	85
III.3.6 El hombre arquitecto de su propio destino _____	86
III.3.7 Actitud del hombre frente a su propia existencia _____	87
III.3.8 Posesión de sí mismo, como acto de entrega _____	88
III.4 Autoestima: enfoque psicológico _____	89
III.4.1 Conceptos equívocos de autoestima _____	89
III.4.2 Definición de autoestima: su verdadero significado _____	90
III.4.3 Estructura de la autoestima _____	92
III.4.3.1 El autoconocimiento _____	93
III.4.3.2 El autoconcepto _____	94
III.4.3.2.1 Posibles errores en la formación del autoconcepto que alejan a las personas de su real perfeccionamiento _____	96

III.4.4 Tipos de Autoestima _____	98
III.4.5 Influencia de la autoestima en la vida cotidiana _____	101
III.4.6 Reconstrucción de la autoestima solución: rescatar el sentimiento de dignidad humana y de seguridad. _____	102
III.4.6.1 Fundamentación ontológica de la dignidad de la persona _____	105
CAPÍTULO IV: INVESTIGACIÓN DE CAMPO Y PROPUESTA DE UN PROGRAMA DIRIGIDO A JÓVENES PARA EDUCARSE EN LA AUTOESTIMA _____	109
IV.1 Identificación del problema _____	109
IV.2 Hipótesis _____	111
IV.3 Recolección de datos _____	111
IV.3.1 Población y muestra _____	111
IV.3.2 Justificación del instrumento elegido "Cuestionario" _____	112
IV.4 Análisis e interpretación cualitativa y cuantitativa de la investigación _____	113
IV.5 Propuesta de programa: Autoestima: una joya que cultivar _____	129
IV.5.1 Justificación _____	129
IV.5.2 Orientaciones Generales _____	130
IV.5.3 Cartas descriptivas _____	132
CONCLUSIONES _____	137
BIBLIOGRAFIA _____	141
ANEXO "Cuestionario"	

INTRODUCCION

El presente trabajo de investigación surge por la preocupación de la investigadora al observar que muchas personas que, a pesar de tener las capacidades, habilidades, posibilidades, preparación, oportunidades, etc., la mayoría de las veces no logran tener el éxito integral que podrían obtener en las acciones que emprenden, y que incluso, antes de comenzar se dan por derrotadas, que no buscan grandes retos por la poca confianza que tienen en sí mismas, gente de la que se podría decir "tiene todo para hacerla" y no pueden rendir al máximo. Personas que creen que no nacieron con estrella, que no tienen suerte y que afirman que todo lo que hacen, fracasa.

Adultos que no han logrado las metas que se propusieron en la juventud, o bien, se fueron por otro camino que no les gustaba, pero era la única opción que tenían. Adultos decepcionados de lo que han logrado en su vida, incluso jóvenes que se sienten viejos por no tener ideales, y aún cuando los tienen, no creen que se puedan concretar en la realidad, seres humanos que piensan que soñar en grandes retos es utopía, y lo único que vale es lo pronto, fácil y que requiera el menor esfuerzo. Es decir, gente que no se ama y respeta como ser humano. Personas que creen que no se merecen nada de lo que la vida les da.

Sin embargo, son seres humanos con todas las potencialidades para llegar a ser grandes, por ser únicos, porque nadie puede ser y hacer lo que ellos pueden.

Vivimos en un mundo lleno de apatía, desilusión, de crítica malsana y competencia que crea un ambiente de inseguridad tal, que da lugar a una situación desfavorable para el logro de las metas que muchas personas se proponen.

Estos son los motivos que llevan a la investigadora a proponer su trabajo de tesis llamado "La educación de la autoestima como base para el perfeccionamiento humano en la juventud", el cual tiene por objetivo ayudar a reconstruir la autoestima de los jóvenes con la finalidad de que puedan adquirir confianza en sus capacidades y concretar su proyecto de vida satisfactoriamente en un futuro que a la vez de traer éxito visible, consiga la meta del hombre, su perfeccionamiento humano, no como un puerto de llegada, sino como la forma de andar en la vida, feliz, aprendiendo y disfrutando de las cosas positivas y negativas, no como resultado final de una acción, sino como principio estimulador de vida que tiene el fin de ir perfeccionando al hombre integralmente, en su cuerpo pero sobre todo su espíritu porque logrará la trascendencia, fin más alto y noble del hombre que se consigue a través de la conquista interior.

La autoestima no es soberbia ni autoalarde, sino un sentimiento de valía interno que da la fuerza como un motor en el camino del hombre: su existencia.

La hipótesis que se intentará comprobar es: en la medida que se fomente la reconstrucción de la autoestima en los jóvenes, éstos podrán concretar su proyecto de vida para lograr el perfeccionamiento humano y con esto contribuir a la mejora de la sociedad.

Porque si cada uno trata de ser mejor, de "llenar su copa" para que lo que "derrame" sea positivo para los demás, el mundo será distinto.

El problema no radica en que no quieran hacerlo, porque todos los seres humanos tienden a buscar el bien por naturaleza, sino que no saben el gran tesoro que llevan dentro y por lo tanto no lo pueden concretar en su vida.

El trabajo de investigación se estructurará en tres capítulos teóricos, una

investigación de campo y una derivación práctica con la finalidad de que el contenido le sea útil tanto a los lectores como a los que bañe la acción de ellos.

El primer capítulo lleva por nombre "La vida del ser humano y su tendencia al perfeccionamiento", y tiene como objetivo el que el joven descubra todas las facultades que posee, para que empiece a desarrollarlas y compartirlas, convirtiéndose en un canal de bien para todos los que lo rodean, a la vez de experimentar gran confianza y felicidad en sí mismo, porque se va autorrealizando constantemente.

El segundo capítulo se nombra "Características del joven entre 18 y 25 años de edad" y tiene la finalidad de que los jóvenes se conozcan e identifiquen el gran tesoro que tienen dentro: ideales, sueños, vitalidad, salud, energía y toda una vida por delante, que dependerá de cultivar su vida interna y plasmarla en su proyecto de vida acorde a sus propias características, pero que sobre todo cumpla su misión en la vida: transformarse y florecer donde vive.

El tercer capítulo lleva por nombre "Autoestima como base para el perfeccionamiento humano" que tendrá por objetivo que el joven logre amarse y respetarse con la finalidad de que concrete satisfactoriamente su proyecto de vida, experimentando un continuo proceso de mejora educativa que contribuya al mejoramiento de la propia vida y la de los demás.

Lo más importante es que el ser humano llegue a ser plenamente él mismo, que se vaya transformando y a la vez compartiendo la verdad que lo hace libre, con lo que irá regenerando las bases propias y las de generaciones siguientes, haciendo más fácil el aprendizaje y desarrollo interior, de los hijos, nietos y descendientes, que les reportarán su perfeccionamiento humano.

Es decir, que en la medida que aumente su autoestima intervendrá en su propio

proceso educativo para desarrollarse más plenamente y a la vez, coadyuvará al crecimiento del de los demás.

El cuarto capítulo es la investigación de campo a través de cuestionarios aplicados a jóvenes entre 18 y 25 años donde la autora analizará el nivel de autoestima y el concepto de autorrealización humana de éstos, que brindará una base real para hacer una propuesta pedagógica.

Por último el quinto capítulo concretará en alguna acción pedagógica todo el conocimiento adquirido en el trabajo de investigación, con la finalidad de que los jóvenes adquieran confianza en sí mismos, certeza en sus capacidades para alcanzar las metas que se propongan, amor por la naturaleza, por los demás y sobre todo por sí mismos, que fortifiquen su autoestima que será el motor que los llevará a concluir el proyecto de vida que se propongan.

La educación de cada ser humano es formar a toda una generación, por lo que la autora se llenará de satisfacción con que sólo una persona capte lo que le quiere transmitir y lo haga suyo, ya que con esto se mejorará la vida de una generación; se dice fácil, aunque la empresa que se tomará es ardua, pero el esfuerzo vale la pena. ¿Qué sería de la vida sin utopías? Sin que las ideas que una persona soñó alguna vez, se concretaran y representaran un avance para la historia de la humanidad.

Lo más importante es que los jóvenes se conscienticen de que son los creadores de las circunstancias de su vida, que son responsables por lo que ellos mismos se hacen ser, luego entonces, que elijan el camino que quieren seguir.

¿Será posible que a través de la autoestima varios jóvenes logren elevar su calidad de vida y con esto contribuir a una mejora en la sociedad del año 2000?

El presente trabajo de investigación, surgió por el interés de la autora en ahondar

y comprender la gran trascendencia que tiene en la vida de las personas el concepto de autoestima, descubrí la relación que tiene con el verdadero perfeccionamiento y el logro de los objetivos que uno personalmente se plantea.

Viendo que muchas veces las cosas no salen como uno quiere, no en sentido egoísta, sino en los retos que se presentan, no sólo a mi, sino observando la vida de muchas personas que tienen la capacidad y en el fondo tienen miedo, porque creen que no pueden alcanzarlos.

Estudiando la Licenciatura en Pedagogía, pude analizar el proceso educativo integral y ver la importancia que el verdadero sentido de la educación tiene en elevar la autoestima de las personas y así contribuir a la mejora personal y social del ser humano.

A partir del estudio del tema he podido comprender los aspectos negativos que tenía de mi misma y empezar a cambiarlos, valorar los pasos que he dado y rectificado otros, aceptarme como soy y saber que si tengo defectos es porque tengo más desarrolladas otras capacidades, aprender a respetarme y a darme a respetar por los demás, porque si uno no se valora nadie lo hará por uno mismo.

Otra cosa importante es aprender que uno no vale por lo que los demás piensen de tí, de que les caigas bien y te aprueben y acepten o no, lograrlo me ha hecho sentir más segura, con más confianza en mi y en la vida.

Algo trascendente para mi es haber captado que la autorrealización es un proceso continuo que es hacia el interior y que cada vez que avanzas eres más humano y eso te hace sentir más feliz con cada paso que das, porque te avientas a salir de tí, no con la intención de ganar o perder sino de crecer y perfeccionarte como persona.

Saber que debe haber una distancia coherente entre los ideales que te propongas y la realidad en la que vives, para ir avanzando hacia la madurez y éxito en la vida, de lo contrario siempre te sentirás insatisfecho, porque estas acostumbrado a competir y querer seguir los pasos de alguien yahí está lo difícil, descubrir el verdadero camino de uno mismo, no de nadie más, que es único y luchar por conquistarlo y mantener la conquista, pero sobretodo tener la humildad y espíritu de servicio para entregarlo a los demás y aventurarse a vivir la experiencia más trascendente, que es la donación, pero de algo valioso que me he esforzado por ser, experimentando un gozo y alegría indescriptible, el amor de Dios.

Para emprender el camino, lo único que se requiere son ganas de ser feliz, a pesar de las circunstancias que se presenten, es un deseo y tendencia que todos tenemos por naturaleza, la diferencia es que unos se conforman y otros no, lo verdaderamente importante es elegir que opción tomamos y comprometernos con ella, y a pesar de lo que pueda suceder, lo valioso es volver a comenzar y no dejar la aventura más grande: vivir

CAPITULO I

LA VIDA DEL SER HUMANO Y LA TENDENCIA AL PERFECCIONAMIENTO

I.1 *Nociones del concepto vida*

El término vida viene del latín Bios. La definición más antigua que se tiene de ésta, es la que da Aristóteles como automovimiento. Un ser vivo es el que es capaz de moverse a sí mismo¹: “Vida significa capacidad de realizar operaciones por sí y desde sí mismo... El ser vivo es causa eficiente, formal y final de sus operaciones”².

Es decir, el ser viviente es el que causa su movimiento, lo inicia para conseguir lo que quiere o necesita, lo controla durante el proceso para llegar a su fin, lo mantiene y cuando lo logra se beneficia de él, ya sea el alimento que nutre o el conocimiento que hace culto al hombre.

I.1.1. **Inmanencia: elemento forjador del sí mismo**

Viene del latín manere in que significa permanecer en: “El vivo vive para sí. A esto se le llama inmanencia, que significa que hay un sí mismo en el ser vivo que permanece siempre y en el cual permanecen también los efectos de las operaciones realizadas”³.

¹ cfr., apud., ARREGUI, Vicente., *Filosofía del hombre.*, p. 58

² ibidem., p. 59

³ idem.

Esto significa que lo que el hombre ha hecho, lo que hace y lo que hará, se le queda dentro, va formando su interioridad o intimidad, tiene capacidad de reflexionar y retener el pasado, con lo que supera el espacio y el tiempo, por lo que se afirma que la inmanencia es inmaterial.

“Hay diversos modos de inmanencia. En la medida en que la vida es la capacidad de realizar operaciones inmanentes, los grados de inmanencia son grados de vida”.⁴ Analicemos esto a continuación.

L1.2 Grados de vida

El conjunto de seres vivos constituye un sistema jerárquico. “La vida es una realidad analógica participable en diversos grados”.⁵

Todos los seres vivos tienen vida, pero se ordenan según el mayor o menor grado de inmanencia de sus operaciones.

Como escribe Tomás de Aquino, “...debemos tomar como punto de partida que en las cosas hay diversos grados de emanación correspondientes a la diversidad de naturalezas, y que, cuanto más alta es una naturaleza, tanto más íntimo es lo que de ella emana”.⁶

Los grados de vida, son grados de inmanencia; este quedar dentro que va formando la intimidad, es distinto en las diferentes naturalezas. Además existen diferentes grados de autonomía en las operaciones, de independencia respecto de factores externos.⁷

⁴ ibidem., p. 6

⁵ ibidem., p. 63

⁶ apud. idem.

⁷ cfr., idem.

Obviamente, la vida máxima perfecta, es la del ser vivo, cuyo ser y vivir es desde siempre pleno, por que tiene total independencia de factores extrínsecos: Dios.

Los seres vivos, para llegar a su plenitud, poseen un movimiento llamado autorrealización, que es un proceso a través del cual alcanzan la perfección de su propia naturaleza. El único que no se mueve hacia la autorrealización es Dios, que es sólo único y cuya naturaleza ya es perfecta.

Santo Tomás establece una clasificación de los seres vivos "...partiendo del principio de que un ser tiene una vida tanto más elevada mientras mejor obra por sí mismo"⁸.

Clásicamente se han considerado tres grados de vida, de inmanencia y autonomía en las operaciones:

I.1.2.1 Vida vegetativa: Primer grado de vida

Corresponde a las plantas y vegetales. Estos tienen tres funciones; nutrición, crecimiento y generación.

Poseen un alma vegetativa, que es su principio de vida; pero ésta no es espiritual, porque sus operaciones son físicas y su finalidad es la generación de otro semejante según la especie, porque la nutrición y el crecimiento se ordenan a la generación, esto es lo que define al alma de las plantas.

⁸ GARDEIL, H.D., Iniciación a la filosofía de Sto Tomás, p. 26

Su alma no es subsistente, dado que al morir, deja de existir en el momento que su cuerpo está desorganizado, más allá de un punto en el cual, ya no es apto para vivir.⁹

Si el cuerpo está dividido, como en el caso de una planta que se muere en una parte, y se vuelve a sembrar, crece; esto es posible porque el alma es inmaterial y está presente en todas las partes del organismo vivificándolas, a condición de que la parte conserve una organización suficiente para perdurar.

I.1.2.2. La vida sensitiva: Segundo grado de vida

Este grado corresponde a los animales dotados de un sistema perceptivo y sensitivo. Éstos poseen un alma sensitiva, que es un principio de vida inmaterial, por lo que no es pura materia, pero tampoco es espiritual, porque no existe independientemente del cuerpo, sino que comienza y cesa con él, dependiendo de la organización suficiente para existir o dejar de hacerlo.¹⁰

Tiene un grado de intimidad mayor que el de los vegetales, conoce algo de sí y de la realidad; tiene cierta interioridad consciente, al sentir agrado o desagrado.

“Los objetivos y fines del animal son conocidos por él. El animal no se da a sí mismo sus propios fines, sino que sólo conoce los que le son fijados por naturaleza. Esto es lo que puede llamarse instinto.”¹¹

Los animales poseen la facultad del conocimiento sensible, que les ayuda a alcanzar del mejor modo posible sus objetivos, es decir, seguir sus instintos.

⁹ *vid infra*, I.1.1.

¹⁰ *ibidem*, pp. 85-87

¹¹ ARREGUI, Vicente., *op. cit.*, p. 69

A éstos se les puede denominar **inteligencia inconciente**, como afirmarían dos grandes autores Bergson y Hegel, porque el instinto es inteligente, pero no reflexivo.

El animal tiene conciencia sensible en cuanto que sabe de los fines y de los medios que a ellos conducen, pero no tiene autoconciencia. Es decir, sabe, pero no sabe que sabe.

I.1.2.3 Vida intelectual: Tercer grado de vida

Es propia de los seres vivos dotados de intelecto. En ellos se habla de subjetividad y autoconciencia con propiedad, porque la intimidad objetiva es acogida en el conocimiento y éste se hace cargo de ella. Su inmanencia, es mucho mayor¹².

Es decir el ser humano, sabe que sabe, es objetivo en cuanto es racional y lo que conoce, piensa y reflexiona tiene su fundamento en la naturaleza; es subjetivo en cuanto que la sigue o se aparta de ella.

La conducta humana no sólo está mediada por el conocimiento, como en los animales, además está principiada por él; por lo tanto, es capaz de proponerse fines desde su conocimiento, por poseer una capacidad reflexiva y de aprendizaje, que van más allá de los instintos.

Esto no quiere decir que el hombre no tenga que nutrirse o reproducirse, sino que los objetivos de esas actividades y el modo de conseguirlos no vienen dados por

¹² ibidem, p. 71

la naturaleza, corren por cuenta del aprendizaje individual¹³. Él tiene que “inventar” cómo va a cubrir esas necesidades. Para ello tiene que darse a sí mismo unas normas que regulen tales actividades, a esto se le llama cultura.

El hombre es racional por naturaleza, lo que implica que de ningún modo es aceptable que satisfaga las tendencias humanas al margen de la razón y la cultura, que tienen como fundamento la libertad, por la cual el hombre se autodetermina al fin.

La capacidad de proponerse fines implica reflexión, porque para darse fines a sí mismo es preciso poseerse plenamente. Este grado superior de immanencia y autonomía en las operaciones es lo que caracteriza al hombre.

Para el viviente, vivir es ser- significa en el caso del hombre que el ser, la vida, el cuerpo y la libertad , son principales en conjunto, lo que quiere decir, además es que hay algún tipo de fines para el hombre distintos de los que él se da a sí mismo y que requieren ser articulados entre sí ¹⁴. (Tema que se tratará con mayor especificidad posteriormente).

Por todo lo dicho, la vida intelectual humana no es máximamente immanente, porque para conocerse a sí mismo, ha de partir del exterior ,ya que el conocimiento de la realidad sensible antecede al entendimiento de sí, es decir, necesita un punto de apoyo externo, por lo que no es autónomo a la perfección aunque él mismo se dirija y establezca sus fines.¹⁵

En resumen se presenta un cuadro personal sobre los grados de vida.

¹³ ibidem., p. 73

¹⁴ ibidem., p. 7

¹⁵ ibidem.

Cuadro 1.1 Grados de Vida

	INMANENCIA	AUTONOMIA	FIN
VEGETAL	Se mueve a sí mismo, sólo en cuanto a la ejecución del movimiento	Total dependencia de factores extrínsecos. Minimación autónoma.	Dado No conocido Finito
ANIMAL VIDA SENSITIVA	Se mueve a sí mismo, incluso con movimiento local se mueve en el medio. Por tener un primer grado de conocimiento puede desplazarse. Hace propio el conocimiento sensible, lo que da origen a su comportamiento. Tiene un movimiento más perfecto.	Tiene más autonomía para adquirir las formas que dan origen a ese movimiento. No hay total dependencia de factores extrínsecos.	Dado Conoce fines mediatos, parciales que dan origen a sus movimientos. El fin último no conocido Finito
HOMBRE	El principio de movimiento está fuera del hombre pero lo interioriza con más perfección. Conoce a través de realidades creadas. Conoce lo espiritual pero partiendo de lo sensible. Concepto-juicio-raciocinio-verdad.	Es mayor respecto a factores externos. Se puede hablar propiamente de libertad. Si es dependiente no es autónomo.	Dado Conocido Infinito El hombre tiende naturalmente al bien está ordenado a la felicidad. Se propone medios para alcanzar el fines.

Fuente: Propuesta de la autora

L1.3 Paso de la potencia al acto a través de la educación

Conforme lo diría el estarigita: "La vida orgánica implica potencia, *dynamis*, en su doble sentido de posibilidad y capacidad, y por eso mismo no identidad"¹⁶

Todos los seres vivos tienen por naturaleza, potencialidades que deben actualizar para llegar a ser idénticos a sí mismos. Por lo que afirma Aristóteles "Vivir es el progreso hacia sí mismo y hacia el acto"¹⁷.

El movimiento más propio de los seres vivos, es el llamado autorrealización o proceso mediante el cual cada ser vivo va poniendo en acto sus posibilidades y capacidades hasta lograr la plenitud de su propia naturaleza.

De aquí se deduce la gran importancia de la educación, que García Hoz la define como "Perfeccionamiento intencional de las potencialidades específicamente humanas"¹⁸.

Esto se analizará esto desde el punto de vista filosófico-pedagógico.

- **Perfeccionamiento.** Se busca que la persona tienda hacia su propio fin, de acuerdo a su naturaleza humana; esto es, que actualice las potencialidades que le son propias.
- **Intencional.** El proceso educativo es intencional desde el momento en que se propone fines y estos deben ir de acuerdo con la naturaleza humana arriba mencionada y con los medios que se proponga para alcanzarla.*

¹⁶ apud; idem.

¹⁷ idem.

¹⁸ GARCIA HOZ, Victor., Principios de pedagogía Sistemática., p. 25

- **Potencialidades.** Son aquellas notas características de la persona que la representan como tal (inteligencia, voluntad, libertad, emotividad, entre otras), las cuales se deben perfeccionar o “actualizar” para que el hombre alcance su plenitud.
- **Específicamente humanas.** No se puede ni debe educar al hombre en aspectos que no correspondan a su propia naturaleza, puesto que esto obstaculiza su desarrollo pleno. No se puede educar al hombre para volar puesto que no está inscrito en su naturaleza; y no se debe educar al hombre en aspectos que lo distancien de la misma, éticamente hablando, por ejemplo, en el robo, la matanza...

Se considera a ésta definición compatible con la presente investigación, porque en primer lugar toma en cuenta a la persona integralmente; segundo, habla de un perfeccionamiento el cual es el objetivo principal de esta tesis; tercero, porque hace mención a que el ser humano tiene inscritas todas las potencialidades para desarrollarse plenamente, fundamento del presente trabajo y en último lugar, porque hace mención a la capacidad educativa del hombre, medio que se propone para lograr el incremento de la autoestima y así la calidad de vida de las personas.

I.2 El alma y sus facultades

Alma es una expresión que viene del griego “psique” y del latín “anima”. Desde la antigüedad se ha pensado que hay un -principio vital o alma- que da razón de

*También se da la educación no intencional por ejemplo. Los medios de comunicación, medio, sociedad, etc., pero de esta misma se dice que es inintencional, porque no se propone explícitamente ni medios ni fines, es decir, educar.

la vida. Es un término utilizado para comprender a los seres orgánicos vivos.

“El alma es lo que constituye a un organismo vivo como tal, diferenciándolo de los seres inertes e inanimados y, por tanto, no es exclusivamente humana”¹⁹

Un ser vivo no es un cuerpo más un alma, sino un determinado tipo de cuerpo. “Como el mismo Aristóteles señala, se debe entender por alma -la causa y el primer principio del cuerpo vivo-, o como afirma Santo Tomás de Aquino, -el primer principio de vida de los seres vivos-”.²⁰

Ya se ha afirmado que los seres vivos son diferentes de los seres inertes por poseer cierta intimidad y por lo tanto, son capaces de ejecutar operaciones inmanentes o praxis.²¹

Este último término es analizado y definido por Aristóteles. A estas operaciones vitales las llama *Praxis teleia*, es la actividad perfectiva en su ejercicio mismo, es el movimiento que alcanza el fin. Tener fin, quiere decir poseerlo, hacerlo propio, por lo tanto es una operación inmanente, porque queda dentro del sujeto que actúa y lo perfecciona. La vida está en el movimiento; ese movimiento en que está la vida es la praxis, por eso vivir es para los vivientes ser.²²

Partiendo de estas definiciones, surge una real esencia que las une, el alma que es “... el acto primero de un cuerpo físico organizado que tiene la vida en potencia.”²³

Al denominarla así “... puede aplicarse la definición aristotélica de movimiento porque, si un ente se mueve por la actividad de su propia forma (principio

¹⁹ ARREGUI, Vicente., *op cit.*, p. 82

²⁰ *idem.*

²¹ *idem.*

²² POLO, Leonardo., *Presente y futuro del hombre.*, P. 118

²³ GARDEIL, H.D., *op cit.*, p. 36

activo), el ente cuya esencia es el automovimiento (autorrealización), es aquél cuya forma (alma) resulta mejor definida precisamente por la actividad de su principio activo respecto del desarrollo y perfeccionamiento de su propio cuerpo”²⁴.

Por esto se dice que el alma es acto final y primero; primero, porque constituye cualitativamente al cuerpo, en tanto que vivo y final, porque constituye la perfección última hacia la que se dirige el organismo viviente.

Por lo mismo el alma es acto primero que posee la vida en potencia, distinguiéndola de los actos segundos y operaciones. El alma no es una operación, sino el principio remoto de las operaciones.

Las operaciones y las facultades son accidentes mientras que el alma es la sustancia. Es aquello por lo que el ser vivo es en absoluto y los principios imperativos son constituidos por el organismo viviente en su proceso de autorrealización, con lo que el organismo viviente queda completado.²⁵

Es decir, el principio vital constituye al ser vivo en su unidad y lo va desarrollando en un proceso de diferenciación de facultades y órganos, y una vez que está integrado, se mantiene a sí mismo y se perfecciona mediante diversidad de operaciones.

²⁴ ibidem., p. 94.

²⁵ idem.

