

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

PSICOLOGÍA

**AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD COMO PARTE FUNDAMENTAL EN
LA CONSOLIDACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA EN LA
ADOLESCENCIA**

AUTOR: MARTIN VIDAL MARTÍNEZ

DIRECTOR: EDUARDO CONTRERAS

MÉXICO D. F. A 20 DE ENERO DE 2006.



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

A Dios, el motor que mueve al mundo y que me permitió existir

A mi madre que estuvo, está y estará siempre allí para hacerme sentir el hombre más fuerte del mundo y que una vez al expresarle que me daba miedo pensar en su muerte me dijo: tú aunque yo me vaya, debes seguir adelante. Te amo.

A mis hermanos que los mejores hermanos del mundo:

A Victor, que siempre me ha alentado y que no necesita hacerlo con palabras.

A Enrique, que siempre me escucha y me apoya y me ha dejado que le acompañe muy de cerca en sus quehaceres cotidianos y políticos .

A Maria Elena, que siempre está atenta a lo que le comento.

A Marina, que muchas veces ha callado porque no me sienta mal.

A mi sobrino Enrique, con quien he jugado muchas partidas de ajedrez. Gracias por soportar mis estados de ánimo y por ser buena onda conmigo.

A Toña, mi amada novia, que me ha apoyado inmensamente en todos los sentidos y que me ayudó incansablemente en la impresión de todo este trabajo una y otra y otra vez. Te amo y siempre te amaré. La vida junto a tí, es como una primavera. Quiero vivirla, a tu lado.

Al Padre José, que consciente o inconscientemente me enseñó que la vida había que saber apreciarla, y que si ponía a Dios como eje principal de mi vida, vivirla sería una aventura realmente única.

Él, con su forma de ser, con su entrega y fe, me ha enseñado que Dios existe y que siempre es generoso dándonos un día más de vida. Gracias por tu confianza.

Gracias por haberme enseñado música, arte de ilimitadas formas y que me ha permitido experimentar el don de la alegría interna y nuevos ambientes. Cantar y tocar para Aquel que es la Verdad representa es para mí un gran privilegio.

Gracias Padre José por haberme encaminado y apoyado en mi ingreso y estancia en el Seminario, etapa que marcó definitivamente mi vida. Gracias porque puedo seguir aprendiendo de ti.

A Mons. Pedro Agustín Rivera Díaz, que me invitó a colaborar en uno de los santuarios más importantes del mundo: La Basílica de Guadalupe y específicamente en el Centro de Orientación Vocacional de Santa María de Guadalupe. Gracias por confiar en mí.

A Leticia Soto jefa del Departamento de Psicopedagogía del plantel Sur, que apoyó incondicionalmente mi trabajo y me auxilió de manera especial con la aplicación del curso de asertividad.

Al profesor Eduardo Contreras que me ha auxiliado en la estructuración de este trabajo.

A la maestra Inés Vargas que me ha apoyado con el análisis de mis resultados...

A las maestras Mirna García y Blanca Barcelata que han revisado mi trabajo.

Al profesor Carlos que me ha hecho observaciones en la estructura y sintaxis de mi trabajo. Escribir correctamente es la mejor manera de llegar a mucha gente.

A todos los que colaboraron y no me es posible enumerarlos aquí individualmente.

	PÁG
INTRODUCCIÓN	6
I LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y VOCACIONAL EN EL BACHILLERATO EN EL CCH SUR	8
1.1 Psicopedagogía, orientación educativa y orientación vocacional	9
1.2 La orientación vocacional como parte de la orientación psicopedagógica en el Plantel Sur del Colegio de Ciencias y Humanidades	19
1.2.1 El Departamento de Psicopedagogía hoy (funciones)	
1.3 La orientación vocacional como apoyo para el crecimiento y consolidación en un proyecto de vida	23
1.4 Características básicas y funciones del orientador instrumentos utilizados por el orientador	25
1.5 Las tutorías en el Colegio. Una pequeña mirada al amplio mundo de la tutoría	30
1.6 Qué son los tutores y que papel desempeñan	32
1.7 El departamento de psicopedagogía como coordinador de la tutoría	34
II ADOLESCENCIA	36
2.1 La adolescencia en la historia Una pequeña reseña.	37
2.2 ¿Qué es la adolescencia?	39
2.3 La adolescencia como una de las etapas de desarrollo físico y psicológico más importante en el desarrollo de la vida	40
2.4 La adolescencia etapa donde normalmente se consolida el proyecto de vida	45

III PROYECTO DE VIDA	47
3.1 El proyecto de vida	48
3.2 Consolidación del proyecto de vida en la adolescencia	48
3.3 Importancia de la definición del proyecto de vida en el CCH y de manera especial en el último año (Quinto y sexto semestre)	50
3.4 Factores que comúnmente intervienen en la consolidación del proyecto de vida	51
3.4.1 El nivel socioeconómico	52
3.4.2 La familia	53
3.4.3 Los amigos más cercanos	54
3.4.4 Profesores y tutores	56
3.4.5 La institución	56
IV LA AUTOESTIMA	58
4.1 ¿Qué es la autoestima y por qué es tan importante en la adolescencia? Concepto de autoestima y autoconcepto. Relaciones entre Autoestima y Autoconcepto	59
4.2 La autoestima en la adolescencia. Fragilidad de la autoestima en la adolescencia. Los padres como generadores de un déficit de autoestima	65
4.2.1 Características de la buena autoestima en el adolescente	71
4.2.2 Características de la baja autoestima en el adolescente	75
V LA ASERTIVIDAD	93
5.1 ¿Qué es la asertividad y por qué es tan importante un desarrollo sano de ésta en la adolescencia?	94
5.1.1 Características de la persona asertiva. Los derechos	

asertivos.	96
5.1.2 Falta de asertividad y sus consecuencias	101
5.1.3 La asertividad y su importancia en el desarrollo de la autoestima. Asertividad y autoestima como elementos de suma importancia en la estructuración de un proyecto de vida.	102
5.1.4 La asertividad como método para aumentar la autoestima en los adolescentes	103
VI METODOLOGÍA	110
VII RESULTADOS	113
VIII ANALISIS DE RESULTADOS	114
IX CONCLUSIONES	122
X BIBLIOGRAFÍA	124
XI ANEXOS	128

INTRODUCCIÓN

Este trabajo intitulado autoestima y asertividad como parte fundamental en la consolidación del proyecto de vida en la adolescencia, toca, como se puede observar, varios aspectos importantes en la vida de todo ser humano y, por supuesto se enfoca a la etapa de la adolescencia, que es donde de manera importante se desarrollan las expectativas del individuo de una manera especial.

La adolescencia, trae consigo, no sólo una visión más clara y definida en torno a una elección de carrera o a un plan de vida, sino toda una gama de oportunidades para el sujeto. Si éste cuenta con autoestima y asertividad bien desarrollados, es posible una mejor inserción del adolescente a una carrera y/o al mundo laboral.

La vida afectiva también es de vital importancia, y se puede cimentar muy bien, cuando la familia hace de estos elementos una práctica sana y cotidiana. El plan de vida incluye también esta parte fundamental, es decir, la visión a futuro de una vida en pareja o con otro tipo de variante al respecto.

Se sabe que en esta etapa se logra casi al 100% el desarrollo de lo físico y de lo psíquico. Estos factores representan el sustrato biológico de todo ser humano, y sobre ellos se forman los cimientos de la autoestima y de la asertividad. Dichos cimientos pueden estar bien contruidos y generarán un adolescente seguro de sí mismo o estar bien contruidos, pero deteriorados por influencias familiares, sociales, y, en general, del medio ambiente. Esto generará individuos inseguros y agresivos que difícilmente podrán insertarse en el medio social. De aquí la importancia de trabajar sobre los temas autoestima y asertividad, y que, en este caso son, como ya se ha dicho, enfocados a una etapa donde el proyecto de vida puede proporcionar un parámetro importante para la vida futura del individuo.

La presente investigación se ha desarrollado con alumnos del sexto semestre del Colegio de Ciencias y Humanidades del turno matutino del plantel Sur, y se ha trabajado con ellos, un taller de asertividad buscando, que los que tienen buena autoestima, la mantengan o aumenten, y que los que tienen baja autoestima la eleven. Esta será la base fundamental para que elaboren o piensen en un proyecto de vida de manera más independiente y libre de las influencias externas.

Este proyecto de vida, como se comentará a lo largo del trabajo, no pretende ser una guía inamovible, sino un camino flexible que el adolescente toma en cuenta para llegar a una meta que tiene pensada. Esta meta no sólo tiene que ver con el estudio de la carrera de su agrado, sino con miras a un futuro en términos de lo económico, de lo afectivo y de lo social, como ya hemos comentado y por ello, se comprende que el plan de vida no puede ser algo que

quedó trazado y ya no se le podrán hacer modificaciones, sino por el contrario, se adecuará a las situaciones histórico sociales de cada individuo, y donde permean aspectos de índole económica, familiar, social y de aspectos propios de la persona, es decir, para elaborar un plan de vida el adolescente ha de tener presente la situación económica que prevalece en su medio, y la influencia familiar y social que muchas veces es determinante para escoger uno u otro camino.

Esta investigación reporta las conclusiones siguientes:

La autoestima se ha aumentado en los alumnos que la tenían baja. Los que la tenían alta la conservaron, por lo que han pensado en un plan de vida y/o lo han comenzado a establecer de manera más clara y concisa, es decir, la influencia familiar, aunque importante, ya no será la razón fundamental por la cual se elija uno u otro camino.

La autoestima y asertividad permitirán al alumno planear de manera más sólida e individual su proyecto de vida. Se ha comprobado en otros trabajos, que las influencias externas y la falta de una buena autoestima y asertividad impiden en el alumno una toma de decisiones en función de sus propias aptitudes, deseos e intereses, de aquí la gran importancia de elevar dichos niveles de autoestima y generar una buena asertividad.

Esta investigación, pretende pues, contribuir con sus resultados, al trabajo llevado a cabo por el departamento de psicopedagogía, en torno a los alumnos que presentan baja autoestima y que tienen problemas para aplicar la asertividad en sus cursos escolares, en su familia, con el medio que le rodea, y en general en su vida cotidiana.

La labor del departamento coadyuva varios aspectos de la orientación y este trabajo constituye una vía de acercamiento al alumno que siendo efectiva, muchas veces no se da por el manejo de tantos grupos en el Colegio, sin embargo, es necesario hacer notar en esta vertiente el apoyo de los tutores, a los que se les dedica un espacio en este trabajo, porque son los que de manera más estrecha colaboran con el departamento en la atención a los alumnos, ellos a través de su trabajo cotidiano, encuentran a jóvenes con problemas y los tratan o los canalizan al departamento para su debido tratamiento, y/o a su vez, una debida canalización a otra institución especializada. Se reconoce el trabajo de los prestadores de servicio social que apoyan los planes y programas de trabajo del departamento y contribuyen a la realización de las metas en dichos programas.

El departamento con su planta de trabajadores, administrativos y docentes, orientadores y personal de apoyo logra este trabajo que redundará en una mejor atención a los alumnos.

La aplicación del trabajo autoestima y asertividad como parte fundamental en la consolidación del proyecto de vida en la adolescencia quiere contarse como una herramienta más en el trabajo que todo el equipo mencionado arriba realiza.

CAPÍTULO I

LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y LA ORIENTACIÓN VOCACIONAL EN EL BACHILLERATO EN EL CCH SUR

- 1.1 Psicopedagogía, orientación educativa y orientación vocacional
- 1.2 orientación psicopedagógica y vocacional
funciones del departamento de psicopedagogía en el CCH
- 1.3 La orientación vocacional como apoyo para el crecimiento y consolidación en un proyecto de vida
- 1.4 Características básicas y funciones del orientador
instrumentos utilizados por el orientador
- 1.5 Las tutorías en el Colegio. Una pequeña mirada al amplio mundo de la tutoría
- 1.6 Qué son los tutores y qué papel desempeñan
- 1.7 El departamento de psicopedagogía como coordinador de la tutoría

1.1 Psicopedagogía, orientación educativa y orientación vocacional

El gran auge de la orientación como ciencia, se relaciona con factores como la división del trabajo, la extensión de la formación profesional, el crecimiento de la tecnología y la difusión de las formas modernas de democracia, esto la llevó a desarrollarse casi a la par que la sociedad moderna. Se puede decir que, juntamente, con el auge de la industria, la orientación sentó sus bases.

Se sabe que el desarrollo no es estático, sino que es un proceso en constante cambio y el desarrollo de la orientación se seguirá alimentando de los estudios y hallazgos que la ciencia propia de la orientación, (donde podemos incluir las importantes líneas de investigación de la psicología y la pedagogía) siga proporcionando *ad infinitum*.

La orientación vocacional como parte de un mundo más extenso, que aquí llamaremos orientación, y que más arriba se ha esbozado, es un campo que trabaja en guiar al alumno para que pueda elegir una carrera y con ello acceder a una mejor posición en la sociedad, situación que le permitirá consolidarse como un adulto responsable desarrollando al máximo posible sus capacidades personales, profesionales, sociales y económicas.

Los factores socioculturales, económicos, así como los movimientos, acontecimientos y personajes significativos que han configurado a la orientación son muchos y entrecruzados, por ello realizar una aproximación histórica siempre es complicado, como lo son también las necesidades socioeducativas de cada época.

Uno de los eventos más importantes, que supuso hablar de tecnología, fue la Revolución Industrial que como se sabe, fue el comienzo de una carrera en la industria que no se detendría. Esta situación, entre otras propias de la época, cambiaría la forma de pensar en la sociedad y propondría una situación nueva, pero difícil sobre todo a las clases bajas, sin embargo, acontecimientos como éste propiciaron que campos como la orientación vocacional nacieran y tomaran fuerza, es decir, que comenzara a gestarse el surgimiento de la orientación vocacional como ciencia propiamente dicha en la primera década del siglo XX.

Se puede decir que “la orientación moderna”, se va gestando de manera clara desde el siglo XVIII, cuando poco a poco se sientan las bases de la pedagogía con autores como Jean Jacques Rousseau (1772-1778), Pestalozzi (1746-1827), y F. Fröebel (1782-1852), quienes influyeron de manera muy importante en los movimientos de la educación especial y de la psicología de la educación.

Sin embargo hablar de la historia de la orientación vocacional, es remontarse a tiempos de Aristóteles en la época clásica griega, donde ya se hablaba de aptitudes específicas para ciertos quehaceres o con Santo Tomás de Aquino o Ramón Lull en la Edad Media que

enfaticaron en la necesidad de personalizar la educación y de asociar profesión con disposición natural.

“En el renacimiento destacan cuatro humanistas españoles: R. Sánchez de Arévalo, J. Luis Vives, J. Huarte de San Juan y J.J. de Mora, quienes se preocuparon por describir y asociar diversas ocupaciones con determinadas aptitudes individuales, así como de los aspectos educables del sujeto”(Montane, 1994 p.16)

Desde luego se ha de tomar en cuenta en la fundamentación teórica de la orientación a personajes como “Montaigne (1533-1592) Descartes (1596-1650) Pascal (1623-1662) Montesquieu (1689-1755) los empiristas ingleses como Locke (1632-1704) Berkeley (1685-1753) o Hume (1711-1776) Kant (1724-1804) o Marx (1818-1883) entre los más destacados”. (Rodríguez, 1993)

Se Puede mencionar también a E. Hazen, quien en su escrito “*The panorama of Proffesions and Trades*” (1836) recomendaba incluir un curso sobre profesiones en las escuelas. George Merrill, quien en 1895 realizó el primer intento sistemático de establecer unos servicios de orientación a los alumnos, y J. Sydney Stoddard que en su obra *What I shall do?* (1899) describía a los escolares las ventajas y desventajas de determinadas profesiones.(Rodríguez, 1993)

Dentro de la orientación, se encuentran aportaciones importantes del positivismo, del sociologismo de Durkheim, del pragmatismo de James y de John Dewey, así como del desarrollo en el siglo XIX de las técnicas estadísticas y psicométricas y a su aplicación en la educación, labor en la cual progresaron autores como Quetelet, Galsdton, Spearman, Pearson, Thorndike, Guilford, Thurston o Cattell y la psicología dinámica representada por S. Freud, A. Alder, C. Jung, O. Rank y K. Horney. (Rodríguez, 1993)

Uno de los autores modernos o contemporáneos -si así se les puede llamar- en orientación, es Parsons, que es conocido como el padre de la orientación vocacional. Muchos autores afirman que ésta –la orientación vocacional- surge en los Estados Unidos con este autor. Davis, quien introdujo el primer programa de orientación en la escuela y Kelly, que utilizó por primera vez el adjetivo educativo referido a la orientación.

En E.E.U.U., alrededor de los años veinte, se generaliza el uso de los términos orientación educativa y orientación vocacional, mientras en Europa se usa el término de orientación profesional. Uno de los autores contemporáneos en orientación es Holland. Este autor hace un análisis exhaustivo sobre la importancia de una buena elección de carrera.

Emmanuele (2001) en su libro “*La vocación. Arqueología de un mito*”, ofrece un recuento del concepto de vocación, desde su aparición en los años 70's hasta nuestros días. Proporciona las diferentes concepciones de vocación en países como Estados Unidos, Israel, Francia, Países Bajos, Inglaterra, Argentina y Colombia. De esta manera pone en contraste los diferentes objetivos que persigue la Orientación Vocacional, dependiendo del contexto socio-económico en el que se encuentra la persona. Sin embargo, todas coinciden en lograr la mejor adecuación del individuo a la sociedad y sobre todo, a su propia satisfacción.

Hoy, una de las funciones más importantes de la orientación, es la preventiva, donde el contexto del alumno, se toma en cuenta, trascendiendo de este modo, el ámbito puramente escolar. Así pues, la orientación compete al especialista y a todos los educadores, cada uno en su labor correspondiente. En otro punto se hablará de los padres como los primeros educadores de sus hijos, de los maestros como ayudantes en la formación no sólo intelectual de los jóvenes, etc.

En la orientación, las intervenciones preventivas deben dirigirse a todos los sujetos, no sólo a los que potencialmente pueden tener algún problema, diferenciándose así de otros campos en los que la población-riesgo es la única destinataria. Las acciones se diseñan para ser dirigidas a grupos, no a individuos, generalmente. Todas las intervenciones son intencionales y, por tanto, planificadas. Se dirigen a problemas de aprendizaje escolar y de conducta. En el caso de la orientación vocacional, trabaja específicamente el área de la profesiografía y problemas en el ámbito de la toma de decisiones o elección de carrera.

Uno de los problemas que se encuentran en el Colegio de Ciencias y Humanidades, es la gran cantidad de alumnos. Humanamente no es posible trabajar con todos y llevar una intervención personalizada, resulta prácticamente imposible, y por ello casi todos los programas han de ser de índole masiva; esto asegura si no la resolución total de la problemática en todos los alumnos, si la llegada de información a la mayoría de ellos.

Por supuesto, se espera que los alumnos cooperen, para que este medio de difusión, que es el departamento de psicopedagogía, sea lo más efectivo posible. Que ellos perciban con claridad las limitaciones que representa tener poco personal especializado, poca infraestructura, poco presupuesto pero deseos de apoyarles en su integración como estudiantes y en la toma de decisiones, entre otras cosas.

Actualmente se llevan otros programas de detección y apoyo a los alumnos, como las tutorías. Los tutores aun no siendo trabajadores directos y/o dependientes del departamento de psicopedagogía, lo apoyan, y se coordinan, y así se han creado redes de apoyo no sólo con los orientadores o personal del departamento, sino profesores, alumnos y padres de familia, esto proporciona, un sustento de trabajo, que hace que los jóvenes se sientan apoyados en todo tipo de conflictos, que van desde los académicos, hasta los personales.

Se ha de tener presente, que estas actividades requieren de un esfuerzo importante por parte de todos los actores que arriba hemos mencionado, de aquellos que directa o indirectamente se relacionan con este trabajo y en donde se quiere integrar no sólo a los padres, maestros o tutores y alumnos, sino a todos como una red de trabajo.

Tal vez por eso, los programas preventivos en orientación, se enfrentan a diferentes obstáculos para ser desarrollados. Normalmente se encuentra que:

- Los orientadores no siempre reciben bien los programas de orientación preventiva, ya que resulta más gratificante aplicar programas correctivos-curativos como por ejemplo, las suspensiones de algunos derechos de becas que los alumnos solicitan y no se les da si no asisten a esta u otra actividad, por lo que si el alumno quiere una orientación ha de cumplir con los requisitos.

- A veces la orientación preventiva resulta incómoda, ya que puede conllevar cambios en el ambiente o cambios sociales.
- En el caso de la orientación educativa - preventiva, ésta compite con otros enfoques más tradicionales, es decir, aquéllos que consideran al alumno pasivo y donde el profesor es el principal actor en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- La sociedad actual vive centrada en los problemas del aquí y el ahora, posponiendo las intervenciones preventivas.
- Los altos índices de fracaso escolar, que desembocan en una fuerte demanda de intervención remedial proveniente de familias y profesores, y que frecuentemente obliga a los orientadores a ocuparse por eventos a los que no se le dio tiempo, interés, formación y/o recursos para prevenir.

Por mucho tiempo y aun en la actualidad en algunos centros escolares se le asigna una función diferente a la orientación. Esto no es malo, ya que la función remedial y terapéutica es también muy importante en la orientación, pero es necesario que ésta sea tomada como la última de sus funciones o como un complemento que es necesario, pero no el único camino a seguir. Si existe la planeación de estrategias para el trabajo con los alumnos, esto nos ayudará de manera importante en la orientación hacia el conocimiento de sus capacidades, de sus emociones y al buen cumplimiento de sus metas. Si esto pasa, se estará ahorrando mucho tiempo, esfuerzos vanos y recursos humanos y materiales que por supuesto no es posible derrochar.

Para Jacobson y Reavis, la orientación debe ser considerada como “el servicio destinado a ayudar a los alumnos a escoger inteligentemente entre varias alternativas, a conocer sus habilidades y limitaciones y ayudarlos a adaptarse a la sociedad donde viven” (Jacobson, 1941. P.11)

Le Gall define la orientación como “el esfuerzo por saber de que manera pueden desarrollarse hasta el máximo las fuerzas latentes de cada personalidad en la formación”. Lo que pretende la orientación es la felicidad personal del individuo, felicidad que depende en gran parte, del grado de perfeccionamiento conseguido y de la actividad profesional elegida. (Mora,1984 p.35)

Zerán la define como “un proceso de ayuda al individuo para conocerse a sí mismo y a la sociedad en que vive a fin de que pueda lograr su máxima ordenación interna y la mejor contribución de la sociedad” (Mora,1984 p.35)

En el contexto escolar, comúnmente se encuentra a la orientación como:

- **Educativa:** Donde el orientador brinda ayuda en tareas curriculares.
- **Guía de elección profesional:** Que busca ser la preparación para la inserción al mundo laboral, según aptitudes y preferencias.
- **Adaptativa o centrada en el problema:** Dirigida normalmente a deficientes, superdotados, adultos, etc.
- **Consejo o personalizada:** Donde se utilizan los tests psicológicos. Este tipo de orientación es útil para la detección y eliminación de problemas.
- **Sistema incluyente:** Incluye el estudio individual y además la orientación académica y profesional a padres y alumnos.
- **Y para el desarrollo:** Es de tipo preventivo y evolutivo con énfasis en la planeación educativa para el aprendizaje, procura la madurez y la aceptación de la propia identidad.

El propósito de la orientación es prevenir y guiar adecuadamente a los alumnos, no sólo para evitar la aparición de problemas, sino para.... “utilizar las ventajas a favor del mejoramiento educacional y del progreso profesional y social” (Lemus, 1973. P.283)

Por lo general en el ámbito educativo se encuentran tres vertientes importantes de la orientación:

- **La Orientación Educativa** (educativa)
- **La Orientación Vocacional**
- **La Orientación Emocional o de la personalidad**, otras instituciones incluyen la orientación social y moral.

De antemano es claro que el estudio profundo y aislado, es decir, de sólo una parte específica de la orientación o de cualquiera otra, sólo atiende a fines didácticos, pero el problema de la elección de carrera y planeación de un proyecto de vida, incluye como ya se verá, a las modalidades de personalidad del sujeto, que son alteradas por los padres, amigos y situación socioeconómica entre otros factores.

La orientación, sin embargo puede y, de hecho contempla otro tipo de actividades que ayudan a los alumnos en la escuela, estas pueden ser, entre otras:

- Motivación del aprendizaje
- Adaptación del programa a los intereses, necesidades y habilidades de los estudiantes
- Ayuda para sacar ventaja de las oportunidades educativas ofrecidas por la escuela y la comunidad.
- Ayuda al alumno para desarrollar buenos hábitos de estudio y de trabajo.
- Estudio individual del alumno
- Individualización de la enseñanza, estímulo y dirección de la autoeducación.

- La selección de actividades extraescolares.
- Análisis de las oportunidades educacionales y sus requisitos.
- Análisis de las condiciones del individuo.
- Guía y orientación de los nuevos alumnos.

Haciendo referencia de nuevo al plano histórico de la orientación, podemos decir que cuando ésta nace, se conoce como orientación vocacional (*vocational guidance*) y se concentra de manera importante, en los jóvenes en edad de interesarse en el mercado laboral, de una o de otra forma, se fue ampliando sobre todo a partir de la denominada “revolución de carrera” abarcando ya todo el ciclo vital de la persona y, en algunos colegios incorporándose al programa curricular.

En las dos últimas décadas, en Estados Unidos, Canadá y en algunos países europeos, se ha ido tomando conciencia de la problemática existente entre los jóvenes, que están a punto de abandonar su formación e ingresar en el mercado laboral, tanto por su falta de preparación para dicha transición –por el abismo entre la escuela y el trabajo-, como por la falta de ética creciente de los sistemas de desarrollo social e industrial y se ha implementado esta materia totalmente al plan de estudios como una materia oficial y, que ayudará al alumno a formarse una conciencia del campo laboral más o menos específica o clara.

Esta incorporación a la currícula ha sido una propuesta que no se ha solidificado en el CCH, pero busca como en los colegios donde se ha implementado, contar con un mínimo de horas para el tratamiento específico de esos temas en los grupos.

Básicamente, el concepto de orientación vocacional, se puede denominar con el término de **ayuda o servicio**, por lo que su definición estará determinada según el campo al que se dirige, como ya se ha visto esquematizado arriba. Éstos pueden ser: escolar, familiar, personal y para selección de puestos en empresas, esta área es también conocida como psicología industrial.

Como se puede observar, el campo de acción en la orientación es bastante amplio, y será necesario ir teniendo claro que la Orientación Vocacional, consiste en todas aquellas actividades realizadas con el objeto de asistir al individuo para escoger inteligentemente una ocupación, arte u oficio, de acuerdo con sus intereses y capacidades, y con las oportunidades de estudio, de empleo y de progreso existentes en la comunidad en que el sujeto se desarrolla.

Es sobre todo una tarea preventiva que busca un cambio positivo en el trayecto escolar de los alumnos, al mismo tiempo que se le brindan herramientas elementales para su formación personal y profesional, por ello, la orientación vocacional busca que cada alumno sea capaz de:

- Elaborar un proyecto de vida personal
- Tener mayor conocimiento de sí mismo y de su realidad socio- económica, cultural y laboral.

- Que pueda elegir una ocupación adecuada a sus aptitudes y habilidades y esté preparado lo mejor posible para desempeñarse satisfactoriamente.

Todo esto es posible gracias a un seguimiento que como ya se ha mencionado se lleva desde la secundaria e incluso antes, porque se requiere de una exploración vocacional y porque el adolescente muchas veces tiene que decidirse muy tempranamente por una ocupación.

En el caso de los alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades y para los que están ya próximos a la elección de carrera, se llevan a cabo conferencias para la elección de materias en 5° y 6° semestre y claro, sobre la elección de carrera, tenemos también el apoyo del sistema experto, que auxilia al alumno para conocer sus habilidades en cierta área.

Este programa ha ayudado al alumno a identificar sus habilidades respecto de un campo u otro específico y en donde con mayor facilidad se podría desenvolver en lo que al plano académico profesional se refiere, pero es importante que los resultados no se tomen como referencia fundamental y exclusiva para una elección de carrera, este problema ha estado afectando la validez de dicho programa, porque los alumnos salen con una idea “exacta” de cuales son sus habilidades y a qué campo van a dirigir sus solicitudes cuando llegue el formato de pase reglamentado y en realidad, abría que tomar en cuenta otros elementos como la posición socioeconómica del alumno, la influencia familiar, etc. que son aspectos que no podemos dejar a un lado, porque de ellos depende un buen desarrollo del alumno en cierta carrera.

De manera sencilla, se distinguen dos partes muy importantes:

- Las capacidades del alumno en donde el departamento de psicopedagogía, le puede auxiliar con programas “*ad hoc*” al reconocimiento de las mismas.
- El medio que le rodea (al alumno) y que en definitiva le llevará a cierta elección en particular.

Estos apartados, se tratarán más adelante, pero lo que se quiere dejar claro, es que un programa por bueno que sea, no proporciona un parámetro seguro en la medición de habilidades, aptitudes o intereses en un sujeto y esto se ha de manejar con mucha cautela en la interpretación de resultados.

En el área de la elección vocacional se pondrá énfasis en este aspecto, ya que está en juego una decisión importante: la elección de carrera.

Se puede decir entonces a manera de resumen, que los servicios que proporciona la orientación son:

- Exploración de intereses y habilidades.
- Información ocupacional y educacional.
- Ayuda individual para colocar al joven en posición apropiada para hacer sus elecciones inteligentemente.

Comúnmente se concibe a la Orientación Vocacional, como el instrumento para conseguir que cada sujeto se dedique con libertad pero con conocimientos al tipo de trabajo profesional para el cual está más dotado y en el que con menos esfuerzo pueda conseguir mayor satisfacción para sí mismo. De nuevo se ha de tomar en cuenta los siguientes elementos que siempre estarán guiando todo estudio o intervención de orientación:

- Aptitudes e intereses del sujeto
- Personalidad
- Posibilidades profesionales existentes

La orientación vocacional, de ninguna manera se encontrará desligada de los otros tipos de orientación, porque no puede haber orientación vocacional con desconocimiento de las condiciones del rendimiento del individuo, y por ello, ha sido necesario hacer un poco de análisis histórico de la orientación en general, que no siendo muy exhaustivo, si pretende al menos, en un grado mínimo, ser informativo acerca del cómo toda la orientación tiene una integración lógica.

La vocación está pues, íntimamente ligada a la capacidad; el individuo gusta hacer por regla general, aquello que puede hacer; desde luego debe tenerse en cuenta que a veces hay conflicto entre el querer y el poder hacer, es entonces cuando se requiere la ayuda del orientador.

Según García Hoz, la orientación emocional o personal “es el proceso de ayuda para que el sujeto llegue al suficiente conocimiento de sí mismo y del mundo que le rodea para que sea capaz de resolver los problemas de su vida” (Mora, 1984. P. 37) Se trata pues, de ayudar al alumno a conocer sus capacidades gustos y aficiones y orientarle sobre lo que desea hacer con su vida, de guiarlo y/o acompañarlo hasta que defina un proyecto de vida, que tiene que incluir no sólo el camino académico y laboral, sino también lo emocional, es decir, lo que trae adentro, lo que está sintiendo y que muchas veces los orientadores pasan por alto, debido a factores como gran población, poco personal en el departamento, etc.

La siguiente definición de orientación educativa, proporciona un parámetro para replantearse el trabajo a realizar con los alumnos. Ciertamente es que operacionalizar este concepto, es decir, llevarlo a la práctica, llevará largo tiempo y supondrá depender de una infraestructura y recursos humanos mayores, pero condensa bien el principio de la orientación, este es pues, un:

“Conjunto de conocimientos, metodologías y principios teóricos que fundamentan la planificación, diseño, aplicación y evaluación de la intervención psicopedagógica preventiva, comprensiva, sistémica y continuada que se dirige a las personas, las instituciones y el contexto comunitario, con el objetivo de facilitar y promover el desarrollo integral de los sujetos a lo largo de las distintas etapas de su vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos (orientadores, tutores, profesores, familia) y sociales” (Velázquez, 1998. P.37-38)

Así pues, la orientación hace replantearse, el dónde se está, a dónde se va, y por qué caminos y medios, se puede llegar al sitio donde alguien se propone, por otro lado, busca capacitar al individuo para que conociendo sus rasgos personales, aptitudes e intereses, avance precisamente en la elaboración del proyecto de vida, que como se verá más adelante, en la etapa de la adolescencia, es bueno ya tenerlo consolidado.

La orientación es pues, un proceso de ayuda para promover el desarrollo integral del potencial de cada persona, que crece y se desarrolla en tres áreas: personal, familiar y social. Los intereses personales, la ocupación y la familia interactúan fuertemente con la persona a lo largo de su vida, por ello es conveniente que el alumno integre sus necesidades y anhelos individuales con las necesidades, oportunidades y amenazas del medio en que vive:

Generalmente los alumnos requieren los servicios del departamento de psicopedagogía para obtener aquella información que no son capaces de descubrir por sí mismos, o que en su medio la encuentran, pero requieren profundizar en ella y buscan hablar a los orientadores acerca de sus características personales, de las oportunidades educativas a su disposición, y de los modos apropiados de conducirse en diferentes situaciones, de adaptarse y enfrentarse a las diferentes demandas que se les presentan. (Este trabajo en sus anexos, presenta un pequeño modelo de información profesiográfica muy útil para los alumnos y se anexa precisamente, como parte de uno de los trabajos realizados para el Departamento de Psicopedagogía durante mi estancia y realización de servicio social).

Los orientadores, han de saber encaminarlos hacia el Departamento que se especializa en el tema, y que tiene elementos propios para el tratamiento de dichos alumnos y que no busca brindar sólo alguna información suelta en el ámbito profesiográfico; no olvidemos que dicha información profesiográfica ha de ser el complemento (también muy importante) en la orientación del alumno pero no la totalidad del tratamiento.

Conseguir éxito y satisfacción en áreas tan importantes del individuo, como son la personal-emocional, la educativa y laboral es tan beneficioso tanto a la persona como para la sociedad. Si buscamos apoyar en estas áreas con la orientación, estaremos ayudando al alumno a crecer, a desarrollarse. Por ello la orientación ha de crear las condiciones, en la persona y en su medio, que faciliten este desarrollo máximo.

El orientador ha de considerar su intervención desde un enfoque global o sistémico en el que se eviten las explicaciones lineales y simplificadoras de las situaciones, donde los problemas se aborden en toda su complejidad y se contemplen todos los actores, y donde se calculen las reacciones en cadena (sistémicas) que puede provocar una intervención orientadora. Este punto se tratará más a fondo en función del orientador.

Con lo dicho anteriormente, la orientación, es entendida como un proceso de ayuda sistematizado que diagnostica, da información, organiza y planifica la intervención orientadora, permite consulta y da consejo, evalúa y genera investigación. Interviene aclarando metas y objetivos personales y/o colectivos, promoviendo planes y programas propios de orientación, estableciendo canales adecuados y fluidos de comunicación entre individuos y/o entre los diversos sistemas y subsistemas (escolar, social, productivo). Busca

tener a la disposición de los alumnos, fuentes de información adecuadas y lo más importante: orienta en la toma de decisiones.

La orientación vocacional, como se ha visto, trabaja y forma parte del campo más extenso de la orientación, por lo que junto con áreas como la educativa, la profesional y la psicológica, se ha integrado dentro del campo que hoy se conoce como psicopedagogía.

Es posible entender a la psicopedagogía desde dos ámbitos de acción a saber:

La **vertiente Pedagógica** corresponde a los aspectos escolares didácticos, profesionales y de metodología del aprendizaje deficiente. Advierte que es oportuno *acompañar* al alumno a aprender sobre sí mismo, proporcionar información de la realidad ocupacional, habilitarlo para que aprenda a hacer proyectos y a ponerlos en práctica a pesar de los contratiempos que se presenten.

La **vertiente Psicológica** considera los aspectos de la psicometría, centrada en la capacidad, habilidad y aptitud del individuo, diagnóstico y aspectos personales. Se precisa una consulta personal cuando el alumno presenta problemas, dudas, crisis existenciales, etc., que le impiden tomar una decisión para su futuro ocupacional.

De estas técnicas se vale la orientación vocacional, así como de los profesionales capacitados en el área para llevar a cabo su labor, a quienes se les denomina **orientadores**.

La orientación psicopedagógica, es un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con una finalidad de prevención y desarrollo, mediante programas de intervención educativa y social, basados en principios científicos y psicológicos. (Bisquerra, 1998)

En realidad muchos de los términos que hablan de la orientación, se utilizan de forma poco precisa. Rafael Bisquerra hace una lista de los más comunes, que se ha decidido exponer de forma íntegra, porque da una referencia clara de los diferentes nombres con que se conoce a la orientación, según la parte que específicamente se trabaje con el alumno:

- Orientación escolar: Proceso de ayuda al alumno en los temas relacionados con el estudio y la adaptación a la escuela. Es un término que se ha utilizado mucho en Europa.
- Orientación educativa: Significa una ampliación del concepto anterior, puesto que lo educativo es más amplio que lo escolar. Es un término de procedencia americana, como traducción de *educational guidance*.
- Orientación profesional: Proceso de ayuda en la elección profesional, basada principalmente en un conocimiento del sujeto y las posibilidades del entorno. Término de uso frecuente en Europa.
- Orientación vocacional: Es la traducción del término inglés *vocational guidance* muy utilizado en Estados Unidos en sus orígenes. Actualmente se sustituye por “career guidance”, “career counseling” y “career education” según el ámbito que se pretenda

abarcas. La NVGA en 1937, la definió como “el proceso por el que se ayuda a una persona a elegir una ocupación, a prepararse para ella, ingresar y progresar en ella”. Super en 1951, sugirió que se revisase esta definición para indicar que la orientación vocacional es el “proceso por el que se ayuda a una persona a desarrollar y aceptar una imagen adecuada e integrada de sí misma, y de su rol en el mundo del trabajo, a someter a prueba este concepto en la realidad, y a convertirlo en realidad para satisfacción de sí misma y beneficio de la sociedad.

- Educación para la carrera: Es un nuevo concepto globalizador para referirse a la totalidad de las experiencias que preparan para la carrera entendida ésta en el sentido más amplio.
- Educación vocacional: Es una denominación alternativa en castellano que algunos autores han propuesto para el concepto de “career education”. Esta denominación es fácilmente confundible con “vocational education” cuyo concepto coincide con lo que se entiende por formación profesional.
- Orientación personal: Proceso de ayuda en los problemas de índole personal. Muchas veces se identifica con el asesoramiento psicológico (counseling).
- Counseling: Asesoramiento personal individualizado basado en la relación cara a cara. Puede considerarse como una técnica de la orientación. Aquí interesa particularmente el tradicional “vocational counseling” y sobretodo el nuevo concepto de “career counseling”.
- Guidance: Proceso de ayuda que suele traducirse por orientación. Sus principales manifestaciones tradicionalmente han sido *educational guidance* (Orientación educativa) y *vocational guidance* (Orientación vocacional). Aquí interesa particularmente el tradicional “vocational guidance” y sobretodo el nuevo concepto de “career guidance”.
- Asesoramiento: Traducción del término *counseling*. Se concibe como una técnica dentro del proceso de la orientación. Para los propósitos de esta investigación interesa, por tanto, el asesoramiento vocacional o mejor el asesoramiento para la carrera. Si bien estos términos no son prácticamente utilizados.
- Psicoterapia: Tratamiento psicológico en situaciones problemáticas que exceden al campo de la orientación.
- Psicología escolar: Término utilizado por los psicólogos para referirse principalmente al modelo terapéutico en Orientación educativa.
- Orientación psicopedagógica: Es una expresión que pretende reunir en un sólo término las diversas manifestaciones de la orientación, tanto en el aspecto pedagógico, psicológico, vocacional, personal, para la carrera, etc. podría ser el término que engloba todos los demás. (Bisquerra, 1998 P.63)

Con esto es posible tener una visión más o menos amplia de cómo se aborda la psicopedagogía hoy en día.

1.2 Orientación Psicopedagógica y Vocacional funciones del Departamento de Psicopedagogía en el CCH

Siendo la orientación vocacional una parte o un componente del amplio mundo de la psicopedagogía, trabaja con los métodos propios de dicha ciencia y busca acercarse lo más posible a los alumnos en general por medio de conferencias, simposios, exposición de temas, realización de periódicos murales, reportajes, etc.

Todo lo anterior requiere una buena infraestructura y por supuesto recursos humanos concientes de su trabajo con los jóvenes. Esto no es fácil ya que la reducción de presupuesto, en primer lugar, ha estado presente en los ejercicios de las últimas administraciones y se sabe que, de ese presupuesto, depende en cierta medida la calidad de los eventos o trabajos que se llevan a cabo.

Por otro lado, la sociedad se enfrenta a un tiempo, donde no es posible realizar actividades por simple “amor al arte” ya que es necesario tener un trabajo remunerado y esto nos hace desechar muchos quehaceres que no son remunerados. Esta situación, pone en crisis toda institución, ya que cuando no hay recursos, es prácticamente imposible llevar a la práctica programas que se quedarán escritos en el papel y guardados en los estantes.

Ya se ha venido hablando de la situación específica del Colegio de Ciencias y Humanidades, es decir, tenemos una población enorme, en comparación con el personal que labora en el departamento y no es posible cubrir a todos, afortunadamente y como ya se ha citado, existe ahora el programa de tutores, que auxilia de forma importante al departamento.

Esto ha creado redes que abarcan a profesores verdaderamente comprometidos con su trabajo, con los alumnos y padres de familia. Este es uno de los apoyos más importantes brindado por el Colegio y que se brinda a los alumnos, redundando en su mejor integración al sistema educativo propio del CCH y mejorando con ello, el aprovechamiento y logrando así una mejor toma de decisiones en lo que se refiere a la elección de materias al llegar a 5to y 6to semestre.

Los programas que se llevan aplican en el Departamento de Psicopedagogía, buscan que la atención a los alumnos sea lo más efectiva posible. Las visitas guiadas que se hacen a los lugares o centros de trabajo en empresas como Ford, Chrysler, por mencionar algunas, logran situar al alumno en una realidad específica y de acuerdo a sus intereses particulares. Por supuesto todo esto es motivación para que dicho alumno se incline hacia cierto campo laboral. Este es otro de los programas de vital importancia en el plantel.

Los principios básicos del Colegio de Ciencias y Humanidades que han subsistido por más de treinta años y que son:

Aprender a ser; aprender a hacer; y aprender a aprender, han permitido que muchos alumnos accedan a unos conocimientos más firmes, con esto y con el trabajo de los orientadores, se

logra la conclusión de esta etapa de bachillerato y se inicia la del periodo profesional con éxito. Este es uno de los objetivos de los programas que el departamento genera y pone a disposición de los alumnos.

La historia del departamento de psicopedagogía no es muy extensa, pero lo que podemos tener claro, es que el trabajo realizado, ha incluido a mucha gente que, contribuyendo con su esfuerzo y capacidad al desarrollo de los programas, ha beneficiado a muchos jóvenes. Hoy el departamento de psicopedagogía se ha logrado consolidar como una instancia dentro del CCH, que apoya a los alumnos en la resolución de problemas personales, en la toma de decisiones, búsqueda de información profesiográfica y tratamiento o derivación de casos a instituciones en caso de ser necesario.

Cada plantel del Colegio de Ciencias y Humanidades, cuenta con un departamento de psicopedagogía

El Departamento de Psicopedagogía es una instancia dentro del CCH, que busca encaminar al alumno hacia el mejor desarrollo integral de su persona. Está creado con el fin de proporcionar al estudiante, apoyo académico, orientación escolar, psicológica y profesional, por lo tanto comprende varias acciones en el amplio campo de lo que hoy conocemos como psicopedagogía.

El departamento pues, persigue estos objetivos básicos:

- Coadyuvar a la adecuada integración del alumno al sistema del Colegio de Ciencias y Humanidades
- Coadyuvar a la difusión de la información académica, pedagógica y profesiográfica que requieren los alumnos y profesores del plantel
- Brindar al estudiante todo el apoyo e información posible, desde que ingresa al primer semestre hasta su egreso de esta institución

Para poder cumplir con estos objetivos se tienen 3 programas que funcionan de manera permanente, estos son:

- Programa de bienvenida a los alumnos de nuevo ingreso
- Elección de materias de 5° y 6° semestre
- Elección de carrera

En realidad, se puede decir que aquí, la actividad apenas comienza, ya que se realizan continuamente las siguientes actividades:

- Aplicación de instrumentos auxiliares en la orientación educativa
- Asesoría individual y/o grupal en aspectos: psicológicos, escolares/pedagógicos, vocacionales y profesionales
- Asesorías psicopedagógicas a profesores
- Atención y asesoría a padres de familia sobre la situación escolar de sus hijos

- Colaboración en investigación y estudios
- Diseño de estudios y/o investigación
- Diseño, elaboración y aplicación de instrumentos de evaluación sobre los programas de orientación educativa
- Diseño, elaboración y distribución de materiales impresos sobre orientación para alumnos, profesores y de padres de familia.
- Elaboración de artículos sobre orientación educativa
- Diseño y elaboración de material y paquetes didácticos
- Diseño y elaboración de materiales para exposiciones y periódicos murales
- Organización, impartición y evaluación de pláticas a grupos académicos, profesores y padres de familia
- Organización, moderación e impartición de conferencias, mesas redondas, paneles, etc.
- Organización de módulos de información
- Organización y coordinación de grupos de trabajo de alumnos y profesores
- Organización y realización de visitas guiadas

Desde el punto de vista de la planeación de actividades y tomando en cuenta los lineamientos institucionales que se han de cubrir para darle cierta formalidad al departamento, tenemos las siguientes funciones del departamento de psicopedagogía de planteles:

- Elaborar el plan de trabajo anual del departamento de psicopedagogía, acorde a los lineamientos de la dirección del plantel y en congruencia con las políticas generales del Colegio
- Instrumentar y dar seguimiento y evaluar los programas de orientación educativa en el plantel
- Asesorar individual y grupalmente a los alumnos en aspectos psicológicos, escolares, pedagógicos, vocacionales y profesionales
- Asesorar psicopedagógicamente a profesores
- Asesorar a padres de familia sobre la situación escolar de sus hijos
- Elaborar materiales de apoyo a la orientación educativa que se brinda
- Contribuir en la formación de recursos humanos: servicio social, prácticas escolares, prácticas profesionales y alumnos promotores y profesores tutores que se integren al departamento de psicopedagogía como apoyo a las actividades de Orientación educativa, alumnos edecanes o monitores y profesores monitores
- Colaborar con las instancias del Colegio, dependencias de la UNAM y externas en la realización de programas y actividades relacionadas con la orientación educativa
- Diseñar y colaborar con instancias del Colegio, dependencias de la UNAM y externas en investigaciones relacionadas con el trabajo del departamento
- Aplicar instrumentos auxiliares en la orientación educativa
- Elaborar el informe anual de actividades y aquellos que le sean solicitados por instancias superiores
- Entregar el plan de trabajo y el informe anual de actividades a la Dirección del plantel y a la Secretaría Estudiantil de la Dirección General

Todas estas actividades se complementan entre sí para darle vida y sustento al Departamento de Psicopedagogía y será fácil darse cuenta de la infraestructura material y humana que se necesita para poner en marcha estas actividades.

Ya se ha comentado que la situación económica, social y política del país, en la UNAM, y por consiguiente en el Colegio de Ciencias y Humanidades, lleva a reducir considerablemente dicha infraestructura en sus dos vertientes importantísimas, humana y material, sin las cuales no es posible la aplicación de ningún programa por bueno y efectivo que sea el sustento teórico o la planeación de dichos programas.

Esto sigue siendo un problema, ya que en realidad se cuenta con buenos programas que no es posible ponerlos en marcha, porque no hay los recursos suficientes o se tienen que reducir sus expectativas de alcance, de manera que se llegue a una conclusión lo más sobria posible con los medios con que se cuenta.

Muchas veces se oye comentar, que el trabajo se saca porque el personal que allí labora, esta realmente comprometido con lo que hace, con los jóvenes y con el Colegio, y por ello se redoblan esfuerzos en pro del mejor desarrollo de los programas, para que logren su cometido en los alumnos y se cubran al menos en parte las expectativas más importantes a saber: el llegar a un mayor número de alumnos y lograr que la orientación sea realmente efectiva en todos sus aspectos y no sólo cumpla una función profesiográfica.

Debido a ello es preciso renovar esfuerzos y trabajar con programas de índole masiva, -de preferencia- para poder llegar a la mayor cantidad de alumnos posible.

1.3 La orientación vocacional como apoyo para el crecimiento y consolidación de un proyecto de vida

La orientación vocacional, traducida como apoyo en el crecimiento y consolidación de un proyecto de vida, es una de las más importantes funciones de dicha orientación. Es el apoyo al alumno, para que aclare sus preferencias y aptitudes y pueda establecer y/o consolidar el proyecto de vida.

Dicho proyecto es un plan a seguir, no sólo en el plano académico, sino que abarca un contexto mucho más amplio, donde se intentará de la mejor manera esclarecer metas directrices, que no inamovibles, sobre áreas como la personal y laboral. Por ello y:

De acuerdo con la legislación universitaria, la misión del Colegio de Ciencias y Humanidades consiste en formar bachilleres universitarios que a su egreso respondan al perfil determinado por el plan de estudios, es decir: sujetos y actores de su propia formación y de la cultura de su medio; capaces de obtener, jerarquizar y organizar información utilizando instrumentos clásicos y tecnologías actuales, de validarla reconociendo el alcance de los argumentos pertinentes y sus límites y de utilizarla para avanzar en la comprensión y solución de problemas nuevos, poseedores de conocimientos

sistemáticos y actuales en las principales áreas del saber, de actitudes propias del conocimiento científico, de una conciencia creciente de cómo aprenden, de elementos primeros de relaciones interdisciplinarias en el abordaje de sus estudios, y de una capacitación general para aplicar en las prácticas de sus conocimientos y formas de pensar.(Bazan, 1999. P 7)

La orientación vocacional, apoya firmemente la consolidación del proyecto de vida y se ha de esforzar el orientador en revisar junto con el alumno toda la gama de experiencias y sensaciones que el estudiante tiene en relación con él mismo, con su futuro y de la interacción con el medio que le rodea, por esto no podemos solo darle la información de los planes curriculares de las licenciaturas, o decirle qué habilidades tiene para poder cursar una u otra carrera en especial, sino ir más al fondo, para que desde allí, desde su interior, y libre lo más posible de presiones familiares, sociales y ambientales, elija de la mejor manera la carrera que va a estudiar.

Si lo anterior se logra, se estará evitando o por lo menos reduciendo la deserción escolar en un grado importante y los sentimientos de insatisfacción de los alumnos que no están estudiando o no estudiaron lo que quisieron, y la falta de una competencia laboral de la gente que no se siente integrada a un trabajo que no le satisface.

Todo esto se puede reducir de manera importante, si desde las etapas tempranas se propone a los estudiantes establecer un proyecto de vida. Como se puede observar, el establecer un proyecto de vida no sólo tendrá pues, que ver con la elaboración de un plan de estudio en un corto plazo, sino con la inclusión en dicho proyecto de la vida del alumno, en toda la extensión de la palabra, porque una decisión que no está tomada de acuerdo a los intereses de cada persona, genera precisamente la insatisfacción académica, en un primer momento y en un futuro insatisfacción laboral.

El programa experto, que se implementó para auxiliar al alumno, en lo que se refiere a las habilidades para elegir una u otra carrera, ha logrado que el alumno aclare sus intereses y aptitudes, pero enfatizando nuevamente: nunca podrá dar un patrón de elección segura, ya que ésta la ha de tomar el alumno analizando sus aspectos personales y sobre todo sus aspiraciones.

Por lo general en una decisión de esta índole siempre influirá la familia, el medio en el que se desarrolle el sujeto, entre otras cosas, que más adelante se comentarán.

Autores como Martina Casullo, proponen que el proyecto de vida, se establezca desde la primaria o secundaria, es decir desde épocas bastante tempranas del desarrollo del sujeto, pero en realidad nuestros patrones sociales a nivel general, no tienen bases suficientes para establecerlo o hacerlo establecer al principio de la educación básica o media básica.

Todo esto nos afecta al llegar al momento de la elección de carrera, ya que muchos alumnos van a elegir de una manera arbitraria una de las decisiones más importantes de su vida, de

ello dependerán su propio estilo de vida, su aplicación a la formación que reciban y al trabajo al que accederán Y es que:

“Hablar de vocación implica comprometerse con algo personal e íntimo. Tiene que ver con preguntarse profundamente que se quiere y tomar una decisión que atienda o no a ese deseo. Y decidir supone abandonar, postergar o desechar otras opciones posibles, que seguramente generan tristeza o temor. No se trata de inmadurez sino todo lo contrario es la natural inquietud que se presenta a quien toma una decisión de manera consciente” (Crispo, 1994 p.96)

En este sentido toma importancia la investigación que se pretende llevar a cabo. Esta reportará, qué parte de nuestra muestra tiene un proyecto de vida ya solidificado y qué autoestima tienen nuestros alumnos en dos vertientes, los que ya han consolidado su proyecto de vida y los que aun no lo hacen.

Se sabe que la autoestima, es una parte importante del desarrollo de la persona y por eso se tratará en un apartado especial.

Una buena o baja autoestima, apoyará o no al alumno para realizar una efectiva elección de carrera. Recuérdese que el ambiente en donde se desarrolla el alumno, la familia, sus amigos, etc. son determinantes en la elección de carrera y por supuesto en una formación de autoestima y asertividad.

Se espera pues, que la elección de carrera azarosa se logre disminuir de manera importante en un futuro con un buen tratamiento que favorezca al alumno, no porque la influencia de la familia o de su medio social, sea siempre mala o nociva, sino que en ocasiones esta influencia bloquea las perspectivas personales del alumno o peor aún, no le permite tener perspectivas y esto hace de él, muchas veces un profesional a medias.

Esa área que él no ha escogido con plena libertad, no le permitirá desarrollar plenamente sus capacidades y su vida interior, por lo general, no será coherente con sus expectativas. De aquí la importancia de una buena orientación en edades tempranas y/o a partir de un diagnóstico del problema en el alumno en este plano. Normalmente, se encuentra que es preciso trabajar no sólo con el alumno, sino con la familia, situación que complica las cosas, porque no resulta nada fácil incluir a todo el núcleo familiar, en un trabajo de orientación.

El alumno teniendo en la orientación un apoyo integral (ayuda y consejo en casos-problema y de dirección en problemas clásicos de la adolescencia como depresión, angustia, etc.) y una base sobre la cual se apoye para hacer una elección lo más centrada posible, logrará desarrollarse como una persona debidamente integrada en la sociedad y por consiguiente logrará una mejor integración en el plano académico cuando acceda al nivel superior y/o al mundo laboral. Este ha de ser el objetivo fundamental de la orientación.

1.4 Características básicas y funciones del Orientador instrumentos utilizados por el orientador

La tarea de orientación exige del orientador, ser una persona consciente de su labor, en el amplio campo educativo, si no lo está, su labor no será efectiva del todo. Por otro lado, muchas veces, en la práctica, se encuentran orientadores a los cuales es complicado reconocerles su labor, ya que normalmente pasa desapercibida, o no es posible observarse a simple vista, y es necesario revisar un poco más a fondo dentro del contexto educativo para comprender su labor.

No es posible dejar de lado la aportación de Tyler en lo referente a la función del orientador: “Las cualidades que debe poseer el orientador son: Aceptación, comprensión y sinceridad”. (Tyler,1990 p. 27)

La aceptación se entendería como la buena disposición para permitir a los individuos ser originales. Mientras que la comprensión empática se refiere a los sentimientos, lo mismo que las facultades de raciocinio, es decir, actuar con el corazón lo mismo que con la cabeza. Comprender es simplemente conocer clara y completamente lo que el alumno quiera dar a entender. La sinceridad sería la armonía indispensable entre lo que el orientador dice y hace.

La comunicación, en todo el proceso de orientación debe ser: afectuosa y sincera. No se pretende dar pasos o seguir recetas mágicas que nos digan cómo actuar o qué decir. El buen orientador se hace con la práctica. El orientador desempeña cierto número de papeles distintos en ocasiones diferentes, mas el papel del orientador se centrará en: escuchar, reflexionar, instruir e informar. (Tyler, 1990)

Uno de los trabajos primordiales del orientador es con los jóvenes; en esta etapa se presenta una problemática muy importante: tomar decisiones sobre el futuro.

El debate sobre la toma de decisiones y la elección, abre paradigmas complejos, ya que allí confluyen diversos factores. Aquí menciona a la familia, los profesores, los amigos, el círculo donde el individuo se desenvuelve, e incluso la misma institución donde el adolescente estudia.

“La decisión sobre una ocupación expresa un proceso interactivo entre el individuo y la sociedad. La elección tiene siempre un significado personal e individual pero es la sociedad la que organiza los valores culturales, las oportunidades educativas y la división del trabajo”. (Casullo, 1994. p 104)

Por esto es necesario que el orientador desempeñe un papel donde la objetividad sea un pilar básico, y fortalecido con el respeto y la libertad que se ha generar en el diálogo entre el consultante, en este caso el adolescente y el profesional de la orientación.

Valdivia (1998) en su libro: “*La Orientación en los Centros Educativos*”. Nos presenta las funciones de la Orientación Vocacional, mismas que sirven de base para suponer la postura del orientador, teniendo en cuenta la necesidad del alumno por ser apoyado en el proceso de aprender a tomar decisiones.

El caso de la intervención preventiva, es un asunto realmente espinoso, porque en nuestro país generalmente estamos acostumbrados a remediar y no a prevenir, por lo que podría traer algunos problemas o contratiempos el aplicar programas de prevención, pero en realidad son muy útiles y necesarios, ya que ahorrará esfuerzos y se apoyará al alumno de manera más efectiva.

Por supuesto, y como se comentaba ya, esto requerirá un presupuesto más, elemento que muchas veces no tenemos de nuestro lado. Se habla mucho de prevenir, pero el departamento tiene en su mayoría trabajo con alumnos que acuden o que son canalizados por medio de sus tutores o profesores y se presentan cuando ya el problema es mayor, esto hace que la orientación tome un carácter más remedial que preventivo. Sin embargo es muy importante que el orientador aborde preventivamente a los alumnos:

- Actuando como mediador para modificar aquellas circunstancias del contexto generadoras de problemas, así como el dotar a los individuos de las adecuadas competencias para que puedan afrontar con éxito las situaciones problemáticas.
- Poner especial atención a los momentos de transición del alumno: la escolarización, el cambio de ciclo y de etapa, y la transición de la escuela al trabajo. En este sentido los programas de acogida a los nuevos alumnos y la coordinación interna de los planteles cobran especial importancia.
- Conocer lo antes posible, las características y circunstancias personales del alumno, a fin de detectar las posibles dificultades futuras (el diagnóstico precoz y exhaustivo de su entorno es un objetivo preventivo irrenunciable).
- Establecer una estrecha relación familia-escuela desde el principio de la escolaridad.
- Debe trabajar en coordinación con el resto de la comunidad educativa y no de manera aislada sólo por ser el especialista en problemas psicopedagógicos.

La labor del orientador requiere que esté actualizado y que los resultados de las investigaciones realizadas en su campo sean aprovechados debidamente. Que trabaje con esos elementos que aportan dichas investigaciones y que los difunda entre sus colegas, para que el trabajo con los alumnos sea lo más fructífero posible.

Las técnicas de exploración que utiliza el orientador en su labor cotidiana son muchas. La exposición de todas ellas requeriría un trabajo especial y de dimensiones inalcanzables en función del objetivo de este trabajo, por ello, se exponen las que se cree, son más importantes y quizá de un mayor uso.

Dentro de los procesos de la orientación, se encuentra primeramente, el diagnóstico de la situación, este servirá en principio, para que el orientador tenga una base sobre la cual ayudar a prevenir o modificar alguna conducta del orientado.

La definición de diagnóstico suele ser muy ambigua y el concepto suele ser muy clínico, pero si se fija en el campo de la orientación, se puede definir como: “proceso general de identificación y valoración de las características de comportamiento, aptitudes y actitudes o atributos personales de un individuo en un contexto dado”. (Mora, 1984. P.30)

Con el diagnóstico se logra un mejor acercamiento a la personalidad e inteligencia del individuo y desde luego ayuda a que el orientador se forme un criterio sobre el problema que el alumno presenta cuando llega a una orientación

Una de los elementos de mayor importancia para el orientador es el rapport y su debido establecimiento. El rapport logra, como bien se sabe, una verdadera dinámica entre orientador y orientado y claro, de esto dependerá en mucho, que el apoyo al alumno sea efectivo.

Cuando el alumno llega al departamento en busca de asesoría, se le aborda comúnmente con la entrevista, que nos arrojará el diagnóstico, se hace un registro de conductas, observación sistémica y la aplicación de pruebas psicotécnicas, se elaboran los informes correspondientes, y se procede al trabajo con el alumno en función de su problema (todo esto en cuatro o cinco sesiones, dependiendo de la intensidad del problema). Si no puede ser atendido en el departamento se le canaliza a otra área del CCH, u otra institución que trate dicha problemática y el abordaje en otras instituciones, aunque con matices diferentes, tenderá a ser parecido a este.

El proceso de orientación, según García Hoz se realiza en tres etapas:

Entrevista inicial.

Periodo de exploración.

Entrevista final.

Para Bordin la entrevista es una conversación planificada, que da pie al entrevistado a expresarse de una forma espontánea (sus intereses, sus ilusiones, sus sueños, sus esperanzas). (Mora, 1984 p. 31)

La primera entrevista suele ser la más difícil, ya que aquí, lo primordial es ganar la confianza, la sinceridad y la simpatía del orientado, es decir tener una relación adecuada de trabajo, explorar la realidad Psicológica y sentimental del sujeto y esclarecer la estructura del proceso de ayuda que se le está brindando. (Casullo, 1994. P.13).

El orientador cuenta con diferentes tipos de entrevistas algunas de ellas son:

Las exploratorias

Las que sondean la toma de decisión

Las que son centradas en el sujeto

Las exclusivas de terapia, por mencionar algunas

La entrevista en términos generales debe reunir las siguientes condiciones:

Preparación previa
Lugar adecuado
Motivación inicial
Flexibilidad
Síntesis final (Mora, 1984 p. 45)

En el Colegio, el departamento de psicopedagogía cuenta con los cubículos y/o espacios adecuados para un debido tratamiento, pero son pocos y en realidad la atención a todos los alumnos se torna difícil, sin embargo, con el personal que atiende a los jóvenes se garantizan elementos tan importantes como la motivación inicial y la flexibilidad.

La entrevista en el ámbito de la orientación, generalmente versa sobre aspectos tales como:

Materias y trabajos que más le gusten al alumno.
Deseos, sueños y ambiciones profesionales.
Sus aficiones y sus actividades recreativas.

El orientador debe trabajar con el sujeto en un conocimiento de este último y de las posibilidades que le permitirán centrar objetivamente sus problemas.

Para el orientador, información como la que tenemos a continuación es de vital importancia:

Antecedentes familiares.
Historial escolar.
Capacidad mental general.
Rendimiento escolar.
Aptitudes específicas.
Salud física y mental.
Actividades extraescolares.
Actitudes e intereses escolares y profesionales.
Cualidades personales.
Planes y fines escolares y profesionales. (Mora, 1984. P. 45)

El cuestionario, al igual que los test y algunos otros instrumentos, tienen la finalidad de saber más del orientado (sujeto).

El cuestionario es así, un conjunto de preguntas previamente seleccionadas, para conseguir información sobre algún aspecto o un rasgo de conducta específico. El cuestionario utilizado como técnica, corre el riesgo de no ser muy confiable, ya que el orientado puede contestar falsamente. Para evitar que esta técnica sea nula, el orientador tendrá la tarea de ser honesto y de explicarle al orientado qué se quiere lograr, y qué información se desea obtener. Con esto se planea tener una mejor confiabilidad.

Los test, por su parte son pruebas experimentales científicamente elaboradas, que miden una muestra de conducta o algunas características del sujeto, su objetivo principal es la descripción y la medición de diferencias individuales.

Los resultados de los test, tienen que ser claros para el orientado (sujeto) por ejemplo el programa experto, que arriba se ha comentado.

Algunos de los test más utilizados en el periodo de exploración son:

- Test de inteligencia general: Ballard, Terman-Merrill, Dominó de Anstey, A.M.P.E. de Secadas, Etc.
- Test de aptitudes específicas: García Yaguë utiliza un test de aptitudes diferenciales para analizar con él las funciones de: comprensión, memoria, imaginación creadora; todo ello en 3 áreas: verbal, espacial y numérica.
- Inventarios de intereses profesionales: como el de Kuder.
- Test proyectivo o de personalidad: T.A.T. de Murria, Rorschach, Szondi, Rosenzweig, etc.
- Sociograma. (Mora, 1984 p. 45)

García Hoz, dice que después de haber realizado la entrevista inicial y el periodo de exploración, se cierra el proceso con una interpretación y recapitulación de lo recabado en ambos. Pero hay que recordar que la orientación es un proceso continuo y que es paralelo a la vida escolar, por lo que no es posible hablar de una conclusión definitiva, luego, no se puede hablar de una entrevista final. (Mora, 1984. P.47)

Al terminar el proceso de orientación, es de suma importancia que se estimule al orientado a:

- Evaluarse el mismo y sus posibilidades
- Elegir una vía de acción accesible para el
- Aceptar la responsabilidad por esta elección
- Iniciar un plan de actividad de acuerdo con su elección

Se ha comentado ya sobre los grupos sociales que favorecen o entorpecen el proceso educativo, recapitulando se tiene que son:

La familia.

El centro educativo: profesor-orientador.

El departamento de Psicopedagogía: profesores-tutores, Psicólogo escolar, orientadores.

Los amigos.

A todo lo anterior se enfrenta el experto que trabaja en la orientación. Con los alumnos se presentarán situaciones extraordinarias que le toca al orientador resolver, pero con la experiencia que va adquiriendo, podrá brindar al alumno una orientación de gran calidad que le sirva a este último, para integrarse efectivamente en la sociedad.

1.5 Las tutorías en el Colegio. Una pequeña mirada al amplio mundo de la tutoría

La tutoría es uno de los programas que se coordina desde el departamento de psicopedagogía. Su campo de acción es verdaderamente amplio y no será posible profundizar aquí en el trabajo que se realiza en el Colegio al respecto, ni mucho menos revisar la gran cantidad de material que se reporta en esta área.

La acción tutorial es cada vez más valorada, por la importancia que reviste en el proceso educativo. La podemos concebir como un apoyo adicional a la docencia, ya que desde diversos ángulos contribuye a la potenciación de capacidades y talentos de los alumnos.

En la educación no sólo del Colegio o de la Universidad, sino de todo el sistema educativo nacional, la pasividad, ha traído como consecuencia la falta de sentido común de parte de profesores y del personal administrativo en sus relaciones con el adolescente logrando así, una concepción del estudiante como un mero número más en la matrícula, es decir, estamos ante la pérdida del sujeto, o llamándolo de otra forma, la cosificación del estudiante.

El trabajo con las tutorías, busca recuperar al alumno por medio de un programa que identifique necesidades, ofrezca alternativas, canalice recursos, pero sobre todo, reconozca el potencial humano, mediante acciones puntuales y efectivas cuyo propósito sea la integración de aspectos que no son entendidos en una clase normal y que conducen al alumno al logro de sus metas académicas.

El programa de tutorías se encamina en ese sentido. El Colegio de Ciencias y Humanidades ha depositado expectativas en la acción tutorial, por ser esta un área que articula a los distintos actores del proceso de enseñanza-aprendizaje y agentes que de alguna manera intervienen en la formación de los estudiantes.

Problemáticas como la desadaptación al sistema educativo, el bajo rendimiento académico y el rezago escolar, por mencionar las más frecuentes, pueden ser identificadas oportunamente y en su caso atendidas o canalizadas a la instancia correspondiente.

Es el profesor tutor, quien haciendo acopio de toda su experiencia docente, y habilidades desarrolladas a lo largo de su trabajo como guía de los alumnos, es quien mejor puede contribuir con el resto de la planta docente y en coordinación con el departamento de psicopedagogía en el tratamiento de estos problemas.

El proceso de adaptación del alumno al sistema educativo del CCH, está influido por muchos factores, y el acompañamiento que el profesor tutor realice, ayuda mucho a que este proceso pueda ser superado favorablemente, mediante el autoconocimiento del alumno, y la clarificación de sus expectativas. Si se logra integrar al alumno a dicho sistema, podemos asegurar que su estancia, participación y desarrollo en el Colegio, sea óptimo.

Esto por supuesto, asegura que en alumnos regulares, el aprendizaje adquirido y por consiguiente sus calificaciones, puedan permitirle una elección de carrera “a su gusto”. Y en los alumnos con problemas escolares de malas calificaciones se les apoye en el departamento y lograr así el mayor número de egresados no sólo con la mayor calidad educativa, sino con una autoestima buena.

Comprender la utilidad de las tutorías en el CCH, es reconocer el invaluable apoyo que los profesores-tutores representan en la cristalización del trabajo en las aulas, ésta es una extensión más de la orientación educativa.

Dentro de la tutoría se pueden diferenciar dos partes importantes que se trabajan con frecuencia por separado, pero constituyen un todo.

Así en una primera etapa y por medio de las estrategias que el tutor propone, los estudiantes reconocen sus recursos personales y los utilizan de la mejor manera para lograr un egreso exitoso hacia las licenciaturas que ellos decidan.

Se consideran actividades que tienen que ver con la definición de metas y toma de decisiones, en términos de lo académico y de lo personal a largo mediano y corto plazo.

La segunda etapa, tiene que ver con la exploración de sus emociones, el manejo de la autoestima, la asertividad, etc, por lo que el tutor, hace uso de actividades específicas en el área. Si bien es cierto que dichas actividades no pueden profundizarse, si le dan al alumno un parámetro sobre el cual ubicarse y con una visión objetiva se pueden acercar al departamento de psicopedagogía para un mayor seguimiento.

La apropiación de herramientas teórico-prácticas para la acción tutorial, en algún momento se puede volver tediosa y complicada por la extensa gama de material que tenemos respecto al tema, con autores diversos y panoramas amplios y a veces desconocidos para nosotros. Se espera que, siempre exista ese deseo de ayudar a los alumnos, y de guiarlos en su camino hacia su mejor integración en la sociedad.

1.6 Qué son los tutores y que papel desempeñan

La figura del tutor ha llegado a ser en los últimos años, una pieza clave y de conexión o detección de los alumnos con alguna problemática y el departamento de psicopedagogía, que interviene al alumno o lo canaliza para su tratamiento.

En realidad, el campo de acción del tutor es amplio ya que de una u otra forma se relaciona con el Departamento de Psicopedagogía, para planear y diseñar programas o planes de acción tutorial en apoyo de los alumnos, pero se extiende también hacia otras instancias como la sección administrativa o la dirección del Colegio, ya que muchas veces, los problemas de un alumno tienen relación con su mal comportamiento o con sus calificaciones, por lo que el profesor tutor tramita ante varias instancias del colegio material de este tipo.

Los tutores se relacionan pues, directamente con el jefe de estudios (de quien dependen en cuanto tutores), y con el departamento de orientación (en cuanto al plan de orientación académica y profesional y al plan de acción tutorial). Con el resto de los profesores de su grupo de tutoría hablan sobre la aplicación de las programaciones y las demandas e inquietudes de sus alumnos.

Actúan también como informadores ante los padres, recogiendo también la información que éstos (y los alumnos), pudieran facilitarle en relación con las actividades docentes y el rendimiento académico general.

La relación directa con los padres es fundamental. Esto les permite conocer más ampliamente al alumno, pero es lógico comprender que no es posible que se tenga un acercamiento con cada familia, esto, como ya se ha mencionado se vuelve prácticamente imposible debido a la gran cantidad de alumnos que se atienden en el Colegio. Sin embargo si es posible cuando este acercamiento es a petición de aquellos o de los profesores y tutores.

El profesor tutor se enfrenta a responsabilidades que no son las de un profesor que tiene una asignatura, por lo que tratará de mantener una “autoridad moral” y el que sus alumnos acepten esa especie de autoridad moral que debe tener el tutor, dependerá de sí mismo; de su formación, de la dedicación al desempeño de esas funciones y de su personalidad humana y profesional. Sin olvidar la perturbación que se produce al ser también necesariamente profesor de una asignatura.

El tutor ha de tener en cuenta que para su labores, es necesaria la formación permanente, por lo que es deseable que asistan a cursos, ponencias y foros de debate, se fomenten las juntas de tutores, para que se retroalimenten con sus comentarios e incluso, se propongan seminarios permanentes para que la formación sea continua. No se olvide que todo esto redundará en una mejor orientación y tratamiento del alumno.

“En el caso de los profesores a los que se les encarga la tutoría de un ciclo formativo de Formación profesional, a todo lo anterior, se añade la función de elaborar, supervisar, y evaluar el módulo de formación de sus alumnos en los centros de trabajo, manteniendo una estrecha relación con el responsable designado por cada centro de trabajo.”(De Prada, 1995 P.214)

Sus funciones se pueden resumir en cuatro grandes grupos:

- Aplicar un plan (el de acción tutorial), participando en su desarrollo.
- Coordinar el proceso de evaluación, organizando y presidiendo las sesiones de evaluación de su grupo.
- Facilitar la integración de los alumnos en el grupo; mediar ante la problemática que le planteen sus tutelados; facilitar la cooperación educativa entre profesores y padres.
- La orientación académica y profesional, asesorando a sus tutelados sobre sus posibilidades en esos campos.(De Prada, 1995 P.214)

Recuérdese que:

“La orientación a los alumnos hacia posteriores estudios o hacia la vida activa. Se logra mediante la información y asesoramiento en la configuración y elección de itinerarios educativos que se vinculan con determinadas carreras y profesiones. Esta orientación significa ayuda al alumno para que pueda tomar decisiones responsables sobre su futuro y ser miembro activo e integrado en la sociedad que le tocará vivir”
(De Prada, 1995. P. 38)

Para todas estas acciones, el departamento de psicopedagogía, brinda el apoyo necesario y se hace uso de la infraestructura que tiene el propio departamento y la escuela.

1.7 El departamento de psicopedagogía como coordinador de la tutoría

El departamento de orientación, es el lugar institucional desde donde se fomenta y coordina la orientación educativa y profesional de los alumnos, se hace efectiva la colaboración con los profesores para proporcionar una respuesta adecuada a la diversidad de los alumnos, y la atención educativa para aquellos que necesiten un programa de tratamiento individualizado.

Es de vital importancia señalar que el departamento de orientación es el principal apoyo del profesor tutor, pero no puede suplirle, y difícilmente podrá enseñarle, en lo que se refiere a ser la figura de confianza de sus alumnos.

La labor coordinada del orientador y de los tutores busca atender a los alumnos en el área de intereses y motivaciones que posteriormente le apoyarán en la adaptación en la sociedad, pero también a su desarrollo actual como estudiantes, es decir, los programas que se preparan, tienden a valorar las capacidades del alumno, cómo se está desarrollando y si éste tiene algún problema que bloquee o frene dicho desarrollo se le apoye en la solución de dicho conflicto. Así pues, el ámbito de actuación de los tutores se desarrolla en tres grandes campos interrelacionados a saber;

- Apoyo al proceso de enseñanza aprendizaje.

En este campo, su actuación de cara a los alumnos, comenzará con la aplicación de una serie de medidas destinadas a la prevención y detección temprana de los problemas de aprendizaje, para lo que será necesario realizar una evaluación psicopedagógica previa de los alumnos. Después o cuando se presente el problema no detectado, asesorando al profesorado ante las dificultades de aprendizaje que presenten los alumnos, o desarrollando actividades de recuperación y refuerzo. Finalmente adoptará medidas de carácter excepcional para alumnos repetidores en cuanto a proponer adaptaciones u otro tipo de actividades.

- Orientación académica y profesional.

El plan que se establecerá en este campo de actuación, tenderá a posibilitar la toma de decisiones de cada alumno respecto a su itinerario académico y profesional, incluyendo actuaciones dirigidas a que los alumnos conozcan y valoren sus propias capacidades,

motivaciones e intereses; presentar información sobre las distintas opciones educativas y laborales, esto es lo que comúnmente conocemos como profesiografía, de este tema se presenta un breve resumen de carreras en el apéndice con el fin de dar a conocer el currículo en diferentes escuelas de educación superior. Se busca propiciar el contacto con el mundo del trabajo, de tal manera que se facilite la posible inserción laboral del alumno a una fuente remunerativa.

- La acción tutorial.

El plan de acción tutorial es el marco en el que se especifican los criterios y procedimientos para la organización y funcionamiento de las tutorías. En él se deberán incluir las líneas de actuación que los tutores desarrollarán con el alumnado de cada grupo y con las familias, así como con el equipo educativo correspondiente.

El plan de acción tutorial se presenta como fundamental en la vida académica del alumno, ya que además de tender a favorecer su integración y participación en la vida del Colegio, y realizarse un seguimiento personalizado de su proceso de aprendizaje, debe facilitar la toma de decisiones respecto a su futuro académico y profesional. Con esto y con el apoyo didáctico que se les ofrece en el plano profesiográfico, se les proporciona un campo de visión amplio de donde ellos pueden elegir opciones viables.

Por último, la profesiografía, parte importante de la orientación vocacional, y donde se proporcionan al alumno los planes y programas de las carreras que le interesan, se ha de concebir como algo que se está transformando comúnmente, es decir, el crecimiento de la sociedad, ha llevado a un cambio espectacular en los planes de las carreras. En la actualidad, encontramos modalidades no sólo de nivel superior hablando de las licenciaturas o posgrados, que se han modificado en algunos casos y en otros se han abierto nuevos campos, sino en lo técnico y la formación en el ámbito industrial como son los cecatis y otras opciones. Esto puede asegurar, que los cambios seguirán a la par que la sociedad avance, ya la autora, N. Cortada (1980) dirá que: “la misma naturaleza de la orientación vocacional nos obliga a mirar hacia adelante”.

Esta autora, en otra parte dice que: “si bien el objetivo principal es ayudar a los jóvenes para que puedan desarrollar al máximo sus potencialidades e integrarse al mundo del quehacer y de la cultura, los objetivos inmediatos dependen del punto sobre el que se ponga énfasis aunque equilibradamente siempre se deben integrar tres: el psicológico el educativo y el económico. (Cortada, 1980 P.17) sobre estos elementos se profundizará más adelante.

Con estos apartados sobre tutoría y profesiografía, se completa este primer capítulo, concluyendo que la tutoría, también es una parte importante de la orientación educativa y que apoya efectivamente al alumno en su estancia y camino hacia una vida académica o laboral en un primer momento o a corto plazo y en la realización de su propia vida que a largo plazo incluye campos tan importantes como la familia, su estabilidad económica. etc.

CAPÍTULO II

ADOLESCENCIA

- 2.1 La adolescencia en la historia
- 2.2 ¿Qué es la adolescencia?
- 2.3 La adolescencia como una de las etapas de desarrollo físico y psicológico más importante en el desarrollo de la vida
- 2.4 Intereses, aptitudes y preferencias vocacionales en la adolescencia
- 2.5 La formación de los valores en el adolescente
- 2.6 La adolescencia etapa donde normalmente se establece o clarifica el proyecto de vida

2.1 La adolescencia en la historia. Una pequeña reseña.

En la historia del hombre, el periodo de la adolescencia no existía como se conoce hoy, naturalmente no se englobaban tampoco sus características propias, y tuvieron que pasar siglos y siglos para que se le diera la importancia que esta etapa tiene en nuestros días. Se sabe que antiguamente no existía ni siquiera una distinción clara entre la niñez y la adultez, entonces ¿cómo pudo haber sido posible la concepción de una etapa intermedia? Si se acude a fuentes históricas, se podrá ver que los niños trabajaban como adultos y que se casaban bastante jóvenes, es decir, no se concebía la importancia de un desarrollo que era necesario y se tenía en general otro sistema para insertarlos en la sociedad desde edades muy tempranas.

“En la antigua Roma se aplicaba la denominación de *adolescens* a quienes se encontraban en la fase de crecimiento entre los 17 y 30 años; la muchacha de la misma edad era designada con el término *uxor* (la esposa)”. (Tessier, 2000 P.11)

Así pasó muchísimo tiempo, y basta decir que civilizaciones tan importantes como los griegos y tiempo después la enseñanza judeo-cristiana, enseñada por la Iglesia durante los siglos de la Edad Media, generó un desarrollo ciertamente lento, por no decir nulo en los estudios sobre la adolescencia.

Este desarrollo lo encontraremos pasado el Renacimiento, donde el hombre se concibe como centro otra vez de la historia:

En Francia la adolescencia no existía hasta finalizado el antiguo régimen. << Sólo con la expansión colonial y una mayor longevidad gracias a los progresos médicos [].... la industrialización y los transportes públicos [].... (Tessier, 2000 P.11)

Se puede decir que los estudios científicos sobre la adolescencia, comparados con el desarrollo o la historia del hombre son recientes:

Aparecerá, a mediados del siglo XX, el concepto de adolescencia en la organización de los grupos de edad y en los diccionarios>> (Patrice Huerre, 1992: 36)” (Tessier, 2000 P.11)

Y claro, es reciente la importancia de dichos estudios sobre la adolescencia en la consolidación de la persona adulta, es, como se verá más adelante, una etapa que permite al sujeto, pensar en un futuro como una realidad más cercana y en donde se desarrollarán elementos importantes que tienen que ver con su desarrollo psíquico y emocional, y que siendo estos sanos permitirán que se integre con el mayor éxito posible en la sociedad.

“Platón y Aristóteles contribuyeron notablemente al entendimiento de la adolescencia. Ambos reconocieron la existencia de una jerarquía de acontecimientos evolutivos –etapas diferenciadas de socialización- y otorgaron especial importancia al progreso de la capacidad de raciocinio durante la adolescencia” (Grinder, 1998. P. 33)

Estos autores, hablaron mucho sobre el ambiente que debía rodear al niño, para que se pudiese desarrollar plenamente y, aunque diferían en algunas cuestiones que no es posible tratar aquí, coincidían en la necesidad de un clima cálido y sin preocupaciones para el desarrollo del alma y cuerpo.

Sin embargo en la Edad Media, se concibió otra noción del asunto; y aunque autores como Tomás de Aquino y Ramón Llull, hablaron de relacionar íntimamente habilidad y sujeto, se vio que los niños que comenzaban a desarrollarse trabajaban como todos los adultos (sobre todo en las clases bajas) y durante el siglo XVII se recobra la importancia de la educación en esta etapa especial.

“Jean - Jacques Rousseau expone en Emile (1762) un análisis convincente de la evolución biológica y social de los niños” (Grinder, 1998. P. 36)

Hacia el siglo XIX ya se podía observar de manera diferente a la adolescencia, que en siglos pasados se había tratado sin una esquematización lógica; es decir en el siglo XVI y XVII, cuando las escuelas florecieron, se empezó también con el esclarecimiento entre infancia y adolescencia, la infancia que se extendía a los nueve o diez años, propiciaba que hasta esa época, se iniciaran los estudios de gramática, pero en el siglo XVIII y XIX se fue esclareciendo la relación entre edad y aula.