I.2.1 Conocimiento intelectual

El entendimiento es la facultad del pensamiento, a través de la cual se adquiere el conocimiento humano.³⁶

La facultad intelectual humana puede llegar a la verdad de dos maneras:

1. Por el discurso, laboriosamente, pasando de una verdad a otra.
2. Súbitamente, de inmediato, al primer contacto con la realidad.

El nombre de inteligencia o entendimiento es usado por la filosofía clásica para designar a la sustancia puramente espiritual. Ésta es intuitiva, la fuerza penetrativa de su entendimiento, es tal que, de un solo golpe, conoce los principios y todas las conclusiones, las esencias y todas sus propiedades.³⁷

En cambio la razón o raciocinio es la facultad del conocimiento intelectual en el hombre y como tal tiene dos condicionamientos.

- a) Un contacto inevitable con el conocimiento sensitivo.
- b) Un proceso lento y laborioso de lo sensible a lo inteligible, y de lo potencial a lo actual.

La razón llega pues, al conocimiento discurrendo, pasando de unas verdades a otras. La razón es una participación de la inteligencia. Otras actividades del intelecto son la concepción del yo y la identidad personal. Además de "...la facultad de la convivencia es, de hecho, el intelecto pasivo, capaz de juzgar la cualidad moral de las acciones."³⁸

³⁶ cfr., idem.,

³⁷ Millán Puelles, Persona Human y Justicia Social., p.37

³⁸ ibidem., p. 132

I.2.1.1 Objeto de la inteligencia

El objeto propio del entendimiento humano son: las esencias abstraídas de las cosas corpóreas.

Es lo mismo que decir, la VERDAD ya que es la esencia entendida. Esta tiene dos condiciones:

- a) Es universal, es decir, repetible o multiplicable en muchos individuos.
- b) Es necesaria, invariable, no sujeta a cambio.

El objeto formal es lo espiritual, que ya no se conoce por sí, sino por otro, en referencia a las esencias corpóreas y a partir de ellas se abstraen conceptos positivos y absolutos.

I.2.1.2 Actos del Intelecto

El ejercicio del pensamiento humano consiste en la formación de conceptos e ideas, de juicios y raciocinios.

- a) En el primer proceso, el intelecto forma ideas universales, a esto se le llama simple aprehensión.

Por ejemplo, uno ve un encino de cierto tamaño, a cierta distancia y en determinada época. Lo que se ve es éste roble individualizado, con ciertas propiedades que se le atribuyen a él solo. Sin embargo, cuando uno dice “esto es un árbol” es una idea universal y abstracta, que se aplica a todos los árboles que existen.

b) En la segunda operación el entendimiento discierne la identidad o diversidad de dos conceptos, a este proceso se le llama juicio. Es esencialmente un acto de relación.

c) El tercer acto es aquel por medio del cual el intelecto deriva un nuevo juicio o una conjunción de otros dos juicios relacionados conocidos previamente. Esto se denomina razonamiento³⁹.

Se utilizará un ejemplo para explicar.

El primer concepto se llama premisa mayor 'Todos los hombres son mortales'.

El segundo concepto se llama premisa menor 'Juan es mortal'.

El tercero es la conclusión que se deriva de los dos anteriores 'Luego Juan es mortal'.

I.2.1.3 Educación del intelecto

Dado que el hombre es un ser racional, el pensamiento es característico de todos los seres humanos.

Por lo tanto, es de vital importancia que la educación se dirija a enseñar a pensar clara, lógica y constructivamente. Ya que por este proceso se llega a la verdad de las cosas y a partir de ésta, elija el hombre con su voluntad, que veremos en el próximo punto, a través de la cual el ser humano construye su futuro autodeterminándose al fin o alejándose de éste, pero para hacerlo tiene que conocer objetivamente a la luz de la razón el fin último al cual

³⁹ idem.

dirigirá su vida o se separará, por lo que se puede concluir que si no se educa el pensamiento se puede llegar a perder moralmente un ser humano.

Es necesario percatarse de que la facultad del razonamiento no se desarrolla súbitamente, sino por grados. Y que esta condicionado por la capacidad nata, las oportunidades que proporciona el medio ambiente y la educación, además de un deseo consciente y un esfuerzo por aprender,⁴⁰ por lo que se deben cuidar todos los aspectos y motivar a las personas a que lo hagan, para formar seres humanos plenos.

I.2.2 EL APETITO SENSIBLE

Apetito significa una tendencia, una inclinación hacia algo que se torna como bueno. Es un movimiento interno hacia algo que perfecciona al sujeto; una inclinación hacia la realización de la propia naturaleza.

La naturaleza del hombre no queda totalmente completa con el sólo hecho de conocer; por ello nace en el sujeto el deseo de poseer el objeto (que conoce) en la propia realidad (querer). Este es el sentido del apetito: es un impulso a salir de sí mismo para llegar a poseer el objeto que perfecciona. La función del “querer” se efectúa a través del apetito.

I.2.2.1 Clasificación de los Apetitos

a) **Apetito Natural:**

No es un movimiento o acto resultante del conocimiento de la persona. Es una inclinación “ciega” de su naturaleza que tiende hacia lo que le conviene.

⁴⁰ ibidem., p. 139

Al apetito natural se le conoce también como instinto o tendencia. Los instintos o tendencias están en la naturaleza del hombre para conservar la vida.

b) Apetito Elicito:

Es la inclinación que sigue a un conocimiento. El apetito elicito puede ser sensitivo o intelectual según que el origen de la apetencia sea una facultad cognositiva sensible o intelectual.

I.2.2.2 Las pasiones

Pasión es la reacción, movimiento, acto procedente del apetito sensitivo que atrae al hombre hacia un bien o que lo aleja de un mal percibido por los sentidos. El apetito sensitivo es el impulsor de las pasiones y, por medio de la potencia motriz, la pasión se refleja en los movimientos corporales. En el hombre, las pasiones, deben estar regidas por la voluntad; pero por ser un ser imperfecto, necesita de un gran esfuerzo para lograrlo y, en muchos casos, el hombre es dominado por sus pasiones.

I.2.3 Voluntad

La noción de voluntad, según los escolásticos, designa específicamente "...la facultad dominante y soberana del hombre"⁴¹ La cual es diferente y superior a los deseos sensoriales, los impulsos físicos o instintos y las fluctuaciones emocionales.

⁴¹ *ibidem.*, p. 144

La voluntad es una de las dos facultades espirituales de la persona. Es activa a diferencia de la inteligencia que es pasiva. Así es, porque puede moverse a sí misma con el orden del ejercicio, aunque sólo lo hace después de que el entendimiento le presenta el objeto conocido como algo bueno, y se mueve de tal manera que es dueña de sus actos, es libre. “La voluntad es la fuerza orientadora que moldea y dirige la vida del hombre, y como tal supone la fuerza integrante principal de su carácter”.⁴²

De aquí su importancia en la educación, ya que sin la función correcta de ésta, el hombre no sería una persona, sino sólo un organismo animado, ni lograría su autorrealización.

1.2.3.1 El objeto de la voluntad

Es el bien, en toda su amplitud, abarca el fin y los medios para su consecución. Lo que la voluntad apetece aquí y ahora es siempre un bien particular, pero su apetencia no se sacia sino con el bien absoluto; su prerrogativa es la libertad para elegir entre formas diferentes de éste.

El mal nunca es deseado por sí mismo, si se le escoge es por la bondad ontológica que posee por el sólo hecho de ser.

En este tema se profundizará en el capítulo II de la presente tesis, ya que la moralidad de los actos humanos es la que determina si alcanza la perfección de su propia naturaleza o no.

La voluntad es la facultad de querer y al acto de querer se le llama volición.

⁴² cfr., idem.

I.2.3.2 Actos de la voluntad

La volición se realiza siempre bajo la influencia de un motivo: "Un motivo es aquello por lo que el acto se lleva a cabo"⁴³.

Es la razón que impulsa a la acción, da la idea de algún bien, es decir, algo benéfico, útil, placentero, agradable, deseable, etc., que el individuo desea obtener.

Se presentan o como medios o como fines para lograr o alcanzar lo deseado y puede ser de dos formas, perfecto e imperfecto:

a) Perfecto, cuando se conoce el verdadero fin como fin, esto sólo es posible por el conocimiento intelectual.

b) Imperfecto, cuando se conoce algo que es fin, pero sin conocer su razón formal de fin, esto ocurre en el conocimiento sensible: "Las razones para elegir una finalidad descartando otra y una vez seleccionada, las que aconsejan utilizar algunos medios, con preferencia de otros son examinadas ponderadas y comparadas entre sí".⁴⁴

Al exámen de motivos se le llama deliberación y es seguido por el acto de elección y de visión. Después de haber considerado la mente los pros y los contras de un objeto o curso de acción, la voluntad acepta o rechaza, y lleva a la actuación o a la búsqueda de fines o medios que le convengan más.

⁴³ ibidem., p. 145

⁴⁴ idem.

L2.4 Libertad

Es precisamente aquella propiedad de los actos de la voluntad en virtud de la cual afirma que son voluntarios. Es una propiedad de la voluntad del hombre por la que éste se autodetermina en sus actos hacia el fin.⁴⁵

Consiste en que esos actos nacen en un ser que tiene en sí mismo el principio de ellos y que los dirige hacia un fin desde sí mismo.

En esto se diferencian los seres que tienen voluntad de aquellos que no la tienen, pues los que tienen voluntad se ordenan a sí mismos y todas sus cosas al fin, por lo cual se dice que tiene libre albedrío; pero los que carecen de voluntad no se ordenan, sino que son ordenados al fin por un agente superior, como actuados en orden al fin y no por sí mismos.”⁴⁶

Como en el caso de los animales que actúan de acuerdo a su naturaleza, pero no la escogen, en cambio, el hombre puede determinarse a querer o no querer (libertad de ejercicio) y una vez que se determina a querer, puede determinarse a querer una cosa u otra (libertad de especificación). Aquí no puede darse ningún tipo de coacción interna que le impida elegir. Sólo la externa puede disminuir la voluntariedad de los actos, de esto, la necesidad de la garantía de libertad en la sociedad. No sólo el reconocimiento, sino que se exprese en leyes que regulen y armonicen las libertades de todos los hombres en los diversos ámbitos de la actividad pública.

Aunque existen condicionamientos psicológicos y sociales que manifiestan que la libertad humana tiene límites, no siempre se respetan. Dado que

⁴⁵ GARDEIL, H.D., *op. cit.*; p. 345.

⁴⁶ idem.

queda la autodeterminación, que afirma “porque me da la gana”, que es un simple quiero y lo lleva a la acción.

Se mencionarán las cuatro dimensiones establecidas por Millán Puelles respecto a la libertad para comprender y sintetizar las diversas formas que existen: “La libertad fundamental, es decir, la radical apertura del hombre a la realidad; el libre albedrío, la capacidad de autodeterminación y elección del ser humano; la libertad moral, que es la libertad que el hombre consigue para sí y la libertad política, que es la libertad que se da a sí misma la comunidad política”⁴⁷.

En este capítulo solamente tratará sobre las dos primeras, y en el segundo capítulo se enfatizará en las últimas.

I.2.4.1 Libre albedrío

La voluntad es la única facultad que reclama la libertad de elección, para escoger entre diversos motivos que la determinarán en su actuación.

El libre albedrío “...es la capacidad de autodeterminación, e implica la ausencia de fuerza externa y de necesidad interna”.⁴⁸

Es decir, si hay coacción o necesidad de algo no hay libre elección, sino que tiene que hacerse o atenerse a las consecuencias al no obtener lo requerido.

Su característica esencial es “...el elemento de elección, culminación del ejercicio de la libertad. Desear libremente, es elegir libremente”⁴⁹.

⁴⁷ *apud.*, ARREGUI, Vicente., *op. cit.*, p. 386

⁴⁸ *ibidem.*, p. 146

⁴⁹ *idem.*

No se puede elegir lo que no se conoce, significa que cuando un individuo se enfrenta con dos o más motivos, puede elegir uno y rechazar los demás.

Desgraciadamente aquí interviene la libertad, aunque conozca el bien, puede actuar conforme a él o no, porqué el determina sus acciones.

Aquí la gran importancia de la moral, que nos indica y da a conocer la rectitud de los actos conforme a la naturaleza, pero hay que educarla porque como ya se mencionó, no basta pecatarse de ello sino elegir bien.

Esto requiere de un proceso cotidiano, al cual nos referiremos en el Capítulo II de esta investigación.

El adiestramiento de la voluntad debe culminar en el autodomínio. Existen defectos en la facultad apetitiva intelectual que se manifiestan de distintas formas, pero la voluntad normal debe ser constante y perseverante para el logro de objetivos que contribuyan a la autorealización y ayuda a los demás.

I.2.4.2 Educación de la voluntad “ Autodomínio ”

La finalidad esencial de la educación de ésta facultad es lograr el autodomínio. Entiéndase por este “...la capacidad de dirigir y restringir los propios pensamientos, emociones y acciones por medio de elección consciente y deliberada”⁵⁰.

No significa suprimir las potencias humanas, sino orientarlas y adiestrarlas, porque el que ejerce autodomínio es dueño de sí mismo, y en cuanto dueño de sus actos, es persona en toda la extensión de la palabra. “El fin último del

⁵⁰ *ibidem.*, p. 150

autodominio es la integración perfecta de las facultades humanas y la coordinación de las potencias intelectuales, emocionales y volitivas".⁵¹

Para lograrlo se requiere educar en virtudes, que son hábitos operativos buenos, para poder contrarrestar cualquier intento de inhibición del autodominio, y que el hombre sea solo un animal que se deja llevar por sus impulsos.

⁵¹ idem.

I.3 Persona humana

En el presente subcapítulo se analizará el concepto de persona humana y los aspectos por los que esta compuesta, pues es de suma importancia en la presente investigación, dado que es el centro medular de la misma.

I.3.1 Definición de persona.

El Aquinate afirma que la persona significa "... lo que es máximamente perfecto en toda naturaleza, a saber lo subsistente de naturaleza racional"⁵². Boecio sostiene, "persona es substancia individual de naturaleza racional"⁵³.

Se analizará la definición con el objeto de facilitar su comprensión:

Substancia: es aquella realidad cuya esencia o naturaleza le compete ser en sí, no en otro sujeto. Un hombre es una substancia porque subsiste, es decir, tiene ser propio, distinto del ser de todo lo demás; mientras que el tamaño, color o figura son accidentales, que requieren de un sujeto ya existente.

Ser individual significa para el hombre ser persona, es decir, disponer radical y libremente de sí.

⁵² GARCIA HOZ, V. El concepto de persona. p. 17

⁵³ KRAMSKY., C., Antropología Filosófica, p. 385

Individuo es lo que es indistinto en sí mismo, pero es distinto, de los demás: ì...algún hombre, significa la naturaleza común con el modo determinado de existir, que compete a los singulares, que es el subsistente por sí mismo y distinto de otro sí⁵⁴.

Naturaleza es la diferencia específica que informa a cada cosa como dijera Boecio.⁵⁵ Se utiliza para designar a la esencia de los distintos seres, aquello que hace que una cosa sea lo que es y no otra.

Racional hace referencia al intelecto, a su capacidad de pensar que lo distingue de los demás seres vivos⁵⁶.

I.3.2 Notas características de la persona.

La noción de persona implica las notas de unidad, totalidad y subsistencia. Afirmar que el hombre es persona, es decir, que en la profundidad de su ser es un - ser en sí-, -un ser por sí- con un modo propio de tener naturaleza⁵⁷.

La persona es un absoluto, es una, totalidad subsistente, respecto de cualquier otra realidad, incluyendo otras personas.

⁵⁴ *ibidem* 389.

⁵⁵ *ibidem*, p. 390

⁵⁶ *ibidem*, pp. 386-387.

⁵⁷ *apud.*, GARCIA, HOZ, *op cit.*, p. 16

Es única e irrepetible, es un valor por sí misma y subsiste por si y para su realización, ésta contribuye al perfeccionamiento de los demás.

Esta primacía óntica, se despliega en un abanico de posibilidades éticas sociopolíticas y pedagógicas⁵⁸.

Éticamente es la única entidad del universo que tiene capacidad para realizar valores; el valor sólo es tal por y en su relación con la persona, por cuanto sólo ella, en su dinamismo y actividad, puede dar concreción a esos seres ideales.

En la esfera sociopolítica, la persona no es un medio para la sociedad, sino que ésta tiene su finalidad en la persona.

El ser humano está inmerso en el ámbito social, por naturaleza, ya que necesita de los demás para su crecimiento y perfección.

En el siguiente capítulo se estudiará concretamente la etapa de la juventud, sus características específicas, actitudes, los problemas a los que se enfrentan, así como se estudiará el concepto de consciencia moral, la forma de poder formarla, para que realmente le sirva al joven para dirigir su vida hacia el bien y la verdad.

⁵⁸ ibidem, p. 17

CAPITULO II

JUVENTUD: UNA JOYA QUE CULTIVAR

La presente investigación se propone fundamentar la autoestima como elemento base para el perfeccionamiento humano, y nos referimos a la juventud por ser una edad con grandes posibilidades de perfeccionamiento personal. Ha pasado la adolescencia y se va en camino hacia la madurez y el equilibrio del adulto. Habrán muchas posibilidades para concretar la propia vida a través de una serie de decisiones en diferentes ámbitos de desarrollo, se va estableciendo un proyecto de vida, se fijan metas a alcanzar, se contraen compromisos y se logra la autonomía en la responsabilidad de la vida en todos los ámbitos.

II.1 Período Juvenil

El período juvenil se caracteriza por una transitoriedad culminando en la autonomía y la responsabilidad plena. Durante este periodo llegan a su máximo desarrollo las estructuras intelectuales y morales; los cambios biológicos cesan, el joven se estabiliza afectivamente e ingresa a una vida social que se puede caracterizar, ya sea por el ingreso al trabajo, a los estudios superiores y/o también a la vida matrimonial. Generalmente al terminar esta etapa se suele alcanzar el autosostenimiento tanto social, como psicológico y económico.⁵³

La vida matrimonial y el trabajo son puntos claves para el desarrollo de la personalidad en este período, pero en infinidad de casos, se dan tardíamente por las exigencias y pautas culturales de la sociedad actual, tales como estudiar postgrados, esperar a tener dinero para formar una familia o sencillamente se siguen sintiendo adolescentes, porque se prolonga la dependencia familiar.

⁵³ cfr., GRIFFA, M. C., et. al., Claves para la comprensión de la psicología de las edades., p 74

Esto ocasiona en los jóvenes inestabilidad afectiva, falta de experiencias vitales, inseguridad, así como la tendencia a idealizar objetos o personas, al no enfrentarse a la realidad y mirarla de lejos, ya sea desde la escuela o su casa.

Generalmente es característico en la juventud referirse a un proyecto de vida, donde se perfila el futuro del joven en sus decisiones en la familia, con las amistades, en la escuela o universidad, en el trabajo, etc. Descubre una serie de valores que quiere hacer suyos, así como sus posibilidades de crecimiento personal. Es una edad riquísima en donde se actualizan las facultades humanas y donde se debe ser más libre, para comprometerse y hacerse responsable de su propia existencia y colaborar con la de los demás.

En la juventud se van abriendo caminos, que cada vez tienen más contacto con personas, hechos, responsabilidades, lugares, etc., que le van planteando como un deber inicial preguntarse: ¿quién soy y quién quiero ser?, ¿qué quiero ser en la vida?, ¿cómo hacer para llegar?, ¿qué cosas son las que mejor hago?, ¿qué es lo que más me gusta hacer?, ¿cuáles son mis posibilidades?, ¿cuáles son mis limitaciones?, ¿estoy consciente de ellas?, ¿qué hago para superarlas? ¿valoro lo que hago?, ¿el medio me obstaculiza o me impulsa?, ¿me dejo detener por cualquier problema o lo tomo como un reto?, etc.

Concretamente en la juventud se plantea la afirmación de la propia personalidad, como alguien distinto a los demás. El joven pretende situarse como persona en libertad, autonomía, y responsabilidad; adquirir su propia visión del mundo y tener un rol dentro de él. "Ser yo mismo" además de permitir ser para los demás, descubriendo en ellos una personalidad propia, "un yo" diferente al suyo.⁵⁴

⁵⁴ cfr. GUARDINI, Romano., La aceptación de sí mismo, p. 63

II.2 Características del joven entre 18 y 25 años

En este apartado se describirán los puntos característicos del joven en sus distintos ámbitos, con la finalidad de tenerlos presentes para comprender cómo logra su autoposición, libertad y responsabilidad frente a su realización vital.

II.2.1. Características físicas

Desde el punto de vista biológico esta época se caracteriza por la conjunción de fuerza, energía y resistencia, es decir, es un período de plenitud, puesto que a los 25 años aproximadamente la mayoría de las funciones corporales ya están desarrolladas: "Mientras que los hombres alcanzan su máxima estatura alrededor de los 21 años, las mujeres lo hacen a los 18 años aproximadamente, también alrededor de los 25 años se alcanza la máxima fuerza muscular y a los 20 años la mayor agudeza sensorial."⁵⁵

II.2.2. Características cognoscitivas

Gerardo Castillo afirma que la maduración mental del joven, es plena. En esta época no surgen capacidades nuevas, debido a que sus aptitudes intelectuales quedaron definidas en la etapa anterior, la adolescencia, ahora sólo madurarán. Cabe hablar de una mayor profundización del pensamiento y del paso a una reflexión sobre las ideas y los valores. Posee la inteligencia del adulto. Ha progresado en la coherencia lógica del pensamiento y está en mejores condiciones de relacionarse de forma más constructiva con los demás.⁵⁶

⁵⁵ GRIFFA, M.C., *op. cit.*, p. 76

⁵⁶ *apud.* MALMIERCA, Almudena., Al llegar la juventud. p. 23

Es decir, su pensamiento empieza a profundizar con mayor intensidad. Analiza y sintetiza constantemente. Compara, extrae consecuencias de sus experiencias. Esto se debe a que aumenta su capacidad de observación; las semejanzas y diferencias que encuentra en lo que analiza, le ayudan a establecer un correcto conocimiento de las cosas.⁵⁷

El joven, al estar en la plenitud de su crecimiento biopsicológico, comienza a comprenderse a sí mismo y a su entorno, por su capacidad de conocer realmente la naturaleza de lo que existe. Está en mejores condiciones de adoptar decisiones personales, porque conoce y observa detalladamente la realidad. Compara las situaciones que vive o lo que ve a su alrededor y escoge lo que más le conviene a su forma de pensar, porque tiene la capacidad de captar las consecuencias de sus actos.

He aquí la gran trascendencia de que tenga una buena formación en valores y que tenga un apoyo que lo acompañe en la reestructuración y elaboración de su esquema de vida, considerando que es en esta etapa cuando realiza y lleva a cabo su proyecto de vida.

De este proceso cognoscitivo depende que afirme su yo y "...se produzca 'el despertar del yo mejor', es decir, la afirmación positiva de sí mismo."⁵⁸

II.2.3 Campo socio-afectivo de la juventud

Afectividad se entiende como el conjunto de fenómenos de naturaleza subjetiva y relativa debido a que cada sujeto los produce y padece de una manera única e irrepetible; cada persona experimenta de muy distintas maneras su propia afectividad de acuerdo a sus experiencias, a su edad, temperamento y el medio

⁵⁷ cfr., *ibidem.*, p. 24

⁵⁸ *ibidem.*, p. 23

en que se desarrolla. "La afectividad es el modo en como se es afectado por las circunstancias que se producen alrededor de la persona"⁵⁹

Generalmente los fenómenos afectivos se mueven entre extremos de: agrado o desagrado, inclinación o rechazo, afición o repulsión. A su vez, los estados afectivos se pueden dividir en dos grupos: emociones y sentimientos: "La emoción es un estado afectivo fuerte y pasajero, acompañado de una clara repercusión en el organismo y unas determinadas manifestaciones externas. El sentimiento es un estado afectivo suave pero duradero y que va asociado a unas ideas o a determinados contenidos culturales."⁶⁰

En la juventud la afectividad es muy fuerte, se manifiestan una serie de emociones, sentimientos, pasiones, deseos, etc., que la voluntad no siempre controla. Su idealismo, la lucha por hacerse dueño de sí, su reacción contra las injusticias, su afán por entender nuevas cosas, sus primeros enfrentamientos ante las consecuencias de sus decisiones, etc., indican que los jóvenes se guían más por lo afectivo, que por su intelecto. Porque el joven planea su proyecto de vida como a él le gustaría que sucedieran las cosas, pero le falta la experiencia que da la vida, en la que desgraciadamente las situaciones no siempre son como se pensaban y requieren de adaptación; de madurez y realidad en sus decisiones y acciones, la cual irán adquiriendo al paso del tiempo.

La afectividad y sociabilidad están muy relacionadas, puesto que justamente los estados afectivos se dan como consecuencia de la relación del yo con el mundo: "El joven conoce la riqueza de ese mundo afectivo y se abre con fuerza hacia él. Pero el conocimiento no es completo y ello les lleva en ocasiones a un comportamiento contradictorio, incoherente y desconcertante."⁶¹

⁵⁹ ROJAS, Enrique., El laberinto de la afectividad, p.19

⁶⁰ VELASCO, Cándida., Psicología general y evolutiva, p.398

⁶¹ ibidem, p. 55

El joven, por su madurez intelectual, es capaz de autoconocerse, reflexionar sobre sí y tomar decisiones correctas. En esta etapa se consigue la madurez afectiva, pero para que ello suceda requiere de ayuda, sobre todo en la actualidad, ya que esta época presenta una cultura de la imagen, del hedonismo (la búsqueda del placer), del consumismo; lo cual encierra en el fondo un dejarse llevar por los estados afectivos y no por la voluntad.

Por medio de su inteligencia deben aprender a conocer su naturaleza, conocerse a sí mismos y a los demás, para actuar en consecuencia y poder canalizar su afectividad. Deben reconocer en su campo afectivo una gran riqueza, que al controlar y aprovechar les hará crecer en sus relaciones con los demás e interiormente les dará autodominio, que es ejercer la voluntad para dominar sus idealizaciones y emociones para centrarse y vivir en la realidad y no en sueños.

Esto se logra a través de hábitos y virtudes que le permitirán actuar congruentemente consigo mismo y con los demás.

En el ámbito social, ya es capaz de relacionarse y abrirse a otros grupos sociales, adherirse a ellos y trabajar en conjunto para comenzar a concretar su plan vital.