“G. Stanley Hall es considerado el padre de la psicología del niño en América. Fue precursor del método del cuestionario, en una época anterior a los procedimientos y estudios controlados y experimentales en la ciencias sociales, aportó cantidades enormes de datos de investigación que presentó en Adolescence (1904) tratado exhaustivo de 2 volúmenes que desde entonces han sido la base de los estudios del desarrollo adolescente”. (Grinder, 1998.p.38)

De aquí en adelante se profundizará cada vez más en los estudios y se irán adhiriendo elementos de diferentes teorías a lo ya estudiado así y de acuerdo con la visión psicoanalista “el niño hedonista y narcisista se transformará durante la etapa tormentosa de la adolescencia, en el adulto orientado hacia la realidad y socializado” (Grinder, 1998. P. 49)

“Hall y Freud recalcaron los factores genético biológicos, pero minimizaron la importancia de las experiencias sociales del proceso de desarrollo....como durante la adolescencia ocurrían incontrolables experiencias sociales nuevas y cada una significaba amenaza diferente para la realización del ideal, Hall y Freud sostuvieron que se trataba de un periodo de Storm und Drang” (Grinder, 1998.p.57)

2.2 Qué es la adolescencia

En muchos libros, la adolescencia abarca una capítulo especial y realmente es tan importante esta etapa que incluso un capítulo y un libro es pequeño para pretender abarcar todos los aspectos que en ella se vuelven sumamente importantes. De acuerdo con Mónica Trotter, se puede decir que:

“la adolescencia es un período en el cual el pensamiento del joven se vuelve hipotético- deductivo y ya posee la capacidad para formar un plan de vida, de elegir su futuro”(Trotter, 1999. P.82)

En el presente trabajo la adolescencia no tiene menos valor, y está bien comprobado que en esta etapa, se generan cambios físicos, si, pero también cambios psíquicos, psicológicos y emocionales a los que ya hacíamos mención y que son propios de la maduración del sujeto, así, la concepción de la vida, de la sociedad y de su medio en general, es percibida no sólo ya desde el punto de vista receptivo, sino que busca tener una transformación en dos vertientes importantes: a nivel personal y a nivel social, pasando de una etapa donde los padres son su mundo a un mundo donde él es el director, donde los conceptos y teorías hasta el momento aceptadas son cuestionadas y en su caso reforzadas o rechazadas, pero propias.

“Los psicólogos evolutivos, con un enfoque necesariamente histórico de la adolescencia, la caracterizan sobre todo por cuatro rasgos que distinguen la transición entre infancia y lo que por comodidad se denomina <<edad adulta>>:

- La aceleración del crecimiento (el rasgo más fácil de observar);
- La amplitud de los cambios, tanto en el orden físico, como psíquico y cognitivo. Es la edad en que se estructura el pensamiento formal en que se desarrollan las operaciones de meta cognición (trabajos de Piaget y Inhelder, 1955). El sujeto se sitúa en la temporalidad y debe convertirse en un sujeto libre. Poco a poco, <<la entrada en la vida>> (Lapassade, 1963) se transformará, para algunos, en una elección de vida relativamente clara. Pero la mayoría pagará el precio de titubeos, caos íntimos, e intentos de restablecimiento.
- La gran variedad interindividual en cuanto a la capacidad para superar esas pruebas pero también en los ritmos de desarrollo (entre chicos y chicas).

- La gran variedad intraindividual, es decir, el desfase entre la <<madurez>> psíquica y la finalización de la pubertad” (Tessier, 2000 P. 14)

Para Dolto (1990) la adolescencia es como una “fase de mutación”, la cual se equipara con la fragilidad del bebé y la sensibilidad que tiene ante las miradas y palabras que otros le dirigen. Asevera que en este momento los jóvenes se defienden contra los demás, a través de la depresión y negativismo.

Otro autor dice que la adolescencia es “aquel periodo de la vida individual que sucede inmediatamente a la puericia y en el cual la personalidad se reconstruye sobre la base de una nueva cenestesia”.(Ponce, 1992 P. 5)

En este sentido Fernández (1986) desarrolla la idea de que la pubertad tiene una doble finalidad; por una parte elaborar la pérdida de objetos externos y por otro, permitir la espera de la gratificación, formando así, rasgos de carácter que se manifiestan de un modo distinto en hombres y mujeres, debido a la influencia que ejerce la cultura.

2.3 La adolescencia como una de las etapas de desarrollo físico y psicológico más importante en el desarrollo de la vida.

La adolescencia siendo la etapa de las operaciones formales, como ya se ha comentado, hace al joven capaz de pensar a futuro en sus expectativas no sólo académicas, sino de su propio desarrollo cognitivo y psicológico y por supuesto, en el desarrollo laboral que le permitirá insertarse en la sociedad.

“El logro de las operaciones formales, le permite al adolescente contar con una nueva forma de manipular o funcionar con información. Ya no están limitados a pensar acerca del aquí y del ahora, como en la etapa cognoscitiva anterior de las operaciones concretas. Ahora pueden manejar abstracciones, probar hipótesis y ver posibilidades infinitas”. (Papalia, 2001. p150)

Pero indudablemente hablar de adolescencia no sólo es hablar de una etapa evolutiva sino es hablar de todo un andamiaje que se ha construido desde años atrás y que será importante para la vida adulta y por ello se puede considerar que:

“La adolescencia es un periodo de transición en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta. Por lo general se considera que comienza entre los 12 o 13 años y termina hacia los 19 y 20 años. Sin embargo su base física ha comenzado mucho antes, y sus ramificaciones psicológicas pueden perdurar hasta mucho después”. (Papalia, 2001. P.138)

Esta es pues, la etapa que comúnmente coincide con la toma de decisiones en el área vocacional y aquí es donde la orientación y los profesionales de la orientación han de poner su empeño para ayudar al adolescente que se inicia en este camino.

Uno de los elementos más importantes con que la orientación apoya al alumno, es la consolidación de su proyecto de vida. Este es el instrumento que ayuda a clarificar el futuro del adolescente.

Por el momento, se menciona, que el proyecto de vida –que se desarrollará más adelante-, estará estrechamente relacionado con la adolescencia, y con los elementos que también ya se han referido, y que se tratarán aquí, y que son específicamente la autoestima y la asertividad.

La adolescencia es una etapa de desarrollo físico y mental muy importante. Aquí, por lo general las aptitudes se desarrollan y es cuando los intereses y preferencias vocacionales se intensifican y permiten esclarecer -si se cuenta con un apoyo profesional, y se tiene una seguridad interior lograda en la formación personal adecuada- un camino que lleve al adolescente a su felicidad.

Las aptitudes y preferencias vocacionales se han trabajado, como se ha visto desde muchos siglos atrás, pero en los últimos años es cuando se ha intensificado el estudio de una manera más científica y se han elaborado programas que permiten a los alumnos evaluar su desarrollo en cuanto a aptitudes y preferencias vocacionales se refiere.

Todos los programas que se encaminan al auxilio de los adolescentes tenderán a dar un apoyo en esa área específica pero la gran importancia de retomar no sólo esos elementos dados por una prueba de habilidades o psicometría, sino tener una visión más integradora de elementos que le rodea al individuo.

Un ejemplo y quizá el más fuerte, lo tenemos en el programa experto que creó la UNAM y el Colegio, para poder aclarar un poco las perspectivas de los alumnos, sin embargo, como ya se ha mencionado, no sólo se han de tomar en cuenta los datos que genera un programa de este tipo y que ciertamente le dicen al alumno qué tipo de aptitudes tiene y sobre qué carrera se puede inclinar, sino las relaciones que tiene el adolescente con el medio que lo rodea, con su familia, -que como veremos más adelante tiene una influencia especial- y su relación consigo mismo, entre otros factores de vital importancia. Muchas veces estos factores que pasan desapercibidos por muchos, son los que le hacen decidir al adolescente entre una u otra área.

Otra opción, se presenta en el encuentro de orientación vocacional denominado “el estudiante orienta al estudiante” organizado por la Secretaría de Servicios a la Comunidad Universitaria, la Dirección General de Orientación y Servicios Educativos (DGOSE) y el CCH, los alumnos del Colegio platican con compañeros acerca de la carrera que ellos mismos estudian y esto es una vertiente más que apoya la orientación vocacional y ayuda al alumno desde su tránsito y estancia en el CCH, en lo que se refiere a una concretización del plan de vida.

Es cierto que muchas veces los intereses van relacionados con el propio desarrollo del sujeto, pero habrá que buscar la mayor libertad posible en su elección a fin de que el alumno pueda

elegir conscientemente y de acuerdo a sus capacidades propias pero es necesario que el orientador nunca deje de pensar en esta influencia de lo social, de lo económico, de lo familiar y que en conjunción con el campo intelectual y afectivo del individuo genera una respuesta por parte del sujeto.

La vida del adolescente “da un giro de 360 grados desde el momento en que ve que tiene que elegir una profesión, la cual va a ejercer durante toda su vida y la que, por tanto debe gustarle, llamarle al atención, ofrecerle seguridad, ser atractiva, rentable y amena”(Trotter, 1999. p. 79)

Muchos autores han hablado sobre la adolescencia y

“Para Piaget en la adolescencia se producen importantes cambios en el pensamiento que van unidos a modificaciones que se han establecido socialmente. El carácter fundamental de la adolescencia es la inserción en la sociedad de los adultos y por ello las características de la adolescencia están muy relacionadas con la sociedad en la que se produce. El individuo se inserta en esa sociedad, pero tiende a modificarla por ello elabora planes de vida, lo que consigue gracias a que puede razonar no sólo sobre lo real, sino también sobre lo posible. Las transformaciones afectivas y sociales van unidas indisolublemente a cambios en el pensamiento. Para Piaget, los cambios que se dan en la adolescencia son producto de la interacción de factores sociales e individuales” (Ramírez, 2002 p.19)

como ya se ha comentado, la adolescencia científicamente hablando, la encontramos básicamente en el siglo XIX y como toda área que comienza a ser trabajada presenta lagunas, el área de la adolescencia no fue la excepción, por lo que las primeras investigaciones estuvieron lejos de una buena estandarización y no se preparaban y controlaban los procedimientos experimentales, sin embargo, esto fue cimentando las bases de este estudio en términos de lo científico y tomando claro está, la base histórica.

En este desarrollo se encuentran en su mayoría científicos del área social que muchas veces exageraron en la importancia de la adolescencia como etapa transitoria entre la niñez y la edad madura.

Se ha comprobado que muchas veces el desarrollo de la parte física no está en completa concordancia con el desarrollo social en términos de lo vivencial, de lo vocacional o de las relaciones interpersonales que tiene el sujeto; es decir, es posible que el sujeto habiendo llegado a la madurez física, no tenga aun la habilidad de responder a problemas como un embarazo no deseado, o a tomar la dirección de un hogar, por ello el orientador ha de tomar conciencia que si bien es cierto, que por lo general, se desarrolla el adolescente ampliamente en lo biológico, seguirá necesitando del calor del hogar y de la ayuda paterna y materna, del soporte económico y de la seguridad que todo esto representa. Tómese también en cuenta que:

“Entre los factores ambientales más importantes respecto de su impacto persistente sobre la inteligencia están los intereses culturales de la familia, el nivel educativo de los padres, el aliento de los mismos, las facilidades que se dan en el hogar para la lectura y la facilidad de locución de los padres.”(Grinder, 1998 p. 204)

Se ha hablado ya sobre lo importante que son los valores en los adolescentes. La formación de dichos valores llevará al adolescente a cierto camino en específico.

“Quien por ejemplo, coloque en la cúspide de la escala axiológica el placer y el dinero, apostará por una forma de vida reducida a bienestar (una buena vida); quien, en cambio, ponga en primer lugar valores como la verdad, el bien, el amor o la belleza, estará apostando por una forma de vida en la que lo más importante es el bien-ser, el crecimiento como persona (una vida buena)” (Castillo, 2000 P. 20)

En esta etapa, cuando se consolida la personalidad, los valores se cuestionan y el adolescente ya es capaz de apropiarse de sus valores, se consolidan los mismos que desde años atrás el adolescente va recibiendo del núcleo familiar, algunos los cambia y otros los refuerza, así, se observan cadenas que van pasando de padres a hijos y así sucesivamente. Es difícil pues, que valores que están impuestos por el trato cotidiano con los padres y en general con la familia, con los amigos, etc., se cambien, por lo que es importante que como padres analicen qué es lo que están transmitiendo a sus hijos.

“El joven que tiene un proyecto personal de vida puede retrasar en un momento dado, la realización por dificultades insuperables...es una persona que desea llevar a cabo lo que ha anticipado tan pronto como le sea posible. La ilusión de conseguirlo hace a su vez, que su vida presente (a pesar de su provisionalidad) tenga sentido y esté llena de motivación y de ocupación (la de prepararse en serio para esa misión que le espera)”.(Castillo, 2000 P.13)

Por ello, la dirección que se le pueda otorgar desde el departamento y con el compromiso con la calidad de la información que se proporciona, por parte del personal, logrará en el alumno concretizar el plan de vida, que le proporcionará una visión más clara del futuro.

Por el contrario: “El joven sin proyecto al vivir de espaldas hacia su futuro, priva su vida presente de sentido y de motivación, limitándose a ser movido por otros, corre así el riesgo de caer en un estado de pasividad espiritual y de vacío interior.”(Castillo, 2000 p.10)

Por ello es importante, que juntamente con el apoyo económico, los padres primero y después los adultos que vayan teniendo relación con los adolescentes los consoliden en sus valores sociales y morales.

En este sentido, la orientación escolar y vocacional apoya el trabajo de los padres y coopera aconsejando, no determinando ni imponiendo a los jóvenes ideas o modelos ya establecidos, sino que principalmente en lo que respecta a la elección de un campo profesional “encamina al alumno a que tenga claro sus propias aptitudes, preferencias e intereses” (Oliver, 1995 P. 19)

En realidad, la formación de los valores en el adolescente, tiene como fin y objetivo una buena inserción de éste en la sociedad, por ello, la familia, en un primer momento, y el orientador, en un acompañamiento desde el departamento, han de proporcionarle estas herramientas que, si son cimentadas correctamente, serán de gran utilidad para la vida futura del individuo.

2.6 La adolescencia etapa donde normalmente se consolida el proyecto de vida

La consolidación del proyecto de vida en la adolescencia tiene una gran ventaja a saber: ser la guía que acompañe al adolescente en un futuro no sólo de vida académica en la licenciatura, sino en la vida laboral y social y en general, es decir, en un futuro.

“un proyecto personal supone apostar por una determinada **forma de vida**. El punto de referencia principal para optar por una u otra forma de vida son los **valores** preferidos por cada persona. Por eso es fundamental aprender a jerarquizar correctamente los valores”. (Castillo, 2000 p. 20)

Se sabe que los valores son impresos en el niño y adolescente en sus etapas más tempranas, esto por supuesto, apoya la planeación de un buen proyecto, pero tomar en cuenta la realización de dicho proyecto, lleva también a incluir elementos claves como la afectividad y la sexualidad, por mencionar algunos. Ya Rosina Crispo refiere que:

“según Pierre Tap, la afectividad, la sexualidad, la infancia, así como las conductas sociales actuales desempeñan un papel esencial en la emergencia y la evolución de los proyectos, en particular durante la adolescencia” (Crispo, 1994 P.57)

Por esto, los valores cultivados, primero en la familia, y luego en el círculo en donde se desarrolla el individuo (amigos, escuela, etc.), son importantísimos (y proporciona muy buen material para el trabajo del orientador) y se puede afirmar que es allí, precisamente donde muchas veces los adolescentes toman decisiones fuera de la realidad. El proyecto de vida es lo contrario, es poner los pies en la tierra y de allí partir hacia metas objetivas y claras y de preferencia que se puedan ir alcanzando poco a poco.

Para abordar el tema del proyecto de vida se requiere hablar de muchos factores que se presentan en conjunto y como dice María Martina Casullo, en génesis y consolidación del proyecto de vida, han de tomarse en cuenta:

“varios aspectos distintos, tipos de variables o constructos de características básicamente psicosociales, como es: la identidad, representaciones sociales, mundo del trabajo y empleo, eventos del ciclo de vida, autoestima, estructura y dinámica del medio familiar” (Casullo, 1994 p.13)

El proyecto de vida tiene en su base planteamientos esenciales que rayan en aspectos y conceptos filosóficos. Uno muy importante es la felicidad. Aquí no se analizará este concepto en su totalidad ni mucho menos en su sentido filosófico. Es solo uno de los elementos que sirve para comprender la importancia del proyecto de vida.

Una persona es feliz, si es capaz de cumplir lo que ha planeado en todos los aspectos de su vida, ya lo dice nuestro autor sobre el proyecto de vida “soy feliz si estoy satisfecho de mi mismo y de mi vida como totalidad; no puedo ser feliz si estoy satisfecho simplemente de mi éxito profesional o de mi vida amorosa”(Castillo, 2000 p.22)

El logro de la felicidad, no es sólo la cúspide o la conclusión de un proyecto de vida e incluye desde la planeación, pasando por la ejecución de nuestro proyecto hasta la conclusión que es la realización de las metas que se han planteado.

Chapman (1991) habla en su libro “*Orientación Vocacional*”: sobre la elección acertada de carrera, y de la importancia de enfrentar a la persona con su realidad, llevándolo a emprender una búsqueda más profunda a partir del breve programa que se ofrece al lector para que pueda determinar mejor qué carrera elegir, esto nos habla de los apoyos que existen hoy para que los adolescentes –sobre todo- tengan una orientación adecuada.

Cuando se planea, se crea el ambiente propicio para partir con los mejores ánimos a la ejecución de un proyecto de vida y durante la ejecución de dicho proyecto que regularmente lleva meses o incluso años, se va viviendo la felicidad, esa es la fuerza y el motor que nos mueve para llegar a la conclusión. La conclusión es la realización completa de los varios aspectos con que cuenta nuestro proyecto de vida. Por ello es importante esclarecer desde el principio cuáles serán nuestras metas dentro de nuestro proyecto.

De acuerdo con los valores, con las concepciones de lo social y de la vida misma, se elige uno u otro tipo de proyecto de vida. En esa diferencia de proyecto se escoge el camino más idóneo para una u otra persona en especial. Quien prefiere una vida con bienes materiales, prefiere el estudio de carreras que son lucrativas y hay quien prefiere una carrera más humanista. Se verá más adelante cómo la familia, la posición socioeconómica y el núcleo de amigos en donde se desenvuelve el joven serán muchas veces de vital importancia para esta definición.

Y es que en realidad, ésta es la parte medular del proyecto de vida, y como se ha comentado, el planear o anticipar, es el primer paso de nuestro proyecto, y el realizarlo o cumplirlo es el segundo paso que es la actuación sobre ese proyecto planeado. Y ¿que se ha de planear? “no únicamente una parte de esa vida, sino la vida total; y no simplemente el contorno de la vida, sino lo más interior y sustancial” (Castillo, 2000 P.22)

No es difícil encontrar adolescentes que difícilmente podrán planear un proyecto de vida. Normalmente la gente que no planea o no crea un proyecto de vida, no encuentra quehaceres interesantes y es la gente que crece sin saber lo que quiere hacer de su vida.

Es cierto que esta triste situación se agudizará con el crecimiento de la población, que a su vez genera menores oportunidades de educación y hace más compleja la inserción al mundo laboral en un trabajo bien remunerado, sin embargo es posible llevar a cabo un proyecto de vida que no siendo ambicioso, permita formar una idea clara de un futuro en los jóvenes que sin muchas oportunidades de acceder a una buena educación, o a niveles altos en el plano académico logren cumplir metas y con ello realizarse plenamente.

La falta de un proyecto de vida no animará al adolescente a seguir buscando elementos que le permitan llevarlo a cabo, pues si no existe ¿cómo alimentar eso que no existe o que aun no está consolidado? Se deduce que en base a la elaboración de un proyecto de vida podemos elevar nuestras expectativas y ser mejores individuos porque entonces existirá dentro de nosotros la búsqueda de la felicidad a través de las actividades que realicemos.

Con esta reflexión se el segundo capítulo, que habla sobre la adolescencia, con esto no se pretende abarcar la extensión de dicho tema, sino resaltar los aspectos más importantes de la adolescencia, para poder comprender desde allí, los cimientos sobre los cuales se construye o no la autoestima y la asertividad. Temas que como se sabe son un herramienta indispensable en el desarrollo no sólo de los niños o adolescentes, sino en realidad de todo individuo.

CAPÍTULO III

EL PROYECTO DE VIDA

- 3.1 El proyecto de vida
- 3.2 Consolidación del proyecto de vida en la adolescencia
- 3.3 Importancia de la definición del proyecto de vida en el CCH y de manera especial en el último año (Quinto y sexto semestre)
- 3.4 Factores que comúnmente intervienen en la consolidación del proyecto de vida
 - 3.4.1 El nivel socioeconómico
 - 3.4.2 La familia
 - 3.4.3 Los amigos más cercanos
 - 3.4.4 Profesores y tutores
 - 3.4.5 La institución

3.1 El proyecto de vida

El proyecto de vida es la planeación que se hace de una vida profesional, no sólo de la elección de una carrera, sino de todo un camino que nos lleva a una mejor integración en la sociedad, esto quiere decir, pensar en el futuro escolar, en una vida laboral y en el futuro personal que cada quien quiere tener.

La planeación no ha de ser una estrategia o régimen inflexible, sino por el contrario es una guía que nos sirve de ayuda para ir especificando qué quiere el adolescente y cómo lo quiere en su vida futura. Por lo tanto el trabajo en los planos educativo, laboral y emocional, se han de ir adecuando a la realidad del sujeto y no acelerar al sujeto en el cambio o paso de una etapa a otra.

Más adelante se observará cómo los factores sociales, familiares y económicos principalmente, orillan a tomar decisiones imprevistas, pero es necesario tener el plan que se llevará y guiará por sobre todo al adolescente, a cumplir o cristalizar sus proyectos.

Se debe entonces, tener muy presente que el proyecto de vida incluirá no sólo los gustos y aptitudes propios del sujeto, sino todo un cúmulo de experiencias y relaciones con la sociedad y el mundo que le rodea y que le encaminará hacia campos de estudio específicos.

La parte más importante de todo proyecto la ha de dar el sujeto, sintetizando esa información y revisando su interior. Ya Rosina Crispo en: La adolescencia: manual de supervivencia dice que:

“ Desde el punto de vista psicológico la prescripción del proyecto parece portadora de una cierta ilusión, en la medida en que se considera la complejidad del proyecto, reduciéndolo a un conjunto de operaciones intelectuales. No se trata solamente de enriquecer las representaciones sobre sí mismo, sobre las profesiones, o de erosionar estereotipos, o de conocer centros y costos de formación. Se trata de comprometer en ello su entera personalidad, incluso mientras se encuentra en proceso de formación y es todavía incompleta” (Crispo 1994 P.56)

3.2 Consolidación del proyecto de vida en la adolescencia

El plan de vida, como ya se ha mencionado, juega un papel importantísimo en el desarrollo del adolescente; éste le permite ir modelando una personalidad respecto al plan que se ha decidido trazar y caminar.

Estos son los pasos que un adolescente al elaborar o pensar en su plan de vida, debe tomar en cuenta:

- Identificar las metas y los objetivos que se propone alcanzar, y formulados primero de una manera general.
- Encontrar una justificación de esas metas en las intenciones, expectativas, valores y principios que fundamentan su decisión.
- Realizar una “investigación” que le dé cuenta de los recursos que dispone para emprender su plan. Dichos recursos se refieren a:
 1. Los que él posee como ser humano: su edad, condiciones de salud, aptitudes, capacidades, habilidades y conocimientos acumulados en su historia personal, además de los apoyos, tiempo y recursos económicos que le aseguren echar a andar su plan.
 2. Las alternativas, oportunidades y condiciones que le ofrece su entorno institucional y económico para realizar su plan. (planes de formación ocupacional y/o alternativas de empleo)
- Comparar los resultados de sus investigaciones con los deseos, gustos y metas que ha identificado y evaluar y establecer prioridades para finalmente elegir.
- Poner en marcha su plan, ejecutando todos los pasos necesarios para realizarlo, comprometiéndose con él.
- Evaluar periódicamente la marcha del plan y realizar todos los ajustes o cambios necesarios.

Nunca hay que perder de vista, que el plan o proyecto de vida, ha de ser flexible y no estático, de manera que sirva como hilo conductor de nuestro camino para alcanzar metas específicas, pero lo suficientemente capaz de permitirnos virar en otras direcciones.

La importancia de tomar en cuenta los criterios enmarcados arriba, le da al adolescente una mayor responsabilidad, y a la larga una mayor felicidad ya que él vivirá su plan, pero no el plan de sus padres o hermanos o sociedad que le rodea; sino su propio plan.

Bustamante dice que:

“Entre la dependencia de la infancia y la libertad del adulto, el adolescente navega en un mar turbulento, sin saber donde echar el ancla. Sin embargo a este penoso proceso, irá adquiriendo la madurez en forma progresiva. Poco a poco, las conductas extremas y los sueños de fantasía loca, irán abandonándose, para ingresar a la juventud, tomando ya

conciencia de sus propias realidades, aceptando sus alcances y limitaciones para marcar un plan de vida lógico". (Bustamante, 2000 P.28)

Así, se puede aclarar con toda seguridad, que en todas las etapas o fases de la vida, aparecerán nuevas trayectorias particulares y que suceden y/o sustituyen a otras anteriores; ya que nuestra vida es nueva; es una completa innovación, día con día, sin embargo nuestro proyecto central, no cambia de manera sustancial si ha cambiado alguna trayectoria particular y concreta, tal es el caso de un cambio de casa o de escuela. Aun con esto, nuestro plan fundamentado en un proyecto propio, seguirá siendo válido.

Valdés (2000), en "Orientación profesional, un enfoque sistémico", habla sobre los elementos propios del individuo que determinan de una u otra forma una elección de carrera y el futuro ejercicio profesional; ellos son: los intereses, las aptitudes, los valores, la personalidad y las habilidades intelectuales, todos ellos, como ya se ha visto son factores internos que modelan una respuesta específica en una elección y que se revisarán de manera más profunda en los factores que comúnmente influyen en el adolescente para una elección de carrera.

Más adelante, la autora dice que "la elección profesional cobra actualmente una importancia mayor, dadas las circunstancias que nos rodean: condiciones inestables, escasez de recursos, sucesión vertiginosa de acontecimientos, globalización, etc." (Valdés, 2000 P. 8)

A este respecto, Corominas (1998), trabaja sobre los cambios de tipo psicológico que se generan cuando se pasa de una etapa a otra, y en lo referente a variaciones emotivas, redefinición del autoconcepto, e influencia del plano sociológico que tiene que ver con elementos como el cambio de estatus. Los diferentes procesos de transición necesitan de la toma de decisiones, estas influirán en mayor o menor grado en todos los aspectos de la persona, y podrán ayudar al adolescente a aprender nuevos roles sociales, profesionales y familiares.

Corominas (1998) más adelante dice que las transiciones más comunes son: el paso de la escuela al trabajo, los cambios a lo largo de la vida laboral y la jubilación. En esta cadena es posible incluir la vida sentimental y la conformación de una familia, que genera cambios significativos y que le darán a la vida un tinte totalmente diferente.

El departamento a la fecha, ofrece un apoyo al adolescente para construir una figura que se compone de determinantes sociales y personales y que desemboca en la toma de decisiones.

3.3 Importancia de la definición del proyecto de vida en el CCH y de manera especial en el último año (Quinto y sexto semestre)

Se ha de hacer notar una vez más, que el proyecto de vida es un proceso, por lo que de preferencia, se ha de instituir desde las etapas básica o media básica de la enseñanza, para que el alumno pueda ir madurando en el camino de su elección.

De cualquier forma este importante proyecto en el último año de CCH, se retoma, se solidifica o se realiza cuando se está a punto de elegir una carrera. Los alumnos, al elegir una profesión, están eligiendo prácticamente lo que van a hacer en los próximos cuatro o cinco años venideros y muy probablemente en su futuro laboral.

De aquí que no es posible tomar una decisión tan a la ligera en este sentido, sino hacerlo de la manera más consciente y objetiva posible, tomando en cuenta los elementos que se han mencionado arriba. Para ello se necesita dar a conocer mucho material en este sentido y claro, no sólo darlo a conocer, sino aplicarlo y trabajarlo con los alumnos. Gran parte de este trabajo lo realizan los tutores y el departamento alienta y apoya este esfuerzo.

Se ha mencionado ya la gran incapacidad en lo que se refiere al tiempo y forma que tiene el personal para cubrir gran cantidad de alumnos, pero siempre se estará dispuesto a desarrollar lo más posible, las técnicas a su alcance en pro del desarrollo del alumno y de una toma de conciencia, en torno a su elección de carrera al estar ya cerca de la conclusión de su bachillerato en el CCH.

El proyecto de vida, como ya se había mencionado, no sólo incluye la elección de carrera, sino la planificación de toda una vida global, donde se incluye por supuesto la elección de carrera y el plano laboral, pero también los ámbitos emocionales y familiares, es decir, todo un conjunto de elementos.

Es preciso que dichos elementos sean trabajados y, qué mejor tiempo, que la estancia en el Colegio para planear, estructurar y consolidar un plan de vida, para trabajar sobre aspectos de la personalidad propia y conseguir así una mejor integración a los estudios profesionales y posteriormente a la vida laboral.

3.4 Factores que comúnmente intervienen en la consolidación del proyecto de vida

Por supuesto intervienen muchos otros factores como el género, que es un ámbito que había sido dejado de lado, y donde se ha visto que el patrón social es muy importante, y donde recientemente se han hecho estudios profundos, otro factor importante es la subjetividad propia de cada individuo, y así, no es posible abarcarlos todos y sólo se comentan los más generales.

Eva Marcuschamer dice que: “la elección de una carrera profesional es una interrogante digna de reflexionarse detenidamente. En ocasiones, las expectativas de nuestros padres abarcan incluso sucesos tales como el ingreso a la vida universitaria...” (Marcuschamer, 2001 P. 9) y se puede ver aquí la influencia de la familia, empezando por los que “dirigen” dicho núcleo tan importante: Nuestros padres.

Branden (1987), menciona que la autoestima que tengan los individuos, los afectará o beneficiará en todos los ambientes en que se desenvuelvan. Cuando se observa que una persona presenta baja autoestima, se observa también y de manera frecuente, que tiene

diversos problemas en su trabajo, casa, con sus amistades, escuela, sin embargo, puede ser posible un crecimiento de su autoestima sin importar edad o sexo y lograr así establecer un mejor proyecto de vida.

Esto habla de la importancia de la autoestima, en todo este proceso de la elección de carrera y de consolidación de un proyecto de vida. Se puede observar con gran facilidad, que la autoestima es un factor de gran importancia, y que si se tiene alta, se pueden solventar muchos problemas de tipo familiar, social, económico, etc. por otro lado si se tiene baja, los conflictos que genera, representarán verdaderos muros infranqueables, y el individuo no se desarrollará en plenitud, por esto, aunado a los factores que intervienen en la consolidación de un proyecto de vida la autoestima es fundamental.

De cualquier manera, siempre que se plantee la pregunta: ¿cómo eligen carrera los adolescentes? Se encontrará un amplio abanico de factores “los que incluyen habilidad individual y personalidad, educación, antecedentes socioeconómicos, raciales o étnicos, valores sociales y los accidentes de las experiencias particulares en la vida” (Papalia, 2001 P.159)

3.4.1 El nivel socioeconómico

Se escucha con bastante regularidad, que se le dice al adolescente, si este escoge una carrera de las artes como música, composición, etc.: NO, no estudies eso, porque te vas a morir de hambre.

En realidad aquí los patrones sociales, que tienen los padres, están actuando para decirle al adolescente que necesita estudiar algo donde “explote” de una o de otra forma sus capacidades, y esto le ponga en una situación económica estable, como si fuera la carrera que va a estudiar una mina de oro segura.

Desafortunadamente no se tiene ninguna seguridad de encontrar la mina ni mucho menos de que ésta esté llena de oro al explotarla, pero con seguridad se puede explicar, que todo ser humano, tiene capacidades diferentes, y es muy posible que un alumno desarrolle una capacidad para esto en específico, y otro alumno en otra área diferente.

Si se combina pues, predisposición natural (recuérdese que ya desde los griegos se hablaba del tema) con los medios que se le proporcionan a los alumnos desde la orientación, se estará consiguiendo insertar al adolescente a un ambiente donde pueda desarrollar plenamente sus capacidades.

De otra forma se ayuda a crear, o consolidar a un profesionista incompleto, que no desarrolla sus capacidades libremente y estas no se desenvolverán a su debida plenitud.

Un problema muy serio es el ámbito económico, ya que cuando se presentan trabas económicas, la cuestión es un tanto cuanto más difícil, porque no se oponen solamente los padres o familiares, sino la incapacidad de cubrir los estudios y esto por supuesto crea en el adolescente muchas veces sentimientos de impotencia e incluso de rencor hacia la sociedad.

Las posibilidades económicas permiten acceder a otro tipo de nivel educativo, social y de desarrollo que nunca se alcanzará cuando no existe solvencia económica.

La UNAM, siendo una Universidad Pública permite que los alumnos ingresen a la mayor parte de sus carreras, no importando tanto su nivel socioeconómico, sino dependiendo de la situación de sus promedios, y del aprovechamiento que el alumno tenga, pero esto no erradica la falta de recursos familiares que en un momento dado incapacitan al alumno para el estudio de una carrera en particular. Ahora las becas intentan ser un recurso que apoye a los estudiantes con este problema. En realidad el problema aqueja a una parte muy importante de nuestra sociedad, lo que llevaría a preguntar ¿son suficientes esas becas? ¿se otorgan a quien realmente las necesita y las utiliza adecuadamente? Estas y otras cuestiones no se tratan aquí, pero si se han de tomar en cuenta, cuando se intenta hacer una valoración más o menos objetiva de la filosofía que manejan las instituciones, porque si gran parte de la población necesita un apoyo, digno de llamarse apoyo, y no mil pesos mensuales en una economía que aumenta precios en todos los rubros, porque no se mejora el sistema de becas.

Mejorarlo no quiere decir exactamente elevar las cantidades, que sería también muy bueno, hablo de hacer un verdadero estudio socioeconómico para saber quién en realidad necesita un apoyo. Esto lo menciono porque conocí en cierta escuela, en cierta ciudad, en cierto país, un joven que venía de provincia a estudiar y no tenía un promedio alto y una vez el entrenador de fútbol (porque quiso entrar al equipo) lo requirió para decirle que no le estaba echando ganas y resulta que no había ni desayunado, y que dormía debajo de un puesto de tortas y se dormía tarde porque tenía que esperar a que cerraran el puesto. ¿cómo puede exigírsele a gente con esta vida altas calificaciones? Sin embargo realmente necesita este apoyo. Esta situación, tiene que ver con inversiones más allá de los gustos de las autoridades, porque ¿cómo ganan los señores diputados y senadores, líderes sindicales y gobernadores y una larga lista de servidores públicos? Y para la gente que produce algo raro en México llamado ciencia, para estudiantes, que necesitan efectivamente una beca y no tienen promedio de diez, porque sus condiciones de vida (con esto hablo como ya quedó claro, del hacinamiento en que mucha gente puede vivir hoy en día) son difíciles, se les da algo que se llama beca, pero bien podría tener otro nombre.

De cualquier forma el poder estudiar una carrera universitaria de cualquier índole, está más cerca de la gente que no puede tener un lugar en universidades privadas y esto forma a mi juicio, una clase social especial que ya no es ni rica, ni pobre; ni marginada, ni dueña de sistemas de marginación y que contribuye de manera importante al desarrollo del país.

La discusión siempre resultará difícil, ya que existen personas que “han pasado sobre todos” o por lo menos muchos obstáculos para terminar una carrera, incluyendo los económicos y familiares, y que en un momento dado, ya se ha dicho, son las trabas más fuertes para una “plena” libertad de elección en el área académica.

De lo que sí se puede estar seguro, es que la sociedad siempre jugará un papel de vital importancia en el proyecto de vida, y esto se nota claramente desde que el individuo nace en el seno de la familia identificada como núcleo de la sociedad, y se le pide el cumplimiento de normas y reglas, que el niño y el adolescente ha de interiorizar.

Los adolescentes en este sentido, permitirán la guía de sus padres, hermanos y personas significativas para él, pero se ha de encontrar el justo equilibrio entre las opciones que libremente yo, como individuo puedo tomar, y las que por influencia me llegan y de las cuales no es tan fácil deshacerme.

3.4.2 La familia

La familia, como ya se ha mencionado, es un factor de gran influencia en el alumno, - quizá el más importante- porque allí, en la familia, es donde nace, crece y se desarrolla o no, en todas sus potencialidades. Recuérdese que durante una época los adolescentes quieren dar a sus padres el mayor gusto posible.

“Aunque los adolescentes son más independientes que los niños de primaria y es menos probable que busquen la ayuda de sus padres para el trabajo escolar aun reciben la influencia sutil del hogar sobre la manera como proceden en la escuela”.
(Papalia, 2001 P.157)

Un estudio que se hizo dentro del Seminario de Formación de Profesores, en el ámbito de la Orientación Educativa en el Plantel Sur en 1993, arrojó que de un cuestionario aplicado a 3980 sujetos, de los cuales se tomó una muestra aleatoria de 380, compuesta en un 53.4% de hombres y un 47.5% de mujeres que oscilaron entre los 17 y 20 años de edad, y que en su mayoría pertenecen a la generación 88-89, el factor que influyó de manera determinante en primer lugar fueron los padres, con un 46% respecto de otros factores como el Departamento de Psicopedagogía y los profesores. (Arguello, 1993 P.3)

Dianne Papalia, expone ya, los tipos de padres que muy probablemente influyen en los hijos con su conducta y dice que: “En varios estudios entre cerca de 6400 estudiantes de secundaria de California compararon sus logros con base en la participación de los padres y lo ubicaron en uno de los siguientes estilos de educación:

- LOS PADRES DEMOCRÁTICOS
- LOS PADRES AUTORITARIOS
- LOS PADRES PERMISIVOS”.(Papalia, 2001 P.157)

Se espera que en la familia, siempre se encuentre un apoyo incondicional para todos los proyectos personales, pero también es común encontrar que se bloquea e incluso se echan para atrás muchas de las aspiraciones del alumno, así pues se encuentra “influencia tanto positiva como negativa dentro de la familia, por eso es importante que no se ejerza presión en cuanto a la elección de carrera. Los padres de familia deben recordar que su misión es orientar, buscando el bien de su hijo y no el propio”(Trotter, P. 80)

Se ha comentado también, lo importante que es el apoyo de los padres en la buena elección de las carreras de sus hijos y en el desarrollo de todo el proceso educativo, y no sólo en un paso tan importante como la elección de carrera, porque muchos alumnos son reprendidos por sus bajas notas, y el estudio no constituye una tarea exclusiva del alumno, sino que engloba también a los padres y al interés que pongan ellos a sus tareas y trabajos a lo largo del semestre o año escolar, Papalia dice que: “el apoyo de los padres y su respaldo económico influyen en las aspiraciones y logros de sus hijos”. (Papalia, 2001 P.159)

Esto habla de redoblar esfuerzos por parte de los padres que trabajan, y que no le brindan a sus hijos el tiempo necesario como para que ellos se sientan apoyados y consigan en un corto plazo buenas notas, a mediano plazo una buena elección de carrera y a largo plazo una buena integración en la sociedad.

3.4.3 Los amigos más cercanos

Los amigos también son una parte muy importante de influencia en el adolescente. Precisamente en esta edad son los que lo acompañarán a la aventura –por cierto nada fácil- de integración en la sociedad, y de conocimiento de la misma. Aquí comenzará el adolescente a formarse como individuo tomando en cuenta los sentimientos propios, pero también los de su grupo o núcleo. Ya la guía para padres explica que:

“Sus amigos se convierten en un punto de apoyo y una referencia definitiva en el proceso de encontrarse a uno mismo. A través de la amistad, despliega sus habilidades sociales, aprende a compartir, a respetar, a ser sensible y solidario, a tomar en cuenta las necesidades, los deseos y los puntos de vista del otro” (Guía para padres. Organización vamos México p34).

Rosina Crispo, hablando sobre la importancia de los amigos y/o semejantes deja entrever la importancia de las relaciones entre adolescentes. Esto les permite crear una red que los ayude a enfrentar a la sociedad con todos los altibajos que esto conlleva y cita a:

“suzan Harter...muestra así mismo, cómo con la edad, los semejantes adquieren cada vez más importancia con respecto a la autoestima, como si fuese necesario volverse, de hecho, hacia las fuentes de apoyo más objetivas, hacia un espejo social, para validar la imagen de sí mismo. (Crispo, 1994 P. 72)

Es decir, los adolescentes tienen en sus amigos, apoyo y reforzamiento de su personalidad, son pues, una fuerza de cambio para el propio adolescente, y en muchas ocasiones, es posible entender ciertas conductas sólo a la luz de un grupo, y es que la pertenencia a dicho elemento también juega un papel importante. Rosina Crispo en manual de supervivencia, dice que:

“los grupos de semejantes se han descrito desde los años 70. Hoy podemos distinguir entre ellos los tándems (dos

miembros del mismo sexo), las pandillas (pequeños grupos de 3 o más miembros, tanto de individuos del mismo sexo como mixtos) y las bandas (grupos amplios que agrupan pandillas y son mixtos; son los amigos de los amigos). (Crispo, 1994 P.73)

Cuando el adolescente se inserta en este tipo de grupos que van desde los pares hasta grupos grandes, comienza la separación de la familia en términos de pensamiento y representan a la misma vez la cristalización de los sentimientos de libertad. Es bien sabido que dentro de la cultura norteamericana los adolescentes se independizan de un modo más claro y definido, pero en nuestra cultura es un tanto diferente, y aunque los parámetros sociales se han ampliado para darle paso a corrientes filosóficas sajonas y en especial de los Estados Unidos y de países como España e Inglaterra, llevará tiempo el cambio en el pensamiento de nuestra cultura, así y como una muestra de que en verdad estos grupos ayudan a la separación del adolescente y la familia:

“Se estima que los grupos primarios (tándems y pandillas) ayudan a alejarse de la familia al brindar seguridad, y que los grupos secundarios facilitan los encuentros amplios y heterosexuales. Sin embargo, hoy se observa que la comunidad adolescente (en el sentido de prácticas o de modas comunes) está conformada por pequeños grupos más que por bandas. Las afinidades se fundan en la clase y en el centro escolar, pero también en el barrio. (Crispo 1994 P.80)

Por supuesto la seguridad que representa la familia en términos de lo económico y lo moral, principalmente, ha de seguir siendo sin lugar a dudas una de las más importantes, ya que:

“según una encuesta de H. Rodríguez Tomé, realizada con 1355 adolescentes entre 12 y 18 años, cuando se les preguntaba a quién llamarían en caso de dificultades sentimentales, en su mayoría responden que, en primer lugar, acudirían a los amigos (respuestas sobre todo femeninas, y en la franja de edad entre los 16 y los 18 años de edad); en cambio, se dirigen en primer lugar a los padres en caso de dificultades morales y materiales”(Crispo, 1994 p. 84)

3.4.4 Profesores y tutores

Muchas veces, los profesores alientan y animan a los adolescentes a estudiar determinadas carreras, ya sea por su entrega en el área que imparten, por la manera de abordar una u otra temática en especial, y muchas veces profesores y tutores son el primer contacto que los jóvenes tienen con la información profesiográfica, por lo que es importante la influencia de estos en la elección de carrera y plan de vida en el alumno.

Desde luego se tiene la otra parte; existen profesores por los cuales el alumno no estudia esa carrera y no quiere saber de qué se trata el campo al que pertenece cierto profesor. Muchas veces por esta situación el alumno se bloquea y no puede ni tampoco quiere continuar.

El debate sobre si un profesor esta o no satisfecho con serlo no se abordará aquí, pero es un hecho que se encuentran este tipo de personas, que haciendo uso de este lugar y que “educan”, con su propio estilo y forma de ser, no ayudan al desarrollo del alumno y no se toma en cuenta que los individuos en un salón de clases, también son personas que viven y sienten y que merecen aprender sanamente.

Es importante que el orientador siendo una persona que se relacionará con el alumno, no presente los mismos rasgos que este tipo de profesores, para que dicho alumno tenga la confianza de acercarse para un asesoramiento.

3.4.5 La institución

Este apartado también es de primera importancia, ya que es bien sabido que el ambiente escolar desde temprana edad, influye de manera fundamental en el desarrollo no sólo físico de los niños y en su bagaje cultural, sino también en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima, piezas fundamentales en el desarrollo posterior del educando.

“El ámbito escolar constituye un concepto de especial relevancia en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima del niño. La imagen que de sí mismo ha comenzado a crear el niño en el seno familiar continuará desarrollándose en la escuela a través de la interacción con el profesor, el clima de las relaciones con los iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico”. (Cava, 2000 p.19)

Este ámbito escolar permitirá al alumno relacionarse con el mundo circundante y así “la escuela por su parte es determinante en la formación integral del individuo, ya que es aquí donde comienza a visualizar otras perspectivas de vida y a conocer nuevos miembros que pueden llegar a formar el grupo de amigos” (Ramírez, 2002 P.15)

Con este panorama que ahora se sabe presente en el momento de una elección profesional en los adolescentes, se puede entender la dimensión de un problema que es preciso que los orientadores no tomen a la ligera, y que pongan todo su empeño en orientar y dirigir al alumno que está próximo a tomar, una de las decisiones más importantes de su vida. Como ya se ha comentado una buena inserción en el ambiente académico profesional, un plan de vida elaborado y un sano desarrollo afectivo harán del alumno un mejor profesionista que es el objetivo del paso por el bachillerato del CCH.

CAPÍTULO IV

LA AUTOESTIMA

- 4.1 ¿Qué es la autoestima y por qué es tan importante en la adolescencia?
Relaciones entre Autoestima y Autoconcepto

- 4.2 La autoestima en la adolescencia. Fragilidad de la autoestima en la adolescencia. Los padres como generadores de un déficit de autoestima
 - 4.2.1 Características de una buena autoestima en el adolescente
 - 4.2.2 Características de la baja autoestima en el adolescente

- 4.3 La buena autoestima como apoyo en la estructuración del proyecto de Vida

4.1 ¿Qué es la autoestima y por qué es tan importante en la adolescencia? Concepto de autoestima y autoconcepto. Relaciones entre Autoestima y Autoconcepto

Antes de hablar de autoestima es importante hacer la aclaración entre autoconcepto y autoestima, términos que muchas veces se confunden.

“La autoestima es antecedida por el autoconcepto que es la parte más elemental del concepto que tengo de mí mismo, es mi fotografía según yo. Así: “el término autoconcepto hace referencia a la representación mental que la persona tiene de sí misma” (Paz, 2000 P.19)

Por lo anterior, es lógico entender, que la relación entre autoconcepto y autoestima es fuerte. Muchos autores lo utilizarán invariablemente y otros se referirán a la autoestima como a un área general y al autoconcepto a un área más particular, pero cada uno de ellos tiene su delimitación propia, es decir, el autoconcepto y la autoestima en efecto tienen una delimitación que es preciso conocer.

María de Jesús Cava en su libro “la potenciación de la autoestima en la escuela” dice que:

“En el ámbito de la investigación en psicología, con frecuencia se distinguen tres dimensiones del autoconcepto: la dimensión cognitiva, la dimensión afectiva y la dimensión conductual (Oñate, 1989; Alcántara, 1990; Villa y Armendi, 1992).

La dimensión cognitiva la constituyen los múltiples esquemas en los cuales la persona organiza toda la información que se refiere a sí misma, la dimensión afectiva o evaluativa corresponde a la autoestima y finalmente la dimensión conductual implica aquellas conductas dirigidas a la autoafirmación o a la búsqueda de reconocimiento por uno mismo o por los demás. Por lo tanto el término autoconcepto remite a las descripciones abstractas. Estas autodescripciones pueden además, diferenciarse de la autoestima, puesto que no implican necesariamente juicios de valor. Sin embargo el término autoestima sí incluye necesariamente una valoración y expresa el concepto que uno tiene de sí mismo, según unas cualidades subjetivables y valorativas (Musitu, Román y Gracia, 1988) el sujeto se valora a sí mismo según unas cualidades que provienen de su experiencia y que son consideradas como positivas o negativas. Así, el concepto de autoestima se presenta como la conclusión final de este proceso de autoevaluación y se define como la satisfacción personal del individuo o consigo mismo, la eficacia de su

propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación (Lila, 1995)” (Cava, 2000 p.20)

Al respecto, Bisquerra aborda también el autoconcepto y profundiza en la explicación que la autora arriba citada expone, diciendo que:

“El autoconcepto es la constelación de elementos que una persona utiliza para describirse a sí mismo. La autoestima es una evaluación de la información contenida en el autoconcepto que se deriva de los sentimientos que uno tiene sobre sí mismo. La autoestima se basa sobre una combinación de informaciones objetivas sobre sí mismo y una evaluación subjetiva de esta información”. (Bisquerra 1994 p.154)

Se puede ver claramente, que el autoconcepto antecede a la autoestima y desde el punto de vista teórico, se puede diferenciar fácilmente uno del otro, pero la práctica habla de un abordaje sin diferenciación y en donde los dos elementos autoconcepto y autoestima presentan una estructura que se puede trabajar con los mismos métodos de exploración. Es posible por lo tanto caer fácilmente en la no diferenciación de ambos términos e incluso hacerlos uno solo. Tal vez la comodidad o la falta de tiempo para profundizar en cada uno de ellos, nos lleve a esta situación. Bisquerra profundizará un poco más en el tema diciendo que:

“El autoconcepto coincide con el “Yo percibido”. El “Yo ideal” es una imagen de la persona que uno quisiera ser. Cuando el “Yo percibido” y el “Yo ideal” tienden a coincidir la autoestima es positiva. La discrepancia entre el “Yo percibido y el “Yo ideal” es lo que produce problemas de autoestima”. (Bisquerra, 1994 P.156)

Se puede decir, que en términos generales, la autoestima es el aceptarse uno mismo de la mejor manera posible, esto es, lograr tener el mayor amor por nosotros mismos, creando así, un buen sistema de valores, que nos permitan interactuar y relacionarnos de manera efectiva con la sociedad, que comienza por la familia. Así, es posible afirmar que el desarrollo de una buena autoestima comenzará precisamente allí, en la familia.

Carter (1997), también coincide en que la autoimagen es muy importante, ya que dependiendo de una buena o mala imagen de sí mismo, la persona puede cimentar sus metas y tal vez lo más importante: el o los caminos para lograr aquellas metas, de forma que si no es posible conseguir una buena percepción de nosotros mismos, no lograremos, por lo menos, un futuro equilibrado. Por ello, es importante conocer las dos partes que contiene la autoimagen: la autoestima y confianza en uno mismo.

Dicha autora, por medio de esquemas mentales, guía para poder accionar el monólogo interno positivo que conseguirá mejorar la autoimagen del individuo.

Otros autores importantes en el área de la autoestima, han contribuido a conformar la base teórica de la misma, de esta base, se toman los conocimientos que se aplican en la práctica

diaria en el caso particular del CCH, con los alumnos que llegan al departamento de psicopedagogía, por ello es necesario retomarlos en este trabajo. Estos puntos de vista y aportaciones de los expertos, centrarán el tema y así nos darán una imagen sólida de lo que es la autoestima.

Satir (1991), define la autoestima como “una actitud, un sentimiento, una imagen y que está representada por la conducta. Es la capacidad de valorar el yo, y tratarnos con dignidad, amor y realidad. Cualquier persona que reciba amor estará abierta al cambio”.

La autoestima está formada por el afecto y valor que se tienen las personas a sí mismas, por lo que podemos concebir desde este momento, que la autoestima es un gran sistema. Se puede ver manifiesta en las actitudes, sentimientos y conductas.

Domínguez (2002), dice que: “Influye el tipo de familia en que se desenvuelven las personas, si es familia nutricia, los hijos presentan autoestima alta, si es familia conflictiva, los hijos presentan baja autoestima”.

Satir (1991), dice que:

“Los padres son el primer contacto que tienen los niños con el mundo. Ahí aprenden a relacionarse y se socializan, por lo que se puede decir, que el ambiente familiar, puede favorecer en buena parte o no la autoestima de los individuos”

Branden (1996), también habla de lo importante que es la autoestima, y dice que ésta es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Consiste en:

- Confianza en nuestra capacidad de pensar y afrontar los desafíos básicos de la vida
- 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
- El sentido de mérito personal es el segundo pilar de la autoestima, quiere decir, seguridad del valor, actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y ser feliz; comodidad al expresar los pensamientos y deseos y sentir que la alegría es un derecho natural

Ya Branden, hará mención de elementos tan importantes como la felicidad, confianza, desafíos y esfuerzos, como parte de la autoestima. “Estos valores han de desarrollarse en la familia para lograr conformar un adolescente que quiera sinceramente superarse en su vida personal o profesional.” (Domínguez, 2002 P.30)

Coopersmith (1967 citado por González, 1996), brinda otra definición de autoestima, en donde dice que es posible conocer mediante las actitudes de una persona, el grado en el cual se aprueba o se agrada y qué tan valiosa se considera:

“La autoestima es la evaluación que el individuo hace y mantiene por costumbre sobre sí mismo, expresa una actitud de aprobación e indica el grado en que el hombre se cree capaz, importante, exitoso y valioso.”

La autoestima, es pues, el juicio personal de valor que se expresa en las actitudes que el sujeto mantiene acerca de sí mismo.

La autoestima es la abstracción que la persona hace y desarrolla acerca de sus atributos, capacidades, objetos y actividades que posee o persigue. Esta abstracción es representada por el sí mismo, que consiste en la idea que la persona tiene sobre sí misma.

Estos elementos básicos, han de ser descubiertos a través de un análisis hecho por cada sujeto. En la medida en que el adolescente descubre estos elementos, puede incrementar su autoestima y valía. Lo que piensa de él mismo, puede ayudarlo o no, para el desarrollo de una autoestima alta.

Se ha hablado ya de los dos tipos de autoestima que existen (autoestima alta y baja), ellos reflejan pues, las actitudes, sentimientos, imagen, esfuerzos de las personas, y forman parte de la vida emocional que todos tenemos, por esta razón, se encuentran diferencias grandes entre las personas con alta y baja autoestima.

Los dos tipos de autoestima (alta y baja), presentan juicios de valor, si es autoestima alta, estas características son positivas y producen bienestar, si es autoestima baja, las características son negativas y no le proporcionan de ninguna manera bienestar al individuo. La autoestima alta está relacionada con la superación personal que conduce a la felicidad y la autoestima baja conduce a un estado emocional de descontento.

En términos generales, una autoestima alta “es el medio que nos permite ser más humanos, saludables, felices para crear, conservar relaciones satisfactorias, ser individuos adecuados, eficaces y responsables. Cuando una persona se quiere, no hará algo que pueda lastimar, devaluar, humillar o destruir su persona y no responsabilizará a otros de sus actos”. (Satir, 1995 p.18)

Satir, expone las características de una persona con alta autoestima, esta permitirá al sujeto y en nuestro tema específico al adolescente, que llega al departamento de psicopedagogía, integrarse de la mejor manera, al mundo académico profesional, eligiendo el campo de su elección y logrando una mejor integración en el futuro al mundo del trabajo, sin descuidar el desarrollo emocional, que es quizá la base más importante que se puede alimentar en esta etapa: la adolescencia.

“La integridad, sinceridad, responsabilidad, compasión, amor y la competencia, todo surge con facilidad en aquellos que tienen una elevada autoestima. La sensación de ser importantes, de que el mundo es un mejor lugar porque nos encontramos en él, la fe en la competencia, y la confianza en que podemos tomar nuestras propias decisiones, nos hace sentir seguros con nuestras capacidades. Si se respeta la valía se percibe el valor de los demás, se irradia confianza y esperanza, y las personas se aceptan por completo como seres humanos”. (satir,1991 P.21)

Ya otro autor dice que:

“Hablar de autoestima es hablar de la actitud hacia nosotros mismos. Es la forma habitual de pensar, amar y sentir y comprometerse consigo mismo. Es la disposición permanente, según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos. La autoestima no es innata, es adquirida y se suscita como resultado del reconocimiento de la identidad personal (o historia de sí mismo). Es decir, la autoestima es el resultado de hábitos y aptitudes adquiridas, es una estructura perfectible, en mayor o menor grado”. (Ramírez, 2002 P. 34)

Hablar de la autoestima, es hablar de un elemento importante de la persona y así, cuando se encuentran personas que no se sienten a gusto consigo mismas, o que no se valoran, se dice que se tiene un problema de baja autoestima, y uno de los grandes problemas con estas personas, es que no se analizan con detenimiento, por lo que normalmente no tienen un buen concepto de sí mismos y les cuesta mucho trabajo identificar los errores que deberían modificar. Este tipo de personas consciente o inconscientemente culpan a los otros de su situación. Esto se da principalmente hacia las personas más cercanas.

Por otro lado se encuentran personas que eligieron pensar sobre cómo son sus gustos, e identifican claramente lo que quieren lograr. Aprenden de sus errores y experiencias, y descubren qué deben modificar. Aceptan su situación actual aun a sabiendas de que hay cosas por cambiar. No culpan a los demás de los problemas que llegan. Asumen su propia responsabilidad. De estas personas se dice que tienen buena autoestima.

Hay quien dice: “los otros tienen la culpa”, y hay quien cree en sí mismo y se dice: “yo puedo construir mi futuro”. En el primer caso, la persona no se aprecia a sí misma, porque no cree en su propio potencial. “él me hizo sentir mal”, es un ejemplo típico de quien cree que los demás tienen poder sobre uno para hacerlo sentir mal. En cambio, quien cree en sí mismo distingue qué hacen los otros y qué puede hacer él. Así, dice: “El otro hace lo que quiere, pero yo reino sobre mis sentimientos. Si me enoja es porque yo lo permití.

La visión íntima que se forma en el sujeto respecto de sí mismo, es de vital importancia. Dicha visión influye en cuestiones cruciales, como por ejemplo, la manera en que se

relaciona con sus padres, amigos y profesores o con la pareja que se ha elegido. Influye en cómo se siente el sujeto consigo mismo y en relación con los demás. Sentimientos como la angustia, la frustración, la sensación de fracaso o incompetencia, o el “llamado complejo de inferioridad”, se vinculan con una valoración pobre o negativa de nosotros mismos.

El sentirse capaces o incapaces, dichosos o desdichados, seguros o inseguros, aceptados o rechazados, también tiene que ver con el desempeño en los estudios o con nuestras posibilidades futuras de lograr un desarrollo humano pleno en las esferas del trabajo o la vida personal. En fin, la valoración o juicio que hacemos de nosotros mismos, forma parte de nuestra autoestima y es determinante en el desarrollo de la confianza y respeto personal, que a su vez establecen las bases para poder comprender, respetar y confiar en los demás.

El primer paso en la construcción de un concepto personal positivo o en el cambio de una visión negativa y autodestructiva es el autoconocimiento, entendido éste como la posibilidad de conocernos a nosotros mismos como personas.

La autoestima es pues, la valoración que el individuo hace de sí mismo y que se mantiene de forma duradera que no inflexible, de aquí la enorme oportunidad de poder trabajar sobre ella si está baja.

De acuerdo con Nathaniel Branden (1992), “la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo”. Es decir, integra un sentimiento de capacidad personal (para enfrentar los desafíos de la vida y solucionar los problemas) y un sentimiento de valor personal (defender el propio derecho a ser feliz y respetado).

La autoestima de una persona no es un valor absoluto de todo o nada. En realidad la autoestima se manifiesta en niveles (autoestima alta, media, baja) y puede variar en función de la dimensión (atractivo físico, éxito escolar, popularidad con los compañeros, relaciones con el sexo opuesto, etc.) y circunstancias particulares que se enfrentan en un momento dado.

Un adolescente con una autoestima elevada o positiva, se siente capaz y valioso, confiado y apto para la vida: “puedo hacerlo, lo lograré, quiero superarme...”. Por el contrario, un joven con autoestima baja o negativa se siente inepto, inseguro, poco valioso como persona: “no valgo nada, no puedo, no la hago...”

Martínez (1987), dice que la autoestima es un concepto fuertemente vinculado al sí mismo como objeto, por lo que se parte del desarrollo del sí mismo para describir la evolución de la autoestima.

Si se dice: “la autoestima es una conciencia que se autoafirma”, ¿esto qué significa? Que nadie puede generar y poseer una autoestima positiva, saludable, fuerte, excepto uno mismo. Implica un logro personal, que involucra nuestros valores más trascendentes. Sin embargo muchas veces se necesita la ayuda de un profesional que nos auxilie en el logro de una buena autoestima.

Retomando a Erickson (1993), en lo referente a las ocho edades del hombre que él propuso, se puede observar que en la etapa “confianza básica versus desconfianza básica” se establece la base de la autoestima y que en las siete etapas posteriores esta se va consolidando.

La autoestima positiva no es:

- Ser arrogante, engreído, jactancioso ni sentirse sobrevalorado
- Pretender ser superior a los otros, rebajarlos para sentirnos más que ellos
- Estar en conflicto con uno mismo o con los demás
- Proyectar una imagen falsa de “éxito” o “seguridad” cuando nuestros sentimientos reales son otros
- Fincar exclusivamente la autoconfianza y el autorespeto en los elogios o las críticas de los demás, en las posesiones materiales o en una apariencia física estereotipada

La autoestima se integra con tres factores. El pensamiento acerca de mí, la imagen que tengo de mí y las acciones que he realizado. La autoestima se fortalece con los pensamientos, sentimientos y acciones. Es una idea que primero surge como un reflejo de los otros hacia mí. A través de los otros tenemos esta primera idea de autoestima. Los padres, hermanos, familiares, maestros, amigos, regresan a cada persona información por medio de gestos, palabras, detalles, que son indicadores de la aceptación de los demás.

En una segunda etapa se requiere del deseo de indagar sobre uno mismo. Es decir, del hábito de interrogarse haciendo preguntas como: ¿Qué me salió bien? ¿para qué tengo facilidad? ¿Cuáles son mis habilidades? ¿qué puedo construir con ellas? También es sensato preguntarse ¿qué errores he cometido? ¿qué me ha salido mal? ¿qué puedo cambiar? ¿qué tengo que aprender?

Como se ha comentado ya, la autoestima, es la valoración que el individuo tiene de sí mismo. Requiere la capacidad de conocerse: cómo somos físicamente, cómo actuamos, qué pensamos, qué sentimos, es decir, nuestras fuerzas y debilidades para de ahí construirnos cada día.

4.2 La autoestima en la adolescencia. Fragilidad de la autoestima en la adolescencia. Los padres como generadores de un déficit de autoestima.

“Los adolescentes que se sienten amados y aceptados tal como son, y que no sienten continuamente cuestionado su valor básico ante los ojos de sus padres ni de los demás, poseen una inapreciable ventaja en la formación de una sana autoestima” (Ramírez, 2002 P..36)

Es importante comprender, que la autoestima es la forma más clara y pura de experimentar el yo, así es posible decir que nuestro contacto con la autoestima ya sea mala o buena, se

conoce desde que el sujeto es niño, por eso es necesario que se creen las condiciones idóneas para el sano desarrollo de ésta desde etapas tan tempranas.

Con esta “sencilla” medida, se podrá ahorrar una gran parte del trabajo, ya que cuando se requiere utilizar la orientación y manejo de la autoestima como remedio, requiere esfuerzos mayores y que en ocasiones los orientadores, tutores o gente que está al servicio del alumno con este tipo de problemas, no están dispuestos a realizar, de infraestructura que muchas veces no se tiene.

Si bien es cierto que la mencionada arriba sería una buena estrategia, implica a su vez llevar a cabo una reeducación a nivel general, que implica intervenir con padres e hijos, y no sólo con estos últimos. Esta es una tarea que se ha realizado con buenos resultados en el Colegio.

Por supuesto que requiere de aquel esfuerzo adicional del que se hablaba arriba, ya que si bien es cierto que se expone de manera fácil, no lo es tanto en la aplicación debido a la libertad que el alumno en este nivel pretende tener. Se ha insistido mucho en que esa libertad no es mala, pero en efecto hay que saberla encausar y qué mejor que con la ayuda de los padres de familia.

Se les pide pues, que colaboren con los profesores tutores y orientadores, para que se propicie el clima en donde se desarrolle la buena autoestima.

La sociedad –con su gran poder transformador- necesita brindar una educación que favorezca la autoestima, y la familia necesita crear ambientes que apoyen el desarrollo emocional de sus hijos.

Con respecto a la autoestima alta, Coopersmith (1967, citado en González,1996), dice que:

“Es debido al refuerzo frecuente y consistente más que a la mera interpretación del niño, de que sus padres están interesados en él”. De cualquier forma, no es posible dejar de lado la importancia que tiene el papel formador y de asistencia con los hijos que adquieren los padres, por ello en el CCH, se ha intentado en estos últimos años, integrar al plan de orientación no sólo a los alumnos, sino a los padres y en general a la familia que vive con ellos.

Es claro que el trabajo con la familia en conjunto es difícil, porque si bien es cierto que contamos con padres que están verdaderamente comprometidos con darle el mejor apoyo posible a su hijo, en términos no sólo de lo económico, sino también de lo académico, que en esta etapa de CCH coincide con la adolescencia, nos encontramos con una realidad que rebasa las posibilidades, es decir, muchos padres no se pueden presentar porque su trabajo no se los permite, algunos no quieren asistir porque “en sus tiempos no era así la filosofía del Colegio”, etc.

De esta forma, es fácil encontrar problemas que los alumnos no están en capacidad aun de poder darles solución y por ello se implementó este tipo de asesoría donde se requiere la presencia de los padres.

Coopersmith (1967, citado por Gonzalez 1996), señala la importancia del ambiente familiar, que es en donde se desenvuelven en un primer momento, y de manera muy importante, los niños y donde se les solidifica la formación de la autoestima.

Si la familia no proporciona un ámbito adecuado, los niños pueden presentar autoestima baja, de aquí la necesidad de que la familia no sea un obstáculo para el buen desarrollo de la autoestima en el niño y el adolescente sino que por el contrario, sea un apoyo valioso para que el crecimiento del joven.

Este autor menciona la importancia que tiene la familia en la formación de la autoestima. Las familias conflictivas tienen mayor tendencia a crear individuos con baja autoestima, también caracteriza las conductas y actitudes de estos individuos como son: inseguridad, aislamiento, pasividad, complacientes, incapaces de expresarse, desconfiados, menospreciados. (Coopermith 1967, citado por Gonzalez 1996 P.41)

Por ello se han realizado estudios de la autoestima que se mencionarán más adelante, ya que es necesario conocer qué tipo de autoestima abunda en la actualidad, saber cómo son las relaciones familiares, para que los jóvenes en un futuro no sean individuos con actitudes negativas y la intervención de trabajo social y otros profesionales, sea favorable a las familias.

El medio familiar puede producir un profundo impacto para bien o para mal. Los padres pueden alimentar la confianza y el amor propio o colocar enormes obstáculos en el camino del aprendizaje de tales actitudes, transmitir que creen en la capacidad y bondad de su hijo o bien lo contrario, crear un ambiente en el cual el niño se sienta seguro o lleno de terror, fomentar el surgimiento de una buena autoestima o hacer todo lo concebible para subvertirla. (Branden, 1993), también señala, como Satir (1991), que el medio familiar es de gran influencia en la formación de la autoestima en los hijos y cómo los padres la pueden favorecer o no.

Para el terapeuta, psicólogo o trabajador del departamento de psicopedagogía, el conocer los antecedentes y los tipos de familia de los individuos con los que trabaja, es de vital importancia. Para entender un poco las relaciones entre el individuo y su familia es preciso ir más atrás y así, las relaciones esperadas según la percepción de los niños que establece Coopermith (1967, citado por Gonzalez 1996) son las siguientes:

- Con gran vínculo de cohesión entre los padres donde los niños las perciben y se perciben dentro de ellas y muy próximos, tanto a los padres como a los hermanos
- Con uno de los padres muy unidos donde los niños también perciben a este único padre como muy próximo y unido
- Con miembros aislados, donde los niños se perciben como aislados o solos en la familia
- Dividida donde los niños perciben división entre sus padres y pueden aproximarse o vincularse simpatizando bien con el padre o bien con la madre

- Coalición donde los niños perciben algún tipo de división familiar separándose por una parte el grupo cohesivo de los padres y por otra el de los hijos

Además existen dos tipos de familia (nuclear y extensa), y varían los integrantes que la forman, pero es necesario educar a los padres o tutores para que fomenten en los jóvenes autoestima alta, disminuyendo así problemas de adicciones, pandillerismo, depresión, embarazos no deseados, deserción escolar.

En la actualidad se requieren padres de familia que sean generadores de autoestima alta hacia sus hijos, con las siguientes características según Clark Amina, (1987 citado por González 1996):

- No sólo dicen con frecuencia “te amo”, sino también , “me gustas” porque...
- Descienden al nivel de sus hijos para que su tamaño y altura no sea dominante
- Emplean un lenguaje fácilmente comprensible, pero sin tratarlos como bebés ni con ironía
- Escuchan con calma y atención las desordenadas historias, explicaciones y fantasías de los niños
- Se fascinan y emocionan ante una demostración de las cualidades personales y aptitudes de un niño, que son diferentes de las propias
- Dan muchos besos y abrazos, pero se retraen (sin mostrarse ofendidos) cuando sus hijos optan por el distanciamiento físico
- Les dicen a sus hijos cuánto han enriquecido su vida y cuánto han aprendido de ellos
- Prometen incondicionalmente a sus hijos que cuidarán de ellos hasta que sean capaces de desenvolverse por si solos o hasta que la vida se los permita
- Disponen la casa de manera que no sólo esté pensada para los adultos, sino también para los jóvenes
- Se esfuerzan por satisfacer las necesidades de cada adolescente por separado, sin seguir reglas o estrategias rígidas en la educación de sus hijos
- Educan premiando el buen comportamiento y raras veces utilizan los castigos
- Estimulan a cada hijo a desarrollar su propia individualidad
- Planean y defienden su derecho a pasar un tiempo de ocio suficiente con sus hijos

- Se apuntan actividades de ocio y vacaciones pensadas para el placer de sus hijos, además de para su propio descanso y estímulo
- Animar a sus hijos a cuidar de sí mismos y les enseñan las habilidades necesarias para poder sobrevivir y ser independientes
- Piden (pero no exigen) una ayuda adecuada de sus hijos
- Elogian a sus hijos por sus esfuerzos y pequeños progresos así como por sus grandes logros
- Piden a sus hijos su opinión y puntos de vista y los escuchan con respeto e interés aunque difieran de los propios
- Los apoyan en momentos de desencuentros y sufrimiento y les dejan expresar sus sentimientos con la mayor libertad posible
- Demuestran su confianza dejando que los hijos corran riesgos calculados y aprendan de sus propios errores
- Involucran a los hijos en el mundo adulto, en lugar de guardar distancias
- Dicen “no lo sé” o “lo siento” en lugar de fingir saber todas las respuestas o tener siempre la razón o fingir ser “perfectos”

Otro factor que influye y se puede favorecer es la comunicación, desafortunadamente es el medio por el que muchos padres provocan que disminuya la autoestima de sus hijos mediante ofensas, humillaciones, críticas, falta de respeto, además de que no les enseñan a ser amables, cariñosos, creativos y con iniciativas.

Mediante la comunicación y actos de los padres se transmiten los valores que regulan la conducta de los hijos y tienen gran importancia en la formación de la autoestima. Si existe congruencia con lo que los padres dicen y hacen, son constantes en la enseñanza de estos, toman en cuenta las opiniones de sus hijos, se logrará con más probabilidad que los jóvenes los aprendan.

Entre los hábitos y valores que se han de promover en los jóvenes, es la honradez, sinceridad, responsabilidad, cooperación, tener relaciones sociales cordiales, reflejadas en el ámbito escolar donde se desenvuelven los jóvenes. Por ello es importante conocer la influencia de la escuela y colaborar para favorecer la autoestima de los hijos.

La familia desempeña un papel determinante en la educación de los hijos. La influencia comienza durante los primeros años de vida en que el adulto permanece en contacto muy directo con los pequeños. Las relaciones humanas que se establecen en los primeros años marcan una huella en los niños. Por lo tanto cuando llegan a la escuela han vivido una serie de experiencias que se constituyen en punto de partida de las experiencias, aprendizaje y para su integración en el grupo.

Cuando se llega a la etapa escolar los padres envían a sus hijos y se crean una serie de expectativas de lo que ellos harán ahí y lo que aprenderán.

La vinculación de la familia comienza en el momento en que dicho niño es inscrito y los padres comienzan a relacionarse con la institución educativa. La escuela no le presta la debida atención e importancia a los niños y da por hecho que los padres conocen perfectamente a sus hijos y conocen los objetivos de la escuela. Esto puede ocasionar que la relación familia-escuela en lugar de resultar un apoyo para el logro de objetivos de común acuerdo, resulte un obstáculo y un problema para la escuela (Molina, 1997).

Pero el joven que tenga baja autoestima se sentirá inadaptado e incapaz de aprender por lo que es de suma importancia dotarle de una sensación renovada de su valía y capacidad, además de orientar a los padres.

Para favorecer la relación madres y padres con sus hijos se pueden considerar las siguientes alternativas (Giuवान, Pick 1995):

- Observar y ser sensible: Para entender las señales y los mensajes con que indican sus necesidades fisiológicas y afectivas.
- Responder de manera consistente: Porque no se puede ir cambiando las reglas de acuerdo a lo que nos conviene en ese momento o según nuestro ánimo. Ser consistente permite ser predecible; es decir, qué vamos a hacer, cómo vamos a actuar, que pueden esperar de nosotros nuestros hijos. Esto les da seguridad en sí mismos y bases para la disciplina del niño.
- Aceptar el estilo del joven. Cada uno tiene sus propias características y estilo de responder a las situaciones (qué tan irritable o tranquilo soy), así mismo respetar las decisiones que tomen los hijos.
- Demostrar afecto a través de contacto físico.

Muchas veces los padres educan a sus hijos como a ellos los educaron, con autoritarismo para poder controlarlos, pero no conocen los medios para tener relaciones cordiales, de respeto y responsabilidad en su hogar, no los escuchan, les prohíben salir a la calle y demostrar su personalidad, lo que provoca que no favorezcan su desarrollo emocional.

Algunos padres de familia que quieren y aceptan a sus hijos no favorecen su autoestima, porque generalmente son demasiado estrictos. En vez de elogiar los logros de los hijos les exigen cada vez más. Esta situación transmite la idea de que lo que hace el joven no está bien, y nunca logra darle gusto a su padre o a su madre ni a sí mismo, por lo que se siente frustrado y devaluado. (Giuवान, Pick, 1995).

Si los padres saben lo que piensan sus hijos de sí mismos y los observan, se darán cuenta si la autoestima de su hijo es baja o alta. Por ello es necesario que conozcan ¿qué es la autoestima? ¿cómo puede favorecer a mi familia? Porque en varias comunidades que carecen

de estudios y siempre han vivido en ambientes desfavorables, o la familia presenta problemáticas como adicciones, desintegración familiar, por mencionar algunos problemas comunes, es difícil que fomenten la autoestima, porque no saben como. Es necesario pues, que si se detecta algún alumno con esta situación, se le canalice a la instancia debida para su tratamiento y se les brinde a los padres una orientación a través de programas que favorezcan la autoestima en los hijos.

En México la Dirección General de Educación Inicial, brinda orientación a los padres de los niños desde su nacimiento hasta los cuatro años de edad, pero es necesario un programa dirigido a los padres de niños y jóvenes porque están en un periodo crítico en la formación de su personalidad, y existen influencias de las relaciones familiares.

Además de la gran influencia de la familia en la formación de la autoestima del individuo, existe la influencia de la sociedad, según el ambiente en que se desenvuelva, la cultura, posición social, costumbres, nivel académico, fomentará o no la autoestima del individuo. Pero si el ambiente familiar es agradable para el joven, él tendrá las posibilidades de retomar las influencias externas que más le convengan o buscará más posibilidades que le beneficien.

Los padres de familia son modelo para sus hijos, ya que ellos aprenden e imitan actitudes, sentimientos, valores, y comportamiento que influyen en la formación de la autoestima. Por lo general en jóvenes con buena autoestima encontramos estas características. (Castells, 1998)

- La mayoría quiere manifestar sus opiniones
- Reclaman su autonomía e individualidad
- Tienen a actuar, a pasar con facilidad a la acción
- Quieren ganar una mayor independencia
- En ocasiones se oponen a sus padres
- Tratan de cuestionar la personalidad de sus progenitores y tienen la necesidad de despreciarlos, pero no desean destruirlos como modelo.
- Deben superar la imagen perfecta de sus padres pero tienen la necesidad de un padre para identificarse y de una madre en la que buscan afecto y admiración
- Tratan de buscar nuevas direcciones y formas de vida
- Intensa amistad con personas de su mismo sexo
- Necesidad de privacidad
- La pubertad comienza entre los 10 y 12 años de edad para las mujeres y entre los 12 y 14 para los varones
- Quieren tener un estilo
- Se resigna a las tareas familiares
- Mayor interés por el aspecto personal
- Disputa con hermanos y hermanas
- Los adolescentes se interesan cada vez más en los chicos (as) del sexo opuesto
- Son interesados, entusiastas, confiados, curiosos, necesitan diversión
- La autoestima que presentan está ligada a la de sus padres

4.2.2 Características de una buena autoestima en el adolescente

La autoestima es un tema que se escucha casi por todos lados y que en los últimos años ha cobrado mucho interés. Una de las características más importantes de la autoestima es la de evaluarse a uno mismo, esto implica, por un lado un juicio de valor y por otro un afecto que le acompaña.

La autoestima positiva está relacionada con afectos positivos como son el gozo, la confianza, el placer, el entusiasmo y el interés. La autoestima negativa soporta afectos negativos como el dolor, la angustia, la duda, la tristeza, el sentirse vacío, la apatía, la culpa y la vergüenza. La autoestima se refiere a la valoración de nosotros mismos, hacia los actos propios y hacia nuestras conductas.

“La autoestima alta implica varios aspectos a saber, salud, felicidad, responsabilidad y “cuanto más alta sea la autoestima más ambiciosas serán las personas en el plano emocional, creativo, espiritual. Además se tendrán más posibilidades de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, lo semejante se atrae, la salud llama a la salud, la vitalidad y la generosidad del ánimo son más apetecibles que el vacío afectivo y la tendencia a explotar a los demás. Una de las características de las personas con autoestima positiva es que tienden a evaluar sus habilidades y logros de forma objetiva y sin negarlos ni exagerarlos” (Branden, 1993)

Contar con una autoestima alta, no nos asegura un estado permanente de éxito total, por lo que es preciso reconocer nuestras capacidades y limitaciones. Ya se ha dicho que una buena autoestima, es capaz de generar en nosotros la confianza para tomar decisiones.

Se puede decir, que una persona con autoestima alta, vive y comparte con compromiso, razón y amor. Tiene confianza en su propia competencia. Al aceptarse y respetarse consigue la capacidad de respetar a los demás. Tiene muchas más herramientas para vivir adaptándose a la sociedad de la mejor manera.

Las características positivas como la sinceridad, el amor, y el respeto, existen en las personas con autoestima alta y esta crea individuos más humanos, saludables, felices, adecuados, eficaces y responsables con lo que es posible concluir que si la gente tiene alta autoestima serán individuos más benéficos a la sociedad.

Branden relaciona también la autoestima alta con la salud, mejores relaciones sociales, actitudes positivas (generosidad, creatividad) todo esto en su conjunto crea bienestar a los individuos.

Branden (1996), dice que la autoestima alta se manifiesta en el interior de cada individuo y esto se refleja en la vida diaria. Es posible exponer los siguientes:

Signos externos:

- Un rostro, actitud, manera de hablar y moverse que refleja el placer que sentimos de estar vivos.
- Serenidad al hablar de los logros y fracasos directa y honestamente, ya que mantenemos una relación amistosa con los hechos.
- Comodidad al dar y recibir cumplidos, expresiones de afecto, aprecio.
- Apertura a las críticas y comodidad para reconocer errores porque nuestra autoestima no está atada a una imagen de perfección.
- Nuestras palabras y acciones tienden a ser serenas y espontáneas porque no estamos en guerra con nosotros mismos.
- Armonía entre lo que decimos y hacemos y nuestro aspecto y gestos.
- Una actitud abierta y de curiosidad hacia las ideas, experiencias, posibilidades de vida nuevas.
- Si surgen sentimientos de ansiedad o inseguridad, es menos probable que nos intimiden o abrumen, ya que nos suele ser difícil aceptarlos, dominarlos y superarlos.
- Capacidad para gozar los aspectos humorísticos de la vida, en nosotros mismos y los demás.
- Flexibilidad para responder a situaciones y desafíos, en mi vida por un espíritu inventivo, ya que confiamos en nuestra mente y no vemos la vida como una fatalidad o derrota.
- Comodidad con una actitud positiva en nosotros mismos y en los demás.
- Capacidad para preservar la armonía y dignidad en condiciones de estrés.

Branden incluye otros elementos importantes como: relaciones enriquecedoras, vitalidad, generosidad, evaluación de logros, habilidades y responsabilidades que conducen a hacer individuos con mayor creatividad y favorecedores de la autoestima en las demás personas, que les rodean, familia y sociedad.

Ya se ha hablado de la gran influencia que tiene la sociedad y la familia para poder o no brindar ambientes que fomenten o no la autoestima en los individuos. Branden también reconoce esta gran influencia.

Las personas con alta autoestima se caracterizan por lo siguiente:

- Superan sus problemas o dificultades personales
- Se siente con energía

- Se sienten seguros de su propia importancia
- Saben pedir ayuda a los demás
- Saben que ellos y ellas mismos son su mejor recurso
- Saben apreciar y respetar a los demás
- Irradian confianza y esperanza
- Se aceptan con todos sus sentimientos, tanto positivos como negativos
- Favorecen su creatividad
- Son más independientes
- Tienen facilidad a la hora de tener relaciones interpersonales (Ramírez, 2002)

Cuando se tiene una autoestima alta, se está bien consigo mismo; siente que está al mando de su vida y es flexible e ingenioso; disfruta con los desafíos que la vida le presenta; siempre está preparado para abordar la vida de frente; se siente poderoso y creativo, sabe cómo “hacer que sucedan cosas” en su vida.

Se considera que una alta autoestima es una visión saludable de sí mismo. Sentirse satisfecho de sí mismo no significa que no se desee mejorar en algún sentido. Las personas que tienen una autoestima elevada generalmente trabajan para mejorar los aspectos más débiles de sí mismos.

Una autoestima positiva es un factor importante en el ajuste emocional y social. La autoestima puede ser la causa y la consecuencia del comportamiento en distintas situaciones de la vida. Debido a esta interacción es importante proporcionar programas de intervención

En el siguiente cuadro se mencionan de nuevo algunos aspectos positivos que se pueden observar en el adolescente cuando tiene una autoestima fuerte:

Aspectos del adolescente con una autoestima alta

- Se favorece la adquisición de nuevos aprendizajes
- Ayuda a superar dificultades personales (cuenta con la fuerza suficiente para salir adelante)
- Se responsabiliza y tiene confianza en sí mismo
- Se desarrolla la creatividad
- Se estimula la autonomía personal
- Se posibilita una relación personal sana
- Enfrenta y supera con éxito los problemas que sobrevengan

La persona que tiene buena autoestima se valora y se estima como es. Las personas con alta autoestima tendrán una mejor calidad de vida, y cuando se les presenten problemas los solucionarán de la mejor manera, y se desarrollarán mucho más.

Un joven con alta autoestima

Estará orgulloso de sus logros
Actuará con independencia

Asumirá responsabilidades con facilidad
Sabrá aceptar las frustraciones
Afrontará nuevos retos con entusiasmo
Se sentirá capaz de influir sobre otros
Mostrará amplitud de emociones y sentimientos

Un adolescente con alta autoestima demostrará sus sentimientos positivos, tendrá relaciones afectuosas, y disfrutará de las actividades que realice. Por otro lado cuando el joven tiene baja autoestima, tiene una imagen negativa de sí mismo, se siente desplazado e incapaz de realizar actividades que requieran esfuerzos.

Es de suma importancia señalar las características de los padres de jóvenes con alta y baja autoestima, ya que se puede observar que de acuerdo a la conducta de los padres se tienen hijos con alta o con baja autoestima. Así, según Coopersmith (1967, citado por Gross, 1994) dichas características son:

Padres de jóvenes con alta autoestima

- También tenían alta autoestima
- Eran emocionalmente estables, autosuficientes y flexibles
- Tenían claras definiciones del área de autoridad y responsabilidad de cada padre
- Tenían altas expectativas para sus hijos, pero también les proporcionaban modelos íntegros brindándoles apoyo y aliento
- Consideraban a sus hijos como personas importantes e interesantes y respetaban sus opiniones. De hecho, con frecuencia buscaban la opinión del joven, enfatizaban sus derechos y alentaban la discusión. Se valoraba en gran medida el razonamiento como método para obtener cooperación y obediencia.
- Tendían a castigar de modo rápido y consistente
- No eran ni muy punitivos ni muy permisivos, no tendían a utilizar el castigo físico, daban recompensas por la buena conducta y en ocasiones retiraban amor o aprobación por la mala conducta
- Mostraban mayor aceptación a sus hijos y la expresaban a través de preocupación cotidiana específica, afecto físico y afinidad cercana. También parecían saber mucho de sus hijos.
- Sus hijos los consideran como justos

4.2.2 Características de la baja autoestima en el adolescente

Los padres de jóvenes con baja autoestima

- Parecía poco claro cuáles eran sus estándares y expectativas para sus hijos y, por tanto no podían hacerlos valer de ninguna manera sistemática.
- Parecían considerar a sus hijos como no muy significativos y no merecedores del respeto que se les debe a los adultos. Tendían a utilizar medidas autocráticas y enfatizaban sus derechos y poderes como padres.
- Su disciplina era muy inconsistente y difícil de predecir y, por tanto, sus hijos no estaban seguros de su posición
- Fluctuaban entre restricción excesiva y extrema permisividad, preferían el castigo a la recompensa, si utilizaban castigo físico y estaban dispuestos a utilizar el retiro de amor como castigo.
- Tendían a retraerse de sus hijos, eran poco atentos y descuidados, eran relativamente ásperos e irrespetuosos hacia ellos y proporcionaban un ambiente bastante deficiente en términos físicos, emocionales e intelectuales. En términos significativos conocían menos acerca de sus hijos y los trataban casi como si fueran una carga
- Con frecuencia sus hijos los consideraban como injustos.

Al parecer, y de acuerdo a estudios realizados en el DF. y área metropolitana, los padres de familia que pertenecen a las clases proletarias tienen más tendencia a tener baja autoestima debido a las condiciones de vida (pobreza, desempleo, salarios bajos, madres solteras), al no conseguir los medios indispensables para mantener a su familia. Además de que la mayoría no cuenta con estudios suficientes para conocer el desarrollo de los niños y jóvenes, ni dedican el tiempo necesario a sus hijos. Tratan de darles lo que ellos no tuvieron: cosas materiales, sin pensar que necesitan afecto, cariño, confianza, orientación.

Esta situación provoca que las relaciones no sean cordiales, de seguridad y atención, que sólo los jóvenes se acerquen a sus padres para pedirles dinero, no los consulten cuando tengan problemas, ni se conozcan bien, sus vidas sean rutinarias y por lo tanto no favorezcan la autoestima. Muchos adolescentes se refugian con sus amigos, en algunos casos se vuelven adictos a las drogas, alcohol, o se dedican a actividades ilícitas.

Es necesario que a estos padres se les sensibilice acerca de la importancia de tener relaciones de comprensión, seguridad, afecto y confianza en la familia. Si los padres están interesados en el bienestar de sus hijos, deben apoyar las actividades escolares, de la comunidad o programas que los beneficien para que aprendan a establecer un ambiente favorable en su hogar.

Deben darse cuenta si sus hijos son felices, de sus necesidades, de la importancia de la autoestima para apoyarlos, orientarlos, conocerlos mejor, para que los adolescentes tengan más confianza y seguridad en ellos mismos.

Además existen otros errores también comunes que impiden la formación de una alta autoestima. (Giuवान, Pick, 1995)

- Manejar al niño en función de premios y castigos (incentivos y sanciones):

El joven aprende que es valioso (a) sólo cuando hace lo que las demás personas quieren y que para ganar un premio debe ser mejor que los demás compañeros. Al hacer esto estamos haciendo que se valore en relación con la competencia con otros individuos y no en relación a sus propios logros. Esto lo llevará a hacer las cosas sólo por razones exteriores y no por su propia motivación.

- Tener expectativas que no corresponden a la edad o a las características del alumno:

Compara a los jóvenes con otras personas hace que nos formemos expectativas equivocadas. Otras veces aspiran los padres a la perfección y los hijos nunca o pocas veces logra satisfacer a los padres.

- Resaltar los errores y no los logros:

Por lo general, tendemos a hablar de los problemas con los niños, de lo difícil que es educarlos y de los errores que cometen, en vez de hablar de las satisfacciones que nos dan y de sus logros. Muchas veces, esto mismo es lo que transmitimos al joven. De esta manera “olvidamos” reconocer los logros, le damos más atención y más valor a los fracasos.

Los padres pueden contribuir a incrementar la autoestima de sus hijos cuando es baja (Giuवान, Pick, 1995).

- Prestando atención al joven cuando lo necesite. Piden atención, tanto directamente diciendo cosas como “ven conmigo” o “acompañame” como de manera indirecta a través del llanto, preguntas, quejas, etc.
- Se recomienda escucharlos y demostrarles que nos interesa lo que dicen mirándolos a los ojos y en ocasiones repitiéndoles lo que entendimos para verificar qué quieren decir.
- Demostrando afecto con caricias, abrazos, frases estimulantes. Se sugiere hacerlo de manera espontánea y cuando sea real; los jóvenes perciben fácilmente si el estímulo es sincero o no.
- Elogiando sus esfuerzos.
- Reconociendo sus intentos de relacionarse con las demás personas.

- Hablándole sobre sus sentimientos; esto permite crear un ambiente de tranquilidad donde sea posible comunicarse sin enojos.
- Dándole pequeñas sorpresas: recaditos cariñosos, un dibujo, unas calcomanías, un cuento, una tarjeta de felicitación.
- Resaltando sus características especiales.
- Aceptando sus ideas, animándolo para que las lleve a cabo aunque sean diferentes a las nuestras.
- Respetando la intimidad de su cuarto y admirando sus pertenencias.
- Permitiendo que cumpla con sus responsabilidades a su manera (siempre y cuando no haya peligro) para que así descubra por sí mismo sus cualidades y habilidades.
- Permitiendo que lleve a cabo su trabajo u obligaciones a su ritmo.
- Comprendiendo sus fracasos y apoyarlo cuando necesita ayuda.

Es importante que ambos padres deseen favorecer la autoestima de sus hijos, debido a la influencia de sus opiniones en los jóvenes. Si cada uno de ellos lo trata de manera opuesta causará conflicto, ya que el joven no podrá identificar fácilmente cuál es el mensaje más acertado, válido o real. Por ello los padres deben ponerse de acuerdo en la forma en que educan a sus hijos.

Un joven con baja autoestima

Evitará las situaciones que le provoquen ansiedad
 Despreciará sus dotes naturales
 Sentirá que los demás no le valoran
 Echará la culpa de su propia debilidad a los demás
 Se dejará influir por otros con facilidad
 Se pondrá a la defensiva y se frustrará fácilmente
 Se sentirá impotente
 Tendrá estrechez de emociones y sentimientos

Estas actitudes reflejan las situaciones que viven los jóvenes en su hogar. Es importante señalar los factores y causas que disminuyen la autoestima en los adolescentes:

- No satisfacer sus necesidades básicas. Especialmente cuando observan que otros reciben más cariño, atenciones, privilegios.
- Pasar por alto o negar continuamente sus sentimientos.
- Sentirse rebajado, ridiculizado o humillado por un rasgo genético o por tener una edad determinada.

- Verse obligado a asumir una personalidad falsa para impresionar a los demás o para satisfacer las propias necesidades, por ejemplo: cuando a un joven le dicen “si vuelves a preguntar por qué pararé el coche e irán andando a casa”.
- Verse forzado a realizar actividades inadecuadas, en particular si existen posibilidades de que el adolescente no realice favorablemente por carecer de aptitud o motivación.
- Verse desfavorablemente con los demás ocurre al realizar comparaciones entre hermanos u otras personas.
- Recibir la impresión de que sus opiniones o pareceres son insignificantes, con respecto a cuestiones que le afecten al joven.
- No recibir explicaciones razonables, especialmente cuando los demás están mejor informados.
- Recibir una etiqueta que devalúa la individualidad.
- Estar sobreprotegido, en particular si tiene la impresión de que ello se debe a que son especialmente débiles o tontos.
- Castigar más de la cuenta, cuando reciben la impresión de que son malos los adolescentes o incapaces
- Recibir pocas normas y orientaciones, a la falta de estas, sucede que al cometer errores estos pudieron haberse evitado y luego son humillados por cometerlos.
- Percibir conductas inherentes, sobre todo en la relación con las personas responsables de su educación y seguridad.
- Ser amenazado u objeto de violencia física, si se le atribuye la culpa del comportamiento inmoral e indeseable del agresor.
- Ser objeto de insinuaciones o contactos sexuales inadecuados, sobre todo por parte de una persona encargada de su cuidado.
- Ser culpado de error cometido por una persona a la que se quiere o respeta.
- Recibir un exceso de información sobre objetivos inalcanzables por parte de los medios de comunicación, ocurre con los jóvenes menos favorecidos social o físicamente que tienen pocas esperanzas de conseguirlos

Los padres deben conocer cómo influye la autoestima en la vida de sus hijos a través de la observación, comunicación, actitudes que reflejarán la influencia de ellos y el medio externo (escuela, amigos, vecinos)

Se ha apuntado que la adolescencia es un periodo donde se presentan cambios importantes en el área física y cognitiva, y en el área psicológica no es menos importante, debido a que también se presenta un gran desarrollo, que cuando no va de acuerdo con la imagen que el adolescente tiene de sí mismo, se presenta lo que algunos autores como Satir y Branden, llaman el déficit de autoestima y esto no le permite al adolescente desarrollarse plenamente en la sociedad.

La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos. Más concretamente consiste en:

- Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida.
- 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.

Así, es posible encontrar en los alumnos, personas con autoestima alta y que tienen características particulares, tales como: guía bajo condiciones de aceptación, definición clara de reglas y respeto, normalmente son afectivas, equilibradas y competentes, capaces de realizar acciones creativas e independientes, son socialmente hábiles y capaces de tratar con situaciones y demandas externas de una manera directa.

Sus relaciones sociales son generalmente buenas y no son afectadas por dificultades personales. Se aproximan a las tareas y a las personas con la expectativa de que tendrán éxito y serán bien recibidas, tienden a presentar sus opiniones de una manera completa directa y franca.

Este es uno de los objetivos que se persiguen con la presente investigación: lograr que todos los alumnos, sin excepción, aumenten su autoestima para que logren dichas características y su desarrollo sea pleno, garantizándoles no un futuro donde no tengan problemas, sino que ante estos últimos tengan un postura definida y un ánimo inquebrantable para salir adelante a corto plazo del CCH, e ingresar a una licenciatura y a largo plazo en el desarrollo de su vida laboral y de pareja.

De acuerdo con Satir (1991), es posible elevar la autoestima de un individuo, sin importar su edad y condición. Debido a que el sentimiento de baja valía fue aprendido, es factible desaprenderlo e integrar un nuevo conocimiento en su lugar. Esta posibilidad de aprendizaje dura toda la vida, así que nunca es demasiado tarde para empezar. En cualquier momento de la vida de un individuo, este tiene la capacidad de iniciar el aprendizaje de una autoestima elevada.

De lo anterior se desprende que hay posibilidad de aprendizaje de autoestima elevada sin importar edad, sexo, clase social, lo que favorece a todas las personas que deseen aumentarla, para beneficiarse a sí mismos y a los individuos que les rodean.

Tomando en cuenta a Branden (1987), el reforzamiento de la autoestima es importante cuando la persona se siente mal con respecto a sí misma y esto le afecta en forma decisiva virtualmente en todos los aspectos de la experiencia, desde la manera en que funciona en el trabajo, amor, sexo, hasta proceder con sus padres y las posibilidades que se tienen de progresar en la vida. La finalidad del reforzamiento de la autoestima es que el individuo se sienta apto para la vida, es decir capaz y valioso, lo anterior es lo trascendente de la autoestima. Con una buena autoestima seremos capaces de reconocer el valor que cada uno como persona tiene.

La gente que se respeta a sí misma tiende a tratar con más respeto a los demás. Por el contrario, personas con baja opinión de sí mismas, no hacen buenos amigos, no son buenos esposos, ni tampoco buenos padres.

Así como Satir y Branden, Rogers también explica que todas las personas desarrollan una imagen de sí mismos, que les sirve de guía y mantiene su ajuste al mundo externo. El ajuste naturalmente va de acuerdo a la interacción que han tenido con el mundo que les rodea en primer término su familia y su medio social, por ello es importante que donde nazca y crezca el individuo se tenga el clima propicio para desarrollar aspectos tan importantes como la autoestima y la asertividad. Si esto se logra podremos tener individuos mejor adaptados a las exigencias de la sociedad.

Hablar de las exigencias de la sociedad es complicado, ya que implica varios aspectos que hay que desenmarañar, pero en términos generales todos los que nacen dentro de ciertas normas que establece la sociedad, están de alguna manera obligados a cumplirlas. Ellas pueden ir desde elementos tan básicos como la socialización hasta elementos tan subjetivos como la educación o la religión, y para ello, es preciso tener un buen desarrollo en lo biológico, en lo afectivo, en lo emocional y esto como se ha visto se logra en etapas, lo biológico antecede a lo psíquico, pero es muy bueno alentar de manera muy especial el desarrollo de lo psíquico y allí de la subjetividad del sujeto, de sus interrelaciones personales.

La imagen del individuo se desarrolla en interacción con el ambiente, refleja los juicios, preferencias, diferencias del grupo familiar y social particular.

Rogers plantea que la autoimagen se forma con la influencia de la sociedad y familia a la que pertenezca el individuo, esta es una aportación muy importante, ya que al analizar el ambiente familiar y social, se determinan los aspectos en que puede mejorar el individuo y se puede orientar a la familia para que favorezca la autoestima.

Esto se dice fácil, pero reiteradamente se ha de reconocer que: se requiere, como ya se ha mencionado muchas veces, de recursos humanos, infraestructura, presupuesto, programación de estrategias, etc., etc., etc., elementos que muchas veces no tenemos al alcance.

Ya se ha señalado la importancia y el peso que tiene la influencia de la familia y la clase social, pero es importante tomar en cuenta la visión que proporciona Coopersmith (1967, citado por Gonzalez,1996), en relación a la influencia que se ejerce en términos de la posición social de las personas.

Así, la visión que proporciona Coopersmith al respecto es:

“La clase social está relacionada con la autoestima. Así las personas de clase social alta tienden a tener más alta autoestima que las personas de clase media o baja. En cambio las personas con autoestima media parecen ser relativamente bien aceptadas, poseen buenas defensas y criados bajo condiciones delimitadas y respetuosas.”(Gonzalez, 1996)

Al parecer, este autor refiere que la pobreza cultural no permite que los padres conozcan las bases para fomentar la autoestima en sus hijos. Desconocen o conocen parcialmente el desarrollo emocional de los niños y por ello no lo favorecen.

Si esto es cierto y como ya se había planteado anteriormente, podría ser comprensible que un hombre que vive en la Ciudad de México o en la zona metropolitana que sabemos está sobre poblada, con un transporte urbano insuficiente, altamente contaminada y con más hijos de los deseados, con un salario insuficiente pudiese tener baja autoestima y esto transmitirlo a sus hijos, pero esto habría que estudiarse más a fondo y así estar seguro de lo que se está diciendo. Por lo pronto este mismo autor argumenta que:

“Algunas pruebas nos dicen que la autoestima del niño se basa profundamente en sus experiencias en la familia”. (Citado por Gonzalez, 1996 P.28)

Stanley Coopersmith (1967, citado por Gross, 1994), encontró que los alumnos, en edad escolar con una alta autoestima, tenían padres que también se tenían en alta estima a sí mismos. Las madres en estas familias eran más aprobatorias y positivas hacia sus hijos, más afectivas y más propensas a elogiar a los niños en sus logros. Se interesaban en sus hijos y lo demostraban. Esperaban además, que tuvieran sus propias opiniones y deseaban que ellos compartieran esas opiniones con los demás. Los padres de los niños con alta autoestima también establecían límites bastante estrictos y claros para la conducta de sus hijos, y aplicaban esos límites de manera congruente, les proporcionaban una guía y una disciplina adecuadas, y al mismo tiempo eran cariñosos con ellos.

Lo que si es cierto es que uno de los fundamentos más importantes para la autoestima es la aceptación de nuestra exclusividad. Es necesario que los padres colaboren en el descubrimiento de la personalidad de su hijo y la favorezcan.

La autoestima se aprende cuando se le ofrece al joven múltiples oportunidades para estimular su interés y, después, orientarlo con paciencia para que adquiera seguridad. El efecto más destructor para la autoestima es el producido por los adultos que avergüenzan, humillan restringen o castigan a los adolescentes a causa de una conducta inadecuada (Satir 1988). Estos actos de los padres tienen consecuencias negativas en el estado emocional de sus hijos.

Recuérdese que la autoestima se forma básicamente a través de los actos, las respuestas y las interacciones entre y con las personas que están al alrededor del individuo.

Los elementos que proporciona la autora, son la comparación que produce que los adolescentes se sientan inseguros y que compitan sólo para ganarles a los demás no por su propio esfuerzo y la conformidad que existe en las familias, también el papel asumido por los padres en la formación de la autoestima de sus hijos, además señala diferencias entre las que favorecen la autoestima en sus hijos y las que no la favorecen.

“Argyle (1972) define la autoestima como “la medida en que una persona se aprueba y se acepta a sí misma y se considera como digna de elogio, ya sea de una manera absoluta o en comparación con otros” .(Rivas, 1988 p214)

Este sistema de valores propio o como nos dice Argyle, “esta medida”, puede variar considerablemente en la adolescencia debido a varios factores a saber, que desde el punto de vista biológico alteran su estabilidad social, éstos pueden ser en un momento dado tratados y de una manera “más fácil” solucionados, podemos hablar claramente de un suceso clásico en la adolescencia y que le provoca al sujeto cierta inseguridad: el acné, por mencionar alguno pero, desde el punto de vista psicológico, que es donde recae normalmente el peso de dicha inestabilidad social, de la desaprobación y de la incompreensión nos presenta un plano más complejo por lo que la atención en este punto será esencial.

Cuando se encuentra a un alumno con cierta problemática de autoestima se abre un mundo de opciones, porque dentro de la autoestima encontramos muchos elementos que es necesario analizar cautelosamente:

“La autoestima está muy ligada al humor del adolescente, a su alegría o a su melancolía y varía siempre en función de estos factores. Quien posea una fuerte autoestima tendrá tendencia a luchar contra la depresión, y viceversa. Es lo que Nina Sutton, biógrafa de B.Bettelheim, subraya:

<<iba a la escuela, incluso tenía buenas notas [].... En pocas palabras, se desempeñaba más o menos normalmente, pero todo ello de un modo mecánico, sin ningún placer, sin alma. Y, una vez de vuelta a su casa, se encerraba en su habitación en donde pasaba horas en la oscuridad, sin hacer nada (1995:95) Con todo más tarde B. Bettelheim se convirtió en el célebre <<doctor b>>. Muchos acontecimientos debieron conducirlo a elevar su sentimiento de valor personal, su confianza en sí mismo y su popularidad, percibida en la mirada de los otros>>” (Crispo año P.73)

Muchos autores han trabajado este tema y encontramos amplías referencias al respecto:

“Argyle considera la autoestima como una necesidad básica del individuo, de modo que mueve a este a buscar las situaciones que logren aumentarla y a relacionarse con los grupos que valoren positivamente sus propios atributos, de manera que logre siempre mantener una aceptable valoración de sí mismo” (Rivas, 1998 p214)

Esto ayuda a explicar porque en el adolescente la valoración y aprobación respecto de sus pares y círculo que le rodea, es tan importante en esta etapa de la vida en donde también se está formando y consolidando la personalidad y su capacidad esta desarrollada de tal manera que puede ya formar en base a un criterio racional que quiere para sí. Mónica Trotter en su libro cómo ayudar a los hijos en la elección de carrera dice que:

“la adolescencia es un periodo en el cual el pensamiento del joven se vuelve hipotético deductivo y ya posee la capacidad para formar un plan de vida, de elegir su futuro” (Trotter, 1999 P.82)

Por lo que no sólo se trata de una autoestima que busca que el adolescente esté bien en los años que dura esta etapa sino que desarrolle estrategias para planear un mejor futuro en base a los intereses, aptitudes y capacidades propias y esto sólo lo reconocerá teniendo una buena autoestima, por lo que claramente los esfuerzos en el área psicológica, han de estar encaminados no sólo a crear un buen cimiento en la autoestima sino acompañar el desarrollo de ésta a través de dicha etapa por demás compleja.

“La autoestima proviene de dos vertientes:

- Interna: son las ideas o creencias producidas por la propia persona a partir de la auto observación y la autovaloración.
- Externa: son los mensajes significativos enviados por el entorno y puede resumirse en la opinión que los demás tienen de uno (Ramírez 2002 p.36).

Para Satir (1991), la autoestima es considerada como la capacidad de valorarnos a nosotros mismos (yo) y tratarnos con dignidad, amor, respeto, y realidad.

Branden (1994), Considera que la autoestima es el respeto y la confianza que un individuo tiene de sí mismo; refleja el juicio implícito que cada persona hace acerca de su habilidad para enfrentar, comprender y superar sus problemas, así como para hacer respetar y defender sus intereses y necesidades. Es el componente evaluativo del concepto de sí mismo, la autoestima es el resultado de la aceptación y el respeto que un individuo tiene de sí mismo a partir de la evaluación que hace en función de lo que piensa, siente y percibe. Así como de la relación que establece con otras personas.

Maslow (1971, citado en Rodríguez, 1998), señala que la autoestima dependerá del modo en que las necesidades básicas hayan sido satisfechas. Entonces se supondría que cada persona al ir cubriendo estas necesidades, irá creciendo y desarrollándose logrando una relación satisfactoria consigo mismo y con los que lo rodean.

Para llegar a obtener una buena (alta) autoestima Maslow ha descrito diversos niveles, que ha clasificado en forma de escalera y la ha llamado escalera de la autoestima (Rodríguez 1998)

Autoestima
Autorrespeto
Autoaceptación
Autoevaluación
Autoconcepto
Autoconocimiento

En el autoconocimiento se conocen las piezas que forman el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades, los roles que vive el individuo a través de los cuáles puede conocer el por qué y el cómo actúa y siente. El autoconcepto hace referencia al saber identificar mis gustos y disgustos, mis habilidades y mis defectos, es decir, descubrir la propia personalidad.

El autoconocimiento se obtiene mediante el respeto y la comunicación en el medio familiar y social iniciando por nosotros mismos.

Si nos remontamos a la historia la importancia del autoconocimiento podemos encontrarlo desde la antigua Grecia en el oráculo de Delfos, donde el dicho popular “conócete a ti mismo” es un imperativo para alcanzar la felicidad y la armonía, es un medio de desarrollo y evolución.

El autoconcepto, unido al anterior es lo que creemos de nosotros mismos, lo cual manifestamos en nuestras conductas. Si tenemos una creencia positiva sobre nosotros, nos será más fácil descubrir todas las capacidades que tenemos para dar y recibir, de cooperar y trabajar. Nuestro autoconcepto será positivo y nuestras conductas nos ayudarán a vivir mejor.

La autoevaluación es la consecuencia de los procesos sociales que involucran apreciaciones de otras personas significantes, resaltando también, el desempeño de roles sociales. La autoevaluación de un sujeto se desarrolla en respuesta a la evaluación que los otros hacen de la persona.

También podemos definir la autoevaluación como el proceso en donde se lleva a cabo una reflexión de la importancia social del yo. La autoevaluación es el reflejo de la capacidad interna para evaluar las cosas como buenas si lo son para el sujeto, si le satisfacen, le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender sin lacerar a los demás. Le permiten evaluar también las cosas como malas, si no le satisfacen o si no llenan sus expectativas. La autoevaluación requiere de aprender a confiar en sí mismo, confiar en el ser biopsicosocial, es un proceso de toda la vida. Involucra el darse cuenta que se poseen todos los recursos internos para ser el propio guía.

La autoaceptación, es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello. La aceptación de nosotros mismos proporciona el poder vivir con flexibilidad y en un proceso de cambio para aceptarnos es indispensable conocernos. A cada ser humano corresponden ciertas virtudes y defectos, el proceso de la autoestima implica potencializar las virtudes y trabajar en los defectos, de tal forma que nos convirtamos en las personas que

queremos ser. Todo lo anterior basado en el aprecio y el respeto que nos debemos profesar a nosotros mismos.

El autorespeto es atender y satisfacer necesidades y valores. Expresar y emplear en forma favorable sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que haga sentirse al individuo orgulloso de sí mismo.

Las consecuencias de la autoestima son la aceptación y respeto a uno mismo, formación y enriquecimiento propio. Esto supone una garantía de cuidado personal sano, diversión, desarrollo armónico, nuevas experiencias interesantes y curiosas, relaciones alegres y útiles. El amor a uno mismo es un sentimiento legítimo que nos motiva a fijarnos objetivos y metas; así como a procurar ser eficaces en la resolución de nuestros problemas y a establecer alianzas y vínculos sociales sanos.

Así y de acuerdo a Mauro Rodríguez, la autoestima es el conjunto de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios crea su propia escalera de valores y desarrolla sus capacidades; se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario si una persona no se conoce, el concepto de sí mismo es pobre, no se acepta ni respeta y entonces no tendrá autoestima.

“Cuanto más parecida sea la imagen que el sujeto percibe de sí mismo en situaciones reales a la imagen ideal sobre cómo debería ser, menos probable es que el sujeto presente un problema de autoestima” (Paz, 2000 p.20)

Al hablar de autoconcepto y de autoestima, no se puede hacer como si de un concepto global se tratara y decir que un niño tiene o no déficit de autoestima en general. Sería más conveniente tanto para la comprensión del problema como para su tratamiento, considerar que el sujeto posee un concepto de sí mismo global que se forma a partir del concepto que el sujeto posee de sí mismo en diferentes contextos de actuación por tanto, describamos las diferentes áreas de forma general dentro de la cuales se describe el niño y encontraremos en que área concreta presenta problemas de autoestima.

Para ello es necesario considerar las siguientes áreas: la escolar, que formará el autoconcepto académico; el área de relaciones sociales, que dará lugar a autoconcepto social y así en diversos ambientes.

"La consideración del niño dentro del hogar como autoconcepto familiar, la descripción o imagen que el sujeto tenga de sí mismo a nivel físico formará el autoconcepto físico y la autodescripción que realice de sí mismo a nivel moral-ético corresponderá con el autoconcepto emocional del sujeto. Todas las personas poseen una descripción de sí mismo que les aportará identidad y seguridad personal. Esa descripción se realiza a partir de la imagen que el sujeto capta de sí mismo en las diferentes áreas que hemos mencionado.”(Paz, 2000, p.20)

“La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí: uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: la eficacia personal y la sensación de considerarse merecedor de la felicidad: el respeto a uno mismo. Una autoestima equilibrada tiene que ver con un reconocimiento de cualidades y defectos y una mayor conciencia de los alcances y limitaciones para luchar y obtener mejores condiciones de vida” (Soto, 2003 pag 95)

Actualmente el modelo más utilizado para comprender la autoestima es el relacionado con la estructura jerárquica, en la que el concepto de autoestima integral que poseemos es el resultado de las evaluaciones perceptivas que realizamos en cada una de las distintas áreas, tales como son: académicas, sociales, emocionales y físicas.

La autoestima surge como un indicador social que permite distinguir diversas problemáticas, tanto individuales como colectivas.

“Vivimos la autoestima del mismo modo que vivimos nuestros entornos culturales, historias evolutivas o identidades... del mismo modo que la cultura, la historia y la identidad, nuestra autoestima se vive concretamente. Está incorporada a nuestras percepciones del aquí y ahora, experimenta a modo de sentimiento y se expresa mediante palabras y acciones”. (Murk, 1998 P.34)

La autoestima es la propia capacidad de enfrentarse a los desafíos de la vida; es la forma en la que cada sujeto se percibe. Es la suma de la confianza y el respeto que se tiene a sí mismo es la aceptación positiva de la propia identidad, e implica el desarrollo adecuado en el descubrimiento de la identidad. “la esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y saber que somos merecedores de la felicidad”. (Branden, 1999 p. 22)

La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos cultivamos durante nuestra vida.

El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo que se nos herede, sino que lo aprendemos de nuestro entorno, mediante la valorización que hacemos de nuestro comportamiento y de la interiorización de la opinión de los demás respecto de nosotros.

La importancia de la autoestima, radica en que impulsa a actuar y motiva para perseguir objetivos fijados anteriormente.

La autoestima es afectada constantemente por experiencias en el mundo externo que posteriormente son llevadas al mundo interno.

El mantener la autoestima depende de la exitosa integración de las imágenes de sí mismo, tanto positivas como negativas.

El desarrollo de la autoestima viene desde la infancia, cuando escuchamos las opiniones positivas que los adultos tienen de nosotros, o cuando sabemos que nuestras conductas son apreciadas por los demás.

La autoestima sufre una crisis cuando suponemos que no valemos nada y vivimos con el temor de ser engañados, menospreciados o agredidos. Esta situación nos impide actuar siguiendo las determinaciones de nuestro ser interior.

Por lo anterior deben plantearse las características de los jóvenes según su tipo de autoestima

La autoestima que tengan los jóvenes influye en (Harris, 1993):

- Cómo se siente
- Cómo piensa, cómo aprende y cómo crea
- Cómo se valora
- Cómo se relaciona con los demás
- Cómo se comporta

Cómo se experimenta a sí mismo un adolescente está relacionado con los pensamientos, sentimientos y actos que lleva a cabo.

En la actualidad se requiere conocer que tipo de autoestima predomina en los jóvenes, orientar y capacitar a los padres para que brinden un ambiente familiar que fomente la autoestima, ya que representan la principal influencia positiva o negativa hacia sus hijos y tienen la función de educarlos.

Los padres crean importantes obstáculos para el crecimiento de la autoestima de su hijo cuando:

- Transmiten que el niño no es “suficiente”
- Le castigan por expresar sentimientos “inaceptables”
- Le ridiculizan o humillan
- Transmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia
- Intentan controlarle mediante la vergüenza o la culpa
- Le sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su normal aprendizaje y creciente confianza en sí mismo
- Educan al niño sin ninguna norma sin una estructura de apoyo, o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas. En ambos casos inhiben el crecimiento normal
- Niegan la percepción de su realidad e implícitamente le alientan a dudar de su mente

- Tratan hechos evidentes como irreales, alterando así el sentido de racionalidad del niño; por ejemplo, cuando un padre alcohólico se tambalea hasta la mesa, no acierta a sentarse en la silla y cae al suelo mientras la madre continúa comiendo o hablando como si nada hubiera sucedido”

Eva Marcuschamer (2001) presenta un ejercicio muy interesante, que tiene tres partes y que se realizó con alumnos del Colegio al llevar a cabo el curso de asertividad y autoestima.

La primera parte pide exponer 10 características positivas y 10 negativas con sus respectivas preguntas de reflexión;

En la segunda parte, se relacionarán estas características con las que nos ha dicho alguna vez la gente

Y la tercera parte, nos ayuda a corroborar lo que la gente dice, pidiéndoles que nos escriban lo que piensan de nosotros.

Trabajo de autores como la citada, permite orientar de la mejor manera, a los alumnos que llegan al departamento, en busca de apoyo y permite profundizar en el campo de la autoestima. Este material no sólo apoya a dichos alumnos, sino al personal que labora en el departamento, a entender la importancia que tiene para todos desarrollar la autoestima a su máxima capacidad.

La persona que presenta baja autoestima normalmente le cuesta trabajo entender que vale mucho y merece respeto, y esto va creando un círculo vicioso que atrapa al individuo. Estas personas al no ejercer sus derechos de manera libre y consciente, esperan ser humilladas, engañadas y pisoteadas por los demás, y como se anticipan a ello, logran atraerlo como un imán. Es aquí donde se hace necesaria la intervención de un especialista porque:

“Una baja autoestima produce un comportamiento inseguro y desconfiado ante el mundo. Se teme en todo momento que al intentar el contacto con los demás sea rechazado. Esto puede producir comportamientos de exagerada timidez, por una parte, o agresividad por la otra.” (Bisquerra, 1998 P.157)

Es Posible identificar con facilidad a estas personas, y más abajo se tratará sobre lo que suelen decir o hacer, por lo pronto y de manera general, se ocultan tras una barrera de desconfianza, quedando en la soledad y aisladas, por lo que se vuelven personas apáticas e indiferentes hacia sí mismas y por lo tanto hacia el resto del mundo. Les resulta prácticamente imposible expresar sus sentimientos y acciones con claridad.

Por otro lado los padres y los maestros son las personas que más íntimamente tratan con el adolescente, por lo que pueden identificar de una manera más clara, si los jóvenes presentan algún problema de autoestima. Es preciso que se observen qué comportamientos tienen en los diferentes aspectos y/o lugares que frecuentan.

La casa, lugar donde se desarrolla la etapa más importante del niño, puede ser -y como ya se ha mencionado, normalmente lo es- factor de riesgo para adquirir baja autoestima cuando no hay comprensión en los hijos y no existe una estabilidad emocional en la familia.

La escuela es uno de los lugares donde el adolescente pasa la mayor parte del tiempo, por lo que toca a los profesores una parte importante en la detección de alguna problemática de este tipo.

Autores como los que se han citado, presentan características importantes que manifiestan los niños y/o adolescentes con baja autoestima. Aquí tenemos las más claras y específicas. Dichas características son:

Una crítica excesiva consigo mismos:

La crítica excesiva, se presenta desde edades muy tempranas y en la práctica de la orientación se encuentran muchos adolescentes que suelen ser críticos con ellos mismos en un extremo verdaderamente escalofriante. Por supuesto, esta crítica se extiende a los padres, hermanos, profesores y en general a la gente que le rodea.

Es normal escuchar que el alumno con baja autoestima, se queja de que su familia o sus profesores son muy estrictos con él y por ello cuando se equivocan, aprovecha para hacer notar que tienen un error y aquí se encuentra la crítica a su máxima capacidad. Además adquieren una “habilidad especial” para fijarse en aspectos negativos o desagradables de una situación y dan su juicio respecto de esa valoración negativa, generando así mayores conflictos no solo a nivel escolar, sino familiar e incluso social. Por lo general, estas personas tienden a verse a sí mismos como únicos culpables de sucesos externos desagradables, de los que el sujeto no es responsable y por los que se autocondena.

Y tiende a evaluar las situaciones y las actuaciones de forma extremista en términos de si son buenas o malas, blancas o negras, verdaderas o falsas, sin considerar que existe una amplia variedad de posibilidades entre ambos extremos, todas ellas válidas y aceptables.

Tienden a sacar conclusiones absolutas a partir de un simple suceso negativo de una situación concreta, estableciendo modelos de derrota o de frustración que nunca acabarán.

Parece que tienden de manera natural a descalificar las experiencias positivas o a simplemente ignorarlas.

Utilizan casi siempre criterios idealistas y perfeccionistas para evaluar sus propias acciones, sus propios pensamientos y en general evaluar la imagen que tienen dentro de un grupo social al que son pertenecientes. Casi siempre tienen conceptos como:

- yo debo ser bueno en todo lo que hago, digo y pienso
- si no soy como debo ser, no valgo nada
- yo sé cómo debo ser para ser el mejor en todo
- no comportarme como debo es no tener valor como persona

- equivocarme es un error imperdonable que anula lo bueno que hice el día de hoy y me obliga a volver a empezar.....

En todo individuo, se presentan de manera habitual pensamientos auto instructivos necesarios para la ejecución de una tarea, pero en el sujeto con baja autoestima los pensamientos presentan contenidos como:

- me va a salir mal
- si me sale mal todos pensarán que soy muy torpe
- todo el mundo está mirándome.

Lo que le genera una ansiedad indescriptible y literalmente lo bloquea.

Una persona con baja autoestima, tiene un temor excesivo a cometer errores, y el simple hecho de dudar o contestar mal a una pregunta que le hacen, es sinónimo de catástrofe, por ello no la vemos contestar tan a menudo en alguna clase o levantar la mano para exponer alguna duda queja o sugerencia. Aquí podemos ver lo fácil que resulta pasar sobre los derechos de estas personas, ya que difícilmente van a expresar sus sentimientos de bienestar o malestar de una manera adecuada.

La persona con baja autoestima es muy sensible a la crítica, por lo que las reacciones emocionales y conductuales ante un regaño o amonestación sobre su conducta realizada por parte del padre o profesor, e incluso cualquier comentario negativo de algún compañero, son siempre exageradas.

Las personas con baja autoestima necesitan la aprobación continua de los demás en todo lo que hacen, piensan y dicen. Por lo que encontramos poca confianza en sus propias capacidades y en sus decisiones, y buscan casi siempre la opinión a su favor de otras personas, es decir, buscan ser reconocidos de la mejor manera y cuando no es así se sienten muy mal.

Una persona con baja autoestima, tiene sentimientos de inseguridad e inferioridad. En nuestra sociedad se descubren un gran número de personas, que la mayor parte de sus vidas atesoran un nivel bajo de autoestima, piensan que no valen nada o que valen poco, por lo tanto llegan a sentir celos, envidia, ansiedad, depresión, agresividad, miedo, rencor, simultáneamente, siembran un profundo sufrimiento con el que consiguen separar individuos, pequeños grupos sociales, e inclusive a naciones completas.

las personas con una baja autoestima presentan las siguientes características:

- se sienten poco importantes. Falta de credibilidad, inseguridad.
- Se sienten cansados. Desciende su rendimiento.
- Se sienten aburridos.
- Se sienten resentidos. Sentimiento de culpabilidad.
- Se sienten antipáticos.
- Se sienten incapaces.

- Se dejan invadir por miedos y temores. Incremento de rechazo social, y por lo tanto inhibición para participar activamente en las situaciones de la vida cotidiana.
- No toman riesgos. No alcanzan las metas propuestas.
- No buscan nuevas soluciones.
- No aceptan sus estados de ánimo cuando son negativos. Falta de habilidades sociales adecuadas para resolver situaciones conflictivas (personas sumisas o muy agresivas)
- Atribuir a causas internas las dificultades, incrementando las justificaciones personales.
- No se realizan críticas constructivas y positivas.(Ramírez, 2002 P.24)

Es necesario recordar que la autoestima no es inamovible, y que el autoconcepto de todas las personas evoluciona durante los días y acontecimientos de su vida. Por lo tanto la labor es constante, permanente y real. La autoestima es una formación continua, se construye a través de toda la vida.

Es posible hacer fácilmente una “receta para una autoestima vulnerable”

- Autocríticate rigurosamente y sin mesura, esto mantendrá un nivel adecuado de insatisfacción contigo mismo. Aprende a tomar de los demás las críticas más severas y destructivas.
- Cuando realices algún trabajo para la escuela o en casa recuerda ser hipersensible a la crítica ¿cómo? Fácil, siéntete exageradamente atacado, herido: échale la culpa de tus fracasos a los demás o a la situación: procura cultivar día con día resentimientos pertinaces contra tus críticos.
- Demuestra que puedes ser indeciso, siempre que te lo propongas, el miedo exagerado a equivocarte te permitirá no alcanzar metas.
- Conserva el deseo necesario de complacer, atrévete a decir SI, recuerda que si dices que NO, puedes llegar a desagradar y a perder la benevolencia o buena opinión del peticionario.
- Practica siempre el perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer “perfectamente” todo lo que intentes, esto te conducirá a seguir pensando que las cosas nunca salen con la perfección requerida.
- Cúlpatte por todo, acúsate y condénate, exagera la magnitud de tus errores y delitos, láméntalos indefinidamente y por favor nunca te perdones completamente (y si algún día cometes el error de perdonarte, guarda algo de culpa para la siguiente ocasión)
- Sé hostil con los demás, recuerda mantener tu irritación a flor de piel, prepárate para estallar aún por cosas muy insignificantes: esta es una característica del MEGACRÍTICO (nivel al que intentaremos llegar); esta persona es lo máximo,

alguien a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

- No te olvides de la depresión, mantén tu negativismo generalizado (hay que ver todo negro: la vida, el futuro y sobre todo el sí mismo); mantén la inapetencia del gozo de vivir y de la vida misma”. (Soto, 2003 p.30)

La autoestima baja se puede relacionar normalmente con estados de ánimo negativo, debido a que la actitud de los individuos ante las situaciones adversas que se les presentan, reflejan pesimismo y una imagen de inferioridad de sí mismos.

“Cuando la gente siente que vale poco, espera el engaño, maltrato, desprecio de los demás; esto abre la posibilidad de convertirse en víctima. Cuando alguien espera lo peor baja la guardia y permite que lo peor suceda. Para defenderse tendrá que ocultarse detrás de un muro de desconfianza y hundirse en la terrible sensación de soledad y aislamiento”. El temor es la consecuencia natural de la desconfianza y aislamiento.” (Satir, 1991)

La baja autoestima se puede encontrar disfrazada de actitudes como la ansiedad. La ansiedad no es mala en sí, pero cuando rebasa los límites aceptados puede ser por varios factores, uno de ellos puede ser la baja autoestima del individuo.

Con esta situación (baja autoestima) el individuo es incapaz de enfrentarse a las situaciones que la vida le presenta. En un sujeto con baja autoestima normalmente se encuentran sentimientos de desprecio hacia sí mismo, la persona se siente limitada, disgustada o siente alguna actitud negativa, la energía se vuelve difusa y fragmentada.

Cuando la gente tiene sentimientos frecuentes de baja autoestima, experimentan una derrota, calificándose como fracasada. Luego de experimentar constantemente estas respuestas el yo se vuelve a las drogas, el alcohol y otras formas de fuga de la realidad. (Satir, 1991 a).

El yo se debilita hasta convertirse en una víctima derrotada por la vida por lo que la persona con baja autoestima se dice continuamente: “como no me agrado, me devalúo y castigo”.

Normalmente estas personas enfrentan la vida desde una postura de temor e impotencia, y crean un estado en el que se sienten víctimas y actúan en consecuencia como tal. Casi siempre se castigan ciegamente y hacen lo mismo con la gente que le rodea. Tienden a ser a la vez sumisos y tiránicos y responsabilizan a los demás por sus actos, por lo que es común para ellos decir: por culpa de esta u otra persona no me salió bien esto o aquello.

Tal estado psicológico, hace que la persona sienta que no cuenta, que perciba la constante amenaza del rechazo y carezca de la capacidad para conservar una perspectiva de sí misma, de los demás y de los acontecimientos, esto le hace vivir en un círculo vicioso que no se romperá ya sino con ayuda del orientador, profesor, tutor o terapeuta que canaliza, auxilia y orienta. (Satir, 1991).

Satir (1991), expone de nuevo las características de las personas con baja autoestima y estas son: sentimientos de engaño, maltrato, desprecio, soledad y aislamiento.

Es comprensible entonces lo difícil que les resulta vivir a las personas con este tipo de problema.

Continúa diciendo que:

“Las familias conflictivas en donde el ambiente es tenso, la familia parece permanecer junta por obligación, los miembros no son felices ni han descubierto la forma de amar y valorar abiertamente a los demás. Si la familia es conflictiva tiene tendencia a formar individuos con baja autoestima y con actitudes que no favorecen su desarrollo emocional” (Satir, 1991)

Un hombre motivado por la deficiencia depende mucho más de los otros que quien está motivado por el desarrollo. Y dicha dependencia limita las relaciones interpersonales. Maslow (citado por Gross, 1994) menciona que existe una deficiencia de las necesidades para que los individuos tengan baja autoestima y que el cumplimiento de las necesidades influyen en los tipos de autoestima.

A mayor cumplimiento de las necesidades, mayor autoestima, y a menor cumplimiento de las necesidades, baja autoestima. Lo que refleja que si existen deficiencias en el cumplimiento de las necesidades, se verá obligado en la autoestima del individuo y es un factor que influye en la conducta.

Hasta aquí un panorama de lo que es la autoestima y cómo influye en el desarrollo del adolescente. La buena y baja autoestima se concretizará de manera importante dentro de los primeros años del individuo y principalmente en su hogar, de aquí la importancia de un sano desarrollo de dicha autoestima desde aquellos primeros años de vida y que repercutirá en toda la vida del sujeto.

CAPÍTULO V

LA ASERTIVIDAD

- 5.1 ¿Qué es la asertividad y por qué es tan importante un desarrollo sano de ésta en la adolescencia?
 - 5.1.1 Características de la persona asertiva. Los derechos asertivos.
 - 5.1.2 Falta de asertividad y sus consecuencias
 - 5.1.3 Quien necesita ser asertivo y porque es importante en el desarrollo de la autoestima y estos dos elementos de suma importancia en la estructuración de un proyecto de vida
- 5.2 La asertividad como método para aumentar la autoestima en los adolescentes

5.1 ¿Qué es la asertividad y por qué es tan importante un desarrollo sano de ésta en la adolescencia?

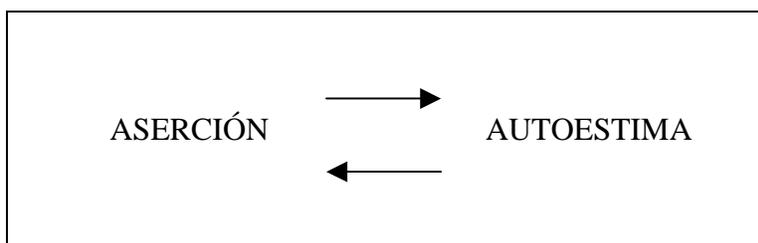
La asertividad es un tema que se ha trabajado mucho en los últimos años y se puede afirmar que:

- Se comenzó a valorar a fondo las relaciones personales
- Creció la aceptación social de modos diferentes de vida y de actitudes sociales no tradicionales. Se va imponiendo el pluralismo
- El movimiento feminista impulsó a la mujer a ser más eficaz y más consciente
- La creciente perspectiva humanista de los últimos años también fue impulso importante del interés en la asertividad y en las técnicas de capacitación para promoverla
- En un mundo cada vez más competitivo, la asertividad surge como una respuesta a la necesidad de ser más eficientes como personas y como instituciones (Rodríguez, 1991 p. 14)

Asertividad es una palabra que “proviene del latín asserere, assertum, que significa afirmar. Así pues, asertividad significa afirmación de la propia personalidad, confianza en sí mismo, autoestima, aplomo, fe gozosa en el triunfo de la justicia y la verdad, vitalidad pujante, comunicación segura y eficiente”. (Rodríguez, 1991 p. 1)

Como se observa, no sólo es una palabra o un tema específico, sino que incluye toda una serie de elementos que, al igual que la autoestima, funcionan coaccionando entre sí para darle al sujeto, una buena o baja autoestima y en el caso de la asertividad un buen uso de ella.

Este autor plantea que existe una verdadera ecuación:



Ya que cuanto más defienda un individuo sus derechos y actúe de modo que se respete a sí mismo, y sea respetado por los demás, tanto mayor será su autoestima”. (Rodríguez, 1991 p. 5)

Es posible afirmar con certeza que la persona asertiva:

- Se siente libre para manifestarse. Mediante sus palabras y actos, hace esta declaración: “Este soy yo”. “Esto es lo que yo siento, pienso y quiero”.
- Puede comunicarse con personas de todos los niveles: amigos, familiares y extraños; y esta comunicación es siempre abierta, directa, franca y adecuada.
- Tiene una orientación activa en la vida. Va tras lo que quiere. En contraste con la persona pasiva que aguarda a que las cosas sucedan, intenta hacer que sucedan las cosas. Es más proactiva que reactiva
- Actúa de un modo que juzga respetable. Al comprender que no siempre puede ganar, acepta sus limitaciones. Sin embargo, intenta siempre con todas sus fuerzas lograr sus objetivos, de modo que, ya gane, pierda o empate, conserva su respeto propio y su dignidad.
- Acepta o rechaza en su mundo emocional a las personas: con delicadeza, pero con firmeza, establece quiénes van a ser sus amigos, y quiénes no.
- Se manifiesta emocionalmente libre para expresar sus sentimientos. Evita los dos extremos: por un lado la represión, y por el otro la expresión agresiva y destructiva de sus emociones.(Rodríguez, 1991 p. 2)

“Ser asertivo significa adoptar una estrategia diplomática para conseguir que se respeten los propios derechos”. (Bisquerra, 1998 P.121)

El término asertividad fue utilizado por primera vez por Wolpe (1958), según Bisquerra, no tiene un término específico para su traducción al castellano por lo que podríamos llamarlo afirmativo o autoafirmativo pero el uso cotidiano menciona que el más usual es asertivo.

Wolpe, consideró a las respuestas asertivas como un ejemplo de inhibición recíproca; es decir pensó que no podía existir en una misma persona comportamiento asertivo y pasivo al mismo tiempo.

De acuerdo con Phares, es posible afirmar, que los problemas de asertividad, provienen de fuentes distintas. Este autor menciona algunas de ellas que se pueden enumerar así:

- Puede ser una simple falta de información, por lo que podríamos trabajar proporcionando dicha información.
- Una especie de ansiedad anticipatoria que nos bloquea o inhibe la conducta asertiva.

Menciona que incluso algunas personas, pueden tener un concepto negativo de los resultados del entrenamiento en asertividad, pero estas personas pueden trabajarse con alguna técnica racional emotiva.

Phares refiere, que el entrenamiento en asertividad es usado en varios campos, por lo que se ha desarrollado una gran variedad de programas al respecto, y algunos de los campos que menciona son:

“En mujeres que buscan superar una pasividad destructiva; en problemas sexuales (Edwards, 1972); depresión (Piaget y Lazarus, 1969); conflictos matrimoniales (Fensterheim, 1972); autoafirmaciones cognoscitivas (Schwartz y Gottman, 1976)” (Phares, ¿año? p. 253)

Con el tiempo se ha incluido a la asertividad en un campo más amplio llamado de habilidades sociales.

“Si bien la mayor parte de la investigación sobre habilidades sociales y conducta asertiva se ha realizado en el campo clínico, sus implicaciones vocacionales no son menos importantes, no tanto en cuanto a la toma de decisión o de la elección profesional como en relación con la capacidad de alcanzar las metas vocacionales” (Bisquerra, 1998, p. 218)

Para poder revisar las conductas no asertivas y definir las en términos de lo operatorio María del Carmen Lara, dice que:

N. Jakubowki y Lange(1978) mencionan que la conducta no asertiva es la violación de nuestros propios derechos, anulando así la libre expresión de nuestros sentimientos, pensamientos, creencias y al mismo tiempo permitiendo a los demás que los violen; piensan que no valen y que los demás son superiores”. (Lara, 2002 p. 30)

Más adelante refiere que “Michelson y cols (1988) mencionan que la falta de conducta asertiva se ha relacionado con una autoestima baja, locus de control externo y depresión, porque la falta de asertividad contribuye al poco contacto social positivo. También señalan que el funcionamiento adaptativo está de acuerdo con el ambiente físico, afectivo y social en que se desenvuelven los niños; por lo que las deficiencias en la conducta que no son remediadas pueden durar o exagerar las conductas pasivas y agresivas en la edad adulta” (Lara, 2002 p.31)

Como se ha trabajado mucho en el tema de la asertividad se cuenta con varios instrumentos importantes para su medición entre ellos se pueden mencionar los siguientes:

- Escala de Asertividad de Rathus (RAS)
- Escala de Asertividad para estudiantes de Galassi et al. (CSES)
- Test de asertividad para estudiantes universitarios de Mc Donald (WAS)
- Cuestionario de Asertividad de Gambrell y Richey (Carrasco, Clemente y Llavons, 1983)
- Escalas de EMES y SELHS (Caballo, 1993) entre otros. (Rivas, 1998, p.230)

Alberti y Emmons (1990a) mencionan que: “la conducta asertiva promueve la igualdad en las relaciones humanas, capacitándonos para actuar en razón de nuestros mejores intereses, para defendernos a nosotros mismos sin necesidad de ansiedad indebida, para expresar

cómodamente sentimientos honestos, [y] para ejercitar los derechos personales sin negar los derechos ajenos. ”.(Corey, 1995, P.430)

Estas tres definiciones dejan claro que la asertividad está en construcción y no es posible que se presente estático en un sólo momento o situación específica, y el individuo que en una etapa de fuertes cambios como es la adolescencia no logra consolidarla, le costará mucho trabajo abrirse camino por la vida

5.1.1 Características de la persona asertiva. Los derechos asertivos.

La asertividad es un justo equilibrio que permitirá al individuo desarrollarse en la sociedad, logrando una mejor relación sujeto-sociedad. Para las personas asertivas se pueden definir ciertas características.

Es difícil encontrar personas que sean totalmente agresivas o pasivas, pero también lo es encontrar personas del todo asertivas, que sepan de antemano cómo comportarse adecuadamente en cada situación, por eso la asertividad hace hincapié en el hecho de que hay que practicar una y otra vez para conseguir adoptar la actitud correcta.

Sólo cuando se trabaje en el cambio de la actitud ante una situación concreta que se presenta, cuando notemos que tenemos éxito, aunque al principio sólo se note en detalles muy pequeños, adoptaremos una posición activa y dispuesta. Esa nueva actitud es el mejor reforzamiento para seguir practicando la asertividad. Es la única manera de darnos cuenta de que nuestra respuesta ha sido la correcta y de que vale la pena seguir adelante.

El aspecto básico de una persona ASERTIVA es que dice siempre lo que quiere decir, directamente, sin tapujos. Suele ser una persona abierta a los demás, acostumbrada a demostrar sus estados de ánimo, sea cual sea en ese momento. No se deja tampoco llevar por sus instintos agresivos sino que sabe dominarlos hablando de ellos abiertamente, expresando lo que siente. Como dice Herbert Fensterheim: “por medio de sus palabras y acciones se expresa diciendo: este soy yo, así es como me siento, esto es lo que yo pienso y quiero”.(Velasco, 1998)

Por otro lado, es una persona comunicativa y que está abierta al diálogo, que puede relacionarse con personas de cualquier nivel y condición, segura de sí misma y en una buena relación con su entorno. También se siente contenta con su imagen, pero no le da una importancia excesiva, porque como todo el mundo, también tiene sus defectos, que intenta aceptar y asimilar. De hecho conoce sus fallos perfectamente e intenta mejorarlos.

Las personas asertivas defienden sus derechos y necesidades y es posible tener confianza en ellos. si alguna vez fallan sus decididos intentos de solucionar problemas importantes, no tendrán inconveniente en utilizar estrategias pasivas o agresivas para obtener soluciones justas y sensatas. Por lo que se puede afirmar sin mayor problema que la persona asertiva, domina de tal modo las habilidades sociales y que por lo mismo, se puede permitir escoger un determinado comportamiento, aunque sea pasivo o agresivo para encontrar soluciones.

La persona asertiva expresa directamente sus sentimientos, preferencias, necesidades u opiniones, pero estos elementos no representan una situación amenazante ni perjudicial para la otra persona. La conducta no verbal, por lo general, es adecuada. (Rodríguez, 1991 P. 26)

- Los sujetos asertivos miran más mientras hablan, en diferencia a los sujetos poco asertivos.
- Adoptan una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje que quieren transmitir.
- Adoptarán generalmente una postura cercana y erecta, mirando de frente a la otra persona.
- Su gesticulación será desinhibida. Estos sugieren franqueza, seguridad en uno mismo y espontaneidad.
- El volumen de voz estará en consonancia con el mensaje y su tono será uniforme y bien modulado.(Rodríguez, 1991P.26)

Rodríguez, expone la tabla de los derechos asertivos y que fue ampliada por la psicóloga Olga Castanyer para adecuarla a un lenguaje más comprensible, mismo que se transcribe tal cual:

1. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad
2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones
3. El derecho a ser escuchado y tomado en serio
4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones
5. El derecho a decir NO sin sentirse culpable
6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir NO
7. El derecho a cambiar
8. El derecho a cometer errores
9. El derecho a pedir información y a ser informado
10. El derecho a obtener aquello por lo que pagué
11. El derecho a decidir no ser asertivo
12. El derecho a ser independiente
13. El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades: mi propio cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas
14. El derecho a tener éxito
15. El derecho a gozar y disfrutar
16. El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo
17. El derecho a superarme, aún superando a los demás

Es necesario que los derechos que están expuestos arriba y que todos poseemos, estén solidamente estructurados, porque constituyen una base importantísima en el logro de las relaciones interpersonales, permiten mostrar libremente lo que sentimos, y manejar con buenos resultados el afecto, ternura, amor, comprensión, confianza, etc.

Es común encontrar personas que no muestran sus sentimientos de amor o comprensión por temor a ser expuestos, pero con una buena formación en la asertividad es posible, como se ha mencionado arriba integrar varios aspectos de la vida social.

La asertividad permite reconocer la importancia de defender el derecho a tomar nuestras propias decisiones. Cuando no se tiene un equilibrio en función de la asertividad, se presentan, como ya se ha dicho dos polos: la pasividad, que por un lado nos imposibilita para tomar nuestras decisiones y por otro la agresividad, que imposibilitando de cierta manera también, la toma de decisiones adecuadas, nos lleva a relacionarnos incorrectamente con otros individuos, generando una cadena al infinito de relaciones interpersonales no satisfactorias.

Decidir lo que queremos o no es un derecho esencial de la persona. Sin ese derecho no podemos expresarnos libremente, no podemos ser individuos autónomos con una personalidad propia y este es un problema que encontramos comúnmente en varios alumnos sobre todo cuando están en el CCH y van a elegir una carrera. Los padres, hermanos, amigos y medio que le rodea se vuelve el elemento contra el cual el alumno tiene muchas veces que luchar para poder elegir libremente una carrera.

El problema ya se ha comentado. La influencia de estos factores son tan definitorios en el individuo que cuando se aventura por “un camino elegido” por sus padres o el medio que le rodea, se vuelve un persona sin deseos de llegar a metas propuestas, y por lo mismo no se puede asegurar una carrera concluida o si se concluye se torna hacia otros horizontes.

Ser asertivo consiste en tener conciencia de ello y empezar a tomar nuestras propias decisiones, lo que implica que no tenemos que ceder ante las manipulaciones de los demás. Desgraciadamente esto suele ocurrir bastante a menudo y no por mala fe de unos y otros sino porque hemos aprendido una serie de reglas y conductas erróneas, una serie de temores inconscientes que han regido hasta este momento nuestras vidas, dejándonos llevar por ellos sin preguntarnos por qué.

Para construir de manera efectiva la asertividad, se han de tomar en cuenta puntos como los siguientes:

- Tener claros nuestros objetivos.
- Tener conciencia del derecho a decidir por nuestra cuenta.
- Aceptar la buena intención de los demás.
- Comunicar nuestra decisión en un lenguaje directo.
- Expresar nuestros mensajes en primera persona (Yo creo... Yo me siento).
- Expresar nuestros sentimientos.
- Manifestar además la disposición a aceptar las consecuencias de tal decisión.

De lo que se trata entonces es de hacer posible esa transformación. Que podamos enfrentarnos a las situaciones que antes nos provocaban ansiedad con la respuesta idónea y

empezando por lo más evidente: la necesidad de analizar y replantear lo que se ha dado en llamar la conducta no verbal

La conducta verbal es un factor importante, quizá el más importante, en el desarrollo de la personalidad en el ser humano; es decir, existen una serie de factores que nos descubren, que delimitan nuestra personalidad, nuestro modo de ser y que son tan importantes a la hora de establecer una comunicación con alguien como puede serlo la palabra. Estos factores forman lo que se llama: la conducta verbal.

La conducta no verbal es otra parte esencial de nuestro comportamiento. Es la parte que se ve a simple vista y por medio de la cual nos formamos las primeras impresiones de nuestros interlocutores. tiene también una gran importancia a la hora de comunicarnos, de conectar con otra persona, que solamente al percibirla podemos adivinar con quién estamos a punto de entablar una conversación, qué tipo de persona puede ser la que se dirige a nosotros o simplemente si tiene interés por lo que le estamos proponiendo o no.

Pero esta conducta no verbal también tiene sus reglas. Una de las premisas para que la comunicación funcione es que la conducta no verbal ha de ser congruente con lo que se está comunicando. Por el contrario, una conducta no verbal inadecuada, tiende a alejarnos de nuestros objetivos, ensucia los canales de comunicación y en su mayor parte induce al rechazo por lo que es necesario mejorarla para establecer un buen contacto en el ámbito de nuestras relaciones, sean del tipo que sean. Los sujetos no asertivos, forman parte de este grupo de individuos que han adoptado señales de comunicación, se podría decir inadaptadas, en su primer eslabón. Son individuos incapaces de establecer relaciones satisfactorias debido a la carencia de las habilidades sociales básicas.

Los componentes de la conducta no verbal, se pueden esquematizar como sigue:

- Contacto visual: la mirada es muy importante. Mirar directamente a los ojos es lo ideal para mantener la comunicación.
- Postura: hay que adoptar una postura acorde con la situación. Ni agresiva ni demasiado pasiva.
- Gesticulación: una excesiva gesticulación habla de individuos nerviosos, poco seguros de sí mismos. La ausencia total puede inducir a pensar que se trata de personas tímidas o inhibidas.
- Expresión facial: no hacer muecas, reír demasiado, el tener una expresión tonta, por ejemplo, cortan la comunicación.
- Distancia: es importante situarse a la distancia adecuada. Sea sentado o de pie, uno tiene que saber moverse con soltura.
- Volumen de voz: Ni demasiado estridente ni demasiado alto, sin gritar ni hablar demasiado bajo.

- **Modulación de voz:** Disponer de una voz agradable, que vocalice bien, una voz que induzca a escuchar. No es bueno correr para demostrar por ejemplo que se está seguro de sí mismo. Al contrario.
- **Decisión:** Mostrar una actitud dinámica, abierta, disponible.

Estos factores hablan del individuo sin que él lo haga. La conducta no verbal es la expresión de cómo se encuentra uno en un preciso momento, qué actitud tiene en relación a un problema puntual y da importante información a nuestro interlocutor, quien puede adivinar a priori incluso rasgos de nuestra personalidad y viceversa. Por la misma forma nosotros podemos hacernos una idea de con quien estamos hablando. Es un proceso de feed-back donde estamos rastreando, por así decirlo, a los demás.

En los casos de individuos no asertivos esta comunicación no verbal tendrá claramente sus limitaciones, y vemos entonces, las pautas generales de comportamiento equivocadas que utilizan los sujetos no asertivos y las más idóneas, las que configuran una conducta no verbal acorde con lo que se quiere expresar.

5.1.2 Falta de asertividad y sus consecuencias

La asertividad es un factor muy importante, que nos permite relacionarnos con otros individuos y con toda la sociedad. Cuando no existe la asertividad no es posible conseguir relaciones sociales efectivas y entonces se podrán visualizar los dos polos en los extremos de la autoestima que son la pasividad y la agresividad o lo que conocemos como falta de asertividad.

En el caso de la pasividad, las personas no hacen valer sus derechos y se experimenta una sensación de sudoración en todo el cuerpo. De acuerdo con Velasco, 1998, la persona pasiva:

- No dice lo que quiere decir porque supone que los demás ya saben lo que quiere.
- Lo que no dice, se lo guarda dentro y acumula una tensión que más tarde podría hacerle explotar.
- Si en alguna ocasión dice lo que quiere lo hace de forma indirecta.
- Deja a los demás que escojan por ella y siempre cede.
- Generalmente se encuentra ansiosa, insegura.
- Se siente ignorada y manipulada por lo demás, llegando incluso a perder el respeto por sí misma.
- Por lo tanto se enfada consigo misma y con los demás.
- Tiene una actitud pasiva ante la vida. Es decir, espera que las cosas ocurran antes de provocarlas. Y por lo tanto difícilmente llega a ver cumplidos sus objetivos.

Quienes rodean a la persona pasiva no entienden su conducta, no saben qué le ocurre, porque no se expresa, entonces pueden considerarla “tonta” o sin opinión. Como resultado, los demás acostumbran a conseguir sus objetivos mientras que la persona pasiva siente que sus derechos han sido “pisoteados”. Como creencia personal, el sujeto pasivo no desea enfadarse con nadie, quiere estar bien con todo el mundo pero de hecho consigue todo lo contrario.

Como es de prever la conducta no verbal de estas personas es muy pobre y totalmente opuesta a la de una persona agresiva:

Conducta no verbal

- Su mirada es retraída, tienden a evitar el contacto visual con la persona que tienen delante.
- Adoptan una postura poco natural, a veces contraída.
- No gesticulan o lo hacen contradictoriamente. No saben dónde ponerse las manos, sudan, etc.
- Su expresión facial también es contradictoria porque intentan adoptar una actitud amable cuando por dentro es posible que estén en desacuerdo.
- Su volumen de voz es bajo, monótono y mal modulado.
- Se pueden producir risas nerviosas.(Velasco 1998, P. 24)

La persona agresiva se encuentra a diario por la ciudad, y para resolver sus relaciones difíciles con la sociedad, responde o pregunta de manera agresiva. El lado opuesto de estas personas son las personas pasivas. Ninguno de los dos polos son convenientes para desarrollarnos en la sociedad. Más adelante se verán las características de la persona asertiva y los resultados de una asertividad bien aplicada, por el momento y de acuerdo con el mismo autor, la persona agresiva:

- Dice lo que quiere decir de forma brusca, cortante.
- Se expresa en general de forma agresiva.
- Impone su criterio cuando se encuentra ante una persona PASIVA.
- Por el contrario, si está ante una persona ACTIVA se pelea constantemente.
- Intenta conseguir sus objetivos a expensas de los demás. Es decir, pone a los demás bajo sus órdenes.
- Los demás la consideran negativa.

La persona agresiva acostumbra a tener además una pobre comunicación no verbal, es incongruente y desajustada con lo que está intentando comunicar.

Conducta no verbal

- Su mirada será exageradamente insistente, casi retadora.
- Su postura no será relajada e invadirá el espacio vital del otro, la distancia entre los dos prácticamente no existirá. Se le echará encima.
- Sus gestos serán excesivos, con gesticulaciones fuera de tono.
- Su expresión facial tenderá a la crispación, enrojecerá de ira o de frustración por la necesidad de imponer sus criterios.
- Su volumen de voz será elevado.
- Modulará mal su voz, con altos y bajos y tendrá poca fluidez.
- Puede tener risas nerviosas provocadas por el mismo estado de excitación..

Con estas características es fácil pensar además, que las personas agresivas no consiguen cultivar bien sus relaciones, se encuentran más bien aisladas en reuniones sociales o círculos de amistades, los demás tienden a dejarlas de lado y provocan en general rechazo, lo que aun hace aumentar en ellos la agresividad.

Esta actitud agresiva, sin embargo, no aparece constantemente, sino que puede darse ante situaciones que ellos consideran fuera de control o porque se sienten tan inseguros que necesitan mostrar que no lo son.

5.1.3 la asertividad y su importancia en el desarrollo de la autoestima. Asertividad y autoestima como elementos de suma importancia en la estructuración de un proyecto de vida.

La asertividad es un elemento de vital importancia para una buena relación del sujeto con el mundo externo que le rodea. La falta de habilidades sociales entre la cuales se encuentra la asertividad, hace del individuo, en este caso, del adolescente, una persona que puede estar en los polos opuestos: en la pasividad o en la agresividad. Podemos considerar que la asertividad es el término medio de ambos polos y siendo asertivos podemos lograr muchas más cosas de las que se logran habitualmente sin ella.

Es posible que muchas personas hayan aprendido desde su niñez a utilizar las habilidades sociales equivocadas o estén mal aprendidas, así, se puede comprender que no justificar a una persona agresiva o pasiva ¿por qué no justificarla? Porque la asertividad se puede aprender a cualquier edad y casi en cualquier circunstancia en sujetos “normales” mejorando su calidad de vida. Este es un punto a favor del aprendizaje de una buena asertividad, es decir, la asertividad como ya se ha mencionado, se puede aprender y con ello modificar así, los esquemas erróneos. por lo tanto las personas que consideran que tienen baja autoestima encontrarán en ella una aliada muy importante, porque han perdido su capacidad para comportarse automáticamente de forma autoprotectora, asertiva y con confianza en sí mismas. (Velasco, 1998)

Existen desde siempre y existirán por siempre personas introvertidas por naturaleza, y generalmente serán muy tímidas, y por el contrario, si una persona es extrovertida podría llegar a ser molesta, también encontramos todos los días a las personas que son agresivas, todas ellas, digámoslo así, son candidatas a la creación de una buena asertividad, de lo contrario resultará difícil crear y mantener relaciones sociales fructíferas.

“Todos independientemente de ser pasivos o agresivos introvertidos o extrovertidos hemos de ser asertivos en nuestra vida cotidiana. De una u otra manera nos encontramos ante situaciones variadas, nos relacionamos con muchas personas a distintos niveles: en el trabajo, en casa, en la calle, y en todas ellas respondemos según unos esquemas mentales preestablecidos que como hemos comentado vienen desde la infancia y que nosotros aprendimos porque los vimos en casa

pero que pueden estar mal planteados. Cuando estos esquemas mal planteados se ponen en juego, suelen aparecer emociones muy concretas, emociones como la angustia o la ansiedad provocadas precisamente por la falta de asertividad. Está claro pues que cuando estas se manifiestan, es cuando hay que recurrir y adoptar una actitud asertiva.”(Velasco, 1998 P.13)

5.2 La asertividad como método para aumentar la autoestima en los adolescentes

Comienza esta parte hablando de lo que sí es la asertividad y de lo que no es la asertividad, debido a que mucho se ha hablado del tema por los especialistas y por profesores, pero es necesario dejar bien claro qué es y su función (ver en los anexos las técnicas más utilizadas de la asertividad)

Así, se puede catalogar a la asertividad, como una técnica o serie de habilidades sociales que permiten expresar directamente nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y emociones sin agredir a la persona que está enfrente.

La idea más importante de dicha técnica es sentirse bien consigo mismo, saber y poder defender nuestros derechos, utilizando una serie de habilidades que podemos tener ya o no pero que van a ser de suma importancia en nuestra vida.

Esta es una de las premisas de la asertividad: una vez que se aprende y se aplica, resulta más fácil adecuarla a nuestra vida diaria. Los polos opuestos, por un lado la agresividad y por otro lado la pasividad, no permiten lograr ese equilibrio con nosotros mismos ni con la gente que nos rodea. Y es que no se trata de ir “pisando” a los demás, de imponer nuestras ideas o convicciones a como de lugar, ni de lo opuesto, de esconder la cabeza bajo el ala para no tener una actitud agresiva ni sentirse herido. La asertividad nos lleva a lograr el ideal del mencionado equilibrio: Hacerse respetar pero también respetar a los demás.

La falta de asertividad en ambos polos nos hace tener sentimientos de ansiedad, ignorancia o culpabilidad ante distintas situaciones en las relaciones con los demás. Lo importante es darnos cuenta que nadie puede manipular nuestras emociones o nuestro comportamiento si nosotros no lo permitimos”.

La experiencia en el departamento de psicopedagogía, y en el trabajo con los adolescentes, expresa, que por lo general se piensa que conocer y sobre todo practicar estas habilidades, podría desencadenar situaciones más o menos angustiosas, con miedo o con ansiedad para quien no las conoce aún a fondo, esta es una idea equivocada, pero es natural que los cambios siempre representen un temor, sin embargo en este caso, la práctica de las habilidades sociales con lleva, a medida que se va insistiendo, reconociendo situaciones y aplicando el consiguiente comportamiento asertivo, una agradable sensación de bienestar que

fácilmente desemboca en el reforzamiento de la propia autoestima, la confianza y seguridad en uno mismo.

Cuando las habilidades sociales que tenemos están mal aprendidas no podemos tener relaciones interpersonales efectivas y es preciso cambiarlas para lograr un buen nivel en dichas relaciones. Es posible que para ello se necesite una atención profesional. Este tipo de ayuda el alumno la puede encontrar en el departamento de psicopedagogía, donde se le atenderá o se le canalizará al especialista o institución indicada.

Este problema pudiera representar serios obstáculos en el desarrollo del adolescente, por esto es de alabar que profesores, tutores y principalmente padres tomen en cuenta el problema y lo refieran a la gente que puede apoyar al alumno.

Si se practican las habilidades sociales asertivas, el individuo tenderá a obtener más éxitos y por lo tanto la autoestima mejorará.

“El entrenamiento en asertividad procura la experiencia tonificante de los sentimientos y de la expresión espontánea de los mismos, porque no ve los sentimientos como emociones aisladas, sino como una parte constitutiva del individuo, que debe integrarse con todas las demás. El entrenamiento asertivo pretende a través de conductas específicas, unir el pensamiento, la acción y el sentimiento, de modo que se conviertan en una unidad vital, lo mismo que los sentidos del gusto y el olfato forman una unidad durante el acto de comer” (Rodríguez, 1991 P.36)

Bisquerra (1996) habla del entrenamiento psicopedagógico y dice que:

“Se caracteriza por la utilización combinada de distintas técnicas para desarrollar diversas habilidades personales. Que el entrenamiento se puede definir como un intento de enseñar estrategias y habilidades a los individuos con la intención de mejorar su competencia así, en el entrenamiento de habilidades se enseñan las conductas específicas, se practican y se integran en el repertorio conductual del sujeto entrenado. Y la competencia se refiere a la calidad o adecuación del comportamiento de una persona en una situación determinada y se utiliza como un término evaluativo general. Para ser evaluada como competente no es necesario que se de una ejecución excepcional; es suficiente que sea adecuada”. (Bisquerra, 1996 P. 117)

Dice que el término habilidades se refiere a un conjunto de capacidades de actuación aprendidas. Las habilidades son las capacidades específicas requeridas para ejecutar una tarea de forma competente en una situación dada. El objetivo del entrenamiento de

habilidades es aumentar la capacidad de aprendizaje y facilitar una vida más efectiva y satisfactoria.

Bisquerra dice más adelante que:

“El modelo psicopedagógico se centra en la prevención; el diagnóstico analítico individualizado no es indispensable; se realiza un análisis de necesidades antes de iniciar el programa y una evaluación del mismo al final; en lugar de un tratamiento individualizado se proporciona un entrenamiento de habilidades en grupo así mismo los antecedentes del entrenamiento psicopedagógico de habilidades se remontan a la educación progresiva (Dewey, 1938) a partir de donde se puede entrever un creciente interés por promover un cambio profundo en la filosofía que sostiene el curriculum educativo.” (Bisquerra, 1996 p. 118)

El mismo Bisquerra, muestra un cuadro del modelo médico en contraposición con el modelo psicopedagógico, donde es posible observar claramente la diferencia entre ambos, ya que en el primero el sujeto es considerado como paciente y en el segundo se concibe como alumno, en el primero el especialista es el médico (con todo el peso moral de ese título) y en el segundo se concibe como educador. Al ser una terapia las más de las veces grupal genera una dinámica única en términos de una sana catarsis. A continuación se muestra este esquema:

MODELO MÉDICO	MODELO PSICOPEDAGÓGICO
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Síntomas de una enfermedad ❖ Diagnóstico ❖ Tratamiento individualizado ❖ Paciente ❖ Especialista (médico, psicólogo, terapeuta, etc). 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Prevención ❖ Evaluación ❖ Entrenamiento de habilidades ❖ Alumno ❖ Educador

Este enfoque conductual (entrenamiento en asertividad) cuya popularidad ha aumentado considerablemente, consiste pues, en enseñar a las personas a ser asertivas en diversas situaciones sociales. Alberti y Emmons (1990a) ofrecen la siguiente definición de la conducta asertiva:

“La conducta asertiva promueve la igualdad en las relaciones humanas, capacitándonos para actuar en razón de nuestros mejores intereses para defendernos a nosotros mismos sin necesidad de ansiedad indebida, para expresar

cómodamente sentimientos honestos, [y] para ejercitar los derechos personales sin negar los derechos ajenos” (Corey, 1995 p. 430)

El supuesto básico que subyace a la práctica del entrenamiento en asertividad, es que las personas tienen derecho, pero no la obligación, de expresar sus sentimientos, pensamientos, opiniones y actitudes. El objetivo del entrenamiento en asertividad consiste en aumentar el repertorio de los miembros del grupo para que estos puedan escoger si desean ser o no asertivos.

Otro objetivo es enseñar a las personas a expresarse de una forma que refleje sensibilidad hacia los sentimientos y derechos de los demás. Los individuos sinceramente asertivos no defienden sus derechos de forma rígida pasando por alto los sentimientos y opiniones de los demás (Corey, 1995 P.430)

El entrenamiento en asertividad puede ser útil para las personas que no pueden pedir a los otros lo que desean, que son incapaces de negarse a las demandas inadecuadas, que presentan dificultades para expresar sentimientos de amor, gratitud y aprobación. Así como sentimientos de irritación, enfado y desacuerdo, y que sienten que carecen del derecho a tener sus propios sentimientos y pensamientos.

Alberti y Emmons (1990a) identifican tres obstáculos particulares en la autoexpresión

- (1) las personas pueden desconfiar de su derecho a la asertividad o a expresar sus sentimientos
- (2) las personas pueden ser muy ansiosas o temer sus conductas asertivas y
- (3) algunas veces las personas carecen de las habilidades para la expresión efectiva de lo que piensan y sienten a otras personas.

El entrenamiento en asertividad trata de equipar a los clientes con las habilidades y actitudes necesarias para manejar con efectividad una variada gama de situaciones interpersonales. Los objetivos específicos del entrenamiento incluyen:

- Reconocer y modificar las creencias irracionales y auto-despectivas referentes al propio derecho a ser asertivo.
- Desarrollar una actitud que valore el derecho propio a expresarse y a respetar los derechos ajenos.
- Aprender a identificar y discriminar entre conductas asertivas, agresivas y no asertivas.
- Aumentar la propia autoestima hasta el punto de llegar a ser capaz de tomar la iniciativa.
- Ser capaz de aplicar las nuevas habilidades asertivas en situaciones personales específicas”.(Corey, 1995 p.431).

Lazarus en 1965, menciona que el procedimiento designado del entrenamiento para desarrollar respuestas asertivas, se logra por medio del ensayo de conducta. En este método, el paciente y terapeuta desempeñan un juego de roles de varias escenas, en donde se plantean

problemas asertivos para el paciente. El terapeuta usualmente tiene el rol de personas significativas para el paciente.

Sugiere que el ensayo de conducta es significativamente más efectivo para resolver problemas sociales específicos e interpersonales que el consejo directo o la terapia no dirigida. Es una técnica versátil que hace énfasis en la participación activa. (Lazarus, 1966)” (Lara, 2002 P. 41)

“Hay tres estadios básicos posibles en toda conducta interpersonal

- Estilo agresivo
- Estilo pasivo
- Estilo asertivo

En cuanto a las técnicas que se utilizan en entrenamiento asertivo se presentan varios modelos que se utilizan actualmente. Bisquerra menciona los siguientes:

- Extinción de comportamientos no asertivos
- Contracondicionamiento
- Modelamiento de la conducta
- Reforzamiento
- Ensayo
- Feedback
- Entrenamiento
- Instrucciones y ejercicios varios para realizar en casa”. (Bisquerra 1996)

Un modelo que trabaja con niños, considera que los problemas de no ser asertivo se basan precisamente en que los niños no tienen en sus repertorios de respuestas las habilidades requeridas para interactuar bien con los demás, generando así una respuesta no asertiva. Su objetivo es crear dichas habilidades para superar la conducta social problema.

Otro modelo que también trabaja con niños, dice que los niños poseen las habilidades necesarias, pero experimentan un estado o proceso emocional, afectivo o cognitivo opuesto, que interfiere en la expresión de sus capacidades, es decir, el niño evita interactuar con los demás por su ansiedad interpersonal; aquí el objetivo es que el niño supere su ansiedad interpersonal.(Lara, 2002 P.43)

Bisquerra sugiere otras obras que permitirán generar modelos en la elaboración de programas y ellos son: Adler (1997), Callahan (1980), Cotler y Guerra (1976), y Smith (1977) entre otros.

Hasta aquí se puede vislumbrar la profundidad de los trabajos que se han realizado. Sin embargo es digno de resaltar que el surgimiento propiamente dicho del término de asertividad surge en los Estados Unidos en 1949 con Salter, que la define como un rasgo de personalidad.

Wolpe en 1958 dice que la asertividad es la expresión adecuada, dirigida hacia otra persona de cualquier emoción que no sea una respuesta de ansiedad. En 1969 Wolpe la definió como la defensa de nuestros derechos.

Lazarus en 1973, elabora una definición de asertividad muy semejante a la de Wolpe, en términos de sus componentes, que pueden ser divididos en cuatro patrones de respuesta especificados y separados: la habilidad de decir no, la habilidad para pedir favores y hacer demandas, para expresar sentimientos positivos y negativos; para iniciar, continuar y terminar conversaciones generales.”(Carreño, 2002 P. 11)

“Otros autores como Alberti y Emmons (1980) consideran que es “la conducta que permite a una persona actuar para implantar su propio interés, defenderse a sí mismo sin ansiedad y expresar sus derechos sin destruir los derechos de otros, la cual puede expresar directa y adecuadamente sus opiniones y sentimientos en situaciones sociales e interpersonales”. (Carreño, 2002 P.27)

Muchas personas han desarrollado habilidades de comunicación erróneas y por tanto se encuentran en una situación muy debilitada ante los demás. Por un lado, está quien se ha habituado a utilizar la agresividad a modo de venganza debido a desagradables experiencias personales que han ocurrido a lo largo de su vida, utilizando también esta agresividad por una necesidad profunda de defenderse constantemente. Por otro lado se encuentra la persona pasiva o no asertiva que suele sentirse generalmente ansiosa, es muy susceptible y teme ser herida con facilidad.

La importancia de la práctica en la asertividad, radica en que es una de las maneras más efectivas de ir eliminando progresivamente conductas no asertivas y reforzando nuestra sensación de éxito a cada paso que damos. Ser persistente, no tirar la toalla, insistir y comprobar resultados es la base de la práctica asertiva.

Muchas veces se necesita ayuda profesional, pero hay que tomarlo también como una empresa personal que debe funcionar correctamente. Pero ante todo hemos de tener en cuenta algo que puede hacernos dudar a la hora de continuar con este trabajo diario: si nosotros actuamos asertivamente iremos cosechando resultados, pero ser asertivo no implica necesariamente que los demás lo sean. Esto no quiere decir que no noten el cambio en nuestra conducta, sino que son ellos, quienes necesitan reenfocar su sistema de comunicación.

Por otro lado podemos encontrarnos con personas o situaciones difíciles de controlar que deberemos trabajar mucho más que otras. Pero a medida que notemos la efectividad en el modo de comportarnos y en la respuesta que recibimos de los demás, haremos nuestros los nuevos modelos de comunicación y nos será más fácil actuar con naturalidad. No hay que desesperarse si en un primer momento no nos sale bien. Un paso lleva al siguiente y no hay mayor satisfacción que superar el primero para incentivarse uno mismo y seguir adelante.

Es necesario tener muy claro que si nos inhibimos, si no practicamos activamente, no podemos conocer el fruto de lo que hemos aprendido, no podemos saber si actuando de

manera más asertiva habríamos tenido éxito. Por el contrario nos sentiremos fracasados, nuestra autoestima decaerá y acabaremos con una autoimagen negativa de nosotros mismos. En cambio la práctica de habilidades sociales cosecha éxitos y por tanto nuestra autoestima sube y sube y sube.

Rodríguez (1991) propone los siguientes puntos a reconocer para ir logrando una mejor asertividad cada día:

En cuanto a las Relaciones laborales:

- Relacionarse bien con los compañeros.
- No dejarse cargar con trabajo que es competencia de otro.
- Responder a las críticas de un superior.
- No dejarse manipular por un compañero.
- No sentirse culpable ante errores cometidos.
- Defender tu trabajo.
- Expresar opiniones abiertamente mediante la asertividad.
- Pedir un aumento de sueldo.
- Tomar decisiones.
- Etc.

En el campo familiar:

- Expresar sentimientos.
- Deshacer un malentendido con la pareja.
- Establecer prioridades en la casa y en el cuidado de los hijos.
- Relaciones entre padres e hijos.
- Educar asertivamente a los hijos.
- Ejercer la autoridad.
- Negarse asertivamente a hacer algo que no nos gusta.
- Responder también a las críticas de la familia.(Rodríguez, 1991P.67)

Con estas especificaciones se da por terminada la exposición sobre asertividad, logrando comprender la importancia que tiene en el adolescente incrementarla y darle un enfoque no sólo teórico, sino práctico y que le funcione al joven no sólo en una elaboración de su plan de vida, o en el curso de sus estudios, sino en todos los momentos de su existencia. Esto redundará en individuos mejor adaptados a la sociedad.

METODOLOGÍA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

La adolescencia es una de las etapas de mayor importancia en el desarrollo del sujeto, aquí se consolida no sólo el desarrollo físico, sino también el psíquico. Así, la personalidad se define en la adolescencia de manera definitiva en la mayoría de los sujetos.

La autoestima, como uno de los elementos importantes en el sano desarrollo de la personalidad del individuo, puede presentar problemas debido a una probable mala interacción del adolescente con su medio social.