A esta edad empieza a asimilar sus limitaciones y va superando su inseguridad, y con base en sus capacidades orienta su vida, porque vive varias experiencias, en las cuales se da cuenta de que es capaz de hacer y de que no. Si tiene autoestima sana, hace una afirmación positiva de sí y sigue adelante, pero si su autoestima es baja es probable que decaiga en su lucha tarde o temprano.

Las relaciones sociales en esta etapa cumplen la función de ayudar al joven a conocerse mejor, a lograr el autodominio y a autofirmarse. En los nuevos grupos aprende a explotar sus capacidades aportando a los demás lo que posee, su personalidad. De esto se deriva la gran trascendencia de que se valoren como

personas únicas e irrepitibles, que valoran sus capacidades, sus posibilidades, que conozcan sus limitaciones, y que comprendan que sólo ellos pueden aportar algo al mundo que los demás no pueden dar, porque cada uno debe perfeccionarse y dar lo que en su individualidad posee.

En un ambiente de masificación como en el que vivimos actualmente, se debe potenciar la conquista de la intimidad la cual permitirá conocerse y potenciar sus capacidades para hacer y aportar lo mejor de sí mismo.

II.3 Intimidad: "Una joya que cultivar"

El vocablo "intimo" es el superlativo de "interior". Significa que la intimidad es lo relativo a lo más interior. En la persona lo más interior, es lo más propio de ella, lo sustancial. "La intimidad es la sustancia verdadera del ser humano"⁶²

Para V. García Hoz, la intimidad es interioridad, es decir, capacidad para la vida interior: "Es el conjunto de contenidos psíquicos en tanto que percibidos como interiores"⁶³

Lo que permite definir y reconocer al hombre como persona es su interioridad espiritual, su intimidad. La persona es un ser suyo, dueño de su propio ser. Es un ser "...que se posee, que surge y que en su propio surgir se mantiene y permanece en sí, es un brotar que se mantiene." ⁶⁴ En ese mantenimiento del origen respecto de sí consiste la intimidad.

A diferencia del animal que sólo tiene vida biológica, el hombre por su dimensión personal, tiene además una vida biográfica. La biografía es, "...el

⁶² cfr. ALTAREJOS, F., Intimidad y educación, p. 1

⁶³ GARCIA HOZ, Victor., El nacimiento de la intimidad p.p. 32-33

⁶⁴ apud. CHOZA, Jacinto., Persona y fecundidad, p. 18

encauzamiento del vivir por un camino y una dirección inédita, de un modo original y acumulable en el mismo ser del sujeto"⁶⁵

En el ser humano se produce una permanencia acumulativa de lo vivido que enriquece de un modo original la propia vida, (es la inmanencia de la cual hablábamos en cuanto tocamos el capítulo acerca de la vida).⁶⁶

El hombre va construyendo su vida con cada experiencia que vive, porque al mismo tiempo que la acumula, la hace suya; lo cual le reporta un crecimiento. Por sí mismo encauza su existencia por un camino que él escoge y al cual se dirige, en la única forma en que sólo él puede hacerlo, puesto que ha ido acumulando una serie de vivencias que lo llevan a actuar y conformar su mundo de modo original: "La intimidad es también el espacio que cada persona consigue para estar consigo misma y encontrarse"⁶⁷

Cuando alguien entra en su intimidad, es para conocerse, encontrarse y disfrutarse. Es ese espacio donde el hombre comienza a entender qué es lo que le sucede, es un rincón donde sólo él puede entrar, es suyo, es el lugar donde comienza a poseerse, a hacerse dueño de sí mismo; en suma, a ser más persona, más humano.

II.3.1 Cultivo de la intimidad en la juventud

Aunque el cultivo de la intimidad es tarea de toda la vida, constituye, sobre todo, una actividad propia de la edad juvenil.

⁶⁵ idem.

⁶⁶ vid infra., cap. I

⁶⁷ CASTILLO, Gerardo., op. cit., p. 19

Al nacimiento o descubrimiento de la vida interior propio de la adolescencia (13 a 17 años aproximadamente) sucede la exploración detallada de ese mundo interior y la toma de postura personal ante la vida en función de los valores que se van conociendo. La toma de conciencia de la riqueza interior propia del período adolescente, va seguida de la posesión de esa riqueza. Esto último es lo más propio de la juventud.⁶⁸

La riqueza de esta etapa proviene del descubrimiento de los valores y posibilidades de la persona. También de la inclinación que se tiene en esta edad a vivir de modo propio esos valores y posibilidades.

El Papa Juan Pablo II en su encíclica a los jóvenes define la riqueza de la juventud en forma extraordinaria: "...el periodo de la juventud es el tiempo de un descubrimiento particularmente intenso del 'yo' humano y de las propiedades y capacidades que éste encierra. A la vista interior de la personalidad en desarrollo de un joven o una joven, se abre gradual y sucesivamente a esa específica -en cierto sentido única e irrepetible- potencialidad de una humanidad concreta, en la que está como inscrito el proyecto completo de la vida futura. La vida se delinea como realización de tal proyecto, como 'autorrealización'".⁶⁹

En la juventud se percibe la grandeza que se puede llegar a ser, se capta y se desea con tanta fuerza, que este motor es capaz de impulsar a realizar los valores conocidos anteriormente y a actualizar todas las potencias humanas a lo largo de la vida, logrando la autorealización, que es la plenitud de ser persona humana.

La grandeza de la edad juvenil es que al mismo tiempo de descubrir la riqueza interior. A su vez, programa, elige, prevé y asume como algo propio las primeras decisiones que toma con su plena libertad, que tendrán importancia

⁶⁸ ibidem, p. 34

⁶⁹ apud. idem.

para el futuro. Por lo que la tarea juvenil es propiamente elaborar un proyecto de vida como resultado del cultivo de su propia intimidad.

II.3.2 Ética fundamento esencial para lograr un correcto conocimiento de sí mismo

Se debe apreciar a la ética como fundamento del conocimiento juvenil, puesto que: "Ser joven es alimentar en el interior ese deseo del bien que permite ser más y mejor persona. Es preguntarse seriamente por el sentido de vida y no descansar hasta encontrarlo."⁷⁰ Para hallar este sentido que guiará la propia existencia, se deben tener ideales altos, puesto que las metas mediocres no le gustan a la gente joven porque prefieren no hacer nada a conformarse. Esto se debe a las ganas que tienen de vivir, a que están en la plenitud de todas sus capacidades, "...si la intimidad significa poseerse, para poseerse es condición necesaria conocerse".⁷¹

No conocerse es ignorar el gran tesoro que se lleva dentro, el que puede llevar a la autorrealización. Consiste en detectar las aspiraciones más profundas del propio ser. Es encontrarse consigo mismo para descubrir los motivos de la conducta habitual.

Para lograrlo es necesario mantener un diálogo continuo con uno mismo. Se debe buscar una hora propicia y un lugar determinado en el cual se este en un rotundo silencio y una soledad positiva, porque estos dos factores propiciarán la reflexión sobre el sí mismo, los sentimientos, las emociones, los pensamientos, las razones del vivir, asumir las consecuencias de los actos, propiciar aprendizajes significativos, es decir, entrar en la intimidad personal.

⁷⁰ ibidem., p. 36

⁷¹ idem.

Para López Ibor, "el fundamento esencial del descubrimiento de sí mismo es de tipo ético"⁷². El propio conocimiento debe servir para que la conducta se ajuste más a las reglas morales, debido a que no tendría sentido descubrirse sin referirse a lo que debe ser. Si no se tuviera un punto de referencia, lo que se percibe carecería de significado para uno mismo, además en el caso de que sea erróneo el parámetro, la evaluación propia sería equivocada y por lo tanto también la dirección de la conducta llevaría a un fin equívoco.

El conocimiento de sí mismo tiene una estructura dinámica. "A medida que se penetra en la interioridad, la persona al mismo tiempo va cambiando, no es una operación pasiva sino activa. En el juego de los hallazgos se encuentran los valores, de tal suerte que conocer la imágen que se tiene de uno mismo, es ya una elección de la propia imágen."⁷³ El joven al conocerse hace propio ese descubrimiento y al darse cuenta de ello comienza a cambiar su vida, es un proceso activo de un hallazgo constante hacia el perfeccionamiento o en algunos casos hacia una existencia errónea.

II.3.2.1 Formación de la conciencia moral y su relación con las virtudes

Es necesario un punto de referencia que guíe el crecimiento de la intimidad, este es *la conciencia moral*: "La conciencia moral proporciona el sentido del bien y del mal, de lo justo y de lo injusto. En cada acto de conciencia el hombre valora la bondad o maldad de cada conducta concreta"⁷⁴.

Es decir, es la ley natural que todos los seres humanos poseen por el hecho de existir. La dignidad humana reside en poseer las potencias espirituales que son la inteligencia, la voluntad y la libertad. Con éstas podemos conocer, querer y

⁷² LOPEZ IBOR, J J, El descubrimiento de la intimidad, p. 18

⁷³ idem.

⁷⁴ CASTILLO, Gerardo., op.cit., p. 23

escoger, obedecer el reglamento interno; por que no vasta obrar en conciencia y conocerse según la conciencia. Se necesita formar una conciencia verdadera.

La conciencia se puede deformar, volver laxa, por repetir una serie de actos negativos continuamente, porque un día ya no parecerán negativos, sino correctos. Muchas personas pretenden justificar conductas objetivamente inmorales alegando que obran en 'conciencia'. Confunden el bien con el mal; tienen una conciencia tan flexible que caben casi todas las posibles acciones.

La confusión entre conciencia cierta (estar seguro de; certeza subjetiva) y conciencia recta o verdadera (adecuación de lo que se piensa con la realidad, con la verdad objetiva) es usual en la actualidad que la certeza subjetiva no corresponda con la verdad, esto es debido al oscurecimiento de ésta, por la pérdida de la luz que da a la vida del hombre la ley moral.

La formación de la conciencia moral consiste en dirigir la voluntad hacia la verdad conocida por la inteligencia y dirigir la voluntad hacia el bien que le presenta ésta. De esto se deriva que el ser persona, implica poner en alto las potencias específicamente humanas. Forma parte de tomar posesión de la propia riqueza interior saber usarla bien. Esto incluye "saber defenderla de lo que puede dañarla"⁷⁵, para lo que se requiere autodomínio, disciplina para conseguir lo que se a propuesto, alejarse de la dependencia del mundo exterior y también no permitir que cualquier persona invada la propia intimidad. Incluye también "saber entregarla sin perderla"⁷⁶

Esto significa evitar abrir la intimidad a cualquiera y en cualquier momento. Lo correcto es compartirla solamente con la persona adecuada en el momento oportuno, esto requiere ejercer la virtud del pudor, la cual se refiere tanto a la intimidad del cuerpo como a la intimidad del alma. También es necesaria la

⁷⁵ ibidem., p. 25

⁷⁶ idem.

virtud de la fortaleza que permite decir “si ” a todo lo que supone mejora personal, y decir “no” a lo que empobrece como persona.⁷⁷

La búsqueda interna surge como la única salvación a tales situaciones, son como una llamada que nace desde la intimidad recordando el camino a seguir que parecía haberse olvidado.

Los problemas siempre tienen en el fondo algo bueno, ya que obligan a dejar patrones obsoletos de vida y salir en busca de lo que realmente perfecciona y da felicidad, los que realmente son verdaderos puntos de apoyo para la vida.

Cada ser humano, si desea cada vez ser más persona, tiene la tarea permanente de desarrollar su propia intimidad, ya que es susceptible de crecer, pero se tiene que hacer énfasis en el desarrollo y cultivo de ésta, puesto que nadie nace sabiendo usarla.⁷⁸

Si falta la intención y el esfuerzo por cultivar la vida interna, con el tiempo se irá empobreciendo y difundiendo. A este se le llama proceso de despersonalización. Esto sucede porque se va dejando de ser auténtico, único, sincero e irrepitible.

II.3.2.2 Algunos problemas a los que los jóvenes de la sociedad actual se enfrentan y que pueden llegar a deformar su conciencia moral.

En la sociedad actual existen algunos problemas que se han venido convirtiendo en actitudes generales que afectan mucho al desarrollo pleno de la juventud, porque pueden llegar a deformar su conciencia moral, en seguida los analizaremos:

⁷⁷ *ibidem*, p. 38

⁷⁸ CASTILLO, Gerardo., *op. cit.*, p. 21

1. Permisivismo

En etapas anteriores de la historia, el permisivismo era una “debilidad” de determinadas personas pertenecientes a ciertos grupos de la sociedad. Hoy, por el contrario, es una actitud generalizada en el ambiente; la sociedad misma es permisiva. El permisivismo se ha convertido en una ideología.

Algunas conductas típicas de la actual sociedad permisiva:

- Se habla de lo social para referirse a lo moral.
- Se pone en cuestión la posibilidad de hacer el mal. Se evitan términos como bueno y malo para utilizar otros en su lugar: inmaduro, desviado, irresponsable, social, etc.
- Se confunde lo legal con lo moral: “¿Pero qué tiene de malo?”
- Se justifica cualquier conducta si se obra desde la espontaneidad, es decir, en función de lo que se apetece.
- Se considera que el único medio para autorrealizarse es liberarse. Pero una libertad errónea, disfrutando de la vida sin límites y sin pagar ningún precio, lo cual no implica lo que realmente es: compromiso, esfuerzo, sacrificio, exigencia, deberes, responsabilidad sobre los propios actos.
- Pero lo que no saben es que esa liberación convierte al hombre en esclavo de los propios instintos y tendencias más egoístas.
- Las normas morales son consideradas como prejuicios a extinguir.⁷⁹

Al ver este panorama es comprensible por qué en este tipo de sociedad las virtudes han dejado de tener sentido.

Thibon se pregunta si el permisivismo es un bien para el hombre. Contesta

⁷⁹ ibidem., p.p. 48-49

así: "...cabe ponerlo en duda si se juzga al árbol por sus frutos. Porque ocurre que el hombre, desde que puede permitírsele todo, esta vacío. Es una especie de niño mimado que patalea de aburrimiento. El hombre, en esta situación, bosteza su vida"⁸⁰.

El hombre al permitírsele todo, se vacía interiormente, por lo que empieza a sentir flojera de vivir, un aburrimiento tan grande que al final puede ser positivo, porque si un día se cansa de no hacer nada, es posible que empiece a construir su vida, o como en la mayoría de los casos, la gente puede vivir apáticamente 'vegetando' viendo la vida pasar, dejando de crecer siendo más animal y menos humano en el sentido estricto de la palabra.

2. Falta de ideales nobles en la juventud

Otro grave problema que se plantea como consecuencia del descubrimiento de la intimidad, es que algunos jóvenes no saben encontrar alegría ni ideales nobles en la vida, solo ven preocupaciones, intereses, apetencias y temores, por lo que la intimidad se puede llegar a convertir "... en un simple refugio ante la propia debilidad y no un lugar para poder desarrollar lo mejor de uno mismo."⁸¹

Esto trae como consecuencia una profunda tristeza, agobio, apatía, y soledad, los cuales generan depresiones, y se manifiestan a través de la huída al interior, al rotundo silencio como un refugio donde nada ni nadie los puede dañar. Pero desgraciadamente al evadirse de su realidad no alcanzan a captar la infinidad de posibilidades que se les presentan para superar los problemas y ser mejores personas, por lo menos, más alegres.

⁸⁰ THIBON, G., *El equilibrio y la armonía*., p. 35

⁸¹ LOPEZ-IBOR, J.J., *op. cit.*, p. 36

Ante esta situación es recomendable aquietar la mente, tranquilizarse, saber y confiar en las propias posibilidades para encontrar una salida, para poder escuchar la voz interior que guiará el camino hacia la superación.

3. Crisis existenciales: ¿Superación o vacío interno?

Sostiene López-Ibor que "(...) la verdadera existencia es la que se percibe en el interior donde el hombre desnuda su vida de todo contenido y queda frente a frente, consigo mismo"⁸⁴

En las crisis existenciales la vida cambia de rumbo, porque se capta que ni las comodidades ni los placeres sacian la inquietud que se tiene dentro por ser feliz.

Al enfrentarse a una situación difícil, por ejemplo, divorcio, pérdida de fortuna, despido del trabajo que tanto gustaba o la muerte de un familiar, cualquier problema que lleve a vivenciar una gran contrariedad, justo en el momento crítico "...el ser se retrae sobre sí mismo, buscando un punto al que asirse."⁸⁵ .

Encaminar a la persona a que se afiance a los valores que verdaderamente le harán prosperar, es el objetivo de la educación.

4. Frivolidad

Es una actitud en la que las personas viven de la apariencia, de lo vano, de lo superfluo; además se sienten orgullosos de ser así y juzgan a la sociedad respecto a valores creados por la moda, el bluff, lo actual, haciendo verdadero daño a ciertas personas, que por no poseer los medios para vivir a ese nivel se sienten desplazados o en el peor de los casos, recurren a faltas a la moral o delitos para

⁸⁴ idem.

⁸⁵ idem.

conseguir la aceptación del grupo.

La frivolidad no es un factor innato del carácter o temperamento, sino el fruto de la decisión personal; la intimidad, seno de la personalidad, tampoco es un don recibido, sino una dimensión de la vida por cultivar.⁸⁶

La capacidad de vivir prescindiendo de la superficialidad, es condición necesaria para vivir dentro de sí mismo, para establecer una relación con lo más interior del hombre se opone a vivir siempre en lo externo, como sucede en la actualidad.

En esta sociedad se favorece desmesuradamente la vida exterior en perjuicio de la vida interior basta citar, por ejemplo, la masificación, el activismo, el ruido, el desorden de las costumbres, y el erotismo.⁸⁷ Por lo que hoy es necesaria la gran labor de cultivar la intimidad propia y ajena.

II.3.2.3 Valores contemporáneos que alejan del verdadero perfeccionamiento humano

El joven debe conocer el perfil de la sociedad respecto a los valores, porque recibe una influencia directa de su parte. El valor económico es preponderante actualmente y como resultado de esto el estilo de vida se orienta más al tener y al hacer que al ser.

Predomina una economía de consumo, que a originado que muchos hombres tengan una visión materialista y utilitaria de la vida: la vida es más valiosa mientras más bienes materiales se posean, vivir es disfrutar de lo que se posee. No se lucha por un mejoramiento personal integral, sino por tener tan solo un mejor nivel material de vida. Aunado a esto va el avance científico, físico, matemático y

⁸⁶ cfr. ALTAREJOS, F, *op.cit.*, p. 2

⁸⁷ cfr., CASTILLO, Gerardo., *op cit.* p.22

tecnológico que lleva una cultura práctica, enfocada a acumular conocimientos útiles y aprovechables para "hacer", que sean rentables y comprobables para aceptarlos como verdaderos. También ser práctico se refiere a estar libres de prejuicios, que se identifiquen con normas morales y religiosas que detienen su actuar y su hacer. Esto también ha tenido repercusiones a nivel educativo, orientando las profesiones hacia lo técnico, económico y administrativo, dejando de lado los valores y profesiones dedicadas al cultivo del arte, las humanidades, la filosofía, etc.⁸⁸

Tampoco se puede pasar por alto una filosofía que se deriva de la sociedad actual: la filosofía del éxito, pero del éxito económico que es sinónimo de triunfo. Se ha llegado a lo que se conoce como humanismo antropocéntrico, donde el hombre por tener como meta y sentido de su vida la adquisición de bienes materiales ha dejado en segundo término los demás factores, "endiosándose" porque todas las fuerzas de la naturaleza están sometidas y todo le es accesible, se a desligado de todo poder superior y normativa natural, pero ahora los resultados de su desapego se han revertido sobre él ⁸⁹.

La influencia de los medios masivos de comunicación y publicitarios, es también importante, pues van creando poco a poco nuevas formas de vida, ideologías, filosofías, valores estándar a nivel social e internacional. Y lo más grave es que esto ha llevado a un estado de pasividad y a su vez a la evasión y no a la reflexión de las masas que llevan a la materialización y despersonalización.

⁸⁸ cf., GUZMAN VALDIVIA, Isaac., Humanismo trascendental y desarrollo, p 136-139

⁸⁹ idem.

II.3.2.4 Pautas normativas de la acción docente para lograr la adaptación y donación del joven a los demás

Es importante que los jóvenes con la ayuda de los educadores aprovechen las características propias de la juventud para realizar una seria reflexión y conscientización de la influencia de la sociedad en su vida, y sobre todo del papel de los valores y la vida interior para su formación integral. El joven ya es capaz de reconocer en él la posibilidad de construir su vida libre y responsablemente.

Por su desarrollo social el joven está más abierto a recibir del mundo exterior y disminuye el egocentrismo propio de la adolescencia, por lo cual también es capaz de descubrir en los demás una personalidad única e irrepetible, lo que le permite comprender a los demás entregarse e incluso sacrificarse por un ideal valioso. El amor y la amistad constituyen una forma de compartir la intimidad.

En el sentido social también es importante que se conozcan las características y necesidades del entorno, en función de las características individuales, para poder tomar mejores decisiones. Al hacerlo, hace referencia a los ámbitos donde el mismo se desarrolla como: su familia, universidad, trabajo, amistades y otros grupos; pero también de como todos ellos en conjunto lo preparen para ocupar o desempeñar un rol en la sociedad, será en esa medida como contribuya con su servicio al bienestar social y se perfeccione a través de la donación, fin último del proceso de la autoestima (Tema que se desarrollará con mayor profundidad en el capítulo III).

Además de la conquista de la identidad, para lograr la conquista y desarrollo de la personalidad, es necesaria la integración del hombre a la sociedad. Este proceso de madurez social de la personalidad se va adquiriendo en forma progresiva, a lo largo de la vida y así el hombre se hace capaz de convivir con sus semejantes: asumir las normas de convivencia, desempeñar los roles que le corresponden según la función social que realiza, así como la aceptación de la estructura de las³⁷

instituciones sociales⁹⁰.

También es muy importante ayudar al joven a salir de sí a través del servicio a los demás, por encima de la sociedad materialista y utilitaria en la que se han opacado las verdades más esenciales del hombre, y sin quererlo lo han llevado a una vida vacía y de angustia.

El joven debe analizar el influjo de la sociedad en el para evitar la manipulación, y promover en su vida una reflexión constante, que le facilite la relación consigo mismo y con los demás.

Por lo anterior es importante aceptar la objetividad de las normas morales y a su vez de una jerarquía natural, es decir, con base en bienes objetivos de la naturaleza humana. Para esto hay que reconocer que hay cosas que valen por sí mismas independientemente del juicio o la valoración del hombre, por ejemplo: la vida, el amor, la salud, solidaridad, donación, etc.

En la toma de decisiones la objetividad de los valores debe considerarse también en relación con cada persona, no todo lo que vale es bueno para la persona, ya sea porque lo que se quiere no sea la opción más adecuado o porque no sea el momento oportuno, es conveniente pensar todo lo que se puede, pero contrastarlo con la realidad y evitar lo que no conviene.

Lo importante es prevenir el vacío existencial que surge cuando hay crisis de valores: "Vacío interior en que se hunde el hombre que de pronto ve su existencia desposeída de un significado que la haga digna de ser vivida"⁹¹.

El desocupado vive el vacío de su tiempo como un vacío de su intimidad, de su consciencia. El estar sin ocupación le da la sensación de inutilidad y termina por

⁹⁰ *cf.*, GUZMAN VALDIVIA, Isaac, *op cit.*, p 49

⁹¹ FIZOTTI, E., *Defreut afrancut*, p. 53

creer que su vida no tiene sentido. Al sentir en su vida la vacuidad, termina por evadirse. Existen muchas clases para salirse de su realidad tan angustiante como: el activismo, la velocidad, las modas, el confort, el alcohol, las drogas, etc., que no sólo no resuelvan el problema, sino que lo aumentan.⁹²

La frustración existencial del hombre de hoy no se debe únicamente a la crisis de valores. Obedece también a "(...) una actitud que se da incluso en personas creyentes: el olvido de la propia interioridad, la polarización en la vida exterior"⁹³. La gente ha olvidado que dentro de sí misma construye su vida externa, se enajena por el ruido de las calles, de los medios de comunicación, pero también por el ruido de las preocupaciones, las frustraciones, el aburrimiento; que no le permiten disfrutar de su vida interior como una posibilidad de mejora personal, y por lo tanto, de la sociedad.

El problema consiste en el conformismo ante una existencia superficial, en la que no le queda tiempo ni espacio para formular alguna de las preguntas que le puedan ayudar a retomar el proceso de autorrealización.

Gracias a la conciencia moral podemos evaluar los actos humanos en relación con la norma moral. La conciencia moral está íntimamente relacionada con el proyecto de vida. Juan Pablo II destaca que "...el valor de este proyecto depende de modo esencial de la autenticidad y de la rectitud de la conciencia"⁹⁴

⁹² CASTILLO, Gerardo, *op.cit.*, p. 55

⁹³ *ibidem.*, p. 114

⁹⁴ CASTILLO, Gerardo, *op.cit.*, p. 59

II.3.2.5 Sentido de vida y autodomínio

La edad juvenil se caracteriza por la consolidación de un mundo de valores propios. Un proyecto de vida no puede pensarse sin una jerarquía de valores concreta que a su vez da sentido a la vida del hombre, esta jerarquía es imprescindible al referirse al modo de vida, porque dependiendo de ésta, la vida del joven toma un sentido y a su vez dependiendo del sentido será el proyecto de vida que se plantee. Es importante a su vez que exista un conocimiento sobre la sociedad actual y que a través de un serio análisis y reflexión el joven asuma una postura frente a ella, considerando que a pesar de que el futuro es impredecible se pueden conocer las diversas alternativas a elegir, vislumbrando los riesgos de las decisiones que se tomarán.

El proceso de mejora personal en la edad juvenil es especialmente trascendente, ya que la vida se va perfilando hacia una meta, hacia un fin que se asume libremente por eso es muy importante que el joven se haga preguntas como éstas: ¿Qué quiero de modo absoluto de la vida? ¿Cuál es el sentido de mi vida? ¿A dónde voy y a dónde quiero llegar? ¿Qué tengo que hacer para lograrlo? ¿Quién quiero llegar a ser? ¿Quién debo llegar a ser? ¿Quién puedo llegar a ser? ¿Cuál es mi jerarquía de valores?.

De este modo se parte de la realidad personal precisando el principio, los medios y el fin, teniendo claro los principales factores presentes que influyen para el futuro. La constancia frente a los objetivos planteados en la vida requiere de momentos dedicados a la reflexión personal para evitar caer en evasiones que no permiten la rectificación de los errores, momentos de silencio, de absoluta soledad, para que se pueda realmente escuchar la voz interior y decidirse a cumplir los compromisos que él mismo se ha planteado.

Pero para que la persona en su vida logre ser coherente en su pensar, sentir y actuar con las normas morales y sociales, necesita esos momentos de repliegue.⁶⁰

sobre sí mismo, requiere de autoexigencia, autodisciplina y esfuerzo personal, puesto que proceden de su actuar libre. Además deben existir oportunidades para resolver problemas y superar dificultades sin la ayuda de los demás, con iniciativa y esfuerzo personal. Puesto que la voluntad se forja en la superación de dificultades.

Existe una relación muy estrecha entre esfuerzo y autocontrol o autodominio. Carlos Llano, destaca que "...el esfuerzo connota concentración: nos concentramos en un vector de esfuerzo en la medida en que dominamos otras tendencias que brotan de nosotros hacia finalidades incompatibles con aquella por cuya consecución nos esforzamos; o si no son incompatibles, pueden ser dispensadoras y debilitadoras de ese esfuerzo"⁹⁵.

Para lograr poner toda la atención necesaria en las metas e ideales que se plantea el joven, es necesario que ejerza autocontrol sobre sus tendencias inferiores, porque de no ser así, pueden debilitar su esfuerzo o incluso alejarlo de ellas. Por lo tanto, el autocontrol es necesario para la realización esforzada de cada tarea. Además sirve para superar dificultades, las cuales son un excelente medio de educación, porque conseguir metas difíciles por sí mismo, gracias al propio esfuerzo, le hace sentirse al joven, útil, contento y seguro.

La falta de autodominio impide obtener resultados positivos, a pesar del esfuerzo que pueda llegar a poner en la realización de su tarea, porque se puede caer en dos conductas que actualmente están de moda. Una de ellas es la de "dejarse llevar por el gusto", la otra conducta es la pérdida de la valiosa costumbre de aguantarse.⁹⁶

Es necesario aprender a controlar los impulsos, porque de ese aprendizaje consiste en gran parte, aprender a conducirse como hombre, a ser más persona; ya que la

⁹⁵ LLANO, Carlos., "La excelencia fuera de contexto", Revista ISTMO., p. 69

⁹⁶ cfr. idem.

libertad por la cual se logra la realización de la vida se basa en el hábito del control de sí, en asumir la disciplina como algo propio que contribuye al crecimiento personal y la voluntad de querer realizarlo.

II.3.2.6 Ser Auténtico

El joven elige un modo de vivir de acuerdo con un modo de ver los valores, lo que constituye el núcleo de su carácter. El joven debe tender a ser un hombre de consciencia, en el que la voluntad orientada al bien mande sobre los demás elementos de la vida psíquica, afectos, impulsos, deseos, etc. “El hombre de carácter se esfuerza, de modo habitual, en ser lo que aspira hacer”⁹⁷

La forma de vida elegida debe ser el punto de referencia del proyecto personal de la misma la cual se elabora en la edad juvenil. En esta etapa se desarrollan las necesidades de autorrealización, porque el joven está interesado en sacar partido de sus capacidades y reconocer sus limitaciones, para perfeccionarse como persona. Su conducta está en función de valores que responden a la búsqueda del sentido de la vida, como, por ejemplo, la verdad, la belleza, la bondad. Estos valores se orientan hacia la sabiduría, la armonía y la felicidad.

Es importante precisar que no basta preguntarse sobre las cuestiones principales en la vida sino que además, se deben poner todos los medios para responderlas correctamente. Si no se hace así, existe el riesgo de engañarse.

Si no se vive siendo coherente con la consciencia moral, se cae en la disipación, en la vida llena de mil quehaceres y ocupaciones sin que ninguno de ellos satisfaga más que momentáneamente, sin intereses ni afectos, “...que es más vegetar que vivir”⁹⁸. Por que la vida implica perfeccionamiento, vivir es crecer y dirigirse a la

⁹⁷ REIMPLEI, H., *Tratado de psicología evolutiva*, op. cit. p 551.

⁹⁸ ALTAREJOS, F, *op.cit* , p. 3

plenitud de ser, si no se busca este fin el hombre se queda a un nivel inferior al de su embergadura, comiendo, durmiendo, reproduciéndose y muriendo sin trascender social y espiritualmente.

Para cultivar la intimidad, "...es necesario desarrollar la personalidad de forma auténtica"⁹⁹. La persona es un ser único e irrepetible, que tiene algo que aportar al mundo que sólo él puede dar, con una combinación única de limitaciones, capacidades, posibilidades, cualidades, etc., por lo que se debe de cuidar y hacer crecer aquello que de lo propio pertenece a los demás, considerando que si se trata de copiar o imitar conductas, un día el joven se va a sentir frustrado, desistiendo en su lucha por concretar su proyecto personal de vida y conformándose con lo que la cotidianidad le presenta como urgente, sin esforzarse por buscar poner los medios para realizar aquello que realmente le perfecciona.

Para lograr la personalidad auténtica, se debe actuar con la conciencia correcta, orientando la conducta de acuerdo a principios morales. Se debe obrar con principios firmes que informen la conducta de la persona, no en función de gustos, apetencias, modas o lo que resulte más fácil, oportuno o conveniente en cada ocasión. Hacer esto es sustituir la consciencia por la comodidad, por lo que se puede caer fácilmente en evasiones de distintos tipos y en una vida superficial.

Como afirmaría Gerardo Castillo: "Sólo sobre una conciencia moral bien formada puede establecerse un auténtico proyecto de vida".¹⁰⁰ Para lograrlo se debe procurar evitar las influencias negativas del actual ambiente permisivo, que deforma a la consciencia volviéndola laxa, la cual no juzga la bondad o maldad de los actos sino que simplemente permite realizar al ser humano cualquier tipo de acciones justificándolas, pero alejándola de su verdadero fin.

⁹⁹ CASTILLO, Gerardo., *op.cit.*, p.36

¹⁰⁰ *ibidem*, p. 37

Es necesario para lograr la autenticidad, ser sincero con uno mismo, lo cual significa mantener una norma de vida sin engaños; no permitir que se oscurezca con errores admitidos por la sociedad o con miedo a profundizar en las consecuencias que la verdad tiene para la conducta personal.¹⁰¹

Dentro del valor <juventud> está la capacidad de asombrarse o admirarse ante los innumerables problemas y misterios que la vida presenta cada día. "Ser joven es <no acostumbrarse>, no hacer de la existencia una tarea rutinaria y conformista"¹⁰².

Además la edad juvenil" es capacidad de asombro, es posibilidad de estrenar continuamente la propia vida y posibilidad de asumir el universo entero y a todas las personas, dotándolas de un vivir nuevo, a saber, el que uno mismo estrena"¹⁰³.

II.4 JUVENTUD: ¿Una edad o una actitud ante la vida?

La 'juventud' no es simplemente una etapa del desarrollo bio-psicológico de una persona. La juventud es, ante todo, un valor, y, por ello está fuera del tiempo. Cuando se limita la idea de la 'juventud' a las características biopsicológicas de una determinada edad cronológica, no es posible captar la esencia del valor 'ser joven'.¹⁰⁴

En la presente investigación se mencionaron las características biopsicosociológicas de la etapa cronológica que corresponde a éste estudio, pero con el hecho de aclararlas no significa que se acepte que el valor de la juventud pertenezca sólo a muchachos de 18 a 25 años, al contrario, el objetivo de ésta, es promover que la juventud se prolongue durante toda la vida porque: "La juventud es una virtud sin edad"¹⁰⁵.

¹⁰¹ cfr. idem.

¹⁰² CASTILLO, G., Juventud, reto y promesa, p. 74

¹⁰³ CHOZA, J., La supresión del pudor y otros ensayos, p. 55

¹⁰⁴ cfr. PASCUJA, M., La juventud: una virtud sin edad (OI-793. ICF. Universidad de Navarra), Pamplona, 1986

¹⁰⁵ idem.

Dentro del valor <juventud> está la capacidad de asombrarse o admirarse ante los innumerables problemas y misterios que la vida presenta cada día. "Ser joven es <no acostumbrarse>, no hacer de la existencia una tarea rutinaria y conformista"¹⁰².

Además la edad juvenil" es capacidad de asombro, es posibilidad de estrenar continuamente la propia vida y posibilidad de asumir el universo entero y a todas las personas, dotándolas de un vivir nuevo, a saber, el que uno mismo estrena"¹⁰³.

Un joven es quien no se conforma, quien siempre quiere ser mejor, por lo que es cada día distinto, ya que cada experiencia que vive, positiva o negativa la toma como una oportunidad de aprendizaje.

El hombre es un ser de crecimiento continuo, es dinámico, es un ser inacabado, que se construye día a día, es un ser nuevo que siempre puede dar más de sí mismo, es decir, es joven.

La persona vieja es la que se conforma, la que ya no se admira ni asombra por nada, que se cree madura o que ya dio todo lo que tenía que dar, por lo que nada le parece nuevo, simplemente vive sin vivir, porque la vida implica potencia que se debe actualizar, en un constante proceso de autorrealización, y si no se pone en acto, se va deteriorando, se produce un vacío interior que genera sentimientos de apatía, angustia e inconformidad, en una palabra, infelicidad.

¹⁰² CASTILLO, G., Juventud, reto y promesa., p. 74

¹⁰³ CHOZA, J., La supresión del pudor y otros ensayos., p. 55

II.4.1 Metas, objetivos e ideales: luz en el camino de la autorrealización

La juventud es la edad de los grandes ideales. Es tener inclinado el corazón hacia las cosas grandes: la verdad, la justicia, el amor, la libertad, la patria, Dios. "Los ideales invitan a la persona a olvidarse de sí misma, a sacrificar algunos de sus deseos en beneficio de otras personas."¹⁰⁴ Son valores nobles, motivos elevados a los cuales se encaminan las acciones cotidianas, no se identifican con los objetivos, se complementan.

Su diferencia estriba en que: "Los objetivos buscan resultados que se pueden conseguir o conquistar en un tiempo limitado. Los ideales contienen valores que nunca se logran de un modo pleno."¹⁰⁵

Esto hace que los ideales permanezcan durante toda la vida, y que para alcanzarlos se puedan sacrificar placeres e incluso objetivos que alejen de su realización.

Las personas no deben conformarse sólo con tener objetivos, como pueden ser casarse, trabajar, tener hijos, sino que se deben fomentar grandes valores que den sentido a su vida, porque incluso haciendo lo que se debe hacer por obligación o por convicción, pero que se quede a nivel de cumplir y no de crear, a la larga trae sentimientos de inutilidad.

Detrás de un objetivo puede haber ideales elevados (servir a los demás, servir a Dios) o motivos inmediatos (satisfacer deseos y apetencias personales, tener poder, etc.).

Por lo que un objetivo será más valioso si es visto por la persona como un instrumento para conseguir algo que esta más allá, como un valor noble o un ideal

¹⁰⁴ *ibidem.*, op. cit., p. 75

¹⁰⁵ *ibidem.*, op. cit. p. 76

elevado. No basta el resultado por el resultado, sino que, "...es preciso esforzarse en función de valores".¹⁰⁶

Lo importante es la lucha personal para lograr ser fiel a uno mismo y a los demás, a los propios ideales y que nada detenga el ánimo de seguir el camino propuesto.

Ser joven es tener esperanza, es vivir anticipadamente algo que es bueno y que no se tiene todavía, pero que se sabe que se va a conseguir por el esfuerzo cotidiano y que sí no se obtiene lo esperado, es porque viene algo mejor de lo que se quería.

La juventud implica arriesgarse por una decisión pensada y en función de algún valor, utilizando todas las capacidades humanas.¹⁰⁷

Ser joven es tener corazón. El corazón en palabras de Juan Pablo II- 'es el misterio interior del hombre'. Tener corazón es evitar el cálculo frío del hombre viejo. El joven no vive pendiente de ahorrar energías sino que es capaz, por el contrario, de derrocharlas siempre que algo valga la pena. Ser joven es, por tanto, tener capacidad para entusiasmarse y para entusiasmar a los demás. Es también ser capaz de querer y de darse.¹⁰⁸

Aquí viene la importancia de la autoestima como base para lograr estos nobles ideales, las personas se deben querer, saber que ellas son capaces de alcanzar grandes metas, conocer y valorar todas sus potencialidades y ser conscientes de sus limitaciones, no para sentirse mal, sino que saben que cada uno es distinto y tiene más aptitudes para lograr aquello que sólo él es capaz de hacer y por lo tanto no puede ser bueno en todo, porque le restaría fuerza a lo que mejor hace y es (a este

¹⁰⁶ ibidem, op. cit., p. 75

¹⁰⁷ cfr. ibidem, op. cit., p. 77

¹⁰⁸ ibidem

tema se le dedicará el próximo capítulo, por el gran valor que tiene para el cumplimiento de la naturaleza humana).

Todo esto con el ideal final de crear un mundo mejor a partir del crecimiento de sí mismo, de entregarse a los demás y a Dios, experimentando gran felicidad "vivir humanamente".

Si se desea alcanzar estos nobles valores, es necesario comenzar el camino con la mejora personal, viviendo el continuo proceso de recuperación de autoestima, para , en primer lugar , llenar la propia copa de vida e inmediatamente después, desbordarla para el progreso de la humanidad.

Por lo que la autora le invita a conocer y reflexionar sobre el tema central de ésta investigación: la autoestima y su influencia para el logro del perfeccionamiento humano: "Los jóvenes quieren hacer algo grande y noble por sí mismos, quieren realizar aquello a lo que interiormente se siente llamados."¹⁰⁹

¹⁰⁹ ibidem , p 83

CAPITULO III

AUTOESTIMA: PUNTO CLAVE PARA LA AUTORREALIZACIÓN

A través de los de los capítulos anteriores, se ha fundamentado la dignidad de la vida de los seres humanos, se le ha dado reelevancia a las facultades del hombre que tiene en potencia con miras a su actualización, se ha centrado en la etapa de la juventud con todo lo que ésta implica, sus características específicas, sus limitaciones, pero sobre todo se han destacado las infinitas posibilidades que tiene para garantizar, en la medida de lo posible, el éxito del proyecto de vida que los jóvenes se planteen, al mismo tiempo que se van autorrealizando para sentirse más plenos y así poder dar su mejor aportación a la humanidad.

En el presente capítulo se profundizará en el tema central del trabajo de tesis “La Autoestima”, se analizará desde el punto de vista filosófico y psicológico, con miras a unirlo en la pedagogía. Tratando de justificar su importancia en la vida del hombre y alcanzando su plenitud a través de la educación propiamente.

III.1 Educación: Proceso esencial para lograr la autorrealización.

La educación es un proceso de formación y mejora integral de la persona humana, es decir, que abarca su corporeidad, inteligencia, voluntad y sociabilidad. La formación implica el acto de “dar forma” a la naturaleza esencial del hombre, es decir, busca la perfectibilidad del ser humano: “La educación de la perfectibilidad toma en cuenta las funciones superiores del hombre, de lo que éste tiene de específicamente humano. La persona no es un ser perfecto, sino perfectible, con múltiples capacidades y potencialidades que puede actualizar y mejorar”¹¹³.

¹¹³ VILLALOBOS, Elvia., La familia como agente educador., p 27

III.1.1 Definición etimológica de educación

El término educación deriva del latín “*educare*” que significa conducir, llevar a un hombre del ser dado al ser pleno; y “*educere*” alude a sacar de dentro o extraer del interior del hombre lo que hay de perfectible en él¹¹⁴.

La raíz “*educare*” alude a un proceso que va de lo externo a lo interno del hombre, en esta parte el educador juega un papel activo, porque es él quien facilita el proceso educativo a sus educandos, los conduce en su caminar, siendo la parte “externa” que influye en ellos.

En el prefijo “*educere*” el proceso es a la inversa, va del interior de la persona hacia el ambiente externo, por lo que el educando debe cumplir una función activa, participando en su aprendizaje, en su formación personal puesto que al conocerse y construirse a sí mismo vertirá su riqueza a los demás.

III.1.2 Educación personalizada

Existe una gran variedad de definiciones referidas a la educación de la persona pero dentro del concepto de “educación personalizada” quedan incluidas todas las manifestaciones de una educación orientada hacia la perfección, específica de la persona humana, por lo que este termino será utilizado en la presente tesis.

Retomando lo visto en el Capítulo I de la presente tesis, se afirma que: “La vida se manifiesta en las operaciones del ser viviente, y dado que la persona humana es, como principio consistente de actividad, quien realiza lo que la naturaleza del hombre determina que puede hacer, la educación personalizada es necesariamente un modo de vida, constituido por la propia actividad en cuanto que en ella se

¹¹⁴ cfr., GARCIA HOZ, V., Principios de Pedagogía Sistemática, p. 17

perfecciona la persona siguiendo la tendencia fundamental del ser humano: la actividad en busca del bien”¹¹⁵.

El hombre es dueño de su propia vida, porque decide lo que puede o no puede hacer y cómo debe hacerlo, es decir, proyecta sus actos y vive humanamente cuando el tiempo de vida se va llenando con la realización de éstos, enlazando cada acto a un proyecto de vida.

La educación personalizada se puede concebir como: “La capacitación para formular el proyecto personal de vida y para llevarlo a cabo.”¹¹⁶. Es esta una razón más para abocarnos a este concepto, porque el presente trabajo se dirige a la formación de un proyecto de vida en la juventud, fincando fuerte la autoestima para que éste se realice satisfactoriamente a lo largo de la vida.

Es importante la autoestima, ya que el hombre debe valorar su dignidad ontológica, su fin último dado por la naturaleza así como todas sus capacidades para alcanzarlo; ya que si no lo hace considerará que es vano cualquier esfuerzo, porque no vale la pena luchar y en vez de vivir plenamente, vegetará.

La Educación personalizada se define como: “ Perfeccionamiento intencional de la persona humana mediante la convivencia cordial y la actividad bien realizada”¹¹⁷.

Este concepto implica dos significaciones: proceso y resultado.

Como **proceso**, exige que la actividad sea realizada de un modo consciente y libre, porque sólo así los actos resultarán elementos perfectivos del hombre, puesto que se manifiesta por su conciencia y libertad; y también debe ser gratificante, que eleve la autoestima, porque... “la complacencia es el contraste de la conciencia que

¹¹⁵ ibidem, p. 38-39

¹¹⁶ ibidem, p. 41

¹¹⁷ ibidem, p. 43

en la satisfacción certifica que una cosa esta bien hecha”,¹¹⁸ lo que genera sentimiento de valía y éxito.

En cuanto al **resultado**, la educación personalizada se refleja en la perfección que el hombre concreto alcanza en la realización de un acto que le dispone para seguir perfeccionándose. Y como cualquier acto implica relación con las cosas y personas, también “... la educación personalizada exige que estas relaciones tengan a su vez signo positivo respecto del sujeto que las realiza; y como a su vez el carácter positivo en las relaciones humanas se manifiesta en la cordialidad de la convivencia, puede afirmarse que también la capacidad de convivir es una exigencia de ésta”.¹¹⁹

Dado que este tipo de educación representa una realidad compleja, tanto si se trata del presente como del ideal al que se quiere encaminar la acción educativa, resulta difícil agotar el tema, pero se elige este concepto porque toma en cuenta todos los aspectos que conforman la existencia humana.

Es tan complicado, porque varía como los actos humanos, por lo que su comprensión exige que todos los ámbitos se tomen en cuenta y se hallen relacionados entre sí, para no disgregar sino enriquecer y reforzar la unidad de vida manifestada en la singularidad de cada persona y en el proyecto personal en el que se inscribe toda la realidad del hombre.

Recalcar que la educación es un proceso intencional y permanente de las facultades específicamente humanas, es de gran relevancia, ya que hace referencia a los aspectos espirituales que intervienen en el hombre; pero sobre todo la voluntad, ese querer ser educado, irse construyendo desde que se nace hasta que se muere, buscar la propia perfección, es una tarea permanente, porque el ser

¹¹⁸ *ibidem.*, p. 42

¹¹⁹ *ibidem.*, p. 43

humano nace incompleto e inacabado, y sólo en él recae la responsabilidad de autorrealizarse, por medio de su libertad, factor que determina su humanidad.

III.1.3 ¿Heteroeducación o autoeducación para alcanzar la plenitud humana?

La **Heteroeducación** se da cuando los estímulos que influyen en la persona se manifiestan independientemente de su voluntad.

Ésta puede ser de dos tipos:

- a) **Asistemática**: cuando la modificación de la conducta humana resulta de la influencia de instituciones que no buscan específicamente educar, sino otros fines que pueden estar o no lejos de alcanzar el perfeccionamiento del hombre. Tales son los medios de comunicación, los amigos, la escuela de la vida, etc.
- b) **Sistemática**: se refiere a las instituciones como la familia y la escuela, que buscan intencional y organizadamente influir sobre el comportamiento del individuo.

La **Autoeducación** se refiere al hecho de que sea el propio individuo quien decide y busca procurarse los medios, capaces de modificar su conducta con el fin de construirse a sí mismo plenamente¹²⁰.

Cuando el ser humano es infante, influyen en su educación en primer lugar sus padres, más tarde sus maestros y compañeros; de todos ellos recibe su educación porque aún no es consciente de sí mismo, factor que empieza a descubrir en sus años de adolescente, por lo que posee menos libertad y responsabilidad de su proceso de crecimiento, por lo que en esta etapa se habla de heteroeducación.

¹²⁰ cfr., NERICI, Imdeo., Hacia una didáctica general dinámica, p.p. 23 - 24

Pero conforme va creciendo y se va conociendo internamente, sus posibilidades de tomar decisiones y su responsabilidad se van ampliando. Es capaz de cuestionarse sobre los conceptos que le inculcaron de pequeño, de reflexionar si eso que forjaron en él, lo desea o no, con lo que debe lograr formular su esquema de vida constituido por propios conceptos y valores retornados de su niñez o cambiados y adheridos a su personalidad por su libertad.

Este proceso es paralelo al desarrollo de la autoestima , cuestión que se retomará brevemente más adelante.

Concluyendo, al inicio de la vida siempre se dará la heteroeducación y se irá convirtiendo en autoeducación para lograr la autonomía e integridad de la persona, su plenitud humana.

III. 1.4 Aprender a vivir

Educarse es aprender a vivir, con la paradoja de que es la vida misma la que educa. Por lo tanto la educación es una forma de vida en la que se va perfeccionando la persona humana en todo aspecto: "Los actos propios de cualquier ser viviente sustentan, aumentan y reparan al propio ser y al mismo tiempo modifican la realidad en mayor o menor medida."¹²¹

Los animales se enriquecen con el conocimiento sensible, cuando alcanzan lo que desean por ejemplo , comen carne y se hacen más saludables .

La vida humana se encuentra en un nivel más alto que los vegetales y animales, porque añade la conciencia, que es básicamente capacidad de conocerse a sí mismo

¹²¹ GARCIA HOZ, Víctor., *op. cit.*, p. 191

y de descubrir el valor de sus operaciones; y la libertad que es la capacidad de obrar de acuerdo con la propias decisiones.

Por lo que el hombre en conciencia es capaz de encontrar las razones de su vida, de valorar lo que hace (autoestima), de tomar decisiones de acuerdo a su conciencia moral, con lo que actuará correctamente si así lo desea y podrá tener el dominio sobre su vida.

A los demás seres vivientes el fin y la forma de vivir les es dada; en cambio el hombre construye su vida eligiendo lo que debe o no debe hacer, para lo cual requiere un aprendizaje, comienza por un aspecto biológico para trascender al ámbito espiritual. Es decir, a parte de reacciones primarias de curiosidad, deseo, posesión y placer hasta las reacciones secundarias del conocimiento reflexivo y creativo del amor, del servicio y de la alegría.¹²²

La realización de las tendencias propias del hombre, el encontrar desempeñar su puesto en el mundo, la actualización de las potencias en la realización de sus propios actos, las distintas modalidades de actividad y tipos de operaciones, son quehaceres que cada ser humano debe aprender en la vida, si quiere vivir como persona, es decir, si es consciente de que puede y tiene derecho a dirigir su vida, construyendo su propia personalidad.

III.2 Construcción de la personalidad: sustento de la autoestima.

El concepto de personalidad es importante, porque se esta aludiendo en el presente capítulo a las personas en concreto, en relación a la elevación de su autoestima y cada una de éstas posee una personalidad, valga la redundancia. Se analizará tan compleja noción: "Personalidad" es una palabra derivada del latín

¹²² ibidem .. p. 19

persona, que significaba la “máscara” que portaban los actores de la antigua Roma.¹²³

Esta concepción se refería al aspecto exterior del individuo, tal como es visto por los demás, tal como en éstos influye.

Al pasar el tiempo, el término ha ido evolucionando, y ahora se le relaciona más con el actor que con la máscara.

La personalidad representa, en efecto. "La estructura psicológica total del individuo, tal como se revela en su forma de pensar y de expresarse, en sus actitudes e intereses, en sus acciones y su visión de la vida"¹²⁴

La personalidad es un concepto tan abstracto y un proceso tan complejo, por lo que no existe definición que la agote, buscando un concepto esencial, "... es la identidad personal del individuo"¹²⁵ es decir, significa la manera de manifestarse como persona.

Para la autora, personalidad es la nota característica de las personas, todo lo que se conoce de ellas, que las hace diferentes de los demás. Comprende tanto la parte interior como el exterior del hombre, es decir, su totalidad.

Abarca la forma de ser, de pensar, de actuar, de sentir, de expresarse, sus valores, su fisiología y su forma de comprender la vida dirigiéndose hacia su realización o destrucción, dependiendo de la actitud que tome ante ella.

¹²³ KELLY, William., *op. cit.*, p. 530

¹²⁴ FARNE, Mario., *et. al.*, *Vida y Psicología.* p. 21

¹²⁵ *ibidem.* p. 103

III.2.1 Elementos constitutivos de la personalidad

Básicamente, la personalidad se encuentra compuesta por dos elementos: el temperamento y el carácter.