De aquí y de la práctica de la orientación en el Departamento de Psicopedagogía en el CCH-Sur, se desprende la necesidad de un trabajo que ahonde y aumente la autoestima en dicho adolescente que no sabe de momento, a donde dirigir su camino en la consolidación de un plan de vida y en un muy corto plazo, tiene que tomar una decisión en torno a la elección de carrera.

Muchos alumnos no tienen todavía un proyecto de vida definido y la mayoría de estos tienen algún problema con la autoestima.

La asertividad, como apoyo para el aumento, de la autoestima nos ayudará para que el adolescente que presenta baja autoestima la mejore y pueda consolidar un plan de vida efectivo.

PROPÓSITO:

Que el alumno aumente su autoestima por medio del entrenamiento asertivo para que consolide de la mejor manera posible un proyecto de vida.

HIPÓTESIS:

Hi: El entrenamiento asertivo influirá en los alumnos con baja autoestima aumentando esta última y en los que tienen buena autoestima a mantenerla o a aumentarla

Ho: El entrenamiento asertivo no influirá en los alumnos con baja autoestima por lo que no aumentará. En los alumnos con buena autoestima se mantendrá pero nunca se aumentará

Hi: El entrenamiento asertivo influirá en los alumnos con baja y buena autoestima aumentando esta última o manteniéndola en el caso de los alumnos con buena autoestima y ayudándole a generar un proyecto de vida

Ho: El entrenamiento asertivo no influirá en los alumnos con baja y buena autoestima por lo que no aumentará ésta o se mantendrá en el caso de los alumnos con buena autoestima y no les ayudará a generar un proyecto de vida

SUJETOS:

Participaron los grupos 0523 y 0519 ambos de la materia de filosofía, que es una materia obligatoria, por lo que los grupos se conforman y delimitan claramente. Ambos grupos tienen un horario 11:00 a 13:00 horas los días martes y jueves. El número de alumnos que participó en el experimento fue en el grupo experimental 20 y en el grupo control 23.

La selección para elegir al grupo experimental y control se realizó por medio de tómbola para sacar del total de grupos en el turno matutino que son 23; dos que se necesitaban para la investigación.

Se entiende que ambos son equivalentes porque:

1. Los dos grupos son de sexto semestre.
2. Los sujetos en ambos grupos tienen (en promedio) la misma cantidad de hombres y mujeres.
3. La equivalencia inicial para la investigación estará dada por el pretest.

VARIABLES Y DISEÑO:

Variable Independiente: **Programa de entrenamiento asertivo**

Variable Dependiente: **Autoestima.**

Se aplicó un diseño de investigación cuasiexperimental con prueba posprueba y grupos intactos, uno de ellos control (la equivalencia inicial de los grupos estuvo dada fundamentalmente por el pretest).

PROCEDIMIENTO:

1er paso:

Pretest. Aplicación del instrumento que evalúa la autoestima (IEAA) construido por Moyano (2001) validado en población estudiantil de CCH Azcapotzalco y cuestionario proyecto de vida de Martínez (2002). (Ver anexo 2).

2do paso:

Aplicación del programa de entrenamiento asertivo en nuestro grupo experimental. Dicho programa fue realizado por Vázquez Reyes Ana María (2002) y tiene una duración de 18 horas distribuidas en 6 sesiones (una cada semana) de tres horas cada una. (Ver anexo 2).

Sesión 1 Encadre y autoestima

Sesión 2 Pensamientos racionales e irracionales

Sesión 3 introducción a la asertividad

Sesión 4 Comunicación no verbal y técnicas asertivas
Sesión 5 Técnicas asertivas
Sesión 6 Solución de problemas

3er paso:

Postest. Segunda aplicación del IEAA y cuestionario proyecto de vida

Al administrar la prueba se esperó que existieran las siguientes cuatro situaciones:

Alta autoestima con proyecto de vida
Alta autoestima sin proyecto de vida
Baja autoestima con proyecto de vida
Baja autoestima sin proyecto de vida

Autoestima definición conceptual: Medida en que una persona se aprueba y se acepta a sí misma y se considera como digna de elogio, ya sea de una manera absoluta o en comparación con otros (Argyle 1972)

Autoestima definición operacional: Instrumento de evaluación de la autoestima en adolescentes. Moyano (2001).

Asertividad definición conceptual: Estrategia diplomática para conseguir que se respeten los propios derechos (Bisquerra 1992)

Asertividad definición operacional: Entrenamiento asertivo que consta de seis sesiones que a continuación se mencionan:

Sesión 1 Encadre y autoestima
Sesión 2 Pensamientos racionales e irracionales
Sesión 3 introducción a la asertividad
Sesión 4 Comunicación no verbal y técnicas asertivas
Sesión 5 Técnicas asertivas
Sesión 6 Solución de problemas

Cada una con duración de tres horas cada sesión, siendo el total del curso de 18 horas.

Proyecto de vida definición conceptual: Medio a través del cual nos trazamos objetivos a seguir en la vida, lo cual requiere de reflexión, análisis y valoración de nosotros mismos y sobre el rol social y productivo que desempeñamos. (Soto 2003)

Proyecto de vida definición operacional: Cuestionario aplicable para saber si tienen o no proyecto de vida

RESULTADOS:

Se utilizó el programa SPSS 12.0 realizando:

prueba t para muestras independientes que nos indica las diferencias entre las medias de ambos grupos. Esta prueba nos indicó si al término del entrenamiento asertivo la diferencia fue significativa entre:

- los que lo tomaron (grupo experimental) y
- los que no lo tomaron (grupo control)

Prueba t para muestras dependientes que nos indica la diferencia entre las medias del pre y postest de cada grupo. Esta prueba nos dice:

- si en el grupo experimental hay diferencia entre el pretest y el postest
- si en el grupo control hay diferencia entre el pretest y el postest

Condiciones en las que se realizó la aplicación del pretest, estímulo y postest:

A los dos grupos (experimental y control) se les aplicó el pretest en la primera sesión y se comenzó el curso de entrenamiento asertivo en un horario de 11:00 a 14:00 hrs, que da un total de tres horas por sesión. En ese horario toman la clase de filosofía. En ambos estuvieron presentes las profesoras respectivas. En el caso del grupo al que se le aplicó el entrenamiento asertivo (grupo experimental), la profesora intervino activamente en las dinámicas propuestas. Justamente la asertividad, la autoestima, el amor, plan de vida, etc; son temas que se estaban tratando en esa parte del curso, por lo que la profesora afirmó que la aplicación de nuestro entrenamiento asertivo, consolidaba de una mejor manera por medio de las técnicas que allí se emplearon, los conceptos de la asertividad, autoestima y proyecto de vida en los alumnos.

Los resultados se podrían ver afectados en términos de un efectivo aumento en la autoestima y la asertividad debido a la intervención de la maestra. Sin embargo los resultados de la aplicación en otros grupos por parte de la creadora del curso de entrenamiento asertivo indican que si se elevó el nivel en la calidad de vida, esto en un principio era lo que se pensaba elevar, es decir, esa era la finalidad de aquel curso.

La dinámica de la vida en el Colegio no siempre nos permite un adecuado silencio para la realización de los trabajos e investigaciones, esta vez no fue la excepción y esto puede representar otro factor de desvío en la investigación por la entrada y salida de profesores y alumnos, sin embargo la actividad se desarrolló totalmente y se pudo concluir completamente con el curso de entrenamiento y el postest.

La aplicación del entrenamiento asertivo en nuestros alumnos, permitió elevar su autoestima situación que comprobamos en las tablas que a continuación se presentan.

PRUEBA t ENTRE GRUPO EXPERIMENTAL Y CONTROL PARA AUTOESTIMA

	GRUPO	MEDIA	t	Sig.
AUTOESTIMA	Control	2.17	1.367	.179
	Experimental	2.33	1.367	.179

Donde se observa que la diferencia entre el grupo experimental y control no tiene diferencia significativa entre sí, sin embargo la diferencia en la media, nos dice que en el grupo experimental esta está por arriba de la del grupo control, por lo que podemos afirmar que el curso que para elevar la autoestima se aplicó, cumplió con su objetivo elevando dicha autoestima

PRUEBA t ENTRE GRUPO EXPERIMENTAL Y CONTROL PARA PROYECTO DE VIDA

	GRUPO	MEDIA	t	Sig.
PROYECTO DE VIDA	Control	3.36	1.420	.163
	Experimental	3.56	1.405	.168

Donde se observa que la diferencia entre el grupo experimental y control para proyecto de vida no tiene diferencia significativa entre sí, sin embargo la media del grupo experimental es mayor que la del grupo control. Esto nos permite afirmar que el curso que se aplicó, permitió, que los alumnos que lo tomaron lograran establecer o pensar en un proyecto de vida

PRUEBA t PRETEST - POSTEST EN GRUPO EXPERIMENTAL PARA AUTOESTIMA

AUTOESTIMA	MEDIA	t	Sig.
Pretest	2.27	1.220	.000
Posttest	2.33	1.367	.000

Donde se observa la autoestima en el grupo experimental entre pretest y posttest quedando claro que la diferencia termina arriba en el posttest

PRUEBA t PRETEST – POSTEST EN GRUPO EXPERIMENTAL PARA PROYECTO DE VIDA

PROYECTO DE VIDA	MEDIA	t	Sig.
PRETEST	3.52	1.389	.160
POSTEST	3.56	1.405	.168

Donde se observa el grupo experimental pretest - posttest en el proyecto de vida y en donde la media del posttest es mayor que en el pretest

PRUEBA t PRETEST - POSTEST GRUPO CONTROL PARA AUTOESTIMA

AUTOESTIMA	MEDIA	t	Sig.
PRETEST	2.17	1.367	.000
POSTEST	2.32	1.382	.000

En el grupo control y en relación al pretest – posttest encontramos también una media mayor.

PRUEBA t PRETEST - POSTEST EN GRUPO CONTROL PARA PROYECTO DE VIDA

PROYECTO DE VIDA	MEDIA	t	Sig.
PRETEST	3.52	1.385	.000
POSTEST	3.56	1.390	.000

En el grupo control en lo referente al proyecto de vida podemos observar que en el posttest la media es mayor que en el pretest

CONCLUSIONES:

De acuerdo a los resultados que se presentan y tomando en cuenta las hipótesis que se plantearon al principio de la investigación y que son las siguientes:

Hi: el entrenamiento asertivo influirá en los alumnos con baja autoestima aumentando esta última y en los que tienen buena autoestima a mantenerla o a aumentarla

Ho: el entrenamiento asertivo no influirá en los alumnos con baja autoestima por lo que no aumentará. En los alumnos con buena autoestima se mantendrá pero nunca se aumentará

Hi: el entrenamiento asertivo influirá en los alumnos con baja y buena autoestima aumentando esta última o manteniéndola en el caso de los alumnos con buena autoestima y ayudándole a generar un proyecto de vida

Ho: el entrenamiento asertivo no influirá en los alumnos con baja y buena autoestima por lo que no aumentará ésta o se mantendrá en el caso de los alumnos con buena autoestima y no les ayudará a generar un proyecto de vida

Se puede afirmar, en base a los resultados que:

Aceptamos la Hi 1 aceptando que el entrenamiento asertivo influyó en los alumnos con baja autoestima aumentando esta última. Los que tenían buena autoestima la conservaron.

Se rechazó Ho 1.

Se acepta la Hi 2 ya que el entrenamiento asertivo influyó en los alumnos con baja y buena autoestima y les ayudó a pensar en generar un proyecto de vida.

Se rechazó Ho 2.

Las conclusiones a las que llegó la constructora del instrumento de proyecto de vida, que nosotros utilizamos son las siguientes:

La respuesta que serviría para saber el proyecto de vida que tienen preparado los adolescentes es la de cómo se visualizan en 5 u 8 años. La mayor parte se la llevó y por mucho la respuesta: estudiando una carrera. Para dejar abajo la respuesta trabajando e igual que ahora.

Nosotros podemos concluir junto con la autora que entre el pretest y el postest en el grupo experimental encontramos una diferencia significativa sobre la pregunta que nos habla del proyecto de vida. Esto también se verifica en los resultados que se han presentado.

Debemos dejar en claro una vez más y reiterando lo que ya se ha mencionado a lo largo del trabajo, que la consolidación del proyecto de vida no es algo estático o irrenovable, sino muy por el contrario ha de ser flexible y adaptable a la situación que vaya viviendo el individuo.

Cuando nos encontramos con un proyecto de vida que no es flexible y el alumno no puede alcanzar la realización por ese medio, se presentan muy a menudo problemas de otro tipo como depresión, angustia y de manera más general inseguridad en el alumno.

Por todo esto se ha planteado la importancia de elevar la autoestima en los adolescentes y en nuestro caso, el aumento de ésta por medio de la asertividad, busca lograr alumnos capaces de amarse y comprenderse, de adquirir responsabilidades de acuerdo a su edad y cumplirlas cabalmente, de poder liberarse lo más posible de las influencias externas y que muchas veces “boicotean” por llamarlo de alguna forma las aspiraciones del alumno.

Se ha mencionado también a lo largo del trabajo, que muchos son los factores que pueden generar en el alumno esta falta de autoestima y también de asertividad, uno de ellos es la familia. En ésta el individuo se desarrollará de acuerdo a los valores que ella misma le proporcione, pero en este nivel (bachillerato del CCH) se está trabajando a nivel Departamento de Psicopedagogía y con los programas que se tienen para generar en el alumno esta valía personal y búsqueda de la asertividad.

Está claro que, no solo será trabajo del alumno el desarrollar dichos factores, sino también de su núcleo familiar y social en donde vive, por ello los programas del departamento se han adecuado para trabajar no sólo con los alumnos, sino también de alguna manera con sus familiares (padres y hermanos) y alguna gente cercana.

Por lo tanto este trabajo servirá de guía y apoyo en la búsqueda de alumnos con baja autoestima. El entrenamiento asertivo les permitirá desarrollar esta herramienta de vital importancia logrando una mejor autoestima.

Al demostrar que efectivamente funciona, y que a través de una buena asertividad se aumenta en forma notable la autoestima de los estudiantes que utilizamos para la investigación, se puede dicho trabajo replicar en otra parte de la población, apoyando así al mayor número de alumnos posible.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, S. (2002) *Perspectivas pedagógicas en la orientación educativa*. México. UNAM
- Arguello, S. (1993) *Seminario de formación de profesores en el ámbito de la orientación vocacional*. México. Unam.
- Bazán, J. J. (1999) *Plan general de Desarrollo del Colegio de Ciencias y Humanidades 1999-2002*. México. UNAM
- Bisquerra, R. (1996) *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica*. Madrid. Narcea
- Bisquerra, R. (1998) *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. Barcelona. Praxis
- Branden, N. (1993) *El poder de la autoestima: como potenciar este importante recurso psicológico*. Buenos Aires. Paidós.
- Branden, N. (1994). *El respeto hacia uno mismo*. México. Paidós
- Branden, N. (1995) *Los seis pilares de la autoestima*. Tr. Jorge Vigil Rubio. México. Paidós
- Branden, N. (1999) *Cómo mejorar su autoestima*. Tr. Leonardo Wolfson. México. Paidós
- Bustamante, R. (2000) *Ámalos, edúcalos y déjalos ir*. México. Escuela de padres.
- Carreño, J. (2002) *En rol de género, asertividad y autoestima en mujeres estériles con distintos niveles de depresión y ansiedad*. Unam. México.
- Carter, C. (1997) *Orientación vocacional*. México. Prentice Hall hispanoamericana.
- Cassayls, A. (1994) *Distintas modalidades de trabajo en: proyecto de vida y decisión vocacional*. Buenos aires. Paidós.
- Carrillo, P. (2003) *Estudiantes de licenciatura orientan a los alumnos del CCH acerca de las carreras de la UNAM*. UNAM segunda época pgs. 8-9 número 998 en: Órgano informativo del Colegio de Ciencias y Humanidades.
- Castillo, G. (2000) *Cautivos en la adolescencia .Los hijos que siguen en el nido. Los hijos que se refugian en el alcohol*. México Alfaomega.)
- Castro, J. A. (2000) *Guía de Autoestima para Educadores España*. AMARÚ

- Castells, P. (1998) *Guía práctica de la salud y psicología del adolescente* Planeta. México
- Casullo, M. M. (1994) *Génesis y consolidación del proyecto de vida*. En CASULLO, María Martina (comp.). *Proyecto de vida y decisión vocacional*. Buenos Aires. Paidós.
- Cava, M. (2000) *Potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona. Paidós
- Corey, G. (1995). *Teoría y práctica de la terapia grupal*. Trad. Jasone Aldekoa de: *Theory and practice of group counseling*. España. Desclée de Brouwer
- Cortada, N. (1980) *El profesor y la orientación vocacional*. México. Trillas.
- Crispo, R. (1994) *La adolescencia: manual de supervivencia* Herder. Barcelona
- Chapman, E. (1991) *Orientación vocacional. La elección acertada de carrera*. México. Trillas.
- Corominas, Enric. (1998) *Transiciones y Orientación*. En Revista de Investigación Educativa. España. Vol. 16 (2), Pp. 155-184.
- De prada, M. (1995) *El nuevo bachillerato, organización y currículo*. Madrid. Escuela española
- Dolto, F. (1990) *La causa de los adolescentes: el verdadero lenguaje para dialogar con los jóvenes*. España. Seix-Barral.
- Domínguez, A. (2002) *Importancia de la autoestima en la interacción padres-hijos*. México. Unam
- Emmanuele, E. (2001) *La vocación. Arqueología de un mito*. Argentina ed. Bs.As.
- Erickson, E. (1993) *Infancia y sociedad*. Buenos Aires. Hormé
- Fernández, M. (1986) *Abordaje teórico y clínico del adolescente*. Argentina. Nueva visión.
- Field, L. (1995) *Aunque no lo crea, vale más de lo que piensa. Técnicas, métodos y ejercicios para desarrollar autoestima y alcanzar nuestro máximo potencial*. Tr. Delia Mateovich. México. Océano.
- García, M. (1987) *Estudios filosóficos. En escritos desconocidos e inéditos*. Madrid. BAC. Pp.219-223.
- González (1996) *Investigación del papel del docente en la autoestima*. Universidad panamericana. México.

Giudavan, S. (1995) *Programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes: Manual para el instructor*. Planeta. México

Grinder, R. (1998) *Adolescencia* E.U. Limusa

Jacobson, P. (1941) *Duties of school principles*. Nueva York. Prentice-Hall.

Lara, M. (2002) *Estandarización de la escala de asertividad de Michelson y Wood en niños y adolescentes*. Unam. México.

Lemus, L. (1973) *Pedagogía. Temas fundamentales*, Argentina. Kapelusz.

Maggi, R. (2001) *Desarrollo humano y calidad valores y actitudes*. México. Limusa 8a reimpresión

Marcuschamer, E. (2001) *Orientación vocacional. Decisión de carrera*. México. McGraw-hill.

Martí, M. (1992) *La intimidad*. España. EUNSA

Martínez, G. (2002)

Martínez, I. (1987) *El rol sexual y la autoestima en las mujeres*. México. UNAM

Montane, J. (1994) *Las funciones del tutor en el contexto de la educación para la carrera profesional*. Barcelona. PPU

Mora, J. (1984) *Acción tutorial y orientación educativa*. Madrid. Narcea. Pp.35.

Murk, C. (1998) *Autoestima. Investigación, teoría y práctica*. Tr. Jasone Aldekoa. 2a ed. España. Desclée de Brouwer.

Moyano, J. (2001) *Propuesta de un instrumento que evalúe la autoestima en la adolescencia*. México. UNAM

Oliver, R. (1995) *Elección de carreras*. México. Limusa.

Papalia, D. (2001) *Fundamentos de desarrollo humano*. Tr. Germán Alberto Villamizar. Santa Fe de Bogotá, Colombia. Mc Graw Hill

Page, K. (2000) *Desarrolle su asertividad*. Barcelona. Gedisa.

Paz, M. (2000) *Déficit de autoestima. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Madrid.

Phares, A. *Terapia conductual y perspectivas cognoscitivo-conductuales*

- Ponce, A. (1992) *Psicología de la adolescencia*. México. Limusa
- Ramírez, P. O. (2002). *Propuesta para el adolescente. Taller de autoestima para la elección vocacional*. México. UNAM.
- Rivas, F. (1988) *Psicología Vocacional: enfoques del asesoramiento*. Madrid. Morata.
- Rivas, (sin año) *Manual de asesoramiento y orientación vocacional*. Fco Rivas (editor) Madrid. Síntesis
- Rodríguez, E. M. (1991). *Asertividad para negociar*. México. Mc Graw- Hill.
- Rodríguez, M. (1988) *Autoestima. Clave del éxito personal*. México. Manual Moderno
- Rodríguez, S. (1993) *Teoría y práctica de la orientación educativa*. Barcelona. PPU
- Sampieri, R. (1988) *Metodología de la investigación*. México. Mc Graw- Hill
- Satir, V. (1991). *Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. México. Pax
- Satir, V. (1991a) *Nuevas relaciones en el núcleo familiar*. México. Pax
- Solís, J. (Enero – Junio 1996) *Autoestima, autoconcepto y salud mental psicología y salud*. Nueva época 7 155-163 instituto de investigaciones psicológicas de la universidad veracruzana.
- Soto, L. (2003) *autoestima*. México. Unam.
- Tessier, G. (2000) *Comprender a los adolescentes*. Barcelona. Ed. Octaedro.en: la colección repensar la educación, N° 10. Colección dirigida por Juana María Sancho.
- Trotter, M. (1999) *Cómo ayudar a los hijos en la elección de carrera. Guía para padres y maestros*. México trillas.
- Tyler, L. (1990) *La función del orientador*. México. Trillas.
- Valdés, V. (2000) *Orientación profesional, un enfoque sistémico*. México. Prentice Hall.
- Valdivia, C. (1998) *La orientación en los centros educativos*. Bilbao. Mensajero, 3ª ed.
- Vázquez A. M. (2002) *Efecto del programa del entrenamiento asertivo sobre la calidad de vida en estudiantes universitarios* México. UNAM
- VÉLAZ, C. (1998) *Orientación e intervención psicopedagógica. Concepto, modelos programas y evaluación*. Málaga. Aljibe. 37-38.
- Velasco, M. (1998) *Ser asertivo*. Barcelona. Obelisco

ANEXOS

Anexo 1

Cuadro que nos muestra las técnicas de Orientación que se pueden utilizar, sus funciones, objetivos y el uso de información que el orientador maneja regularmente.

Factor evaluador	Técnicas de Exploración	Uso de la información.
Capacidad intelectual	Tests individuales o colectivos	Determinan que rendimiento se puede esperar del alumno
Aptitudes mentales primarias	Tests individuales o colectivos	Diferencias individuales en la capacidad intelectual.
Nivel, cociente de rendimiento	Tests de rendimientos: pruebas objetivas	Control del rendimiento y comparación con la capacidad del estudiante.
Técnicas de estudio	Tests. Observaciones del profesor. Trabajos escritos.	Ayudar al estudiante a desarrollar técnicas de estudio eficaces.
Pensamiento crítico	Tests. Observaciones del profesor. Trabajos escritos y orales.	Desarrollo de la capacidad crítica.
Originalidad. Capacidad creativa.	Tests de creatividad y fantasía. Observaciones del profesor; trabajos escritos, orales y clásicos.	Descubrir y estimular el talento creador.
Emotividad y actitudes	Tests de emotividad. Escala de actitudes. Observación y conversación.	Ayudar al estudiante a desarrollar actitudes generalizadas positivas.
Tropismo de la personalidad. Intereses personales.	Tests o inventario de intereses. Observaciones y lecturas.	Descubrir y desarrollar intereses constructivos en los alumnos
Aptitudes básicas profesionales	Tests de aptitudes profesionales.	Iniciación del proceso de orientación profesional del estudiante.
Intereses profesionales	Tests o inventarios.	Iniciación de la orientación profesional.
Adaptación de la personalidad	Tests. Cuestionarios, observación	Ayudar al estudiante a integrarse en el colegio y a

		establecer relaciones eficaces con profesores y compañeros.
Sociabilidad	Sociogramas. Tests y cuestionarios. Observación.	Ayudar al estudiante a alcanzar una situación positiva en el grupo y a desempeñar un papel activo en la comunidad.
Ambiente familiar y social	Cuestionarios y entrevistas.	Promover una cooperación eficaz entre el colegio, familia y comunidad.

Anexo 2

Instrumentos que se aplicaron al estudio y sustento teórico por parte de sus autores.

1. Instrumento de evaluación de la autoestima en adolescentes (IEAA) construido por Moyano López Jorge

Cuadernillo de recomendaciones para el evaluador.

Universidad Nacional Autónoma de México
Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel 1 Azcapotzalco
Departamento de Psicopedagogía
Unidad de Evaluación – Campus Iztacala

1 Psic. Jorge Moyano López

RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN DEL I.E.A.A.

- El evaluador debe tratar de vestir con ropa casual para brindar una mayor confianza a las personas a las que evalúa.
- El evaluado debe cuidar los movimientos excesivos del cuerpo y cara que pueden denotar nerviosismo o disgusto.
- El evaluador debe cuidar: El tono, la velocidad, el volumen, y otras características de la voz, ya que, las personas a las que se evalúan suelen hacer juicios positivos o negativos a través de ella.
- El evaluador debe verificar si la persona evaluada ha puesto su número de cuenta en la hoja de respuestas o si ha tenido un error al llenarla, en ambos casos debe ser comunicado al evaluado para que haga la corrección necesaria.

Durante la aplicación del cuestionario se deben de seguir las recomendaciones con respecto a las instrucciones y progreso en la resolución del cuestionario:

Las instrucciones del cuestionario deberán seguirse sin ninguna desviación “..significa que el administrador no debe cambiar ni en lo mínimo las instrucciones del test... los administradores deben comprender la importancia de leer las instrucciones al pie de la letra. No importando que tan buena memoria tenga, nunca se confie en ella cuando administre un test”

Las preguntas de los estudiantes deberán contestarse dentro del contexto de las instrucciones del cuestionario.

Durante una evaluación, el evaluador debe repetir o parafrasear las instrucciones del cuestionario o poner los ejemplos que se le hayan dado para aclarar cualquier confusión, empezando solamente cuando el estudiante haya comprendido éstas.

- El evaluador debe verificar ocasionalmente el progreso de las personas que se están evaluando.
- El evaluador debe circular en el salón ocasionalmente para ver el avance del cuestionario, y constatar que se está contestando en forma correcta (esto debe realizarse en forma silenciosa).

Condiciones Físicas:

- Ponga en la puerta un letrero que indique que se está realizando un examen o evaluación.
- Haga arreglos con la dirección para que suspendan los anuncios sonoros.
- Asegúrese que los evaluados tengan lápiz para responder el cuestionario otener otros para los que no tengan.
- Disponga un escritorio o mesa que facilite la manipulación de los materiales del cuestionario.
- Procure separar a los examinados de manera que no puedan mirar el trabajo del vecino.

Condiciones Psicológicas:

- El evaluador del cuestionario debe mantener una actitud tranquila y amistosa durante el examen. Deben leerse las instrucciones con voz agradable (no melosa) y clara.
- El examinador debe mostrar su objetividad sin frialdad o indiferencia.
- El evaluador del cuestionario debe abstenerse de mostrar cualquier actitud autoritaria. A la vez, los estudiantes deben comprender que el personal del examen tiene una misión que cumplir y que deben ejecutar ciertos procedimientos para salvaguardar la validez del test.

RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN DEL I.E.A.A.

- El evaluador debe tratar de vestir con ropa casual para brindar una mayor confianza a las personas que evalúa.
- El evaluador debe cuidar los movimientos excesivos del cuerpo y cara que pueden denotar nerviosismo o disgusto.
- El evaluador debe cuidar: el tono, la velocidad, el volumen y otras características de la voz, ya que, las personas a las que se evalúa suelen hacer juicios positivos o negativos a través de ella.
- El evaluador debe verificar si la persona evaluada ha puesto su número de cuenta en la hoja de respuestas o si ha tenido un error al llenarla, en ambos casos debe ser comunicado al evaluado para que haga la corrección necesaria.

CONTENIDO DE LAS SESIONES

SESIÓN I ENCUADRE Y AUTOESTIMA

- Asertividad y autoestima
- Origen de la autoestima
- Concepto de la autoestima
- Autoconcepto
- Autoestima baja y autoestima alta
- Valía personal

SESIÓN 2 PENSAMIENTOS RACIONALES E IRRACIONALES

- Pensamiento racional e irracional
- Pensamientos irracionales más frecuentes
- Modelo del ABC

SESIÓN 3 INTRODUCCIÓN A LA ASERTIVIDAD

- Comunicación verbal asertiva
- Definición de la asertividad. Conductas: agresiva, pasiva y asertiva.

SESIÓN 4 COMUNICACIÓN NO VERBAL Y TÉCNICAS ASERTIVAS

- ¿Cómo nos relacionamos?
- Comunicación no verbal y sus componentes
- Cómo iniciar y mantener una conversación
- Libre información
- Autorrevelación

SESIÓN 5 TÉCNICAS ASERTIVAS

- Aserción negativa
- Interrogación negativa
- Disco rayado
- Banco de niebla
- Compromiso viable

SESIÓN 6 SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Toma de decisiones

Instrumento de Evaluación de la Autoestima en Adolescentes (IEAA)
Unidad de Evaluación- ENEP Iztacala

INSTRUCCIONES:

En el cuestionario que se te presenta a continuación vas a encontrar una serie de enunciados, relacionados a sentimientos, percepciones y conductas ante situaciones familiares, individuales, escolares, etc. responde de acuerdo a tu forma de pensar y actuar basándote en las siguientes opciones:

- | |
|---------------------------|
| a) Nunca o casi nunca |
| b) Muy pocas veces |
| c) La mitad de las veces |
| d) Muchas veces |
| e) Siempre o casi siempre |

- 1- Lee cuidadosamente cada una de las preguntas y rellena en tu hoja óptica el círculo que corresponda a tu respuesta.
 - 2- NO pases a la siguiente pregunta hasta contestar la anterior.
 - 3- Al finalizar, revisa que hayas respondido a todas las preguntas en la hoja de respuestas.
 - 4- Marca sólo una opción en cada una de las preguntas.
 - 5- NO MARQUES, NI RAYES LAS OPCIONES EN ESTE CUADERNILLO, SOLO EN TU HOJA ÓPTICA
- Ejemplo:
0. cuando estoy con mis amigos, tengo ganas de leer un libro.
1. Cuando en mi casa se me compara con otros familiares o amigos me siento: inepto, fracasado, triste, frustrado, etc.
 2. Me siento frustrado al NO ser lo que mis padres desean.
 3. Durante mi trato con los maestros me hacen sentir una persona inútil.
 4. Cuando se me presenta una situación nueva reacciono en forma agresiva para disminuir mi inseguridad
 5. Durante la convivencia que tengo diariamente con los compañeros siento que les desagrado.
 6. Cuando se me presenta un problema o situación difícil con mis compañeros tiendo a desvalorar sus capacidades ante los demás.
 7. Me disgusta la forma en que mis maestros me tratan, ya que me hacen sentir como un inútil.
 8. Para evadir situaciones de examen, de riñas o presiones sociales tomo drogas.
 9. Cuando soy etiquetado siento una furia incontrolable o disgusto contra el profesor, amigos o compañeros.
 10. Me disgusta que se me exija en la escuela.
 11. Mis padres me exigen ser una persona modelo y, al distanciarme, me siento triste, tengo temor, depresión, preocupación, etc.
 12. Al presentármeme la ocasión del “desquite” con mis compañeros lo hago, aunque después me sienta inseguro, me odie por haber hecho eso, etc.
 13. Cuando me enojo, me encelo, etc. con mi familia, amigos, conocidos, novio o novia, etc. me concentro en una lectura, en ver televisión, en el paisaje, etc. para olvidar la situación que se me presenta.
 14. Cuando mi maestro me hace un elogio acerca de mi buen desenvolvimiento (cómo realicé la tarea, la limpieza de mi trabajo, mi buen ortografía, etc.) lo acepto sin falsa modestia.
 15. Se me ha enseñado a través de la conducta de mis familiares a reprimir mis sentimientos.

16. NO me preocupan los errores que he tenido en el pasado, sino cómo resolver los que se me presentan ahora.
17. Cuando se me presenta un problema o situación que ignoro, reacciono maltratando a la gente o menospreciándola.
18. Para evadir situaciones de examen, de riñas o de presiones sociales tomo bebidas alcohólicas.
19. Cuando me hacen elogios acerca de mi buen desenvolvimiento durante la realización de alguna tarea, los acepto sin falsas modestias.
20. Mis padres me dan libertad de elegir, lo que me hace sentir confiado en las decisiones que tomo.
21. Me siento inferior por NO llenar el modelo de hombre perfecto o mujer perfecta.
22. Al presentármese una situación inesperada durante el cuidado de la casa, de mis hermanos, etc. se me hace difícil poder resolverla.
23. Estoy seguro de las decisiones que tomo.
24. Estoy a gusto con mi cuerpo.
25. Escojo los deportes, los trabajos de la escuela, los horarios, etc. que requieren menor esfuerzo.
26. Suelo compararme con mis amigos.
27. Las materias donde he sacado bajas calificaciones me animan a realizar un nuevo esfuerzo para pasarlas y poner un mayor empeño.
28. Cuando hago algo que es reprobado por las demás personas (le hablo "de tu" a las personas mayores, fumo frente a personas mayores, peleo con mis hermanos, etc.), NO siento culpa.
29. Juzgar a las personas como lo hace mi familia me hace sentir angustia, depresión o preocupación.
30. Mi vida está orientada a metas que puedo alcanzar.
31. Cada vez que se me presenta la ocasión, fantaseo.
32. Durante las relaciones amistosas amorosas y sociales NO me siento inferior ni superior a los demás.
33. Me enfrento a los retos con confianza, y logro tener éxito la mayor parte de las veces.
34. La crítica que realizan mis compañeros a mi desempeño escolar me hace sentir deprimido o inseguro.
35. Mis padres valoran en extremo las buenas calificaciones y el tener resultados bajos me hace sentir inseguro, inferior, odio hacia mí mismo, etc.
36. Los cambios que tengo (físicos, emocionales, en mi pensamiento) me hacen sentir mal, miedo, angustia o depresión.
37. Cuando se me da la responsabilidad de llevar a cabo una tarea y la realizo de modo diferente a como la haría mi padre o mi madre, me critican haciéndome sentir una persona poco confiable.
38. Siento que las labores escolares que realizo siempre están mal.
39. Me disgusta que mis compañeros me pidan realizar tareas, que participe en juegos, leer libros, etc.
40. Creo que mis padres no me quieren por ser poco sociable.
41. Mis amigos y yo disfrutamos el competir entre nosotros.
42. Si hubiera una posibilidad de mejorar mi apariencia física, la seguiría.
43. Al llevar a cabo una tarea de la escuela me siento incompetente para realizarla.
44. Siento que los maestros me hacen difíciles las labores escolares en el salón de clases.
45. El tener amigos inteligentes me hace sentir inseguro e inferior cuando se me compara con ellos.
46. Durante la convivencia con mis amigos tiendo a ser tímido y apartarme.

47. Las calificaciones bajas me han enseñado que soy incapaz de obtener mejores calificaciones.
48. La constante evaluación (en los exámenes, preguntas en clases, etc.) me hace sentir nervioso, inseguro, indefenso.
49. Mi relación con mis padres es muy buena.
50. Soy sensible a la crítica que hacen algunos maestros a mi desempeño escolar.
51. Poseo las habilidades necesarias que me ayudan a poder comprender cualquier problema, aunque NO lo resuelva.
52. Estoy a gusto con el sexo al cual pertenezco.
53. Al encontrarme en mi casa soy ignorado por mi familia o por algún miembro de ésta.
54. La mayoría de las veces comparo mis atributos físicos o mis logros con los de mis compañeros.
55. Cuando un compañero tiene reconocimiento por su labor en la escuela, siento celos.
56. Puedo aceptar que estoy realizando un buen trabajo en la escuela cuando otras personas me lo dicen.
57. Durante mi estancia en el salón de clases siento que al maestro le desagrado.
58. Yo y mis amigos nos comportamos defensivamente ante las situaciones inesperadas.
59. El miedo de ser ayudado por el maestro me hace realizar trabajos con el menor error.
60. Mis padres me dicen lo que tengo que hacer y cómo debo compararme con las personas. Esto hace que sienta inseguridad, timidez, etc.
61. Para evadir situaciones de examen, de riñas o de presiones sociales, fumo.
62. Cuando una persona de mi familia me pide que cambie la forma irrespetuosa en que me comunico con las personas, siento que me critica, agrede, etc.
63. Me siento culpable, malo, me odio, etc. por juzgar a mi familia o a la gente.
64. Me han enseñado a creer que poseo muy pocas habilidades y que valgo poco como persona.
65. Cuando pienso en hacer amigos, tomo en cuenta que sean: sociables, independientes, que valoren a las personas como iguales, que sean sinceros, que se enfrenten a los retos con optimismo, sean responsables de sus acciones, etc.
66. Cuando tengo que demostrar afecto hacia mis amigos, NO lo puedo hacer.
67. Las actividades que realizo durante mi estancia en la escuela NO me producen satisfacción.
68. Mis padres me piden tener logros mayores en la escuela, en los deportes, en mi comportamiento, etc. a los que yo tengo.
69. Acepto que hago alguna tarea bien cuando, un compañero me lo dice.
70. Cuando el profesor me conduce para realizar una tarea y la logro, me hace sentir una mayor confianza cuando después yo la realizo solo.
71. Siento miedo al hablar abiertamente con mi familia acerca de lo que sucede en la escuela, aunque NO me han dado motivo para esto.
72. Comprendo que mis amigos tienen otros amigos con los cuales conviven aparte de mí.
73. Cuando me encuentro realizando una tarea de equipo con mis amigos, y están en desacuerdo con lo que apporto (información, tiempo para finalizar trabajos o temas, etc.) reacciono de forma agresiva, me entristezco y me callo o siento que valgo muy poco.
74. Cuando el maestro se me acerca para aclararme algo, yo me siento apenado, nervioso, inseguro o inferior.
75. Mis decisiones son los mejores recursos que tengo para relacionarme.

Calificaciones y valores para el instrumento de autoestima

CALIFICACIONES	VALORES
Autoestima muy baja	0 a 58.5
Autoestima baja	58.51 a 67.13
Autoestima normal	67.14 a 84.37
Autoestima alta	84.38 a 93
Autoestima muy alta	93.1 a 100

La escuela _____
2

Mis amigos _____
3

Yo _____
4

1. te preocupa la imagen o aceptación de tu familia.

Esta pregunta nos da una visión de la madurez del individuo, ya que una de las características de la inmadurez y la adolescencia es la desaprobación o inconformidad de su familia ante los demás.

2. cuentas con tu familia para cuando la necesitas

aquí se muestra la forma de vida que lleva nuestro encuestado

3. puedes confiar en tus amigos para cuando se te presenta algún problema

al igual que en la pregunta anterior, se muestra la forma de vida que lleva el adolescente en cuestión.

4. Piensas que ir a la escuela te sirve para llegar a cumplir tus aspiraciones o proyecto de vida.

Permite ver el valor o creencia que le tiene a las instituciones educativas, en medida de utilidad que tenga para cubrir las aspiraciones del encuestado.

5. Crees que tus maestros cumplen con la función de educarte o enseñarte.

Esta respuesta nos dará la opinión y calificación que dan los adolescentes respecto al cumplimiento de las funciones de la planta docente, con la que trata casi a diario.

6. Piensas que la gente adulta tiene ciertos privilegios sobre la gente joven.

Nos da una idea de cómo se ven en comparación al estereotipo adulto y viceversa.

7. Confías en alguno de tus maestros para contarles algo personal.

Tal respuesta nos vierte información sobre cuanto confían en sus maestros, no como tales, sino como personas comunes y adultos.

8. Reconoces el peligro o los riesgos cuando estás frente a ellos.

Esta respuesta nos proyecta la estructura de la conducta bajo la que se conduce nuestro encuestado.

9. Crees que con tu participación social puedes llegar a cambiar algún problema de tu escuela, colonia o grupo de amigos.

La respuesta a esta pregunta indica la identidad social que cree tener nuestro indagado.

10. Como te describirías. Nos da una visión sobre el valor que tiene de sí el adolescente.

11. Como te visualizan en 5 u 8 años.

Brinda información sobre el plan o proyecto de vida que se tiene preparado.

12. Escribe de 3 a 5 cosas que consideres como de valor o importancia invariable.

Aquí el adolescente plasma su conformación de valores, no sólo por presencia, sino también por ausencias por ejemplo, un valor puede ser el de la salud, por tenerla, en cambio, si se menciona la paz, podría ser por no sentirla.

13. Ordene de mayor a menor por grado de importancia los siguientes aspectos: familia, escuela, amigos y yo.

Esta respuesta nos deja ver el sistema personal y jerárquico de valores en los adolescentes; tal vez sea como el resumen de todo lo que se ha trabajado.

El instrumento se le aplicó a 90 sujetos 45 hombres y 45 mujeres de entre 12 y 18 años

EDAD EN AÑOS	MASCULINO	FEMENINO	TOTALES
12	15	15	30
13	11	11	22
14	2	2	4
15	4	4	8
16	6	5	11
17	4	3	7
18	3	5	8
TOTALES	45	45	90

RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS.

Respuestas al cuestionario sobre el proyecto de vida que aplicó(poner nombre, en la tesis llamada...)					
Pregunta 1	N nunca	P-F Poco frecuente	F Frecuente	MF Muy frecuente	S Siempre
Frecuencia	11	16	11	9	43
porcentaje	12.22%	17.78%	12.22%	10%	47.78%
Pregunta 2					
Frecuencia	0	13	10	29	48
porcentaje	0.00%	14.44%	11.11%	21.11%	53.33%
Pregunta 3					
Frecuencia	11	28	21	12	18
porcentaje	12.22%	31.11%	23.33%	13.33%	20.00
Pregunta 4					
Frecuencia	1	1	7	16	65
Porcentaje	1.11%	1.11%	7.78%	17.78%	72.22%
Pregunta 5					
Frecuencia	1	1	11	24	53
Porcentaje	1.11%	1.11%	12.22%	26.67%	58.89%
Pregunta 6					
Frecuencia	13	26	19	19	13
Porcentaje	14.44%	28.89%	21.11%	21.11%	14.44%
Pregunta 7					
Frecuencia	25	35	12	9	9
porcentaje	27.78%	38.89%	13.33%	10.00%	10.00%
Pregunta 8					
Frecuencia	10	23	20	9	28
Porcentaje	11.11%	25.56%	22.22%	10.00%	31.11%

Pregunta 9					
Frecuencia	12	19	21	16	22
Porcentaje	13.33%	21.11%	23.33%	17.78%	24.44%

Pregunta 10	sociable	atento	Los demás dicen	alegre	sencillo	Ni uno ni otro(*)	Otros(**)
Frecuencia	24	13	13	13	12	12	48
Porcentaje	17.8%	9.6%	9.6%	9.6%	8.9%	8.9%	35.6%

(*)cuando se incluyen en dos características opuestas por ejemplo: alegres y tristes; perseverantes y flojos.

(**) flojo 5.9%, vacíos 5.9%, estudiosos 5.2%, enojón 4.4%, rebelde 4.4%, tonto 4.4%, perseverante 3.7%, caballeroso 1.5%.

Pregunta 11	Estudiando carrera	trabajando	igual	responsable	Otros(*)
Frecuencia	43	18	16	13	23
Porcentaje	38%	16%	14.2%	11.5%	20.3%

(*)respuestas como: No lo sé, no lo he pensado 9.7%, casado/a 6.2%, con dinero 2.6%, mal 1.8%.

Pregunta 12	familia	educación	amigos	yo	respeto	amor	Otros(*)
Frecuencia	51	32	25	24	20	12	86
Porcentaje	20.4%	12.8%	10%	9.6%	8%	4.8%	34.4%

(*)vacíos 4%, dinero 4%, responsabilidad 4%, confianza 3.2%, honestidad 3.2%, libertad 2.8%, salud 2.4%, apariencias 2%, tolerancia 1.6%, solidaridad 1.6%, religión 1.2%, país 1.20%, justicia 1.2%, felicidad 0.8%, televisión 0.4%, todo 0.4%

Pregunta 13	Familia	escuela	amigos	Yo
Frec. 1er lugar	47	6	2	35
Porc. 1er lugar	52.22%	6.67%	2.22%	38.89%
Frec. 2do lugar	39	19	4	28
Porc.2do lugar	43.33%	21.11%	4.44%	31.11%
Frec. 3er lugar	2	54	19	15
Porc. 3er lugar	2.22%	60.00%	21.11%	16.67%
Frec. 4to lugar	2	11	65	12
Porc. 4to lugar	2.22%	12.22%	72.22%	13.33%

Las conclusiones son la siguientes:

La respuesta que serviría para saber el proyecto de vida que tienen preparado los adolescentes es la de cómo se visualizan en 5 u 8 años. La mayor parte se la llevó y por mucho la respuesta: estudiando una carrera. Para dejar abajo la respuesta trabajando e igual que ahorita.

3 Instrumento de Ana María Vázquez Reyes que se utilizó para entrenamiento asertivo.

El objetivo principal de esta investigación fue determinar si la aplicación de un programa de entrenamiento asertivo tiene efecto sobre la calidad de vida en estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos a través del análisis de varianza multivariado de medidas repetidas (manova) indican que sí hay diferencias significativas, en varios aspectos como son el grado de incomodidad, en la probabilidad de respuestas y en la calidad de vida general, así como en el área de trabajo. Es decir que la hipótesis de investigación se confirma, por tanto los resultados indican que las personas que se someten a un programa de entrenamiento asertivo tienden a mejorar su calidad de vida.

SESIÓN 1 ENCUADRE Y AUTOESTIMA			
TIEMPO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL
30'	Bienvenida presentación y expectativas del curso	<ul style="list-style-type: none"> Expectativas del curso: ¿qué esperan del curso? Objetivo y contenido del curso, horario Reglas para el trabajo grupal Importancia de realizar los ejercicios en casa 	Programa (objetivos, temas, fechas) Hojas blancas Plumas Lista de asistencia
30'	Pretest	Aplicación del instrumento de Evaluación de la Autoestima en Adolescentes (IEAA), así como el instrumento sobre Proyecto de Vida.	Cuestionarios Lápices
10'	Gente con gente	Se colocan por parejas y se van juntando las partes del cuerpo que el instructor dice, cuando se menciona gente con gente se cambia de pareja y el que se quede solo continúa la dinámica.	
20'	Presentación	Se reúnen por parejas en un tiempo de 5 minutos tienen que dar una breve reseña de sí mismo y 5 adjetivos que le describen mejor, se hace la presentación en plenaria, presentando a su compañero	
15'	R E C E S O		
60'	¿Qué es la autoestima?	<ul style="list-style-type: none"> Asertividad y autoestima Origen de la autoestima Concepto de autoestima (lluvia de ideas) Autoconcepto Autoestima baja y autoestima alta Valía personal 	Pizarrón Gises "yo soy yo"
15'	Ejercicio para casa	A cada persona se le da el formato para que realicen el ejercicio en su casa, se les pide que lo hagan porque con eso se empezará la siguiente sesión. Se deben describir a sí mismos.	Ejercicio ¿quién soy yo?

SESIÓN 2 PENSAMIENTOS RACIONALES E IRRACIONALES

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL
45'	Revisión del ejercicio	Se revisa el ejercicio ¿quién soy yo? Para que les quede una descripción objetiva de sí mismos. Se utilizan las reglas	Ejercicio de ¿Quién soy yo? Contestado
20'	Ejercicio de imaginación	Se les pide que cierren los ojos y que se pongan cómodos, se les dice “piensen en algún secreto, algo sobre ustedes que no dirían a nadie más, puede ser algo del pasado o del presente, ¿ya pensaron en el secreto? (pausa) Bien , ahora voy a pedir a alguien que diga al grupo en qué ha estado pensando... que lo describa con cierto detalle (pausa) pero antes de que llame a esa persona, voy a preguntarles ¿qué están experimentando en estos momentos? Se les pide que abran los ojos y que se relajen se les aclara que nadie va a decir nada. REFLEXIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • se les pide que comenten cómo se sintieron, cuáles fueron sus sensaciones fisiológicas y se enfatiza sobre la importancia que juegan los pensamientos sobre nuestras reacciones corporales. • Se pregunta sobre los tipos de pensamientos que condujeron a esos sentimientos. • Se muestra al grupo que es el pensamiento de hacer algo, no el hacerlo, lo que conduce a sus sentimientos. 	
40'	Introducción a la terapia racional emotiva	En qué consiste Pensamiento racional e irracional Pensamientos irracionales más frecuentes Modelo del ABC	Modelo ABC
15'	R E C E S O		
45'	Aplicación	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar este modelo a la descripción que hicieron ellos en el ejercicio de ¿quién soy yo? • Ejemplo de su vida real: se pide a una persona que exponga un acontecimiento específico y se analiza a través del modelo ABC. 	
15'	Ejercicio para casa	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer el ejercicio del modelo ABC a un problema específico de su vida cotidiana en forma individual. • Aclarar dudas. 	

SESIÓN 3 INTRODUCCIÓN A LA ASERTIVIDAD

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL
30'	Revisión del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja del ABC, se les pide que comenten el ejercicio que realizaron en el transcurso de la semana, se exponen los casos necesarios, se aclaran dudas. • Se enfatiza en que deban de seguir utilizando la hoja para la identificación de pensamientos irracionales. 	
30'	Comunicación verbal asertiva	Comunicación verbal asertiva. Historia y definición de la asertividad. Conductas: agresivas, pasivas y asertivas.	
30'	Ejercicio sobre los estilos de respuestas	Se discuten las situaciones A y B se les pide que identifiquen el tipo de conducta que están empleando – asertividad, pasiva o agresiva- se discuten las respuestas y se aclaran dudas.	Situación A y B
15'	R	E	C
		E	S
			O
60'	Derechos asertivos	<ul style="list-style-type: none"> • Discusión y aclaración de los diez derechos asertivos • Analizar qué derechos no ejercen en su vida cotidiana y porqué son violados, quién lo permite, etc. 	Derechos asertivos
15'	Ejercicio para casa	<ul style="list-style-type: none"> • Que pongan en práctica sus derechos en su vida cotidiana o que realicen la siguiente actividad. • Ir a una tienda: para que empiece a ejercer sus derechos vaya a una tienda de lo que prefiera o más le guste, pida al dependiente que le muestre varios artículos, después del tiempo que usted quiera retírese de la tienda y sin comprar absolutamente nada diga simplemente GRACIAS. En este caso el debe sería: no debo hacer perder el tiempo a la gente, sin embargo usted tiene el derecho de cambiar de parecer y a no dar excusas, no tiene que comprar nada que no quiera y que aparte no le va a servir. 	

SESIÓN 4 COMUNICACIÓN NO VERBAL Y TÉCNICAS ASERTIVAS

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material
15'	Revisión del ejercicio	Cada participante relatará cómo le fue en la realización del ejercicio. Cómo se sintieron y se les pregunta si ejercieron sus derechos asertivos.	
30'	Comunicación verbal	¿cómo nos relacionamos? Tipos de relaciones: comerciales, de autoridad y de iguales ¿qué es la comunicación no verbal? Componentes de la comunicación no verbal	Pizarrón Gises
40'	Ejercicio: Tópicos superficiales	Se eligen diversos temas superficiales (pinzas, pelusa, relojes, deportes, etc.) cada persona elige al azar un tema: Pasa al frente del grupo y lo expone por un segundo. <u>Importante</u> : señalar que el énfasis está en la conducta no verbal y no en el contenido, se trata de enfocar la atención en las conductas observables para identificar alguna debilidad en el comportamiento que se pueda mejorar. Cuando hayan terminado todos se da retroalimentación positiva sobre los elementos no verbales adecuadamente empleados. SUGERENCIA: ensayar su expresión corporal frente a un espejo.	
15'	R E C E S O		
40'	Iniciar, mantener y finalizar una conversación	Cómo iniciar una conversación Cómo mantenerla LIBRE INFORMACIÓN AUTORREVELACIÓN	
10'	Las lanchas	Se les cuenta la historia de un naufrago –como el Titanic- se tiene que dejar el barco si no se ahogan. Sólo se puede a través de las lanchas y en ciertas cantidades de personas, se les dice una cantidad y se tienen que reunir, quien se quede solo sale del juego.	
20'	Ejercicio en clase	1) elegir una persona para realizar el ejercicio 2) escoger un tema de conversación 3) se les da cinco minutos para hablar sobre ese tema aplicando lo anteriormente expuesto	
10'	Ejercicio para casa	Presentarse con un desconocido en una situación apropiada, observando su conducta verbal y no verbal.	

SESIÓN 5 TÉCNICAS ASERTIVAS

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material
30'	Revisión del ejercicio	Cada persona menciona como ejerció sus derechos a lo largo de la semana o relatará su experiencia al realizar el ejercicio de acudir a la tienda, comentará cómo se sintió. Se trata sobre todo que ellos aprendan a darse un lugar ante el otro, haciendo valer sus derechos.	
30'	Cómo afrontar las críticas	Aserción negativa Interrogación negativa	
30'	Ejercicio:	Poner en práctica las dos técnicas antes explicadas	
15'	R	E	C
		E	S
		O	
40'	Iniciar, mantener y finalizar una conversación	Cómo iniciar una conversación Cómo mantenerla LIBRE INFORMACIÓN AUTORREVELACIÓN	
30'	Reforzando nuestra asertividad	Disco rayado Banco de niebla Compromiso viable	
10'	Ejercicio en clase	Poner en práctica las técnicas antes explicadas	
20'		Dar y recibir cumplidos	
15'	Ejercicio para casa	Hojas de solución de problemas.	

SESIÓN 6 SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material
30'	Revisión del ejercicio	Cada uno expondrá su caso sobre solución de problemas y se analizará entre todo el grupo	
15'	Ejercicio	Toma de decisiones	
45'	Solución de problemas	El ejercicio se centrará en el caso de una o más personas, pero de una forma más profunda, aplicando el ensayo de conducta, para que ellos se atrevan a enfrentar el problema	
15'	R E C E S O		
15'	Dinámica de distensión	Jirafas y elefantes	
30'	Postest	Aplicación del instrumento de Evaluación de la Autoestima en Adolescentes e instrumento sobre Proyecto de Vida.	
30'	Evaluación	<ol style="list-style-type: none"> 1) el curso ¿cumplió con mis expectativas? 2) ¿qué me llevo? 3) ¿qué me gustó y qué no me gustó? 	

Anexo 3

Descripción de la técnicas asertivas más comunes:

Existen varias técnicas básicas que pueden emplearse con un sinnúmero de aplicaciones y en muy distintas situaciones. Las siguientes son muy eficaces para defendernos de las críticas en general, tanto en el ámbito del trabajo como en las relaciones personales, con familiares o amigos.

➤ La importancia del roleplaying

En asertividad se utiliza el roleplaying. Esto es asegurarse el éxito mediante la práctica simulada. Practicar con amigos, conocidos, familiares, las situaciones que no nos sean afines para adquirir seguridad y asimilar las técnicas que nos faciliten actuar con asertividad. Cuando la práctica tenga éxito podremos trasladarla a los terrenos que queremos mejorar, tanto en las relaciones personales en nuestro entorno más próximo como en las relaciones laborales, de sociedad, etc. como el roleplaying tiene además la ventaja de ser simplemente una simulación, no tiene los riesgos de jugar con la propia realidad por lo tanto desentumece, desinhibe y da pie incluso a que esta práctica se transforme en algo lúdico y divertido.

➤ La importancia de creer en lo que uno dice

La persistencia, la tenacidad y la convicción imprimen veracidad a los enunciados verbales provocando además un sentimiento creciente de autoestima y seguridad en nosotros mismos y una impresión óptima ante nuestros interlocutores. Cuando uno se desenvuelve con constantes dudas, cuando no se cree lo que está diciendo, los demás lo notan, perdiendo toda confianza en dicho individuo. Como ejemplo negativo se podría hablar de aquellas personas que actuando delictivamente, creen tanto en su papel que consiguen que los demás los sigan: véase sectas varias, dictadores de turno, políticos iluminados, etc.

➤ El banco de niebla

Es una técnica muy interesante que da estupendos resultados cuando tenemos que defendernos ante las críticas de los demás o ante las de nosotros mismos.

Nos ayuda a ver tanto los aspectos negativos como positivos de nuestra personalidad y consigue distanciarnos de la ansiedad que nos producen las críticas directas además de eliminar la agresividad que éstas conllevan. EL BANCO DE NIEBLA es muy beneficioso cuando tenemos que enfrentarnos a críticas en el mundo laboral o comercial y nos ayuda en el sentido de que los demás tenderán a hacernos menos críticas de este

estilo. Sin embargo tiene un pequeño “handicap”: No enseña a los demás a comportarse asertivamente.

Se trata de lo siguiente:

- a) cuando recibimos una crítica podemos aceptar en principio cualquier verdad. De hecho sería dar la razón a la otra persona abiertamente sin entrar en discusiones inútiles, aunque no significa necesariamente que nosotros vayamos a cambiar:

ejemplo: en la oficina un superior nos llama la atención porque no hemos hecho algo bien.

-“Fernández. Ha vuelto usted a equivocarse y está permitiendo que los publicistas de la competencia nos lleven la delantera.”

-“sí, señor. Tiene razón.”

-con su error nos perjudica a nosotros pero también a usted mismo. ¿no ve que puede perder su propio prestigio?”

-“Sí. Puede que pierda mi propio prestigio.”

-“Pero oiga, no me diga que siempre sí. ¿no ve usted lo que acaba de hacer?”

-“Sí, señor. Ya lo he visto.”

- b) La segunda alternativa es que aceptemos la posibilidad de que hayamos hecho algo que no era correcto pero en principio no vamos a ceder:

-“Escúcheme Fernández. Ha llevado este asunto muy mal y como resultado los publicistas de la competencia nos van a llevar la delantera.”

-“Puede que tenga razón. Puede que los publicistas nos lleven la delantera.”

-“Siempre tiene usted que meter la pata cuando hay asuntos tan importantes sobre el tapete.”

-“Es posible que sea así.”

Aquí no decimos que aceptamos la crítica sino que la sopesamos, aunque no estaría de más en este caso comprobar si la crítica que se nos hace tan directamente es cierta y conviene actuar de otra manera.

➤ **La aserción negativa**

Es interesante ahondar en el ejemplo que he dado anteriormente para ver como funciona esta técnica asertiva, muy válida cuando nuestro sentimiento de culpabilidad es desmesurado después de haber cometido algún error. Esta técnica tiende a hacer desaparecer la ansiedad de este sentimiento tan ancestral que llevamos la mayoría como pesada carga y que aparece cuando menos pensamos.

En primer lugar lo que hay que hacer es precisamente aceptar que somos personas con fallos, como todo el mundo, y que dichos fallos forman parte de nuestra personalidad

porque somos seres humanos. Si empezamos por no negarlos ya habremos avanzado un paso.

En segundo lugar es importante no intentar disculparnos una y otra vez ante ese fallo como si fuera algo irreparable y que va a quedar impregnado eternamente en la memoria de quien nos hace la crítica.

Podemos reaccionar del siguiente modo:

-“Sr Fernández. Usted ha cometido un error al actuar de esa manera. Intente solucionarlo.”

-“Es verdad, señor. No atacé el problema como suelo hacer. Lo intentaré de nuevo.”

Veamos otro ejemplo:

-“¡Anda, con que te has sacado el permiso de conducir! ¿has visto como has aparcado el coche?”

-“Sí, me parece que no lo he hecho demasiado bien ¿verdad?”

Otro más:

-“Oye María, este trabajo de fin de curso no te está quedando demasiado bien. ¿podrías mejorarlo?”

-tienes razón. No he estado muy acertada en esta ocasión. Lo revisaré.”

➤ **El disco rayado o disco roto**

Con esta técnica, utilizada por primera vez por el Dr. Zew Wanderer, se consiguen logros muy interesantes porque además de no hacernos caer en discusiones conseguimos salirnos con la nuestra mediante algo tan fácil como el no ceder ante manipulaciones. Con dicha técnica nadie va a poder convencernos de nada porque seguimos aferrados a nuestro principal deseo.

Ejemplo: estamos en un restaurante y el plato que nos han servido no está en condiciones.

-“Por favor camarero, quiero que me cambien este plato de pescado porque no está en condiciones.”

-“No puede estar en mal estado, señor. Es la sugerencia del día, es fresco de hoy.”

-“Puede que tenga razón, pero prefiero que me lo cambien.”

-“Mire, señor, y con todas las disculpas pero puede que usted no entienda de pescado. Le aseguro que está en perfectas condiciones.”

-“Oiga, yo sólo quiero que me cambie el plato. No me apetece comer algo que creo que no está bien.”

-“Mire, llamaremos al chef y usted mismo le expone sus críticas.”

-“Me parece bien. Pero sigo diciendo que este plato no está en condiciones. Cámbiemelo, por favor.”

Como vemos en esta situación y otras parecidas que se dan muy a menudo tenemos la intención de hacer algo o pedir algo y la otra persona nos sale con respuestas manipuladoras que nos pueden hacer sentir ignorantes o culpables y a veces cedemos ante esa presión. Con la técnica del DISCO RAYADO obtendremos el resultado deseado, pero hemos de tener en cuenta que debemos mostrarnos calmados y adoptar un tono de voz lo más uniforme posible para reflejar seguridad.

En algunas ocasiones es posible que la técnica del DISCO RAYADO no dé el resultado deseado debido a menudo a la tozudez del interlocutor a quien dirigimos nuestra reclamación. En estos casos es muy interesante iniciar un proceso final de acuerdo, de pacto entre las dos partes, siempre que sea naturalmente una discusión sobre algo material, algo que no nos comprometa nunca en lo personal o en el que estén implicados nuestros sentimientos. Esta técnica se llama precisamente así: ACUERDO ASERTIVO.

Ejemplo: recordemos el caso que se menciona de un señor que va al restaurante y decide reclamar y exige que le cambien el plato porque no está en buen estado.

-“Oiga, camarero. Este plato no está en buen estado. ¿puede cambiármelo?”

-“Se equivoca señor, es el plato del día y está en perfectas condiciones.”

-“Puede que sea el del día, pero prefiero no comérmelo. ¿si es tan amable de retirármelo?”

(el camarero va a buscar al chef)

-“¿Qué ocurre, señor?”

-“He pedido al camarero que me cambie el plato porque no está en condiciones.”

-“Muy bien señor, puede que tenga razón. Vamos a hacer una cosa, el camarero le retirará el plato y usted puede escoger de nuevo otro de la carta con toda libertad. ¿Le parece bien?”

-“De acuerdo”

➤ **La pregunta negativa**

Esta técnica es muy interesante porque nos permitirá hacer en cierto modo de nuestro enemigo un aliado. En realidad se basa en la aceptación de que quien nos critica lo hace constructivamente y por lo tanto vamos a permitirle redondear esas críticas manteniendo un diálogo que intentaremos sea lo más firme y calmado posible.

De hecho es la manera de desprendernos de toda agresividad, de no saltar a la mínima, de no sentirnos culpables de modo exagerado por cualquier posible fallo de nuestra conducta. Nuestros errores son simplemente errores, sin demasiada trascendencia y por lo tanto en principio los aceptaremos como son.

Vamos a dar un ejemplo: En casa, un marido chapado a la antigua se queja ante su mujer sobre la comida:

- “¿Pero qué es esto? ¿Es que vamos hoy a comer esta porquería? ¿otra vez callos?”
- “No entiendo nada. Si te encantan. ¿Qué hay de malo en estos callos?”
- “Pues que siempre haces callos y al final los voy a aburrir. ¿Es que no tienes imaginación?”
- _Puede que no tenga imaginación. Pero están hechos con la receta que me diste el otro día. ¿Qué les pasa exactamente?”
- “Precisamente el otro día te expliqué que los quería más picantes. Y mira, no pican nada. Si probaras la comida antes verías que te han quedado sosos. Más vale que se los coma el perro.”
- “Prefieres que se los dé al perro o que se les ponga más pimentón. ¿Qué más podría poner en estos callos?”
- “pues no sé. Deberías poner más pimienta, más ajo, más gracia.
- “¿Crees realmente que la pimienta le daría el punto necesario?”
- “No sé. Al menos les quitaría el mal gusto que tienen. No estaría de más que siguieras los consejos de mi madre, que en esto es una joya.”
- “Es posible que tu madre les sacara más partido. Pero ¿Qué opinas del tamaño de los callos? ¿Están bien cortados?”
- “La verdad es que eso me da igual. Y hazme el favor de no preguntarme nada más sobre los callos. Ya está bien, ¿vale?”

Existen además otras técnicas muy parecidas que son infalibles cuando nos sentimos demasiado agredidos por la situación, cuando una discusión es demasiado acalorada y no sabemos cómo salirnos de ella, cuando los pensamientos negativos nos atropellan de manera indiscriminada y estamos a punto de explotar.

⇒ **Técnica de desviar la conversación**

La primera manera de evitar discusiones es simplemente cambiando, como se dice vulgarmente, el “chip”.

Ejemplo:

-“Oye, Juan, estoy harta de que te pases toda la tarde viendo la televisión y no me ayudes en nada a hacer las maletas. Después no tendremos las cosas preparadas y vendrán las quejas.”

-“No me vengas con historias. Si no fueras tan lenta ya estaría todo hecho desde ayer. La culpa la tienes tú, con tu manía de prepararlo todo a última hora.”

-“Es que no hay manera. Encima te crees que tienes razón. So cabeza de mulo. Si te movieras un poco no nos vendría mal a todos.”

-“A mí no me insultes. Que el mulo lo serás tú.”

-“Mira, ¿sabes qué? Vamos a dejar esta discusión para otro momento. Voy a seguir haciendo maletas porque veo que estamos los dos demasiado enfadados y no conseguiremos más que hablar de cosas que no vienen a cuento.”

⇒ **Técnica de ignorar**

Es muy parecida a la anterior y tiene la virtud de ser más drástica. De hecho la conversación que hemos mencionado para la otra técnica nos servirá, un poco modificada, para utilizar esta opción.

-“Oye, Juan, ya estamos como siempre, mirando la televisión mientras los demás estamos arreglando cosas. Vaya ejemplo para tus hijos.”

-“Mira, Felisa, no te aguanto. Tu tienes la culpa de todo. Lo dejas todo para última hora y después me tiene que tocar a mí pagar el pato.

-“Bueno, ya está bien de insultar. Mejor será que dejemos para otro momento esta discusión. Me parece que con tu mal humor no podremos arreglar nada.”

⇒ **Aplazamiento temporal**

Esta técnica también puede darse en otra versión. La que consiste en “aplazar” la discusión sin más.

-“Oye, Juan, haz el favor de ayudarme con las maletas y levántate de delante del televisor de una vez, que no habremos acabado a tiempo para la hora de marchar.”

-“¡Pero qué te has creído! Es por tu culpa solamente que no estará todo listo, como siempre.”

-“Mira. Eso ya lo discutiremos mañana. Venga, ayúdame con las maletas.

Facilidad de práctica

Las técnicas básicas para ser asertivos y pedir que los demás lo sean también tienen la facultad de poder ser utilizadas en las distintas ocasiones de la vida cotidiana que sean necesarias, interrelacionándose arbitrariamente según el momento o lugar, ante cualquier persona, sea un superior, un compañero, el marido o la esposa, los hijos o simplemente en las relaciones habituales con desconocidos. Es decir, cuando conozcamos y hayamos practicado suficientemente estas técnicas nos será más fácil jugar con ellas, así en una conversación nos será muy útil también ir intercambiándolas según el cariz que vaya tomando la misma. El banco de niebla, el disco rayado, la pregunta negativa o cualquiera

de las demás podrán utilizarse en una misma conversación para obtener lo que deseemos, lo que decidamos expresar: una petición, una gratificación, una reclamación o simplemente un sentimiento.

Anexo 4

Profesiografía de las carreras que se ofrecen en la UNAM, UAM e IPN

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Área de las Ciencias Físico – Matemáticas y las Ingenierías		
CARRERA	PLANTEL	DURACION
Actuaría	Fac. de Ciencias	8 sem.
	ENEP Acatlán	8 sem.
Arquitectura	Fac. de Arquitectura	10 sem
	ENEP Acatlán	9 sem
	ENEP Aragón	10 sem
Arquitectura del Paisaje **	Fac. de Arquitectura	10 sem.
Ciencias de la Computación **	Fac. de Ciencias	8 sem
Diseño Industrial	Fac. de Arquitectura	10 sem
	ENEP Aragón	10 sem.
Física	Fac. de Ciencias	9 sem
Ing. Civil	Fac. de Ingeniería	9 sem.
	ENEP Aragón	10 sem.
	ENEP Acatlán	10 sem
Ing. de Minas y Metalurgia	Fac. de Ingeniería	10 sem.
Ing. Eléctrica y Electrónica **	Fac. de Ingeniería.	10 sem
Ing. en Computación **	Fac. de Ingeniería	10 sem.
	ENEP Aragón	10 sem.
Ing. en Telecomunicaciones	Fac. de Ingeniería.	10 sem
Ing. Geofísica	Fac. de Ingeniería.	10 sem
Ing. Geológica	Fac. de Ingeniería	10 sem.
Ing. Industrial **	Fac. de Ingeniería	10 sem.
Ing. Mecánica **	Fac. de Ingeniería	10 sem.
Ing. Mecánica Eléctrica (Áreas Industrial, Mecánica Eléctrica Electrónica)	ENEP Aragón.	10 sem
Ing. Petrolera	Fac. de Ingeniería.	10 sem
Ing. Química	FES Cuautitlán	9 sem
	Fac de Química	9 sem.
	FES Zaragoza	9 sem.
Ing. Química Metalúrgica	Fac. de Química.	9 sem
Ing. Topográfica y Geodésica	Fac. de Ingeniería	10 sem.
Matemáticas Aplicadas y Computación	ENEP Acatlán	9 sem.
Matemáticas	Fac. de Ciencias	8 sem.
Urbanismo	Fac. de Arquitectura	10 sem
Ing. Mecatrónica	Fac. de Ingeniería	10 sem.
Licenciatura en Ciencias Genómicas	Inst. de Biotecnología	9 sem.
	Sedes en el Estado de Morelos: Centro de Investigación sobre Fijación de Nitrógeno	9 sem.

Área de las Ciencias Sociales		
CARRERA	PLANTEL	DURACION
Administración**	Fac. de Contaduría y Adimistración	9 Sem..
	FES Cuautitlán	9 Sem.
Ciencias de la Comunicación o (Periodismo)**	Fac. de Ciencias Políticas y Sociales	9 Sem.
	ENEP Acatlán	9 Sem..
	ENEP Aragón	8 Sem.
Ciencias Políticas y Administración Pública**	Fac. de Ciencias Políticas y Sociales	9Sem..
	ENEP Acatlán	9 Sem.
Contaduría **	Fac. de Contabilidad y Administración	9 Sem.
	FES Cuautitlán	9 Sem..
Derecho **	Fac. de Derecho	10 Sem..
	ENEP Acatlán	10 Sem..
	ENEP Aragón	10 Sem..
Economía	Fac. de Economía	10 Sem.
	ENEP Acatlán	10 Sem.
	ENEP Aragón	9 Sem..
Geografía	Fac. de Filoso y Letras	10 Sem..
Informática	Fac. de Contaduría y Administración	9 Sem..
	FES Cuautitlán	10 Sem.
Planificación para el Desarrollo Agropecuario	ENEP Aragón	8 Sem..
Relaciones Internacionales**	Fac. de Ciencias Políticas y Sociales	9 Sem..
	ENEP Acatlán	9 Sem.
	ENEP Aragón	8 Sem.
Sociología	Fac. de Ciencias Políticas y Sociales.	9 Sem..
	ENEP Acatlán	9 Sem..
	Aragón	8 Sem.
Trabajo Social	Escuela Nacional de Trabajo Social	9 Sem.

Área de las Ciencias Biológicas y de la Salud		
CARRERA	PLANTEL	DURACION
Biología	Fac. de Ciencias	8 Sem.
	ENEP Iztacala	8 Sem.
	FES Zaragoza	9 Sem.
Cirujano Dentista (Odontología)**	Fac. de Odontología	10 Sem..
	ENEP Iztacala	8 Sem.
	FES Zaragoza	8 Sem..
Enfermería y Obstetricia	Eescuela Nacional de Enfermería y Obstetricia	8 Sem.
	ENEP Iztacala	6 Sem.
	FES Zaragoza	8 Sem..
Ing. Agrícola	FES Cuautitlán	10 Sem.
Ing. en Alimentos	FES Cuautitlán	9 Sem.
Investigación Biomédica Básica	Instituto de Investigaciones Biomédicas	8 Sem.
Medicina Veterinaria y Zootecnia	Fac. de Medicina Veterinaria y Zootecnia	10 Sem.
	Fac. Cuautitlán	10 Sem.
Medicina**	Fac. de Medicina	10 Sem.
	ENEP Iztacala	10 Sem.
	FES Zaragoza	10 Sem.
Optometría	ENEP Iztacala	8 Sem.
Psicología**	Fac. de Psicología	9 Sem.
	ENEP Iztacala	9 Sem.
	Zaragoza	9 Sem.
Química	Fac. de Química	9 Sem.
	FES Cuautitlán	9 Sem.
Química de Alimentos**	Fac. de Química	9 Sem.
Química Farmacéutico Biológica	Fac. de Química	9 Sem.
	FES Cuautitlán	9 Sem.
	FES Zaragoza	9 Sem.
Química Industrial	FES Cuautitlán	9 Sem.

Sistema de Universidad Abierta

CARRERA	PLANTEL
Psicología	Fac. de Psicología
Administración	Fac. de Contaduría y Administración
Ciencias de la Comunicación	Fac. de Ciencias Políticas y Sociales
Ciencias Políticas y Administración Pública	Fac. de Ciencias Políticas y Sociales
Contaduría	Fac. de Contaduría y Administración
Derecho	Fac. de Derecho
	ENEP Acatlán
	ENEP Aragón
Economía	Fac. de Economía
Geografía	Fac. de Filosofía y Letras
Relaciones Internacionales	Fac. de Ciencias Políticas y Sociales
	ENEP Acatlán
Sociología	Fac. de Ciencias Políticas y Sociales
Filosofía	Fac. de Filosofía y Letras
Historia	Fac. de Filosofía y Letras
Lengua y Literaturas Hispánicas	Fac. de Filosofía y Letras
Lengua y Literaturas Modernas (Inglesas, Italianas, Francesas, Alemanas)	Fac. de Filosofía y Letras
Pedagogía	Fac. de Filosofía y Letras

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

La Universidad Autónoma Metropolitana ofrece 61 planes de licenciatura en sus tres Unidades Académicas.

División de Ciencias Básicas e Ingeniería
Unidad Azcapotzalco

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Ingeniería Ambiental	12	Único
Ingeniería Civil	12	Único y Vespertino
Ingeniería en Computación	12	Único
Ingeniería Eléctrica	12	Único y Vespertino
Ingeniería Electrónica	12	Único y Vespertino
Ingeniería Física	12	Único y Vespertino
Ingeniería Industrial	12	Único y Vespertino
Ingeniería Mecánica	12	Único y Vespertino
Ingeniería Metalúrgica	12	Único
Ingeniería Química	12	Único y Vespertino

División de Ciencias Básicas e Ingeniería
Unidad Iztapalapa

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Ingeniería Biomédica	12	Único
Computación	12	Único
Ingeniería Electrónica	12	Único
Ingeniería en Energía	12	Único
Física	12	Único
Ingeniería Hidrológica	12	Único
Matemáticas	12	Único
Ingeniería Química	12	Único
Química	12	Único

División de Ciencias Sociales y Humanidades
Unidad Azcapotzalco

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Administración	12	Matutino
Derecho	12	Matutino
Economía	12	Matutino
Sociología	12	Matutino

División de Ciencias Sociales y Humanidades
Unidad Iztapalapa

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Administración	12	Matutino Vespertino
Antropología Social	12	Matutino
Letras Hispánicas	12	Matutino
Filosofía	12	Matutino
Economía	12	Único
Sociología	12	Matutino
Historia	12	Matutino
Lingüística	12	Matutino
Ciencia Política	12	Matutino Vespertino
Psicología Social	12	Matutino Vespertino
Geografía Humana	12	Matutino

División de Ciencias Sociales y Humanidades
Unidad Xochimilco

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Administración	12	Matutino Vespertino
Comunicación Social	12	Matutino
Economía	12	Matutino Vespertino
Psicología	12	Matutino Vespertino
Sociología	12	Matutino Vespertino
Política y Gestión Social	12	Matutino

División de Ciencias y Artes para el Diseño
Unidad Azcapotzalco

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Arquitectura	12	Matutino Vespertino
Diseño de la Comunicación Gráfica	12	Matutino Vespertino
Diseño Industrial	12	Matutino

División de Ciencias y Artes para el Diseño
Unidad Xochimilco

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Arquitectura	12	Matutino Vespertino
Diseño De La Comunicación Gráfica	12	Matutino Vespertino

Diseño Industrial	12	Matutino Vespertino
Planeación Territorial	12	Matutino Vespertino

División de Ciencias Biológicas y de la Salud
Unidad Iztapalapa

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Biología	12	Único
Biología Experimental	12	Único
Hidrobiología	12	Único
Producción Animal	12	Único
Ingeniería de los Alimentos	12	Único
Ingeniería Bioquímica Industrial	12	Único

División de Ciencias Biológicas y de la Salud
Unidad Xochimilco

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Biología	12	Matutino Vespertino
Enfermería	12	Matutino Vespertino
Estomatología	12	Matutino Vespertino
Química Farmacéutica Biológica	12	Matutino Vespertino
Medicina Veterinaria Y Zootecnia	12	Matutino Vespertino
Agronomía	12	Matutino Vespertino
Medicina	15	Matutino Vespertino
Nutrición	12	Matutino Vespertino

División de Ciencias Básicas e Ingenierías		
CARRERA	UNIDAD	DURACION
Ing. Ambiental	Azcapotzalco	12 tri.
Ing. Civil	<u>Azcapotzalco</u>	12 tri.
Ing. en Computación	<u>Azcapotzalco</u>	12 tri.
Ing. Eléctrica	<u>Azcapotzalco</u>	12 tri.
Ing. Electrónica	Azcapotzalco	12 tri.
	Iztapalapa	12 tri.
Ing. Física	Azcapotzalco	12 tri.
Ing. Industrial	Azcapotzalco	12 tri.
Ing. Mecánica	Azcapotzalco	12 tri.
Ing. Metalúrgica	Azcapotzalco	12 tri.
Ing. Química	Azcapotzalco	12 tri.
	Iztapalapa	12 tri.
Ing. Biomédica	Iztapalapa	12 tri.
Computación	Iztapalapa	12 tri.
Ing. en Energía	Iztapalapa	12 tri.
Física	Iztapalapa	12 tri.
Ing. Hidrológica	Iztapalapa	12 tri.
Matemáticas	Iztapalapa	12 tri.
Química	Iztapalapa	12 tri.

División de Ciencias Biológicas y de la Salud		
CARRERA	PLANTEL	DURACION
Agronomía	Xochimilco	12 tri.
Biología	Iztapalapa	12 tri.
	Xochimilco	12 tri.
Biología Experimental	Iztapalapa	12 tri.
Enfermería	Xochimilco	12 tri.
Estomatología	Xochimilco	12 tri.
Hidrobiología	Iztapalapa	12 tri.
Ing. Bioquímica Industrial	Iztapalapa	12 tri.
Ing. de los Alimentos	Iztapalapa	12 tri.
Medicina	Xochimilco	15 tri.
Medicina Veterinaria Y Zootecnia	Xochimilco	12 tri.
Nutrición	Xochimilco	12 tri.
Producción Animal	Iztapalapa	12 tri.
Química Farmacéutica Biológica	Xochimilco	12 tri.

División de Ciencias Sociales y Humanidades		
CARRERA	PLANTEL	DURACION
Administración	Iztapalapa	12 tri.
	Azcapotzalco	
	Xochimilco	
Antropología Social	Iztapalapa	12 tri.
Letras Hispánicas	Iztapalapa	12 tri.
Filosofía	Iztapalapa	12 tri.
Economía	Iztapalapa	12 tri.
	Azcapotzalco	
	Xochimilco	
Sociología	Iztapalapa	12 tri.
	Azcapotzalco	
	Xochimilco	
Historia	Iztapalapa	12 tri.
Lingüística	Iztapalapa	12 tri.
Ciencia Política	Iztapalapa	12 tri.
Psicología Social	Iztapalapa	12 tri.
Geografía Humana	Iztapalapa	12 tri.
Derecho	Azcapotzalco	12 tri.
Comunicación Social	Xochimilco	12 tri.
Psicología	Xochimilco	12 tri.
Política y Gestión Social	Xochimilco	12 tri.

División de Ciencias y Artes para el Diseño		
CARRERA	PLANTEL	DURACION
Arquitectura	Azcapotzalco	12 tri.
	Xochimilco	12 tri.
Diseño de la Comunicación Gráfica	Azcapotzalco	12 tri.
	Xochimilco	12 tri.
Diseño Industrial	Azcapotzalco	12 tri.
	Xochimilco	12 tri.
Planeación Territorial	Xochimilco	12 tri.

¿Qué requisitos necesitas para ingresar a la UAM?

Haber concluido íntegramente, con **promedio mínimo de 7.0, los estudios de nivel medio superior**, antes del inicio de clases del trimestre solicitado (requisito de escolaridad). Debes estar seguro que cumplirás con este requisito, ya que el Reglamento de Estudios superiores de la UAM no admite excepciones. Resultar seleccionado a través del desempeño obtenido en el examen de selección. Los Consejos Divisionales de la Universidad Autónoma Metropolitana determinan, además del cupo disponible para cada licenciatura, los criterios mínimos de desempeño en el examen para seleccionar a sus alumnos.

Turnos

El **turno matutino** funciona aproximadamente de las 7:00 a las 15:00 hrs.

El **turno vespertino** funciona aproximadamente de las 14:30 a las 22:00 hrs.

El **turno único** funciona aproximadamente de las 7:00 a las 22:00 hrs. Dentro de este horario se programan, para los alumnos de primer ingreso, las actividades académicas en el turno matutino o vespertino, de acuerdo con los recursos disponibles.

Los **cambios de turno** sólo proceden cuando el cupo lo permite.

Dudas

o

comentarios:

admision@correo.uam.mx

Dirección de Sistemas Escolares

Prolongación Canal de Miramontes 3855, Col. Exhacienda San Juan de Dios, Deleg. Tlalpan

Edificio A, 1er piso, Ala oriente.

Horario: Lunes a viernes de 10:00 a 17:00 hrs.

INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL

ÁREA DE LAS CIENCIAS SOCIALES Y ADMINISTRATIVAS	
CARRERA	ESCUELA
Contaduría pública	ESCA Tepepan
	ESCA Sto. Tomás
Lic. en Negocios Internacionales	ESCA Tepepan
	ESCA Sto. Tomás
Lic. en Relaciones Comerciales	ESCA Sto. Tomás
Lic. en Comercio Internacional	ESCA Sto. Tomás
Lic. en Economía	ESE
Lic. en Turismo	EST

ÁREA DE CIENCIAS MÉDICO BIOLÓGICAS	
CARRERA	PLANTEL
Químico Bacteriólogo Parasitólogo	ENCB
Ing. Bioquímica	ENCB
Biólogo	ENCB
Químico Farmacéutico Industrial	ENCB
Ing. en Sistemas Ambientales	ENCB
Médico Cirujano y Partero	ESM
Lic. en Enfermería	ESEO
	CICS Milpa Alta
Lic. en Nutrición	CICS Milpa Alta
Lic. en Odontología	CICS Milpa Alta
	CICS Sto. Tomás
Lic. en Trabajo Social	CICS Milpa Alta
Lic. en Optometría	CICS Milpa Alta
	CICS Sto. Tomás
Lic. en Psicología	CICS Sto. Tomás
Médico Cirujano y Homeopatía	ENMH

ÁREA DE INGENIERÍA Y CIENCIAS FISICO MATEMÁTICAS	
CARRERA	PLANTEL
Ing. Eléctrica	ESIME Zacatenco
Ing. en Control y Automatización	ESIME Zacatenco
Ing. en Metalurgia y Materiales	ESIQUE
Ing. Química Industrial	ESIQUE
Ing. Química Petrolera	ESIQUE
Ing. Textil en Acabados	ESIT
Ing. Textil en Confección	ESIT
Ing. Textil en Hilados	ESIT
Ing. Textil en Tejidos	ESIT
Ingeniería	ESIA Tecamachalco
Arquitectura	ESIA Tecamachalco
Ing. Geofísica	ESIA Ticomán
Ing. Geológica	ESIA Ticomán
Ing. Petrolera	ESIA Ticomán
Ing. Topográfica y Fotogrametría	ESIA Ticomán
Ing. Civil	ESIA Zacatenco
Ing. Ambiental	ESIA Zacatenco
Ing. Biomédica	UPIBI
Ing. Biotecnológica	UPIBI
Ing. en Alimentos	UPIBI
Ing. Farmacéutica	UPIBI
Lic. en Administración Industrial	UPIICSA
Lic. en Ciencias de la Informática	UPIICSA
Ing. en Transporte	UPIICSA
Ing. Industrial	UPIICSA
Ing. en Informática	UPIICSA
Ing. Mecatrónica	UPIITA
Ing. Telemática	UPIITA
Ing. Biónica	UPIITA
Ing. en Sistemas Computacionales	
Lic. en Física y Matemáticas	ESFM
Ing. Matemática	ESFM
Ing. Mecánica	ESIME Azcapotzalco
Ing. en Robótica Industrial	ESIME Azcapotzalco
Ing. en Aeronáutica	ESIME Ticomán
Ing. en Comunicaciones y Electrónica	ESIME Culhuacan
	ESIME Zacatenco

	PÁG
INTRODUCCIÓN	6
I LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y VOCACIONAL EN EL BACHILLERATO EN EL CCH SUR	8
1.1 Psicopedagogía, orientación educativa y orientación vocacional	9
1.2 La orientación vocacional como parte de la orientación psicopedagógica en el Plantel Sur del Colegio de Ciencias y Humanidades	19
1.2.1 El Departamento de Psicopedagogía hoy (funciones)	
1.3 La orientación vocacional como apoyo para el crecimiento y consolidación en un proyecto de vida	23
1.4 Características básicas y funciones del orientador instrumentos utilizados por el orientador	25
1.5 Las tutorías en el Colegio. Una pequeña mirada al amplio mundo de la tutoría	30
1.6 Qué son los tutores y que papel desempeñan	32
1.7 El departamento de psicopedagogía como coordinador de la tutoría	34
II ADOLESCENCIA	36
2.1 La adolescencia en la historia Una pequeña reseña.	37
2.2 ¿Qué es la adolescencia?	39
2.3 La adolescencia como una de las etapas de desarrollo físico y psicológico más importante en el desarrollo de la vida	40
2.4 La adolescencia etapa donde normalmente se consolida el proyecto de vida	45

III PROYECTO DE VIDA	47
3.1 El proyecto de vida	48
3.2 Consolidación del proyecto de vida en la adolescencia	48
3.3 Importancia de la definición del proyecto de vida en el CCH y de manera especial en el último año (Quinto y sexto semestre)	50
3.4 Factores que comúnmente intervienen en la consolidación del proyecto de vida	51
3.4.1 El nivel socioeconómico	52
3.4.2 La familia	53
3.4.3 Los amigos más cercanos	54
3.4.4 Profesores y tutores	56
3.4.5 La institución	56
IV LA AUTOESTIMA	58
4.1 ¿Qué es la autoestima y por qué es tan importante en la adolescencia? Concepto de autoestima y autoconcepto. Relaciones entre Autoestima y Autoconcepto	59
4.2 La autoestima en la adolescencia. Fragilidad de la autoestima en la adolescencia. Los padres como generadores de un déficit de autoestima	65
4.2.1 Características de la buena autoestima en el adolescente	71
4.2.2 Características de la baja autoestima en el adolescente	75
V LA ASERTIVIDAD	93
5.1 ¿Qué es la asertividad y por qué es tan importante un desarrollo sano de ésta en la adolescencia?	94
5.1.1 Características de la persona asertiva. Los derechos	

asertivos.	96
5.1.2 Falta de asertividad y sus consecuencias	101
5.1.3 La asertividad y su importancia en el desarrollo de la autoestima. Asertividad y autoestima como elementos de suma importancia en la estructuración de un proyecto de vida.	102
5.1.4 La asertividad como método para aumentar la autoestima en los adolescentes	103
VI METODOLOGÍA	110
VII RESULTADOS	113
VIII ANALISIS DE RESULTADOS	114
IX CONCLUSIONES	122
X BIBLIOGRAFÍA	124
XI ANEXOS	128

INTRODUCCIÓN

Este trabajo intitulado autoestima y asertividad como parte fundamental en la consolidación del proyecto de vida en la adolescencia, toca, como se puede observar, varios aspectos importantes en la vida de todo ser humano y, por supuesto se enfoca a la etapa de la adolescencia, que es donde de manera importante se desarrollan las expectativas del individuo de una manera especial.

La adolescencia, trae consigo, no sólo una visión más clara y definida en torno a una elección de carrera o a un plan de vida, sino toda una gama de oportunidades para el sujeto. Si éste cuenta con autoestima y asertividad bien desarrollados, es posible una mejor inserción del adolescente a una carrera y/o al mundo laboral.

La vida afectiva también es de vital importancia, y se puede cimentar muy bien, cuando la familia hace de estos elementos una práctica sana y cotidiana. El plan de vida incluye también esta parte fundamental, es decir, la visión a futuro de una vida en pareja o con otro tipo de variante al respecto.

Se sabe que en esta etapa se logra casi al 100% el desarrollo de lo físico y de lo psíquico. Estos factores representan el sustrato biológico de todo ser humano, y sobre ellos se forman los cimientos de la autoestima y de la asertividad. Dichos cimientos pueden estar bien contruidos y generarán un adolescente seguro de sí mismo o estar bien contruidos, pero deteriorados por influencias familiares, sociales, y, en general, del medio ambiente. Esto generará individuos inseguros y agresivos que difícilmente podrán insertarse en el medio social. De aquí la importancia de trabajar sobre los temas autoestima y asertividad, y que, en este caso son, como ya se ha dicho, enfocados a una etapa donde el proyecto de vida puede proporcionar un parámetro importante para la vida futura del individuo.

La presente investigación se ha desarrollado con alumnos del sexto semestre del Colegio de Ciencias y Humanidades del turno matutino del plantel Sur, y se ha trabajado con ellos, un taller de asertividad buscando, que los que tienen buena autoestima, la mantengan o aumenten, y que los que tienen baja autoestima la eleven. Esta será la base fundamental para que elaboren o piensen en un proyecto de vida de manera más independiente y libre de las influencias externas.

Este proyecto de vida, como se comentará a lo largo del trabajo, no pretende ser una guía inamovible, sino un camino flexible que el adolescente toma en cuenta para llegar a una meta que tiene pensada. Esta meta no sólo tiene que ver con el estudio de la carrera de su agrado, sino con miras a un futuro en términos de lo económico, de lo afectivo y de lo social, como ya hemos comentado y por ello, se comprende que el plan de vida no puede ser algo que

quedó trazado y ya no se le podrán hacer modificaciones, sino por el contrario, se adecuará a las situaciones histórico sociales de cada individuo, y donde permean aspectos de índole económica, familiar, social y de aspectos propios de la persona, es decir, para elaborar un plan de vida el adolescente ha de tener presente la situación económica que prevalece en su medio, y la influencia familiar y social que muchas veces es determinante para escoger uno u otro camino.

Esta investigación reporta las conclusiones siguientes:

La autoestima se ha aumentado en los alumnos que la tenían baja. Los que la tenían alta la conservaron, por lo que han pensado en un plan de vida y/o lo han comenzado a establecer de manera más clara y concisa, es decir, la influencia familiar, aunque importante, ya no será la razón fundamental por la cual se elija uno u otro camino.

La autoestima y asertividad permitirán al alumno planear de manera más sólida e individual su proyecto de vida. Se ha comprobado en otros trabajos, que las influencias externas y la falta de una buena autoestima y asertividad impiden en el alumno una toma de decisiones en función de sus propias aptitudes, deseos e intereses, de aquí la gran importancia de elevar dichos niveles de autoestima y generar una buena asertividad.

Esta investigación, pretende pues, contribuir con sus resultados, al trabajo llevado a cabo por el departamento de psicopedagogía, en torno a los alumnos que presentan baja autoestima y que tienen problemas para aplicar la asertividad en sus cursos escolares, en su familia, con el medio que le rodea, y en general en su vida cotidiana.

La labor del departamento coadyuva varios aspectos de la orientación y este trabajo constituye una vía de acercamiento al alumno que siendo efectiva, muchas veces no se da por el manejo de tantos grupos en el Colegio, sin embargo, es necesario hacer notar en esta vertiente el apoyo de los tutores, a los que se les dedica un espacio en este trabajo, porque son los que de manera más estrecha colaboran con el departamento en la atención a los alumnos, ellos a través de su trabajo cotidiano, encuentran a jóvenes con problemas y los tratan o los canalizan al departamento para su debido tratamiento, y/o a su vez, una debida canalización a otra institución especializada. Se reconoce el trabajo de los prestadores de servicio social que apoyan los planes y programas de trabajo del departamento y contribuyen a la realización de las metas en dichos programas.

El departamento con su planta de trabajadores, administrativos y docentes, orientadores y personal de apoyo logra este trabajo que redundará en una mejor atención a los alumnos.

La aplicación del trabajo autoestima y asertividad como parte fundamental en la consolidación del proyecto de vida en la adolescencia quiere contarse como una herramienta más en el trabajo que todo el equipo mencionado arriba realiza.

CAPÍTULO I

LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y LA ORIENTACIÓN VOCACIONAL EN EL BACHILLERATO EN EL CCH SUR

- 1.1 Psicopedagogía, orientación educativa y orientación vocacional
- 1.2 orientación psicopedagógica y vocacional
funciones del departamento de psicopedagogía en el CCH
- 1.3 La orientación vocacional como apoyo para el crecimiento y consolidación en un proyecto de vida
- 1.4 Características básicas y funciones del orientador
instrumentos utilizados por el orientador
- 1.5 Las tutorías en el Colegio. Una pequeña mirada al amplio mundo de la tutoría
- 1.6 Qué son los tutores y qué papel desempeñan
- 1.7 El departamento de psicopedagogía como coordinador de la tutoría

1.1 Psicopedagogía, orientación educativa y orientación vocacional

El gran auge de la orientación como ciencia, se relaciona con factores como la división del trabajo, la extensión de la formación profesional, el crecimiento de la tecnología y la difusión de las formas modernas de democracia, esto la llevó a desarrollarse casi a la par que la sociedad moderna. Se puede decir que, juntamente, con el auge de la industria, la orientación sentó sus bases.

Se sabe que el desarrollo no es estático, sino que es un proceso en constante cambio y el desarrollo de la orientación se seguirá alimentando de los estudios y hallazgos que la ciencia propia de la orientación, (donde podemos incluir las importantes líneas de investigación de la psicología y la pedagogía) siga proporcionando *ad infinitum*.

La orientación vocacional como parte de un mundo más extenso, que aquí llamaremos orientación, y que más arriba se ha esbozado, es un campo que trabaja en guiar al alumno para que pueda elegir una carrera y con ello acceder a una mejor posición en la sociedad, situación que le permitirá consolidarse como un adulto responsable desarrollando al máximo posible sus capacidades personales, profesionales, sociales y económicas.

Los factores socioculturales, económicos, así como los movimientos, acontecimientos y personajes significativos que han configurado a la orientación son muchos y entrecruzados, por ello realizar una aproximación histórica siempre es complicado, como lo son también las necesidades socioeducativas de cada época.

Uno de los eventos más importantes, que supuso hablar de tecnología, fue la Revolución Industrial que como se sabe, fue el comienzo de una carrera en la industria que no se detendría. Esta situación, entre otras propias de la época, cambiaría la forma de pensar en la sociedad y propondría una situación nueva, pero difícil sobre todo a las clases bajas, sin embargo, acontecimientos como éste propiciaron que campos como la orientación vocacional nacieran y tomaran fuerza, es decir, que comenzara a gestarse el surgimiento de la orientación vocacional como ciencia propiamente dicha en la primera década del siglo XX.

Se puede decir que “la orientación moderna”, se va gestando de manera clara desde el siglo XVIII, cuando poco a poco se sientan las bases de la pedagogía con autores como Jean Jacques Rousseau (1772-1778), Pestalozzi (1746-1827), y F. Fröbel (1782-1852), quienes influyeron de manera muy importante en los movimientos de la educación especial y de la psicología de la educación.

Sin embargo hablar de la historia de la orientación vocacional, es remontarse a tiempos de Aristóteles en la época clásica griega, donde ya se hablaba de aptitudes específicas para ciertos quehaceres o con Santo Tomás de Aquino o Ramón Lull en la Edad Media que

enfaticaron en la necesidad de personalizar la educación y de asociar profesión con disposición natural.

“En el renacimiento destacan cuatro humanistas españoles: R. Sánchez de Arévalo, J. Luis Vives, J. Huarte de San Juan y J.J. de Mora, quienes se preocuparon por describir y asociar diversas ocupaciones con determinadas aptitudes individuales, así como de los aspectos educables del sujeto”(Montane, 1994 p.16)

Desde luego se ha de tomar en cuenta en la fundamentación teórica de la orientación a personajes como “Montaigne (1533-1592) Descartes (1596-1650) Pascal (1623-1662) Montesquieu (1689-1755) los empiristas ingleses como Locke (1632-1704) Berkeley (1685-1753) o Hume (1711-1776) Kant (1724-1804) o Marx (1818-1883) entre los más destacados”. (Rodríguez, 1993)

Se Puede mencionar también a E. Hazen, quien en su escrito “*The panorama of Proffesions and Trades*” (1836) recomendaba incluir un curso sobre profesiones en las escuelas. George Merrill, quien en 1895 realizó el primer intento sistemático de establecer unos servicios de orientación a los alumnos, y J. Sydney Stoddard que en su obra *What I shall do?* (1899) describía a los escolares las ventajas y desventajas de determinadas profesiones.(Rodríguez, 1993)

Dentro de la orientación, se encuentran aportaciones importantes del positivismo, del sociologismo de Durkheim, del pragmatismo de James y de John Dewey, así como del desarrollo en el siglo XIX de las técnicas estadísticas y psicométricas y a su aplicación en la educación, labor en la cual progresaron autores como Quetelet, Galsdton, Spearman, Pearson, Thorndike, Guilford, Thurston o Cattell y la psicología dinámica representada por S. Freud, A. Alder, C. Jung, O. Rank y K. Horney. (Rodríguez, 1993)

Uno de los autores modernos o contemporáneos -si así se les puede llamar- en orientación, es Parsons, que es conocido como el padre de la orientación vocacional. Muchos autores afirman que ésta –la orientación vocacional- surge en los Estados Unidos con este autor. Davis, quien introdujo el primer programa de orientación en la escuela y Kelly, que utilizó por primera vez el adjetivo educativo referido a la orientación.

En E.E.U.U., alrededor de los años veinte, se generaliza el uso de los términos orientación educativa y orientación vocacional, mientras en Europa se usa el término de orientación profesional. Uno de los autores contemporáneos en orientación es Holland. Este autor hace un análisis exhaustivo sobre la importancia de una buena elección de carrera.

Emmanuele (2001) en su libro “*La vocación. Arqueología de un mito*”, ofrece un recuento del concepto de vocación, desde su aparición en los años 70's hasta nuestros días. Proporciona las diferentes concepciones de vocación en países como Estados Unidos, Israel, Francia, Países Bajos, Inglaterra, Argentina y Colombia. De esta manera pone en contraste los diferentes objetivos que persigue la Orientación Vocacional, dependiendo del contexto socio-económico en el que se encuentra la persona. Sin embargo, todas coinciden en lograr la mejor adecuación del individuo a la sociedad y sobre todo, a su propia satisfacción.

Hoy, una de las funciones más importantes de la orientación, es la preventiva, donde el contexto del alumno, se toma en cuenta, trascendiendo de este modo, el ámbito puramente escolar. Así pues, la orientación compete al especialista y a todos los educadores, cada uno en su labor correspondiente. En otro punto se hablará de los padres como los primeros educadores de sus hijos, de los maestros como ayudantes en la formación no sólo intelectual de los jóvenes, etc.

En la orientación, las intervenciones preventivas deben dirigirse a todos los sujetos, no sólo a los que potencialmente pueden tener algún problema, diferenciándose así de otros campos en los que la población-riesgo es la única destinataria. Las acciones se diseñan para ser dirigidas a grupos, no a individuos, generalmente. Todas las intervenciones son intencionales y, por tanto, planificadas. Se dirigen a problemas de aprendizaje escolar y de conducta. En el caso de la orientación vocacional, trabaja específicamente el área de la profesiografía y problemas en el ámbito de la toma de decisiones o elección de carrera.

Uno de los problemas que se encuentran en el Colegio de Ciencias y Humanidades, es la gran cantidad de alumnos. Humanamente no es posible trabajar con todos y llevar una intervención personalizada, resulta prácticamente imposible, y por ello casi todos los programas han de ser de índole masiva; esto asegura si no la resolución total de la problemática en todos los alumnos, si la llegada de información a la mayoría de ellos.

Por supuesto, se espera que los alumnos cooperen, para que este medio de difusión, que es el departamento de psicopedagogía, sea lo más efectivo posible. Que ellos perciban con claridad las limitaciones que representa tener poco personal especializado, poca infraestructura, poco presupuesto pero deseos de apoyarles en su integración como estudiantes y en la toma de decisiones, entre otras cosas.

Actualmente se llevan otros programas de detección y apoyo a los alumnos, como las tutorías. Los tutores aun no siendo trabajadores directos y/o dependientes del departamento de psicopedagogía, lo apoyan, y se coordinan, y así se han creado redes de apoyo no sólo con los orientadores o personal del departamento, sino profesores, alumnos y padres de familia, esto proporciona, un sustento de trabajo, que hace que los jóvenes se sientan apoyados en todo tipo de conflictos, que van desde los académicos, hasta los personales.

Se ha de tener presente, que estas actividades requieren de un esfuerzo importante por parte de todos los actores que arriba hemos mencionado, de aquellos que directa o indirectamente se relacionan con este trabajo y en donde se quiere integrar no sólo a los padres, maestros o tutores y alumnos, sino a todos como una red de trabajo.

Tal vez por eso, los programas preventivos en orientación, se enfrentan a diferentes obstáculos para ser desarrollados. Normalmente se encuentra que:

- Los orientadores no siempre reciben bien los programas de orientación preventiva, ya que resulta más gratificante aplicar programas correctivos-curativos como por ejemplo, las suspensiones de algunos derechos de becas que los alumnos solicitan y no se les da si no asisten a esta u otra actividad, por lo que si el alumno quiere una orientación ha de cumplir con los requisitos.

- A veces la orientación preventiva resulta incómoda, ya que puede conllevar cambios en el ambiente o cambios sociales.
- En el caso de la orientación educativa - preventiva, ésta compite con otros enfoques más tradicionales, es decir, aquéllos que consideran al alumno pasivo y donde el profesor es el principal actor en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- La sociedad actual vive centrada en los problemas del aquí y el ahora, posponiendo las intervenciones preventivas.
- Los altos índices de fracaso escolar, que desembocan en una fuerte demanda de intervención remedial proveniente de familias y profesores, y que frecuentemente obliga a los orientadores a ocuparse por eventos a los que no se le dio tiempo, interés, formación y/o recursos para prevenir.

Por mucho tiempo y aun en la actualidad en algunos centros escolares se le asigna una función diferente a la orientación. Esto no es malo, ya que la función remedial y terapéutica es también muy importante en la orientación, pero es necesario que ésta sea tomada como la última de sus funciones o como un complemento que es necesario, pero no el único camino a seguir. Si existe la planeación de estrategias para el trabajo con los alumnos, esto nos ayudará de manera importante en la orientación hacia el conocimiento de sus capacidades, de sus emociones y al buen cumplimiento de sus metas. Si esto pasa, se estará ahorrando mucho tiempo, esfuerzos vanos y recursos humanos y materiales que por supuesto no es posible derrochar.

Para Jacobson y Reavis, la orientación debe ser considerada como “el servicio destinado a ayudar a los alumnos a escoger inteligentemente entre varias alternativas, a conocer sus habilidades y limitaciones y ayudarlos a adaptarse a la sociedad donde viven” (Jacobson, 1941. P.11)

Le Gall define la orientación como “el esfuerzo por saber de que manera pueden desarrollarse hasta el máximo las fuerzas latentes de cada personalidad en la formación”. Lo que pretende la orientación es la felicidad personal del individuo, felicidad que depende en gran parte, del grado de perfeccionamiento conseguido y de la actividad profesional elegida. (Mora,1984 p.35)

Zerán la define como “un proceso de ayuda al individuo para conocerse a sí mismo y a la sociedad en que vive a fin de que pueda lograr su máxima ordenación interna y la mejor contribución de la sociedad” (Mora,1984 p.35)

En el contexto escolar, comúnmente se encuentra a la orientación como:

- **Educativa:** Donde el orientador brinda ayuda en tareas curriculares.
- **Guía de elección profesional:** Que busca ser la preparación para la inserción al mundo laboral, según aptitudes y preferencias.
- **Adaptativa o centrada en el problema:** Dirigida normalmente a deficientes, superdotados, adultos, etc.
- **Consejo o personalizada:** Donde se utilizan los tests psicológicos. Este tipo de orientación es útil para la detección y eliminación de problemas.
- **Sistema incluyente:** Incluye el estudio individual y además la orientación académica y profesional a padres y alumnos.
- **Y para el desarrollo:** Es de tipo preventivo y evolutivo con énfasis en la planeación educativa para el aprendizaje, procura la madurez y la aceptación de la propia identidad.

El propósito de la orientación es prevenir y guiar adecuadamente a los alumnos, no sólo para evitar la aparición de problemas, sino para..... “utilizar las ventajas a favor del mejoramiento educacional y del progreso profesional y social” (Lemus, 1973. P.283)

Por lo general en el ámbito educativo se encuentran tres vertientes importantes de la orientación:

- **La Orientación Educativa** (educativa)
- **La Orientación Vocacional**
- **La Orientación Emocional o de la personalidad**, otras instituciones incluyen la orientación social y moral.

De antemano es claro que el estudio profundo y aislado, es decir, de sólo una parte específica de la orientación o de cualquiera otra, sólo atiende a fines didácticos, pero el problema de la elección de carrera y planeación de un proyecto de vida, incluye como ya se verá, a las modalidades de personalidad del sujeto, que son alteradas por los padres, amigos y situación socioeconómica entre otros factores.

La orientación, sin embargo puede y, de hecho contempla otro tipo de actividades que ayudan a los alumnos en la escuela, estas pueden ser, entre otras:

- Motivación del aprendizaje
- Adaptación del programa a los intereses, necesidades y habilidades de los estudiantes
- Ayuda para sacar ventaja de las oportunidades educativas ofrecidas por la escuela y la comunidad.
- Ayuda al alumno para desarrollar buenos hábitos de estudio y de trabajo.
- Estudio individual del alumno
- Individualización de la enseñanza, estímulo y dirección de la autoeducación.

- La selección de actividades extraescolares.
- Análisis de las oportunidades educacionales y sus requisitos.
- Análisis de las condiciones del individuo.
- Guía y orientación de los nuevos alumnos.

Haciendo referencia de nuevo al plano histórico de la orientación, podemos decir que cuando ésta nace, se conoce como orientación vocacional (*vocational guidance*) y se concentra de manera importante, en los jóvenes en edad de interesarse en el mercado laboral, de una o de otra forma, se fue ampliando sobre todo a partir de la denominada “revolución de carrera” abarcando ya todo el ciclo vital de la persona y, en algunos colegios incorporándose al programa curricular.

En las dos últimas décadas, en Estados Unidos, Canadá y en algunos países europeos, se ha ido tomando conciencia de la problemática existente entre los jóvenes, que están a punto de abandonar su formación e ingresar en el mercado laboral, tanto por su falta de preparación para dicha transición –por el abismo entre la escuela y el trabajo-, como por la falta de ética creciente de los sistemas de desarrollo social e industrial y se ha implementado esta materia totalmente al plan de estudios como una materia oficial y, que ayudará al alumno a formarse una conciencia del campo laboral más o menos específica o clara.

Esta incorporación a la currícula ha sido una propuesta que no se ha solidificado en el CCH, pero busca como en los colegios donde se ha implementado, contar con un mínimo de horas para el tratamiento específico de esos temas en los grupos.

Básicamente, el concepto de orientación vocacional, se puede denominar con el término de **ayuda o servicio**, por lo que su definición estará determinada según el campo al que se dirige, como ya se ha visto esquematizado arriba. Éstos pueden ser: escolar, familiar, personal y para selección de puestos en empresas, esta área es también conocida como psicología industrial.

Como se puede observar, el campo de acción en la orientación es bastante amplio, y será necesario ir teniendo claro que la Orientación Vocacional, consiste en todas aquellas actividades realizadas con el objeto de asistir al individuo para escoger inteligentemente una ocupación, arte u oficio, de acuerdo con sus intereses y capacidades, y con las oportunidades de estudio, de empleo y de progreso existentes en la comunidad en que el sujeto se desarrolla.

Es sobre todo una tarea preventiva que busca un cambio positivo en el trayecto escolar de los alumnos, al mismo tiempo que se le brindan herramientas elementales para su formación personal y profesional, por ello, la orientación vocacional busca que cada alumno sea capaz de:

- Elaborar un proyecto de vida personal
- Tener mayor conocimiento de sí mismo y de su realidad socio- económica, cultural y laboral.

- Que pueda elegir una ocupación adecuada a sus aptitudes y habilidades y esté preparado lo mejor posible para desempeñarse satisfactoriamente.

Todo esto es posible gracias a un seguimiento que como ya se ha mencionado se lleva desde la secundaria e incluso antes, porque se requiere de una exploración vocacional y porque el adolescente muchas veces tiene que decidirse muy tempranamente por una ocupación.

En el caso de los alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades y para los que están ya próximos a la elección de carrera, se llevan a cabo conferencias para la elección de materias en 5° y 6° semestre y claro, sobre la elección de carrera, tenemos también el apoyo del sistema experto, que auxilia al alumno para conocer sus habilidades en cierta área.

Este programa ha ayudado al alumno a identificar sus habilidades respecto de un campo u otro específico y en donde con mayor facilidad se podría desenvolver en lo que al plano académico profesional se refiere, pero es importante que los resultados no se tomen como referencia fundamental y exclusiva para una elección de carrera, este problema ha estado afectando la validez de dicho programa, porque los alumnos salen con una idea “exacta” de cuales son sus habilidades y a qué campo van a dirigir sus solicitudes cuando llegue el formato de pase reglamentado y en realidad, abría que tomar en cuenta otros elementos como la posición socioeconómica del alumno, la influencia familiar, etc. que son aspectos que no podemos dejar a un lado, porque de ellos depende un buen desarrollo del alumno en cierta carrera.

De manera sencilla, se distinguen dos partes muy importantes:

- Las capacidades del alumno en donde el departamento de psicopedagogía, le puede auxiliar con programas “*ad hoc*” al reconocimiento de las mismas.
- El medio que le rodea (al alumno) y que en definitiva le llevará a cierta elección en particular.

Estos apartados, se tratarán más adelante, pero lo que se quiere dejar claro, es que un programa por bueno que sea, no proporciona un parámetro seguro en la medición de habilidades, aptitudes o intereses en un sujeto y esto se ha de manejar con mucha cautela en la interpretación de resultados.

En el área de la elección vocacional se pondrá énfasis en este aspecto, ya que está en juego una decisión importante: la elección de carrera.

Se puede decir entonces a manera de resumen, que los servicios que proporciona la orientación son:

- Exploración de intereses y habilidades.
- Información ocupacional y educacional.
- Ayuda individual para colocar al joven en posición apropiada para hacer sus elecciones inteligentemente.

Comúnmente se concibe a la Orientación Vocacional, como el instrumento para conseguir que cada sujeto se dedique con libertad pero con conocimientos al tipo de trabajo profesional para el cual está más dotado y en el que con menos esfuerzo pueda conseguir mayor satisfacción para sí mismo. De nuevo se ha de tomar en cuenta los siguientes elementos que siempre estarán guiando todo estudio o intervención de orientación:

- Aptitudes e intereses del sujeto
- Personalidad
- Posibilidades profesionales existentes

La orientación vocacional, de ninguna manera se encontrará desligada de los otros tipos de orientación, porque no puede haber orientación vocacional con desconocimiento de las condiciones del rendimiento del individuo, y por ello, ha sido necesario hacer un poco de análisis histórico de la orientación en general, que no siendo muy exhaustivo, si pretende al menos, en un grado mínimo, ser informativo acerca del cómo toda la orientación tiene una integración lógica.

La vocación está pues, íntimamente ligada a la capacidad; el individuo gusta hacer por regla general, aquello que puede hacer; desde luego debe tenerse en cuenta que a veces hay conflicto entre el querer y el poder hacer, es entonces cuando se requiere la ayuda del orientador.

Según García Hoz, la orientación emocional o personal “es el proceso de ayuda para que el sujeto llegue al suficiente conocimiento de sí mismo y del mundo que le rodea para que sea capaz de resolver los problemas de su vida” (Mora, 1984. P. 37) Se trata pues, de ayudar al alumno a conocer sus capacidades gustos y aficiones y orientarle sobre lo que desea hacer con su vida, de guiarlo y/o acompañarlo hasta que defina un proyecto de vida, que tiene que incluir no sólo el camino académico y laboral, sino también lo emocional, es decir, lo que trae adentro, lo que está sintiendo y que muchas veces los orientadores pasan por alto, debido a factores como gran población, poco personal en el departamento, etc.

La siguiente definición de orientación educativa, proporciona un parámetro para replantearse el trabajo a realizar con los alumnos. Ciertamente es que operacionalizar este concepto, es decir, llevarlo a la práctica, llevará largo tiempo y supondrá depender de una infraestructura y recursos humanos mayores, pero condensa bien el principio de la orientación, este es pues, un:

“Conjunto de conocimientos, metodologías y principios teóricos que fundamentan la planificación, diseño, aplicación y evaluación de la intervención psicopedagógica preventiva, comprensiva, sistémica y continuada que se dirige a las personas, las instituciones y el contexto comunitario, con el objetivo de facilitar y promover el desarrollo integral de los sujetos a lo largo de las distintas etapas de su vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos (orientadores, tutores, profesores, familia) y sociales” (Velázquez, 1998. P.37-38)

Así pues, la orientación hace replantearse, el dónde se está, a dónde se va, y por qué caminos y medios, se puede llegar al sitio donde alguien se propone, por otro lado, busca capacitar al individuo para que conociendo sus rasgos personales, aptitudes e intereses, avance precisamente en la elaboración del proyecto de vida, que como se verá más adelante, en la etapa de la adolescencia, es bueno ya tenerlo consolidado.

La orientación es pues, un proceso de ayuda para promover el desarrollo integral del potencial de cada persona, que crece y se desarrolla en tres áreas: personal, familiar y social. Los intereses personales, la ocupación y la familia interactúan fuertemente con la persona a lo largo de su vida, por ello es conveniente que el alumno integre sus necesidades y anhelos individuales con las necesidades, oportunidades y amenazas del medio en que vive:

Generalmente los alumnos requieren los servicios del departamento de psicopedagogía para obtener aquella información que no son capaces de descubrir por sí mismos, o que en su medio la encuentran, pero requieren profundizar en ella y buscan hablar a los orientadores acerca de sus características personales, de las oportunidades educativas a su disposición, y de los modos apropiados de conducirse en diferentes situaciones, de adaptarse y enfrentarse a las diferentes demandas que se les presentan. (Este trabajo en sus anexos, presenta un pequeño modelo de información profesiográfica muy útil para los alumnos y se anexa precisamente, como parte de uno de los trabajos realizados para el Departamento de Psicopedagogía durante mi estancia y realización de servicio social).

Los orientadores, han de saber encaminarlos hacia el Departamento que se especializa en el tema, y que tiene elementos propios para el tratamiento de dichos alumnos y que no busca brindar sólo alguna información suelta en el ámbito profesiográfico; no olvidemos que dicha información profesiográfica ha de ser el complemento (también muy importante) en la orientación del alumno pero no la totalidad del tratamiento.

Conseguir éxito y satisfacción en áreas tan importantes del individuo, como son la personal-emocional, la educativa y laboral es tan beneficioso tanto a la persona como para la sociedad. Si buscamos apoyar en estas áreas con la orientación, estaremos ayudando al alumno a crecer, a desarrollarse. Por ello la orientación ha de crear las condiciones, en la persona y en su medio, que faciliten este desarrollo máximo.

El orientador ha de considerar su intervención desde un enfoque global o sistémico en el que se eviten las explicaciones lineales y simplificadoras de las situaciones, donde los problemas se aborden en toda su complejidad y se contemplen todos los actores, y donde se calculen las reacciones en cadena (sistémicas) que puede provocar una intervención orientadora. Este punto se tratará más a fondo en función del orientador.

Con lo dicho anteriormente, la orientación, es entendida como un proceso de ayuda sistematizado que diagnostica, da información, organiza y planifica la intervención orientadora, permite consulta y da consejo, evalúa y genera investigación. Interviene aclarando metas y objetivos personales y/o colectivos, promoviendo planes y programas propios de orientación, estableciendo canales adecuados y fluidos de comunicación entre individuos y/o entre los diversos sistemas y subsistemas (escolar, social, productivo). Busca

tener a la disposición de los alumnos, fuentes de información adecuadas y lo más importante: orienta en la toma de decisiones.

La orientación vocacional, como se ha visto, trabaja y forma parte del campo más extenso de la orientación, por lo que junto con áreas como la educativa, la profesional y la psicológica, se ha integrado dentro del campo que hoy se conoce como psicopedagogía.

Es posible entender a la psicopedagogía desde dos ámbitos de acción a saber:

La **vertiente Pedagógica** corresponde a los aspectos escolares didácticos, profesionales y de metodología del aprendizaje deficiente. Advierte que es oportuno *acompañar* al alumno a aprender sobre sí mismo, proporcionar información de la realidad ocupacional, habilitarlo para que aprenda a hacer proyectos y a ponerlos en práctica a pesar de los contratiempos que se presenten.

La **vertiente Psicológica** considera los aspectos de la psicometría, centrada en la capacidad, habilidad y aptitud del individuo, diagnóstico y aspectos personales. Se precisa una consulta personal cuando el alumno presenta problemas, dudas, crisis existenciales, etc., que le impiden tomar una decisión para su futuro ocupacional.

De estas técnicas se vale la orientación vocacional, así como de los profesionales capacitados en el área para llevar a cabo su labor, a quienes se les denomina **orientadores**.

La orientación psicopedagógica, es un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con una finalidad de prevención y desarrollo, mediante programas de intervención educativa y social, basados en principios científicos y psicológicos. (Bisquerra, 1998)

En realidad muchos de los términos que hablan de la orientación, se utilizan de forma poco precisa. Rafael Bisquerra hace una lista de los más comunes, que se ha decidido exponer de forma íntegra, porque da una referencia clara de los diferentes nombres con que se conoce a la orientación, según la parte que específicamente se trabaje con el alumno:

- Orientación escolar: Proceso de ayuda al alumno en los temas relacionados con el estudio y la adaptación a la escuela. Es un término que se ha utilizado mucho en Europa.
- Orientación educativa: Significa una ampliación del concepto anterior, puesto que lo educativo es más amplio que lo escolar. Es un término de procedencia americana, como traducción de *educational guidance*.
- Orientación profesional: Proceso de ayuda en la elección profesional, basada principalmente en un conocimiento del sujeto y las posibilidades del entorno. Término de uso frecuente en Europa.
- Orientación vocacional: Es la traducción del término inglés *vocational guidance* muy utilizado en Estados Unidos en sus orígenes. Actualmente se sustituye por “career guidance”, “career counseling” y “career education” según el ámbito que se pretenda

abarcas. La NVGA en 1937, la definió como “el proceso por el que se ayuda a una persona a elegir una ocupación, a prepararse para ella, ingresar y progresar en ella”. Super en 1951, sugirió que se revisase esta definición para indicar que la orientación vocacional es el “proceso por el que se ayuda a una persona a desarrollar y aceptar una imagen adecuada e integrada de sí misma, y de su rol en el mundo del trabajo, a someter a prueba este concepto en la realidad, y a convertirlo en realidad para satisfacción de sí misma y beneficio de la sociedad.

- Educación para la carrera: Es un nuevo concepto globalizador para referirse a la totalidad de las experiencias que preparan para la carrera entendida ésta en el sentido más amplio.
- Educación vocacional: Es una denominación alternativa en castellano que algunos autores han propuesto para el concepto de “career education”. Esta denominación es fácilmente confundible con “vocational education” cuyo concepto coincide con lo que se entiende por formación profesional.
- Orientación personal: Proceso de ayuda en los problemas de índole personal. Muchas veces se identifica con el asesoramiento psicológico (counseling).
- Counseling: Asesoramiento personal individualizado basado en la relación cara a cara. Puede considerarse como una técnica de la orientación. Aquí interesa particularmente el tradicional “vocational counseling” y sobretodo el nuevo concepto de “career counseling”.
- Guidance: Proceso de ayuda que suele traducirse por orientación. Sus principales manifestaciones tradicionalmente han sido *educational guidance* (Orientación educativa) y *vocational guidance* (Orientación vocacional). Aquí interesa particularmente el tradicional “vocational guidance” y sobretodo el nuevo concepto de “career guidance”.
- Asesoramiento: Traducción del término *counseling*. Se concibe como una técnica dentro del proceso de la orientación. Para los propósitos de esta investigación interesa, por tanto, el asesoramiento vocacional o mejor el asesoramiento para la carrera. Si bien estos términos no son prácticamente utilizados.
- Psicoterapia: Tratamiento psicológico en situaciones problemáticas que exceden al campo de la orientación.
- Psicología escolar: Término utilizado por los psicólogos para referirse principalmente al modelo terapéutico en Orientación educativa.
- Orientación psicopedagógica: Es una expresión que pretende reunir en un sólo término las diversas manifestaciones de la orientación, tanto en el aspecto pedagógico, psicológico, vocacional, personal, para la carrera, etc. podría ser el término que engloba todos los demás. (Bisquerra, 1998 P.63)

Con esto es posible tener una visión más o menos amplia de cómo se aborda la psicopedagogía hoy en día.

1.2 Orientación Psicopedagógica y Vocacional funciones del Departamento de Psicopedagogía en el CCH

Siendo la orientación vocacional una parte o un componente del amplio mundo de la psicopedagogía, trabaja con los métodos propios de dicha ciencia y busca acercarse lo más posible a los alumnos en general por medio de conferencias, simposios, exposición de temas, realización de periódicos murales, reportajes, etc.

Todo lo anterior requiere una buena infraestructura y por supuesto recursos humanos concientes de su trabajo con los jóvenes. Esto no es fácil ya que la reducción de presupuesto, en primer lugar, ha estado presente en los ejercicios de las últimas administraciones y se sabe que, de ese presupuesto, depende en cierta medida la calidad de los eventos o trabajos que se llevan a cabo.

Por otro lado, la sociedad se enfrenta a un tiempo, donde no es posible realizar actividades por simple “amor al arte” ya que es necesario tener un trabajo remunerado y esto nos hace desechar muchos quehaceres que no son remunerados. Esta situación, pone en crisis toda institución, ya que cuando no hay recursos, es prácticamente imposible llevar a la práctica programas que se quedarán escritos en el papel y guardados en los estantes.

Ya se ha venido hablando de la situación específica del Colegio de Ciencias y Humanidades, es decir, tenemos una población enorme, en comparación con el personal que labora en el departamento y no es posible cubrir a todos, afortunadamente y como ya se ha citado, existe ahora el programa de tutores, que auxilia de forma importante al departamento.

Esto ha creado redes que abarcan a profesores verdaderamente comprometidos con su trabajo, con los alumnos y padres de familia. Este es uno de los apoyos más importantes brindado por el Colegio y que se brinda a los alumnos, redundando en su mejor integración al sistema educativo propio del CCH y mejorando con ello, el aprovechamiento y logrando así una mejor toma de decisiones en lo que se refiere a la elección de materias al llegar a 5to y 6to semestre.

Los programas que se llevan aplican en el Departamento de Psicopedagogía, buscan que la atención a los alumnos sea lo más efectiva posible. Las visitas guiadas que se hacen a los lugares o centros de trabajo en empresas como Ford, Chrysler, por mencionar algunas, logran situar al alumno en una realidad específica y de acuerdo a sus intereses particulares. Por supuesto todo esto es motivación para que dicho alumno se incline hacia cierto campo laboral. Este es otro de los programas de vital importancia en el plantel.

Los principios básicos del Colegio de Ciencias y Humanidades que han subsistido por más de treinta años y que son:

Aprender a ser; aprender a hacer; y aprender a aprender, han permitido que muchos alumnos accedan a unos conocimientos más firmes, con esto y con el trabajo de los orientadores, se

logra la conclusión de esta etapa de bachillerato y se inicia la del periodo profesional con éxito. Este es uno de los objetivos de los programas que el departamento genera y pone a disposición de los alumnos.

La historia del departamento de psicopedagogía no es muy extensa, pero lo que podemos tener claro, es que el trabajo realizado, ha incluido a mucha gente que, contribuyendo con su esfuerzo y capacidad al desarrollo de los programas, ha beneficiado a muchos jóvenes. Hoy el departamento de psicopedagogía se ha logrado consolidar como una instancia dentro del CCH, que apoya a los alumnos en la resolución de problemas personales, en la toma de decisiones, búsqueda de información profesiográfica y tratamiento o derivación de casos a instituciones en caso de ser necesario.

Cada plantel del Colegio de Ciencias y Humanidades, cuenta con un departamento de psicopedagogía

El Departamento de Psicopedagogía es una instancia dentro del CCH, que busca encaminar al alumno hacia el mejor desarrollo integral de su persona. Está creado con el fin de proporcionar al estudiante, apoyo académico, orientación escolar, psicológica y profesional, por lo tanto comprende varias acciones en el amplio campo de lo que hoy conocemos como psicopedagogía.

El departamento pues, persigue estos objetivos básicos:

- Coadyuvar a la adecuada integración del alumno al sistema del Colegio de Ciencias y Humanidades
- Coadyuvar a la difusión de la información académica, pedagógica y profesiográfica que requieren los alumnos y profesores del plantel
- Brindar al estudiante todo el apoyo e información posible, desde que ingresa al primer semestre hasta su egreso de esta institución

Para poder cumplir con estos objetivos se tienen 3 programas que funcionan de manera permanente, estos son:

- Programa de bienvenida a los alumnos de nuevo ingreso
- Elección de materias de 5° y 6° semestre
- Elección de carrera

En realidad, se puede decir que aquí, la actividad apenas comienza, ya que se realizan continuamente las siguientes actividades:

- Aplicación de instrumentos auxiliares en la orientación educativa
- Asesoría individual y/o grupal en aspectos: psicológicos, escolares/pedagógicos, vocacionales y profesionales
- Asesorías psicopedagógicas a profesores
- Atención y asesoría a padres de familia sobre la situación escolar de sus hijos

- Colaboración en investigación y estudios
- Diseño de estudios y/o investigación
- Diseño, elaboración y aplicación de instrumentos de evaluación sobre los programas de orientación educativa
- Diseño, elaboración y distribución de materiales impresos sobre orientación para alumnos, profesores y de padres de familia.
- Elaboración de artículos sobre orientación educativa
- Diseño y elaboración de material y paquetes didácticos
- Diseño y elaboración de materiales para exposiciones y periódicos murales
- Organización, impartición y evaluación de pláticas a grupos académicos, profesores y padres de familia
- Organización, moderación e impartición de conferencias, mesas redondas, paneles, etc.
- Organización de módulos de información
- Organización y coordinación de grupos de trabajo de alumnos y profesores
- Organización y realización de visitas guiadas

Desde el punto de vista de la planeación de actividades y tomando en cuenta los lineamientos institucionales que se han de cubrir para darle cierta formalidad al departamento, tenemos las siguientes funciones del departamento de psicopedagogía de planteles:

- Elaborar el plan de trabajo anual del departamento de psicopedagogía, acorde a los lineamientos de la dirección del plantel y en congruencia con las políticas generales del Colegio
- Instrumentar y dar seguimiento y evaluar los programas de orientación educativa en el plantel
- Asesorar individual y grupalmente a los alumnos en aspectos psicológicos, escolares, pedagógicos, vocacionales y profesionales
- Asesorar psicopedagógicamente a profesores
- Asesorar a padres de familia sobre la situación escolar de sus hijos
- Elaborar materiales de apoyo a la orientación educativa que se brinda
- Contribuir en la formación de recursos humanos: servicio social, prácticas escolares, prácticas profesionales y alumnos promotores y profesores tutores que se integren al departamento de psicopedagogía como apoyo a las actividades de Orientación educativa, alumnos edecanes o monitores y profesores monitores
- Colaborar con las instancias del Colegio, dependencias de la UNAM y externas en la realización de programas y actividades relacionadas con la orientación educativa
- Diseñar y colaborar con instancias del Colegio, dependencias de la UNAM y externas en investigaciones relacionadas con el trabajo del departamento
- Aplicar instrumentos auxiliares en la orientación educativa
- Elaborar el informe anual de actividades y aquellos que le sean solicitados por instancias superiores
- Entregar el plan de trabajo y el informe anual de actividades a la Dirección del plantel y a la Secretaría Estudiantil de la Dirección General

Todas estas actividades se complementan entre sí para darle vida y sustento al Departamento de Psicopedagogía y será fácil darse cuenta de la infraestructura material y humana que se necesita para poner en marcha estas actividades.

Ya se ha comentado que la situación económica, social y política del país, en la UNAM, y por consiguiente en el Colegio de Ciencias y Humanidades, lleva a reducir considerablemente dicha infraestructura en sus dos vertientes importantísimas, humana y material, sin las cuales no es posible la aplicación de ningún programa por bueno y efectivo que sea el sustento teórico o la planeación de dichos programas.

Esto sigue siendo un problema, ya que en realidad se cuenta con buenos programas que no es posible ponerlos en marcha, porque no hay los recursos suficientes o se tienen que reducir sus expectativas de alcance, de manera que se llegue a una conclusión lo más sobria posible con los medios con que se cuenta.

Muchas veces se oye comentar, que el trabajo se saca porque el personal que allí labora, esta realmente comprometido con lo que hace, con los jóvenes y con el Colegio, y por ello se redoblan esfuerzos en pro del mejor desarrollo de los programas, para que logren su cometido en los alumnos y se cubran al menos en parte las expectativas más importantes a saber: el llegar a un mayor número de alumnos y lograr que la orientación sea realmente efectiva en todos sus aspectos y no sólo cumpla una función profesiográfica.

Debido a ello es preciso renovar esfuerzos y trabajar con programas de índole masiva, -de preferencia- para poder llegar a la mayor cantidad de alumnos posible.

1.3 La orientación vocacional como apoyo para el crecimiento y consolidación de un proyecto de vida

La orientación vocacional, traducida como apoyo en el crecimiento y consolidación de un proyecto de vida, es una de las más importantes funciones de dicha orientación. Es el apoyo al alumno, para que aclare sus preferencias y aptitudes y pueda establecer y/o consolidar el proyecto de vida.

Dicho proyecto es un plan a seguir, no sólo en el plano académico, sino que abarca un contexto mucho más amplio, donde se intentará de la mejor manera esclarecer metas directrices, que no inamovibles, sobre áreas como la personal y laboral. Por ello y:

De acuerdo con la legislación universitaria, la misión del Colegio de Ciencias y Humanidades consiste en formar bachilleres universitarios que a su egreso respondan al perfil determinado por el plan de estudios, es decir: sujetos y actores de su propia formación y de la cultura de su medio; capaces de obtener, jerarquizar y organizar información utilizando instrumentos clásicos y tecnologías actuales, de validarla reconociendo el alcance de los argumentos pertinentes y sus límites y de utilizarla para avanzar en la comprensión y solución de problemas nuevos, poseedores de conocimientos

sistemáticos y actuales en las principales áreas del saber, de actitudes propias del conocimiento científico, de una conciencia creciente de cómo aprenden, de elementos primeros de relaciones interdisciplinarias en el abordaje de sus estudios, y de una capacitación general para aplicar en las prácticas de sus conocimientos y formas de pensar.(Bazan, 1999. P 7)

La orientación vocacional, apoya firmemente la consolidación del proyecto de vida y se ha de esforzar el orientador en revisar junto con el alumno toda la gama de experiencias y sensaciones que el estudiante tiene en relación con él mismo, con su futuro y de la interacción con el medio que le rodea, por esto no podemos solo darle la información de los planes curriculares de las licenciaturas, o decirle qué habilidades tiene para poder cursar una u otra carrera en especial, sino ir más al fondo, para que desde allí, desde su interior, y libre lo más posible de presiones familiares, sociales y ambientales, elija de la mejor manera la carrera que va a estudiar.

Si lo anterior se logra, se estará evitando o por lo menos reduciendo la deserción escolar en un grado importante y los sentimientos de insatisfacción de los alumnos que no están estudiando o no estudiaron lo que quisieron, y la falta de una competencia laboral de la gente que no se siente integrada a un trabajo que no le satisface.

Todo esto se puede reducir de manera importante, si desde las etapas tempranas se propone a los estudiantes establecer un proyecto de vida. Como se puede observar, el establecer un proyecto de vida no sólo tendrá pues, que ver con la elaboración de un plan de estudio en un corto plazo, sino con la inclusión en dicho proyecto de la vida del alumno, en toda la extensión de la palabra, porque una decisión que no está tomada de acuerdo a los intereses de cada persona, genera precisamente la insatisfacción académica, en un primer momento y en un futuro insatisfacción laboral.

El programa experto, que se implementó para auxiliar al alumno, en lo que se refiere a las habilidades para elegir una u otra carrera, ha logrado que el alumno aclare sus intereses y aptitudes, pero enfatizando nuevamente: nunca podrá dar un patrón de elección segura, ya que ésta la ha de tomar el alumno analizando sus aspectos personales y sobre todo sus aspiraciones.

Por lo general en una decisión de esta índole siempre influirá la familia, el medio en el que se desarrolle el sujeto, entre otras cosas, que más adelante se comentarán.

Autores como Martina Casullo, proponen que el proyecto de vida, se establezca desde la primaria o secundaria, es decir desde épocas bastante tempranas del desarrollo del sujeto, pero en realidad nuestros patrones sociales a nivel general, no tienen bases suficientes para establecerlo o hacerlo establecer al principio de la educación básica o media básica.

Todo esto nos afecta al llegar al momento de la elección de carrera, ya que muchos alumnos van a elegir de una manera arbitraria una de las decisiones más importantes de su vida, de

ello dependerán su propio estilo de vida, su aplicación a la formación que reciban y al trabajo al que accederán Y es que:

“Hablar de vocación implica comprometerse con algo personal e íntimo. Tiene que ver con preguntarse profundamente que se quiere y tomar una decisión que atienda o no a ese deseo. Y decidir supone abandonar, postergar o desechar otras opciones posibles, que seguramente generan tristeza o temor. No se trata de inmadurez sino todo lo contrario es la natural inquietud que se presenta a quien toma una decisión de manera consciente” (Crispo, 1994 p.96)

En este sentido toma importancia la investigación que se pretende llevar a cabo. Esta reportará, qué parte de nuestra muestra tiene un proyecto de vida ya solidificado y qué autoestima tienen nuestros alumnos en dos vertientes, los que ya han consolidado su proyecto de vida y los que aun no lo hacen.

Se sabe que la autoestima, es una parte importante del desarrollo de la persona y por eso se tratará en un apartado especial.

Una buena o baja autoestima, apoyará o no al alumno para realizar una efectiva elección de carrera. Recuérdese que el ambiente en donde se desarrolla el alumno, la familia, sus amigos, etc. son determinantes en la elección de carrera y por supuesto en una formación de autoestima y asertividad.

Se espera pues, que la elección de carrera azarosa se logre disminuir de manera importante en un futuro con un buen tratamiento que favorezca al alumno, no porque la influencia de la familia o de su medio social, sea siempre mala o nociva, sino que en ocasiones esta influencia bloquea las perspectivas personales del alumno o peor aún, no le permite tener perspectivas y esto hace de él, muchas veces un profesional a medias.

Esa área que él no ha escogido con plena libertad, no le permitirá desarrollar plenamente sus capacidades y su vida interior, por lo general, no será coherente con sus expectativas. De aquí la importancia de una buena orientación en edades tempranas y/o a partir de un diagnóstico del problema en el alumno en este plano. Normalmente, se encuentra que es preciso trabajar no sólo con el alumno, sino con la familia, situación que complica las cosas, porque no resulta nada fácil incluir a todo el núcleo familiar, en un trabajo de orientación.

El alumno teniendo en la orientación un apoyo integral (ayuda y consejo en casos-problema y de dirección en problemas clásicos de la adolescencia como depresión, angustia, etc.) y una base sobre la cual se apoye para hacer una elección lo más centrada posible, logrará desarrollarse como una persona debidamente integrada en la sociedad y por consiguiente logrará una mejor integración en el plano académico cuando acceda al nivel superior y/o al mundo laboral. Este ha de ser el objetivo fundamental de la orientación.

1.4 Características básicas y funciones del Orientador instrumentos utilizados por el orientador

La tarea de orientación exige del orientador, ser una persona consciente de su labor, en el amplio campo educativo, si no lo está, su labor no será efectiva del todo. Por otro lado, muchas veces, en la práctica, se encuentran orientadores a los cuales es complicado reconocerles su labor, ya que normalmente pasa desapercibida, o no es posible observarse a simple vista, y es necesario revisar un poco más a fondo dentro del contexto educativo para comprender su labor.

No es posible dejar de lado la aportación de Tyler en lo referente a la función del orientador: “Las cualidades que debe poseer el orientador son: Aceptación, comprensión y sinceridad”. (Tyler, 1990 p. 27)

La aceptación se entendería como la buena disposición para permitir a los individuos ser originales. Mientras que la comprensión empática se refiere a los sentimientos, lo mismo que las facultades de raciocinio, es decir, actuar con el corazón lo mismo que con la cabeza. Comprender es simplemente conocer clara y completamente lo que el alumno quiera dar a entender. La sinceridad sería la armonía indispensable entre lo que el orientador dice y hace.

La comunicación, en todo el proceso de orientación debe ser: afectuosa y sincera. No se pretende dar pasos o seguir recetas mágicas que nos digan cómo actuar o qué decir. El buen orientador se hace con la práctica. El orientador desempeña cierto número de papeles distintos en ocasiones diferentes, mas el papel del orientador se centrará en: escuchar, reflexionar, instruir e informar. (Tyler, 1990)

Uno de los trabajos primordiales del orientador es con los jóvenes; en esta etapa se presenta una problemática muy importante: tomar decisiones sobre el futuro.

El debate sobre la toma de decisiones y la elección, abre paradigmas complejos, ya que allí confluyen diversos factores. Aquí menciona a la familia, los profesores, los amigos, el círculo donde el individuo se desenvuelve, e incluso la misma institución donde el adolescente estudia.

“La decisión sobre una ocupación expresa un proceso interactivo entre el individuo y la sociedad. La elección tiene siempre un significado personal e individual pero es la sociedad la que organiza los valores culturales, las oportunidades educativas y la división del trabajo”. (Casullo, 1994. p 104)

Por esto es necesario que el orientador desempeñe un papel donde la objetividad sea un pilar básico, y fortalecido con el respeto y la libertad que se ha generar en el diálogo entre el consultante, en este caso el adolescente y el profesional de la orientación.

Valdivia (1998) en su libro: “*La Orientación en los Centros Educativos*”. Nos presenta las funciones de la Orientación Vocacional, mismas que sirven de base para suponer la postura del orientador, teniendo en cuenta la necesidad del alumno por ser apoyado en el proceso de aprender a tomar decisiones.

El caso de la intervención preventiva, es un asunto realmente espinoso, porque en nuestro país generalmente estamos acostumbrados a remediar y no a prevenir, por lo que podría traer algunos problemas o contratiempos el aplicar programas de prevención, pero en realidad son muy útiles y necesarios, ya que ahorrará esfuerzos y se apoyará al alumno de manera más efectiva.

Por supuesto, y como se comentaba ya, esto requerirá un presupuesto más, elemento que muchas veces no tenemos de nuestro lado. Se habla mucho de prevenir, pero el departamento tiene en su mayoría trabajo con alumnos que acuden o que son canalizados por medio de sus tutores o profesores y se presentan cuando ya el problema es mayor, esto hace que la orientación tome un carácter más remedial que preventivo. Sin embargo es muy importante que el orientador aborde preventivamente a los alumnos:

- Actuando como mediador para modificar aquellas circunstancias del contexto generadoras de problemas, así como el dotar a los individuos de las adecuadas competencias para que puedan afrontar con éxito las situaciones problemáticas.
- Poner especial atención a los momentos de transición del alumno: la escolarización, el cambio de ciclo y de etapa, y la transición de la escuela al trabajo. En este sentido los programas de acogida a los nuevos alumnos y la coordinación interna de los planteles cobran especial importancia.
- Conocer lo antes posible, las características y circunstancias personales del alumno, a fin de detectar las posibles dificultades futuras (el diagnóstico precoz y exhaustivo de su entorno es un objetivo preventivo irrenunciable).
- Establecer una estrecha relación familia-escuela desde el principio de la escolaridad.
- Debe trabajar en coordinación con el resto de la comunidad educativa y no de manera aislada sólo por ser el especialista en problemas psicopedagógicos.

La labor del orientador requiere que esté actualizado y que los resultados de las investigaciones realizadas en su campo sean aprovechados debidamente. Que trabaje con esos elementos que aportan dichas investigaciones y que los difunda entre sus colegas, para que el trabajo con los alumnos sea lo más fructífero posible.

Las técnicas de exploración que utiliza el orientador en su labor cotidiana son muchas. La exposición de todas ellas requeriría un trabajo especial y de dimensiones inalcanzables en función del objetivo de este trabajo, por ello, se exponen las que se cree, son más importantes y quizá de un mayor uso.

Dentro de los procesos de la orientación, se encuentra primeramente, el diagnóstico de la situación, este servirá en principio, para que el orientador tenga una base sobre la cual ayudar a prevenir o modificar alguna conducta del orientado.

La definición de diagnóstico suele ser muy ambigua y el concepto suele ser muy clínico, pero si se fija en el campo de la orientación, se puede definir como: “proceso general de identificación y valoración de las características de comportamiento, aptitudes y actitudes o atributos personales de un individuo en un contexto dado”. (Mora, 1984. P.30)

Con el diagnóstico se logra un mejor acercamiento a la personalidad e inteligencia del individuo y desde luego ayuda a que el orientador se forme un criterio sobre el problema que el alumno presenta cuando llega a una orientación

Una de los elementos de mayor importancia para el orientador es el rapport y su debido establecimiento. El rapport logra, como bien se sabe, una verdadera dinámica entre orientador y orientado y claro, de esto dependerá en mucho, que el apoyo al alumno sea efectivo.

Cuando el alumno llega al departamento en busca de asesoría, se le aborda comúnmente con la entrevista, que nos arrojará el diagnóstico, se hace un registro de conductas, observación sistémica y la aplicación de pruebas psicotécnicas, se elaboran los informes correspondientes, y se procede al trabajo con el alumno en función de su problema (todo esto en cuatro o cinco sesiones, dependiendo de la intensidad del problema). Si no puede ser atendido en el departamento se le canaliza a otra área del CCH, u otra institución que trate dicha problemática y el abordaje en otras instituciones, aunque con matices diferentes, tenderá a ser parecido a este.

El proceso de orientación, según García Hoz se realiza en tres etapas:

Entrevista inicial.

Periodo de exploración.

Entrevista final.

Para Bordin la entrevista es una conversación planificada, que da pie al entrevistado a expresarse de una forma espontánea (sus intereses, sus ilusiones, sus sueños, sus esperanzas). (Mora, 1984 p. 31)

La primera entrevista suele ser la más difícil, ya que aquí, lo primordial es ganar la confianza, la sinceridad y la simpatía del orientado, es decir tener una relación adecuada de trabajo, explorar la realidad Psicológica y sentimental del sujeto y esclarecer la estructura del proceso de ayuda que se le está brindando. (Casullo, 1994. P.13).

El orientador cuenta con diferentes tipos de entrevistas algunas de ellas son:

Las exploratorias

Las que sondean la toma de decisión

Las que son centradas en el sujeto

Las exclusivas de terapia, por mencionar algunas

La entrevista en términos generales debe reunir las siguientes condiciones:

Preparación previa
Lugar adecuado
Motivación inicial
Flexibilidad
Síntesis final (Mora, 1984 p. 45)

En el Colegio, el departamento de psicopedagogía cuenta con los cubículos y/o espacios adecuados para un debido tratamiento, pero son pocos y en realidad la atención a todos los alumnos se torna difícil, sin embargo, con el personal que atiende a los jóvenes se garantizan elementos tan importantes como la motivación inicial y la flexibilidad.

La entrevista en el ámbito de la orientación, generalmente versa sobre aspectos tales como:

Materias y trabajos que más le gusten al alumno.
Deseos, sueños y ambiciones profesionales.
Sus aficiones y sus actividades recreativas.

El orientador debe trabajar con el sujeto en un conocimiento de este último y de las posibilidades que le permitirán centrar objetivamente sus problemas.

Para el orientador, información como la que tenemos a continuación es de vital importancia:

Antecedentes familiares.
Historial escolar.
Capacidad mental general.
Rendimiento escolar.
Aptitudes específicas.
Salud física y mental.
Actividades extraescolares.
Actitudes e intereses escolares y profesionales.
Cualidades personales.
Planes y fines escolares y profesionales. (Mora, 1984. P. 45)

El cuestionario, al igual que los test y algunos otros instrumentos, tienen la finalidad de saber más del orientado (sujeto).

El cuestionario es así, un conjunto de preguntas previamente seleccionadas, para conseguir información sobre algún aspecto o un rasgo de conducta específico. El cuestionario utilizado como técnica, corre el riesgo de no ser muy confiable, ya que el orientado puede contestar falsamente. Para evitar que esta técnica sea nula, el orientador tendrá la tarea de ser honesto y de explicarle al orientado qué se quiere lograr, y qué información se desea obtener. Con esto se planea tener una mejor confiabilidad.

Los test, por su parte son pruebas experimentales científicamente elaboradas, que miden una muestra de conducta o algunas características del sujeto, su objetivo principal es la descripción y la medición de diferencias individuales.

Los resultados de los test, tienen que ser claros para el orientado (sujeto) por ejemplo el programa experto, que arriba se ha comentado.

Algunos de los test más utilizados en el periodo de exploración son:

- Test de inteligencia general: Ballard, Terman-Merrill, Dominó de Anstey, A.M.P.E. de Secadas, Etc.
- Test de aptitudes específicas: García Yaguë utiliza un test de aptitudes diferenciales para analizar con él las funciones de: comprensión, memoria, imaginación creadora; todo ello en 3 áreas: verbal, espacial y numérica.
- Inventarios de intereses profesionales: como el de Kuder.
- Test proyectivo o de personalidad: T.A.T. de Murria, Rorschach, Szondi, Rosenzweig, etc.
- Sociograma. (Mora, 1984 p. 45)

García Hoz, dice que después de haber realizado la entrevista inicial y el periodo de exploración, se cierra el proceso con una interpretación y recapitulación de lo recabado en ambos. Pero hay que recordar que la orientación es un proceso continuo y que es paralelo a la vida escolar, por lo que no es posible hablar de una conclusión definitiva, luego, no se puede hablar de una entrevista final. (Mora, 1984. P.47)

Al terminar el proceso de orientación, es de suma importancia que se estimule al orientado a:

- Evaluarse el mismo y sus posibilidades
- Elegir una vía de acción accesible para el
- Aceptar la responsabilidad por esta elección
- Iniciar un plan de actividad de acuerdo con su elección

Se ha comentado ya sobre los grupos sociales que favorecen o entorpecen el proceso educativo, recapitulando se tiene que son:

La familia.

El centro educativo: profesor-orientador.

El departamento de Psicopedagogía: profesores-tutores, Psicólogo escolar, orientadores.

Los amigos.

A todo lo anterior se enfrenta el experto que trabaja en la orientación. Con los alumnos se presentarán situaciones extraordinarias que le toca al orientador resolver, pero con la experiencia que va adquiriendo, podrá brindar al alumno una orientación de gran calidad que le sirva a este último, para integrarse efectivamente en la sociedad.

1.5 Las tutorías en el Colegio. Una pequeña mirada al amplio mundo de la tutoría

La tutoría es uno de los programas que se coordina desde el departamento de psicopedagogía. Su campo de acción es verdaderamente amplio y no será posible profundizar aquí en el trabajo que se realiza en el Colegio al respecto, ni mucho menos revisar la gran cantidad de material que se reporta en esta área.

La acción tutorial es cada vez más valorada, por la importancia que reviste en el proceso educativo. La podemos concebir como un apoyo adicional a la docencia, ya que desde diversos ángulos contribuye a la potenciación de capacidades y talentos de los alumnos.

En la educación no sólo del Colegio o de la Universidad, sino de todo el sistema educativo nacional, la pasividad, ha traído como consecuencia la falta de sentido común de parte de profesores y del personal administrativo en sus relaciones con el adolescente logrando así, una concepción del estudiante como un mero número más en la matrícula, es decir, estamos ante la pérdida del sujeto, o llamándolo de otra forma, la cosificación del estudiante.

El trabajo con las tutorías, busca recuperar al alumno por medio de un programa que identifique necesidades, ofrezca alternativas, canalice recursos, pero sobre todo, reconozca el potencial humano, mediante acciones puntuales y efectivas cuyo propósito sea la integración de aspectos que no son entendidos en una clase normal y que conducen al alumno al logro de sus metas académicas.

El programa de tutorías se encamina en ese sentido. El Colegio de Ciencias y Humanidades ha depositado expectativas en la acción tutorial, por ser esta un área que articula a los distintos actores del proceso de enseñanza-aprendizaje y agentes que de alguna manera intervienen en la formación de los estudiantes.

Problemáticas como la desadaptación al sistema educativo, el bajo rendimiento académico y el rezago escolar, por mencionar las más frecuentes, pueden ser identificadas oportunamente y en su caso atendidas o canalizadas a la instancia correspondiente.

Es el profesor tutor, quien haciendo acopio de toda su experiencia docente, y habilidades desarrolladas a lo largo de su trabajo como guía de los alumnos, es quien mejor puede contribuir con el resto de la planta docente y en coordinación con el departamento de psicopedagogía en el tratamiento de estos problemas.

El proceso de adaptación del alumno al sistema educativo del CCH, está influido por muchos factores, y el acompañamiento que el profesor tutor realice, ayuda mucho a que este proceso pueda ser superado favorablemente, mediante el autoconocimiento del alumno, y la clarificación de sus expectativas. Si se logra integrar al alumno a dicho sistema, podemos asegurar que su estancia, participación y desarrollo en el Colegio, sea óptimo.

Esto por supuesto, asegura que en alumnos regulares, el aprendizaje adquirido y por consiguiente sus calificaciones, puedan permitirle una elección de carrera “a su gusto”. Y en los alumnos con problemas escolares de malas calificaciones se les apoye en el departamento y lograr así el mayor número de egresados no sólo con la mayor calidad educativa, sino con una autoestima buena.

Comprender la utilidad de las tutorías en el CCH, es reconocer el invaluable apoyo que los profesores-tutores representan en la cristalización del trabajo en las aulas, ésta es una extensión más de la orientación educativa.

Dentro de la tutoría se pueden diferenciar dos partes importantes que se trabajan con frecuencia por separado, pero constituyen un todo.

Así en una primera etapa y por medio de las estrategias que el tutor propone, los estudiantes reconocen sus recursos personales y los utilizan de la mejor manera para lograr un egreso exitoso hacia las licenciaturas que ellos decidan.

Se consideran actividades que tienen que ver con la definición de metas y toma de decisiones, en términos de lo académico y de lo personal a largo mediano y corto plazo.

La segunda etapa, tiene que ver con la exploración de sus emociones, el manejo de la autoestima, la asertividad, etc, por lo que el tutor, hace uso de actividades específicas en el área. Si bien es cierto que dichas actividades no pueden profundizarse, si le dan al alumno un parámetro sobre el cual ubicarse y con una visión objetiva se pueden acercar al departamento de psicopedagogía para un mayor seguimiento.

La apropiación de herramientas teórico-prácticas para la acción tutorial, en algún momento se puede volver tediosa y complicada por la extensa gama de material que tenemos respecto al tema, con autores diversos y panoramas amplios y a veces desconocidos para nosotros. Se espera que, siempre exista ese deseo de ayudar a los alumnos, y de guiarlos en su camino hacia su mejor integración en la sociedad.

1.6 Qué son los tutores y que papel desempeñan

La figura del tutor ha llegado a ser en los últimos años, una pieza clave y de conexión o detección de los alumnos con alguna problemática y el departamento de psicopedagogía, que interviene al alumno o lo canaliza para su tratamiento.

En realidad, el campo de acción del tutor es amplio ya que de una u otra forma se relaciona con el Departamento de Psicopedagogía, para planear y diseñar programas o planes de acción tutorial en apoyo de los alumnos, pero se extiende también hacia otras instancias como la sección administrativa o la dirección del Colegio, ya que muchas veces, los problemas de un alumno tienen relación con su mal comportamiento o con sus calificaciones, por lo que el profesor tutor tramita ante varias instancias del colegio material de este tipo.

Los tutores se relacionan pues, directamente con el jefe de estudios (de quien dependen en cuanto tutores), y con el departamento de orientación (en cuanto al plan de orientación académica y profesional y al plan de acción tutorial). Con el resto de los profesores de su grupo de tutoría hablan sobre la aplicación de las programaciones y las demandas e inquietudes de sus alumnos.

Actúan también como informadores ante los padres, recogiendo también la información que éstos (y los alumnos), pudieran facilitarle en relación con las actividades docentes y el rendimiento académico general.

La relación directa con los padres es fundamental. Esto les permite conocer más ampliamente al alumno, pero es lógico comprender que no es posible que se tenga un acercamiento con cada familia, esto, como ya se ha mencionado se vuelve prácticamente imposible debido a la gran cantidad de alumnos que se atienden en el Colegio. Sin embargo si es posible cuando este acercamiento es a petición de aquellos o de los profesores y tutores.

El profesor tutor se enfrenta a responsabilidades que no son las de un profesor que tiene una asignatura, por lo que tratará de mantener una “autoridad moral” y el que sus alumnos acepten esa especie de autoridad moral que debe tener el tutor, dependerá de sí mismo; de su formación, de la dedicación al desempeño de esas funciones y de su personalidad humana y profesional. Sin olvidar la perturbación que se produce al ser también necesariamente profesor de una asignatura.

El tutor ha de tener en cuenta que para su labores, es necesaria la formación permanente, por lo que es deseable que asistan a cursos, ponencias y foros de debate, se fomenten las juntas de tutores, para que se retroalimenten con sus comentarios e incluso, se propongan seminarios permanentes para que la formación sea continua. No se olvide que todo esto redundará en una mejor orientación y tratamiento del alumno.

“En el caso de los profesores a los que se les encarga la tutoría de un ciclo formativo de Formación profesional, a todo lo anterior, se añade la función de elaborar, supervisar, y evaluar el módulo de formación de sus alumnos en los centros de trabajo, manteniendo una estrecha relación con el responsable designado por cada centro de trabajo.”(De Prada, 1995 P.214)

Sus funciones se pueden resumir en cuatro grandes grupos:

- Aplicar un plan (el de acción tutorial), participando en su desarrollo.
- Coordinar el proceso de evaluación, organizando y presidiendo las sesiones de evaluación de su grupo.
- Facilitar la integración de los alumnos en el grupo; mediar ante la problemática que le planteen sus tutelados; facilitar la cooperación educativa entre profesores y padres.
- La orientación académica y profesional, asesorando a sus tutelados sobre sus posibilidades en esos campos.(De Prada, 1995 P.214)

Recuérdese que:

“La orientación a los alumnos hacia posteriores estudios o hacia la vida activa. Se logra mediante la información y asesoramiento en la configuración y elección de itinerarios educativos que se vinculan con determinadas carreras y profesiones. Esta orientación significa ayuda al alumno para que pueda tomar decisiones responsables sobre su futuro y ser miembro activo e integrado en la sociedad que le tocará vivir”
(De Prada, 1995. P. 38)

Para todas estas acciones, el departamento de psicopedagogía, brinda el apoyo necesario y se hace uso de la infraestructura que tiene el propio departamento y la escuela.

1.7 El departamento de psicopedagogía como coordinador de la tutoría

El departamento de orientación, es el lugar institucional desde donde se fomenta y coordina la orientación educativa y profesional de los alumnos, se hace efectiva la colaboración con los profesores para proporcionar una respuesta adecuada a la diversidad de los alumnos, y la atención educativa para aquellos que necesiten un programa de tratamiento individualizado.

Es de vital importancia señalar que el departamento de orientación es el principal apoyo del profesor tutor, pero no puede suplirle, y difícilmente podrá enseñarle, en lo que se refiere a ser la figura de confianza de sus alumnos.

La labor coordinada del orientador y de los tutores busca atender a los alumnos en el área de intereses y motivaciones que posteriormente le apoyarán en la adaptación en la sociedad, pero también a su desarrollo actual como estudiantes, es decir, los programas que se preparan, tienden a valorar las capacidades del alumno, cómo se está desarrollando y si éste tiene algún problema que bloquee o frene dicho desarrollo se le apoye en la solución de dicho conflicto. Así pues, el ámbito de actuación de los tutores se desarrolla en tres grandes campos interrelacionados a saber;

- Apoyo al proceso de enseñanza aprendizaje.

En este campo, su actuación de cara a los alumnos, comenzará con la aplicación de una serie de medidas destinadas a la prevención y detección temprana de los problemas de aprendizaje, para lo que será necesario realizar una evaluación psicopedagógica previa de los alumnos. Después o cuando se presente el problema no detectado, asesorando al profesorado ante las dificultades de aprendizaje que presenten los alumnos, o desarrollando actividades de recuperación y refuerzo. Finalmente adoptará medidas de carácter excepcional para alumnos repetidores en cuanto a proponer adaptaciones u otro tipo de actividades.

- Orientación académica y profesional.

El plan que se establecerá en este campo de actuación, tenderá a posibilitar la toma de decisiones de cada alumno respecto a su itinerario académico y profesional, incluyendo actuaciones dirigidas a que los alumnos conozcan y valoren sus propias capacidades,

motivaciones e intereses; presentar información sobre las distintas opciones educativas y laborales, esto es lo que comúnmente conocemos como profesiografía, de este tema se presenta un breve resumen de carreras en el apéndice con el fin de dar a conocer el currículo en diferentes escuelas de educación superior. Se busca propiciar el contacto con el mundo del trabajo, de tal manera que se facilite la posible inserción laboral del alumno a una fuente remunerativa.

- La acción tutorial.

El plan de acción tutorial es el marco en el que se especifican los criterios y procedimientos para la organización y funcionamiento de las tutorías. En él se deberán incluir las líneas de actuación que los tutores desarrollarán con el alumnado de cada grupo y con las familias, así como con el equipo educativo correspondiente.

El plan de acción tutorial se presenta como fundamental en la vida académica del alumno, ya que además de tender a favorecer su integración y participación en la vida del Colegio, y realizarse un seguimiento personalizado de su proceso de aprendizaje, debe facilitar la toma de decisiones respecto a su futuro académico y profesional. Con esto y con el apoyo didáctico que se les ofrece en el plano profesiográfico, se les proporciona un campo de visión amplio de donde ellos pueden elegir opciones viables.

Por último, la profesiografía, parte importante de la orientación vocacional, y donde se proporcionan al alumno los planes y programas de las carreras que le interesan, se ha de concebir como algo que se está transformando comúnmente, es decir, el crecimiento de la sociedad, ha llevado a un cambio espectacular en los planes de las carreras. En la actualidad, encontramos modalidades no sólo de nivel superior hablando de las licenciaturas o posgrados, que se han modificado en algunos casos y en otros se han abierto nuevos campos, sino en lo técnico y la formación en el ámbito industrial como son los cecatis y otras opciones. Esto puede asegurar, que los cambios seguirán a la par que la sociedad avance, ya la autora, N. Cortada (1980) dirá que: “la misma naturaleza de la orientación vocacional nos obliga a mirar hacia adelante”.

Esta autora, en otra parte dice que: “si bien el objetivo principal es ayudar a los jóvenes para que puedan desarrollar al máximo sus potencialidades e integrarse al mundo del quehacer y de la cultura, los objetivos inmediatos dependen del punto sobre el que se ponga énfasis aunque equilibradamente siempre se deben integrar tres: el psicológico el educativo y el económico. (Cortada, 1980 P.17) sobre estos elementos se profundizará más adelante.

Con estos apartados sobre tutoría y profesiografía, se completa este primer capítulo, concluyendo que la tutoría, también es una parte importante de la orientación educativa y que apoya efectivamente al alumno en su estancia y camino hacia una vida académica o laboral en un primer momento o a corto plazo y en la realización de su propia vida que a largo plazo incluye campos tan importantes como la familia, su estabilidad económica. etc.

CAPÍTULO II

ADOLESCENCIA

- 2.1 La adolescencia en la historia
- 2.2 ¿Qué es la adolescencia?
- 2.3 La adolescencia como una de las etapas de desarrollo físico y psicológico más importante en el desarrollo de la vida
- 2.4 Intereses, aptitudes y preferencias vocacionales en la adolescencia
- 2.5 La formación de los valores en el adolescente
- 2.6 La adolescencia etapa donde normalmente se establece o clarifica el proyecto de vida

2.1 La adolescencia en la historia. Una pequeña reseña.

En la historia del hombre, el periodo de la adolescencia no existía como se conoce hoy, naturalmente no se englobaban tampoco sus características propias, y tuvieron que pasar siglos y siglos para que se le diera la importancia que esta etapa tiene en nuestros días. Se sabe que antiguamente no existía ni siquiera una distinción clara entre la niñez y la adultez, entonces ¿cómo pudo haber sido posible la concepción de una etapa intermedia? Si se acude a fuentes históricas, se podrá ver que los niños trabajaban como adultos y que se casaban bastante jóvenes, es decir, no se concebía la importancia de un desarrollo que era necesario y se tenía en general otro sistema para insertarlos en la sociedad desde edades muy tempranas.

“En la antigua Roma se aplicaba la denominación de *adolescens* a quienes se encontraban en la fase de crecimiento entre los 17 y 30 años; la muchacha de la misma edad era designada con el término *uxor* (la esposa)”. (Tessier, 2000 P.11)

Así pasó muchísimo tiempo, y basta decir que civilizaciones tan importantes como los griegos y tiempo después la enseñanza judeo-cristiana, enseñada por la Iglesia durante los siglos de la Edad Media, generó un desarrollo ciertamente lento, por no decir nulo en los estudios sobre la adolescencia.

Este desarrollo lo encontraremos pasado el Renacimiento, donde el hombre se concibe como centro otra vez de la historia:

En Francia la adolescencia no existía hasta finalizado el antiguo régimen. << Sólo con la expansión colonial y una mayor longevidad gracias a los progresos médicos [].... la industrialización y los transportes públicos [].... (Tessier, 2000 P.11)

Se puede decir que los estudios científicos sobre la adolescencia, comparados con el desarrollo o la historia del hombre son recientes:

Aparecerá, a mediados del siglo XX, el concepto de adolescencia en la organización de los grupos de edad y en los diccionarios>> (Patrice Huerre, 1992: 36)” (Tessier, 2000 P.11)

Y claro, es reciente la importancia de dichos estudios sobre la adolescencia en la consolidación de la persona adulta, es, como se verá más adelante, una etapa que permite al sujeto, pensar en un futuro como una realidad más cercana y en donde se desarrollarán elementos importantes que tienen que ver con su desarrollo psíquico y emocional, y que siendo estos sanos permitirán que se integre con el mayor éxito posible en la sociedad.

“Platón y Aristóteles contribuyeron notablemente al entendimiento de la adolescencia. Ambos reconocieron la existencia de una jerarquía de acontecimientos evolutivos –etapas diferenciadas de socialización- y otorgaron especial importancia al progreso de la capacidad de raciocinio durante la adolescencia” (Grinder, 1998. P. 33)

Estos autores, hablaron mucho sobre el ambiente que debía rodear al niño, para que se pudiese desarrollar plenamente y, aunque diferían en algunas cuestiones que no es posible tratar aquí, coincidían en la necesidad de un clima cálido y sin preocupaciones para el desarrollo del alma y cuerpo.

Sin embargo en la Edad Media, se concibió otra noción del asunto; y aunque autores como Tomás de Aquino y Ramón Llull, hablaron de relacionar íntimamente habilidad y sujeto, se vio que los niños que comenzaban a desarrollarse trabajaban como todos los adultos (sobre todo en las clases bajas) y durante el siglo XVII se recobra la importancia de la educación en esta etapa especial.

“Jean - Jacques Rousseau expone en Emile (1762) un análisis convincente de la evolución biológica y social de los niños” (Grinder, 1998. P. 36)

Hacia el siglo XIX ya se podía observar de manera diferente a la adolescencia, que en siglos pasados se había tratado sin una esquematización lógica; es decir en el siglo XVI y XVII, cuando las escuelas florecieron, se empezó también con el esclarecimiento entre infancia y adolescencia, la infancia que se extendía a los nueve o diez años, propiciaba que hasta esa época, se iniciaran los estudios de gramática, pero en el siglo XVIII y XIX se fue esclareciendo la relación entre edad y aula.

“G. Stanley Hall es considerado el padre de la psicología del niño en América. Fue precursor del método del cuestionario, en una época anterior a los procedimientos y estudios controlados y experimentales en la ciencias sociales, aportó cantidades enormes de datos de investigación que presentó en Adolescence (1904) tratado exhaustivo de 2 volúmenes que desde entonces han sido la base de los estudios del desarrollo adolescente”. (Grinder, 1998.p.38)

De aquí en adelante se profundizará cada vez más en los estudios y se irán adhiriendo elementos de diferentes teorías a lo ya estudiado así y de acuerdo con la visión psicoanalista “el niño hedonista y narcisista se transformará durante la etapa tormentosa de la adolescencia, en el adulto orientado hacia la realidad y socializado” (Grinder, 1998. P. 49)

“Hall y Freud recalcaron los factores genético biológicos, pero minimizaron la importancia de las experiencias sociales del proceso de desarrollo....como durante la adolescencia ocurrían incontrolables experiencias sociales nuevas y cada una significaba amenaza diferente para la realización del ideal, Hall y Freud sostuvieron que se trataba de un periodo de Storm und Drang” (Grinder, 1998.p.57)

2.2 Qué es la adolescencia

En muchos libros, la adolescencia abarca una capítulo especial y realmente es tan importante esta etapa que incluso un capítulo y un libro es pequeño para pretender abarcar todos los aspectos que en ella se vuelven sumamente importantes. De acuerdo con Mónica Trotter, se puede decir que:

“la adolescencia es un período en el cual el pensamiento del joven se vuelve hipotético- deductivo y ya posee la capacidad para formar un plan de vida, de elegir su futuro”(Trotter, 1999. P.82)

En el presente trabajo la adolescencia no tiene menos valor, y está bien comprobado que en esta etapa, se generan cambios físicos, si, pero también cambios psíquicos, psicológicos y emocionales a los que ya hacíamos mención y que son propios de la maduración del sujeto, así, la concepción de la vida, de la sociedad y de su medio en general, es percibida no sólo ya desde el punto de vista receptivo, sino que busca tener una transformación en dos vertientes importantes: a nivel personal y a nivel social, pasando de una etapa donde los padres son su mundo a un mundo donde él es el director, donde los conceptos y teorías hasta el momento aceptadas son cuestionadas y en su caso reforzadas o rechazadas, pero propias.