A continuación se estudiarán para tener una concepción más completa de tan abstracto término.

a) Temperamento:

Es innato, hereditario, es diferente en cada persona, depende de la propia estructura constitucional que se encuentra formada por un conjunto de elementos de naturaleza fisiológica y emocional.

Es la manera de reaccionar a los estímulos del medio, es una cualidad emocional constante, es decir, son las disposiciones invariables que experimenta el hombre a lo largo de su vida.¹²⁶

El temperamento condiciona la manera de ser y de actuar de las personas, por lo tanto, no es modificable, permanece y le da un sello inmutable a la personalidad.

b) Carácter:

El carácter no es algo innato e inalienable, no se lega, no se hereda, sino que se construye por el propio sujeto y se expresa en la conducta de cada ser humano.

El término carácter se ha derivado de una expresión griega que se refería originalmente a las impresiones estampadas sobre una moneda... Aquéllos denotan el valor de la moneda y la convierten en algo reconocible y comprensible.¹²⁷

¹²⁶ cfr., VELASCO DE FRUTOS, Cándida., Psicología General Evolutivo, p. 102-105.

¹²⁷ KELLY, William., op. cit. , p. 528

Aplicado a lo humano, posee un significado similar; es decir, se refiere a aquellas marcas o signos, por medio de los cuales puede reconocerse la conducta.

Existen muchas definiciones, pero no se ha llegado a un acuerdo general, aún, porque el término es tan amplio que no es fácil definirlo formalmente.

Principalmente se destacan 3 factores:

- es una cualidad de la personalidad,
- supone vivir según ciertos principios,
- se expresa en la conducta.¹²⁸

Intentando formar un concepto con significado educativo se afirmará que “El carácter es la dirección inteligente y el dominio de la conducta dirigido a un fin, a través del reconocimiento y adquisición de principios morales inmutables que el hombre elige voluntariamente y que se convierten en normas de acción y se aplican consistentemente a las actividades complejas y variadas de la vida.”¹²⁹

El carácter como se ha podido observar, es un término que integra la totalidad de aspectos educables que conforman al hombre. Influyen en él, el temperamento propio de cada persona y las influencias ambientales donde se desarrolla desde que nace hasta que muere. Por lo tanto, el papel del carácter es el de armonizar estos factores para que la vida del hombre cada día sea más plena.

III.2.2 Formación del carácter: Tarea esencial de la educación

La tarea de todo educador debe centrarse en apoyar a la persona. A esto nos referimos cuando se afirma que la formación del carácter es una función ardua, porque implica gran esfuerzo; perfeccionar la cualidad moral de la conducta

¹²⁸ idem.

¹²⁹ idem.

humana y éste supone el perfeccionamiento y orientación del individuo para que persiga ideales dignos, desarrolle el autodominio a través de una voluntad disciplinada, adquiera hábitos adecuados y actitudes correctas, alcance la estabilidad emocional y mediante la coordinación de todos estos elementos, logre la integridad moral que le llevará a vivir plenamente como humano.

Aquí destaca el papel de la autoestima, porque para obtener el dominio de la propia existencia, es necesario saberse capaz de hacerlo, de valorar las capacidades para lograrlo, eligiendo el fin al cual se dirige como valioso, para encaminar su acción cotidiana hacia su realización.

Es vital que el hombre tome en serio la educación de su carácter, porque sino será una persona sin voluntad, que se deje llevar por su temperamento que se encuentra a nivel sensible. Esto representa actuar como un ser irracional que no es capaz de gobernar su vida, sino de ser arrastrado por ésta, incapaz de tomar decisiones, llevado por sus impulsos a ser presa de circunstancias que no puede controlar, puesto que son ajenas a su dominio, lo que lo llevará tarde o temprano a una situación de frustración.

En cambio, aunque una persona tenga un temperamento violento, pero que a través de su proceso educativo ha aprendido a encauzarlo de forma positiva, logrará desarrollar de manera integral su personalidad y por lo tanto, experimentará un sentimiento de satisfacción que lo hará ser feliz, porque ha aprendido a vivir su vida plenamente en busca de su perfeccionamiento.

Después de haber estudiado la personalidad que es la base de la autoestima, profundizaremos en la misma.

**ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

III.3 AUTOESTIMA: enfoque filosófico

En este subcapítulo se fundamentará filosóficamente el concepto de autoestima, puesto que es uno de los principales intereses de la autora en destacar a lo largo de la investigación, resaltar que la propia estima no es emotividad llana, como se le ha criticado, sino que tiene gran valor sustentado en la dignidad de las personas, y sobretodo en el continuo proceso de autorrealización, dado que es como el motor para vivir una vida más plena y feliz.

III.3.1. Relación del hombre con el mundo.

El ser humano viene a la vida en el seno de su madre, depende totalmente de ella para vivir y desarrollarse.

Cuando termina el período de gestación, se rompe la comunicación orgánica, el nuevo ser deja el ambiente materno en el que vivió y entra en el mundo, en un nuevo ámbito de relaciones, en el que necesariamente transcurrirá su existencia, recibiendo influencias -unas permanentes y otras cambiantes, buenas o malas- e influyendo a su vez él, en las condiciones y personas que le rodean.¹³⁰

En la infancia la relación mundo-hombre se pone de manifiesto en los movimientos y expresiones del niño, por ejemplo: llanto, pataleos, busca de alimento, actitudes de reposo y satisfacción; las actividades que expresan que la vida del ser humano se hallan condicionadas por las características del mundo que lo rodea.

Al salir de casa, cada día se va haciendo más independiente de sus padres y cada vez más dependiente de sí mismo pero inmerso en la sociedad.

¹³⁰ GARCIA HOZ, V., *op. cit.*, p. 60

Al llegar la juventud, el hombre aspira a un puesto en la totalidad de lo real, en el cosmos, y más concretamente en el cosmos particular formado por él dentro de la sociedad en que vive.¹³¹: "Pronto empiezan a manifestarse conductas que dentro de su variedad presentan caracteres comunes que permiten suponer la existencia de tendencias particulares dentro de la universal aspiración del bien y la alegría"¹³².

Es de experiencia común que los actos y circunstancias que suceden en el mundo, se le presentan al hombre como una realidad coadyuvante a su propio desarrollo, mientras que otras parecen ser obstáculos a sus aspiraciones: "Sólo el hombre tiene el poder de contemplar su propia vida y su actividad; sólo él goza del privilegio de la conciencia"¹³³

Su conciencia lo lleva a buscar, transformar, escoger y decidir lo que para él es significativo en la construcción de su vida y de su relación con el mundo.

El hombre tiene la capacidad para elegir la actitud personal, o sea, de acercamiento o aversión, frente a cualquier reto o conjunto de circunstancias que se le presentan, y así decidir su propio camino.

Porque él es el que decide, y al hacerlo se compromete con lo elegido, sea desdicha o deleite, dolor o alegría y el sentido que les da, para su crecimiento o estancamiento.

Junto a la tendencia universal a la felicidad, actúa la esperanza de relaciones satisfactorias con las personas y cosas que le rodean. Esta esperanza tiene su fundamento en la idea de que la realidad externa, armonice con las cualidades interiores, del propio ser humano.

¹³¹ *idem.*

¹³² *ibidem.*, p. 61

¹³³ RODRIGUEZ ESTRADA, M., et al., *Autoestima: Clave del éxito personal.*, p. 3

Propiamente se habla de un equilibrio, en que las necesidades propias se adecúen al crecimiento y mejora del mundo y viceversa, pero en la actualidad por vivir volcados al exterior, el individuo se preocupa por ver, juzgar y arreglar lo que está fuera de él, cuando la solución estaría en que cada persona viera y arreglará lo primero que le corresponde, ella misma.

Bernard Shaw afirma "El interés del hombre por el mundo es solamente reflejo de los intereses en sí mismo"¹³⁴.

Esta frase da ocasión para fundamentar la autoestima como la base desde la cual el hombre se proyecta al mundo y hacia su realización.

Como se ha visto, es preciso comenzar por el interior del hombre, y es necesario a través de esta investigación responder a las siguientes preguntas.

¿Cuáles pueden ser sus esperanzas cuya realización vendría a definir el puesto satisfactorio dentro de la realidad en que el hombre se encuentra situado? ¿Estas metas lo llevarían a su adecuación al mundo, pero a la vez contribuirían a su pleno desarrollo como persona? ¿De qué forma lograrlo?

Es preciso definir nuevamente el fin del hombre, que es la autorrealización y justificar la importancia de la autoestima para alcanzarla.

III.3.2. Fin del hombre "un constante proceso de autorrealización"

Como se apuntó en el capítulo I, el hombre por el hecho de ser es perfecto, lleva inmersas las potencialidades que le corresponden pero es necesario que las ponga en acto, no está completo, se va completando a lo largo de su existencia en una

¹³⁴ RODRIGUEZ ESTRADA, M., *op. cit.*, p. 3

continua autorrealización por lo que se puede afirmar que es perfectible en sus manifestaciones.

Ser humano no es un hecho, es una realización. Ser hombre implica llegar a ser otro hombre, partiendo de lo que es, de cierta perfección, llegando a ser otro yo mejor.¹³⁵

El hombre siempre esta siendo, vive permeado en un constante pasado, presente y futuro, vive en cambio, pero en la alteridad conserva su mismidad.¹³⁶

Es decir, el hombre no puede olvidarse de que es hombre, pero también se da cuenta de que el hecho de ser hombre implica llegar a ser otro hombre, que seguirá siendo él mismo, pero cada día mejor.

Es decir, el hombre no puede olvidarse de que es hombre, pero también se da cuenta de que el hecho de ser hombre implica llegar a ser otro hombre, que seguirá siendo él mismo, pero cada día mejor.

Este imperativo significa la superación de las propias capacidades, o sea, una intrínseca perfectibilidad humana: " El constante devenir es para seguir siendo yo, pero esta empujado a ser lo que ya es, lo que por naturaleza está llamado a ser"¹³⁷.

III.3.3 Ser auténtico

La plenitud humana esta en el cambio, en ese camino de autorrealización, que jamás debe terminar, porque si se detiene, el hombre deja de ser persona.

¹³⁵ cfr. ZUBIRI, Xavier., Naturaleza, Hombre, Dios., p. 320

¹³⁶ cfr. ORTEGA Y GASSET., El tema de nuestro tiempo e historia como sistema., p. 27

¹³⁷ cfr., ibidem., p.28-29

Las perfecciones que se van adquiriendo están exigidas en la naturaleza del hombre, no es algo extraño a él, es lo que debe ser, es una necesidad del propio sujeto. La superación de las propias capacidades implican la necesidad de cambiar para ser auténticamente uno mismo.

La realidad de las perfecciones poseídas cuentan con la distancia de la posesión actual y de la plenitud de esa posesión.¹³⁸

III.3.4 Autorrealización humana

Se es hombre en la medida que se tiende a serlo. La autorrealización radica en la distancia entre la realidad y el ideal al que se tiende, en un regresar a sí mismo, a su interior conociéndose y valorando lo que es y lo que es capaz de llegar a ser.¹³⁹

Ser hombre vale en la medida en cuanto se subordina al ideal de ser hombre, es aquí donde la vida toma su sentido, porque se ve tendida a la plenitud de la vida humana.

El hombre crea sus circunstancias o aprovecha las que se le presentan para alcanzar sus ideales: El hombre determina sus determinaciones.¹⁴⁰

Es necesario cambiar para ser auténticamente uno mismo, pero no dispar o ajeno, sino el que está llamado a ser por naturaleza.

¹³⁸ cfr., idem.

¹³⁹ cfr., LLANO, Carlos., *Las formas actuales de la libertad.*, p.102

¹⁴⁰ cfr., ZUBIRI., *op. cit.*, p.303

III.3.5 Felicidad ontológica del ser

Las capacidades y perfecciones espirituales nunca pueden estar excedidas, jamás se llega al límite, si se hace un acto de generosidad, no se es plenamente generoso, sino que siempre se puede dar más.¹³⁵

Es preciso que la persona desarrolle su parte espiritual a través de cada acto material, el hombre es uno, es por eso que si se centra sólo en lo material, llegue a parecer animal, en su sentido estricto, porque el hombre es el único ser corporeo-espiritual.

Hay una distancia entre el ser dado y el ser pleno, hay un camino a recorrer en forma de espiral, el crecimiento mayor es el más profundo. En esta distancia real se encuentra la verdad humana.

De este hecho se derivan dos cuestiones.

1. Hay una tarea humana de añadir al ser dado, pero ésta labor no significa ya plenitud, pero si plenificación. Haciendo una analogía con la felicidad, se hace mención a un dicho popular: "La felicidad no está en el puerto de llegada sino en la forma de navegar".

2. Lo que se añade al ser dado, no es algo extraño, porque estaba exigido, es decir, lo que añade no es añadido sino incorporado a su ser. No sólo se trata de llegar a ser lo que se es, sino de superar infinitamente lo que se es.¹³⁶

¹³⁵ cfr., LLANO, Carlos., op.cit., p.104

¹³⁶ cfr., ibidem., p.105

Pascal afirma: El ser hombre supera infinitamente al hombre. El hombre puede manejar el deber, pero esto también implica, que las cosas pueden salir mucho mejor de lo que se esperaban"¹³⁷.

De aquí, la vital necesidad de la autoestima, que lleva a confiar y valorar las propias capacidades y percibir lo que se puede llegar a ser, lanzarse con fe, negar lo que fue para ser plenamente lo que será, e incluso superar lo que creía poder ser o hacer.

III.3.6 El hombre arquitecto de su propio destino

Ser hombre es autohacerse, construirse Aristóteles afirma "El hombre es causa de lo que es"¹³⁸.

Pero este autorrealizarse no es absoluto porque parte de algo que ya es. El punto de partida es supropia naturaleza, que lleva inmersa ésta capacidad de construirse. El hombre es capaz de actuar, pero también de actuarse, se decide a la realización de sí mismo. Para lograrse es necesario establecer fines, pero es importante saber que cada fin que se cumple, es en realidad un punto de partida para realizar otro.

Como la autorrealización es un constitutivo intrínseco de ser hombre, en este punto destaca la necesidad de la educación.

Ser hombre es llegar a ser un hombre, pero no cualquiera, sino uno determinado, un hombre "concreto" busca llegar a ser él mismo "concreto."¹³⁹

¹³⁷ cfr., apud. ZAVATER, Fernando., El valor de educar., p.83

¹³⁸ ARISTÓTELES., Ética Nicomaquea., p.9

¹³⁹ cfr. LLANO, Carlos., op.cit., p.106

Cada hombre lo hace a su manera, de aquí se deriva que sus fines son particulares y deben corresponder a sus propias necesidades, buscando su completud.

Pero como todos comparten la naturaleza humana, es decir, una misma realidad, tienen un parámetro a seguir, y éste es la ley moral natural, descrita anteriormente.

En el camino cada individuo conserva su mismidad a pesar de vivir en la alteridad construyéndose.¹⁴⁰

En este sentido educar es humanizar "es enseñar a ser hombre".

Como ya se vio, educar es enseñar a vivir y por lo tanto es enseñar a separarse del que se fue, para empujar al que va a llegar a ser, a internarse en él mismo, conociéndose, concientizándose de sus potencialidades, que con sus decisiones puede llevar a concretar en actos.

De aquí procurar, sobre todo en la juventud, que establezca su proyecto de vida y educarlo en la fortaleza, constancia, optimismo y esperanza para que lo logre. Una consecuencia del autohacerse es la responsabilidad del propio crecimiento, esto se logra a través de hábitos.

III.3.7. Actitud del hombre frente a su propia existencia

Como se verá más adelante, una buena dosis de autoestima, genera éxito y al valorarse como tal, genera otro éxito, porque se cree en sus propias capacidades, aunque también del fracaso y de momentos de dolor, se aprende y toma experiencia para conquistar las metas, pero lo más difícil es

¹⁴⁰ cf., ORTEGA Y GASSET, José, op.cit., p. 29

mantenerse, para lo que se requiere vivir en el anonimato actuando constantemente sin desear placeres pasajeros, sino la felicidad constante de vivir autorrealizándose

La libertad radica en todo el hombre y se experimenta más en la responsabilidad que en las posibilidades a querer, en el compromiso con la opción elegida que lo hace renunciar a las demás posibilidades:¹⁴¹ "El hombre es responsable porque es el hacedor de su vida".¹⁴²

La responsabilidad conlleva diversos aspectos como el carácter, los hábitos, los gustos, las actitudes, etc, es decir, el hombre actúa completo; estos constitutivos los lleva unidos en el continuo espiral de crecimiento.

De aquí que se debe educar al hombre integralmente, porque es un todo que se hace ser otro todo.

III.3.8 Posesión de sí mismo como acto de entrega

Enseñar el camino del ser dado al ser pleno, eso es educación. Se tiene que educar en el salir de sí, no en el poseer algo, porque al salir de sí, se ha hecho otro.

La apertura a ser otro yo, es la búsqueda de identificarse con su otro además de identificación con otros, no sólo eso, sino unirse con otros.

Octavio paz, en su libro "El laberinto de la soledad", dice: "Soy otro cuando soy, los actos míos son más míos, si son también de todos, para que pueda ser, he de ser de otro, salir de mí, buscarme entre los otros".¹⁴³

¹⁴¹ cfr., LLANO, Carlos., op.cit., p.107

¹⁴² ARISTOTELES., op.cit., p.11

¹⁴³ PAZ, Octavio., "El laberinto de la soledad", p.49

Aquí entra la figura del modelo, de la búsqueda de un ejemplo a seguir, para identificarse no sólo consigo sino con otros, y lo más valioso unirse con amor a los demás sirviéndolos y entregándoles lo que se ha hecho ser, con lo que paradójicamente crecerá más y experimentará un estado de amor y realización plenificantes, porque su vida se encontrará llena de sentido y felicidad, puesto que: "Solamente puede poseerse el que se otorga" o bien, "Sólo se posee el que se dona y sólo se dona el que se posee"¹⁴⁴ Es bien dicho que para poseerse hay que donarse pero primero hacerlo consigo mismo, darse lo mejor en cuanto a crecimiento, porque si dona lo que es negativo lastimará a los demás.

Como Abraham Maslow afirma: "Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno así mismo; sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos."¹⁴⁵

III.4 Autoestima: enfoque psicológico

A continuación se estudiará el concepto de autoestima desde el punto de vista psicológico, sus definiciones correctas y, por supuesto, las incorrectas; esto con el objetivo de no confundir tan valioso concepto con sentimentalismos falsos. Se analizará su estructura así como el proceso de su formación, con el objetivo de contrastarlo y unirlo al proceso educativo.

III.4.1 Conceptos equívocos de autoestima

Es importante no confundir su significado, porque se perdería el gran valor que tiene para la vida del hombre.

¹⁴⁴

¹⁴⁵ RODRIGUEZ ESTRADA, Mauro., *op. cit.*, p.2

Autoestima no es autoelogio. Autoestima no es amor propio en sentido egoísta. Porque la primera condición de la autoestima es que es un valor interno que la persona nota y aprecia con humildad, si se autoelogia esconde sentimientos de inferioridad y se repite a sí misma constantemente las capacidades que quisiera tener para ver si así se las cree.

Autoestima no es soberbía. Autoestima no es un inventario personal de capacidades y habilidades.¹⁴⁶ Porque también es reconocer los errores y limitaciones, que a su vez, centran a la persona en su realidad y la hacen humilde.

No es autoalarde de las cosas que el hombre cree que es, sino un sentimiento de valía interno que la impulsa a actuar, en el continuo proceso de autorrealización.

III.4.2 Definición de autoestima. Su verdadero significado

Virginia Satir afirma que "...la autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, y una imagen y está representada por la conducta. Es la capacidad de valorar el yo, tratarnos con dignidad, amor y realidad."¹⁴⁷

The California State Task Force to Promote Self-Esteem and Personal and Social Responsibility (La fuerza de la tarea para promover la Autoestima la Responsabilidad Personal y Social del Estado de California) propone la siguiente definición "La autoestima consiste en apreciar mi propio valor e

¹⁴⁶ cfr., BAR KSDALE, Lilburn., El desarrollo de la autoestima, p. 20.

¹⁴⁷ SATIR, Virginia., Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar, p. 34-35.

importancia, tener el carácter para ser responsable conmigo mismo y actuar responsablemente respecto a los demás"¹⁴⁸.

El Dr. Mauro Rodríguez Estrada dice: "...la autoestima es conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo"¹⁴⁹

Eduardo Aguilar Kubli afirma: "Autoestima es la aceptación incondicional de ti mismo, sin juicio destructivo alguno. Ella te permite optar por los sentimientos más humanos, amigables, confortables hacia ti mismo y te ayuda a sortear óptimamente cualquier circunstancia"¹⁵⁰.

E. J. Bourne señala "La autoestima es una forma de pensar, de sentir y de actuar que implica que tú aceptas, respetas, confías y crees en tí mismo"¹⁵¹

El Dr. Nathaniel Branden brinda una definición más completa y dice que la autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos.

Más concretamente la autoestima consiste en:

1. Confianza en nuestra capacidad de pensar para afrontar los desafíos de la vida.
2. Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

La autoestima es una experiencia íntima, habita en mi alma. Es lo que yo pienso y siento respecto de mi mismo"¹⁵².

¹⁴⁸ BROOKS, David, et. al., Manual de reparación y mantenimiento de la autoestima., p.p. 16-17.

¹⁴⁹ RODRIGUEZ ESTRADA, Mauro, et. al., op. cit., p. 3

¹⁵⁰ AGUILAR KUBLI, Eduardo., Domina la autoestima., p. 7

¹⁵¹ apud., ibidem., p. 11

¹⁵² BRANDEN, Nathaniel. El poder de la autoestima., p. 36

III.4.3 Estructura de la Autoestima

A lo largo del presente trabajo se ha hecho énfasis en que el hombre es el constructor de su propia vida, que él a través de sus elecciones toma el camino que desea, pero el problema del ser humano es que necesita de varios elementos para decidir correctamente.

El ser humano necesita apegarse a la ley moral natural, utilizar su inteligencia y voluntad, dirigidos hacia el bien y la verdad respectivamente, "elegir con toda su persona", es decir, con todos los elementos que la conforman, desde gustos, hábitos, capacidades, cultura, raza, medio ambiente educación, etc; lo que le dificulta elegir armónicamente lo que realmente quiere, y comprometerse con su elección. Esto sucede porque la mayoría de las veces las personas se dejan llevar por lo urgente, por lo que les han dicho que debe ser, por quedar bien con los demás; cuestiones que los sitúan como un barco a la deriva, que ha perdido el rumbo de su vida, porque se han olvidado de su vocación, de su fin último y se han dedicado a vivir en el mundo material respondiendo a sus exigencias, pero olvidándose de lo verdaderamente importante: él mismo.

La autoestima es la síntesis de una serie de pasos graduales y complementarios. Es por esa razón que se comenzará por definir cada uno, para obtener una mayor comprensión del significado de este concepto.

III.4.3.1. El autoconocimiento

El concepto de sí mismo y el de autoestima se van desarrollando paralelamente a lo largo de la vida. El autoconocimiento es conocer las partes que componen el yo (bio-psico-social), cuáles son sus manifestaciones,

necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por que, cómo actúa y qué es lo que siente.¹⁵³ "Lo que no conozco no puedo amarlo"¹⁵⁴

Gran parte del territorio del "sí mismo" es inconsciente, es decir, que se haya en los niveles más profundos de la persona y que no se percata de ellos. Por lo tanto, la labor del ser humano es ir haciendo consciente lo inconsciente, por lo que el verdadero crecimiento humano se logra cavando en el interior de la persona.

Al ir conociendo y mejorando la mayoría de los elementos que la componen, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno con otro, logrará tener una personalidad fuerte y unificada, ser auténtico y congruente en su forma de pensar, sentir y actuar; pero si una de estas partes se encuentra funcionando desequilibradamente, las otras se verán afectadas y su personalidad tenderá a ser débil, con sentimientos de ineficiencia y devaluación o viceversa.

De ninguna manera todo debe ser perfecto, se deben conocer las cualidades y defectos, sin juicio destructivo alguno, para cambiar lo que se pueda cambiar, trabajar sobre lo que se puede mejorar, pero también aceptar incondicionalmente aquello que aunque no guste, no se puede cambiar. Es más, el autoconocimiento debe llegar al grado de aceptar cada rasgo como parte suya, como algo positivo, porque cada uno tiene una vocación especial y posee las características necesarias para desarrollarla, no puede poseer todos los rasgos al 100%, así es por algo bueno, si lo aprende a apreciar así y sacarle provecho, será auténtico y experimentará satisfacción en el vivir diario.

¹⁵³ idem

¹⁵⁴ RODRIGUEZ ESTRADA, M., op. cit., p. 10

Al ir conociendo y mejorando la mayoría de los elementos que la componen, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno con otro, logrará tener una personalidad fuerte y unificada, ser auténtico y congruente en su forma de pensar, sentir y actuar; pero si una de estas partes se encuentra funcionando desequilibradamente, las otras se verán afectadas y su personalidad tenderá a ser débil, con sentimientos de ineficiencia y devaluación o viceversa.

De ninguna manera todo debe ser perfecto, se deben conocer las cualidades y defectos, sin juicio destructivo alguno, para cambiar lo que se pueda cambiar, trabajar sobre lo que se puede mejorar, pero también aceptar incondicionalmente aquello que aunque no guste, no se puede cambiar. Es más, el autoconocimiento debe llegar al grado de aceptar cada rasgo como parte suya, como algo positivo, porque cada uno tiene una vocación especial y posee las características necesarias para desarrollarla, no puede poseer todos los rasgos al 100%, así es por algo bueno, si lo aprende a apreciar así y sacarle provecho, será auténtico y experimentará satisfacción en el vivir diario.

III.4.3.2 Autoconcepto

Cada persona se forma, a lo largo de su vida, una serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que es así. "Es la idea organizada interna o personal que se tiene de las características propias. Estas incluyen rasgos físicos, el sexo, las tendencias conductuales, las disposiciones emocionales, las habilidades, los intereses y los objetivos de la persona"¹⁴⁵.