“Los psicólogos evolutivos, con un enfoque necesariamente histórico de la adolescencia, la caracterizan sobre todo por cuatro rasgos que distinguen la transición entre infancia y lo que por comodidad se denomina <<edad adulta>>:

- La aceleración del crecimiento (el rasgo más fácil de observar);
- La amplitud de los cambios, tanto en el orden físico, como psíquico y cognitivo. Es la edad en que se estructura el pensamiento formal en que se desarrollan las operaciones de meta cognición (trabajos de Piaget y Inhelder, 1955). El sujeto se sitúa en la temporalidad y debe convertirse en un sujeto libre. Poco a poco, <<la entrada en la vida>> (Lapassade, 1963) se transformará, para algunos, en una elección de vida relativamente clara. Pero la mayoría pagará el precio de titubeos, caos íntimos, e intentos de restablecimiento.
- La gran variedad interindividual en cuanto a la capacidad para superar esas pruebas pero también en los ritmos de desarrollo (entre chicos y chicas).

- La gran variedad intraindividual, es decir, el desfase entre la <<madurez>> psíquica y la finalización de la pubertad” (Tessier, 2000 P. 14)

Para Dolto (1990) la adolescencia es como una “fase de mutación”, la cual se equipara con la fragilidad del bebé y la sensibilidad que tiene ante las miradas y palabras que otros le dirigen. Asevera que en este momento los jóvenes se defienden contra los demás, a través de la depresión y negativismo.

Otro autor dice que la adolescencia es “aquel periodo de la vida individual que sucede inmediatamente a la puericia y en el cual la personalidad se reconstruye sobre la base de una nueva cenestesia”.(Ponce, 1992 P. 5)

En este sentido Fernández (1986) desarrolla la idea de que la pubertad tiene una doble finalidad; por una parte elaborar la pérdida de objetos externos y por otro, permitir la espera de la gratificación, formando así, rasgos de carácter que se manifiestan de un modo distinto en hombres y mujeres, debido a la influencia que ejerce la cultura.

2.3 La adolescencia como una de las etapas de desarrollo físico y psicológico más importante en el desarrollo de la vida.

La adolescencia siendo la etapa de las operaciones formales, como ya se ha comentado, hace al joven capaz de pensar a futuro en sus expectativas no sólo académicas, sino de su propio desarrollo cognitivo y psicológico y por supuesto, en el desarrollo laboral que le permitirá insertarse en la sociedad.

“El logro de las operaciones formales, le permite al adolescente contar con una nueva forma de manipular o funcionar con información. Ya no están limitados a pensar acerca del aquí y del ahora, como en la etapa cognoscitiva anterior de las operaciones concretas. Ahora pueden manejar abstracciones, probar hipótesis y ver posibilidades infinitas”. (Papalia, 2001. p150)

Pero indudablemente hablar de adolescencia no sólo es hablar de una etapa evolutiva sino es hablar de todo un andamiaje que se ha construido desde años atrás y que será importante para la vida adulta y por ello se puede considerar que:

“La adolescencia es un periodo de transición en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta. Por lo general se considera que comienza entre los 12 o 13 años y termina hacia los 19 y 20 años. Sin embargo su base física ha comenzado mucho antes, y sus ramificaciones psicológicas pueden perdurar hasta mucho después”. (Papalia, 2001. P.138)

Esta es pues, la etapa que comúnmente coincide con la toma de decisiones en el área vocacional y aquí es donde la orientación y los profesionales de la orientación han de poner su empeño para ayudar al adolescente que se inicia en este camino.

Uno de los elementos más importantes con que la orientación apoya al alumno, es la consolidación de su proyecto de vida. Este es el instrumento que ayuda a clarificar el futuro del adolescente.

Por el momento, se menciona, que el proyecto de vida –que se desarrollará más adelante-, estará estrechamente relacionado con la adolescencia, y con los elementos que también ya se han referido, y que se tratarán aquí, y que son específicamente la autoestima y la asertividad.

La adolescencia es una etapa de desarrollo físico y mental muy importante. Aquí, por lo general las aptitudes se desarrollan y es cuando los intereses y preferencias vocacionales se intensifican y permiten esclarecer -si se cuenta con un apoyo profesional, y se tiene una seguridad interior lograda en la formación personal adecuada- un camino que lleve al adolescente a su felicidad.

Las aptitudes y preferencias vocacionales se han trabajado, como se ha visto desde muchos siglos atrás, pero en los últimos años es cuando se ha intensificado el estudio de una manera más científica y se han elaborado programas que permiten a los alumnos evaluar su desarrollo en cuanto a aptitudes y preferencias vocacionales se refiere.

Todos los programas que se encaminan al auxilio de los adolescentes tenderán a dar un apoyo en esa área específica pero la gran importancia de retomar no sólo esos elementos dados por una prueba de habilidades o psicometría, sino tener una visión más integradora de elementos que le rodea al individuo.

Un ejemplo y quizá el más fuerte, lo tenemos en el programa experto que creó la UNAM y el Colegio, para poder aclarar un poco las perspectivas de los alumnos, sin embargo, como ya se ha mencionado, no sólo se han de tomar en cuenta los datos que genera un programa de este tipo y que ciertamente le dicen al alumno qué tipo de aptitudes tiene y sobre qué carrera se puede inclinar, sino las relaciones que tiene el adolescente con el medio que lo rodea, con su familia, -que como veremos más adelante tiene una influencia especial- y su relación consigo mismo, entre otros factores de vital importancia. Muchas veces estos factores que pasan desapercibidos por muchos, son los que le hacen decidir al adolescente entre una u otra área.

Otra opción, se presenta en el encuentro de orientación vocacional denominado “el estudiante orienta al estudiante” organizado por la Secretaría de Servicios a la Comunidad Universitaria, la Dirección General de Orientación y Servicios Educativos (DGOSE) y el CCH, los alumnos del Colegio platican con compañeros acerca de la carrera que ellos mismos estudian y esto es una vertiente más que apoya la orientación vocacional y ayuda al alumno desde su tránsito y estancia en el CCH, en lo que se refiere a una concretización del plan de vida.

Es cierto que muchas veces los intereses van relacionados con el propio desarrollo del sujeto, pero habrá que buscar la mayor libertad posible en su elección a fin de que el alumno pueda

elegir conscientemente y de acuerdo a sus capacidades propias pero es necesario que el orientador nunca deje de pensar en esta influencia de lo social, de lo económico, de lo familiar y que en conjunción con el campo intelectual y afectivo del individuo genera una respuesta por parte del sujeto.

La vida del adolescente “da un giro de 360 grados desde el momento en que ve que tiene que elegir una profesión, la cual va a ejercer durante toda su vida y la que, por tanto debe gustarle, llamarle al atención, ofrecerle seguridad, ser atractiva, rentable y amena”(Trotter, 1999. p. 79)

Muchos autores han hablado sobre la adolescencia y

“Para Piaget en la adolescencia se producen importantes cambios en el pensamiento que van unidos a modificaciones que se han establecido socialmente. El carácter fundamental de la adolescencia es la inserción en la sociedad de los adultos y por ello las características de la adolescencia están muy relacionadas con la sociedad en la que se produce. El individuo se inserta en esa sociedad, pero tiende a modificarla por ello elabora planes de vida, lo que consigue gracias a que puede razonar no sólo sobre lo real, sino también sobre lo posible. Las transformaciones afectivas y sociales van unidas indisolublemente a cambios en el pensamiento. Para Piaget, los cambios que se dan en la adolescencia son producto de la interacción de factores sociales e individuales” (Ramírez, 2002 p.19)

como ya se ha comentado, la adolescencia científicamente hablando, la encontramos básicamente en el siglo XIX y como toda área que comienza a ser trabajada presenta lagunas, el área de la adolescencia no fue la excepción, por lo que las primeras investigaciones estuvieron lejos de una buena estandarización y no se preparaban y controlaban los procedimientos experimentales, sin embargo, esto fue cimentando las bases de este estudio en términos de lo científico y tomando claro está, la base histórica.

En este desarrollo se encuentran en su mayoría científicos del área social que muchas veces exageraron en la importancia de la adolescencia como etapa transitoria entre la niñez y la edad madura.

Se ha comprobado que muchas veces el desarrollo de la parte física no está en completa concordancia con el desarrollo social en términos de lo vivencial, de lo vocacional o de las relaciones interpersonales que tiene el sujeto; es decir, es posible que el sujeto habiendo llegado a la madurez física, no tenga aun la habilidad de responder a problemas como un embarazo no deseado, o a tomar la dirección de un hogar, por ello el orientador ha de tomar conciencia que si bien es cierto, que por lo general, se desarrolla el adolescente ampliamente en lo biológico, seguirá necesitando del calor del hogar y de la ayuda paterna y materna, del soporte económico y de la seguridad que todo esto representa. Tómese también en cuenta que:

“Entre los factores ambientales más importantes respecto de su impacto persistente sobre la inteligencia están los intereses culturales de la familia, el nivel educativo de los padres, el aliento de los mismos, las facilidades que se dan en el hogar para la lectura y la facilidad de locución de los padres.”(Grinder, 1998 p. 204)

Se ha hablado ya sobre lo importante que son los valores en los adolescentes. La formación de dichos valores llevará al adolescente a cierto camino en específico.

“Quien por ejemplo, coloque en la cúspide de la escala axiológica el placer y el dinero, apostará por una forma de vida reducida a bienestar (una buena vida); quien, en cambio, ponga en primer lugar valores como la verdad, el bien, el amor o la belleza, estará apostando por una forma de vida en la que lo más importante es el bien-ser, el crecimiento como persona (una vida buena)” (Castillo, 2000 P. 20)

En esta etapa, cuando se consolida la personalidad, los valores se cuestionan y el adolescente ya es capaz de apropiarse de sus valores, se consolidan los mismos que desde años atrás el adolescente va recibiendo del núcleo familiar, algunos los cambia y otros los refuerza, así, se observan cadenas que van pasando de padres a hijos y así sucesivamente. Es difícil pues, que valores que están impuestos por el trato cotidiano con los padres y en general con la familia, con los amigos, etc., se cambien, por lo que es importante que como padres analicen qué es lo que están transmitiendo a sus hijos.

“El joven que tiene un proyecto personal de vida puede retrasar en un momento dado, la realización por dificultades insuperables...es una persona que desea llevar a cabo lo que ha anticipado tan pronto como le sea posible. La ilusión de conseguirlo hace a su vez, que su vida presente (a pesar de su provisionalidad) tenga sentido y esté llena de motivación y de ocupación (la de prepararse en serio para esa misión que le espera)”.(Castillo, 2000 P.13)

Por ello, la dirección que se le pueda otorgar desde el departamento y con el compromiso con la calidad de la información que se proporciona, por parte del personal, logrará en el alumno concretizar el plan de vida, que le proporcionará una visión más clara del futuro.

Por el contrario: “El joven sin proyecto al vivir de espaldas hacia su futuro, priva su vida presente de sentido y de motivación, limitándose a ser movido por otros, corre así el riesgo de caer en un estado de pasividad espiritual y de vacío interior.”(Castillo, 2000 p.10)

Por ello es importante, que juntamente con el apoyo económico, los padres primero y después los adultos que vayan teniendo relación con los adolescentes los consoliden en sus valores sociales y morales.

En este sentido, la orientación escolar y vocacional apoya el trabajo de los padres y coopera aconsejando, no determinando ni imponiendo a los jóvenes ideas o modelos ya establecidos, sino que principalmente en lo que respecta a la elección de un campo profesional “encamina al alumno a que tenga claro sus propias aptitudes, preferencias e intereses” (Oliver, 1995 P. 19)

En realidad, la formación de los valores en el adolescente, tiene como fin y objetivo una buena inserción de éste en la sociedad, por ello, la familia, en un primer momento, y el orientador, en un acompañamiento desde el departamento, han de proporcionarle estas herramientas que, si son cimentadas correctamente, serán de gran utilidad para la vida futura del individuo.

2.6 La adolescencia etapa donde normalmente se consolida el proyecto de vida

La consolidación del proyecto de vida en la adolescencia tiene una gran ventaja a saber: ser la guía que acompañe al adolescente en un futuro no sólo de vida académica en la licenciatura, sino en la vida laboral y social y en general, es decir, en un futuro.

“un proyecto personal supone apostar por una determinada **forma de vida**. El punto de referencia principal para optar por una u otra forma de vida son los **valores** preferidos por cada persona. Por eso es fundamental aprender a jerarquizar correctamente los valores”. (Castillo, 2000 p. 20)

Se sabe que los valores son impresos en el niño y adolescente en sus etapas más tempranas, esto por supuesto, apoya la planeación de un buen proyecto, pero tomar en cuenta la realización de dicho proyecto, lleva también a incluir elementos claves como la afectividad y la sexualidad, por mencionar algunos. Ya Rosina Crispo refiere que:

“según Pierre Tap, la afectividad, la sexualidad, la infancia, así como las conductas sociales actuales desempeñan un papel esencial en la emergencia y la evolución de los proyectos, en particular durante la adolescencia” (Crispo, 1994 P.57)

Por esto, los valores cultivados, primero en la familia, y luego en el círculo en donde se desarrolla el individuo (amigos, escuela, etc.), son importantísimos (y proporciona muy buen material para el trabajo del orientador) y se puede afirmar que es allí, precisamente donde muchas veces los adolescentes toman decisiones fuera de la realidad. El proyecto de vida es lo contrario, es poner los pies en la tierra y de allí partir hacia metas objetivas y claras y de preferencia que se puedan ir alcanzando poco a poco.

Para abordar el tema del proyecto de vida se requiere hablar de muchos factores que se presentan en conjunto y como dice María Martina Casullo, en génesis y consolidación del proyecto de vida, han de tomarse en cuenta:

“varios aspectos distintos, tipos de variables o constructos de características básicamente psicosociales, como es: la identidad, representaciones sociales, mundo del trabajo y empleo, eventos del ciclo de vida, autoestima, estructura y dinámica del medio familiar” (Casullo, 1994 p.13)

El proyecto de vida tiene en su base planteamientos esenciales que rayan en aspectos y conceptos filosóficos. Uno muy importante es la felicidad. Aquí no se analizará este concepto en su totalidad ni mucho menos en su sentido filosófico. Es solo uno de los elementos que sirve para comprender la importancia del proyecto de vida.

Una persona es feliz, si es capaz de cumplir lo que ha planeado en todos los aspectos de su vida, ya lo dice nuestro autor sobre el proyecto de vida “soy feliz si estoy satisfecho de mi mismo y de mi vida como totalidad; no puedo ser feliz si estoy satisfecho simplemente de mi éxito profesional o de mi vida amorosa”(Castillo, 2000 p.22)

El logro de la felicidad, no es sólo la cúspide o la conclusión de un proyecto de vida e incluye desde la planeación, pasando por la ejecución de nuestro proyecto hasta la conclusión que es la realización de las metas que se han planteado.

Chapman (1991) habla en su libro “*Orientación Vocacional*”: sobre la elección acertada de carrera, y de la importancia de enfrentar a la persona con su realidad, llevándolo a emprender una búsqueda más profunda a partir del breve programa que se ofrece al lector para que pueda determinar mejor qué carrera elegir, esto nos habla de los apoyos que existen hoy para que los adolescentes –sobre todo- tengan una orientación adecuada.

Cuando se planea, se crea el ambiente propicio para partir con los mejores ánimos a la ejecución de un proyecto de vida y durante la ejecución de dicho proyecto que regularmente lleva meses o incluso años, se va viviendo la felicidad, esa es la fuerza y el motor que nos mueve para llegar a la conclusión. La conclusión es la realización completa de los varios aspectos con que cuenta nuestro proyecto de vida. Por ello es importante esclarecer desde el principio cuáles serán nuestras metas dentro de nuestro proyecto.

De acuerdo con los valores, con las concepciones de lo social y de la vida misma, se elige uno u otro tipo de proyecto de vida. En esa diferencia de proyecto se escoge el camino más idóneo para una u otra persona en especial. Quien prefiere una vida con bienes materiales, prefiere el estudio de carreras que son lucrativas y hay quien prefiere una carrera más humanista. Se verá más adelante cómo la familia, la posición socioeconómica y el núcleo de amigos en donde se desenvuelve el joven serán muchas veces de vital importancia para esta definición.

Y es que en realidad, ésta es la parte medular del proyecto de vida, y como se ha comentado, el planear o anticipar, es el primer paso de nuestro proyecto, y el realizarlo o cumplirlo es el segundo paso que es la actuación sobre ese proyecto planeado. Y ¿que se ha de planear? “no únicamente una parte de esa vida, sino la vida total; y no simplemente el contorno de la vida, sino lo más interior y sustancial” (Castillo, 2000 P.22)

No es difícil encontrar adolescentes que difícilmente podrán planear un proyecto de vida. Normalmente la gente que no planea o no crea un proyecto de vida, no encuentra quehaceres interesantes y es la gente que crece sin saber lo que quiere hacer de su vida.

Es cierto que esta triste situación se agudizará con el crecimiento de la población, que a su vez genera menores oportunidades de educación y hace más compleja la inserción al mundo laboral en un trabajo bien remunerado, sin embargo es posible llevar a cabo un proyecto de vida que no siendo ambicioso, permita formar una idea clara de un futuro en los jóvenes que sin muchas oportunidades de acceder a una buena educación, o a niveles altos en el plano académico logren cumplir metas y con ello realizarse plenamente.

La falta de un proyecto de vida no animará al adolescente a seguir buscando elementos que le permitan llevarlo a cabo, pues si no existe ¿cómo alimentar eso que no existe o que aun no está consolidado? Se deduce que en base a la elaboración de un proyecto de vida podemos elevar nuestras expectativas y ser mejores individuos porque entonces existirá dentro de nosotros la búsqueda de la felicidad a través de las actividades que realicemos.

Con esta reflexión se el segundo capítulo, que habla sobre la adolescencia, con esto no se pretende abarcar la extensión de dicho tema, sino resaltar los aspectos más importantes de la adolescencia, para poder comprender desde allí, los cimientos sobre los cuales se construye o no la autoestima y la asertividad. Temas que como se sabe son un herramienta indispensable en el desarrollo no sólo de los niños o adolescentes, sino en realidad de todo individuo.

CAPÍTULO III

EL PROYECTO DE VIDA

- 3.1 El proyecto de vida
- 3.2 Consolidación del proyecto de vida en la adolescencia
- 3.3 Importancia de la definición del proyecto de vida en el CCH y de manera especial en el último año (Quinto y sexto semestre)
- 3.4 Factores que comúnmente intervienen en la consolidación del proyecto de vida
 - 3.4.1 El nivel socioeconómico
 - 3.4.2 La familia
 - 3.4.3 Los amigos más cercanos
 - 3.4.4 Profesores y tutores
 - 3.4.5 La institución

3.1 El proyecto de vida

El proyecto de vida es la planeación que se hace de una vida profesional, no sólo de la elección de una carrera, sino de todo un camino que nos lleva a una mejor integración en la sociedad, esto quiere decir, pensar en el futuro escolar, en una vida laboral y en el futuro personal que cada quien quiere tener.

La planeación no ha de ser una estrategia o régimen inflexible, sino por el contrario es una guía que nos sirve de ayuda para ir especificando qué quiere el adolescente y cómo lo quiere en su vida futura. Por lo tanto el trabajo en los planos educativo, laboral y emocional, se han de ir adecuando a la realidad del sujeto y no acelerar al sujeto en el cambio o paso de una etapa a otra.

Más adelante se observará cómo los factores sociales, familiares y económicos principalmente, orillan a tomar decisiones imprevistas, pero es necesario tener el plan que se llevará y guiará por sobre todo al adolescente, a cumplir o cristalizar sus proyectos.

Se debe entonces, tener muy presente que el proyecto de vida incluirá no sólo los gustos y aptitudes propios del sujeto, sino todo un cúmulo de experiencias y relaciones con la sociedad y el mundo que le rodea y que le encaminará hacia campos de estudio específicos.

La parte más importante de todo proyecto la ha de dar el sujeto, sintetizando esa información y revisando su interior. Ya Rosina Crispo en: La adolescencia: manual de supervivencia dice que:

“ Desde el punto de vista psicológico la prescripción del proyecto parece portadora de una cierta ilusión, en la medida en que se considera la complejidad del proyecto, reduciéndolo a un conjunto de operaciones intelectuales. No se trata solamente de enriquecer las representaciones sobre sí mismo, sobre las profesiones, o de erosionar estereotipos, o de conocer centros y costos de formación. Se trata de comprometer en ello su entera personalidad, incluso mientras se encuentra en proceso de formación y es todavía incompleta” (Crispo 1994 P.56)

3.2 Consolidación del proyecto de vida en la adolescencia

El plan de vida, como ya se ha mencionado, juega un papel importantísimo en el desarrollo del adolescente; éste le permite ir modelando una personalidad respecto al plan que se ha decidido trazar y caminar.

Estos son los pasos que un adolescente al elaborar o pensar en su plan de vida, debe tomar en cuenta:

- Identificar las metas y los objetivos que se propone alcanzar, y formulados primero de una manera general.
- Encontrar una justificación de esas metas en las intenciones, expectativas, valores y principios que fundamentan su decisión.
- Realizar una “investigación” que le dé cuenta de los recursos que dispone para emprender su plan. Dichos recursos se refieren a:
 1. Los que él posee como ser humano: su edad, condiciones de salud, aptitudes, capacidades, habilidades y conocimientos acumulados en su historia personal, además de los apoyos, tiempo y recursos económicos que le aseguren echar a andar su plan.
 2. Las alternativas, oportunidades y condiciones que le ofrece su entorno institucional y económico para realizar su plan. (planes de formación ocupacional y/o alternativas de empleo)
- Comparar los resultados de sus investigaciones con los deseos, gustos y metas que ha identificado y evaluar y establecer prioridades para finalmente elegir.
- Poner en marcha su plan, ejecutando todos los pasos necesarios para realizarlo, comprometiéndose con él.
- Evaluar periódicamente la marcha del plan y realizar todos los ajustes o cambios necesarios.

Nunca hay que perder de vista, que el plan o proyecto de vida, ha de ser flexible y no estático, de manera que sirva como hilo conductor de nuestro camino para alcanzar metas específicas, pero lo suficientemente capaz de permitirnos virar en otras direcciones.

La importancia de tomar en cuenta los criterios enmarcados arriba, le da al adolescente una mayor responsabilidad, y a la larga una mayor felicidad ya que él vivirá su plan, pero no el plan de sus padres o hermanos o sociedad que le rodea; sino su propio plan.

Bustamante dice que:

“Entre la dependencia de la infancia y la libertad del adulto, el adolescente navega en un mar turbulento, sin saber donde echar el ancla. Sin embargo a este penoso proceso, irá adquiriendo la madurez en forma progresiva. Poco a poco, las conductas extremas y los sueños de fantasía loca, irán abandonándose, para ingresar a la juventud, tomando ya

conciencia de sus propias realidades, aceptando sus alcances y limitaciones para marcar un plan de vida lógico". (Bustamante, 2000 P.28)

Así, se puede aclarar con toda seguridad, que en todas las etapas o fases de la vida, aparecerán nuevas trayectorias particulares y que suceden y/o sustituyen a otras anteriores; ya que nuestra vida es nueva; es una completa innovación, día con día, sin embargo nuestro proyecto central, no cambia de manera sustancial si ha cambiado alguna trayectoria particular y concreta, tal es el caso de un cambio de casa o de escuela. Aun con esto, nuestro plan fundamentado en un proyecto propio, seguirá siendo válido.

Valdés (2000), en "Orientación profesional, un enfoque sistémico", habla sobre los elementos propios del individuo que determinan de una u otra forma una elección de carrera y el futuro ejercicio profesional; ellos son: los intereses, las aptitudes, los valores, la personalidad y las habilidades intelectuales, todos ellos, como ya se ha visto son factores internos que modelan una respuesta específica en una elección y que se revisarán de manera más profunda en los factores que comúnmente influyen en el adolescente para una elección de carrera.

Más adelante, la autora dice que "la elección profesional cobra actualmente una importancia mayor, dadas las circunstancias que nos rodean: condiciones inestables, escasez de recursos, sucesión vertiginosa de acontecimientos, globalización, etc." (Valdés, 2000 P. 8)

A este respecto, Corominas (1998), trabaja sobre los cambios de tipo psicológico que se generan cuando se pasa de una etapa a otra, y en lo referente a variaciones emotivas, redefinición del autoconcepto, e influencia del plano sociológico que tiene que ver con elementos como el cambio de estatus. Los diferentes procesos de transición necesitan de la toma de decisiones, estas influirán en mayor o menor grado en todos los aspectos de la persona, y podrán ayudar al adolescente a aprender nuevos roles sociales, profesionales y familiares.

Corominas (1998) más adelante dice que las transiciones más comunes son: el paso de la escuela al trabajo, los cambios a lo largo de la vida laboral y la jubilación. En esta cadena es posible incluir la vida sentimental y la conformación de una familia, que genera cambios significativos y que le darán a la vida un tinte totalmente diferente.

El departamento a la fecha, ofrece un apoyo al adolescente para construir una figura que se compone de determinantes sociales y personales y que desemboca en la toma de decisiones.

3.3 Importancia de la definición del proyecto de vida en el CCH y de manera especial en el último año (Quinto y sexto semestre)

Se ha de hacer notar una vez más, que el proyecto de vida es un proceso, por lo que de preferencia, se ha de instituir desde las etapas básica o media básica de la enseñanza, para que el alumno pueda ir madurando en el camino de su elección.

De cualquier forma este importante proyecto en el último año de CCH, se retoma, se solidifica o se realiza cuando se está a punto de elegir una carrera. Los alumnos, al elegir una profesión, están eligiendo prácticamente lo que van a hacer en los próximos cuatro o cinco años venideros y muy probablemente en su futuro laboral.

De aquí que no es posible tomar una decisión tan a la ligera en este sentido, sino hacerlo de la manera más consciente y objetiva posible, tomando en cuenta los elementos que se han mencionado arriba. Para ello se necesita dar a conocer mucho material en este sentido y claro, no sólo darlo a conocer, sino aplicarlo y trabajarlo con los alumnos. Gran parte de este trabajo lo realizan los tutores y el departamento alienta y apoya este esfuerzo.

Se ha mencionado ya la gran incapacidad en lo que se refiere al tiempo y forma que tiene el personal para cubrir gran cantidad de alumnos, pero siempre se estará dispuesto a desarrollar lo más posible, las técnicas a su alcance en pro del desarrollo del alumno y de una toma de conciencia, en torno a su elección de carrera al estar ya cerca de la conclusión de su bachillerato en el CCH.

El proyecto de vida, como ya se había mencionado, no sólo incluye la elección de carrera, sino la planificación de toda una vida global, donde se incluye por supuesto la elección de carrera y el plano laboral, pero también los ámbitos emocionales y familiares, es decir, todo un conjunto de elementos.

Es preciso que dichos elementos sean trabajados y, qué mejor tiempo, que la estancia en el Colegio para planear, estructurar y consolidar un plan de vida, para trabajar sobre aspectos de la personalidad propia y conseguir así una mejor integración a los estudios profesionales y posteriormente a la vida laboral.

3.4 Factores que comúnmente intervienen en la consolidación del proyecto de vida

Por supuesto intervienen muchos otros factores como el género, que es un ámbito que había sido dejado de lado, y donde se ha visto que el patrón social es muy importante, y donde recientemente se han hecho estudios profundos, otro factor importante es la subjetividad propia de cada individuo, y así, no es posible abarcarlos todos y sólo se comentan los más generales.

Eva Marcuschamer dice que: “la elección de una carrera profesional es una interrogante digna de reflexionarse detenidamente. En ocasiones, las expectativas de nuestros padres abarcan incluso sucesos tales como el ingreso a la vida universitaria...” (Marcuschamer, 2001 P. 9) y se puede ver aquí la influencia de la familia, empezando por los que “dirigen” dicho núcleo tan importante: Nuestros padres.

Branden (1987), menciona que la autoestima que tengan los individuos, los afectará o beneficiará en todos los ambientes en que se desenvuelvan. Cuando se observa que una persona presenta baja autoestima, se observa también y de manera frecuente, que tiene

diversos problemas en su trabajo, casa, con sus amistades, escuela, sin embargo, puede ser posible un crecimiento de su autoestima sin importar edad o sexo y lograr así establecer un mejor proyecto de vida.

Esto habla de la importancia de la autoestima, en todo este proceso de la elección de carrera y de consolidación de un proyecto de vida. Se puede observar con gran facilidad, que la autoestima es un factor de gran importancia, y que si se tiene alta, se pueden solventar muchos problemas de tipo familiar, social, económico, etc. por otro lado si se tiene baja, los conflictos que genera, representarán verdaderos muros infranqueables, y el individuo no se desarrollará en plenitud, por esto, aunado a los factores que intervienen en la consolidación de un proyecto de vida la autoestima es fundamental.

De cualquier manera, siempre que se plantee la pregunta: ¿cómo eligen carrera los adolescentes? Se encontrará un amplio abanico de factores “los que incluyen habilidad individual y personalidad, educación, antecedentes socioeconómicos, raciales o étnicos, valores sociales y los accidentes de las experiencias particulares en la vida” (Papalia, 2001 P.159)

3.4.1 El nivel socioeconómico

Se escucha con bastante regularidad, que se le dice al adolescente, si este escoge una carrera de las artes como música, composición, etc.: NO, no estudies eso, porque te vas a morir de hambre.

En realidad aquí los patrones sociales, que tienen los padres, están actuando para decirle al adolescente que necesita estudiar algo donde “explote” de una o de otra forma sus capacidades, y esto le ponga en una situación económica estable, como si fuera la carrera que va a estudiar una mina de oro segura.

Desafortunadamente no se tiene ninguna seguridad de encontrar la mina ni mucho menos de que ésta esté llena de oro al explotarla, pero con seguridad se puede explicar, que todo ser humano, tiene capacidades diferentes, y es muy posible que un alumno desarrolle una capacidad para esto en específico, y otro alumno en otra área diferente.

Si se combina pues, predisposición natural (recuérdese que ya desde los griegos se hablaba del tema) con los medios que se le proporcionan a los alumnos desde la orientación, se estará consiguiendo insertar al adolescente a un ambiente donde pueda desarrollar plenamente sus capacidades.

De otra forma se ayuda a crear, o consolidar a un profesionista incompleto, que no desarrolla sus capacidades libremente y estas no se desenvolverán a su debida plenitud.

Un problema muy serio es el ámbito económico, ya que cuando se presentan trabas económicas, la cuestión es un tanto cuanto más difícil, porque no se oponen solamente los padres o familiares, sino la incapacidad de cubrir los estudios y esto por supuesto crea en el adolescente muchas veces sentimientos de impotencia e incluso de rencor hacia la sociedad.

Las posibilidades económicas permiten acceder a otro tipo de nivel educativo, social y de desarrollo que nunca se alcanzará cuando no existe solvencia económica.

La UNAM, siendo una Universidad Pública permite que los alumnos ingresen a la mayor parte de sus carreras, no importando tanto su nivel socioeconómico, sino dependiendo de la situación de sus promedios, y del aprovechamiento que el alumno tenga, pero esto no erradica la falta de recursos familiares que en un momento dado incapacitan al alumno para el estudio de una carrera en particular. Ahora las becas intentan ser un recurso que apoye a los estudiantes con este problema. En realidad el problema aqueja a una parte muy importante de nuestra sociedad, lo que llevaría a preguntar ¿son suficientes esas becas? ¿se otorgan a quien realmente las necesita y las utiliza adecuadamente? Estas y otras cuestiones no se tratan aquí, pero si se han de tomar en cuenta, cuando se intenta hacer una valoración más o menos objetiva de la filosofía que manejan las instituciones, porque si gran parte de la población necesita un apoyo, digno de llamarse apoyo, y no mil pesos mensuales en una economía que aumenta precios en todos los rubros, porque no se mejora el sistema de becas.

Mejorarlo no quiere decir exactamente elevar las cantidades, que sería también muy bueno, hablo de hacer un verdadero estudio socioeconómico para saber quién en realidad necesita un apoyo. Esto lo menciono porque conocí en cierta escuela, en cierta ciudad, en cierto país, un joven que venía de provincia a estudiar y no tenía un promedio alto y una vez el entrenador de fútbol (porque quiso entrar al equipo) lo requirió para decirle que no le estaba echando ganas y resulta que no había ni desayunado, y que dormía debajo de un puesto de tortas y se dormía tarde porque tenía que esperar a que cerraran el puesto. ¿cómo puede exigírsele a gente con esta vida altas calificaciones? Sin embargo realmente necesita este apoyo. Esta situación, tiene que ver con inversiones más allá de los gustos de las autoridades, porque ¿cómo ganan los señores diputados y senadores, líderes sindicales y gobernadores y una larga lista de servidores públicos? Y para la gente que produce algo raro en México llamado ciencia, para estudiantes, que necesitan efectivamente una beca y no tienen promedio de diez, porque sus condiciones de vida (con esto hablo como ya quedó claro, del hacinamiento en que mucha gente puede vivir hoy en día) son difíciles, se les da algo que se llama beca, pero bien podría tener otro nombre.

De cualquier forma el poder estudiar una carrera universitaria de cualquier índole, está más cerca de la gente que no puede tener un lugar en universidades privadas y esto forma a mi juicio, una clase social especial que ya no es ni rica, ni pobre; ni marginada, ni dueña de sistemas de marginación y que contribuye de manera importante al desarrollo del país.

La discusión siempre resultará difícil, ya que existen personas que “han pasado sobre todos” o por lo menos muchos obstáculos para terminar una carrera, incluyendo los económicos y familiares, y que en un momento dado, ya se ha dicho, son las trabas más fuertes para una “plena” libertad de elección en el área académica.

De lo que sí se puede estar seguro, es que la sociedad siempre jugará un papel de vital importancia en el proyecto de vida, y esto se nota claramente desde que el individuo nace en el seno de la familia identificada como núcleo de la sociedad, y se le pide el cumplimiento de normas y reglas, que el niño y el adolescente ha de interiorizar.

Los adolescentes en este sentido, permitirán la guía de sus padres, hermanos y personas significativas para él, pero se ha de encontrar el justo equilibrio entre las opciones que libremente yo, como individuo puedo tomar, y las que por influencia me llegan y de las cuales no es tan fácil deshacerme.

3.4.2 La familia

La familia, como ya se ha mencionado, es un factor de gran influencia en el alumno, - quizá el más importante- porque allí, en la familia, es donde nace, crece y se desarrolla o no, en todas sus potencialidades. Recuérdese que durante una época los adolescentes quieren dar a sus padres el mayor gusto posible.

“Aunque los adolescentes son más independientes que los niños de primaria y es menos probable que busquen la ayuda de sus padres para el trabajo escolar aun reciben la influencia sutil del hogar sobre la manera como proceden en la escuela”.
(Papalia, 2001 P.157)

Un estudio que se hizo dentro del Seminario de Formación de Profesores, en el ámbito de la Orientación Educativa en el Plantel Sur en 1993, arrojó que de un cuestionario aplicado a 3980 sujetos, de los cuales se tomó una muestra aleatoria de 380, compuesta en un 53.4% de hombres y un 47.5% de mujeres que oscilaron entre los 17 y 20 años de edad, y que en su mayoría pertenecen a la generación 88-89, el factor que influyó de manera determinante en primer lugar fueron los padres, con un 46% respecto de otros factores como el Departamento de Psicopedagogía y los profesores. (Arguello, 1993 P.3)

Dianne Papalia, expone ya, los tipos de padres que muy probablemente influyen en los hijos con su conducta y dice que: “En varios estudios entre cerca de 6400 estudiantes de secundaria de California compararon sus logros con base en la participación de los padres y lo ubicaron en uno de los siguientes estilos de educación:

- LOS PADRES DEMOCRÁTICOS
- LOS PADRES AUTORITARIOS
- LOS PADRES PERMISIVOS”.(Papalia, 2001 P.157)

Se espera que en la familia, siempre se encuentre un apoyo incondicional para todos los proyectos personales, pero también es común encontrar que se bloquea e incluso se echan para atrás muchas de las aspiraciones del alumno, así pues se encuentra “influencia tanto positiva como negativa dentro de la familia, por eso es importante que no se ejerza presión en cuanto a la elección de carrera. Los padres de familia deben recordar que su misión es orientar, buscando el bien de su hijo y no el propio”(Trotter, P. 80)

Se ha comentado también, lo importante que es el apoyo de los padres en la buena elección de las carreras de sus hijos y en el desarrollo de todo el proceso educativo, y no sólo en un paso tan importante como la elección de carrera, porque muchos alumnos son reprendidos por sus bajas notas, y el estudio no constituye una tarea exclusiva del alumno, sino que engloba también a los padres y al interés que pongan ellos a sus tareas y trabajos a lo largo del semestre o año escolar, Papalia dice que: “el apoyo de los padres y su respaldo económico influyen en las aspiraciones y logros de sus hijos”. (Papalia, 2001 P.159)

Esto habla de redoblar esfuerzos por parte de los padres que trabajan, y que no le brindan a sus hijos el tiempo necesario como para que ellos se sientan apoyados y consigan en un corto plazo buenas notas, a mediano plazo una buena elección de carrera y a largo plazo una buena integración en la sociedad.

3.4.3 Los amigos más cercanos

Los amigos también son una parte muy importante de influencia en el adolescente. Precisamente en esta edad son los que lo acompañarán a la aventura –por cierto nada fácil- de integración en la sociedad, y de conocimiento de la misma. Aquí comenzará el adolescente a formarse como individuo tomando en cuenta los sentimientos propios, pero también los de su grupo o núcleo. Ya la guía para padres explica que:

“Sus amigos se convierten en un punto de apoyo y una referencia definitiva en el proceso de encontrarse a uno mismo. A través de la amistad, despliega sus habilidades sociales, aprende a compartir, a respetar, a ser sensible y solidario, a tomar en cuenta las necesidades, los deseos y los puntos de vista del otro” (Guía para padres. Organización vamos México p34).

Rosina Crispo, hablando sobre la importancia de los amigos y/o semejantes deja entrever la importancia de las relaciones entre adolescentes. Esto les permite crear una red que los ayude a enfrentar a la sociedad con todos los altibajos que esto conlleva y cita a:

“suzan Harter...muestra así mismo, cómo con la edad, los semejantes adquieren cada vez más importancia con respecto a la autoestima, como si fuese necesario volverse, de hecho, hacia las fuentes de apoyo más objetivas, hacia un espejo social, para validar la imagen de sí mismo. (Crispo, 1994 P. 72)

Es decir, los adolescentes tienen en sus amigos, apoyo y reforzamiento de su personalidad, son pues, una fuerza de cambio para el propio adolescente, y en muchas ocasiones, es posible entender ciertas conductas sólo a la luz de un grupo, y es que la pertenencia a dicho elemento también juega un papel importante. Rosina Crispo en manual de supervivencia, dice que:

“los grupos de semejantes se han descrito desde los años 70. Hoy podemos distinguir entre ellos los tándems (dos

miembros del mismo sexo), las pandillas (pequeños grupos de 3 o más miembros, tanto de individuos del mismo sexo como mixtos) y las bandas (grupos amplios que agrupan pandillas y son mixtos; son los amigos de los amigos). (Crispo, 1994 P.73)

Cuando el adolescente se inserta en este tipo de grupos que van desde los pares hasta grupos grandes, comienza la separación de la familia en términos de pensamiento y representan a la misma vez la cristalización de los sentimientos de libertad. Es bien sabido que dentro de la cultura norteamericana los adolescentes se independizan de un modo más claro y definido, pero en nuestra cultura es un tanto diferente, y aunque los parámetros sociales se han ampliado para darle paso a corrientes filosóficas sajonas y en especial de los Estados Unidos y de países como España e Inglaterra, llevará tiempo el cambio en el pensamiento de nuestra cultura, así y como una muestra de que en verdad estos grupos ayudan a la separación del adolescente y la familia:

“Se estima que los grupos primarios (tándems y pandillas) ayudan a alejarse de la familia al brindar seguridad, y que los grupos secundarios facilitan los encuentros amplios y heterosexuales. Sin embargo, hoy se observa que la comunidad adolescente (en el sentido de prácticas o de modas comunes) está conformada por pequeños grupos más que por bandas. Las afinidades se fundan en la clase y en el centro escolar, pero también en el barrio. (Crispo 1994 P.80)

Por supuesto la seguridad que representa la familia en términos de lo económico y lo moral, principalmente, ha de seguir siendo sin lugar a dudas una de las más importantes, ya que:

“según una encuesta de H. Rodríguez Tomé, realizada con 1355 adolescentes entre 12 y 18 años, cuando se les preguntaba a quién llamarían en caso de dificultades sentimentales, en su mayoría responden que, en primer lugar, acudirían a los amigos (respuestas sobre todo femeninas, y en la franja de edad entre los 16 y los 18 años de edad); en cambio, se dirigen en primer lugar a los padres en caso de dificultades morales y materiales”(Crispo, 1994 p. 84)

3.4.4 Profesores y tutores

Muchas veces, los profesores alientan y animan a los adolescentes a estudiar determinadas carreras, ya sea por su entrega en el área que imparten, por la manera de abordar una u otra temática en especial, y muchas veces profesores y tutores son el primer contacto que los jóvenes tienen con la información profesiográfica, por lo que es importante la influencia de estos en la elección de carrera y plan de vida en el alumno.

Desde luego se tiene la otra parte; existen profesores por los cuales el alumno no estudia esa carrera y no quiere saber de qué se trata el campo al que pertenece cierto profesor. Muchas veces por esta situación el alumno se bloquea y no puede ni tampoco quiere continuar.

El debate sobre si un profesor esta o no satisfecho con serlo no se abordará aquí, pero es un hecho que se encuentran este tipo de personas, que haciendo uso de este lugar y que “educan”, con su propio estilo y forma de ser, no ayudan al desarrollo del alumno y no se toma en cuenta que los individuos en un salón de clases, también son personas que viven y sienten y que merecen aprender sanamente.

Es importante que el orientador siendo una persona que se relacionará con el alumno, no presente los mismos rasgos que este tipo de profesores, para que dicho alumno tenga la confianza de acercarse para un asesoramiento.

3.4.5 La institución

Este apartado también es de primera importancia, ya que es bien sabido que el ambiente escolar desde temprana edad, influye de manera fundamental en el desarrollo no sólo físico de los niños y en su bagaje cultural, sino también en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima, piezas fundamentales en el desarrollo posterior del educando.

“El ámbito escolar constituye un concepto de especial relevancia en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima del niño. La imagen que de sí mismo ha comenzado a crear el niño en el seno familiar continuará desarrollándose en la escuela a través de la interacción con el profesor, el clima de las relaciones con los iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico”. (Cava, 2000 p.19)

Este ámbito escolar permitirá al alumno relacionarse con el mundo circundante y así “la escuela por su parte es determinante en la formación integral del individuo, ya que es aquí donde comienza a visualizar otras perspectivas de vida y a conocer nuevos miembros que pueden llegar a formar el grupo de amigos” (Ramírez, 2002 P.15)

Con este panorama que ahora se sabe presente en el momento de una elección profesional en los adolescentes, se puede entender la dimensión de un problema que es preciso que los orientadores no tomen a la ligera, y que pongan todo su empeño en orientar y dirigir al alumno que está próximo a tomar, una de las decisiones más importantes de su vida. Como ya se ha comentado una buena inserción en el ambiente académico profesional, un plan de vida elaborado y un sano desarrollo afectivo harán del alumno un mejor profesionista que es el objetivo del paso por el bachillerato del CCH.

CAPÍTULO IV

LA AUTOESTIMA

- 4.1 ¿Qué es la autoestima y por qué es tan importante en la adolescencia?
Relaciones entre Autoestima y Autoconcepto

- 4.2 *La autoestima en la adolescencia. Fragilidad de la autoestima en la adolescencia. Los padres como generadores de un déficit de autoestima*
 - 4.2.1 *Características de una buena autoestima en el adolescente*
 - 4.2.2 *Características de la baja autoestima en el adolescente*

- 4.3 *La buena autoestima como apoyo en la estructuración del proyecto de Vida*

4.1 ¿Qué es la autoestima y por qué es tan importante en la adolescencia? Concepto de autoestima y autoconcepto. Relaciones entre Autoestima y Autoconcepto

Antes de hablar de autoestima es importante hacer la aclaración entre autoconcepto y autoestima, términos que muchas veces se confunden.

“La autoestima es antecedida por el autoconcepto que es la parte más elemental del concepto que tengo de mí mismo, es mi fotografía según yo. Así: “el término autoconcepto hace referencia a la representación mental que la persona tiene de sí misma” (Paz, 2000 P.19)

Por lo anterior, es lógico entender, que la relación entre autoconcepto y autoestima es fuerte. Muchos autores lo utilizarán invariablemente y otros se referirán a la autoestima como a un área general y al autoconcepto a un área más particular, pero cada uno de ellos tiene su delimitación propia, es decir, el autoconcepto y la autoestima en efecto tienen una delimitación que es preciso conocer.

María de Jesús Cava en su libro “la potenciación de la autoestima en la escuela” dice que:

“En el ámbito de la investigación en psicología, con frecuencia se distinguen tres dimensiones del autoconcepto: la dimensión cognitiva, la dimensión afectiva y la dimensión conductual (Oñate, 1989; Alcántara, 1990; Villa y Armendi, 1992).

La dimensión cognitiva la constituyen los múltiples esquemas en los cuales la persona organiza toda la información que se refiere a sí misma, la dimensión afectiva o evaluativa corresponde a la autoestima y finalmente la dimensión conductual implica aquellas conductas dirigidas a la autoafirmación o a la búsqueda de reconocimiento por uno mismo o por los demás. Por lo tanto el término autoconcepto remite a las descripciones abstractas. Estas autodescripciones pueden además, diferenciarse de la autoestima, puesto que no implican necesariamente juicios de valor. Sin embargo el término autoestima sí incluye necesariamente una valoración y expresa el concepto que uno tiene de sí mismo, según unas cualidades subjetivables y valorativas (Musitu, Román y Gracia, 1988) el sujeto se valora a sí mismo según unas cualidades que provienen de su experiencia y que son consideradas como positivas o negativas. Así, el concepto de autoestima se presenta como la conclusión final de este proceso de autoevaluación y se define como la satisfacción personal del individuo o consigo mismo, la eficacia de su

propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación (Lila, 1995)” (Cava, 2000 p.20)

Al respecto, Bisquerra aborda también el autoconcepto y profundiza en la explicación que la autora arriba citada expone, diciendo que:

“El autoconcepto es la constelación de elementos que una persona utiliza para describirse a sí mismo. La autoestima es una evaluación de la información contenida en el autoconcepto que se deriva de los sentimientos que uno tiene sobre sí mismo. La autoestima se basa sobre una combinación de informaciones objetivas sobre sí mismo y una evaluación subjetiva de esta información”. (Bisquerra 1994 p.154)

Se puede ver claramente, que el autoconcepto antecede a la autoestima y desde el punto de vista teórico, se puede diferenciar fácilmente uno del otro, pero la práctica habla de un abordaje sin diferenciación y en donde los dos elementos autoconcepto y autoestima presentan una estructura que se puede trabajar con los mismos métodos de exploración. Es posible por lo tanto caer fácilmente en la no diferenciación de ambos términos e incluso hacerlos uno solo. Tal vez la comodidad o la falta de tiempo para profundizar en cada uno de ellos, nos lleve a esta situación. Bisquerra profundizará un poco más en el tema diciendo que:

“El autoconcepto coincide con el “Yo percibido”. El “Yo ideal” es una imagen de la persona que uno quisiera ser. Cuando el “Yo percibido” y el “Yo ideal” tienden a coincidir la autoestima es positiva. La discrepancia entre el “Yo percibido y el “Yo ideal” es lo que produce problemas de autoestima”. (Bisquerra, 1994 P.156)

Se puede decir, que en términos generales, la autoestima es el aceptarse uno mismo de la mejor manera posible, esto es, lograr tener el mayor amor por nosotros mismos, creando así, un buen sistema de valores, que nos permitan interactuar y relacionarnos de manera efectiva con la sociedad, que comienza por la familia. Así, es posible afirmar que el desarrollo de una buena autoestima comenzará precisamente allí, en la familia.

Carter (1997), también coincide en que la autoimagen es muy importante, ya que dependiendo de una buena o mala imagen de sí mismo, la persona puede cimentar sus metas y tal vez lo más importante: el o los caminos para lograr aquellas metas, de forma que si no es posible conseguir una buena percepción de nosotros mismos, no lograremos, por lo menos, un futuro equilibrado. Por ello, es importante conocer las dos partes que contiene la autoimagen: la autoestima y confianza en uno mismo.

Dicha autora, por medio de esquemas mentales, guía para poder accionar el monólogo interno positivo que conseguirá mejorar la autoimagen del individuo.

Otros autores importantes en el área de la autoestima, han contribuido a conformar la base teórica de la misma, de esta base, se toman los conocimientos que se aplican en la práctica

diaria en el caso particular del CCH, con los alumnos que llegan al departamento de psicopedagogía, por ello es necesario retomarlos en este trabajo. Estos puntos de vista y aportaciones de los expertos, centrarán el tema y así nos darán una imagen sólida de lo que es la autoestima.

Satir (1991), define la autoestima como “una actitud, un sentimiento, una imagen y que está representada por la conducta. Es la capacidad de valorar el yo, y tratarnos con dignidad, amor y realidad. Cualquier persona que reciba amor estará abierta al cambio”.

La autoestima está formada por el afecto y valor que se tienen las personas a sí mismas, por lo que podemos concebir desde este momento, que la autoestima es un gran sistema. Se puede ver manifiesta en las actitudes, sentimientos y conductas.

Domínguez (2002), dice que: “Influye el tipo de familia en que se desenvuelven las personas, si es familia nutricia, los hijos presentan autoestima alta, si es familia conflictiva, los hijos presentan baja autoestima”.

Satir (1991), dice que:

“Los padres son el primer contacto que tienen los niños con el mundo. Ahí aprenden a relacionarse y se socializan, por lo que se puede decir, que el ambiente familiar, puede favorecer en buena parte o no la autoestima de los individuos”

Branden (1996), también habla de lo importante que es la autoestima, y dice que ésta es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Consiste en:

- Confianza en nuestra capacidad de pensar y afrontar los desafíos básicos de la vida
- 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
- El sentido de mérito personal es el segundo pilar de la autoestima, quiere decir, seguridad del valor, actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y ser feliz; comodidad al expresar los pensamientos y deseos y sentir que la alegría es un derecho natural

Ya Branden, hará mención de elementos tan importantes como la felicidad, confianza, desafíos y esfuerzos, como parte de la autoestima. “Estos valores han de desarrollarse en la familia para lograr conformar un adolescente que quiera sinceramente superarse en su vida personal o profesional.” (Domínguez, 2002 P.30)

Coopersmith (1967 citado por González, 1996), brinda otra definición de autoestima, en donde dice que es posible conocer mediante las actitudes de una persona, el grado en el cual se aprueba o se agrada y qué tan valiosa se considera:

“La autoestima es la evaluación que el individuo hace y mantiene por costumbre sobre sí mismo, expresa una actitud de aprobación e indica el grado en que el hombre se cree capaz, importante, exitoso y valioso.”

La autoestima, es pues, el juicio personal de valor que se expresa en las actitudes que el sujeto mantiene acerca de sí mismo.

La autoestima es la abstracción que la persona hace y desarrolla acerca de sus atributos, capacidades, objetos y actividades que posee o persigue. Esta abstracción es representada por el sí mismo, que consiste en la idea que la persona tiene sobre sí misma.

Estos elementos básicos, han de ser descubiertos a través de un análisis hecho por cada sujeto. En la medida en que el adolescente descubre estos elementos, puede incrementar su autoestima y valía. Lo que piensa de él mismo, puede ayudarlo o no, para el desarrollo de una autoestima alta.

Se ha hablado ya de los dos tipos de autoestima que existen (autoestima alta y baja), ellos reflejan pues, las actitudes, sentimientos, imagen, esfuerzos de las personas, y forman parte de la vida emocional que todos tenemos, por esta razón, se encuentran diferencias grandes entre las personas con alta y baja autoestima.

Los dos tipos de autoestima (alta y baja), presentan juicios de valor, si es autoestima alta, estas características son positivas y producen bienestar, si es autoestima baja, las características son negativas y no le proporcionan de ninguna manera bienestar al individuo. La autoestima alta está relacionada con la superación personal que conduce a la felicidad y la autoestima baja conduce a un estado emocional de descontento.

En términos generales, una autoestima alta “es el medio que nos permite ser más humanos, saludables, felices para crear, conservar relaciones satisfactorias, ser individuos adecuados, eficaces y responsables. Cuando una persona se quiere, no hará algo que pueda lastimar, devaluar, humillar o destruir su persona y no responsabilizará a otros de sus actos”. (Satir, 1995 p.18)

Satir, expone las características de una persona con alta autoestima, esta permitirá al sujeto y en nuestro tema específico al adolescente, que llega al departamento de psicopedagogía, integrarse de la mejor manera, al mundo académico profesional, eligiendo el campo de su elección y logrando una mejor integración en el futuro al mundo del trabajo, sin descuidar el desarrollo emocional, que es quizá la base más importante que se puede alimentar en esta etapa: la adolescencia.

“La integridad, sinceridad, responsabilidad, compasión, amor y la competencia, todo surge con facilidad en aquellos que tienen una elevada autoestima. La sensación de ser importantes, de que el mundo es un mejor lugar porque nos encontramos en él, la fe en la competencia, y la confianza en que podemos tomar nuestras propias decisiones, nos hace sentir seguros con nuestras capacidades. Si se respeta la valía se percibe el valor de los demás, se irradia confianza y esperanza, y las personas se aceptan por completo como seres humanos”. (satir,1991 P.21)

Ya otro autor dice que:

“Hablar de autoestima es hablar de la actitud hacia nosotros mismos. Es la forma habitual de pensar, amar y sentir y comprometerse consigo mismo. Es la disposición permanente, según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos. La autoestima no es innata, es adquirida y se suscita como resultado del reconocimiento de la identidad personal (o historia de sí mismo). Es decir, la autoestima es el resultado de hábitos y aptitudes adquiridas, es una estructura perfectible, en mayor o menor grado”. (Ramírez, 2002 P. 34)

Hablar de la autoestima, es hablar de un elemento importante de la persona y así, cuando se encuentran personas que no se sienten a gusto consigo mismas, o que no se valoran, se dice que se tiene un problema de baja autoestima, y uno de los grandes problemas con estas personas, es que no se analizan con detenimiento, por lo que normalmente no tienen un buen concepto de sí mismos y les cuesta mucho trabajo identificar los errores que deberían modificar. Este tipo de personas consciente o inconscientemente culpan a los otros de su situación. Esto se da principalmente hacia las personas más cercanas.

Por otro lado se encuentran personas que eligieron pensar sobre cómo son sus gustos, e identifican claramente lo que quieren lograr. Aprenden de sus errores y experiencias, y descubren qué deben modificar. Aceptan su situación actual aun a sabiendas de que hay cosas por cambiar. No culpan a los demás de los problemas que llegan. Asumen su propia responsabilidad. De estas personas se dice que tienen buena autoestima.

Hay quien dice: “los otros tienen la culpa”, y hay quien cree en sí mismo y se dice: “yo puedo construir mi futuro”. En el primer caso, la persona no se aprecia a sí misma, porque no cree en su propio potencial. “él me hizo sentir mal”, es un ejemplo típico de quien cree que los demás tienen poder sobre uno para hacerlo sentir mal. En cambio, quien cree en sí mismo distingue qué hacen los otros y qué puede hacer él. Así, dice: “El otro hace lo que quiere, pero yo reino sobre mis sentimientos. Si me enoja es porque yo lo permití.

La visión íntima que se forma en el sujeto respecto de sí mismo, es de vital importancia. Dicha visión influye en cuestiones cruciales, como por ejemplo, la manera en que se

relaciona con sus padres, amigos y profesores o con la pareja que se ha elegido. Influye en cómo se siente el sujeto consigo mismo y en relación con los demás. Sentimientos como la angustia, la frustración, la sensación de fracaso o incompetencia, o el “llamado complejo de inferioridad”, se vinculan con una valoración pobre o negativa de nosotros mismos.

El sentirse capaces o incapaces, dichosos o desdichados, seguros o inseguros, aceptados o rechazados, también tiene que ver con el desempeño en los estudios o con nuestras posibilidades futuras de lograr un desarrollo humano pleno en las esferas del trabajo o la vida personal. En fin, la valoración o juicio que hacemos de nosotros mismos, forma parte de nuestra autoestima y es determinante en el desarrollo de la confianza y respeto personal, que a su vez establecen las bases para poder comprender, respetar y confiar en los demás.

El primer paso en la construcción de un concepto personal positivo o en el cambio de una visión negativa y autodestructiva es el autoconocimiento, entendido éste como la posibilidad de conocernos a nosotros mismos como personas.

La autoestima es pues, la valoración que el individuo hace de sí mismo y que se mantiene de forma duradera que no inflexible, de aquí la enorme oportunidad de poder trabajar sobre ella si está baja.

De acuerdo con Nathaniel Branden (1992), “la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo”. Es decir, integra un sentimiento de capacidad personal (para enfrentar los desafíos de la vida y solucionar los problemas) y un sentimiento de valor personal (defender el propio derecho a ser feliz y respetado).

La autoestima de una persona no es un valor absoluto de todo o nada. En realidad la autoestima se manifiesta en niveles (autoestima alta, media, baja) y puede variar en función de la dimensión (atractivo físico, éxito escolar, popularidad con los compañeros, relaciones con el sexo opuesto, etc.) y circunstancias particulares que se enfrentan en un momento dado.

Un adolescente con una autoestima elevada o positiva, se siente capaz y valioso, confiado y apto para la vida: “puedo hacerlo, lo lograré, quiero superarme...”. Por el contrario, un joven con autoestima baja o negativa se siente inepto, inseguro, poco valioso como persona: “no valgo nada, no puedo, no la hago...”

Martínez (1987), dice que la autoestima es un concepto fuertemente vinculado al sí mismo como objeto, por lo que se parte del desarrollo del sí mismo para describir la evolución de la autoestima.

Si se dice: “la autoestima es una conciencia que se autoafirma”, ¿esto qué significa? Que nadie puede generar y poseer una autoestima positiva, saludable, fuerte, excepto uno mismo. Implica un logro personal, que involucra nuestros valores más trascendentes. Sin embargo muchas veces se necesita la ayuda de un profesional que nos auxilie en el logro de una buena autoestima.

Retomando a Erickson (1993), en lo referente a las ocho edades del hombre que él propuso, se puede observar que en la etapa “confianza básica versus desconfianza básica” se establece la base de la autoestima y que en las siete etapas posteriores esta se va consolidando.

La autoestima positiva no es:

- Ser arrogante, engreído, jactancioso ni sentirse sobrevalorado
- Pretender ser superior a los otros, rebajarlos para sentirnos más que ellos
- Estar en conflicto con uno mismo o con los demás
- Proyectar una imagen falsa de “éxito” o “seguridad” cuando nuestros sentimientos reales son otros
- Fincar exclusivamente la autoconfianza y el autorespeto en los elogios o las críticas de los demás, en las posesiones materiales o en una apariencia física estereotipada

La autoestima se integra con tres factores. El pensamiento acerca de mí, la imagen que tengo de mí y las acciones que he realizado. La autoestima se fortalece con los pensamientos, sentimientos y acciones. Es una idea que primero surge como un reflejo de los otros hacia mí. A través de los otros tenemos esta primera idea de autoestima. Los padres, hermanos, familiares, maestros, amigos, regresan a cada persona información por medio de gestos, palabras, detalles, que son indicadores de la aceptación de los demás.

En una segunda etapa se requiere del deseo de indagar sobre uno mismo. Es decir, del hábito de interrogarse haciendo preguntas como: ¿Qué me salió bien? ¿para qué tengo facilidad? ¿Cuáles son mis habilidades? ¿qué puedo construir con ellas? También es sensato preguntarse ¿qué errores he cometido? ¿qué me ha salido mal? ¿qué puedo cambiar? ¿qué tengo que aprender?

Como se ha comentado ya, la autoestima, es la valoración que el individuo tiene de sí mismo. Requiere la capacidad de conocerse: cómo somos físicamente, cómo actuamos, qué pensamos, qué sentimos, es decir, nuestras fuerzas y debilidades para de ahí construirnos cada día.

4.2 La autoestima en la adolescencia. Fragilidad de la autoestima en la adolescencia. Los padres como generadores de un déficit de autoestima.

“Los adolescentes que se sienten amados y aceptados tal como son, y que no sienten continuamente cuestionado su valor básico ante los ojos de sus padres ni de los demás, poseen una inapreciable ventaja en la formación de una sana autoestima” (Ramírez, 2002 P..36)

Es importante comprender, que la autoestima es la forma más clara y pura de experimentar el yo, así es posible decir que nuestro contacto con la autoestima ya sea mala o buena, se

conoce desde que el sujeto es niño, por eso es necesario que se creen las condiciones idóneas para el sano desarrollo de ésta desde etapas tan tempranas.

Con esta “sencilla” medida, se podrá ahorrar una gran parte del trabajo, ya que cuando se requiere utilizar la orientación y manejo de la autoestima como remedio, requiere esfuerzos mayores y que en ocasiones los orientadores, tutores o gente que está al servicio del alumno con este tipo de problemas, no están dispuestos a realizar, de infraestructura que muchas veces no se tiene.

Si bien es cierto que la mencionada arriba sería una buena estrategia, implica a su vez llevar a cabo una reeducación a nivel general, que implica intervenir con padres e hijos, y no sólo con estos últimos. Esta es una tarea que se ha realizado con buenos resultados en el Colegio.

Por supuesto que requiere de aquel esfuerzo adicional del que se hablaba arriba, ya que si bien es cierto que se expone de manera fácil, no lo es tanto en la aplicación debido a la libertad que el alumno en este nivel pretende tener. Se ha insistido mucho en que esa libertad no es mala, pero en efecto hay que saberla encausar y qué mejor que con la ayuda de los padres de familia.

Se les pide pues, que colaboren con los profesores tutores y orientadores, para que se propicie el clima en donde se desarrolle la buena autoestima.

La sociedad –con su gran poder transformador- necesita brindar una educación que favorezca la autoestima, y la familia necesita crear ambientes que apoyen el desarrollo emocional de sus hijos.

Con respecto a la autoestima alta, Coopersmith (1967, citado en González,1996), dice que:

“Es debido al refuerzo frecuente y consistente más que a la mera interpretación del niño, de que sus padres están interesados en él”. De cualquier forma, no es posible dejar de lado la importancia que tiene el papel formador y de asistencia con los hijos que adquieren los padres, por ello en el CCH, se ha intentado en estos últimos años, integrar al plan de orientación no sólo a los alumnos, sino a los padres y en general a la familia que vive con ellos.

Es claro que el trabajo con la familia en conjunto es difícil, porque si bien es cierto que contamos con padres que están verdaderamente comprometidos con darle el mejor apoyo posible a su hijo, en términos no sólo de lo económico, sino también de lo académico, que en esta etapa de CCH coincide con la adolescencia, nos encontramos con una realidad que rebasa las posibilidades, es decir, muchos padres no se pueden presentar porque su trabajo no se los permite, algunos no quieren asistir porque “en sus tiempos no era así la filosofía del Colegio”, etc.

De esta forma, es fácil encontrar problemas que los alumnos no están en capacidad aun de poder darles solución y por ello se implementó este tipo de asesoría donde se requiere la presencia de los padres.

Coopersmith (1967, citado por Gonzalez 1996), señala la importancia del ambiente familiar, que es en donde se desenvuelven en un primer momento, y de manera muy importante, los niños y donde se les solidifica la formación de la autoestima.

Si la familia no proporciona un ámbito adecuado, los niños pueden presentar autoestima baja, de aquí la necesidad de que la familia no sea un obstáculo para el buen desarrollo de la autoestima en el niño y el adolescente sino que por el contrario, sea un apoyo valioso para que el crecimiento del joven.

Este autor menciona la importancia que tiene la familia en la formación de la autoestima. Las familias conflictivas tienen mayor tendencia a crear individuos con baja autoestima, también caracteriza las conductas y actitudes de estos individuos como son: inseguridad, aislamiento, pasividad, complacientes, incapaces de expresarse, desconfiados, menospreciados. (Coopermith 1967, citado por Gonzalez 1996 P.41)

Por ello se han realizado estudios de la autoestima que se mencionarán más adelante, ya que es necesario conocer qué tipo de autoestima abunda en la actualidad, saber cómo son las relaciones familiares, para que los jóvenes en un futuro no sean individuos con actitudes negativas y la intervención de trabajo social y otros profesionales, sea favorable a las familias.

El medio familiar puede producir un profundo impacto para bien o para mal. Los padres pueden alimentar la confianza y el amor propio o colocar enormes obstáculos en el camino del aprendizaje de tales actitudes, transmitir que creen en la capacidad y bondad de su hijo o bien lo contrario, crear un ambiente en el cual el niño se sienta seguro o lleno de terror, fomentar el surgimiento de una buena autoestima o hacer todo lo concebible para subvertirla. (Branden, 1993), también señala, como Satir (1991), que el medio familiar es de gran influencia en la formación de la autoestima en los hijos y cómo los padres la pueden favorecer o no.

Para el terapeuta, psicólogo o trabajador del departamento de psicopedagogía, el conocer los antecedentes y los tipos de familia de los individuos con los que trabaja, es de vital importancia. Para entender un poco las relaciones entre el individuo y su familia es preciso ir más atrás y así, las relaciones esperadas según la percepción de los niños que establece Coopermith (1967, citado por Gonzalez 1996) son las siguientes:

- Con gran vínculo de cohesión entre los padres donde los niños las perciben y se perciben dentro de ellas y muy próximos, tanto a los padres como a los hermanos
- Con uno de los padres muy unidos donde los niños también perciben a este único padre como muy próximo y unido
- Con miembros aislados, donde los niños se perciben como aislados o solos en la familia
- Dividida donde los niños perciben división entre sus padres y pueden aproximarse o vincularse simpatizando bien con el padre o bien con la madre

- Coalición donde los niños perciben algún tipo de división familiar separándose por una parte el grupo cohesivo de los padres y por otra el de los hijos

Además existen dos tipos de familia (nuclear y extensa), y varían los integrantes que la forman, pero es necesario educar a los padres o tutores para que fomenten en los jóvenes autoestima alta, disminuyendo así problemas de adicciones, pandillerismo, depresión, embarazos no deseados, deserción escolar.

En la actualidad se requieren padres de familia que sean generadores de autoestima alta hacia sus hijos, con las siguientes características según Clark Amina, (1987 citado por González 1996):

- No sólo dicen con frecuencia “te amo”, sino también , “me gustas” porque...
- Descienden al nivel de sus hijos para que su tamaño y altura no sea dominante
- Emplean un lenguaje fácilmente comprensible, pero sin tratarlos como bebés ni con ironía
- Escuchan con calma y atención las desordenadas historias, explicaciones y fantasías de los niños
- Se fascinan y emocionan ante una demostración de las cualidades personales y aptitudes de un niño, que son diferentes de las propias
- Dan muchos besos y abrazos, pero se retraen (sin mostrarse ofendidos) cuando sus hijos optan por el distanciamiento físico
- Les dicen a sus hijos cuánto han enriquecido su vida y cuánto han aprendido de ellos
- Prometen incondicionalmente a sus hijos que cuidarán de ellos hasta que sean capaces de desenvolverse por si solos o hasta que la vida se los permita
- Disponen la casa de manera que no sólo esté pensada para los adultos, sino también para los jóvenes
- Se esfuerzan por satisfacer las necesidades de cada adolescente por separado, sin seguir reglas o estrategias rígidas en la educación de sus hijos
- Educan premiando el buen comportamiento y raras veces utilizan los castigos
- Estimulan a cada hijo a desarrollar su propia individualidad
- Planean y defienden su derecho a pasar un tiempo de ocio suficiente con sus hijos

- Se apuntan actividades de ocio y vacaciones pensadas para el placer de sus hijos, además de para su propio descanso y estímulo
- Animan a sus hijos a cuidar de sí mismos y les enseñan las habilidades necesarias para poder sobrevivir y ser independientes
- Piden (pero no exigen) una ayuda adecuada de sus hijos
- Elogian a sus hijos por sus esfuerzos y pequeños progresos así como por sus grandes logros
- Piden a sus hijos su opinión y puntos de vista y los escuchan con respeto e interés aunque difieran de los propios
- Los apoyan en momentos de desencuentros y sufrimiento y les dejan expresar sus sentimientos con la mayor libertad posible
- Demuestran su confianza dejando que los hijos corran riesgos calculados y aprendan de sus propios errores
- Involucran a los hijos en el mundo adulto, en lugar de guardar distancias
- Dicen “no lo sé” o “lo siento” en lugar de fingir saber todas las respuestas o tener siempre la razón o fingir ser “perfectos”

Otro factor que influye y se puede favorecer es la comunicación, desafortunadamente es el medio por el que muchos padres provocan que disminuya la autoestima de sus hijos mediante ofensas, humillaciones, críticas, falta de respeto, además de que no les enseñan a ser amables, cariñosos, creativos y con iniciativas.

Mediante la comunicación y actos de los padres se transmiten los valores que regulan la conducta de los hijos y tienen gran importancia en la formación de la autoestima. Si existe congruencia con lo que los padres dicen y hacen, son constantes en la enseñanza de estos, toman en cuenta las opiniones de sus hijos, se logrará con más probabilidad que los jóvenes los aprendan.

Entre los hábitos y valores que se han de promover en los jóvenes, es la honradez, sinceridad, responsabilidad, cooperación, tener relaciones sociales cordiales, reflejadas en el ámbito escolar donde se desenvuelven los jóvenes. Por ello es importante conocer la influencia de la escuela y colaborar para favorecer la autoestima de los hijos.

La familia desempeña un papel determinante en la educación de los hijos. La influencia comienza durante los primeros años de vida en que el adulto permanece en contacto muy directo con los pequeños. Las relaciones humanas que se establecen en los primeros años marcan una huella en los niños. Por lo tanto cuando llegan a la escuela han vivido una serie de experiencias que se constituyen en punto de partida de las experiencias, aprendizaje y para su integración en el grupo.

Cuando se llega a la etapa escolar los padres envían a sus hijos y se crean una serie de expectativas de lo que ellos harán ahí y lo que aprenderán.

La vinculación de la familia comienza en el momento en que dicho niño es inscrito y los padres comienzan a relacionarse con la institución educativa. La escuela no le presta la debida atención e importancia a los niños y da por hecho que los padres conocen perfectamente a sus hijos y conocen los objetivos de la escuela. Esto puede ocasionar que la relación familia-escuela en lugar de resultar un apoyo para el logro de objetivos de común acuerdo, resulte un obstáculo y un problema para la escuela (Molina, 1997).

Pero el joven que tenga baja autoestima se sentirá inadaptado e incapaz de aprender por lo que es de suma importancia dotarle de una sensación renovada de su valía y capacidad, además de orientar a los padres.

Para favorecer la relación madres y padres con sus hijos se pueden considerar las siguientes alternativas (Giuवान, Pick 1995):

- Observar y ser sensible: Para entender las señales y los mensajes con que indican sus necesidades fisiológicas y afectivas.
- Responder de manera consistente: Porque no se puede ir cambiando las reglas de acuerdo a lo que nos conviene en ese momento o según nuestro ánimo. Ser consistente permite ser predecible; es decir, qué vamos a hacer, cómo vamos a actuar, que pueden esperar de nosotros nuestros hijos. Esto les da seguridad en sí mismos y bases para la disciplina del niño.
- Aceptar el estilo del joven. Cada uno tiene sus propias características y estilo de responder a las situaciones (qué tan irritable o tranquilo soy), así mismo respetar las decisiones que tomen los hijos.
- Demostrar afecto a través de contacto físico.

Muchas veces los padres educan a sus hijos como a ellos los educaron, con autoritarismo para poder controlarlos, pero no conocen los medios para tener relaciones cordiales, de respeto y responsabilidad en su hogar, no los escuchan, les prohíben salir a la calle y demostrar su personalidad, lo que provoca que no favorezcan su desarrollo emocional.

Algunos padres de familia que quieren y aceptan a sus hijos no favorecen su autoestima, porque generalmente son demasiado estrictos. En vez de elogiar los logros de los hijos les exigen cada vez más. Esta situación transmite la idea de que lo que hace el joven no está bien, y nunca logra darle gusto a su padre o a su madre ni a sí mismo, por lo que se siente frustrado y devaluado. (Giuवान, Pick, 1995).

Si los padres saben lo que piensan sus hijos de sí mismos y los observan, se darán cuenta si la autoestima de su hijo es baja o alta. Por ello es necesario que conozcan ¿qué es la autoestima? ¿cómo puede favorecer a mi familia? Porque en varias comunidades que carecen

de estudios y siempre han vivido en ambientes desfavorables, o la familia presenta problemáticas como adicciones, desintegración familiar, por mencionar algunos problemas comunes, es difícil que fomenten la autoestima, porque no saben como. Es necesario pues, que si se detecta algún alumno con esta situación, se le canalice a la instancia debida para su tratamiento y se les brinde a los padres una orientación a través de programas que favorezcan la autoestima en los hijos.

En México la Dirección General de Educación Inicial, brinda orientación a los padres de los niños desde su nacimiento hasta los cuatro años de edad, pero es necesario un programa dirigido a los padres de niños y jóvenes porque están en un periodo crítico en la formación de su personalidad, y existen influencias de las relaciones familiares.

Además de la gran influencia de la familia en la formación de la autoestima del individuo, existe la influencia de la sociedad, según el ambiente en que se desenvuelva, la cultura, posición social, costumbres, nivel académico, fomentará o no la autoestima del individuo. Pero si el ambiente familiar es agradable para el joven, él tendrá las posibilidades de retomar las influencias externas que más le convengan o buscará más posibilidades que le beneficien.

Los padres de familia son modelo para sus hijos, ya que ellos aprenden e imitan actitudes, sentimientos, valores, y comportamiento que influyen en la formación de la autoestima. Por lo general en jóvenes con buena autoestima encontramos estas características. (Castells, 1998)

- La mayoría quiere manifestar sus opiniones
- Reclaman su autonomía e individualidad
- Tienen a actuar, a pasar con facilidad a la acción
- Quieren ganar una mayor independencia
- En ocasiones se oponen a sus padres
- Tratan de cuestionar la personalidad de sus progenitores y tienen la necesidad de despreciarlos, pero no desean destruirlos como modelo.
- Deben superar la imagen perfecta de sus padres pero tienen la necesidad de un padre para identificarse y de una madre en la que buscan afecto y admiración
- Tratan de buscar nuevas direcciones y formas de vida
- Intensa amistad con personas de su mismo sexo
- Necesidad de privacidad
- La pubertad comienza entre los 10 y 12 años de edad para las mujeres y entre los 12 y 14 para los varones
- Quieren tener un estilo
- Se resigna a las tareas familiares
- Mayor interés por el aspecto personal
- Disputa con hermanos y hermanas
- Los adolescentes se interesan cada vez más en los chicos (as) del sexo opuesto
- Son interesados, entusiastas, confiados, curiosos, necesitan diversión
- La autoestima que presentan está ligada a la de sus padres

4.2.2 Características de una buena autoestima en el adolescente

La autoestima es un tema que se escucha casi por todos lados y que en los últimos años ha cobrado mucho interés. Una de las características más importantes de la autoestima es la de evaluarse a uno mismo, esto implica, por un lado un juicio de valor y por otro un afecto que le acompaña.

La autoestima positiva está relacionada con afectos positivos como son el gozo, la confianza, el placer, el entusiasmo y el interés. La autoestima negativa soporta afectos negativos como el dolor, la angustia, la duda, la tristeza, el sentirse vacío, la apatía, la culpa y la vergüenza. La autoestima se refiere a la valoración de nosotros mismos, hacia los actos propios y hacia nuestras conductas.

“La autoestima alta implica varios aspectos a saber, salud, felicidad, responsabilidad y “cuanto más alta sea la autoestima más ambiciosas serán las personas en el plano emocional, creativo, espiritual. Además se tendrán más posibilidades de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, lo semejante se atrae, la salud llama a la salud, la vitalidad y la generosidad del ánimo son más apetecibles que el vacío afectivo y la tendencia a explotar a los demás. Una de las características de las personas con autoestima positiva es que tienden a evaluar sus habilidades y logros de forma objetiva y sin negarlos ni exagerarlos” (Branden, 1993)

Contar con una autoestima alta, no nos asegura un estado permanente de éxito total, por lo que es preciso reconocer nuestras capacidades y limitaciones. Ya se ha dicho que una buena autoestima, es capaz de generar en nosotros la confianza para tomar decisiones.

Se puede decir, que una persona con autoestima alta, vive y comparte con compromiso, razón y amor. Tiene confianza en su propia competencia. Al aceptarse y respetarse consigue la capacidad de respetar a los demás. Tiene muchas más herramientas para vivir adaptándose a la sociedad de la mejor manera.

Las características positivas como la sinceridad, el amor, y el respeto, existen en las personas con autoestima alta y esta crea individuos más humanos, saludables, felices, adecuados, eficaces y responsables con lo que es posible concluir que si la gente tiene alta autoestima serán individuos más benéficos a la sociedad.

Branden relaciona también la autoestima alta con la salud, mejores relaciones sociales, actitudes positivas (generosidad, creatividad) todo esto en su conjunto crea bienestar a los individuos.

Branden (1996), dice que la autoestima alta se manifiesta en el interior de cada individuo y esto se refleja en la vida diaria. Es posible exponer los siguientes:

Signos externos:

- Un rostro, actitud, manera de hablar y moverse que refleja el placer que sentimos de estar vivos.
- Serenidad al hablar de los logros y fracasos directa y honestamente, ya que mantenemos una relación amistosa con los hechos.
- Comodidad al dar y recibir cumplidos, expresiones de afecto, aprecio.
- Apertura a las críticas y comodidad para reconocer errores porque nuestra autoestima no está atada a una imagen de perfección.
- Nuestras palabras y acciones tienden a ser serenas y espontáneas porque no estamos en guerra con nosotros mismos.
- Armonía entre lo que decimos y hacemos y nuestro aspecto y gestos.
- Una actitud abierta y de curiosidad hacia las ideas, experiencias, posibilidades de vida nuevas.
- Si surgen sentimientos de ansiedad o inseguridad, es menos probable que nos intimiden o abrumen, ya que nos suele ser difícil aceptarlos, dominarlos y superarlos.
- Capacidad para gozar los aspectos humorísticos de la vida, en nosotros mismos y los demás.
- Flexibilidad para responder a situaciones y desafíos, en mi vida por un espíritu inventivo, ya que confiamos en nuestra mente y no vemos la vida como una fatalidad o derrota.
- Comodidad con una actitud positiva en nosotros mismos y en los demás.
- Capacidad para preservar la armonía y dignidad en condiciones de estrés.

Branden incluye otros elementos importantes como: relaciones enriquecedoras, vitalidad, generosidad, evaluación de logros, habilidades y responsabilidades que conducen a hacer individuos con mayor creatividad y favorecedores de la autoestima en las demás personas, que les rodean, familia y sociedad.

Ya se ha hablado de la gran influencia que tiene la sociedad y la familia para poder o no brindar ambientes que fomenten o no la autoestima en los individuos. Branden también reconoce esta gran influencia.

Las personas con alta autoestima se caracterizan por lo siguiente:

- Superan sus problemas o dificultades personales
- Se siente con energía

- Se sienten seguros de su propia importancia
- Saben pedir ayuda a los demás
- Saben que ellos y ellas mismos son su mejor recurso
- Saben apreciar y respetar a los demás
- Irradian confianza y esperanza
- Se aceptan con todos sus sentimientos, tanto positivos como negativos
- Favorecen su creatividad
- Son más independientes
- Tienen facilidad a la hora de tener relaciones interpersonales (Ramírez, 2002)

Cuando se tiene una autoestima alta, se está bien consigo mismo; siente que está al mando de su vida y es flexible e ingenioso; disfruta con los desafíos que la vida le presenta; siempre está preparado para abordar la vida de frente; se siente poderoso y creativo, sabe cómo “hacer que sucedan cosas” en su vida.

Se considera que una alta autoestima es una visión saludable de sí mismo. Sentirse satisfecho de sí mismo no significa que no se desee mejorar en algún sentido. Las personas que tienen una autoestima elevada generalmente trabajan para mejorar los aspectos más débiles de sí mismos.

Una autoestima positiva es un factor importante en el ajuste emocional y social. La autoestima puede ser la causa y la consecuencia del comportamiento en distintas situaciones de la vida. Debido a esta interacción es importante proporcionar programas de intervención

En el siguiente cuadro se mencionan de nuevo algunos aspectos positivos que se pueden observar en el adolescente cuando tiene una autoestima fuerte:

Aspectos del adolescente con una autoestima alta

- Se favorece la adquisición de nuevos aprendizajes
- Ayuda a superar dificultades personales (cuenta con la fuerza suficiente para salir adelante)
- Se responsabiliza y tiene confianza en sí mismo
- Se desarrolla la creatividad
- Se estimula la autonomía personal
- Se posibilita una relación personal sana
- Enfrenta y supera con éxito los problemas que sobrevengan

La persona que tiene buena autoestima se valora y se estima como es. Las personas con alta autoestima tendrán una mejor calidad de vida, y cuando se les presenten problemas los solucionarán de la mejor manera, y se desarrollarán mucho más.

Un joven con alta autoestima

Estará orgulloso de sus logros
Actuará con independencia

Asumirá responsabilidades con facilidad
Sabrá aceptar las frustraciones
Afrontará nuevos retos con entusiasmo
Se sentirá capaz de influir sobre otros
Mostrará amplitud de emociones y sentimientos

Un adolescente con alta autoestima demostrará sus sentimientos positivos, tendrá relaciones afectuosas, y disfrutará de las actividades que realice. Por otro lado cuando el joven tiene baja autoestima, tiene una imagen negativa de sí mismo, se siente desplazado e incapaz de realizar actividades que requieran esfuerzos.

Es de suma importancia señalar las características de los padres de jóvenes con alta y baja autoestima, ya que se puede observar que de acuerdo a la conducta de los padres se tienen hijos con alta o con baja autoestima. Así, según Coopersmith (1967, citado por Gross, 1994) dichas características son:

Padres de jóvenes con alta autoestima

- También tenían alta autoestima
- Eran emocionalmente estables, autosuficientes y flexibles
- Tenían claras definiciones del área de autoridad y responsabilidad de cada padre
- Tenían altas expectativas para sus hijos, pero también les proporcionaban modelos íntegros brindándoles apoyo y aliento
- Consideraban a sus hijos como personas importantes e interesantes y respetaban sus opiniones. De hecho, con frecuencia buscaban la opinión del joven, enfatizaban sus derechos y alentaban la discusión. Se valoraba en gran medida el razonamiento como método para obtener cooperación y obediencia.
- Tendían a castigar de modo rápido y consistente
- No eran ni muy punitivos ni muy permisivos, no tendían a utilizar el castigo físico, daban recompensas por la buena conducta y en ocasiones retiraban amor o aprobación por la mala conducta
- Mostraban mayor aceptación a sus hijos y la expresaban a través de preocupación cotidiana específica, afecto físico y afinidad cercana. También parecían saber mucho de sus hijos.
- Sus hijos los consideran como justos

4.2.2 Características de la baja autoestima en el adolescente

Los padres de jóvenes con baja autoestima

- Parecía poco claro cuáles eran sus estándares y expectativas para sus hijos y, por tanto no podían hacerlos valer de ninguna manera sistemática.
- Parecían considerar a sus hijos como no muy significativos y no merecedores del respeto que se les debe a los adultos. Tendían a utilizar medidas autocráticas y enfatizaban sus derechos y poderes como padres.
- Su disciplina era muy inconsistente y difícil de predecir y, por tanto, sus hijos no estaban seguros de su posición
- Fluctuaban entre restricción excesiva y extrema permisividad, preferían el castigo a la recompensa, si utilizaban castigo físico y estaban dispuestos a utilizar el retiro de amor como castigo.
- Tendían a retraerse de sus hijos, eran poco atentos y descuidados, eran relativamente ásperos e irrespetuosos hacia ellos y proporcionaban un ambiente bastante deficiente en términos físicos, emocionales e intelectuales. En términos significativos conocían menos acerca de sus hijos y los trataban casi como si fueran una carga
- Con frecuencia sus hijos los consideraban como injustos.

Al parecer, y de acuerdo a estudios realizados en el DF. y área metropolitana, los padres de familia que pertenecen a las clases proletarias tienen más tendencia a tener baja autoestima debido a las condiciones de vida (pobreza, desempleo, salarios bajos, madres solteras), al no conseguir los medios indispensables para mantener a su familia. Además de que la mayoría no cuenta con estudios suficientes para conocer el desarrollo de los niños y jóvenes, ni dedican el tiempo necesario a sus hijos. Tratan de darles lo que ellos no tuvieron: cosas materiales, sin pensar que necesitan afecto, cariño, confianza, orientación.

Esta situación provoca que las relaciones no sean cordiales, de seguridad y atención, que sólo los jóvenes se acerquen a sus padres para pedirles dinero, no los consulten cuando tengan problemas, ni se conozcan bien, sus vidas sean rutinarias y por lo tanto no favorezcan la autoestima. Muchos adolescentes se refugian con sus amigos, en algunos casos se vuelven adictos a las drogas, alcohol, o se dedican a actividades ilícitas.

Es necesario que a estos padres se les sensibilice acerca de la importancia de tener relaciones de comprensión, seguridad, afecto y confianza en la familia. Si los padres están interesados en el bienestar de sus hijos, deben apoyar las actividades escolares, de la comunidad o programas que los beneficien para que aprendan a establecer un ambiente favorable en su hogar.

Deben darse cuenta si sus hijos son felices, de sus necesidades, de la importancia de la autoestima para apoyarlos, orientarlos, conocerlos mejor, para que los adolescentes tengan más confianza y seguridad en ellos mismos.

Además existen otros errores también comunes que impiden la formación de una alta autoestima. (Giuवान, Pick, 1995)

- Manejar al niño en función de premios y castigos (incentivos y sanciones):

El joven aprende que es valioso (a) sólo cuando hace lo que las demás personas quieren y que para ganar un premio debe ser mejor que los demás compañeros. Al hacer esto estamos haciendo que se valore en relación con la competencia con otros individuos y no en relación a sus propios logros. Esto lo llevará a hacer las cosas sólo por razones exteriores y no por su propia motivación.

- Tener expectativas que no corresponden a la edad o a las características del alumno:

Compara a los jóvenes con otras personas hace que nos formemos expectativas equivocadas. Otras veces aspiran los padres a la perfección y los hijos nunca o pocas veces logra satisfacer a los padres.

- Resaltar los errores y no los logros:

Por lo general, tendemos a hablar de los problemas con los niños, de lo difícil que es educarlos y de los errores que cometen, en vez de hablar de las satisfacciones que nos dan y de sus logros. Muchas veces, esto mismo es lo que transmitimos al joven. De esta manera “olvidamos” reconocer los logros, le damos más atención y más valor a los fracasos.

Los padres pueden contribuir a incrementar la autoestima de sus hijos cuando es baja (Giuवान, Pick, 1995).

- Prestando atención al joven cuando lo necesite. Piden atención, tanto directamente diciendo cosas como “ven conmigo” o “acompañame” como de manera indirecta a través del llanto, preguntas, quejas, etc.
- Se recomienda escucharlos y demostrarles que nos interesa lo que dicen mirándolos a los ojos y en ocasiones repitiéndoles lo que entendimos para verificar qué quieren decir.
- Demostrando afecto con caricias, abrazos, frases estimulantes. Se sugiere hacerlo de manera espontánea y cuando sea real; los jóvenes perciben fácilmente si el estímulo es sincero o no.
- Elogiando sus esfuerzos.
- Reconociendo sus intentos de relacionarse con las demás personas.

- Hablándole sobre sus sentimientos; esto permite crear un ambiente de tranquilidad donde sea posible comunicarse sin enojos.
- Dándole pequeñas sorpresas: recaditos cariñosos, un dibujo, unas calcomanías, un cuento, una tarjeta de felicitación.
- Resaltando sus características especiales.
- Aceptando sus ideas, animándolo para que las lleve a cabo aunque sean diferentes a las nuestras.
- Respetando la intimidad de su cuarto y admirando sus pertenencias.
- Permitiendo que cumpla con sus responsabilidades a su manera (siempre y cuando no haya peligro) para que así descubra por sí mismo sus cualidades y habilidades.
- Permitiendo que lleve a cabo su trabajo u obligaciones a su ritmo.
- Comprendiendo sus fracasos y apoyarlo cuando necesita ayuda.

Es importante que ambos padres deseen favorecer la autoestima de sus hijos, debido a la influencia de sus opiniones en los jóvenes. Si cada uno de ellos lo trata de manera opuesta causará conflicto, ya que el joven no podrá identificar fácilmente cuál es el mensaje más acertado, válido o real. Por ello los padres deben ponerse de acuerdo en la forma en que educan a sus hijos.

Un joven con baja autoestima

Evitará las situaciones que le provoquen ansiedad
 Despreciará sus dotes naturales
 Sentirá que los demás no le valoran
 Echará la culpa de su propia debilidad a los demás
 Se dejará influir por otros con facilidad
 Se pondrá a la defensiva y se frustrará fácilmente
 Se sentirá impotente
 Tendrá estrechez de emociones y sentimientos

Estas actitudes reflejan las situaciones que viven los jóvenes en su hogar. Es importante señalar los factores y causas que disminuyen la autoestima en los adolescentes:

- No satisfacer sus necesidades básicas. Especialmente cuando observan que otros reciben más cariño, atenciones, privilegios.
- Pasar por alto o negar continuamente sus sentimientos.
- Sentirse rebajado, ridiculizado o humillado por un rasgo genético o por tener una edad determinada.

- Verse obligado a asumir una personalidad falsa para impresionar a los demás o para satisfacer las propias necesidades, por ejemplo: cuando a un joven le dicen “si vuelves a preguntar por qué pararé el coche e irán andando a casa”.
- Verse forzado a realizar actividades inadecuadas, en particular si existen posibilidades de que el adolescente no realice favorablemente por carecer de aptitud o motivación.
- Verse desfavorablemente con los demás ocurre al realizar comparaciones entre hermanos u otras personas.
- Recibir la impresión de que sus opiniones o pareceres son insignificantes, con respecto a cuestiones que le afecten al joven.
- No recibir explicaciones razonables, especialmente cuando los demás están mejor informados.
- Recibir una etiqueta que devalúa la individualidad.
- Estar sobreprotegido, en particular si tiene la impresión de que ello se debe a que son especialmente débiles o tontos.
- Castigar más de la cuenta, cuando reciben la impresión de que son malos los adolescentes o incapaces
- Recibir pocas normas y orientaciones, a la falta de estas, sucede que al cometer errores estos pudieron haberse evitado y luego son humillados por cometerlos.
- Percibir conductas inherentes, sobre todo en la relación con las personas responsables de su educación y seguridad.
- Ser amenazado u objeto de violencia física, si se le atribuye la culpa del comportamiento inmoral e indeseable del agresor.
- Ser objeto de insinuaciones o contactos sexuales inadecuados, sobre todo por parte de una persona encargada de su cuidado.
- Ser culpado de error cometido por una persona a la que se quiere o respeta.
- Recibir un exceso de información sobre objetivos inalcanzables por parte de los medios de comunicación, ocurre con los jóvenes menos favorecidos social o físicamente que tienen pocas esperanzas de conseguirlos

Los padres deben conocer cómo influye la autoestima en la vida de sus hijos a través de la observación, comunicación, actitudes que reflejarán la influencia de ellos y el medio externo (escuela, amigos, vecinos)

Se ha apuntado que la adolescencia es un periodo donde se presentan cambios importantes en el área física y cognitiva, y en el área psicológica no es menos importante, debido a que también se presenta un gran desarrollo, que cuando no va de acuerdo con la imagen que el adolescente tiene de sí mismo, se presenta lo que algunos autores como Satir y Branden, llaman el déficit de autoestima y esto no le permite al adolescente desarrollarse plenamente en la sociedad.

La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos. Más concretamente consiste en:

- Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida.
- 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.

Así, es posible encontrar en los alumnos, personas con autoestima alta y que tienen características particulares, tales como: guía bajo condiciones de aceptación, definición clara de reglas y respeto, normalmente son afectivas, equilibradas y competentes, capaces de realizar acciones creativas e independientes, son socialmente hábiles y capaces de tratar con situaciones y demandas externas de una manera directa.

Sus relaciones sociales son generalmente buenas y no son afectadas por dificultades personales. Se aproximan a las tareas y a las personas con la expectativa de que tendrán éxito y serán bien recibidas, tienden a presentar sus opiniones de una manera completa directa y franca.

Este es uno de los objetivos que se persiguen con la presente investigación: lograr que todos los alumnos, sin excepción, aumenten su autoestima para que logren dichas características y su desarrollo sea pleno, garantizándoles no un futuro donde no tengan problemas, sino que ante estos últimos tengan un postura definida y un ánimo inquebrantable para salir adelante a corto plazo del CCH, e ingresar a una licenciatura y a largo plazo en el desarrollo de su vida laboral y de pareja.

De acuerdo con Satir (1991), es posible elevar la autoestima de un individuo, sin importar su edad y condición. Debido a que el sentimiento de baja valía fue aprendido, es factible desaprenderlo e integrar un nuevo conocimiento en su lugar. Esta posibilidad de aprendizaje dura toda la vida, así que nunca es demasiado tarde para empezar. En cualquier momento de la vida de un individuo, este tiene la capacidad de iniciar el aprendizaje de una autoestima elevada.

De lo anterior se desprende que hay posibilidad de aprendizaje de autoestima elevada sin importar edad, sexo, clase social, lo que favorece a todas las personas que deseen aumentarla, para beneficiarse a sí mismos y a los individuos que les rodean.

Tomando en cuenta a Branden (1987), el reforzamiento de la autoestima es importante cuando la persona se siente mal con respecto a sí misma y esto le afecta en forma decisiva virtualmente en todos los aspectos de la experiencia, desde la manera en que funciona en el trabajo, amor, sexo, hasta proceder con sus padres y las posibilidades que se tienen de progresar en la vida. La finalidad del reforzamiento de la autoestima es que el individuo se sienta apto para la vida, es decir capaz y valioso, lo anterior es lo trascendente de la autoestima. Con una buena autoestima seremos capaces de reconocer el valor que cada uno como persona tiene.

La gente que se respeta a sí misma tiende a tratar con más respeto a los demás. Por el contrario, personas con baja opinión de sí mismas, no hacen buenos amigos, no son buenos esposos, ni tampoco buenos padres.

Así como Satir y Branden, Rogers también explica que todas las personas desarrollan una imagen de sí mismos, que les sirve de guía y mantiene su ajuste al mundo externo. El ajuste naturalmente va de acuerdo a la interacción que han tenido con el mundo que les rodea en primer término su familia y su medio social, por ello es importante que donde nazca y crezca el individuo se tenga el clima propicio para desarrollar aspectos tan importantes como la autoestima y la asertividad. Si esto se logra podremos tener individuos mejor adaptados a las exigencias de la sociedad.

Hablar de las exigencias de la sociedad es complicado, ya que implica varios aspectos que hay que desenmarañar, pero en términos generales todos los que nacen dentro de ciertas normas que establece la sociedad, están de alguna manera obligados a cumplirlas. Ellas pueden ir desde elementos tan básicos como la socialización hasta elementos tan subjetivos como la educación o la religión, y para ello, es preciso tener un buen desarrollo en lo biológico, en lo afectivo, en lo emocional y esto como se ha visto se logra en etapas, lo biológico antecede a lo psíquico, pero es muy bueno alentar de manera muy especial el desarrollo de lo psíquico y allí de la subjetividad del sujeto, de sus interrelaciones personales.

La imagen del individuo se desarrolla en interacción con el ambiente, refleja los juicios, preferencias, diferencias del grupo familiar y social particular.

Rogers plantea que la autoimagen se forma con la influencia de la sociedad y familia a la que pertenezca el individuo, esta es una aportación muy importante, ya que al analizar el ambiente familiar y social, se determinan los aspectos en que puede mejorar el individuo y se puede orientar a la familia para que favorezca la autoestima.

Esto se dice fácil, pero reiteradamente se ha de reconocer que: se requiere, como ya se ha mencionado muchas veces, de recursos humanos, infraestructura, presupuesto, programación de estrategias, etc., etc., etc., elementos que muchas veces no tenemos al alcance.

Ya se ha señalado la importancia y el peso que tiene la influencia de la familia y la clase social, pero es importante tomar en cuenta la visión que proporciona Coopersmith (1967, citado por Gonzalez,1996), en relación a la influencia que se ejerce en términos de la posición social de las personas.

Así, la visión que proporciona Coopersmith al respecto es:

“La clase social está relacionada con la autoestima. Así las personas de clase social alta tienden a tener más alta autoestima que las personas de clase media o baja. En cambio las personas con autoestima media parecen ser relativamente bien aceptadas, poseen buenas defensas y criados bajo condiciones delimitadas y respetuosas.”(Gonzalez, 1996)

Al parecer, este autor refiere que la pobreza cultural no permite que los padres conozcan las bases para fomentar la autoestima en sus hijos. Desconocen o conocen parcialmente el desarrollo emocional de los niños y por ello no lo favorecen.

Si esto es cierto y como ya se había planteado anteriormente, podría ser comprensible que un hombre que vive en la Ciudad de México o en la zona metropolitana que sabemos está sobre poblada, con un transporte urbano insuficiente, altamente contaminada y con más hijos de los deseados, con un salario insuficiente pudiese tener baja autoestima y esto transmitirlo a sus hijos, pero esto habría que estudiarse más a fondo y así estar seguro de lo que se está diciendo. Por lo pronto este mismo autor argumenta que:

“Algunas pruebas nos dicen que la autoestima del niño se basa profundamente en sus experiencias en la familia”. (Citado por Gonzalez, 1996 P.28)

Stanley Coopersmith (1967, citado por Gross, 1994), encontró que los alumnos, en edad escolar con una alta autoestima, tenían padres que también se tenían en alta estima a sí mismos. Las madres en estas familias eran más aprobatorias y positivas hacia sus hijos, más afectivas y más propensas a elogiar a los niños en sus logros. Se interesaban en sus hijos y lo demostraban. Esperaban además, que tuvieran sus propias opiniones y deseaban que ellos compartieran esas opiniones con los demás. Los padres de los niños con alta autoestima también establecían límites bastante estrictos y claros para la conducta de sus hijos, y aplicaban esos límites de manera congruente, les proporcionaban una guía y una disciplina adecuadas, y al mismo tiempo eran cariñosos con ellos.

Lo que si es cierto es que uno de los fundamentos más importantes para la autoestima es la aceptación de nuestra exclusividad. Es necesario que los padres colaboren en el descubrimiento de la personalidad de su hijo y la favorezcan.

La autoestima se aprende cuando se le ofrece al joven múltiples oportunidades para estimular su interés y, después, orientarlo con paciencia para que adquiera seguridad. El efecto más destructor para la autoestima es el producido por los adultos que avergüenzan, humillan restringen o castigan a los adolescentes a causa de una conducta inadecuada (Satir 1988). Estos actos de los padres tienen consecuencias negativas en el estado emocional de sus hijos.

Recuérdese que la autoestima se forma básicamente a través de los actos, las respuestas y las interacciones entre y con las personas que están al alrededor del individuo.

Los elementos que proporciona la autora, son la comparación que produce que los adolescentes se sientan inseguros y que compitan sólo para ganarles a los demás no por su propio esfuerzo y la conformidad que existe en las familias, también el papel asumido por los padres en la formación de la autoestima de sus hijos, además señala diferencias entre las que favorecen la autoestima en sus hijos y las que no la favorecen.

“Argyle (1972) define la autoestima como “la medida en que una persona se aprueba y se acepta a sí misma y se considera como digna de elogio, ya sea de una manera absoluta o en comparación con otros” .(Rivas, 1988 p214)

Este sistema de valores propio o como nos dice Argyle, “esta medida”, puede variar considerablemente en la adolescencia debido a varios factores a saber, que desde el punto de vista biológico alteran su estabilidad social, éstos pueden ser en un momento dado tratados y de una manera “más fácil” solucionados, podemos hablar claramente de un suceso clásico en la adolescencia y que le provoca al sujeto cierta inseguridad: el acné, por mencionar alguno pero, desde el punto de vista psicológico, que es donde recae normalmente el peso de dicha inestabilidad social, de la desaprobación y de la incomprensión nos presenta un plano más complejo por lo que la atención en este punto será esencial.

Cuando se encuentra a un alumno con cierta problemática de autoestima se abre un mundo de opciones, porque dentro de la autoestima encontramos muchos elementos que es necesario analizar cautelosamente:

“La autoestima está muy ligada al humor del adolescente, a su alegría o a su melancolía y varía siempre en función de estos factores. Quien posea una fuerte autoestima tendrá tendencia a luchar contra la depresión, y viceversa. Es lo que Nina Sutton, biógrafa de B.Bettelheim, subraya:

<<iba a la escuela, incluso tenía buenas notas [].... En pocas palabras, se desempeñaba más o menos normalmente, pero todo ello de un modo mecánico, sin ningún placer, sin alma. Y, una vez de vuelta a su casa, se encerraba en su habitación en donde pasaba horas en la oscuridad, sin hacer nada (1995:95) Con todo más tarde B. Bettelheim se convirtió en el célebre <<doctor b>>. Muchos acontecimientos debieron conducirlo a elevar su sentimiento de valor personal, su confianza en sí mismo y su popularidad, percibida en la mirada de los otros>>” (Crispo año P.73)

Muchos autores han trabajado este tema y encontramos amplias referencias al respecto:

“Argyle considera la autoestima como una necesidad básica del individuo, de modo que mueve a este a buscar las situaciones que logren aumentarla y a relacionarse con los grupos que valoren positivamente sus propios atributos, de manera que logre siempre mantener una aceptable valoración de sí mismo” (Rivas, 1998 p214)

Esto ayuda a explicar porque en el adolescente la valoración y aprobación respecto de sus pares y círculo que le rodea, es tan importante en esta etapa de la vida en donde también se está formando y consolidando la personalidad y su capacidad esta desarrollada de tal manera que puede ya formar en base a un criterio racional que quiere para sí. Mónica Trotter en su libro cómo ayudar a los hijos en la elección de carrera dice que:

“la adolescencia es un periodo en el cual el pensamiento del joven se vuelve hipotético deductivo y ya posee la capacidad para formar un plan de vida, de elegir su futuro” (Trotter, 1999 P.82)

Por lo que no sólo se trata de una autoestima que busca que el adolescente esté bien en los años que dura esta etapa sino que desarrolle estrategias para planear un mejor futuro en base a los intereses, aptitudes y capacidades propias y esto sólo lo reconocerá teniendo una buena autoestima, por lo que claramente los esfuerzos en el área psicológica, han de estar encaminados no sólo a crear un buen cimiento en la autoestima sino acompañar el desarrollo de ésta a través de dicha etapa por demás compleja.

“La autoestima proviene de dos vertientes:

- Interna: son las ideas o creencias producidas por la propia persona a partir de la auto observación y la autovaloración.
- Externa: son los mensajes significativos enviados por el entorno y puede resumirse en la opinión que los demás tienen de uno (Ramírez 2002 p.36).

Para Satir (1991), la autoestima es considerada como la capacidad de valorarnos a nosotros mismos (yo) y tratarnos con dignidad, amor, respeto, y realidad.

Branden (1994), Considera que la autoestima es el respeto y la confianza que un individuo tiene de sí mismo; refleja el juicio implícito que cada persona hace acerca de su habilidad para enfrentar, comprender y superar sus problemas, así como para hacer respetar y defender sus intereses y necesidades. Es el componente evaluativo del concepto de sí mismo, la autoestima es el resultado de la aceptación y el respeto que un individuo tiene de sí mismo a partir de la evaluación que hace en función de lo que piensa, siente y percibe. Así como de la relación que establece con otras personas.

Maslow (1971, citado en Rodríguez, 1998), señala que la autoestima dependerá del modo en que las necesidades básicas hayan sido satisfechas. Entonces se supondría que cada persona al ir cubriendo estas necesidades, irá creciendo y desarrollándose logrando una relación satisfactoria consigo mismo y con los que lo rodean.

Para llegar a obtener una buena (alta) autoestima Maslow ha descrito diversos niveles, que ha clasificado en forma de escalera y la ha llamado escalera de la autoestima (Rodríguez 1998)

Autoestima
Autorrespeto
Autoaceptación
Autoevaluación
Autoconcepto
Autoconocimiento

En el autoconocimiento se conocen las piezas que forman el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades, los roles que vive el individuo a través de los cuáles puede conocer el por qué y el cómo actúa y siente. El autoconcepto hace referencia al saber identificar mis gustos y disgustos, mis habilidades y mis defectos, es decir, descubrir la propia personalidad.

El autoconocimiento se obtiene mediante el respeto y la comunicación en el medio familiar y social iniciando por nosotros mismos.

Si nos remontamos a la historia la importancia del autoconocimiento podemos encontrarlo desde la antigua Grecia en el oráculo de Delfos, donde el dicho popular “conócete a ti mismo” es un imperativo para alcanzar la felicidad y la armonía, es un medio de desarrollo y evolución.

El autoconcepto, unido al anterior es lo que creemos de nosotros mismos, lo cual manifestamos en nuestras conductas. Si tenemos una creencia positiva sobre nosotros, nos será más fácil descubrir todas las capacidades que tenemos para dar y recibir, de cooperar y trabajar. Nuestro autoconcepto será positivo y nuestras conductas nos ayudarán a vivir mejor.

La autoevaluación es la consecuencia de los procesos sociales que involucran apreciaciones de otras personas significantes, resaltando también, el desempeño de roles sociales. La autoevaluación de un sujeto se desarrolla en respuesta a la evaluación que los otros hacen de la persona.

También podemos definir la autoevaluación como el proceso en donde se lleva a cabo una reflexión de la importancia social del yo. La autoevaluación es el reflejo de la capacidad interna para evaluar las cosas como buenas si lo son para el sujeto, si le satisfacen, le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender sin lacerar a los demás. Le permiten evaluar también las cosas como malas, si no le satisfacen o si no llenan sus expectativas. La autoevaluación requiere de aprender a confiar en sí mismo, confiar en el ser biopsicosocial, es un proceso de toda la vida. Involucra el darse cuenta que se poseen todos los recursos internos para ser el propio guía.

La autoaceptación, es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello. La aceptación de nosotros mismos proporciona el poder vivir con flexibilidad y en un proceso de cambio para aceptarnos es indispensable conocernos. A cada ser humano corresponden ciertas virtudes y defectos, el proceso de la autoestima implica potencializar las virtudes y trabajar en los defectos, de tal forma que nos convirtamos en las personas que

queremos ser. Todo lo anterior basado en el aprecio y el respeto que nos debemos profesar a nosotros mismos.

El autorespeto es atender y satisfacer necesidades y valores. Expresar y emplear en forma favorable sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que haga sentirse al individuo orgulloso de sí mismo.

Las consecuencias de la autoestima son la aceptación y respeto a uno mismo, formación y enriquecimiento propio. Esto supone una garantía de cuidado personal sano, diversión, desarrollo armónico, nuevas experiencias interesantes y curiosas, relaciones alegres y útiles. El amor a uno mismo es un sentimiento legítimo que nos motiva a fijarnos objetivos y metas; así como a procurar ser eficaces en la resolución de nuestros problemas y a establecer alianzas y vínculos sociales sanos.

Así y de acuerdo a Mauro Rodríguez, la autoestima es el conjunto de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios crea su propia escalera de valores y desarrolla sus capacidades; se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario si una persona no se conoce, el concepto de sí mismo es pobre, no se acepta ni respeta y entonces no tendrá autoestima.

“Cuanto más parecida sea la imagen que el sujeto percibe de sí mismo en situaciones reales a la imagen ideal sobre cómo debería ser, menos probable es que el sujeto presente un problema de autoestima” (Paz, 2000 p.20)

Al hablar de autoconcepto y de autoestima, no se puede hacer como si de un concepto global se tratara y decir que un niño tiene o no déficit de autoestima en general. Sería más conveniente tanto para la comprensión del problema como para su tratamiento, considerar que el sujeto posee un concepto de sí mismo global que se forma a partir del concepto que el sujeto posee de sí mismo en diferentes contextos de actuación por tanto, describamos las diferentes áreas de forma general dentro de la cuales se describe el niño y encontraremos en que área concreta presenta problemas de autoestima.

Para ello es necesario considerar las siguientes áreas: la escolar, que formará el autoconcepto académico; el área de relaciones sociales, que dará lugar a autoconcepto social y así en diversos ambientes.

"La consideración del niño dentro del hogar como autoconcepto familiar, la descripción o imagen que el sujeto tenga de sí mismo a nivel físico formará el autoconcepto físico y la autodescripción que realice de sí mismo a nivel moral-ético corresponderá con el autoconcepto emocional del sujeto. Todas las personas poseen una descripción de sí mismo que les aportará identidad y seguridad personal. Esa descripción se realiza a partir de la imagen que el sujeto capta de sí mismo en las diferentes áreas que hemos mencionado.”(Paz, 2000, p.20)

“La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí: uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: la eficacia personal y la sensación de considerarse merecedor de la felicidad: el respeto a uno mismo. Una autoestima equilibrada tiene que ver con un reconocimiento de cualidades y defectos y una mayor conciencia de los alcances y limitaciones para luchar y obtener mejores condiciones de vida” (Soto, 2003 pag 95)

Actualmente el modelo más utilizado para comprender la autoestima es el relacionado con la estructura jerárquica, en la que el concepto de autoestima integral que poseemos es el resultado de las evaluaciones perceptivas que realizamos en cada una de las distintas áreas, tales como son: académicas, sociales, emocionales y físicas.

La autoestima surge como un indicador social que permite distinguir diversas problemáticas, tanto individuales como colectivas.

“Vivimos la autoestima del mismo modo que vivimos nuestros entornos culturales, historias evolutivas o identidades... del mismo modo que la cultura, la historia y la identidad, nuestra autoestima se vive concretamente. Está incorporada a nuestras percepciones del aquí y ahora, experimenta a modo de sentimiento y se expresa mediante palabras y acciones”. (Murk, 1998 P.34)

La autoestima es la propia capacidad de enfrentarse a los desafíos de la vida; es la forma en la que cada sujeto se percibe. Es la suma de la confianza y el respeto que se tiene a sí mismo es la aceptación positiva de la propia identidad, e implica el desarrollo adecuado en el descubrimiento de la identidad. “la esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y saber que somos merecedores de la felicidad”. (Branden, 1999 p. 22)

La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos cultivamos durante nuestra vida.

El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo que se nos herede, sino que lo aprendemos de nuestro entorno, mediante la valorización que hacemos de nuestro comportamiento y de la interiorización de la opinión de los demás respecto de nosotros.

La importancia de la autoestima, radica en que impulsa a actuar y motiva para perseguir objetivos fijados anteriormente.

La autoestima es afectada constantemente por experiencias en el mundo externo que posteriormente son llevadas al mundo interno.

El mantener la autoestima depende de la exitosa integración de las imágenes de sí mismo, tanto positivas como negativas.

El desarrollo de la autoestima viene desde la infancia, cuando escuchamos las opiniones positivas que los adultos tienen de nosotros, o cuando sabemos que nuestras conductas son apreciadas por los demás.

La autoestima sufre una crisis cuando suponemos que no valemos nada y vivimos con el temor de ser engañados, menospreciados o agredidos. Esta situación nos impide actuar siguiendo las determinaciones de nuestro ser interior.

Por lo anterior deben plantearse las características de los jóvenes según su tipo de autoestima

La autoestima que tengan los jóvenes influye en (Harris, 1993):

- Cómo se siente
- Cómo piensa, cómo aprende y cómo crea
- Cómo se valora
- Cómo se relaciona con los demás
- Cómo se comporta

Cómo se experimenta a sí mismo un adolescente está relacionado con los pensamientos, sentimientos y actos que lleva a cabo.

En la actualidad se requiere conocer que tipo de autoestima predomina en los jóvenes, orientar y capacitar a los padres para que brinden un ambiente familiar que fomente la autoestima, ya que representan la principal influencia positiva o negativa hacia sus hijos y tienen la función de educarlos.

Los padres crean importantes obstáculos para el crecimiento de la autoestima de su hijo cuando:

- Transmiten que el niño no es “suficiente”
- Le castigan por expresar sentimientos “inaceptables”
- Le ridiculizan o humillan
- Transmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia
- Intentan controlarle mediante la vergüenza o la culpa
- Le sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su normal aprendizaje y creciente confianza en sí mismo
- Educan al niño sin ninguna norma sin una estructura de apoyo, o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas. En ambos casos inhiben el crecimiento normal
- Niegan la percepción de su realidad e implícitamente le alientan a dudar de su mente

- Tratan hechos evidentes como irreales, alterando así el sentido de racionalidad del niño; por ejemplo, cuando un padre alcohólico se tambalea hasta la mesa, no acierta a sentarse en la silla y cae al suelo mientras la madre continúa comiendo o hablando como si nada hubiera sucedido”

Eva Marcuschamer (2001) presenta un ejercicio muy interesante, que tiene tres partes y que se realizó con alumnos del Colegio al llevar a cabo el curso de asertividad y autoestima.

La primera parte pide exponer 10 características positivas y 10 negativas con sus respectivas preguntas de reflexión;

En la segunda parte, se relacionarán estas características con las que nos ha dicho alguna vez la gente

Y la tercera parte, nos ayuda a corroborar lo que la gente dice, pidiéndoles que nos escriban lo que piensan de nosotros.

Trabajo de autores como la citada, permite orientar de la mejor manera, a los alumnos que llegan al departamento, en busca de apoyo y permite profundizar en el campo de la autoestima. Este material no sólo apoya a dichos alumnos, sino al personal que labora en el departamento, a entender la importancia que tiene para todos desarrollar la autoestima a su máxima capacidad.

La persona que presenta baja autoestima normalmente le cuesta trabajo entender que vale mucho y merece respeto, y esto va creando un círculo vicioso que atrapa al individuo. Estas personas al no ejercer sus derechos de manera libre y consciente, esperan ser humilladas, engañadas y pisoteadas por los demás, y como se anticipan a ello, logran atraerlo como un imán. Es aquí donde se hace necesaria la intervención de un especialista porque:

“Una baja autoestima produce un comportamiento inseguro y desconfiado ante el mundo. Se teme en todo momento que al intentar el contacto con los demás sea rechazado. Esto puede producir comportamientos de exagerada timidez, por una parte, o agresividad por la otra.” (Bisquerra, 1998 P.157)

Es posible identificar con facilidad a estas personas, y más abajo se tratará sobre lo que suelen decir o hacer, por lo pronto y de manera general, se ocultan tras una barrera de desconfianza, quedando en la soledad y aisladas, por lo que se vuelven personas apáticas e indiferentes hacia sí mismas y por lo tanto hacia el resto del mundo. Les resulta prácticamente imposible expresar sus sentimientos y acciones con claridad.

Por otro lado los padres y los maestros son las personas que más íntimamente tratan con el adolescente, por lo que pueden identificar de una manera más clara, si los jóvenes presentan algún problema de autoestima. Es preciso que se observen qué comportamientos tienen en los diferentes aspectos y/o lugares que frecuentan.

La casa, lugar donde se desarrolla la etapa más importante del niño, puede ser -y como ya se ha mencionado, normalmente lo es- factor de riesgo para adquirir baja autoestima cuando no hay comprensión en los hijos y no existe una estabilidad emocional en la familia.

La escuela es uno de los lugares donde el adolescente pasa la mayor parte del tiempo, por lo que toca a los profesores una parte importante en la detección de alguna problemática de este tipo.

Autores como los que se han citado, presentan características importantes que manifiestan los niños y/o adolescentes con baja autoestima. Aquí tenemos las más claras y específicas. Dichas características son:

Una crítica excesiva consigo mismos:

La crítica excesiva, se presenta desde edades muy tempranas y en la práctica de la orientación se encuentran muchos adolescentes que suelen ser críticos con ellos mismos en un extremo verdaderamente escalofriante. Por supuesto, esta crítica se extiende a los padres, hermanos, profesores y en general a la gente que le rodea.

Es normal escuchar que el alumno con baja autoestima, se queja de que su familia o sus profesores son muy estrictos con él y por ello cuando se equivocan, aprovecha para hacer notar que tienen un error y aquí se encuentra la crítica a su máxima capacidad. Además adquieren una “habilidad especial” para fijarse en aspectos negativos o desagradables de una situación y dan su juicio respecto de esa valoración negativa, generando así mayores conflictos no solo a nivel escolar, sino familiar e incluso social. Por lo general, estas personas tienden a verse a sí mismos como únicos culpables de sucesos externos desagradables, de los que el sujeto no es responsable y por los que se autocondena.

Y tiende a evaluar las situaciones y las actuaciones de forma extremista en términos de si son buenas o malas, blancas o negras, verdaderas o falsas, sin considerar que existe una amplia variedad de posibilidades entre ambos extremos, todas ellas válidas y aceptables.

Tienden a sacar conclusiones absolutas a partir de un simple suceso negativo de una situación concreta, estableciendo modelos de derrota o de frustración que nunca acabarán.

Parece que tienden de manera natural a descalificar las experiencias positivas o a simplemente ignorarlas.

Utilizan casi siempre criterios idealistas y perfeccionistas para evaluar sus propias acciones, sus propios pensamientos y en general evaluar la imagen que tienen dentro de un grupo social al que son pertenecientes. Casi siempre tienen conceptos como:

- yo debo ser bueno en todo lo que hago, digo y pienso
- si no soy como debo ser, no valgo nada
- yo sé cómo debo ser para ser el mejor en todo
- no comportarme como debo es no tener valor como persona

- equivocarme es un error imperdonable que anula lo bueno que hice el día de hoy y me obliga a volver a empezar.....

En todo individuo, se presentan de manera habitual pensamientos auto instructivos necesarios para la ejecución de una tarea, pero en el sujeto con baja autoestima los pensamientos presentan contenidos como:

- me va a salir mal
- si me sale mal todos pensarán que soy muy torpe
- todo el mundo está mirándome.

Lo que le genera una ansiedad indescriptible y literalmente lo bloquea.

Una persona con baja autoestima, tiene un temor excesivo a cometer errores, y el simple hecho de dudar o contestar mal a una pregunta que le hacen, es sinónimo de catástrofe, por ello no la vemos contestar tan a menudo en alguna clase o levantar la mano para exponer alguna duda queja o sugerencia. Aquí podemos ver lo fácil que resulta pasar sobre los derechos de estas personas, ya que difícilmente van a expresar sus sentimientos de bienestar o malestar de una manera adecuada.

La persona con baja autoestima es muy sensible a la crítica, por lo que las reacciones emocionales y conductuales ante un regaño o amonestación sobre su conducta realizada por parte del padre o profesor, e incluso cualquier comentario negativo de algún compañero, son siempre exageradas.

Las personas con baja autoestima necesitan la aprobación continua de los demás en todo lo que hacen, piensan y dicen. Por lo que encontramos poca confianza en sus propias capacidades y en sus decisiones, y buscan casi siempre la opinión a su favor de otras personas, es decir, buscan ser reconocidos de la mejor manera y cuando no es así se sienten muy mal.

Una persona con baja autoestima, tiene sentimientos de inseguridad e inferioridad. En nuestra sociedad se descubren un gran número de personas, que la mayor parte de sus vidas atesoran un nivel bajo de autoestima, piensan que no valen nada o que valen poco, por lo tanto llegan a sentir celos, envidia, ansiedad, depresión, agresividad, miedo, rencor, simultáneamente, siembran un profundo sufrimiento con el que consiguen separar individuos, pequeños grupos sociales, e inclusive a naciones completas.

las personas con una baja autoestima presentan las siguientes características:

- se sienten poco importantes. Falta de credibilidad, inseguridad.
- Se sienten cansados. Desciende su rendimiento.
- Se sienten aburridos.
- Se sienten resentidos. Sentimiento de culpabilidad.
- Se sienten antipáticos.
- Se sienten incapaces.

- Se dejan invadir por miedos y temores. Incremento de rechazo social, y por lo tanto inhibición para participar activamente en las situaciones de la vida cotidiana.
- No toman riesgos. No alcanzan las metas propuestas.
- No buscan nuevas soluciones.
- No aceptan sus estados de ánimo cuando son negativos. Falta de habilidades sociales adecuadas para resolver situaciones conflictivas (personas sumisas o muy agresivas)
- Atribuir a causas internas las dificultades, incrementando las justificaciones personales.
- No se realizan críticas constructivas y positivas.(Ramírez, 2002 P.24)

Es necesario recordar que la autoestima no es inamovible, y que el autoconcepto de todas las personas evoluciona durante los días y acontecimientos de su vida. Por lo tanto la labor es constante, permanente y real. La autoestima es una formación continua, se construye a través de toda la vida.

Es posible hacer fácilmente una “receta para una autoestima vulnerable”

- Autocríticate rigurosamente y sin medida, esto mantendrá un nivel adecuado de insatisfacción contigo mismo. Aprende a tomar de los demás las críticas más severas y destructivas.
- Cuando realices algún trabajo para la escuela o en casa recuerda ser hipersensible a la crítica ¿cómo? Fácil, siéntete exageradamente atacado, herido: échale la culpa de tus fracasos a los demás o a la situación: procura cultivar día con día resentimientos pertinaces contra tus críticos.
- Demuestra que puedes ser indeciso, siempre que te lo propongas, el miedo exagerado a equivocarte te permitirá no alcanzar metas.
- Conserva el deseo necesario de complacer, atrévete a decir SI, recuerda que si dices que NO, puedes llegar a desagradar y a perder la benevolencia o buena opinión del peticionario.
- Practica siempre el perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer “perfectamente” todo lo que intentes, esto te conducirá a seguir pensando que las cosas nunca salen con la perfección requerida.
- Cúlparte por todo, acúsate y condénate, exagera la magnitud de tus errores y delitos, lámentalos indefinidamente y por favor nunca te perdones completamente (y si algún día cometes el error de perdonarte, guarda algo de culpa para la siguiente ocasión)
- Sé hostil con los demás, recuerda mantener tu irritación a flor de piel, prepárate para estallar aún por cosas muy insignificantes: esta es una característica del MEGACRÍTICO (nivel al que intentaremos llegar); esta persona es lo máximo,

alguien a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

- No te olvides de la depresión, mantén tu negativismo generalizado (hay que ver todo negro: la vida, el futuro y sobre todo el sí mismo); mantén la inapetencia del gozo de vivir y de la vida misma”. (Soto, 2003 p.30)

La autoestima baja se puede relacionar normalmente con estados de ánimo negativo, debido a que la actitud de los individuos ante las situaciones adversas que se les presentan, reflejan pesimismo y una imagen de inferioridad de sí mismos.

“Cuando la gente siente que vale poco, espera el engaño, maltrato, desprecio de los demás; esto abre la posibilidad de convertirse en víctima. Cuando alguien espera lo peor baja la guardia y permite que lo peor suceda. Para defenderse tendrá que ocultarse detrás de un muro de desconfianza y hundirse en la terrible sensación de soledad y aislamiento”. El temor es la consecuencia natural de la desconfianza y aislamiento.” (Satir, 1991)

La baja autoestima se puede encontrar disfrazada de actitudes como la ansiedad. La ansiedad no es mala en sí, pero cuando rebasa los límites aceptados puede ser por varios factores, uno de ellos puede ser la baja autoestima del individuo.

Con esta situación (baja autoestima) el individuo es incapaz de enfrentarse a las situaciones que la vida le presenta. En un sujeto con baja autoestima normalmente se encuentran sentimientos de desprecio hacia sí mismo, la persona se siente limitada, disgustada o siente alguna actitud negativa, la energía se vuelve difusa y fragmentada.

Cuando la gente tiene sentimientos frecuentes de baja autoestima, experimentan una derrota, calificándose como fracasada. Luego de experimentar constantemente estas respuestas el yo se vuelve a las drogas, el alcohol y otras formas de fuga de la realidad. (Satir, 1991 a).

El yo se debilita hasta convertirse en una víctima derrotada por la vida por lo que la persona con baja autoestima se dice continuamente: “como no me agrado, me devalúo y castigo”.

Normalmente estas personas enfrentan la vida desde una postura de temor e impotencia, y crean un estado en el que se sienten víctimas y actúan en consecuencia como tal. Casi siempre se castigan ciegamente y hacen lo mismo con la gente que le rodea. Tienden a ser a la vez sumisos y tiránicos y responsabilizan a los demás por sus actos, por lo que es común para ellos decir: por culpa de esta u otra persona no me salió bien esto o aquello.

Tal estado psicológico, hace que la persona sienta que no cuenta, que perciba la constante amenaza del rechazo y carezca de la capacidad para conservar una perspectiva de sí misma, de los demás y de los acontecimientos, esto le hace vivir en un círculo vicioso que no se romperá ya sino con ayuda del orientador, profesor, tutor o terapeuta que canaliza, auxilia y orienta. (Satir, 1991).

Satir (1991), expone de nuevo las características de las personas con baja autoestima y estas son: sentimientos de engaño, maltrato, desprecio, soledad y aislamiento.

Es comprensible entonces lo difícil que les resulta vivir a las personas con este tipo de problema.

Continúa diciendo que:

“Las familias conflictivas en donde el ambiente es tenso, la familia parece permanecer junta por obligación, los miembros no son felices ni han descubierto la forma de amar y valorar abiertamente a los demás. Si la familia es conflictiva tiene tendencia a formar individuos con baja autoestima y con actitudes que no favorecen su desarrollo emocional” (Satir, 1991)

Un hombre motivado por la deficiencia depende mucho más de los otros que quien está motivado por el desarrollo. Y dicha dependencia limita las relaciones interpersonales. Maslow (citado por Gross, 1994) menciona que existe una deficiencia de las necesidades para que los individuos tengan baja autoestima y que el cumplimiento de las necesidades influyen en los tipos de autoestima.

A mayor cumplimiento de las necesidades, mayor autoestima, y a menor cumplimiento de las necesidades, baja autoestima. Lo que refleja que si existen deficiencias en el cumplimiento de las necesidades, se verá obligado en la autoestima del individuo y es un factor que influye en la conducta.

Hasta aquí un panorama de lo que es la autoestima y cómo influye en el desarrollo del adolescente. La buena y baja autoestima se concretizará de manera importante dentro de los primeros años del individuo y principalmente en su hogar, de aquí la importancia de un sano desarrollo de dicha autoestima desde aquellos primeros años de vida y que repercutirá en toda la vida del sujeto.

CAPÍTULO V

LA ASERTIVIDAD

- 5.1 ¿Qué es la asertividad y por qué es tan importante un desarrollo sano de ésta en la adolescencia?
 - 5.1.1 Características de la persona asertiva. Los derechos asertivos.
 - 5.1.2 Falta de asertividad y sus consecuencias
 - 5.1.3 Quien necesita ser asertivo y porque es importante en el desarrollo de la autoestima y estos dos elementos de suma importancia en la estructuración de un proyecto de vida
- 5.2 La asertividad como método para aumentar la autoestima en los adolescentes

5.1 ¿Qué es la asertividad y por qué es tan importante un desarrollo sano de ésta en la adolescencia?

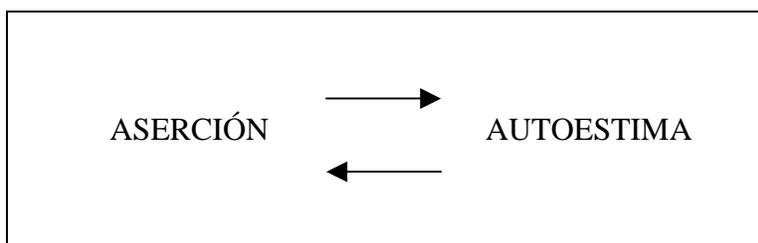
La asertividad es un tema que se ha trabajado mucho en los últimos años y se puede afirmar que:

- Se comenzó a valorar a fondo las relaciones personales
- Creció la aceptación social de modos diferentes de vida y de actitudes sociales no tradicionales. Se va imponiendo el pluralismo
- El movimiento feminista impulsó a la mujer a ser más eficaz y más consciente
- La creciente perspectiva humanista de los últimos años también fue impulso importante del interés en la asertividad y en las técnicas de capacitación para promoverla
- En un mundo cada vez más competitivo, la asertividad surge como una respuesta a la necesidad de ser más eficientes como personas y como instituciones (Rodríguez, 1991 p. 14)

Asertividad es una palabra que “proviene del latín asserere, assertum, que significa afirmar. Así pues, asertividad significa afirmación de la propia personalidad, confianza en sí mismo, autoestima, aplomo, fe gozosa en el triunfo de la justicia y la verdad, vitalidad pujante, comunicación segura y eficiente”. (Rodríguez, 1991 p. 1)

Como se observa, no sólo es una palabra o un tema específico, sino que incluye toda una serie de elementos que, al igual que la autoestima, funcionan coaccionando entre sí para darle al sujeto, una buena o baja autoestima y en el caso de la asertividad un buen uso de ella.

Este autor plantea que existe una verdadera ecuación:



Ya que cuanto más defienda un individuo sus derechos y actúe de modo que se respete a sí mismo, y sea respetado por los demás, tanto mayor será su autoestima”. (Rodríguez, 1991 p. 5)

Es posible afirmar con certeza que la persona asertiva:

- Se siente libre para manifestarse. Mediante sus palabras y actos, hace esta declaración: “Este soy yo”. “Esto es lo que yo siento, pienso y quiero”.
- Puede comunicarse con personas de todos los niveles: amigos, familiares y extraños; y esta comunicación es siempre abierta, directa, franca y adecuada.
- Tiene una orientación activa en la vida. Va tras lo que quiere. En contraste con la persona pasiva que aguarda a que las cosas sucedan, intenta hacer que sucedan las cosas. Es más proactiva que reactiva
- Actúa de un modo que juzga respetable. Al comprender que no siempre puede ganar, acepta sus limitaciones. Sin embargo, intenta siempre con todas sus fuerzas lograr sus objetivos, de modo que, ya gane, pierda o empate, conserva su respeto propio y su dignidad.
- Acepta o rechaza en su mundo emocional a las personas: con delicadeza, pero con firmeza, establece quiénes van a ser sus amigos, y quiénes no.
- Se manifiesta emocionalmente libre para expresar sus sentimientos. Evita los dos extremos: por un lado la represión, y por el otro la expresión agresiva y destructiva de sus emociones.(Rodríguez, 1991 p. 2)

“Ser asertivo significa adoptar una estrategia diplomática para conseguir que se respeten los propios derechos”. (Bisquerra, 1998 P.121)

El término asertividad fue utilizado por primera vez por Wolpe (1958), según Bisquerra, no tiene un término específico para su traducción al castellano por lo que podríamos llamarlo afirmativo o autoafirmativo pero el uso cotidiano menciona que el más usual es asertivo.

Wolpe, consideró a las respuestas asertivas como un ejemplo de inhibición recíproca; es decir pensó que no podía existir en una misma persona comportamiento asertivo y pasivo al mismo tiempo.

De acuerdo con Phares, es posible afirmar, que los problemas de asertividad, provienen de fuentes distintas. Este autor menciona algunas de ellas que se pueden enumerar así:

- Puede ser una simple falta de información, por lo que podríamos trabajar proporcionando dicha información.
- Una especie de ansiedad anticipatoria que nos bloquea o inhibe la conducta asertiva.

Menciona que incluso algunas personas, pueden tener un concepto negativo de los resultados del entrenamiento en asertividad, pero estas personas pueden trabajarse con alguna técnica racional emotiva.

Phares refiere, que el entrenamiento en asertividad es usado en varios campos, por lo que se ha desarrollado una gran variedad de programas al respecto, y algunos de los campos que menciona son:

“En mujeres que buscan superar una pasividad destructiva; en problemas sexuales (Edwards, 1972); depresión (Piaget y Lazarus, 1969); conflictos matrimoniales (Fensterheim, 1972); autoafirmaciones cognoscitivas (Schwartz y Gottman, 1976)” (Phares, ¿año? p. 253)

Con el tiempo se ha incluido a la asertividad en un campo más amplio llamado de habilidades sociales.

“Si bien la mayor parte de la investigación sobre habilidades sociales y conducta asertiva se ha realizado en el campo clínico, sus implicaciones vocacionales no son menos importantes, no tanto en cuanto a la toma de decisión o de la elección profesional como en relación con la capacidad de alcanzar las metas vocacionales” (Bisquerra, 1998, p. 218)

Para poder revisar las conductas no asertivas y definir las en términos de lo operatorio María del Carmen Lara, dice que:

N. Jakubowki y Lange(1978) mencionan que la conducta no asertiva es la violación de nuestros propios derechos, anulando así la libre expresión de nuestros sentimientos, pensamientos, creencias y al mismo tiempo permitiendo a los demás que los violen; piensan que no valen y que los demás son superiores”. (Lara, 2002 p. 30)

Más adelante refiere que “Michelson y cols (1988) mencionan que la falta de conducta asertiva se ha relacionado con una autoestima baja, locus de control externo y depresión, porque la falta de asertividad contribuye al poco contacto social positivo. También señalan que el funcionamiento adaptativo está de acuerdo con el ambiente físico, afectivo y social en que se desenvuelven los niños; por lo que las deficiencias en la conducta que no son remediadas pueden durar o exagerar las conductas pasivas y agresivas en la edad adulta” (Lara, 2002 p.31)

Como se ha trabajado mucho en el tema de la asertividad se cuenta con varios instrumentos importantes para su medición entre ellos se pueden mencionar los siguientes:

- Escala de Asertividad de Rathus (RAS)
- Escala de Asertividad para estudiantes de Galassi et al. (CSES)
- Test de asertividad para estudiantes universitarios de Mc Donald (WAS)
- Cuestionario de Asertividad de Gambrell y Richey (Carrasco, Clemente y Llavons, 1983)
- Escalas de EMES y SELHS (Caballo, 1993) entre otros. (Rivas, 1998, p.230)

Alberti y Emmons (1990a) mencionan que: “la conducta asertiva promueve la igualdad en las relaciones humanas, capacitándonos para actuar en razón de nuestros mejores intereses, para defendernos a nosotros mismos sin necesidad de ansiedad indebida, para expresar

cómodamente sentimientos honestos, [y] para ejercitar los derechos personales sin negar los derechos ajenos. ”.(Corey, 1995, P.430)

Estas tres definiciones dejan claro que la asertividad está en construcción y no es posible que se presente estático en un sólo momento o situación específica, y el individuo que en una etapa de fuertes cambios como es la adolescencia no logra consolidarla, le costará mucho trabajo abrirse camino por la vida

5.1.1 Características de la persona asertiva. Los derechos asertivos.

La asertividad es un justo equilibrio que permitirá al individuo desarrollarse en la sociedad, logrando una mejor relación sujeto-sociedad. Para las personas asertivas se pueden definir ciertas características.

Es difícil encontrar personas que sean totalmente agresivas o pasivas, pero también lo es encontrar personas del todo asertivas, que sepan de antemano cómo comportarse adecuadamente en cada situación, por eso la asertividad hace hincapié en el hecho de que hay que practicar una y otra vez para conseguir adoptar la actitud correcta.

Sólo cuando se trabaje en el cambio de la actitud ante una situación concreta que se presenta, cuando notemos que tenemos éxito, aunque al principio sólo se note en detalles muy pequeños, adoptaremos una posición activa y dispuesta. Esa nueva actitud es el mejor reforzamiento para seguir practicando la asertividad. Es la única manera de darnos cuenta de que nuestra respuesta ha sido la correcta y de que vale la pena seguir adelante.

El aspecto básico de una persona ASERTIVA es que dice siempre lo que quiere decir, directamente, sin tapujos. Suele ser una persona abierta a los demás, acostumbrada a demostrar sus estados de ánimo, sea cual sea en ese momento. No se deja tampoco llevar por sus instintos agresivos sino que sabe dominarlos hablando de ellos abiertamente, expresando lo que siente. Como dice Herbert Fensterheim: “por medio de sus palabras y acciones se expresa diciendo: este soy yo, así es como me siento, esto es lo que yo pienso y quiero”.(Velasco, 1998)

Por otro lado, es una persona comunicativa y que está abierta al diálogo, que puede relacionarse con personas de cualquier nivel y condición, segura de sí misma y en una buena relación con su entorno. También se siente contenta con su imagen, pero no le da una importancia excesiva, porque como todo el mundo, también tiene sus defectos, que intenta aceptar y asimilar. De hecho conoce sus fallos perfectamente e intenta mejorarlos.

Las personas asertivas defienden sus derechos y necesidades y es posible tener confianza en ellos. si alguna vez fallan sus decididos intentos de solucionar problemas importantes, no tendrán inconveniente en utilizar estrategias pasivas o agresivas para obtener soluciones justas y sensatas. Por lo que se puede afirmar sin mayor problema que la persona asertiva, domina de tal modo las habilidades sociales y que por lo mismo, se puede permitir escoger un determinado comportamiento, aunque sea pasivo o agresivo para encontrar soluciones.

La persona asertiva expresa directamente sus sentimientos, preferencias, necesidades u opiniones, pero estos elementos no representan una situación amenazante ni perjudicial para la otra persona. La conducta no verbal, por lo general, es adecuada. (Rodríguez, 1991 P. 26)

- Los sujetos asertivos miran más mientras hablan, en diferencia a los sujetos poco asertivos.
- Adoptan una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje que quieren transmitir.
- Adoptarán generalmente una postura cercana y erecta, mirando de frente a la otra persona.
- Su gesticulación será desinhibida. Estos sugieren franqueza, seguridad en uno mismo y espontaneidad.
- El volumen de voz estará en consonancia con el mensaje y su tono será uniforme y bien modulado.(Rodríguez, 1991P.26)

Rodríguez, expone la tabla de los derechos asertivos y que fue ampliada por la psicóloga Olga Castanyer para adecuarla a un lenguaje más comprensible, mismo que se transcribe tal cual:

1. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad
2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones
3. El derecho a ser escuchado y tomado en serio
4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones
5. El derecho a decir NO sin sentirse culpable
6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir NO
7. El derecho a cambiar
8. El derecho a cometer errores
9. El derecho a pedir información y a ser informado
10. El derecho a obtener aquello por lo que pagué
11. El derecho a decidir no ser asertivo
12. El derecho a ser independiente
13. El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades: mi propio cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas
14. El derecho a tener éxito
15. El derecho a gozar y disfrutar
16. El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo
17. El derecho a superarme, aún superando a los demás

Es necesario que los derechos que están expuestos arriba y que todos poseemos, estén solidamente estructurados, porque constituyen una base importantísima en el logro de las relaciones interpersonales, permiten mostrar libremente lo que sentimos, y manejar con buenos resultados el afecto, ternura, amor, comprensión, confianza, etc.

Es común encontrar personas que no muestran sus sentimientos de amor o comprensión por temor a ser expuestos, pero con una buena formación en la asertividad es posible, como se ha mencionado arriba integrar varios aspectos de la vida social.

La asertividad permite reconocer la importancia de defender el derecho a tomar nuestras propias decisiones. Cuando no se tiene un equilibrio en función de la asertividad, se presentan, como ya se ha dicho dos polos: la pasividad, que por un lado nos imposibilita para tomar nuestras decisiones y por otro la agresividad, que imposibilitando de cierta manera también, la toma de decisiones adecuadas, nos lleva a relacionarnos incorrectamente con otros individuos, generando una cadena al infinito de relaciones interpersonales no satisfactorias.

Decidir lo que queremos o no es un derecho esencial de la persona. Sin ese derecho no podemos expresarnos libremente, no podemos ser individuos autónomos con una personalidad propia y este es un problema que encontramos comúnmente en varios alumnos sobre todo cuando están en el CCH y van a elegir una carrera. Los padres, hermanos, amigos y medio que le rodea se vuelve el elemento contra el cual el alumno tiene muchas veces que luchar para poder elegir libremente una carrera.

El problema ya se ha comentado. La influencia de estos factores son tan definitorios en el individuo que cuando se aventura por “un camino elegido” por sus padres o el medio que le rodea, se vuelve un persona sin deseos de llegar a metas propuestas, y por lo mismo no se puede asegurar una carrera concluida o si se concluye se torna hacia otros horizontes.

Ser asertivo consiste en tener conciencia de ello y empezar a tomar nuestras propias decisiones, lo que implica que no tenemos que ceder ante las manipulaciones de los demás. Desgraciadamente esto suele ocurrir bastante a menudo y no por mala fe de unos y otros sino porque hemos aprendido una serie de reglas y conductas erróneas, una serie de temores inconscientes que han regido hasta este momento nuestras vidas, dejándonos llevar por ellos sin preguntarnos por qué.

Para construir de manera efectiva la asertividad, se han de tomar en cuenta puntos como los siguientes:

- Tener claros nuestros objetivos.
- Tener conciencia del derecho a decidir por nuestra cuenta.
- Aceptar la buena intención de los demás.
- Comunicar nuestra decisión en un lenguaje directo.
- Expresar nuestros mensajes en primera persona (Yo creo... Yo me siento).
- Expresar nuestros sentimientos.
- Manifestar además la disposición a aceptar las consecuencias de tal decisión.

De lo que se trata entonces es de hacer posible esa transformación. Que podamos enfrentarnos a las situaciones que antes nos provocaban ansiedad con la respuesta idónea y

empezando por lo más evidente: la necesidad de analizar y replantear lo que se ha dado en llamar la conducta no verbal

La conducta verbal es un factor importante, quizá el más importante, en el desarrollo de la personalidad en el ser humano; es decir, existen una serie de factores que nos descubren, que delimitan nuestra personalidad, nuestro modo de ser y que son tan importantes a la hora de establecer una comunicación con alguien como puede serlo la palabra. Estos factores forman lo que se llama: la conducta verbal.

La conducta no verbal es otra parte esencial de nuestro comportamiento. Es la parte que se ve a simple vista y por medio de la cual nos formamos las primeras impresiones de nuestros interlocutores. tiene también una gran importancia a la hora de comunicarnos, de conectar con otra persona, que solamente al percibirla podemos adivinar con quién estamos a punto de entablar una conversación, qué tipo de persona puede ser la que se dirige a nosotros o simplemente si tiene interés por lo que le estamos proponiendo o no.

Pero esta conducta no verbal también tiene sus reglas. Una de las premisas para que la comunicación funcione es que la conducta no verbal ha de ser congruente con lo que se está comunicando. Por el contrario, una conducta no verbal inadecuada, tiende a alejarnos de nuestros objetivos, ensucia los canales de comunicación y en su mayor parte induce al rechazo por lo que es necesario mejorarla para establecer un buen contacto en el ámbito de nuestras relaciones, sean del tipo que sean. Los sujetos no asertivos, forman parte de este grupo de individuos que han adoptado señales de comunicación, se podría decir inadaptadas, en su primer eslabón. Son individuos incapaces de establecer relaciones satisfactorias debido a la carencia de las habilidades sociales básicas.

Los componentes de la conducta no verbal, se pueden esquematizar como sigue:

- Contacto visual: la mirada es muy importante. Mirar directamente a los ojos es lo ideal para mantener la comunicación.
- Postura: hay que adoptar una postura acorde con la situación. Ni agresiva ni demasiado pasiva.
- Gesticulación: una excesiva gesticulación habla de individuos nerviosos, poco seguros de sí mismos. La ausencia total puede inducir a pensar que se trata de personas tímidas o inhibidas.
- Expresión facial: no hacer muecas, reír demasiado, el tener una expresión tonta, por ejemplo, cortan la comunicación.
- Distancia: es importante situarse a la distancia adecuada. Sea sentado o de pie, uno tiene que saber moverse con soltura.
- Volumen de voz: Ni demasiado estridente ni demasiado alto, sin gritar ni hablar demasiado bajo.

- **Modulación de voz:** Disponer de una voz agradable, que vocalice bien, una voz que induzca a escuchar. No es bueno correr para demostrar por ejemplo que se está seguro de sí mismo. Al contrario.
- **Decisión:** Mostrar una actitud dinámica, abierta, disponible.

Estos factores hablan del individuo sin que él lo haga. La conducta no verbal es la expresión de cómo se encuentra uno en un preciso momento, qué actitud tiene en relación a un problema puntual y da importante información a nuestro interlocutor, quien puede adivinar a priori incluso rasgos de nuestra personalidad y viceversa. Por la misma forma nosotros podemos hacernos una idea de con quien estamos hablando. Es un proceso de feed-back donde estamos rastreando, por así decirlo, a los demás.

En los casos de individuos no asertivos esta comunicación no verbal tendrá claramente sus limitaciones, y vemos entonces, las pautas generales de comportamiento equivocadas que utilizan los sujetos no asertivos y las más idóneas, las que configuran una conducta no verbal acorde con lo que se quiere expresar.

5.1.2 Falta de asertividad y sus consecuencias

La asertividad es un factor muy importante, que nos permite relacionarnos con otros individuos y con toda la sociedad. Cuando no existe la asertividad no es posible conseguir relaciones sociales efectivas y entonces se podrán visualizar los dos polos en los extremos de la autoestima que son la pasividad y la agresividad o lo que conocemos como falta de asertividad.

En el caso de la pasividad, las personas no hacen valer sus derechos y se experimenta una sensación de sudoración en todo el cuerpo. De acuerdo con Velasco, 1998, la persona pasiva:

- No dice lo que quiere decir porque supone que los demás ya saben lo que quiere.
- Lo que no dice, se lo guarda dentro y acumula una tensión que más tarde podría hacerle explotar.
- Si en alguna ocasión dice lo que quiere lo hace de forma indirecta.
- Deja a los demás que escojan por ella y siempre cede.
- Generalmente se encuentra ansiosa, insegura.
- Se siente ignorada y manipulada por lo demás, llegando incluso a perder el respeto por sí misma.
- Por lo tanto se enfada consigo misma y con los demás.
- Tiene una actitud pasiva ante la vida. Es decir, espera que las cosas ocurran antes de provocarlas. Y por lo tanto difícilmente llega a ver cumplidos sus objetivos.

Quienes rodean a la persona pasiva no entienden su conducta, no saben qué le ocurre, porque no se expresa, entonces pueden considerarla “tonta” o sin opinión. Como resultado, los demás acostumbran a conseguir sus objetivos mientras que la persona pasiva siente que sus derechos han sido “pisoteados”. Como creencia personal, el sujeto pasivo no desea enfadarse con nadie, quiere estar bien con todo el mundo pero de hecho consigue todo lo contrario.

Como es de prever la conducta no verbal de estas personas es muy pobre y totalmente opuesta a la de una persona agresiva:

Conducta no verbal

- Su mirada es retraída, tienden a evitar el contacto visual con la persona que tienen delante.
- Adoptan una postura poco natural, a veces contraída.
- No gesticulan o lo hacen contradictoriamente. No saben dónde ponerse las manos, sudan, etc.
- Su expresión facial también es contradictoria porque intentan adoptar una actitud amable cuando por dentro es posible que estén en desacuerdo.
- Su volumen de voz es bajo, monótono y mal modulado.
- Se pueden producir risas nerviosas.(Velasco 1998, P. 24)

La persona agresiva se encuentra a diario por la ciudad, y para resolver sus relaciones difíciles con la sociedad, responde o pregunta de manera agresiva. El lado opuesto de estas personas son las personas pasivas. Ninguno de los dos polos son convenientes para desarrollarnos en la sociedad. Más adelante se verán las características de la persona asertiva y los resultados de una asertividad bien aplicada, por el momento y de acuerdo con el mismo autor, la persona agresiva:

- Dice lo que quiere decir de forma brusca, cortante.
- Se expresa en general de forma agresiva.
- Impone su criterio cuando se encuentra ante una persona PASIVA.
- Por el contrario, si está ante una persona ACTIVA se pelea constantemente.
- Intenta conseguir sus objetivos a expensas de los demás. Es decir, pone a los demás bajo sus órdenes.
- Los demás la consideran negativa.

La persona agresiva acostumbra a tener además una pobre comunicación no verbal, es incongruente y desajustada con lo que está intentando comunicar.

Conducta no verbal

- Su mirada será exageradamente insistente, casi retadora.
- Su postura no será relajada e invadirá el espacio vital del otro, la distancia entre los dos prácticamente no existirá. Se le echará encima.
- Sus gestos serán excesivos, con gesticulaciones fuera de tono.
- Su expresión facial tenderá a la crispación, enrojecerá de ira o de frustración por la necesidad de imponer sus criterios.
- Su volumen de voz será elevado.
- Modulará mal su voz, con altos y bajos y tendrá poca fluidez.
- Puede tener risas nerviosas provocadas por el mismo estado de excitación..

Con estas características es fácil pensar además, que las personas agresivas no consiguen cultivar bien sus relaciones, se encuentran más bien aisladas en reuniones sociales o círculos de amistades, los demás tienden a dejarlas de lado y provocan en general rechazo, lo que aun hace aumentar en ellos la agresividad.

Esta actitud agresiva, sin embargo, no aparece constantemente, sino que puede darse ante situaciones que ellos consideran fuera de control o porque se sienten tan inseguros que necesitan mostrar que no lo son.

5.1.3 la asertividad y su importancia en el desarrollo de la autoestima. Asertividad y autoestima como elementos de suma importancia en la estructuración de un proyecto de vida.

La asertividad es un elemento de vital importancia para una buena relación del sujeto con el mundo externo que le rodea. La falta de habilidades sociales entre la cuales se encuentra la asertividad, hace del individuo, en este caso, del adolescente, una persona que puede estar en los polos opuestos: en la pasividad o en la agresividad. Podemos considerar que la asertividad es el término medio de ambos polos y siendo asertivos podemos lograr muchas más cosas de las que se logran habitualmente sin ella.

Es posible que muchas personas hayan aprendido desde su niñez a utilizar las habilidades sociales equivocadas o estén mal aprendidas, así, se puede comprender que no justificar a una persona agresiva o pasiva ¿por qué no justificarla? Porque la asertividad se puede aprender a cualquier edad y casi en cualquier circunstancia en sujetos “normales” mejorando su calidad de vida. Este es un punto a favor del aprendizaje de una buena asertividad, es decir, la asertividad como ya se ha mencionado, se puede aprender y con ello modificar así, los esquemas erróneos. por lo tanto las personas que consideran que tienen baja autoestima encontrarán en ella una aliada muy importante, porque han perdido su capacidad para comportarse automáticamente de forma autoprotectora, asertiva y con confianza en sí mismas. (Velasco, 1998)

Existen desde siempre y existirán por siempre personas introvertidas por naturaleza, y generalmente serán muy tímidas, y por el contrario, si una persona es extrovertida podría llegar a ser molesta, también encontramos todos los días a las personas que son agresivas, todas ellas, digámoslo así, son candidatas a la creación de una buena asertividad, de lo contrario resultará difícil crear y mantener relaciones sociales fructíferas.

“Todos independientemente de ser pasivos o agresivos introvertidos o extrovertidos hemos de ser asertivos en nuestra vida cotidiana. De una u otra manera nos encontramos ante situaciones variadas, nos relacionamos con muchas personas a distintos niveles: en el trabajo, en casa, en la calle, y en todas ellas respondemos según unos esquemas mentales preestablecidos que como hemos comentado vienen desde la infancia y que nosotros aprendimos porque los vimos en casa

pero que pueden estar mal planteados. Cuando estos esquemas mal planteados se ponen en juego, suelen aparecer emociones muy concretas, emociones como la angustia o la ansiedad provocadas precisamente por la falta de asertividad. Está claro pues que cuando estas se manifiestan, es cuando hay que recurrir y adoptar una actitud asertiva.”(Velasco, 1998 P.13)

5.2 La asertividad como método para aumentar la autoestima en los adolescentes

Comienza esta parte hablando de lo que sí es la asertividad y de lo que no es la asertividad, debido a que mucho se ha hablado del tema por los especialistas y por profesores, pero es necesario dejar bien claro qué es y su función (ver en los anexos las técnicas más utilizadas de la asertividad)

Así, se puede catalogar a la asertividad, como una técnica o serie de habilidades sociales que permiten expresar directamente nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y emociones sin agredir a la persona que está enfrente.

La idea más importante de dicha técnica es sentirse bien consigo mismo, saber y poder defender nuestros derechos, utilizando una serie de habilidades que podemos tener ya o no pero que van a ser de suma importancia en nuestra vida.

Esta es una de las premisas de la asertividad: una vez que se aprende y se aplica, resulta más fácil adecuarla a nuestra vida diaria. Los polos opuestos, por un lado la agresividad y por otro lado la pasividad, no permiten lograr ese equilibrio con nosotros mismos ni con la gente que nos rodea. Y es que no se trata de ir “pisando” a los demás, de imponer nuestras ideas o convicciones a como de lugar, ni de lo opuesto, de esconder la cabeza bajo el ala para no tener una actitud agresiva ni sentirse herido. La asertividad nos lleva a lograr el ideal del mencionado equilibrio: Hacerse respetar pero también respetar a los demás.

La falta de asertividad en ambos polos nos hace tener sentimientos de ansiedad, ignorancia o culpabilidad ante distintas situaciones en las relaciones con los demás. Lo importante es darnos cuenta que nadie puede manipular nuestras emociones o nuestro comportamiento si nosotros no lo permitimos”.

La experiencia en el departamento de psicopedagogía, y en el trabajo con los adolescentes, expresa, que por lo general se piensa que conocer y sobre todo practicar estas habilidades, podría desencadenar situaciones más o menos angustiosas, con miedo o con ansiedad para quien no las conoce aún a fondo, esta es una idea equivocada, pero es natural que los cambios siempre representen un temor, sin embargo en este caso, la práctica de las habilidades sociales con lleva, a medida que se va insistiendo, reconociendo situaciones y aplicando el consiguiente comportamiento asertivo, una agradable sensación de bienestar que

fácilmente desemboca en el reforzamiento de la propia autoestima, la confianza y seguridad en uno mismo.

Cuando las habilidades sociales que tenemos están mal aprendidas no podemos tener relaciones interpersonales efectivas y es preciso cambiarlas para lograr un buen nivel en dichas relaciones. Es posible que para ello se necesite una atención profesional. Este tipo de ayuda el alumno la puede encontrar en el departamento de psicopedagogía, donde se le atenderá o se le canalizará al especialista o institución indicada.

Este problema pudiera representar serios obstáculos en el desarrollo del adolescente, por esto es de alabar que profesores, tutores y principalmente padres tomen en cuenta el problema y lo refieran a la gente que puede apoyar al alumno.

Si se practican las habilidades sociales asertivas, el individuo tenderá a obtener más éxitos y por lo tanto la autoestima mejorará.

“El entrenamiento en asertividad procura la experiencia tonificante de los sentimientos y de la expresión espontánea de los mismos, porque no ve los sentimientos como emociones aisladas, sino como una parte constitutiva del individuo, que debe integrarse con todas las demás. El entrenamiento asertivo pretende a través de conductas específicas, unir el pensamiento, la acción y el sentimiento, de modo que se conviertan en una unidad vital, lo mismo que los sentidos del gusto y el olfato forman una unidad durante el acto de comer” (Rodríguez, 1991 P.36)

Bisquerra (1996) habla del entrenamiento psicopedagógico y dice que:

“Se caracteriza por la utilización combinada de distintas técnicas para desarrollar diversas habilidades personales. Que el entrenamiento se puede definir como un intento de enseñar estrategias y habilidades a los individuos con la intención de mejorar su competencia así, en el entrenamiento de habilidades se enseñan las conductas específicas, se practican y se integran en el repertorio conductual del sujeto entrenado. Y la competencia se refiere a la calidad o adecuación del comportamiento de una persona en una situación determinada y se utiliza como un término evaluativo general. Para ser evaluada como competente no es necesario que se de una ejecución excepcional; es suficiente que sea adecuada”. (Bisquerra, 1996 P. 117)

Dice que el término habilidades se refiere a un conjunto de capacidades de actuación aprendidas. Las habilidades son las capacidades específicas requeridas para ejecutar una tarea de forma competente en una situación dada. El objetivo del entrenamiento de

habilidades es aumentar la capacidad de aprendizaje y facilitar una vida más efectiva y satisfactoria.

Bisquerra dice más adelante que:

“El modelo psicopedagógico se centra en la prevención; el diagnóstico analítico individualizado no es indispensable; se realiza un análisis de necesidades antes de iniciar el programa y una evaluación del mismo al final; en lugar de un tratamiento individualizado se proporciona un entrenamiento de habilidades en grupo así mismo los antecedentes del entrenamiento psicopedagógico de habilidades se remontan a la educación progresiva (Dewey, 1938) a partir de donde se puede entrever un creciente interés por promover un cambio profundo en la filosofía que sostiene el curriculum educativo.” (Bisquerra, 1996 p. 118)

El mismo Bisquerra, muestra un cuadro del modelo médico en contraposición con el modelo psicopedagógico, donde es posible observar claramente la diferencia entre ambos, ya que en el primero el sujeto es considerado como paciente y en el segundo se concibe como alumno, en el primero el especialista es el médico (con todo el peso moral de ese título) y en el segundo se concibe como educador. Al ser una terapia las más de las veces grupal genera una dinámica única en términos de una sana catarsis. A continuación se muestra este esquema:

MODELO MÉDICO	MODELO PSICOPEDAGÓGICO
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Síntomas de una enfermedad ❖ Diagnóstico ❖ Tratamiento individualizado ❖ Paciente ❖ Especialista (médico, psicólogo, terapeuta, etc). 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Prevención ❖ Evaluación ❖ Entrenamiento de habilidades ❖ Alumno ❖ Educador

Este enfoque conductual (entrenamiento en asertividad) cuya popularidad ha aumentado considerablemente, consiste pues, en enseñar a las personas a ser asertivas en diversas situaciones sociales. Alberti y Emmons (1990a) ofrecen la siguiente definición de la conducta asertiva:

“La conducta asertiva promueve la igualdad en las relaciones humanas, capacitándonos para actuar en razón de nuestros mejores intereses para defendernos a nosotros mismos sin necesidad de ansiedad indebida, para expresar

cómodamente sentimientos honestos, [y] para ejercitar los derechos personales sin negar los derechos ajenos” (Corey, 1995 p. 430)

El supuesto básico que subyace a la práctica del entrenamiento en asertividad, es que las personas tienen derecho, pero no la obligación, de expresar sus sentimientos, pensamientos, opiniones y actitudes. El objetivo del entrenamiento en asertividad consiste en aumentar el repertorio de los miembros del grupo para que estos puedan escoger si desean ser o no asertivos.

Otro objetivo es enseñar a las personas a expresarse de una forma que refleje sensibilidad hacia los sentimientos y derechos de los demás. Los individuos sinceramente asertivos no defienden sus derechos de forma rígida pasando por alto los sentimientos y opiniones de los demás (Corey, 1995 P.430)

El entrenamiento en asertividad puede ser útil para las personas que no pueden pedir a los otros lo que desean, que son incapaces de negarse a las demandas inadecuadas, que presentan dificultades para expresar sentimientos de amor, gratitud y aprobación. Así como sentimientos de irritación, enfado y desacuerdo, y que sienten que carecen del derecho a tener sus propios sentimientos y pensamientos.

Alberti y Emmons (1990a) identifican tres obstáculos particulares en la autoexpresión

- (1) las personas pueden desconfiar de su derecho a la asertividad o a expresar sus sentimientos
- (2) las personas pueden ser muy ansiosas o temer sus conductas asertivas y
- (3) algunas veces las personas carecen de las habilidades para la expresión efectiva de lo que piensan y sienten a otras personas.

El entrenamiento en asertividad trata de equipar a los clientes con las habilidades y actitudes necesarias para manejar con efectividad una variada gama de situaciones interpersonales. Los objetivos específicos del entrenamiento incluyen:

- Reconocer y modificar las creencias irracionales y auto-despectivas referentes al propio derecho a ser asertivo.
- Desarrollar una actitud que valore el derecho propio a expresarse y a respetar los derechos ajenos.
- Aprender a identificar y discriminar entre conductas asertivas, agresivas y no asertivas.
- Aumentar la propia autoestima hasta el punto de llegar a ser capaz de tomar la iniciativa.
- Ser capaz de aplicar las nuevas habilidades asertivas en situaciones personales específicas”.(Corey, 1995 p.431).

Lazarus en 1965, menciona que el procedimiento designado del entrenamiento para desarrollar respuestas asertivas, se logra por medio del ensayo de conducta. En este método, el paciente y terapeuta desempeñan un juego de roles de varias escenas, en donde se plantean

problemas asertivos para el paciente. El terapeuta usualmente tiene el rol de personas significativas para el paciente.

Sugiere que el ensayo de conducta es significativamente más efectivo para resolver problemas sociales específicos e interpersonales que el consejo directo o la terapia no dirigida. Es una técnica versátil que hace énfasis en la participación activa. (Lazarus, 1966)” (Lara, 2002 P. 41)

“Hay tres estadios básicos posibles en toda conducta interpersonal

- Estilo agresivo
- Estilo pasivo
- Estilo asertivo

En cuanto a las técnicas que se utilizan en entrenamiento asertivo se presentan varios modelos que se utilizan actualmente. Bisquerra menciona los siguientes:

- Extinción de comportamientos no asertivos
- Contracondicionamiento
- Modelamiento de la conducta
- Reforzamiento
- Ensayo
- Feedback
- Entrenamiento
- Instrucciones y ejercicios varios para realizar en casa”. (Bisquerra 1996)

Un modelo que trabaja con niños, considera que los problemas de no ser asertivo se basan precisamente en que los niños no tienen en sus repertorios de respuestas las habilidades requeridas para interactuar bien con los demás, generando así una respuesta no asertiva. Su objetivo es crear dichas habilidades para superar la conducta social problema.

Otro modelo que también trabaja con niños, dice que los niños poseen las habilidades necesarias, pero experimentan un estado o proceso emocional, afectivo o cognitivo opuesto, que interfiere en la expresión de sus capacidades, es decir, el niño evita interactuar con los demás por su ansiedad interpersonal; aquí el objetivo es que el niño supere su ansiedad interpersonal.(Lara, 2002 P.43)

Bisquerra sugiere otras obras que permitirán generar modelos en la elaboración de programas y ellos son: Adler (1997), Callahan (1980), Cotler y Guerra (1976), y Smith (1977) entre otros.

Hasta aquí se puede vislumbrar la profundidad de los trabajos que se han realizado. Sin embargo es digno de resaltar que el surgimiento propiamente dicho del término de asertividad surge en los Estados Unidos en 1949 con Salter, que la define como un rasgo de personalidad.

Wolpe en 1958 dice que la asertividad es la expresión adecuada, dirigida hacia otra persona de cualquier emoción que no sea una respuesta de ansiedad. En 1969 Wolpe la definió como la defensa de nuestros derechos.

Lazarus en 1973, elabora una definición de asertividad muy semejante a la de Wolpe, en términos de sus componentes, que pueden ser divididos en cuatro patrones de respuesta especificados y separados: la habilidad de decir no, la habilidad para pedir favores y hacer demandas, para expresar sentimientos positivos y negativos; para iniciar, continuar y terminar conversaciones generales.”(Carreño, 2002 P. 11)

“Otros autores como Alberti y Emmons (1980) consideran que es “la conducta que permite a una persona actuar para implantar su propio interés, defenderse a sí mismo sin ansiedad y expresar sus derechos sin destruir los derechos de otros, la cual puede expresar directa y adecuadamente sus opiniones y sentimientos en situaciones sociales e interpersonales”. (Carreño, 2002 P.27)

Muchas personas han desarrollado habilidades de comunicación erróneas y por tanto se encuentran en una situación muy debilitada ante los demás. Por un lado, está quien se ha habituado a utilizar la agresividad a modo de venganza debido a desagradables experiencias personales que han ocurrido a lo largo de su vida, utilizando también esta agresividad por una necesidad profunda de defenderse constantemente. Por otro lado se encuentra la persona pasiva o no asertiva que suele sentirse generalmente ansiosa, es muy susceptible y teme ser herida con facilidad.

La importancia de la práctica en la asertividad, radica en que es una de las maneras más efectivas de ir eliminando progresivamente conductas no asertivas y reforzando nuestra sensación de éxito a cada paso que damos. Ser persistente, no tirar la toalla, insistir y comprobar resultados es la base de la práctica asertiva.

Muchas veces se necesita ayuda profesional, pero hay que tomarlo también como una empresa personal que debe funcionar correctamente. Pero ante todo hemos de tener en cuenta algo que puede hacernos dudar a la hora de continuar con este trabajo diario: si nosotros actuamos asertivamente iremos cosechando resultados, pero ser asertivo no implica necesariamente que los demás lo sean. Esto no quiere decir que no noten el cambio en nuestra conducta, sino que son ellos, quienes necesitan reenfocar su sistema de comunicación.

Por otro lado podemos encontrarnos con personas o situaciones difíciles de controlar que deberemos trabajar mucho más que otras. Pero a medida que notemos la efectividad en el modo de comportarnos y en la respuesta que recibimos de los demás, haremos nuestros los nuevos modelos de comunicación y nos será más fácil actuar con naturalidad. No hay que desesperarse si en un primer momento no nos sale bien. Un paso lleva al siguiente y no hay mayor satisfacción que superar el primero para incentivarse uno mismo y seguir adelante.

Es necesario tener muy claro que si nos inhibimos, si no practicamos activamente, no podemos conocer el fruto de lo que hemos aprendido, no podemos saber si actuando de

manera más asertiva habríamos tenido éxito. Por el contrario nos sentiremos fracasados, nuestra autoestima decaerá y acabaremos con una autoimagen negativa de nosotros mismos. En cambio la práctica de habilidades sociales cosecha éxitos y por tanto nuestra autoestima sube y sube y sube.

Rodríguez (1991) propone los siguientes puntos a reconocer para ir logrando una mejor asertividad cada día:

En cuanto a las Relaciones laborales:

- Relacionarse bien con los compañeros.
- No dejarse cargar con trabajo que es competencia de otro.
- Responder a las críticas de un superior.
- No dejarse manipular por un compañero.
- No sentirse culpable ante errores cometidos.
- Defender tu trabajo.
- Expresar opiniones abiertamente mediante la asertividad.
- Pedir un aumento de sueldo.
- Tomar decisiones.
- Etc.

En el campo familiar:

- Expresar sentimientos.
- Deshacer un malentendido con la pareja.
- Establecer prioridades en la casa y en el cuidado de los hijos.
- Relaciones entre padres e hijos.
- Educar asertivamente a los hijos.
- Ejercer la autoridad.
- Negarse asertivamente a hacer algo que no nos gusta.
- Responder también a las críticas de la familia.(Rodríguez, 1991P.67)

Con estas especificaciones se da por terminada la exposición sobre asertividad, logrando comprender la importancia que tiene en el adolescente incrementarla y darle un enfoque no sólo teórico, sino práctico y que le funcione al joven no sólo en una elaboración de su plan de vida, o en el curso de sus estudios, sino en todos los momentos de su existencia. Esto redundará en individuos mejor adaptados a la sociedad.

METODOLOGÍA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

La adolescencia es una de las etapas de mayor importancia en el desarrollo del sujeto, aquí se consolida no sólo el desarrollo físico, sino también el psíquico. Así, la personalidad se define en la adolescencia de manera definitiva en la mayoría de los sujetos.

La autoestima, como uno de los elementos importantes en el sano desarrollo de la personalidad del individuo, puede presentar problemas debido a una probable mala interacción del adolescente con su medio social.

De aquí y de la práctica de la orientación en el Departamento de Psicopedagogía en el CCH-Sur, se desprende la necesidad de un trabajo que ahonde y aumente la autoestima en dicho adolescente que no sabe de momento, a donde dirigir su camino en la consolidación de un plan de vida y en un muy corto plazo, tiene que tomar una decisión en torno a la elección de carrera.

Muchos alumnos no tienen todavía un proyecto de vida definido y la mayoría de estos tienen algún problema con la autoestima.

La asertividad, como apoyo para el aumento, de la autoestima nos ayudará para que el adolescente que presenta baja autoestima la mejore y pueda consolidar un plan de vida efectivo.

PROPÓSITO:

Que el alumno aumente su autoestima por medio del entrenamiento asertivo para que consolide de la mejor manera posible un proyecto de vida.

HIPÓTESIS:

Hi: El entrenamiento asertivo influirá en los alumnos con baja autoestima aumentando esta última y en los que tienen buena autoestima a mantenerla o a aumentarla

Ho: El entrenamiento asertivo no influirá en los alumnos con baja autoestima por lo que no aumentará. En los alumnos con buena autoestima se mantendrá pero nunca se aumentará

Hi: El entrenamiento asertivo influirá en los alumnos con baja y buena autoestima aumentando esta última o manteniéndola en el caso de los alumnos con buena autoestima y ayudándole a generar un proyecto de vida

Ho: El entrenamiento asertivo no influirá en los alumnos con baja y buena autoestima por lo que no aumentará ésta o se mantendrá en el caso de los alumnos con buena autoestima y no les ayudará a generar un proyecto de vida

SUJETOS:

Participaron los grupos 0523 y 0519 ambos de la materia de filosofía, que es una materia obligatoria, por lo que los grupos se conforman y delimitan claramente. Ambos grupos tienen un horario 11:00 a 13:00 horas los días martes y jueves. El número de alumnos que participó en el experimento fue en el grupo experimental 20 y en el grupo control 23.