¹⁴⁵ SARAFINO, E., Desarrollo del Niño y del Adolescente, p. 331

Por ejemplo, hay quienes creen firmemente en su capacidad para ganar dinero o para vencer en la vida y también por desgracia, existen las que se han formado un autoconcepto negativo, de manera que están convencidas de su incapacidad para triunfar o para aprender y progresar. Si una persona dice que no es apta para las matemáticas, aunque tenga cualidades para ellas, será inútil.

El autoconcepto se manifiesta por las características o descripciones que la persona hace de ella misma.

Varios psicólogos sostienen que "... somos motivados por lo que deseamos ser"¹⁴⁶.

Según esta opinión existen dos tipos de autoconcepto:

1. El yo percibido o real, que representa la imagen que se tiene acerca de las características reales.
2. El yo ideal, es la imagen de lo que le gustaría ser¹⁴⁷.

Precisamente esta diferencia es la que aporta la motivación al individuo para su crecimiento.

Comparando esto, con lo visto en el inciso III.2.3.1. de Autorrealización, es la distancia entre el ser dado y el ser pleno en donde toma sentido la vida humana en el constante proceso de plenificación.

¹⁴⁶ apud., cfr., ibidem, p. 334

¹⁴⁷ ibidem, p. 334.

III.4.3.2.1 Posibles errores en la formación del autoconcepto que alejan a la persona de su perfeccionamiento

Es importante resaltar que se puede caer en falsas creencias de lo que se puede llegar a ser y ésto afecta al crecimiento. Puede ser en dos sentidos:

1. Si entre el yo real y el ideal hay una diferencia pequeña, es decir, que se esté muy conforme con lo que ya se es, puede producirse un estancamiento, con lo cual pierde su sentido la vida humana, porque como ya se apuntó, la plenitud humana está en el movimiento continuo de realización.
2. Si la diferencia entre el ser dado y el ser pleno es muy grande o distante, o que pertenezca a otra persona que no sea ese yo concreto, traerá estados de ansiedad, angustia, depresión, frustración y por lo tanto, un sentimiento de fracaso generalizado que detendrá la actividad humana, porque si cree que no puede, es posible que ni siquiera vuelva a intentar retomar el camino o navegará por la vida creyendo que nunca logrará lo que se propone.

En conclusión para dar solución a cualquiera de estos dos problemas:

“La diferencia tiene que ser razonable, objetiva y de acuerdo a las posibilidades de cada uno, para que promueva el crecimiento y desarrollo de la personalidad”¹⁴⁸

Esto sólo puede lograrse comparándose consigo mismo y no con los demás, estableciendo fines o metas a corto plazo, para que vaya teniendo experiencias de éxito, porque “...éxito genera éxito, fracaso genera fracaso,”¹⁴⁹ generalmente, porque aquí sí se valora el aspecto educativo del dolor y el sufrimiento.

¹⁴⁸ *ibidem.*, p. 335

¹⁴⁹ WARNER, Samuel. Autorrealización y autoestrucción., p. 12

También hay que ver qué se entiende por éxito y cuáles son sus fines, si lo ayudan a crecer o lo alejan del verdadero camino, es decir, se convierte en una decisión moral, que se debe apegar a la naturaleza humana para que realmente lo plenifique.

Puede darse el caso de personas masoquistas que se les puede definir como "...los individuos que tienden a hacer aquello que les perjudica"¹⁵⁰

La estructura de la personalidad de éstos los prepara continuamente para su fracaso, aunque conscientemente luchan con desesperación por autorrealizarse, esto se resume en éxito táctico y fracaso estratégico.¹⁵¹

A lo largo de su vida pueden prosperar e incluso parecer que tengan éxito, por ejemplo: casarse con un joven de dinero, adquirir un trabajo con buena remuneración económica pero que no le gusta, el poder, la posición social, etc., pero tales ¿éxitos? a la larga resultan un enorme fracaso.

A menudo toman decisiones notoriamente erróneas en importantes cuestiones de su vida. "éxito en lo trivial, fracaso en lo esencial"¹⁵².

Todos buscan en el exterior la causa de haber fracasado y de no lograr una realización creadora, creen que es mala suerte lo que les impide el éxito. "El ansia de crear no basta, hace falta, además ser interiormente libre para proseguir la tarea creadora hasta completarla"¹⁵³.

Ser libre de conceptos erróneos propios, de la tensión y ansiedad que se vive cuando se intenta lograr algo verdaderamente constructivo, porque no verán resultados satisfactorios. Ser libres del miedo al cambio, ser libres del

¹⁵⁰ cfr., ibidem., p. 13

¹⁵¹ cfr., ibidem., p. 18

¹⁵² cfr., ibidem., p. 19

¹⁵³ idem.

perfeccionismo, ya que éste puede hacer fracasar su autorrealización, porque en el fondo es baja autoestima.

Se debe intentar ser libres de placeres sensoriales y sensuales que además, sólo disfrutan de ellos en condiciones que llevan sufrimiento, porque tienen pánico a ser felices. Suelen mostrar una sumisión extrema al deseo de los otros, aunque los pedidos sean irrazonables, son dependientes, no se autorrespetan¹⁵⁴, todas estas características corresponden a un autoconcepto negativo de sí, es decir, a baja autoestima aunque no se esté consciente de ello. "El anhelo de perfección suscita sutiles dudas respecto a su propia capacidad y desgasta su energía creadora. Todo lo postergan".¹⁵⁵

Como se pudo observar "el autoconcepto limita en forma poderosa"¹⁵⁶. Lo mismo sucede en forma contraria si una persona cree y tiene fe en sus aptitudes, poco a poco desarrollará las habilidades necesarias para conseguir lo que quiere.

Es necesario que las personas revisen sus limitaciones, además del concepto de sí negativo que se han fomentado por sus familias o su medio ambiente y que ellas mismas han aceptado, porque están persuadidas de que así es y que es invariable, esto te da un carácter de fijeza a la conducta: "Dáale a un hombre una autoimagen pobre y acabará siendo un siervo"¹⁵⁷.

III.4.4 Tipos de autoestima.

La autoestima esta conformada por dos estructuras que se complementan: ontológica y la del autoconcepto.

¹⁵⁴ cfr., ibidem., p.p. 19-24.

¹⁵⁵ ibidem., p. 20

¹⁵⁶ cfr., RODRIGUEZ ESTRADA, M., op. cit., p. 31

¹⁵⁷ PROTO, Luis, Sé tu mejor amigo., p.p. 12 -13

Una básica y fundamental, que radica en el ser de la persona, en su dimensión ontológica, la cual se tratará con mayor profundidad más adelante, que constituye la base de ella, al estar dada por la naturaleza humana y por lo tanto integra a la segunda estructura, la cual está formada por el concepto que se tiene de la propia valía que se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que se han ido recogiendo por las personas a lo largo de su vida.

Ya sea en su familia, escuela, grupos de amistades, profesión, sociedad, etc. que llevan a tener una autoestima sana o constructiva o formas de pseudoautoestima que pueden ser; sobreestima o baja autoestima.

Una persona con autoestima sana "... vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones en que ella misma significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valor está dispuesta a aquilatar y respetar el valor de los demás; por ello solicita su ayuda, irradia confianza y esperanza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano"¹⁵⁸.

Autoestima constructiva no significa éxito total permanente, sino también reconocer las propias limitaciones y debilidades para trabajar sobre ellas y cambiar lo que puede cambiar o aceptar como parte suya las características que posee.

Todo ser humano tiene momentos difíciles: se siente abrumado por el cansancio del vivir, los problemas a veces se acumulan y el mundo parecería ser insoportable, pero una persona con autoestima sana toma estos momentos de depresión o crisis como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes, ya que lo ve como una oportunidad para conocerse aún

¹⁵⁸ RODRIGUEZ ESTRADA, Mauro. op. cit. p. 24

más, promover cambios, tomar experiencia y probar si esas transformaciones han sido verdaderas o le falta hacer incapié en ellas para superarlas.

Por desgracia no todas las personas ven la vida así, positivamente, muchas pasan la mayor parte del tiempo con autoestima baja porque piensan que no valen nada o realmente muy poco. Ellas esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás, y como se anticipan a lo peor, lo atraen con su actitud y por lo general les llega eso que están esperando: "Como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento"¹⁵⁹.

Por su mismo aislamiento se vuelven apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia el mundo que las rodea.

El temor es su compañero natural, el cual "... limita, ciega y evita que el hombre se arriesgue en la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas, dando lugar a un comportamiento aún más destructivo"¹⁶⁰.

Cuando el hombre se siente así, no es de sorprenderse que en ocasiones recurra a drogas, activismo, alcohol, malos hábitos, delincuencia, etc., y en el peor de los casos hasta el suicidio.

Los sentimientos de inferioridad e inseguridad que sufren las personas con autoestima baja, a veces se manifiestan con actitudes de sobrestima como sobrearreglo de lo que se quiere ser. Para que los demás no se den cuenta de sus flaquezas, se manifiesta hipercrítico de los errores de los demás pero no de los suyos, es hipersensible a la crítica, tiende a culpar, pisotear y despreciar a otros de sus fracasos, por lo que los demás tienen que pagar, se sienten bien haciendo que los otros se sientan mal, temen a la competencia pero viven retando, se sienten perseguidos y se ocultan, prefieren el anonimato y se autorrecriminan todo, pero

¹⁵⁹ idem.

¹⁶⁰ ibidem p 26

en el fondo es una defensa ante su incapacidad ,así se liberan del esfuerzo y hace que los demás no le exijan¹⁶¹

III. 4.5 Influencia de la autoestima en la vida cotidiana

La propia percepción del autoconcepto origina conductas o comportamientos acordes con las características de éste y a su vez tales conductas le reafirman, reforzando el tipo de autoestima que se posea.

Los ejemplos pueden multiplicarse en forma indefinida, tanto en la experiencia propia como en la de los demás, en todas las esferas de la vida, incluso puede ser que en un área se posea una autoestima alta y en otras baja.

No es posible, tener todos los aspectos en nivel alto porque cada persona, tiene más desarrolladas unas capacidades que otras, pero lo importante es que las que están más bajas no afecten el desenvolvimiento sano de la persona.

Desgraciadamente pequeñas frustraciones o falsos conceptos de sí, incluso sucedidos en edad temprana, detienen o retrasan el perfeccionamiento humano:

“La autoestima influye mucho sobre el comportamiento”.

La gente se comporta según se vea y la autoestima que tenga y a la vez, el comportamiento suele confirmar la imagen propia que se tiene, se convierte en un ciclo cerrado que no hace más que reforzar las propias actitudes y puntos de vista básicos sobre sí mismo ¹⁶²

¹⁶¹ *ibidem.*, p.p. 29 - 30.

¹⁶² CLARK, Aminah . Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes., p. 26.

Existe una salida a este círculo vicioso, en el momento en que el niño crece y empieza a tener conciencia de sí, es decir, a partir de la adolescencia, se da cuenta de las cuestiones que le han impuesto, ya sea su familia, el ambiente o la educación y si él quiere, sobre todo si se autoconoce y se da cuenta de los patrones negativos que lo impulsan a actuar, puede empezar a cambiar esa idea, lo que poco a poco le puede llevar a modificar su conducta y por consiguiente su autoestima podrá elevarse¹⁶².

Las personas no se deben identificar con un autoconcepto limitante, el cual produzca malestar o situaciones negativas. El verdadero se encuentra fundamentado en la dignidad de las personas.

III 4.6 Reconstrucción de la autoestima, solución: rescatar el sentimiento de dignidad humana y de seguridad

Existe en primer lugar un sentimiento de seguridad que apunta a la conservación del ser, en virtud de éste "...el hombre se sitúa de un modo peculiar frente a las cosas, frente a los otros y frente a sí mismo"

Frente a las cosas el hombre aspira a la posesión física, porque las cosas sensibles constituyen los medios de subsistencia material del hombre.

Frente a los demás, manifiesta una especial adhesión a las personas en quienes supone mayor poder. En la fortaleza de otros se ampara con el fin de asegurarse a sí mismo. Se puede hablar en un principio de una total dependencia a los padres, después una adhesión a los grupos y a la sociedad en general.

¹⁶² idem.

Frente a sí mismo, el ansia de seguridad estimula al hombre a dejar la iniciativa en manos de otros, a esquivar el riesgo de toda libertad y autonomía.¹⁶³

Pero a medida que va madurando, tiene que irse responsabilizando de su existencia y hacerse independiente en sus decisiones y acciones, es decir, que se va plenificando como ser humano.¹⁶⁴ La contrapartida del deseo de seguridad son la ansiedad y el miedo.

Según la definición de Sullivan (1948): "Ansiedad es el reflejo de una tensión interna , mientras que el miedo es un mecanismo para enfrentarse con peligros probablemente más reales".¹⁶⁵

Miedo y ansiedad suelen valorarse negativamente, pero no siempre es así, el miedo es positivo si aleja de una situación peligrosa y un pequeño nivel de ansiedad pueden ser principio de actividad que renueva la fuerza o estancamiento de las personas, pero un alto nivel puede debilitarlas.

Estos pueden ser reducidos positivamente por dos vías: una, atención al control de sí mismo y otra especial atención en las estrategias de enseñanza y aprendizaje para llegar a conocer lo que hay de realidad en los riesgos que parecen rodear el hombre.

Es importante cultivar la audacia y la valentía como actitud positiva, porque van más allá de la evitación de riesgos, significa la aceptación positiva del riesgo como un elemento de vida que permite madurar para salir del círculo cerrado, se necesita valentía para enfrentar los retos que vendrán, pero definitivamente cualquier riesgo es mejor que quedarse estancado o decayendo en la vida, es posible que el coraje sea una de las necesidades más importantes a educar dado

¹⁶³ ibidem., p.63

¹⁶⁴ cfr. , idem.

¹⁶⁵ idem.

que la actual "... cultura presiona fuertemente hacia el conformismo y el cliché... porque ser original o diferente es peligroso"¹⁶⁶

Pero la última razón de la vida humana no está en la vida misma, se quiere vivir para algo. De aquí que el deseo de seguridad no constituya la única motivación de la existencia del hombre.

Por ejemplo, un capitán marino no se propone como fin último la conservación del barco puesto bajo su dirección, porque el navío tiene por fin otra cosa, es decir, la navegación hacia un puerto determinado.

Comparando ésto con las personas como pilotos de sus vidas, no se puede justificar su existencia con la preservación de la vida, es necesario que se pregunte porque y para qué vale la pena su existencia. Y aquí surge el deseo de dignidad.

Si el sentimiento de seguridad apunta a la conservación del ser el sentimiento de dignidad se justifica en la necesidad de vivir como hombre.

Se puede definir como "...la conciencia que el hombre tiene de ser sujeto frente al mundo de mera objetividad que le rodea; la conciencia de sentirse superior a lo que es pura naturaleza"¹⁶⁷

También este tipo de sentimiento implica en el hombre una peculiar actitud frente a las cosas, frente a los demás y frente a sí mismo.

Frente a las cosas se presenta como sujeto capaz de posesión espiritual, de lo que una cosa es en esencia: posesión de la verdad, de la belleza, de la bondad de las cosas, etc.

¹⁶⁶ WARNER, Samuel., op. cit., p.22

¹⁶⁷ GARCIA HOZ, et.al., o.p. cit., p.p. 65 - 66

Por otro lado, ésta posesión intelectual, pone al hombre en condiciones de dominar al mundo, lo hace capaz de modificar la realidad e acuerdo a sus ideas.

Frente a los demás, el sentimiento de dignidad lo lleva a una proyección personal que se hace efectiva en la capacidad de influir en la vida de las personas, así como aspira, a que los demás reconozcan en él su dignidad, en forma de honores, de fama, de respeto a su persona.

Respecto a sí mismo, "... el sentimiento de dignidad favorece la conciencia y el ejercicio de la libertad, de la autonomía, es decir de la capacidad y efectividad del gobierno de su propia vida. Se acepta la soledad y el riesgo ajeno a toda libertad por que es la libertad humana tiene perfiles más claros y el riesgo es la situación más adecuada para que el hombre manifieste de un modo efectivo todo lo que es capaz de hacer"¹⁶⁸.

III. 4.6 Fundamentación ontológica de la dignidad de la persona

La dignidad humana no es algo que se adquiere o se compra o que sólo tienen acceso a ella algunas personas, por tener medios más altos de subsistencia.

Hoy en día parece ser que la persona tiende hacia el hacer y el tener, se vive en una sociedad de consumo, pragmática, donde sólo importa la producción de bienes y servicios materiales que han llevado a frases populares que parecen regir la actual sociedad: "Mientras más dinero se tiene, más es la valía de la persona". "Mejor trabajo, es decir, mejor sueldo, habla de una buena persona", "Mientras más se tiene más se es", lo que lleva a pensar que se antepone el hacer y el tener al ser.

¹⁶⁸ ibidem., p. 67

Pero se olvida que por el hecho de ser, y sólo así se es capaz de hacer y tener; lo que significa que el ser es precedente y no consecuente al tener y hacer.

El ser humano debe recordar desde una perspectiva filosófica que el hombre vale por lo que es, por su ser, tal como se ha mencionado a lo largo de la investigación. La persona es un ser único e irreplicable, que posee un bien ontológico que lo proyecta a un bien pleno a través del proceso de actualización, que tiene inscrita en su corazón una ley moral natural que puede conocer a través de su conciencia y apegarse a ella, lo que le permitirá elegir bien el bien y acercarse cada día al propio perfeccionamiento y que es tan valioso por que nadie posee las mismas características y potencialidades que el por lo que tiene algo que aportar a los demás que nadie puede dar.

Además que es merecedor del fruto de su propio esfuerzo, que nadie tiene por qué elegir y dirigir su vida, que tiene la capacidad para hacerlo. Esto si el quiere y toma la responsabilidad y el gran compromiso de atreverse a ser el constructor de su vida.

La base de la autoestima radica en su parte ontológica, en lo que es, y no se demerita por lo que tiene o hace, por ejemplo: una persona que tenga 60 años y afirma "ya no hago nada, no sirvo para nada, por lo tanto, ya no merezco vivir", está haciendo referencia al hacer y lo triste es que se deja morir. Pero la verdad es que sigue valiendo igual que un niño o un joven; además posee no sólo la misma valía y derechos si no obligaciones y responsabilidades de seguirse perfeccionando y entregándose a los demás.

Si la autoestima se fundamenta y educa en el ser, la persona podrá resistir casi cualquier reto, crisis o pérdidas, circunstancias agradables o desagradables que quizás dejaran una huella en él o cambiarán su vida, pero si está bien cimentada no se destruirá.

Le dará las fuerzas necesarias para valorar su vida y seguir luchando a pesar y en contra de lo que se le presente, a defenderse de lo que lo aleje de ser digno de sí y de los demás.

Claro está que a medida que se van logrando cosas y teniendo bienes materiales y espirituales se es más humano, y se posee un mayor grado de perfección, que quien no lo ha hecho, pero éstas siempre deben estar planteados desde el ser que es lo más profundo de la persona para que realmente lo plenifiquen: “La persona que duda de su valor es como un hombre que se enviste en las filas del enemigo y carga las armas en contra de sí mismo”¹⁶⁹.

Las potencialidades del hombre siempre permanecen vivas en el hombre, esperando a que éste las actualice, lo que quiere decir, que no importa el tiempo que se halla perdido o lo malo e indigno que se haya hecho o dejado de hacer, siempre se puede comenzar a rectificar el camino, se es digno de ello. Todos por el hecho de ser humanos, tienen la oportunidad, pero desgraciadamente no todos tienen la valentía para hacerse cargo de su vida y su reconstrucción, pero si quieren, pueden.

Lo mismo puede hacerlo una campesina, que un ladrón, que un millonario, que un niño o un viejo, la edad y las circunstancias pueden variar, incluso el nivel de autoestima, pero jamás varía su esencia y grandeza, porque como afirma Virginia Satir: “Aprender a valorarse a sí mismo, tener una alta autoestima, tener autoconfianza, son cosas que pueden sucederle a cualquiera y a pesar de su pasado.

Es de vital trascendencia que los sentimientos de inseguridad, inferioridad o superioridad sean superados, en tanto que llevan a las personas a sentir envidia de lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuncia y aparente abnegación en el mejor de los casos,

¹⁶⁹ *apud.*, AGUILAR KUBLI, Eduardo.. Domina la autoestima., p 11

ya que se pueden tener actitudes de ansiedad, miedo obsesivo, neurosis, agresividad , violencia y rencor, sembrando así el sufrimiento de los demás ya sea separando individuos, dividiendo parejas, familias, grupos sociales, religiones y aun causando guerras entre naciones.

Porque dependiendo de como la persona se perciba influye primero en sí misma, después en su familia, en la escuela y en la sociedad, por lo que se debe hacer incipié culturalmnete al desarrollo integral de la persona, si se desea comenzar a percibir un cambio positivo en el universo que todos habitamos.

Con esto se concluye la parte teórica de la presente investigación, misma que sirve de marco a la siguiente parte que esta conformada por la investigación de campo aplicada una población de jóvenes, así como una propuesta de programa dirigida a la etapa juvenil para educarse en la autoestima.

Es importante hacer de su conocimiento que el tema no se agota en estas lineas, sino que es un campo amplísimo relativamente novedoso en su estudio científico, por lo que no todo esta dicho, la autora pretendió aportar algunas luces sobre la relación del ser humano y su perfeccionamiento a partir de elevar su nivel de autoestima, contribuyendo así, a la existencia de un mundo con mayor esperanza de salir adelante, pero sobre todo, a lograr que las personas experimenten mayor felicidad en su proceso de plenificación, trascendiendo espiritualmente y ganándose así, la vida eterna.

CAPITULO IV

INVESTIGACIÓN DE CAMPO Y PROPUESTA DE UN PROGRAMA DIRIGIDO A JÓVENES PARA EDUCARSE EN LA AUTOESTIMA

A lo largo del presente capítulo se hará un trabajo serio de investigación con la finalidad de aterrizar los conocimientos teóricos presentados en el trabajo de tesis aplicados a una población real de jóvenes, haciendo en primer lugar un diagnóstico de las necesidades de la juventud a través de un cuestionario, para interpretar, tanto los resultados cualitativos como cuantitativos; y así, sobre una base real, realizar una propuesta de programa llamada: "La educación de la autoestima: punto clave para el perfeccionamiento humano en la juventud".

IV.1 Identificación del problema

La persona humana en su infancia, vive y depende totalmente de su familia y el medio ambiente que la rodea.

Como se estudio en la parte teórica de la tesis, la autoestima se forma influyendo los patrones culturales, comentarios, críticas, aprobaciones o desaprobaciones que le hace la gente que tiene contacto con ella, que van a llevar también a un conocimiento de sí mismo.

El problema radica en que si el concepto que la persona tiene de sí misma, es negativo y la mayoría de las veces lo hace inconcientemente o dependiendo de como se sienta, así va a ser la forma en que se va a comportar en las circunstancias que él mismo crea.

Esto lo hace para reforzar su propio concepto, a través de la valoración que tenga de su comportamiento, el cual si le reporta un sentimiento de valía negativa o

autoestima baja, lo llevará a comenzar una acción, que será negativa, al final, aunque desee mejorar o cambiar.

Este proceso se vuelve un círculo vicioso muy difícil de romper, por lo que se pasa reaccionando ante la vida y no actuando libremente.

Para actuar correctamente, se necesitan utilizar las facultades superiores del hombre; esto sólo se logra a través de la reflexión de sí y del mundo que lo rodea en un espacio de intimidad, tratando de adecuar la conducta a la ley moral natural, rescatando su sentimiento de dignidad humana y lanzándose con valentía a concretar su proyecto personal de vida, pero sobre todo a conquistar y mantener los objetivos que él se ha planteado, logrando al mismo tiempo su autorrealización, aportando lo mejor de sí mismo a la sociedad .

Desgraciadamente el mundo actual, con su cultura de la imagen, consumista y hedonista hace que los seres humanos vivan volcados al exterior, olvidando su interior donde se encuentra la verdadera solución a todos sus problemas.

En la etapa de la juventud se concretan los esquemas propios que se seguirán y regirán la vida del hombre.

Para hacerlo, necesitan un parámetro para identificarse, y si éste lo encuentran en los serios problemas del mundo contemporáneo, la vida del joven se encontrará muy alejada de su verdadero perfeccionamiento.

Deben tender a la autonomía y madurez, que sólo se consigue con un verdadero trabajo interno que se refleja al exterior, pero desgraciadamente actúan con etiquetas negativas impuestas por otros, reaccionando y no pensando. Lo que hace que la mayoría no logre las metas que se propone y así su perfeccionamiento humano.

IV.2 Hipótesis

Puede formularse nuestra hipótesis de la siguiente manera: "En la medida en que se fomente la reconstrucción de la autoestima en los jóvenes, éstos podrán concretar un proyecto personal de vida y mantenerlo para lograr su perfeccionamiento humano."

IV.3 Recolección de datos

A continuación se detallarán las características de la población, así como de la muestra de la juventud a la que se le aplicará la investigación de campo, dando a conocer desde la sede hasta el horario en que será aplicado el instrumento elegido. También se justificará la elección de los cuestionarios como herramienta para la detección de necesidades de los jóvenes para elevar su autoestima.

IV.3.1 Población y muestra.

Para determinar la población y la muestra en donde se aplicó el cuestionario, se recurrió a las iglesias de la zona poniente del Distrito Federal. Se encontró que existen 50 iglesias de las cuales se tomó el 10% para sacar la muestra.

Se visitaron 5 iglesias y sólo se encontró que en una se daban cursos de superación personal a jóvenes entre 18 y 25 años.

Las 4 iglesias descartadas sólo daban catecismo a los niños, pero en la opción elegida se vienen presentando cursos para mejora personal desde hace 3 años a jóvenes.

Se dan cursos como:

- "El amor, tu y yo"
- "Desarrollo profesional"
- "Los valores del mundo actual"

Y cuando se asistió, afortunadamente se estaba otorgando un curso llamado "¿Y yo me amo?", los sábados, de 10:00am a 2pm.

Es un grupo conformado por jóvenes entre 18 y 25 años de clase media baja. La sede: Sandalo No. 111, Col. Sta. María Insurgentes, Iglesia:

La población: 10 jóvenes.

La muestra: 10 jóvenes, lo que representa el 100%, (esto es debido a que el grupo era pequeño.)

Se aplicó en la misma sede, el 12 de abril de 1997 a las 10:30 a.m.

IV.3.2 Justificación del instrumento elegido "Cuestionario"

Se eligió éste método por ser el más apto para las características específicas de éste grupo: tiempo limitado para su aplicación, dado que se estaba dando un curso llamado ¿Y yo me amo? con duración de cuatro horas, de las cuales me otorgaron muy amablemente treinta minutos para mi trabajo de investigación; es un instrumento que invita a la reflexión personal, puesto que es anónimo y se dispone de tiempo para pensar detenidamente las respuestas; es de fácil aplicación, interpretación y graficación, porque se dan preguntas cerradas con varias opciones a elegir, y en este caso se incluyeron pocas preguntas abiertas para ahondar en las respuestas de mayor interés para la autora, que se refieren precisamente al tema de autoestima.

Objetivo:

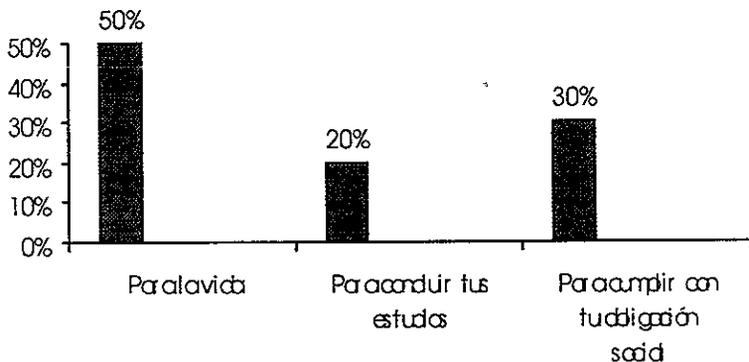
A través del presente instrumento el investigador analizará el nivel autoestima y el concepto de autorrealización humana en los jóvenes, para tener una base real para determinar las implicaciones pedagógicas del trabajo de tesis.

IV.4 Análisis e interpretación cualitativa y cuantitativa de la investigación.

Dicho análisis se llevará a cabo tomando en cuenta los resultados obtenidos en los cuestionarios aplicados a los jóvenes en un muestreo no probabilístico de tipo casual en la iglesia mencionada con anterioridad.

Reactivo 1

El aprendizaje consideras que es necesario para:

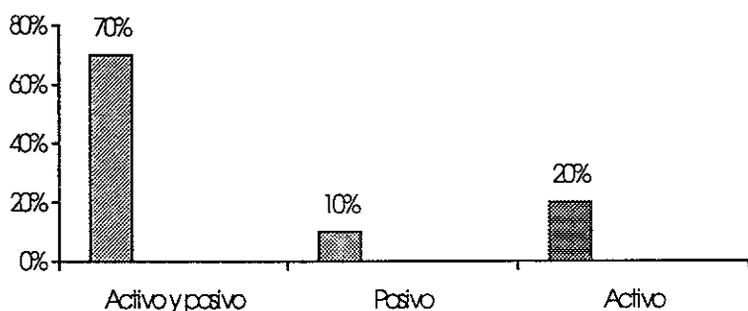


En este reactivo se puede apreciar que la mitad de los jóvenes piensan que el aprendizaje es para cubrir una obligación, ya sea en estudios o en su papel en la sociedad, esto es correcto desde su punto de vista, por la edad que tienen y las responsabilidades a las que se enfrentan. Es necesario recalcar que el

aprendizaje es para la vida, como la otra mitad afirma, abarca aspectos externos, pero sobre todo internos, es necesario aprender a vivir, porque sabiéndolo hacer, los jóvenes se podrán enfrentar a retos, resolver problemas pero sobre todo, aprender a perfeccionarse como seres humanos en el diario vivir.

Reactivo 2

Consideras que tu posición como alumno para lograr el aprendizaje es:

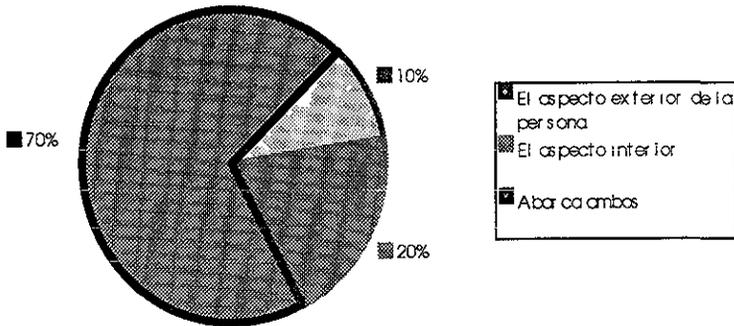


En la presente investigación se fundamenta que el aprendizaje debe ser principalmente activo, no olvidando que también se hace pasivamente, con los medios de comunicación, observación, etc.

Es necesario inculcar en el joven que él intervenga activamente en su aprendizaje, que seleccione los contenidos que entran a su archivo mental, porque como se ha visto, de lo aprendido depende la acción del sujeto, por lo que se debe lograr que se autoeduque.

Reactivo 3

El concepto de personalidad abarca:



La mayoría afirmó lo correcto, la personalidad abarca la totalidad del ser humano, es todo lo que se puede afirmar de la persona interna y externamente se define según Guilford como "Patrón único de rasgos de una persona"¹

La personalidad se conforma por aspectos distintivos y duraderos en los que la persona se diferencia de los otros.

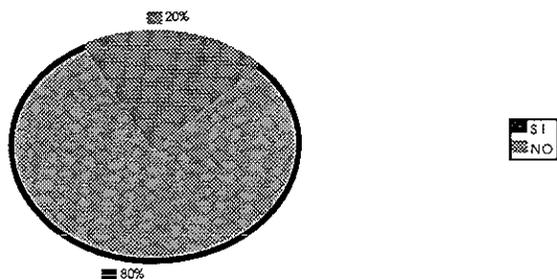
Es importante recalcar que el ser humano es único e irrepetible, no hay nadie igual a él, por lo que no se le puede comparar o tratar de imitar a los demás.

Él debe explotar al máximo sus habilidades, actitudes, posibilidades, etc., porque sólo él es capaz de hacer y de ser lo que le corresponde, nadie puede ocupar su lugar.

¹ apud., CULLI, José; Teorías de la personalidad. pág. 505

Reactivo 4

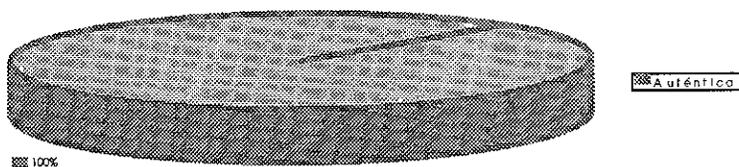
¿Crees que la personalidad puede educarse?



La personalidad esta conformada por el temperamento, que es innato y el carácter, que es educable, por lo que se afirma que si puede educarse. Por esta razón es imprescindible hacer incapié en la formación del carácter, por medio del cual el ser humano puede perfeccionarse.

Reactivo 5

¿Piensas que una persona debe ser?



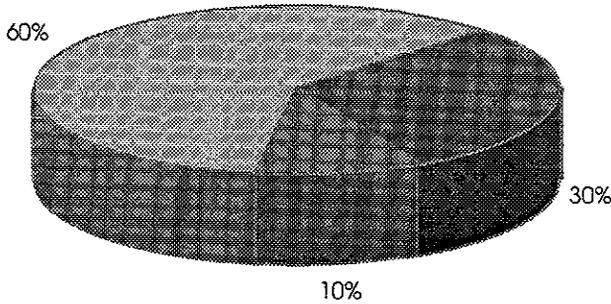
Es correcta la respuesta de estos jóvenes, porque si es totalmente dependiente, no se logra la autonomía del ser humano, si se es totalmente independiente, se polariza a un falso concepto de libertad, que lo aleja de su integración a la sociedad e incluso a él mismo, porque siempre se esta regulado por leyes, ya sean externas o internas.

La persona debe ser auténtica, vincular su pensamiento, sentimiento y acción sabiamente, acatando órdenes y reglas cuando es preciso, pero también saber defender su independendencia para lograr ser auténtico, es decir, él mismo.

Reactivo 6

Cuando elaboras tus planes en la vida lo haces pensando en:

- Obtener los medios necesarios para vivir
- Cubrir los requerimientos que la sociedad necesita
- Perfeccionarte como persona y así llevar a cabo tu vocación



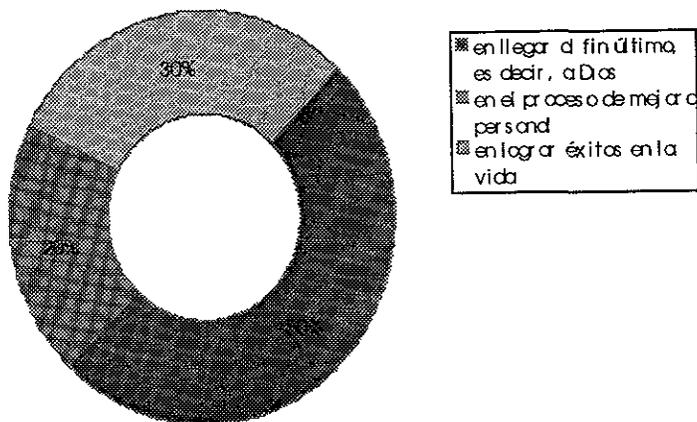
La mitad de los jóvenes respondieron correctamente, al elaborar los planes de vida se debe hacer pensando en perfeccionarse como ser humano y así llevar a cabo su vocación, la cual le dará los medios para vivir y cumplirá su obligación social.

Pero no hay que olvidar, que como el 30% de los encuestados afirman, la necesidad primera es conseguir la subsistencia y sin ella es difícil pensar en valores más trascendentes.

Lo óptimo sería que todos los hombres pensarán en la tercera opción, pero las condiciones del mundo actual no siempre lo permiten, lo que si es posible es, que si no trabajan en lo que les llena como personas, en su tiempo libre busquen actividades que los hagan perfeccionarse.

Reactivo 7

¿En que crees que consiste la autorrealización?

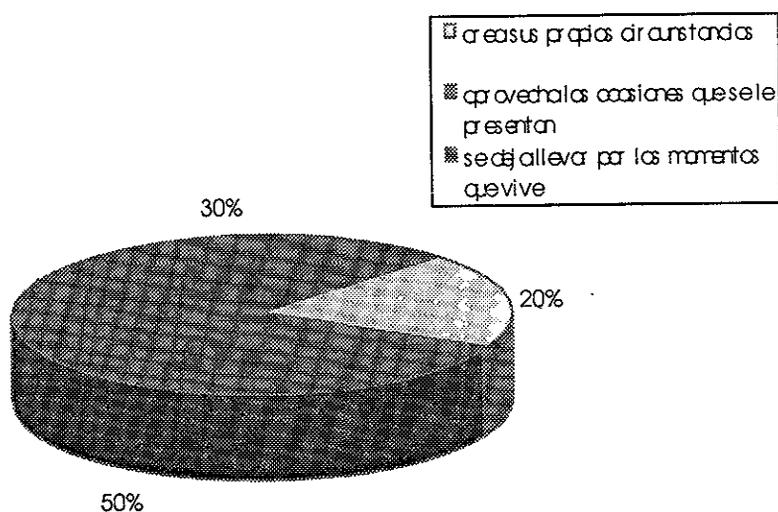


Como se puede observar el 50% afirma que la autorrealización consiste en llegar a Dios, esto significa la total realización pero ésta se encuentra alejada de persona, y muchas veces puede traer como consecuencia que los hombres no valoren los logros que van teniendo en el presente, es cierto, que el fin último de todos es el mismo, tender a la felicidad absoluta, pero básicamente la autorrealización humana consiste en el proceso de mejora personal en el presente, es una opción que sólo el 20% eligió, porque es un concepto diferente, que trae alegría a los corazones de los hombres. Porque como se ha mencionado la felicidad no está en el puerto de llegada sino en la forma de navegar, es un constante volver a comenzar, un camino que no debe detenerse, no sólo esta en conseguir éxitos en la vida, como afirma el 30% de la muestra, porque la autorrealización no es sólo alegría o placer, sino que conlleva dolor, problemas, retos, frustraciones, etc., pero que de todo, lo positivo y negativo que se vive, se debe aprender, o para seguir como se va o rectificar el camino.

Además al apreciar la autorrealización como mejora continua, se pueden valer los pequeños logros o metas alcanzadas en camino al fin último, y ese sentimiento de éxito genera actividad encaminada a conseguir otros, y si se encuentran traspies en la vida, como ya se sabe que sí se puede, se puede volver a comenzar.

Lo importante es estar en el camino, valorando lo que uno es capaz de ser y de hacer, salir de sí, negar al que se fué, para empujarse al hombre que va a llegar a ser, en una continua espiral hacia el interior dle hombre que se reflejará en actos externos mejores.

Reactivo 8 Piensas que el hombre al vivir:



El 50% de los jóvenes dice que al vivir aprovecha las ocasiones que se le presentan, el 30% se deja llevar por los momentos que vive lo que nos da como resultado que un 80% no está consciente de que es el arquitecto de su propio destino, que es el hacedor de su vida y por lo tanto de sus circunstancias.

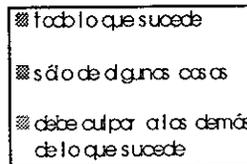
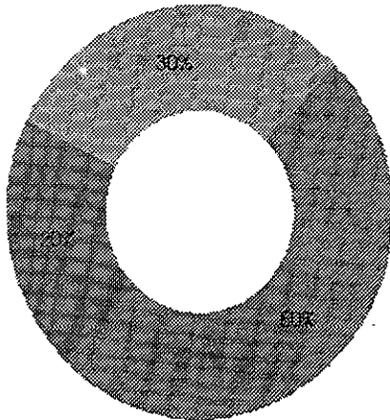
Estas las crea con su forma de pensar, sentir y actuar en la vida, de aquí la importancia de potenciar una actitud positiva en la vida, las experiencias a las que se enfrenta las crea, porque le son necesarios para su crecimiento, sean positivas o negativas, porque tarde o temprano debe aprender del error y rectificar el camino.

Esta creación de vida, muchas veces es inconciente, por lo que los jóvenes piensan que son sujetos que dependen de cosas externas a sí, por lo que deben concientizarse para que traten de que cada día su vida sea mejor.

Si aprovecha las ocasiones. pero lo que esa experiencia represente para él, el hombre la crea, de ninguna forma debe dejarse llevar, porque eso significaría haber perdido el control de sí.

Reactivo 9

¿Crees que el hombre es responsable?

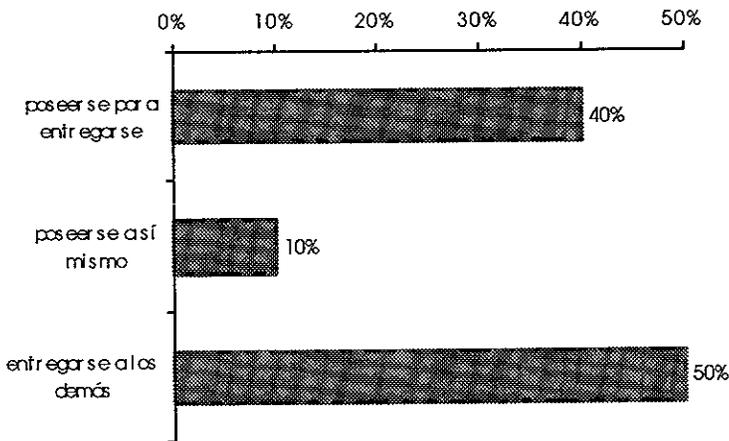


Los porcentajes de la pregunta pasada, son iguales al de la presente cuestión, esto muestra que dependiendo de la actitud que se tiene ante la vida, depende la responsabilidad que se siente respecto a ella.

El hombre es responsable porque es el hacedor de su vida, por lo tanto tiene el mérito de lo que ha alcanzado o la culpa de lo que se ha hecho ser.

La mayoría de las personas tienden a hacerse responsables sólo de lo que les conviene o culpar a los demás de lo que les pasa, pocos tienen el valor de aceptar que lo que viven ellos mismos lo han creado.

Reactivo 10



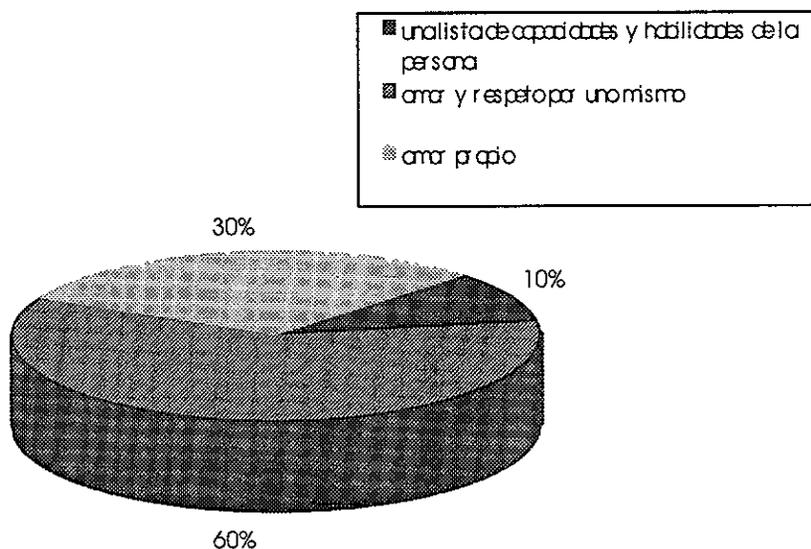
El 50% afirma que se logra entregándose a los demás, se piensa que es por lo que han escuchado a lo largo de su vida, sólo el 10% piensa que se debe poseer a sí solamente, es incorrecto porque lo mejor, es poseerse, hacerse dueño de sí de su propia mejora, para que lo que se entregue de frutos y mejora a los demás.

Si se entrega solamente, y no se preocupa porque lo que de sea lo mejor, dañará a su entorno, porque si es una persona negativa o conflictiva o viciosa, etc., eso es lo que enseñará con su ejemplo, o es en la forma en que se comportará con los demás e incluso lo que enseñará, por lo que contaminará su medio en vez de mejorarlo.

La posesión y la entrega deben ir juntas, cualquier extremo es negativo. Si sólo se posee y no entrega, la persona puede volverse egoísta y soberbia, alejándose del verdadero perfeccionamiento.

Reactivo 11

La autoestima es:

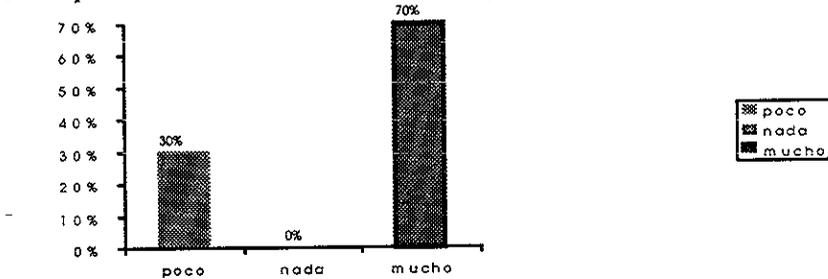


Sólo una persona contestó que es un inventario personal, lo que da rasgos de soberbia. Tres, contestaron amor propio, se piensa que es por falta de comprensión del término, ya que su verdadero significado es autoelogio, lo cual está muy alejado del concepto de autoestima.

Más de la mitad respondió correctamente, amor y respeto por uno mismo, que es un sentimiento de valía interno que la impulsa a actuar, en el continuo proceso de autorrealización.

Reactivo 12

¿Crees que tú autoestima ha influido en el comportamiento de tu vida?



¿Por qué?

- A veces siento que soy importante pero si alguien me crítica se baja mi autoestima.
- Sin ella no se logran las metas que te propones.
- Es como tú te sientes y así actúas.
- Sin ella no se sentiría la necesidad de seguir adelante.
- Si logro quererme, me podre entregar y ayudar verdaderamente a los demás.
- A veces me autodestruyo.
- Influye en tu forma de pensar, sentir y en tu comportamiento.
- Dependiendo, si te quieres puedes superar los problemas, sino, haces que las cosas sean peor y te decaes.
- No se en que grado me ha influido
- No comprendo específicamente si la autoestima influye en mi vida.

El 70% considera que la autoestima ha influido mucho en el comportamiento de su vida, están conscientes de lo importante que es elevar el cariño hacia sí

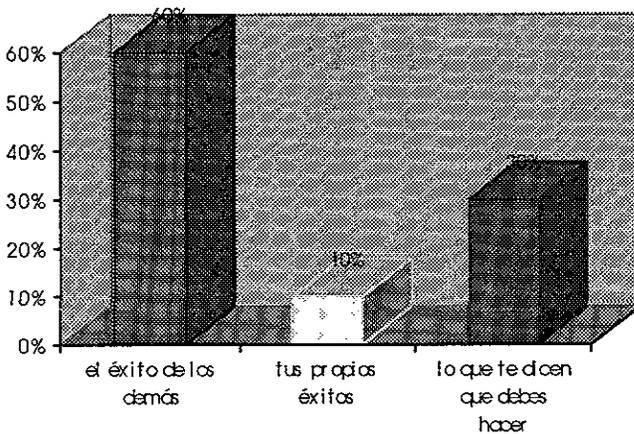
mismos para mejorar su vida.

El 30% no comprende bien como la autoestima se hace presente en los momentos de su existencia y por lo tanto no saben en que grado lo ha hecho.

Ninguna contestó que nada, es bueno porque se infiere que si le dan valor.

Reactivo 13

Al reflexionar sobre el éxito o fracaso de tus acciones, lo haces comparándolos con:



Más de la mitad del grupo tiende a comparar su avance o retroceso con los demás, eso es negativo, porque cada ser es diferente y debe tender a desarrollar su integridad única en todos los ámbitos.

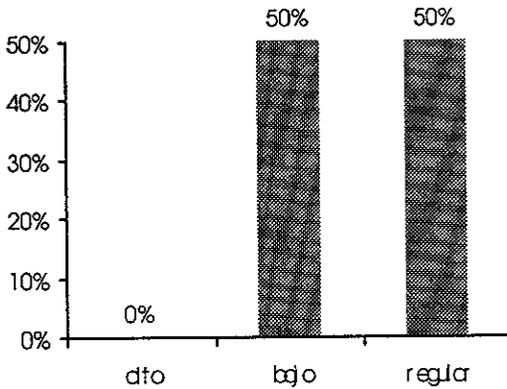
Al evaluarse con personas externas, de envidia, ansiedad o frustración, si resulta desventajosa su situación y no tiene la madurez para aceptarlo. En cambio, si se logra que los jóvenes comprendan que no hay nadie igual a ellos, y que nadie puede aportar al mundo sólo lo que ellos piden dar, comenzará un proceso de

revaloración de los propios logros.

El 30% hacen lo que dicen que debe hacer, esto sucede con frecuencia y es síntoma de que son dependientes de la aprobación o desaprobación de los demás, estos tienden a culpar, castigar o premiar las acciones del sujeto, lo que hace que su autoestima este basada en conceptos ajenos a la persona misma.

Reactivo 14

Siendo honesto, consideras que tu nivel de autoestima se encuentra en éste momento:



¿Por qué?

- En mi familia soy la que no obedece.
- Me comparan con mis hermanos
- Me dicen que soy burra y ha veces sí me lo creo.
- No estoy segura por qué
- Me dicen que no logro nada y así me siento.
- No he podido superar algunas cosas.
- No me considero un ser perfecto.
- Últimamente no me he querido tanto y no me he dado el valor y respeto

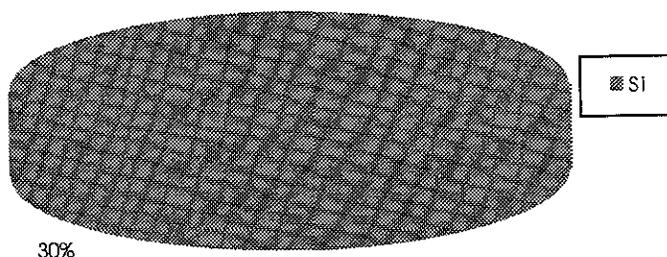
que creo me merezco.

- Aun no me logro aceptar y dejo que me pisoteen.
- Siendo miedo al enfrentarme a situaciones duras, y a veces me doy por vencida en vez de luchar.

Estos resultados indican que estos jóvenes necesitan trabajar o en la reconstrucción de su autoestima, o elevar de apoyo para lograr lo que se propongan.

Reactivo 15

¿Crees que se puede elevar la autoestima?



¿COMO CREES PODER LOGRARLO?

- Poniendo todo de mi parte.
- Aprendiendo a valorarme más.
- Conociéndome
- Aprendiendo a enfrentarme a ciertas situaciones.
- Aceptándome como soy
- Sabiendo que es realmente autoestima y cómo elevarla.
- Valorando mis cualidades y aceptar mis defectos.
- Dejando atrás lo que te la bajo y tratar de encontrar la forma de superar tus

problemas.

- Siendo yo misma.
- No dejándome influenciar por los demás.
- Pensar antes de actuar.
- Siendo mejor cada día.
- Dándote a conocer que tú eres lo mejor por que no hay nadie igual a tí.
- Debemos sentir que a alguien le importamos, que no estamos solos.

Es un grupo que tiene disposición para hacer cambios en su vida y sobre todo cree que es posible hacerlo, lo cual es muy cierto, pero requiere de mucho esfuerzo, dedicación y tiempo.

CONCLUSION GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN DE CAMPO

La presente investigación demuestra que el nivel de autoestima de los jovenes se encuentra en el rango de bajo a regular, dentro de la escala empleada, debido a una serie de problemas y situaciones que ellos atraviesan.

En general su nivel de conocimientos sobre el tema es bueno, pero se considera que falta lo más importante: la práctica.

Se escuchan fáciles las palabras: aceptación, confianza, respeto, ayuda mutua, donación, autorrealización, autoestima sana, alcanzar las metas propuestas, etc., sobre todo en la etapa de la juventud, porque se encuentra caracterizada por cierto idealismo, exaltación de las posibilidades y habilidades, debido a que a su edad tienen completamente desarrolladas sus capacidades físicas y mentales, más aún tienen toda una vida por delante, lo que les hace pensar que la vida es fácil.