La selección para elegir al grupo experimental y control se realizó por medio de tómbola para sacar del total de grupos en el turno matutino que son 23; dos que se necesitaban para la investigación.

Se entiende que ambos son equivalentes porque:

1. Los dos grupos son de sexto semestre.
2. Los sujetos en ambos grupos tienen (en promedio) la misma cantidad de hombres y mujeres.
3. La equivalencia inicial para la investigación estará dada por el pretest.

VARIABLES Y DISEÑO:

Variable Independiente: **Programa de entrenamiento asertivo**

Variable Dependiente: **Autoestima.**

Se aplicó un diseño de investigación cuasiexperimental con prueba posprueba y grupos intactos, uno de ellos control (la equivalencia inicial de los grupos estuvo dada fundamentalmente por el pretest).

PROCEDIMIENTO:

1er paso:

Pretest. Aplicación del instrumento que evalúa la autoestima (IEAA) construido por Moyano (2001) validado en población estudiantil de CCH Azcapotzalco y cuestionario proyecto de vida de Martínez (2002). (Ver anexo 2).

2do paso:

Aplicación del programa de entrenamiento asertivo en nuestro grupo experimental. Dicho programa fue realizado por Vázquez Reyes Ana María (2002) y tiene una duración de 18 horas distribuidas en 6 sesiones (una cada semana) de tres horas cada una. (Ver anexo 2).

Sesión 1 Encadre y autoestima

Sesión 2 Pensamientos racionales e irracionales

Sesión 3 introducción a la asertividad

Sesión 4 Comunicación no verbal y técnicas asertivas
Sesión 5 Técnicas asertivas
Sesión 6 Solución de problemas

3er paso:

Postest. Segunda aplicación del IEAA y cuestionario proyecto de vida

Al administrar la prueba se esperó que existieran las siguientes cuatro situaciones:

Alta autoestima con proyecto de vida
Alta autoestima sin proyecto de vida
Baja autoestima con proyecto de vida
Baja autoestima sin proyecto de vida

Autoestima definición conceptual: Medida en que una persona se aprueba y se acepta a sí misma y se considera como digna de elogio, ya sea de una manera absoluta o en comparación con otros (Argyle 1972)

Autoestima definición operacional: Instrumento de evaluación de la autoestima en adolescentes. Moyano (2001).

Asertividad definición conceptual: Estrategia diplomática para conseguir que se respeten los propios derechos (Bisquerra 1992)

Asertividad definición operacional: Entrenamiento asertivo que consta de seis sesiones que a continuación se mencionan:

Sesión 1 Encadre y autoestima
Sesión 2 Pensamientos racionales e irracionales
Sesión 3 introducción a la asertividad
Sesión 4 Comunicación no verbal y técnicas asertivas
Sesión 5 Técnicas asertivas
Sesión 6 Solución de problemas

Cada una con duración de tres horas cada sesión, siendo el total del curso de 18 horas.

Proyecto de vida definición conceptual: Medio a través del cual nos trazamos objetivos a seguir en la vida, lo cual requiere de reflexión, análisis y valoración de nosotros mismos y sobre el rol social y productivo que desempeñamos. (Soto 2003)

Proyecto de vida definición operacional: Cuestionario aplicable para saber si tienen o no proyecto de vida

RESULTADOS:

Se utilizó el programa SPSS 12.0 realizando:

prueba t para muestras independientes que nos indica las diferencias entre las medias de ambos grupos. Esta prueba nos indicó si al término del entrenamiento asertivo la diferencia fue significativa entre:

- los que lo tomaron (grupo experimental) y
- los que no lo tomaron (grupo control)

Prueba t para muestras dependientes que nos indica la diferencia entre las medias del pre y postest de cada grupo. Esta prueba nos dice:

- si en el grupo experimental hay diferencia entre el pretest y el postest
- si en el grupo control hay diferencia entre el pretest y el postest

Condiciones en las que se realizó la aplicación del pretest, estímulo y postest:

A los dos grupos (experimental y control) se les aplicó el pretest en la primera sesión y se comenzó el curso de entrenamiento asertivo en un horario de 11:00 a 14:00 hrs, que da un total de tres horas por sesión. En ese horario toman la clase de filosofía. En ambos estuvieron presentes las profesoras respectivas. En el caso del grupo al que se le aplicó el entrenamiento asertivo (grupo experimental), la profesora intervino activamente en las dinámicas propuestas. Justamente la asertividad, la autoestima, el amor, plan de vida, etc; son temas que se estaban tratando en esa parte del curso, por lo que la profesora afirmó que la aplicación de nuestro entrenamiento asertivo, consolidaba de una mejor manera por medio de las técnicas que allí se emplearon, los conceptos de la asertividad, autoestima y proyecto de vida en los alumnos.

Los resultados se podrían ver afectados en términos de un efectivo aumento en la autoestima y la asertividad debido a la intervención de la maestra. Sin embargo los resultados de la aplicación en otros grupos por parte de la creadora del curso de entrenamiento asertivo indican que si se elevó el nivel en la calidad de vida, esto en un principio era lo que se pensaba elevar, es decir, esa era la finalidad de aquel curso.

La dinámica de la vida en el Colegio no siempre nos permite un adecuado silencio para la realización de los trabajos e investigaciones, esta vez no fue la excepción y esto puede representar otro factor de desvío en la investigación por la entrada y salida de profesores y alumnos, sin embargo la actividad se desarrolló totalmente y se pudo concluir completamente con el curso de entrenamiento y el postest.

La aplicación del entrenamiento asertivo en nuestros alumnos, permitió elevar su autoestima situación que comprobamos en las tablas que a continuación se presentan.

PRUEBA t ENTRE GRUPO EXPERIMENTAL Y CONTROL PARA AUTOESTIMA

	GRUPO	MEDIA	t	Sig.
AUTOESTIMA	Control	2.17	1.367	.179
	Experimental	2.33	1.367	.179

Donde se observa que la diferencia entre el grupo experimental y control no tiene diferencia significativa entre sí, sin embargo la diferencia en la media, nos dice que en el grupo experimental esta está por arriba de la del grupo control, por lo que podemos afirmar que el curso que para elevar la autoestima se aplicó, cumplió con su objetivo elevando dicha autoestima

PRUEBA t ENTRE GRUPO EXPERIMENTAL Y CONTROL PARA PROYECTO DE VIDA

	GRUPO	MEDIA	t	Sig.
PROYECTO DE VIDA	Control	3.36	1.420	.163
	Experimental	3.56	1.405	.168

Donde se observa que la diferencia entre el grupo experimental y control para proyecto de vida no tiene diferencia significativa entre sí, sin embargo la media del grupo experimental es mayor que la del grupo control. Esto nos permite afirmar que el curso que se aplicó, permitió, que los alumnos que lo tomaron lograran establecer o pensar en un proyecto de vida

PRUEBA t PRETEST - POSTEST EN GRUPO EXPERIMENTAL PARA AUTOESTIMA

AUTOESTIMA	MEDIA	t	Sig.
Pretest	2.27	1.220	.000
Posttest	2.33	1.367	.000

Donde se observa la autoestima en el grupo experimental entre pretest y posttest quedando claro que la diferencia termina arriba en el posttest

PRUEBA t PRETEST – POSTEST EN GRUPO EXPERIMENTAL PARA PROYECTO DE VIDA

PROYECTO DE VIDA	MEDIA	t	Sig.
PRETEST	3.52	1.389	.160
POSTEST	3.56	1.405	.168

Donde se observa el grupo experimental pretest - posttest en el proyecto de vida y en donde la media del posttest es mayor que en el pretest

PRUEBA t PRETEST - POSTEST GRUPO CONTROL PARA AUTOESTIMA

AUTOESTIMA	MEDIA	t	Sig.
PRETEST	2.17	1.367	.000
POSTEST	2.32	1.382	.000

En el grupo control y en relación al pretest – posttest encontramos también una media mayor.

PRUEBA t PRETEST - POSTEST EN GRUPO CONTROL PARA PROYECTO DE VIDA

PROYECTO DE VIDA	MEDIA	t	Sig.
PRETEST	3.52	1.385	.000
POSTEST	3.56	1.390	.000

En el grupo control en lo referente al proyecto de vida podemos observar que en el posttest la media es mayor que en el pretest

CONCLUSIONES:

De acuerdo a los resultados que se presentan y tomando en cuenta las hipótesis que se plantearon al principio de la investigación y que son las siguientes:

Hi: el entrenamiento asertivo influirá en los alumnos con baja autoestima aumentando esta última y en los que tienen buena autoestima a mantenerla o a aumentarla

Ho: el entrenamiento asertivo no influirá en los alumnos con baja autoestima por lo que no aumentará. En los alumnos con buena autoestima se mantendrá pero nunca se aumentará

Hi: el entrenamiento asertivo influirá en los alumnos con baja y buena autoestima aumentando esta última o manteniéndola en el caso de los alumnos con buena autoestima y ayudándole a generar un proyecto de vida

Ho: el entrenamiento asertivo no influirá en los alumnos con baja y buena autoestima por lo que no aumentará ésta o se mantendrá en el caso de los alumnos con buena autoestima y no les ayudará a generar un proyecto de vida

Se puede afirmar, en base a los resultados que:

Aceptamos la Hi 1 aceptando que el entrenamiento asertivo influyó en los alumnos con baja autoestima aumentando esta última. Los que tenían buena autoestima la conservaron.

Se rechazó Ho 1.

Se acepta la Hi 2 ya que el entrenamiento asertivo influyó en los alumnos con baja y buena autoestima y les ayudó a pensar en generar un proyecto de vida.

Se rechazó Ho 2.

Las conclusiones a las que llegó la constructora del instrumento de proyecto de vida, que nosotros utilizamos son las siguientes:

La respuesta que serviría para saber el proyecto de vida que tienen preparado los adolescentes es la de cómo se visualizan en 5 u 8 años. La mayor parte se la llevó y por mucho la respuesta: estudiando una carrera. Para dejar abajo la respuesta trabajando e igual que ahora.

Nosotros podemos concluir junto con la autora que entre el pretest y el postest en el grupo experimental encontramos una diferencia significativa sobre la pregunta que nos habla del proyecto de vida. Esto también se verifica en los resultados que se han presentado.

Debemos dejar en claro una vez más y reiterando lo que ya se ha mencionado a lo largo del trabajo, que la consolidación del proyecto de vida no es algo estático o irrenovable, sino muy por el contrario ha de ser flexible y adaptable a la situación que vaya viviendo el individuo.

Cuando nos encontramos con un proyecto de vida que no es flexible y el alumno no puede alcanzar la realización por ese medio, se presentan muy a menudo problemas de otro tipo como depresión, angustia y de manera más general inseguridad en el alumno.

Por todo esto se ha planteado la importancia de elevar la autoestima en los adolescentes y en nuestro caso, el aumento de ésta por medio de la asertividad, busca lograr alumnos capaces de amarse y comprenderse, de adquirir responsabilidades de acuerdo a su edad y cumplirlas cabalmente, de poder liberarse lo más posible de las influencias externas y que muchas veces “boicotean” por llamarlo de alguna forma las aspiraciones del alumno.

Se ha mencionado también a lo largo del trabajo, que muchos son los factores que pueden generar en el alumno esta falta de autoestima y también de asertividad, uno de ellos es la familia. En ésta el individuo se desarrollará de acuerdo a los valores que ella misma le proporcione, pero en este nivel (bachillerato del CCH) se está trabajando a nivel Departamento de Psicopedagogía y con los programas que se tienen para generar en el alumno esta valía personal y búsqueda de la asertividad.

Está claro que, no solo será trabajo del alumno el desarrollar dichos factores, sino también de su núcleo familiar y social en donde vive, por ello los programas del departamento se han adecuado para trabajar no sólo con los alumnos, sino también de alguna manera con sus familiares (padres y hermanos) y alguna gente cercana.

Por lo tanto este trabajo servirá de guía y apoyo en la búsqueda de alumnos con baja autoestima. El entrenamiento asertivo les permitirá desarrollar esta herramienta de vital importancia logrando una mejor autoestima.

Al demostrar que efectivamente funciona, y que a través de una buena asertividad se aumenta en forma notable la autoestima de los estudiantes que utilizamos para la investigación, se puede dicho trabajo replicar en otra parte de la población, apoyando así al mayor número de alumnos posible.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, S. (2002) *Perspectivas pedagógicas en la orientación educativa*. México. UNAM
- Arguello, S. (1993) *Seminario de formación de profesores en el ámbito de la orientación vocacional*. México. Unam.
- Bazán, J. J. (1999) *Plan general de Desarrollo del Colegio de Ciencias y Humanidades 1999-2002*. México. UNAM
- Bisquerra, R. (1996) *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica*. Madrid. Narcea
- Bisquerra, R. (1998) *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. Barcelona. Praxis
- Branden, N. (1993) *El poder de la autoestima: como potenciar este importante recurso psicológico*. Buenos Aires. Paidós.
- Branden, N. (1994). *El respeto hacia uno mismo*. México. Paidós
- Branden, N. (1995) *Los seis pilares de la autoestima*. Tr. Jorge Vigil Rubio. México. Paidós
- Branden, N. (1999) *Cómo mejorar su autoestima*. Tr. Leonardo Wolfson. México. Paidós
- Bustamante, R. (2000) *Ámalos, edúcalos y déjalos ir*. México. Escuela de padres.
- Carreño, J. (2002) *En rol de género, asertividad y autoestima en mujeres estériles con distintos niveles de depresión y ansiedad*. Unam. México.
- Carter, C. (1997) *Orientación vocacional*. México. Prentice Hall hispanoamericana.
- Cassayls, A. (1994) *Distintas modalidades de trabajo en: proyecto de vida y decisión vocacional*. Buenos aires. Paidós.
- Carrillo, P. (2003) *Estudiantes de licenciatura orientan a los alumnos del CCH acerca de las carreras de la UNAM*. UNAM segunda época pgs. 8-9 número 998 en: Órgano informativo del Colegio de Ciencias y Humanidades.
- Castillo, G. (2000) *Cautivos en la adolescencia .Los hijos que siguen en el nido. Los hijos que se refugian en el alcohol*. México Alfaomega.)
- Castro, J. A. (2000) *Guía de Autoestima para Educadores España*. AMARÚ

- Castells, P. (1998) *Guía práctica de la salud y psicología del adolescente* Planeta. México
- Casullo, M. M. (1994) *Génesis y consolidación del proyecto de vida*. En CASULLO, María Martina (comp.). *Proyecto de vida y decisión vocacional*. Buenos Aires. Paidós.
- Cava, M. (2000) *Potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona. Paidós
- Corey, G. (1995). *Teoría y práctica de la terapia grupal*. Trad. Jasone Aldekoa de: *Theory and practice of group counseling*. España. Desclée de Brouwer
- Cortada, N. (1980) *El profesor y la orientación vocacional*. México. Trillas.
- Crispo, R. (1994) *La adolescencia: manual de supervivencia* Herder. Barcelona
- Chapman, E. (1991) *Orientación vocacional. La elección acertada de carrera*. México. Trillas.
- Corominas, Enric. (1998) *Transiciones y Orientación*. En Revista de Investigación Educativa. España. Vol. 16 (2), Pp. 155-184.
- De prada, M. (1995) *El nuevo bachillerato, organización y currículo*. Madrid. Escuela española
- Dolto, F. (1990) *La causa de los adolescentes: el verdadero lenguaje para dialogar con los jóvenes*. España. Seix-Barral.
- Domínguez, A. (2002) *Importancia de la autoestima en la interacción padres-hijos*. México. Unam
- Emmanuele, E. (2001) *La vocación. Arqueología de un mito*. Argentina ed. Bs.As.
- Erickson, E. (1993) *Infancia y sociedad*. Buenos Aires. Hormé
- Fernández, M. (1986) *Abordaje teórico y clínico del adolescente*. Argentina. Nueva visión.
- Field, L. (1995) *Aunque no lo crea, vale más de lo que piensa. Técnicas, métodos y ejercicios para desarrollar autoestima y alcanzar nuestro máximo potencial*. Tr. Delia Mateovich. México. Océano.
- García, M. (1987) *Estudios filosóficos. En escritos desconocidos e inéditos*. Madrid. BAC. Pp.219-223.
- González (1996) *Investigación del papel del docente en la autoestima*. Universidad panamericana. México.

Giudavan, S. (1995) *Programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes: Manual para el instructor*. Planeta. México

Grinder, R. (1998) *Adolescencia* E.U. Limusa

Jacobson, P. (1941) *Duties of school principles*. Nueva York. Prentice-Hall.

Lara, M. (2002) *Estandarización de la escala de asertividad de Michelson y Wood en niños y adolescentes*. Unam. México.

Lemus, L. (1973) *Pedagogía. Temas fundamentales*, Argentina. Kapelusz.

Maggi, R. (2001) *Desarrollo humano y calidad valores y actitudes*. México. Limusa 8a reimpresión

Marcuschamer, E. (2001) *Orientación vocacional. Decisión de carrera*. México. McGraw-hill.

Martí, M. (1992) *La intimidad*. España. EUNSA

Martínez, G. (2002)

Martínez, I. (1987) *El rol sexual y la autoestima en las mujeres*. México. UNAM

Montane, J. (1994) *Las funciones del tutor en el contexto de la educación para la carrera profesional*. Barcelona. PPU

Mora, J. (1984) *Acción tutorial y orientación educativa*. Madrid. Narcea. Pp.35.

Murk, C. (1998) *Autoestima. Investigación, teoría y práctica*. Tr. Jasone Aldekoa. 2a ed. España. Desclée de Brouwer.

Moyano, J. (2001) *Propuesta de un instrumento que evalúe la autoestima en la adolescencia*. México. UNAM

Oliver, R. (1995) *Elección de carreras*. México. Limusa.

Papalia, D. (2001) *Fundamentos de desarrollo humano*. Tr. Germán Alberto Villamizar. Santa Fe de Bogotá, Colombia. Mc Graw Hill

Page, K. (2000) *Desarrolle su asertividad*. Barcelona. Gedisa.

Paz, M. (2000) *Déficit de autoestima. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Madrid.

Phares, A. *Terapia conductual y perspectivas cognoscitivo-conductuales*

- Ponce, A. (1992) *Psicología de la adolescencia*. México. Limusa
- Ramírez, P. O. (2002). *Propuesta para el adolescente. Taller de autoestima para la elección vocacional*. México. UNAM.
- Rivas, F. (1988) *Psicología Vocacional: enfoques del asesoramiento*. Madrid. Morata.
- Rivas, (sin año) *Manual de asesoramiento y orientación vocacional*. Fco Rivas (editor) Madrid. Síntesis
- Rodríguez, E. M. (1991). *Asertividad para negociar*. México. Mc Graw- Hill.
- Rodríguez, M. (1988) *Autoestima. Clave del éxito personal*. México. Manual Moderno
- Rodríguez, S. (1993) *Teoría y práctica de la orientación educativa*. Barcelona. PPU
- Sampieri, R. (1988) *Metodología de la investigación*. México. Mc Graw- Hill
- Satir, V. (1991). *Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. México. Pax
- Satir, V. (1991a) *Nuevas relaciones en el núcleo familiar*. México. Pax
- Solís, J. (Enero – Junio 1996) *Autoestima, autoconcepto y salud mental psicología y salud*. Nueva época 7 155-163 instituto de investigaciones psicológicas de la universidad veracruzana.
- Soto, L. (2003) *autoestima*. México. Unam.
- Tessier, G. (2000) *Comprender a los adolescentes*. Barcelona. Ed. Octaedro.en: la colección repensar la educación, N° 10. Colección dirigida por Juana María Sancho.
- Trotter, M. (1999) *Cómo ayudar a los hijos en la elección de carrera. Guía para padres y maestros*. México trillas.
- Tyler, L. (1990) *La función del orientador*. México. Trillas.
- Valdés, V. (2000) *Orientación profesional, un enfoque sistémico*. México. Prentice Hall.
- Valdivia, C. (1998) *La orientación en los centros educativos*. Bilbao. Mensajero, 3ª ed.
- Vázquez A. M. (2002) *Efecto del programa del entrenamiento asertivo sobre la calidad de vida en estudiantes universitarios* México. UNAM
- VÉLAZ, C. (1998) *Orientación e intervención psicopedagógica. Concepto, modelos programas y evaluación*. Málaga. Aljibe. 37-38.
- Velasco, M. (1998) *Ser asertivo*. Barcelona. Obelisco

ANEXOS

Anexo 1

Cuadro que nos muestra las técnicas de Orientación que se pueden utilizar, sus funciones, objetivos y el uso de información que el orientador maneja regularmente.

Factor evaluador	Técnicas de Exploración	Uso de la información.
Capacidad intelectual	Tests individuales o colectivos	Determinan que rendimiento se puede esperar del alumno
Aptitudes mentales primarias	Tests individuales o colectivos	Diferencias individuales en la capacidad intelectual.
Nivel, cociente de rendimiento	Tests de rendimientos: pruebas objetivas	Control del rendimiento y comparación con la capacidad del estudiante.
Técnicas de estudio	Tests. Observaciones del profesor. Trabajos escritos.	Ayudar al estudiante a desarrollar técnicas de estudio eficaces.
Pensamiento crítico	Tests. Observaciones del profesor. Trabajos escritos y orales.	Desarrollo de la capacidad crítica.
Originalidad. Capacidad creativa.	Tests de creatividad y fantasía. Observaciones del profesor; trabajos escritos, orales y clásicos.	Descubrir y estimular el talento creador.
Emotividad y actitudes	Tests de emotividad. Escala de actitudes. Observación y conversación.	Ayudar al estudiante a desarrollar actitudes generalizadas positivas.
Tropismo de la personalidad. Intereses personales.	Tests o inventario de intereses. Observaciones y lecturas.	Descubrir y desarrollar intereses constructivos en los alumnos
Aptitudes básicas profesionales	Tests de aptitudes profesionales.	Iniciación del proceso de orientación profesional del estudiante.
Intereses profesionales	Tests o inventarios.	Iniciación de la orientación profesional.
Adaptación de la personalidad	Tests. Cuestionarios, observación	Ayudar al estudiante a integrarse en el colegio y a

		establecer relaciones eficaces con profesores y compañeros.
Sociabilidad	Sociogramas. Tests y cuestionarios. Observación.	Ayudar al estudiante a alcanzar una situación positiva en el grupo y a desempeñar un papel activo en la comunidad.
Ambiente familiar y social	Cuestionarios y entrevistas.	Promover una cooperación eficaz entre el colegio, familia y comunidad.

Anexo 2

Instrumentos que se aplicaron al estudio y sustento teórico por parte de sus autores.

1. Instrumento de evaluación de la autoestima en adolescentes (IEAA) construido por Moyano López Jorge

Cuadernillo de recomendaciones para el evaluador.

Universidad Nacional Autónoma de México
Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel 1 Azcapotzalco
Departamento de Psicopedagogía
Unidad de Evaluación – Campus Iztacala

1 Psic. Jorge Moyano López

RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN DEL I.E.A.A.

- El evaluador debe tratar de vestir con ropa casual para brindar una mayor confianza a las personas a las que evalúa.
- El evaluado debe cuidar los movimientos excesivos del cuerpo y cara que pueden denotar nerviosismo o disgusto.
- El evaluador debe cuidar: El tono, la velocidad, el volumen, y otras características de la voz, ya que, las personas a las que se evalúan suelen hacer juicios positivos o negativos a través de ella.
- El evaluador debe verificar si la persona evaluada ha puesto su número de cuenta en la hoja de respuestas o si ha tenido un error al llenarla, en ambos casos debe ser comunicado al evaluado para que haga la corrección necesaria.

Durante la aplicación del cuestionario se deben de seguir las recomendaciones con respecto a las instrucciones y progreso en la resolución del cuestionario:

Las instrucciones del cuestionario deberán seguirse sin ninguna desviación “..significa que el administrador no debe cambiar ni en lo mínimo las instrucciones del test... los administradores deben comprender la importancia de leer las instrucciones al pie de la letra. No importando que tan buena memoria tenga, nunca se confie en ella cuando administre un test”

Las preguntas de los estudiantes deberán contestarse dentro del contexto de las instrucciones del cuestionario.

Durante una evaluación, el evaluador debe repetir o parafrasear las instrucciones del cuestionario o poner los ejemplos que se le hayan dado para aclarar cualquier confusión, empezando solamente cuando el estudiante haya comprendido éstas.

- El evaluador debe verificar ocasionalmente el progreso de las personas que se están evaluando.
- El evaluador debe circular en el salón ocasionalmente para ver el avance del cuestionario, y constatar que se está contestando en forma correcta (esto debe realizarse en forma silenciosa).

Condiciones Físicas:

- Ponga en la puerta un letrero que indique que se está realizando un examen o evaluación.
- Haga arreglos con la dirección para que suspendan los anuncios sonoros.
- Asegúrese que los evaluados tengan lápiz para responder el cuestionario otener otros para los que no tengan.
- Disponga un escritorio o mesa que facilite la manipulación de los materiales del cuestionario.
- Procure separar a los examinados de manera que no puedan mirar el trabajo del vecino.

Condiciones Psicológicas:

- El evaluador del cuestionario debe mantener una actitud tranquila y amistosa durante el examen. Deben leerse las instrucciones con voz agradable (no melosa) y clara.
- El examinador debe mostrar su objetividad sin frialdad o indiferencia.
- El evaluador del cuestionario debe abstenerse de mostrar cualquier actitud autoritaria. A la vez, los estudiantes deben comprender que el personal del examen tiene una misión que cumplir y que deben ejecutar ciertos procedimientos para salvaguardar la validez del test.

RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN DEL I.E.A.A.

- El evaluador debe tratar de vestir con ropa casual para brindar una mayor confianza a las personas que evalúa.
- El evaluador debe cuidar los movimientos excesivos del cuerpo y cara que pueden denotar nerviosismo o disgusto.
- El evaluador debe cuidar: el tono, la velocidad, el volumen y otras características de la voz, ya que, las personas a las que se evalúa suelen hacer juicios positivos o negativos a través de ella.
- El evaluador debe verificar si la persona evaluada ha puesto su número de cuenta en la hoja de respuestas o si ha tenido un error al llenarla, en ambos casos debe ser comunicado al evaluado para que haga la corrección necesaria.

CONTENIDO DE LAS SESIONES

SESIÓN I ENCUADRE Y AUTOESTIMA

- Asertividad y autoestima
- Origen de la autoestima
- Concepto de la autoestima
- Autoconcepto
- Autoestima baja y autoestima alta
- Valía personal

SESIÓN 2 PENSAMIENTOS RACIONALES E IRRACIONALES

- Pensamiento racional e irracional
- Pensamientos irracionales más frecuentes
- Modelo del ABC

SESIÓN 3 INTRODUCCIÓN A LA ASERTIVIDAD

- Comunicación verbal asertiva
- Definición de la asertividad. Conductas: agresiva, pasiva y asertiva.

SESIÓN 4 COMUNICACIÓN NO VERBAL Y TÉCNICAS ASERTIVAS

- ¿Cómo nos relacionamos?
- Comunicación no verbal y sus componentes
- Cómo iniciar y mantener una conversación
- Libre información
- Autorrevelación

SESIÓN 5 TÉCNICAS ASERTIVAS

- Aserción negativa
- Interrogación negativa
- Disco rayado
- Banco de niebla
- Compromiso viable

SESIÓN 6 SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Toma de decisiones

Instrumento de Evaluación de la Autoestima en Adolescentes (IEAA)
Unidad de Evaluación- ENEP Iztacala

INSTRUCCIONES:

En el cuestionario que se te presenta a continuación vas a encontrar una serie de enunciados, relacionados a sentimientos, percepciones y conductas ante situaciones familiares, individuales, escolares, etc. responde de acuerdo a tu forma de pensar y actuar basándote en las siguientes opciones:

- | |
|---------------------------|
| a) Nunca o casi nunca |
| b) Muy pocas veces |
| c) La mitad de las veces |
| d) Muchas veces |
| e) Siempre o casi siempre |

- 1- Lee cuidadosamente cada una de las preguntas y rellena en tu hoja óptica el círculo que corresponda a tu respuesta.
 - 2- NO pases a la siguiente pregunta hasta contestar la anterior.
 - 3- Al finalizar, revisa que hayas respondido a todas las preguntas en la hoja de respuestas.
 - 4- Marca sólo una opción en cada una de las preguntas.
 - 5- NO MARQUES, NI RAYES LAS OPCIONES EN ESTE CUADERNILLO, SOLO EN TU HOJA ÓPTICA
- Ejemplo:
0. cuando estoy con mis amigos, tengo ganas de leer un libro.
1. Cuando en mi casa se me compara con otros familiares o amigos me siento: inepto, fracasado, triste, frustrado, etc.
 2. Me siento frustrado al NO ser lo que mis padres desean.
 3. Durante mi trato con los maestros me hacen sentir una persona inútil.
 4. Cuando se me presenta una situación nueva reacciono en forma agresiva para disminuir mi inseguridad
 5. Durante la convivencia que tengo diariamente con los compañeros siento que les desagrado.
 6. Cuando se me presenta un problema o situación difícil con mis compañeros tiendo a desvalorar sus capacidades ante los demás.
 7. Me disgusta la forma en que mis maestros me tratan, ya que me hacen sentir como un inútil.
 8. Para evadir situaciones de examen, de riñas o presiones sociales tomo drogas.
 9. Cuando soy etiquetado siento una furia incontrolable o disgusto contra el profesor, amigos o compañeros.
 10. Me disgusta que se me exija en la escuela.
 11. Mis padres me exigen ser una persona modelo y, al distanciarme, me siento triste, tengo temor, depresión, preocupación, etc.
 12. Al presentármeme la ocasión del “desquite” con mis compañeros lo hago, aunque después me sienta inseguro, me odie por haber hecho eso, etc.
 13. Cuando me enojo, me encelo, etc. con mi familia, amigos, conocidos, novio o novia, etc. me concentro en una lectura, en ver televisión, en el paisaje, etc. para olvidar la situación que se me presenta.
 14. Cuando mi maestro me hace un elogio acerca de mi buen desenvolvimiento (cómo realicé la tarea, la limpieza de mi trabajo, mi buen ortografía, etc.) lo acepto sin falsa modestia.
 15. Se me ha enseñado a través de la conducta de mis familiares a reprimir mis sentimientos.

16. NO me preocupan los errores que he tenido en el pasado, sino cómo resolver los que se me presentan ahora.
17. Cuando se me presenta un problema o situación que ignoro, reacciono maltratando a la gente o menospreciándola.
18. Para evadir situaciones de examen, de riñas o de presiones sociales tomo bebidas alcohólicas.
19. Cuando me hacen elogios acerca de mi buen desenvolvimiento durante la realización de alguna tarea, los acepto sin falsas modestias.
20. Mis padres me dan libertad de elegir, lo que me hace sentir confiado en las decisiones que tomo.
21. Me siento inferior por NO llenar el modelo de hombre perfecto o mujer perfecta.
22. Al presentármese una situación inesperada durante el cuidado de la casa, de mis hermanos, etc. se me hace difícil poder resolverla.
23. Estoy seguro de las decisiones que tomo.
24. Estoy a gusto con mi cuerpo.
25. Escojo los deportes, los trabajos de la escuela, los horarios, etc. que requieren menor esfuerzo.
26. Suelo compararme con mis amigos.
27. Las materias donde he sacado bajas calificaciones me animan a realizar un nuevo esfuerzo para pasarlas y poner un mayor empeño.
28. Cuando hago algo que es reprobado por las demás personas (le hablo "de tu" a las personas mayores, fumo frente a personas mayores, peleo con mis hermanos, etc.), NO siento culpa.
29. Juzgar a las personas como lo hace mi familia me hace sentir angustia, depresión o preocupación.
30. Mi vida está orientada a metas que puedo alcanzar.
31. Cada vez que se me presenta la ocasión, fantaseo.
32. Durante las relaciones amistosas amorosas y sociales NO me siento inferior ni superior a los demás.
33. Me enfrento a los retos con confianza, y logro tener éxito la mayor parte de las veces.
34. La crítica que realizan mis compañeros a mi desempeño escolar me hace sentir deprimido o inseguro.
35. Mis padres valoran en extremo las buenas calificaciones y el tener resultados bajos me hace sentir inseguro, inferior, odio hacia mí mismo, etc.
36. Los cambios que tengo (físicos, emocionales, en mi pensamiento) me hacen sentir mal, miedo, angustia o depresión.
37. Cuando se me da la responsabilidad de llevar a cabo una tarea y la realizo de modo diferente a como la haría mi padre o mi madre, me critican haciéndome sentir una persona poco confiable.
38. Siento que las labores escolares que realizo siempre están mal.
39. Me disgusta que mis compañeros me pidan realizar tareas, que participe en juegos, leer libros, etc.
40. Creo que mis padres no me quieren por ser poco sociable.
41. Mis amigos y yo disfrutamos el competir entre nosotros.
42. Si hubiera una posibilidad de mejorar mi apariencia física, la seguiría.
43. Al llevar a cabo una tarea de la escuela me siento incompetente para realizarla.
44. Siento que los maestros me hacen difíciles las labores escolares en el salón de clases.
45. El tener amigos inteligentes me hace sentir inseguro e inferior cuando se me compara con ellos.
46. Durante la convivencia con mis amigos tiendo a ser tímido y apartarme.

47. Las calificaciones bajas me han enseñado que soy incapaz de obtener mejores calificaciones.
48. La constante evaluación (en los exámenes, preguntas en clases, etc.) me hace sentir nervioso, inseguro, indefenso.
49. Mi relación con mis padres es muy buena.
50. Soy sensible a la crítica que hacen algunos maestros a mi desempeño escolar.
51. Poseo las habilidades necesarias que me ayudan a poder comprender cualquier problema, aunque NO lo resuelva.
52. Estoy a gusto con el sexo al cual pertenezco.
53. Al encontrarme en mi casa soy ignorado por mi familia o por algún miembro de ésta.
54. La mayoría de las veces comparo mis atributos físicos o mis logros con los de mis compañeros.
55. Cuando un compañero tiene reconocimiento por su labor en la escuela, siento celos.
56. Puedo aceptar que estoy realizando un buen trabajo en la escuela cuando otras personas me lo dicen.
57. Durante mi estancia en el salón de clases siento que al maestro le desagrado.
58. Yo y mis amigos nos comportamos defensivamente ante las situaciones inesperadas.
59. El miedo de ser ayudado por el maestro me hace realizar trabajos con el menor error.
60. Mis padres me dicen lo que tengo que hacer y cómo debo compararme con las personas. Esto hace que sienta inseguridad, timidez, etc.
61. Para evadir situaciones de examen, de riñas o de presiones sociales, fumo.
62. Cuando una persona de mi familia me pide que cambie la forma irrespetuosa en que me comunico con las personas, siento que me critica, agrede, etc.
63. Me siento culpable, malo, me odio, etc. por juzgar a mi familia o a la gente.
64. Me han enseñado a creer que poseo muy pocas habilidades y que valgo poco como persona.
65. Cuando pienso en hacer amigos, tomo en cuenta que sean: sociables, independientes, que valoren a las personas como iguales, que sean sinceros, que se enfrenten a los retos con optimismo, sean responsables de sus acciones, etc.
66. Cuando tengo que demostrar afecto hacia mis amigos, NO lo puedo hacer.
67. Las actividades que realizo durante mi estancia en la escuela NO me producen satisfacción.
68. Mis padres me piden tener logros mayores en la escuela, en los deportes, en mi comportamiento, etc. a los que yo tengo.
69. Acepto que hago alguna tarea bien cuando, un compañero me lo dice.
70. Cuando el profesor me conduce para realizar una tarea y la logro, me hace sentir una mayor confianza cuando después yo la realizo solo.
71. Siento miedo al hablar abiertamente con mi familia acerca de lo que sucede en la escuela, aunque NO me han dado motivo para esto.
72. Comprendo que mis amigos tienen otros amigos con los cuales conviven aparte de mí.
73. Cuando me encuentro realizando una tarea de equipo con mis amigos, y están en desacuerdo con lo que apporto (información, tiempo para finalizar trabajos o temas, etc.) reacciono de forma agresiva, me entristezco y me callo o siento que valgo muy poco.
74. Cuando el maestro se me acerca para aclararme algo, yo me siento apenado, nervioso, inseguro o inferior.
75. Mis decisiones son los mejores recursos que tengo para relacionarme.

Calificaciones y valores para el instrumento de autoestima

CALIFICACIONES	VALORES
Autoestima muy baja	0 a 58.5
Autoestima baja	58.51 a 67.13
Autoestima normal	67.14 a 84.37
Autoestima alta	84.38 a 93
Autoestima muy alta	93.1 a 100

La escuela _____
2

Mis amigos _____
3

Yo _____
4

1. te preocupa la imagen o aceptación de tu familia.

Esta pregunta nos da una visión de la madurez del individuo, ya que una de las características de la inmadurez y la adolescencia es la desaprobación o inconformidad de su familia ante los demás.

2. cuentas con tu familia para cuando la necesitas

aquí se muestra la forma de vida que lleva nuestro encuestado

3. puedes confiar en tus amigos para cuando se te presenta algún problema

al igual que en la pregunta anterior, se muestra la forma de vida que lleva el adolescente en cuestión.

4. Piensas que ir a la escuela te sirve para llegar a cumplir tus aspiraciones o proyecto de vida.

Permite ver el valor o creencia que le tiene a las instituciones educativas, en medida de utilidad que tenga para cubrir las aspiraciones del encuestado.

5. Crees que tus maestros cumplen con la función de educarte o enseñarte.

Esta respuesta nos dará la opinión y calificación que dan los adolescentes respecto al cumplimiento de las funciones de la planta docente, con la que trata casi a diario.

6. Piensas que la gente adulta tiene ciertos privilegios sobre la gente joven.

Nos da una idea de cómo se ven en comparación al estereotipo adulto y viceversa.

7. Confías en alguno de tus maestros para contarles algo personal.

Tal respuesta nos vierte información sobre cuanto confían en sus maestros, no como tales, sino como personas comunes y adultos.

8. Reconoces el peligro o los riesgos cuando estás frente a ellos.

Esta respuesta nos proyecta la estructura de la conducta bajo la que se conduce nuestro encuestado.

9. Crees que con tu participación social puedes llegar a cambiar algún problema de tu escuela, colonia o grupo de amigos.

La respuesta a esta pregunta indica la identidad social que cree tener nuestro indagado.

10. Como te describirías. Nos da una visión sobre el valor que tiene de sí el adolescente.

11. Como te visualizan en 5 u 8 años.

Brinda información sobre el plan o proyecto de vida que se tiene preparado.

12. Escribe de 3 a 5 cosas que consideres como de valor o importancia invariable.

Aquí el adolescente plasma su conformación de valores, no sólo por presencia, sino también por ausencias por ejemplo, un valor puede ser el de la salud, por tenerla, en cambio, si se menciona la paz, podría ser por no sentirla.

13. Ordene de mayor a menor por grado de importancia los siguientes aspectos: familia, escuela, amigos y yo.

Esta respuesta nos deja ver el sistema personal y jerárquico de valores en los adolescentes; tal vez sea como el resumen de todo lo que se ha trabajado.

El instrumento se le aplicó a 90 sujetos 45 hombres y 45 mujeres de entre 12 y 18 años

EDAD EN AÑOS	MASCULINO	FEMENINO	TOTALES
12	15	15	30
13	11	11	22
14	2	2	4
15	4	4	8
16	6	5	11
17	4	3	7
18	3	5	8
TOTALES	45	45	90

RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS.

Respuestas al cuestionario sobre el proyecto de vida que aplicó(poner nombre, en la tesis llamada...)					
Pregunta 1	N nunca	P-F Poco frecuente	F Frecuente	MF Muy frecuente	S Siempre
Frecuencia	11	16	11	9	43
porcentaje	12.22%	17.78%	12.22%	10%	47.78%
Pregunta 2					
Frecuencia	0	13	10	29	48
porcentaje	0.00%	14.44%	11.11%	21.11%	53.33%
Pregunta 3					
Frecuencia	11	28	21	12	18
porcentaje	12.22%	31.11%	23.33%	13.33%	20.00
Pregunta 4					
Frecuencia	1	1	7	16	65
Porcentaje	1.11%	1.11%	7.78%	17.78%	72.22%
Pregunta 5					
Frecuencia	1	1	11	24	53
Porcentaje	1.11%	1.11%	12.22%	26.67%	58.89%
Pregunta 6					
Frecuencia	13	26	19	19	13
Porcentaje	14.44%	28.89%	21.11%	21.11%	14.44%
Pregunta 7					
Frecuencia	25	35	12	9	9
porcentaje	27.78%	38.89%	13.33%	10.00%	10.00%
Pregunta 8					
Frecuencia	10	23	20	9	28
Porcentaje	11.11%	25.56%	22.22%	10.00%	31.11%

Pregunta 9					
Frecuencia	12	19	21	16	22
Porcentaje	13.33%	21.11%	23.33%	17.78%	24.44%

Pregunta 10	sociable	atento	Los demás dicen	alegre	sencillo	Ni uno ni otro(*)	Otros(**)
Frecuencia	24	13	13	13	12	12	48
Porcentaje	17.8%	9.6%	9.6%	9.6%	8.9%	8.9%	35.6%

(*)cuando se incluyen en dos características opuestas por ejemplo: alegres y tristes; perseverantes y flojos.

(**) flojo 5.9%, vacíos 5.9%, estudiosos 5.2%, enojón 4.4%, rebelde 4.4%, tonto 4.4%, perseverante 3.7%, caballeroso 1.5%.

Pregunta 11	Estudiando carrera	trabajando	igual	responsable	Otros(*)
Frecuencia	43	18	16	13	23
Porcentaje	38%	16%	14.2%	11.5%	20.3%

(*)respuestas como: No lo sé, no lo he pensado 9.7%, casado/a 6.2%, con dinero 2.6%, mal 1.8%.

Pregunta 12	familia	educación	amigos	yo	respeto	amor	Otros(*)
Frecuencia	51	32	25	24	20	12	86
Porcentaje	20.4%	12.8%	10%	9.6%	8%	4.8%	34.4%

(*)vacíos 4%, dinero 4%, responsabilidad 4%, confianza 3.2%, honestidad 3.2%, libertad 2.8%, salud 2.4%, apariencias 2%, tolerancia 1.6%, solidaridad 1.6%, religión 1.2%, país 1.20%, justicia 1.2%, felicidad 0.8%, televisión 0.4%, todo 0.4%

Pregunta 13	Familia	escuela	amigos	Yo
Frec. 1er lugar	47	6	2	35
Porc. 1er lugar	52.22%	6.67%	2.22%	38.89%
Frec. 2do lugar	39	19	4	28
Porc.2do lugar	43.33%	21.11%	4.44%	31.11%
Frec. 3er lugar	2	54	19	15
Porc. 3er lugar	2.22%	60.00%	21.11%	16.67%
Frec. 4to lugar	2	11	65	12
Porc. 4to lugar	2.22%	12.22%	72.22%	13.33%

Las conclusiones son la siguientes:

La respuesta que serviría para saber el proyecto de vida que tienen preparado los adolescentes es la de cómo se visualizan en 5 u 8 años. La mayor parte se la llevó y por mucho la respuesta: estudiando una carrera. Para dejar abajo la respuesta trabajando e igual que ahorita.

3 Instrumento de Ana María Vázquez Reyes que se utilizó para entrenamiento asertivo.

El objetivo principal de esta investigación fue determinar si la aplicación de un programa de entrenamiento asertivo tiene efecto sobre la calidad de vida en estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos a través del análisis de varianza multivariado de medidas repetidas (manova) indican que sí hay diferencias significativas, en varios aspectos como son el grado de incomodidad, en la probabilidad de respuestas y en la calidad de vida general, así como en el área de trabajo. Es decir que la hipótesis de investigación se confirma, por tanto los resultados indican que las personas que se someten a un programa de entrenamiento asertivo tienden a mejorar su calidad de vida.

SESIÓN 1 ENCUADRE Y AUTOESTIMA			
TIEMPO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL
30'	Bienvenida presentación y expectativas del curso	<ul style="list-style-type: none"> Expectativas del curso: ¿qué esperan del curso? Objetivo y contenido del curso, horario Reglas para el trabajo grupal Importancia de realizar los ejercicios en casa 	Programa (objetivos, temas, fechas) Hojas blancas Plumas Lista de asistencia
30'	Pretest	Aplicación del instrumento de Evaluación de la Autoestima en Adolescentes (IEAA), así como el instrumento sobre Proyecto de Vida.	Cuestionarios Lápices
10'	Gente con gente	Se colocan por parejas y se van juntando las partes del cuerpo que el instructor dice, cuando se menciona gente con gente se cambia de pareja y el que se quede solo continúa la dinámica.	
20'	Presentación	Se reúnen por parejas en un tiempo de 5 minutos tienen que dar una breve reseña de sí mismo y 5 adjetivos que le describen mejor, se hace la presentación en plenaria, presentando a su compañero	
15'	R E C E S O		
60'	¿Qué es la autoestima?	<ul style="list-style-type: none"> Asertividad y autoestima Origen de la autoestima Concepto de autoestima (lluvia de ideas) Autoconcepto Autoestima baja y autoestima alta Valía personal 	Pizarrón Gises "yo soy yo"
15'	Ejercicio para casa	A cada persona se le da el formato para que realicen el ejercicio en su casa, se les pide que lo hagan porque con eso se empezará la siguiente sesión. Se deben describir a sí mismos.	Ejercicio ¿quién soy yo?

SESIÓN 2 PENSAMIENTOS RACIONALES E IRRACIONALES

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL
45'	Revisión del ejercicio	Se revisa el ejercicio ¿quién soy yo? Para que les quede una descripción objetiva de sí mismos. Se utilizan las reglas	Ejercicio de ¿Quién soy yo? Contestado
20'	Ejercicio de imaginación	Se les pide que cierren los ojos y que se pongan cómodos, se les dice “piensen en algún secreto, algo sobre ustedes que no dirían a nadie más, puede ser algo del pasado o del presente, ¿ya pensaron en el secreto? (pausa) Bien , ahora voy a pedir a alguien que diga al grupo en qué ha estado pensando... que lo describa con cierto detalle (pausa) pero antes de que llame a esa persona, voy a preguntarles ¿qué están experimentando en estos momentos? Se les pide que abran los ojos y que se relajen se les aclara que nadie va a decir nada. REFLEXIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • se les pide que comenten cómo se sintieron, cuáles fueron sus sensaciones fisiológicas y se enfatiza sobre la importancia que juegan los pensamientos sobre nuestras reacciones corporales. • Se pregunta sobre los tipos de pensamientos que condujeron a esos sentimientos. • Se muestra al grupo que es el pensamiento de hacer algo, no el hacerlo, lo que conduce a sus sentimientos. 	
40'	Introducción a la terapia racional emotiva	En qué consiste Pensamiento racional e irracional Pensamientos irracionales más frecuentes Modelo del ABC	Modelo ABC
15'	R E C E S O		
45'	Aplicación	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar este modelo a la descripción que hicieron ellos en el ejercicio de ¿quién soy yo? • Ejemplo de su vida real: se pide a una persona que exponga un acontecimiento específico y se analiza a través del modelo ABC. 	
15'	Ejercicio para casa	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer el ejercicio del modelo ABC a un problema específico de su vida cotidiana en forma individual. • Aclarar dudas. 	

SESIÓN 3 INTRODUCCIÓN A LA ASERTIVIDAD

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL			
30'	Revisión del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja del ABC, se les pide que comenten el ejercicio que realizaron en el transcurso de la semana, se exponen los casos necesarios, se aclaran dudas. • Se enfatiza en que deban de seguir utilizando la hoja para la identificación de pensamientos irracionales. 				
30'	Comunicación verbal asertiva	Comunicación verbal asertiva. Historia y definición de la asertividad. Conductas: agresivas, pasivas y asertivas.				
30'	Ejercicio sobre los estilos de respuestas	Se discuten las situaciones A y B se les pide que identifiquen el tipo de conducta que están empleando – asertividad, pasiva o agresiva- se discuten las respuestas y se aclaran dudas.	Situación A y B			
15'	R	E	C	E	S	O
60'	Derechos asertivos	<ul style="list-style-type: none"> • Discusión y aclaración de los diez derechos asertivos • Analizar qué derechos no ejercen en su vida cotidiana y porqué son violados, quién lo permite, etc. 	Derechos asertivos			
15'	Ejercicio para casa	<ul style="list-style-type: none"> • Que pongan en práctica sus derechos en su vida cotidiana o que realicen la siguiente actividad. • Ir a una tienda: para que empiece a ejercer sus derechos vaya a una tienda de lo que prefiera o más le guste, pida al dependiente que le muestre varios artículos, después del tiempo que usted quiera retírese de la tienda y sin comprar absolutamente nada diga simplemente GRACIAS. En este caso el debe sería: no debo hacer perder el tiempo a la gente, sin embargo usted tiene el derecho de cambiar de parecer y a no dar excusas, no tiene que comprar nada que no quiera y que aparte no le va a servir. 				

SESIÓN 4 COMUNICACIÓN NO VERBAL Y TÉCNICAS ASERTIVAS

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material
15'	Revisión del ejercicio	Cada participante relatará cómo le fue en la realización del ejercicio. Cómo se sintieron y se les pregunta si ejercieron sus derechos asertivos.	
30'	Comunicación verbal	¿cómo nos relacionamos? Tipos de relaciones: comerciales, de autoridad y de iguales ¿qué es la comunicación no verbal? Componentes de la comunicación no verbal	Pizarrón Gises
40'	Ejercicio: Tópicos superficiales	Se eligen diversos temas superficiales (pinzas, pelusa, relojes, deportes, etc.) cada persona elige al azar un tema: Pasa al frente del grupo y lo expone por un segundo. <u>Importante</u> : señalar que el énfasis está en la conducta no verbal y no en el contenido, se trata de enfocar la atención en las conductas observables para identificar alguna debilidad en el comportamiento que se pueda mejorar. Cuando hayan terminado todos se da retroalimentación positiva sobre los elementos no verbales adecuadamente empleados. SUGERENCIA: ensayar su expresión corporal frente a un espejo.	
15'	R E C E S O		
40'	Iniciar, mantener y finalizar una conversación	Cómo iniciar una conversación Cómo mantenerla LIBRE INFORMACIÓN AUTORREVELACIÓN	
10'	Las lanchas	Se les cuenta la historia de un naufrago –como el Titanic- se tiene que dejar el barco si no se ahogan. Sólo se puede a través de las lanchas y en ciertas cantidades de personas, se les dice una cantidad y se tienen que reunir, quien se quede solo sale del juego.	
20'	Ejercicio en clase	1) elegir una persona para realizar el ejercicio 2) escoger un tema de conversación 3) se les da cinco minutos para hablar sobre ese tema aplicando lo anteriormente expuesto	
10'	Ejercicio para casa	Presentarse con un desconocido en una situación apropiada, observando su conducta verbal y no verbal.	

SESIÓN 5 TÉCNICAS ASERTIVAS

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material
30'	Revisión del ejercicio	Cada persona menciona como ejerció sus derechos a lo largo de la semana o relatará su experiencia al realizar el ejercicio de acudir a la tienda, comentará cómo se sintió. Se trata sobre todo que ellos aprendan a darse un lugar ante el otro, haciendo valer sus derechos.	
30'	Cómo afrontar las críticas	Aserción negativa Interrogación negativa	
30'	Ejercicio:	Poner en práctica las dos técnicas antes explicadas	
15'	R	E	C
		E	S
		O	
40'	Iniciar, mantener y finalizar una conversación	Cómo iniciar una conversación Cómo mantenerla LIBRE INFORMACIÓN AUTORREVELACIÓN	
30'	Reforzando nuestra asertividad	Disco rayado Banco de niebla Compromiso viable	
10'	Ejercicio en clase	Poner en práctica las técnicas antes explicadas	
20'		Dar y recibir cumplidos	
15'	Ejercicio para casa	Hojas de solución de problemas.	

SESIÓN 6 SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Tiempo	Actividad	Desarrollo	Material
30'	Revisión del ejercicio	Cada uno expondrá su caso sobre solución de problemas y se analizará entre todo el grupo	
15'	Ejercicio	Toma de decisiones	
45'	Solución de problemas	El ejercicio se centrará en el caso de una o más personas, pero de una forma más profunda, aplicando el ensayo de conducta, para que ellos se atrevan a enfrentar el problema	
15'	R E C E S O		
15'	Dinámica de distensión	Jirafas y elefantes	
30'	Postest	Aplicación del instrumento de Evaluación de la Autoestima en Adolescentes e instrumento sobre Proyecto de Vida.	
30'	Evaluación	1) el curso ¿cumplió con mis expectativas? 2) ¿qué me llevo? 3) ¿qué me gustó y qué no me gustó?	

Anexo 3

Descripción de la técnicas asertivas más comunes:

Existen varias técnicas básicas que pueden emplearse con un sinnúmero de aplicaciones y en muy distintas situaciones. Las siguientes son muy eficaces para defendernos de las críticas en general, tanto en el ámbito del trabajo como en las relaciones personales, con familiares o amigos.

➤ La importancia del roleplaying

En asertividad se utiliza el roleplaying. Esto es asegurarse el éxito mediante la práctica simulada. Practicar con amigos, conocidos, familiares, las situaciones que no nos sean afines para adquirir seguridad y asimilar las técnicas que nos faciliten actuar con asertividad. Cuando la práctica tenga éxito podremos trasladarla a los terrenos que queremos mejorar, tanto en las relaciones personales en nuestro entorno más próximo como en las relaciones laborales, de sociedad, etc. como el roleplaying tiene además la ventaja de ser simplemente una simulación, no tiene los riesgos de jugar con la propia realidad por lo tanto desentumece, desinhibe y da pie incluso a que esta práctica se transforme en algo lúdico y divertido.

➤ La importancia de creer en lo que uno dice

La persistencia, la tenacidad y la convicción imprimen veracidad a los enunciados verbales provocando además un sentimiento creciente de autoestima y seguridad en nosotros mismos y una impresión óptima ante nuestros interlocutores. Cuando uno se desenvuelve con constantes dudas, cuando no se cree lo que está diciendo, los demás lo notan, perdiendo toda confianza en dicho individuo. Como ejemplo negativo se podría hablar de aquellas personas que actuando delictivamente, creen tanto en su papel que consiguen que los demás los sigan: véase sectas varias, dictadores de turno, políticos iluminados, etc.

➤ El banco de niebla

Es una técnica muy interesante que da estupendos resultados cuando tenemos que defendernos ante las críticas de los demás o ante las de nosotros mismos.

Nos ayuda a ver tanto los aspectos negativos como positivos de nuestra personalidad y consigue distanciarnos de la ansiedad que nos producen las críticas directas además de eliminar la agresividad que éstas conllevan. EL BANCO DE NIEBLA es muy beneficioso cuando tenemos que enfrentarnos a críticas en el mundo laboral o comercial y nos ayuda en el sentido de que los demás tenderán a hacernos menos críticas de este

estilo. Sin embargo tiene un pequeño “handicap”: No enseña a los demás a comportarse asertivamente.

Se trata de lo siguiente:

- a) cuando recibimos una crítica podemos aceptar en principio cualquier verdad. De hecho sería dar la razón a la otra persona abiertamente sin entrar en discusiones inútiles, aunque no significa necesariamente que nosotros vayamos a cambiar:

ejemplo: en la oficina un superior nos llama la atención porque no hemos hecho algo bien.

-“Fernández. Ha vuelto usted a equivocarse y está permitiendo que los publicistas de la competencia nos lleven la delantera.”

-“sí, señor. Tiene razón.”

-con su error nos perjudica a nosotros pero también a usted mismo. ¿no ve que puede perder su propio prestigio?”

-“Sí. Puede que pierda mi propio prestigio.”

-“Pero oiga, no me diga que siempre sí. ¿no ve usted lo que acaba de hacer?”

-“Sí, señor. Ya lo he visto.”

- b) La segunda alternativa es que aceptemos la posibilidad de que hayamos hecho algo que no era correcto pero en principio no vamos a ceder:

-“Escúcheme Fernández. Ha llevado este asunto muy mal y como resultado los publicistas de la competencia nos van a llevar la delantera.”

-“Puede que tenga razón. Puede que los publicistas nos lleven la delantera.”

-“Siempre tiene usted que meter la pata cuando hay asuntos tan importantes sobre el tapete.”

-“Es posible que sea así.”

Aquí no decimos que aceptamos la crítica sino que la sopesamos, aunque no estaría de más en este caso comprobar si la crítica que se nos hace tan directamente es cierta y conviene actuar de otra manera.

➤ **La aserción negativa**

Es interesante ahondar en el ejemplo que he dado anteriormente para ver como funciona esta técnica asertiva, muy válida cuando nuestro sentimiento de culpabilidad es desmesurado después de haber cometido algún error. Esta técnica tiende a hacer desaparecer la ansiedad de este sentimiento tan ancestral que llevamos la mayoría como pesada carga y que aparece cuando menos pensamos.

En primer lugar lo que hay que hacer es precisamente aceptar que somos personas con fallos, como todo el mundo, y que dichos fallos forman parte de nuestra personalidad

porque somos seres humanos. Si empezamos por no negarlos ya habremos avanzado un paso.

En segundo lugar es importante no intentar disculparnos una y otra vez ante ese fallo como si fuera algo irreparable y que va a quedar impregnado eternamente en la memoria de quien nos hace la crítica.

Podemos reaccionar del siguiente modo:

-“Sr Fernández. Usted ha cometido un error al actuar de esa manera. Intente solucionarlo.”

-“Es verdad, señor. No atacé el problema como suelo hacer. Lo intentaré de nuevo.”

Veamos otro ejemplo:

-“¡Anda, con que te has sacado el permiso de conducir! ¿has visto como has aparcado el coche?”

-“Sí, me parece que no lo he hecho demasiado bien ¿verdad?”

Otro más:

-“Oye María, este trabajo de fin de curso no te está quedando demasiado bien. ¿podrías mejorarlo?”

-tienes razón. No he estado muy acertada en esta ocasión. Lo revisaré.”

➤ **El disco rayado o disco roto**

Con esta técnica, utilizada por primera vez por el Dr. Zew Wanderer, se consiguen logros muy interesantes porque además de no hacernos caer en discusiones conseguimos salirnos con la nuestra mediante algo tan fácil como el no ceder ante manipulaciones. Con dicha técnica nadie va a poder convencernos de nada porque seguimos aferrados a nuestro principal deseo.

Ejemplo: estamos en un restaurante y el plato que nos han servido no está en condiciones.

-“Por favor camarero, quiero que me cambien este plato de pescado porque no está en condiciones.”

-“No puede estar en mal estado, señor. Es la sugerencia del día, es fresco de hoy.”

-“Puede que tenga razón, pero prefiero que me lo cambien.”

-“Mire, señor, y con todas las disculpas pero puede que usted no entienda de pescado. Le aseguro que está en perfectas condiciones.”

-“Oiga, yo sólo quiero que me cambie el plato. No me apetece comer algo que creo que no está bien.”

-“Mire, llamaremos al chef y usted mismo le expone sus críticas.”

-“Me parece bien. Pero sigo diciendo que este plato no está en condiciones. Cámbiemelo, por favor.”

Como vemos en esta situación y otras parecidas que se dan muy a menudo tenemos la intención de hacer algo o pedir algo y la otra persona nos sale con respuestas manipuladoras que nos pueden hacer sentir ignorantes o culpables y a veces cedemos ante esa presión. Con la técnica del DISCO RAYADO obtendremos el resultado deseado, pero hemos de tener en cuenta que debemos mostrarnos calmados y adoptar un tono de voz lo más uniforme posible para reflejar seguridad.

En algunas ocasiones es posible que la técnica del DISCO RAYADO no dé el resultado deseado debido a menudo a la tozudez del interlocutor a quien dirigimos nuestra reclamación. En estos casos es muy interesante iniciar un proceso final de acuerdo, de pacto entre las dos partes, siempre que sea naturalmente una discusión sobre algo material, algo que no nos comprometa nunca en lo personal o en el que estén implicados nuestros sentimientos. Esta técnica se llama precisamente así: ACUERDO ASERTIVO.

Ejemplo: recordemos el caso que se menciona de un señor que va al restaurante y decide reclamar y exige que le cambien el plato porque no está en buen estado.

-“Oiga, camarero. Este plato no está en buen estado. ¿puede cambiármelo?”

-“Se equivoca señor, es el plato del día y está en perfectas condiciones.”

-“Puede que sea el del día, pero prefiero no comérmelo. ¿si es tan amable de retirármelo?”

(el camarero va a buscar al chef)

-“¿Qué ocurre, señor?”

-“He pedido al camarero que me cambie el plato porque no está en condiciones.”

-“Muy bien señor, puede que tenga razón. Vamos a hacer una cosa, el camarero le retirará el plato y usted puede escoger de nuevo otro de la carta con toda libertad. ¿Le parece bien?”

-“De acuerdo”

➤ La pregunta negativa

Esta técnica es muy interesante porque nos permitirá hacer en cierto modo de nuestro enemigo un aliado. En realidad se basa en la aceptación de que quien nos critica lo hace constructivamente y por lo tanto vamos a permitirle redondear esas críticas manteniendo un diálogo que intentaremos sea lo más firme y calmado posible.

De hecho es la manera de desprendernos de toda agresividad, de no saltar a la mínima, de no sentirnos culpables de modo exagerado por cualquier posible fallo de nuestra conducta. Nuestros errores son simplemente errores, sin demasiada trascendencia y por lo tanto en principio los aceptaremos como son.

Vamos a dar un ejemplo: En casa, un marido chapado a la antigua se queja ante su mujer sobre la comida:

- “¿Pero qué es esto? ¿Es que vamos hoy a comer esta porquería? ¿otra vez callos?”
- “No entiendo nada. Si te encantan. ¿Qué hay de malo en estos callos?”
- “Pues que siempre haces callos y al final los voy a aburrir. ¿Es que no tienes imaginación?”
- _Puede que no tenga imaginación. Pero están hechos con la receta que me diste el otro día. ¿Qué les pasa exactamente?”
- “Precisamente el otro día te expliqué que los quería más picantes. Y mira, no pican nada. Si probaras la comida antes verías que te han quedado sosos. Más vale que se los coma el perro.”
- “Prefieres que se los dé al perro o que se les ponga más pimentón. ¿Qué más podría poner en estos callos?”
- “pues no sé. Deberías poner más pimienta, más ajo, más gracia.
- “¿Crees realmente que la pimienta le daría el punto necesario?”
- “No sé. Al menos les quitaría el mal gusto que tienen. No estaría de más que siguieras los consejos de mi madre, que en esto es una joya.”
- “Es posible que tu madre les sacara más partido. Pero ¿Qué opinas del tamaño de los callos? ¿Están bien cortados?”
- “La verdad es que eso me da igual. Y hazme el favor de no preguntarme nada más sobre los callos. Ya está bien, ¿vale?”

Existen además otras técnicas muy parecidas que son infalibles cuando nos sentimos demasiado agredidos por la situación, cuando una discusión es demasiado acalorada y no sabemos cómo salirnos de ella, cuando los pensamientos negativos nos atropellan de manera indiscriminada y estamos a punto de explotar.

⇒ Técnica de desviar la conversación

La primera manera de evitar discusiones es simplemente cambiando, como se dice vulgarmente, el “chip”.

Ejemplo:

-“Oye, Juan, estoy harta de que te pases toda la tarde viendo la televisión y no me ayudes en nada a hacer las maletas. Después no tendremos las cosas preparadas y vendrán las quejas.”

-“No me vengas con historias. Si no fueras tan lenta ya estaría todo hecho desde ayer. La culpa la tienes tú, con tu manía de prepararlo todo a última hora.”

-“Es que no hay manera. Encima te crees que tienes razón. So cabeza de mulo. Si te movieras un poco no nos vendría mal a todos.”

-“A mí no me insultes. Que el mulo lo serás tú.”

-“Mira, ¿sabes qué? Vamos a dejar esta discusión para otro momento. Voy a seguir haciendo maletas porque veo que estamos los dos demasiado enfadados y no conseguiremos más que hablar de cosas que no vienen a cuento.”

⇒ **Técnica de ignorar**

Es muy parecida a la anterior y tiene la virtud de ser más drástica. De hecho la conversación que hemos mencionado para la otra técnica nos servirá, un poco modificada, para utilizar esta opción.

-“Oye, Juan, ya estamos como siempre, mirando la televisión mientras los demás estamos arreglando cosas. Vaya ejemplo para tus hijos.”

-“Mira, Felisa, no te aguanto. Tu tienes la culpa de todo. Lo dejas todo para última hora y después me tiene que tocar a mí pagar el pato.

-“Bueno, ya está bien de insultar. Mejor será que dejemos para otro momento esta discusión. Me parece que con tu mal humor no podremos arreglar nada.”

⇒ **Aplazamiento temporal**

Esta técnica también puede darse en otra versión. La que consiste en “aplazar” la discusión sin más.

-“Oye, Juan, haz el favor de ayudarme con las maletas y levántate de delante del televisor de una vez, que no habremos acabado a tiempo para la hora de marchar.”

-“¡Pero qué te has creído! Es por tu culpa solamente que no estará todo listo, como siempre.”

-“Mira. Eso ya lo discutiremos mañana. Venga, ayúdame con las maletas.

Facilidad de práctica

Las técnicas básicas para ser asertivos y pedir que los demás lo sean también tienen la facultad de poder ser utilizadas en las distintas ocasiones de la vida cotidiana que sean necesarias, interrelacionándose arbitrariamente según el momento o lugar, ante cualquier persona, sea un superior, un compañero, el marido o la esposa, los hijos o simplemente en las relaciones habituales con desconocidos. Es decir, cuando conozcamos y hayamos practicado suficientemente estas técnicas nos será más fácil jugar con ellas, así en una conversación nos será muy útil también ir intercambiándolas según el cariz que vaya tomando la misma. El banco de niebla, el disco rayado, la pregunta negativa o cualquiera

de las demás podrán utilizarse en una misma conversación para obtener lo que deseemos, lo que decidamos expresar: una petición, una gratificación, una reclamación o simplemente un sentimiento.

Anexo 4

Profesiografía de las carreras que se ofrecen en la UNAM, UAM e IPN

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Área de las Ciencias Físico – Matemáticas y las Ingenierías		
CARRERA	PLANTEL	DURACION
Actuaría	Fac. de Ciencias	8 sem.
	ENEP Acatlán	8 sem.
Arquitectura	Fac. de Arquitectura	10 sem
	ENEP Acatlán	9 sem
	ENEP Aragón	10 sem
Arquitectura del Paisaje **	Fac. de Arquitectura	10 sem.
Ciencias de la Computación **	Fac. de Ciencias	8 sem
Diseño Industrial	Fac. de Arquitectura	10 sem
	ENEP Aragón	10 sem.
Física	Fac. de Ciencias	9 sem
Ing. Civil	Fac. de Ingeniería	9 sem.
	ENEP Aragón	10 sem.
	ENEP Acatlán	10 sem
Ing. de Minas y Metalurgia	Fac. de Ingeniería	10 sem.
Ing. Eléctrica y Electrónica **	Fac. de Ingeniería.	10 sem
Ing. en Computación **	Fac. de Ingeniería	10 sem.
	ENEP Aragón	10 sem.
Ing. en Telecomunicaciones	Fac. de Ingeniería.	10 sem
Ing. Geofísica	Fac. de Ingeniería.	10 sem
Ing. Geológica	Fac. de Ingeniería	10 sem.
Ing. Industrial **	Fac. de Ingeniería	10 sem.
Ing. Mecánica **	Fac. de Ingeniería	10 sem.
Ing. Mecánica Eléctrica (Áreas Industrial, Mecánica Eléctrica Electrónica)	ENEP Aragón.	10 sem
Ing. Petrolera	Fac. de Ingeniería.	10 sem
Ing. Química	FES Cuautitlán	9 sem
	Fac de Química	9 sem.
	FES Zaragoza	9 sem.
Ing. Química Metalúrgica	Fac. de Química.	9 sem
Ing. Topográfica y Geodésica	Fac. de Ingeniería	10 sem.
Matemáticas Aplicadas y Computación	ENEP Acatlán	9 sem.
Matemáticas	Fac. de Ciencias	8 sem.
Urbanismo	Fac. de Arquitectura	10 sem
Ing. Mecatrónica	Fac. de Ingeniería	10 sem.
Licenciatura en Ciencias Genómicas	Inst. de Biotecnología	9 sem.
	Sedes en el Estado de Morelos: Centro de Investigación sobre Fijación de Nitrógeno	9 sem.

Área de las Ciencias Sociales		
CARRERA	PLANTEL	DURACION
Administración**	Fac. de Contaduría y Adimistración	9 Sem..
	FES Cuautitlán	9 Sem.
Ciencias de la Comunicación o (Periodismo)**	Fac. de Ciencias Políticas y Sociales	9 Sem.
	ENEP Acatlán	9 Sem..
	ENEP Aragón	8 Sem.
Ciencias Políticas y Administración Pública**	Fac. de Ciencias Políticas y Sociales	9Sem..
	ENEP Acatlán	9 Sem.
Contaduría **	Fac. de Contabilidad y Administración	9 Sem.
	FES Cuautitlán	9 Sem..
Derecho **	Fac. de Derecho	10 Sem..
	ENEP Acatlán	10 Sem..
	ENEP Aragón	10 Sem..
Economía	Fac. de Economía	10 Sem.
	ENEP Acatlán	10 Sem.
	ENEP Aragón	9 Sem..
Geografía	Fac. de Filoso y Letras	10 Sem..
Informática	Fac. de Contaduría y Administración	9 Sem..
	FES Cuautitlán	10 Sem.
Planificación para el Desarrollo Agropecuario	ENEP Aragón	8 Sem..
Relaciones Internacionales**	Fac. de Ciencias Políticas y Sociales	9 Sem..
	ENEP Acatlán	9 Sem.
	ENEP Aragón	8 Sem.
Sociología	Fac. de Ciencias Políticas y Sociales.	9 Sem..
	ENEP Acatlán	9 Sem..
	Aragón	8 Sem.
Trabajo Social	Escuela Nacional de Trabajo Social	9 Sem.

Área de las Ciencias Biológicas y de la Salud		
CARRERA	PLANTEL	DURACION
Biología	Fac. de Ciencias	8 Sem.
	ENEP Iztacala	8 Sem.
	FES Zaragoza	9 Sem.
Cirujano Dentista (Odontología)**	Fac. de Odontología	10 Sem..
	ENEP Iztacala	8 Sem.
	FES Zaragoza	8 Sem..
Enfermería y Obstetricia	Eescuela Nacional de Enfermería y Obstetricia	8 Sem.
	ENEP Iztacala	6 Sem.
	FES Zaragoza	8 Sem..
Ing. Agrícola	FES Cuautitlán	10 Sem.
Ing. en Alimentos	FES Cuautitlán	9 Sem.
Investigación Biomédica Básica	Instituto de Investigaciones Biomédicas	8 Sem.
Medicina Veterinaria y Zootecnia	Fac. de Medicina Veterinaria y Zootecnia	10 Sem.
	Fac. Cuautitlán	10 Sem.
Medicina**	Fac. de Medicina	10 Sem.
	ENEP Iztacala	10 Sem.
	FES Zaragoza	10 Sem.
Optometría	ENEP Iztacala	8 Sem.
Psicología**	Fac. de Psicología	9 Sem.
	ENEP Iztacala	9 Sem.
	Zaragoza	9 Sem.
Química	Fac. de Química	9 Sem.
	FES Cuautitlán	9 Sem.
Química de Alimentos**	Fac. de Química	9 Sem.
Química Farmacéutico Biológica	Fac. de Química	9 Sem.
	FES Cuautitlán	9 Sem.
	FES Zaragoza	9 Sem.
Química Industrial	FES Cuautitlán	9 Sem.

Sistema de Universidad Abierta

CARRERA	PLANTEL
Psicología	Fac. de Psicología
Administración	Fac. de Contaduría y Administración
Ciencias de la Comunicación	Fac. de Ciencias Políticas y Sociales
Ciencias Políticas y Administración Pública	Fac. de Ciencias Políticas y Sociales
Contaduría	Fac. de Contaduría y Administración
Derecho	Fac. de Derecho
	ENEP Acatlán
	ENEP Aragón
Economía	Fac. de Economía
Geografía	Fac. de Filosofía y Letras
Relaciones Internacionales	Fac. de Ciencias Políticas y Sociales
	ENEP Acatlán
Sociología	Fac. de Ciencias Políticas y Sociales
Filosofía	Fac. de Filosofía y Letras
Historia	Fac. de Filosofía y Letras
Lengua y Literaturas Hispánicas	Fac. de Filosofía y Letras
Lengua y Literaturas Modernas (Inglesas, Italianas, Francesas, Alemanas)	Fac. de Filosofía y Letras
Pedagogía	Fac. de Filosofía y Letras

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

La Universidad Autónoma Metropolitana ofrece 61 planes de licenciatura en sus tres Unidades Académicas.

División de Ciencias Básicas e Ingeniería
Unidad Azcapotzalco

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Ingeniería Ambiental	12	Único
Ingeniería Civil	12	Único y Vespertino
Ingeniería en Computación	12	Único
Ingeniería Eléctrica	12	Único y Vespertino
Ingeniería Electrónica	12	Único y Vespertino
Ingeniería Física	12	Único y Vespertino
Ingeniería Industrial	12	Único y Vespertino
Ingeniería Mecánica	12	Único y Vespertino
Ingeniería Metalúrgica	12	Único
Ingeniería Química	12	Único y Vespertino

División de Ciencias Básicas e Ingeniería
Unidad Iztapalapa

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Ingeniería Biomédica	12	Único
Computación	12	Único
Ingeniería Electrónica	12	Único
Ingeniería en Energía	12	Único
Física	12	Único
Ingeniería Hidrológica	12	Único
Matemáticas	12	Único
Ingeniería Química	12	Único
Química	12	Único

División de Ciencias Sociales y Humanidades
Unidad Azcapotzalco

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Administración	12	Matutino
Derecho	12	Matutino
Economía	12	Matutino
Sociología	12	Matutino

División de Ciencias Sociales y Humanidades
 Unidad Iztapalapa

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Administración	12	Matutino Vespertino
Antropología Social	12	Matutino
Letras Hispánicas	12	Matutino
Filosofía	12	Matutino
Economía	12	Único
Sociología	12	Matutino
Historia	12	Matutino
Lingüística	12	Matutino
Ciencia Política	12	Matutino Vespertino
Psicología Social	12	Matutino Vespertino
Geografía Humana	12	Matutino

División de Ciencias Sociales y Humanidades
 Unidad Xochimilco

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Administración	12	Matutino Vespertino
Comunicación Social	12	Matutino
Economía	12	Matutino Vespertino
Psicología	12	Matutino Vespertino
Sociología	12	Matutino Vespertino
Política y Gestión Social	12	Matutino

División de Ciencias y Artes para el Diseño
 Unidad Azcapotzalco

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Arquitectura	12	Matutino Vespertino
Diseño de la Comunicación Gráfica	12	Matutino Vespertino
Diseño Industrial	12	Matutino

División de Ciencias y Artes para el Diseño
 Unidad Xochimilco

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Arquitectura	12	Matutino Vespertino
Diseño De La Comunicación Gráfica	12	Matutino Vespertino

Diseño Industrial	12	Matutino Vespertino
Planeación Territorial	12	Matutino Vespertino

División de Ciencias Biológicas y de la Salud
Unidad Iztapalapa

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Biología	12	Único
Biología Experimental	12	Único
Hidrobiología	12	Único
Producción Animal	12	Único
Ingeniería de los Alimentos	12	Único
Ingeniería Bioquímica Industrial	12	Único

División de Ciencias Biológicas y de la Salud
Unidad Xochimilco

Licenciatura	Duración en trimestres	Turnos
Biología	12	Matutino Vespertino
Enfermería	12	Matutino Vespertino
Estomatología	12	Matutino Vespertino
Química Farmacéutica Biológica	12	Matutino Vespertino
Medicina Veterinaria Y Zootecnia	12	Matutino Vespertino
Agronomía	12	Matutino Vespertino
Medicina	15	Matutino Vespertino
Nutrición	12	Matutino Vespertino

División de Ciencias Básicas e Ingenierías		
CARRERA	UNIDAD	DURACION
Ing. Ambiental	Azcapotzalco	12 tri.
Ing. Civil	<u>Azcapotzalco</u>	12 tri.
Ing. en Computación	<u>Azcapotzalco</u>	12 tri.
Ing. Eléctrica	<u>Azcapotzalco</u>	12 tri.
Ing. Electrónica	Azcapotzalco	12 tri.
	Iztapalapa	12 tri.
Ing. Física	Azcapotzalco	12 tri.
Ing. Industrial	Azcapotzalco	12 tri.
Ing. Mecánica	Azcapotzalco	12 tri.
Ing. Metalúrgica	Azcapotzalco	12 tri.
Ing. Química	Azcapotzalco	12 tri.
	Iztapalapa	12 tri.
Ing. Biomédica	Iztapalapa	12 tri.
Computación	Iztapalapa	12 tri.
Ing. en Energía	Iztapalapa	12 tri.
Física	Iztapalapa	12 tri.
Ing. Hidrológica	Iztapalapa	12 tri.
Matemáticas	Iztapalapa	12 tri.
Química	Iztapalapa	12 tri.

División de Ciencias Biológicas y de la Salud		
CARRERA	PLANTEL	DURACION
Agronomía	Xochimilco	12 tri.
Biología	Iztapalapa	12 tri.
	Xochimilco	12 tri.
Biología Experimental	Iztapalapa	12 tri.
Enfermería	Xochimilco	12 tri.
Estomatología	Xochimilco	12 tri.
Hidrobiología	Iztapalapa	12 tri.
Ing. Bioquímica Industrial	Iztapalapa	12 tri.
Ing. de los Alimentos	Iztapalapa	12 tri.
Medicina	Xochimilco	15 tri.
Medicina Veterinaria Y Zootecnia	Xochimilco	12 tri.
Nutrición	Xochimilco	12 tri.
Producción Animal	Iztapalapa	12 tri.
Química Farmacéutica Biológica	Xochimilco	12 tri.

División de Ciencias Sociales y Humanidades		
CARRERA	PLANTEL	DURACION
Administración	Iztapalapa	12 tri.
	Azcapotzalco	
	Xochimilco	
Antropología Social	Iztapalapa	12 tri.
Letras Hispánicas	Iztapalapa	12 tri.
Filosofía	Iztapalapa	12 tri.
Economía	Iztapalapa	12 tri.
	Azcapotzalco	
	Xochimilco	
Sociología	Iztapalapa	12 tri.
	Azcapotzalco	
	Xochimilco	
Historia	Iztapalapa	12 tri.
Lingüística	Iztapalapa	12 tri.
Ciencia Política	Iztapalapa	12 tri.
Psicología Social	Iztapalapa	12 tri.
Geografía Humana	Iztapalapa	12 tri.
Derecho	Azcapotzalco	12 tri.
Comunicación Social	Xochimilco	12 tri.
Psicología	Xochimilco	12 tri.
Política y Gestión Social	Xochimilco	12 tri.

División de Ciencias y Artes para el Diseño		
CARRERA	PLANTEL	DURACION
Arquitectura	Azcapotzalco	12 tri.
	Xochimilco	12 tri.
Diseño de la Comunicación Gráfica	Azcapotzalco	12 tri.
	Xochimilco	12 tri.
Diseño Industrial	Azcapotzalco	12 tri.
	Xochimilco	12 tri.
Planeación Territorial	Xochimilco	12 tri.

¿Qué requisitos necesitas para ingresar a la UAM?

Haber concluido íntegramente, con **promedio mínimo de 7.0, los estudios de nivel medio superior**, antes del inicio de clases del trimestre solicitado (requisito de escolaridad). Debes estar seguro que cumplirás con este requisito, ya que el Reglamento de Estudios superiores de la UAM no admite excepciones. Resultar seleccionado a través del desempeño obtenido en el examen de selección. Los Consejos Divisionales de la Universidad Autónoma Metropolitana determinan, además del cupo disponible para cada licenciatura, los criterios mínimos de desempeño en el examen para seleccionar a sus alumnos.

Turnos

El **turno matutino** funciona aproximadamente de las 7:00 a las 15:00 hrs.

El **turno vespertino** funciona aproximadamente de las 14:30 a las 22:00 hrs.

El **turno único** funciona aproximadamente de las 7:00 a las 22:00 hrs. Dentro de este horario se programan, para los alumnos de primer ingreso, las actividades académicas en el turno matutino o vespertino, de acuerdo con los recursos disponibles.

Los **cambios de turno** sólo proceden cuando el cupo lo permite.

Dudas

o

comentarios:

admision@correo.uam.mx

Dirección de Sistemas Escolares

Prolongación Canal de Miramontes 3855, Col. Exhacienda San Juan de Dios, Deleg. Tlalpan

Edificio A, 1er piso, Ala oriente.

Horario: Lunes a viernes de 10:00 a 17:00 hrs.

INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL

ÁREA DE LAS CIENCIAS SOCIALES Y ADMINISTRATIVAS	
CARRERA	ESCUELA
Contaduría pública	ESCA Tepepan
	ESCA Sto. Tomás
Lic. en Negocios Internacionales	ESCA Tepepan
	ESCA Sto. Tomás
Lic. en Relaciones Comerciales	ESCA Sto. Tomás
Lic. en Comercio Internacional	ESCA Sto. Tomás
Lic. en Economía	ESE
Lic. en Turismo	EST

ÁREA DE CIENCIAS MÉDICO BIOLÓGICAS	
CARRERA	PLANTEL
Químico Bacteriólogo Parasitólogo	ENCB
Ing. Bioquímica	ENCB
Biólogo	ENCB
Químico Farmacéutico Industrial	ENCB
Ing. en Sistemas Ambientales	ENCB
Médico Cirujano y Partero	ESM
Lic. en Enfermería	ESEO
	CICS Milpa Alta
Lic. en Nutrición	CICS Milpa Alta
Lic. en Odontología	CICS Milpa Alta
	CICS Sto. Tomás
Lic. en Trabajo Social	CICS Milpa Alta
Lic. en Optometría	CICS Milpa Alta
	CICS Sto. Tomás
Lic. en Psicología	CICS Sto. Tomás
Médico Cirujano y Homeopatía	ENMH

ÁREA DE INGENIERÍA Y CIENCIAS FÍSICO MATEMÁTICAS	
CARRERA	PLANTEL
Ing. Eléctrica	ESIME Zacatenco
Ing. en Control y Automatización	ESIME Zacatenco
Ing. en Metalurgia y Materiales	ESIQUE
Ing. Química Industrial	ESIQUE
Ing. Química Petrolera	ESIQUE
Ing. Textil en Acabados	ESIT
Ing. Textil en Confección	ESIT
Ing. Textil en Hilados	ESIT
Ing. Textil en Tejidos	ESIT
Ingeniería	ESIA Tecamachalco
Arquitectura	ESIA Tecamachalco
Ing. Geofísica	ESIA Ticomán
Ing. Geológica	ESIA Ticomán
Ing. Petrolera	ESIA Ticomán
Ing. Topográfica y Fotogrametría	ESIA Ticomán
Ing. Civil	ESIA Zacatenco
Ing. Ambiental	ESIA Zacatenco
Ing. Biomédica	UPIBI
Ing. Biotecnológica	UPIBI
Ing. en Alimentos	UPIBI
Ing. Farmacéutica	UPIBI
Lic. en Administración Industrial	UPIICSA
Lic. en Ciencias de la Informática	UPIICSA
Ing. en Transporte	UPIICSA
Ing. Industrial	UPIICSA
Ing. en Informática	UPIICSA
Ing. Mecatrónica	UPIITA
Ing. Telemática	UPIITA
Ing. Biónica	UPIITA
Ing. en Sistemas Computacionales	
Lic. en Física y Matemáticas	ESFM
Ing. Matemática	ESFM
Ing. Mecánica	ESIME Azcapotzalco
Ing. en Robótica Industrial	ESIME Azcapotzalco
Ing. en Aeronáutica	ESIME Ticomán
Ing. en Comunicaciones y Electrónica	ESIME Culhuacan
	ESIME Zacatenco