No es así, lo que el tiempo y la edad dan es la experiencia, obtenida de contrastar la realidad con sus sueños, que llevan a captar que el crecimiento y las metas son en realidad procesos continuos que exigen paciencia, tolerancia, fortaleza, esperanza, optimismo y mucha inteligencia para no desertar del proyecto que uno mismo se ha propuesto.

Para cubrir el objetivo se propondrá la aplicación de un programa de índole teórico -práctico a estos jóvenes para que a esta edad puedan acercarse a un conocimiento de sí más profundo y realista con el cual puedan despegar en su vida, pero sobretodo conservar y mantener las metas que vayan conquistando.

Elevar la autoestima es una tarea ardua, porque implica procesos inconscientes que llevan a sentir y actuar de una forma determinada, aunque conscientemente se busque lo contrario, es necesario un esfuerzo constante por detectar los conceptos erróneos que guían nuestra vida, desprogramar y volver a programar constantemente, y cada logro es en realidad un punto de partida, en el camino de la autorrealización.

Sería inalcanzable pretender que con el programa los jóvenes pueden cambiar su vida y aseguren el éxito de plenificación humana, pero lo que sí se pretende es dar una visión general del tema, analizar la importancia de intervenir en el propio crecimiento conscientemente, darles algunas pautas que pueden realizar, pero sobre todo, persuadirlos a un cambio positivo que les reportará al paso de los años mayor felicidad y les conducirá a dar lo mejor de sí, lo que contribuirá a la mejora del mundo en que vivimos.

IV.5 Propuesta de programa:

“La educación de la autoestima: Punto clave para el perfeccionamiento humano”

Como resultado del trabajo completo de investigación teórica y práctica, a continuación se presenta la propuesta concreta del programa que propone la autora para elevar el nivel de autoestima de los jóvenes, con el fin de que mejoren su calidad de vida y logren su perfeccionamiento humano.

El presente programa contará, en primer lugar de su justificación, seguido de orientaciones generales y por último se concretará el trabajo con las cartas descriptivas, esto con el objetivo de que el programa este listo para su aplicación en el momento que sea requerido.

IV.5.1 Justificación

A través de la investigación de campo se pudo observar que el nivel de autoestima de los jóvenes se encuentra en un nivel de bajo a regular.

Es importante que ellos rescaten su valía como seres humanos capaces de lograr su propio perfeccionamiento, a través del esfuerzo personal para superarse como personas y poder concretar satisfactoriamente su proyecto de vida.

Es vital que comprendan que la autorrealización se debe lograr en el presente, aprovechando al máximo sus capacidades y posibilidades, y además que tienen el derecho de valorar cada paso que dan en la vida, ya sea para proseguir así o rectificar su camino.

Si los jóvenes logran amarse y respetarse, tendrán una vida más feliz, a la par de lograr su propio perfeccionamiento.

Por estas razones, se propone un programa de 18 horas de trabajo teórico-práctico intensivo, para formar jóvenes capaces de responder satisfactoriamente a las exigencias que la vida les presenta.

IV.5.2 Orientaciones Generales

El curso tiene como finalidad elevar la calidad de vida de los jóvenes, a través del conocimiento de la persona humana, de las características propias de la juventud; de fundamentos filosóficos de la vida, del hombre, de felicidad, de autorrealización pero sobre todo de la influencia que tiene el nivel de autoestima con el cotidiano vivir de los hombres.

Se intentará que los jóvenes reconstruyan su autoconcepto, basado en la ontología del ser humano, en su dignidad de ser encaminada al propio perfeccionamiento.

El programa tiene como limitantes: en primer lugar, el que el tiempo se dará en tres sábados consecutivos, con duración de 6 horas por sesión, además que reconstruir la autoestima y la autorrealización son procesos susceptibles de mejora continua, aquí sólo se pretenden dar orientaciones generales mismas que si desean seguir, cada día irán conquistando niveles más sanos de autoestima que les permitan concretar y mantener sus proyectos personales de vida.

Los temas a tratar son bastos en cantidad y complejidad, lo que dificulta una comprensión profunda y cambios reales de actitudes.

Este es sólo un comienzo, pero el presente programa en un futuro se podrá proponer para sistemas escolarizados, dada su importancia en la vida de los jóvenes.

Se espera que cause inquietud en el joven para profundizar más en los temas y lograr un verdadero cambio en su vida, así mismo, que se perfilen a su propia perfección, con la finalidad de que se entreguen a los demás con lo que se logrará el objetivo más grande del ser humano, trascender histórica y divinamente.

El éxito del programa depende de la participación activa del alumno en estudiar, comprender, hacer suyos los conocimientos, analizar sus errores y esquemas negativos pasados, para establecer su propio plan de mejora, pero sobre todo llevarlo a la práctica.

Como se afirmó, el hombre es el arquitecto de su propio destino, y sólo de él depende o su crecimiento o su estancamiento o incluso su destrucción.

No se pierden las esperanzas, porque el hombre tiende a elegir el bien, está en su naturaleza, y mientras haya vida hay oportunidad de mejorar.

"AUTOESTIMA: una joya que cultivar"

Objetivo General:

Nivel Cognoscitivo: Que los jóvenes conozcan y comprendan el concepto de persona humana, así como las características propias de la etapa por la que atraviesan, con el fin de aplicar ésto al desarrollo pleno de la propia autoestima.

Nivel afectivo: Que los jóvenes se valoren como seres humanos y aprecien las características específicas de la edad juvenil, para finalmente organizar un nivel de autoestima que de pie al perfeccionamiento humano.

Nivel Psicomotriz: Que los jóvenes utilicen su creatividad para reorganizar su propio autoconcepto con la finalidad de que puedan llegar a solucionar los problemas a los que se enfrentan en la vida social y así mismo la puedan trascender.

Dirigido a: Jóvenes entre 18 y 25 años

Duración: 18 Horas.

Fecha: 3 sábados consecutivos

Horario: 8:00 a.m. - 2:00 p.m.

Lugar: Sándalo No. 111, Col. Santa María Insurgentes.

IV.5.3 Cartas descriptivas

PROGRAMA GENERAL

SESION NO.	OBJETIVOS PARTICULARES	CONTENIDO	METODOLOGIA	MATERIAL DIDACTICO	EVALUACION
I	Que el alumno analice las facultades que posee como ser humano con la finalidad de que haga un correcto uso de ellas para lograr su propio perfeccionamiento	I.1. La vida del ser humano y su tendencia al perfeccionamiento humano. I.2. El alma y sus facultades. I.3. Persona humana. I.4. Sentido de vida.	Expositiva Participativa Debate Corrillos Philips 6'6 Lecturas	Retroproyector Grabadora Rotafolios Acetatos Plumones Copias	Por medio de la participación
II	Que el alumno identifique las características de la juventud y que plantee la formación de su proyecto de vida como resultado de cultivar su propia intuidad	II.1 Características del joven entre 18 y 25 años. II.2 Intimidad: una joya que cultivar. II.3 Algunos problemas a los que los jóvenes de la sociedad actual se enfrentan y que pueden llegar a deformar su conciencia moral. II.4 Pautas normativas de ayuda.	Ejercicios Lluvia de ideas Pelicula Collage Ejercicios de relajación Reflexiones Declaro	Hojas Blancas Lápiz Pluma cassette TV Video VHS Revistas Tijeras Curtulinas Pritt	
III	Que el alumno se ame y se respete con la finalidad de que concrete satisfactoriamente su proyecto de vida experimentando un continuo proceso de autorrealización que contribuya al mejoramiento de la sociedad	III.1 Educación: proceso esencial para lograr la autorrealización. III.2 Construcción de la personalidad: sustento de la autoestima III.3 Autoestima: sentido filosófico. III.4 Autoestima enfoque psicológico. III.5 Reconstrucción de la autoestima y donación	Test Casos		

BIBLIOGRAFIA

- MALMIERCA, Almudena. Al llegar la juventud.
- CASTILLO, Gerardo. Juventud, Reto y promesa.
- GARCIA HOZ, Victor. Introducción General a una pedagogía de la persona.
- CHOZA, Jacinto. Manual de Antropología Filosófica.
- PAZ, Octavio. Laberinto de soledad.
- RODRIGUEZ, Mauro. Autoestima: clave del éxito personal.

PLAN DE SESION 1

TIEMPO	OBJETIVO ESPECIFICO	CONTENIDO	METODOLOGIA	MATERIAL DIDACTICO
10 min. 5 min 1hr. 15 min.	Recepción Presentación Que el joven conozca los constitutivos fundamentales de la vida del hombre que le facilitan lograr su perfeccionamiento humano.	I.1 La vida del ser humano y su tendencia al perfeccionamiento humano.	Expositiva	Retroproyector
1hr. 15 min	Que el alumno analice las facultades del alma y pueda relacionarlas con la construcción de la propia vida.	I.2. El alma y sus facultades	Expositiva Participativa Debate	Retroproyector
30 min.	R E C E S O			
1hr. 15 min.	Que el alumno comprenda la naturaleza y características de la persona humana así como que reconozca que él es el responsable de su propia formación.	I.3 Persona humana.	Expositiva Participativa Ejercicio ¿Quién soy yo?	Retroproyector Copias Lápiz
1 hr. 15 min.	Que el alumno descubra el sentido de su vida al cual encaminará su proyecto personal	I.4 Sentido de vida	Lectura Cornilos	Copias
10 min 5 min	Conclusiones Evaluación del día.			

PLAN DE SESION 2

TIEMPO	OBJETIVOS PARTICULARES	CONTENIDO	METODOLOGIA	MATERIAL DIDACTICO
10 min. 5 min	Recepción Presentación Que el joven identifique las características bio-psico-sociales de la etapa en que vive.	II.1 Características del joven entre 18 y 25 años.	Lluvia de ideas. Expositiva Participativa	Pizarrón Rotafolios Plumones
1hr. 15 min.	Que el joven infiera la necesidad de la ética como parámetro para el correcto conocimiento de sí, a través de vivir y cultivar su intimidad	II.2. Intimidad: una joya que cultivar	Expositiva Participativa Ejercicio relajación	Grabadora cassette de música clásica
30 min.	R E C E S O Que el joven identifique los valores y problemas de la sociedad actual, que lo pueden alejar de su real perfeccionamiento	II.3 Algunos problemas a los que los jóvenes de la sociedad actual se enfrentan y que pueden llegar a deformar su conciencia moral..	Expositiva Participativa Película	Retroproyector TV y Video VHS Revistas Tijeras Cartulinas Pritt
1hr. 15 min.	Que el joven planee su proyecto de vida, integrando los conocimientos adquiridos	II.4 Pautas normativas de ayuda.	Retroproyector Decálogo Ejercicios reflexión	Hojas blancas plumas. de
1 hr. 15 min.	Conclusiones Evaluación del día.			
10 min 5 min				

PLAN DE SESION 3

TIEMPO	OBJETIVOS PARTICULARES	CONTENIDO	METODOLOGIA	MATERIAL DIDACTICO
10 min. 5 min 1hr.	Recepción Presentación Que el alumno justifique el va-lor de la autoeducación como proceso esencial para lograr su propio perfeccionamiento.	III.1 Educación: proceso esencial para lograr la autorrealización.	Expositiva participativa Reflexiones sobre he-todoeducación y auto-educación.	Rotafolios Plumones Retroproyector
1hr	Que el alumno conozca la estructura de su personalidad con la finalidad de que modifique su carácter	III.2. Construcción de la personalidad: sustento de la autoestima.	Tips para formar mi carácter. Test: Machover de personalidad	Copias Rotafolios Plumones Lápiz
15 min.	R E C E S O Que el alumno fundamente filosóficamente el valor de la autoestima para vivir en un constante proceso de autorrealización.	III.3 Autoestima: sentido filosófico	Expositiva Participativa Debate	Retroproyector
1hr. 15	Que el alumno eleve su nivel de autoestima, a través del conocimiento de sí mismo.	III.4 Autoestima: enfoque psicológico.	Tests: autoconocimiento Casos Phillips 6/6	Copias Pluma Hojas blancas
1hr	Que el joven reconstruya su autoestima, rescatando su valía como ser humano para que pueda trascender entregándose a los demás.	III.5 Reconstrucción de la autoestima y donación	Ejercicios de relajación y trabajo en equipo Lecturas de reflexión Expositiva Participativa.	Copias Grabadora cassette de música clásica. Retroproyector.
10 min 5 min	Conclusiones Evaluación del día.			

CONCLUSIONES

1.- En la formulación del problema que se planteó, es imprescindible reconocer que la valía de la persona humana radica en su dignidad; concepto poco tratado en la historia del pensamiento, y acerca de la cual conviene distinguir entre dos tipos:

a) Dignidad ontológica: es aquella que se da en el hombre por el hecho de existir, de ser persona, de poseer facultades como la inteligencia y la voluntad mediante las cuales el hombre es capaz de orientar su vida hacia la verdad y el bien.

b) Dignidad moral: se basa en la anterior, pero la diferencia consiste en que ésta la va construyendo el ser humano por medio de su actuación cotidiana, acercándose o alejándose de su fin último, a través del ejercicio de su libertad.

En esta última entran en juego no sólo las facultades humanas: inteligencia y voluntad, sino también su parte corpórea, afectos, impulsos, temperamento, carácter, su relación con los demás, etc. , es decir, la persona por completo.

De esto se deriva que el hombre es un ser valioso, por el simple hecho de existir, dado que esta existencia lleva inmersa una capacidad de perfección constante, a la cual se le denomina autorrealización.

2.- Si la falta de autoestima, que es reconocer la valía de sí mismo, es un signo presente, se debe precisamente a que aún no se ha acabado de reconocer que todas las potencias humanas se perfeccionan por los actos morales y humanos; y los actos u operaciones por sus objetos y fines, entre los cuales, existe un "fin final" de cuya posesión o alcance depende la plenitud, sin perder de vista que la felicidad se va experimentando en cada acto concreto que se autodetermina al verdadero fin.

3.- La juventud es una edad con múltiples posibilidades en donde se actualizan las facultades humanas y donde se debe ser más libre, para comprometerse y hacerse responsable de la propia existencia, y para colaborar con la mejora de la sociedad.

4.- El cultivo de la intimidad, es sobretodo una tarea propia de la edad juvenil, porque toman conciencia de su riqueza interior, gracias a la inclinación que tienen por explorar el mundo interno y a la toma de postura personal ante la vida en función de los valores que van conociendo.

5.- La tarea juvenil es propiamente elaborar un proyecto de vida como resultado del cultivo de su propia intimidad. Si la intimidad significa poseerse, entonces es condición previa y necesaria conocerse a sí mismo.

6.- El propio conocimiento debe tener un parámetro esencial ético, la conciencia moral, que hace que el hombre valore la bondad o maldad de cada conducta concreta en orden al sentido último de su existencia.

7.- El mundo actual se caracteriza por tener una falta de valores humanos, a causa del ambiente hedonista, consumista, activista y apático que se vive, lo cual puede deformar la conciencia moral, por lo que es necesario hacer un esfuerzo en formar la conciencia apego a la verdad.

8.- La autorrealización radica en la distancia entre el ser dado y el ser pleno, es decir, entre la realidad y el ideal al que se tiende, en un regresar a sí mismo, a su interior, conociéndose y valorando lo que se es y lo que se es capaz de llegar a ser.

9.- Ser hombre es autohacerse, construirse, se decide a la realización de sí mismo. Para lograr la construcción de su destino, el hombre primero establece fines, pero es importante saber que cada fin que se cumple, es en realidad un punto de partida para realizar otro. En este proceso continuo y permanente radica la

autorrealización, proceso constitutivo intrínseco del ser hombre, de donde deriva la educación.

10.- El hombre crea sus circunstancias o aprovecha las que se le presentan para alcanzar sus fines, por lo tanto es responsable de su vida. De esto se deriva que tenga el mérito, el sentimiento de la propia valía, de lo que ha alcanzado o del rechazo de sí mismo, es decir, la culpa de lo que ha llegado a ser por sí mismo.

11.- Autoestima es el amor y respeto por uno mismo, para poder amar y respetar verdaderamente a los demás, y para lograr tener un nivel sano de estima persona, es necesario que la persona se conozca integralmente.

12.- Entre los conceptos más importantes que se aprenden en la vida, esta el propio autoconcepto del cual se deriva la autoestima, porque ésta es la base desde la cual el hombre proyecta y realiza su vida, es la forma de apreciarla, de valorar las posibilidades que se tienen en ella, de relacionarse consigo mismo y con los demás.

13.- La autoestima es un proceso que se va formando a lo largo de la vida, desde el vínculo afectivo con los padres, con el desarrollo de la personalidad y con la forma en que cada ser humano vive las diferentes etapas de su vida.

14.- En la niñez, el concepto que se tiene de uno mismo, tiende a ser inculcado en la propia familia, en la escuela y con el medio ambiente que le rodea, depende de la aceptación o rechazo de los demás, no pudiendo discriminar el niño entre los conceptos verdaderos y erróneos de su persona.

15.- La propia percepción del autoconcepto origina conductas o comportamientos acordes con las características de éste y a su vez tales conductas lo reafirman, reforzando el tipo de autoestima que se posea. De esto se deriva que si se tiene una

baja autoestima, la persona buscará circunstancias que le reafirmen su concepto, lo que traerá cada vez más devaluación de sí mismo, esto se convierte en un círculo vicioso difícil de romper, porque es inconciente.

16.- La juventud es la edad ideal para rescatar el propio concepto, porque se empieza a hacer conciente lo inconciente, a descubrir y poner en práctica los valores, creencias y formas de pensar.

17.- Existe una salida al "círculo vicioso" de la pérdida de la autoestima propia y ésta se da usando las facultades superiores que se encaminan al bien y la verdad, lo que le permitirá formar un correcto nivel de autoestima que le facilite concretar satisfactoriamente su proyecto de vida.

Para lograrlo, es necesario que trabaje internamente para detectar los falsos conceptos de sí mismo, que puede fundamentar en su dignidad humana y reconstruir su propia valía, para lograrlo se propone llevar a cabo un trabajo intenso de replegarse sobre sí, autoexigencia, autodisciplina y esfuerzo personal en el programa que se recomienda en la presente investigación y continuarlo a lo largo de su existencia.

18.- Se afirma que la autoestima es la base para el logro del perfeccionamiento humano, porque dependiendo de como la persona se perciba buscará vivir un constante proceso de autorrealización encaminado a alcanzar la plenitud humana propia y contribuir positivamente a la de los demás, o desafortunadamente, en el caso contrario, tenderá a la autodestrucción y la del mundo que le rodea.

BIBLIOGRAFÍA

BÁSICA

- 1.- AGUILAR KUBLI, Eduardo., Domina la Autoestima., Arbol., México., 1993, 127p.
- 2.- ARISTÓTELES., Ética Nicomaquea., 10a.ed., Porrúa., México., 1982, 319p.
- 3.- ARREGUI, Vicente., et.al., Filosofía del hombre., Rialp., Madrid., 1993, 506p.
- 4.- BRANDEN, Nathaniel., El Poder de la Autoestima., Paidós., Argentina., 1993, 121p.
- 5.- CASTILLO, Gerardo., Juventud, Reto y Promesa., Loma., México., 1992, 214p.
- 6.- CLARK, Aminah., et.al., Cómo desarrollar la Autoestima en los Adolescentes., Debate., Madrid., 1994, 105p.
- 7.- CHARBONEAU, Paul., Educación de la Juventud., Herder., Barcelona., 1979, 289p.
- 8.- GARCIA HOZ, Victor., et.al., El Concepto de Persona., Rialp., Madrid., 1989, 126p.
- 9.- GARCIA HOZ, Victor., et.al., Introducción General a una Pedagogía de la Persona., Rialp., Madrid., 1993, 323p.
- 10.- GARCIA HOZ, Victor., Principios de Pedagogía Sistemática., Rialp., Madrid., 1970, 558p.
- 11.- GARDEIL, H., Iniciación a la Filosofía de Santo Tomás., Tomo II, Tradición., México., 1974, 509p.
- 12.- GRIFFA, María Cristina., et.al., Claves para la Comprensión de la Psicología de las Edades., Tomo II, Braga., Argentina., 1993, 219p.
- 13.- GUZMAN VALDIVIA, Isaac., Humanismo Trascendental y Desarrollo., Limusa., México., 1970, 181p.
- 14.- KELLY, William., Psicología de la Educación., Morata., Madrid., 1982, 586p.
- 15.- KRAMSKY, Carlos., Antropología Filosófica., Universidad Panamericana, México., 1991, 397p.

- 16.- LLANO, Carlos., Las formas actuales de la libertad., Trillas., México., 1990, 180p.
- 17.- MALMIERCA, Almudena., Al llegar la Juventud., Minos., Madrid., 1992, 291p.
- 18.- ORTEGA Y GASSET, José., El tema de nuestro tiempo e historia como sistema., Magisterio Español., Madrid., 1983, 180p.
- 19.- PAZ, Octavio., El Laberinto de la Soledad., Fondo de Cultura Económica., México., 1983, 107p.
- 20.- POLO, Leonardo., Presente y Futuro del Hombre., Rialp., Madrid., 1993, 208p.
- 21.- RODRIGUEZ ESTRADA, Mauro., et.al., Autoestima: clave del éxito personal., El Manual Moderno., México., 1992, 84p.
- 22.- SAVATER, Fernando., El valor de educar., Ariel., México., 1994, 292p.
- 23.- VERNEAUX, Roger., Filosofía del Hombre., Herder., Barcelona., 1977, 234p.
- 24.- ZUBIRI, Xavier., Naturaleza, Historia, Dios., 7a. ed., Editorial Nacional., Madrid., 1978, 483p.

COMPLEMENTARIA

- 25.- BARKSDALE, L.S., El Desarrollo de la Autoestima., Dinámica del Desarrollo., San Salvador., 1991, 88p.
- 26.- BRANDEN, Nathaniel., Cómo mejorar la Autoestima., Paidós., México., 1992, 159p.
- 27.- BROOKS, David., et.al., Manual de Reparación y Mantenimiento de la Autoestima., Panorama., México., 1991, 141p.
- 28.- CLEMENTS, Phil., Sea Positivo., Panorama., México., 1995, 103p.
- 29.- CUELLI, José., et. al., Teorías de la Personalidad., Trillas., México., 1972, 383p.
- 30.- CHAVARRIA, Marcela., et.al., Orientaciones para la Elaboración y Presentación de Tesis de Pedagogía., Universidad Panamericana., México., 1990, 115p.

- 31.- CHOZA, Jacinto., Manual de Antropología Filosófica, Rialp., Madrid., 1988, 568p.
- 32.- EROSA, María Esther., Tú, El Gran Milagro., Diana., México., 1991, 77p.
- 33.- MILLAN PUELLES, Antonio., Persona Humana y Justicia Social., Rialp., Madrid., 1978, 164p.
- 34.- MONTIER, Edward., La Psicología de los Jóvenes., Studium., Madrid., 1962, 61p.
- 35.- POLO, Leonardo., ¿Quién es el Hombre?., Madrid., Rialp., 1991, 258p.
- 36.- PROTO, Luis., Sé tu Mejor Amigo., Kairós., Barcelona., 1993, 153p.
- 37.- SATIR, Virginia., En Contacto Intimo., Concepto., México., 1990, 88p.
- 38.- SATIR, Virginia., Tus Diversos Rostros., Pax México Librería Cesarman., México., 1991, 110p.

DOCUMENTOS

- 39.- JARAMILLO LOYA, Horacio., "Valor para vivir"., en VIVIR MEJOR., Guía Práctica de Desarrollo humano., México., No. 5., publicación catorcena., 1994, 40p.
- 40.- LLANO CIFUENTES, Rafael., Egoísmo y Amor., Minos., Colección Tiempo Nuevo., No. 2., México., 1991, 102p.
- 41.- LLANO CIFUENTES, Rafael., Optimismo., Colección Tiempo Nuevo., No. 4., México., 1991, 59p.

ANEXO

Cuestionario

POR FAVOR RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS, MARCANDO CON UNA "X" LA OPCION DE TU PREFERENCIA.

1.- El aprendizaje consideras que es necesario para:

- a) la vida
- b) para concluir tus estudios.
- c) para cumplir con tu obligación social

2.- Consideras que tú posición como alumno para lograr el aprendizaje es:

- a) activo y pasivo
- b) pasivo
- c) activo

3.- ¿Cómo definirías el concepto de personalidad?

- a) el aspecto exterior de la persona
- b) el aspecto interior
- c) abarca ambos

4.- ¿Crees que la personalidad puede educarse?

- a) sí
- b) no

5.- ¿Piensas que una persona debe ser?

- a) independiente
- b) dependiente
- c) auténtica

6.- Cuando elaboras tus planes en la vida lo haces pensando en:

- a) obtener los medios necesarios para vivir.
- b) cubrir los requerimientos que la sociedad necesita de tí
- c) perfeccionarte como persona y así llevar a cabo tu vocación.

7.- ¿En qué crees que consiste la autorrealización?

- a) en llegar al fin último, es decir, a Dios
- b) en el proceso de mejora personal.
- c) en lograr éxitos en la vida.

8.- Piensas que el hombre al vivir:

- a) crea sus propias circunstancias
- b) aprovecha las ocasiones que se le presentan
- c) se deja llevar por los momentos que vive

9.- ¿Crees que el hombre es responsable en su vida de?:

- a) todo lo que sucede
- b) sólo de algunas cosas
- c) debe culpar a los demás de lo que le sucede

10.- Para lograr la autorrealización la persona debe:

- a) entregarse a los demás
- b) poseerse a sí mismo
- c) poseerse para entregarse.

11.- La autoestima es:

- a) una lista de las capacidades y habilidades de la persona.
- b) amor y respeto por uno mismo
- c) amor propio o egoísmo

12.- ¿Crees que tú autoestima ha influido en el comportamiento de tu vida?

- a) poco
- b) nada
- c) mucho

¿Por qué?

13.- Al reflexionar sobre el éxito o fracasos de tus acciones, lo haces comparándolos con:

- a) el éxito de los demás
- b) tus propios éxitos
- c) lo que te dicen que debes hacer.

14.- Siendo honesto, consideras que tu nivel de autoestima se encuentra en este momento:

- a) alto
- b) bajo
- c) regular

¿Por qué?

15.- ¿Crees que se puede elevar la autoestima?

- a) si
- b) no

¿Por qué?
