

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**ACCIONES PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LA  
AUTOESTIMA Y OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN  
ADOLESCENTES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR**

**TESINA**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA**

**ROSA MIGDALIA INÉS GARCÍA CRUZ**

**DIRECTOR DE TESINA**

**LIC. MIRIAM CAMACHO VALLADARES**

**DIRECTORA DE LA FACULTAD**

**DRA. LUCY MA. REIDL MARTÍNEZ**



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.

CON AGRADECIMIENTO

A LA  
LIC. MIRIAM CAMACHO VALLADARES  
ASESORA DE ESTA TESINA, EL APOYO  
BRINDADO EN LA REALIZACIÓN  
DEL PRESENTE TRABAJO

AL H. JURADO

LIC. BLANCA GIRÓN HIDALGO  
LIC. AIDA ARACELI MENDOZA IBARROLA  
MTRO. SOTERO MORENO CAMACHO  
LIC. MIRIAM CAMACHO VALLADARES  
MTRA. DALILA YUSSIF ROFFE

In Memoriam

José Guadalupe García García  
Rosalía Fidelfa Cruz Ochoa

Ma. De la Paz Patricia López Cruz  
Carlos Antonio Mendoza García

CON AMOR Y AGRADECIMIENTO,

A MIS PADRES

ESPERANZA CRUZ OCHOA  
ANGEL LÓPEZ GARCÍA

A MI FAMILIA

RODOLFO, CITLALI, ITZEL Y SAC-NICTÉ

A MIS HERMANAS, HERMANOS Y DEMÁS FAMILIA

Y A TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE ME ALENTARON EN EL CAMINO

## ÍNDICE

	p.
Resumen	3
Introducción	4
CAPÍTULO I. AUTOESTIMA.	6
1. Principales perspectivas teóricas de la autoestima.	7
2. Definición.	11
3. Teoría Fenomenológica de la autoestima.	14
4. Desarrollo de la autoestima.	24
5. Factores de la autoestima.	33
6. Técnicas para el fortalecimiento de la autoestima.	37
CAPÍTULO II. ADOLESCENCIA	
1. Definición	44
2. Características Físicas	44
3. Características Psicológicas	46
4. Aspectos Sociales	48
5. Autoestima Adolescente	54
6. Mejoramiento de la Autoestima en ambientes escolares	58
CAPÍTULO III. PROPUESTA DE ACCIONES PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA Y OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN ADOLESCENTES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR	64
Presentación del Programa	68
Conclusiones	88

## RESUMEN

### **Acciones para favorecer el desarrollo de la autoestima y optimizar el rendimiento escolar en adolescentes de nivel medio superior.**

El bajo rendimiento escolar y la reprobación tienen repercusiones de tipo emocional, cognitivo, social y conductual que rompen el bienestar del adolescente escolar generando respuestas que pueden afectar su sentimiento de autoestima y poner en riesgo su vida.

El presente estudio tuvo como finalidad revisar la literatura sobre el tema de autoestima para identificar las acciones orientadas a fortalecerla en escolares adolescentes de nivel medio superior. Se utilizó la metodología de investigación documental, encontrándose básicamente que el tema de autoestima ha sido profusamente estudiado y que el enfoque fenomenológico recopila aquellas investigaciones que cubren los requisitos metodológicos para manejar los conocimientos con validez, lo que permitió plantear una propuesta de atención a los adolescentes con un fundamento científico. Encontramos aquí un campo de atención del psicólogo ante la aflicción estudiantil y las repercusiones emocionales, cognitivas, sociales y conductuales del bajo rendimiento escolar y de la reprobación en los adolescentes.

## INTRODUCCIÓN

En la práctica profesional en un Centro de Enseñanza de Nivel Medio Superior en el D.F. se ha observado la reproducción de un problema a nivel nacional: el bajo rendimiento escolar en sus modalidades de reprobación y deserción (fracaso escolar). De cien alumnos que ingresan, sólo egresan 35 de este Plantel (Cetis, 98) y de acuerdo a estadísticas de la Secretaría de Educación Pública de 100 alumnos que ingresan a la Primaria sólo cinco terminan su carrera profesional. Los datos recogidos por la Sociedad Mexicana de Universitarios muestran que nueve de cada diez mexicanos desertan de sus estudios, de los que logran terminarlos, el 69 % de los hombres y el 83 % de las mujeres no ejercen la carrera que estudiaron. (S.M.U., 1999).

El fenómeno del bajo rendimiento escolar es considerado como multifactorial. Es un fenómeno muy complejo en el que se interrelacionan factores de tipo cultural, biológicos, económicos, referentes al sistema social, y los directamente relacionados con los aspectos psicopedagógicos inmersos en un salón de clases (Carragher, 1990; Oyola, 1994; Gálvez, s.f.). El bajo rendimiento tiende, en forma progresiva, a marginar al individuo hasta su deserción del sistema escolar. Diversas investigaciones (Garza, 1983; González-Martín, 1988; Arredondo, 1988) coinciden en señalar las consecuencias en los individuos jóvenes que han sido excluidos del sistema escolar, ya que podrían iniciar un proceso de destrucción que va desde la delincuencia, drogadicción hasta el suicidio.

A través de observaciones en gabinete en el área de trabajo se identificaron situaciones de tipo familiar, económico y social, aunado a la etapa de desarrollo que cursan los jóvenes, que afectan el desempeño escolar. Estas situaciones influyen en su estado emocional, provocando diferentes problemas psicológicos entre los que se cuentan la depresión, angustia, abuso del alcohol, etc., que de acuerdo a Branden (1995) son indicadores posibles de una autoestima deficiente. Por lo que se consideró conveniente revisar la literatura que nos permitiera identificar las acciones que fortalecieran ó facilitaran el desarrollo de la autoestima en individuos adolescentes escolares con la finalidad de dirigir esfuerzos a estimular en el joven potencialidades que le permitiesen enfrentar de la mejor manera las diversas situaciones que en su vida escolar se les presenten.

Se utilizó la metodología de la investigación documental encontrando que el tema, como la mayoría de los conceptos en psicología, ha evolucionado y ha logrado tener una posición científica, en especial, se encontró que la teoría fenomenológica logra desarrollar una postura científica y mas sencilla en su exposición que otras orientaciones. Lo que posibilitó el planteamiento de una propuesta de orientación clínica para atender el malestar psicológico que la reprobación provoca en algunos individuos y que a otros permitirá fortalecer su autoestima. Asimismo, los resultados positivos encontrados en las intervenciones reportadas, dan sustento al planteamiento de la propuesta en el presente trabajo.

## **CAPÍTULO I. AUTOESTIMA.**

El tema de autoestima ha sido muy controvertido, su evolución ha atravesado varias décadas hasta alcanzar la importancia y el reconocimiento que representa para el bienestar humano en la actualidad. Se tiene noticia que en 1990 se celebró la Primera Conferencia Internacional de la Autoestima en Oslo, Noruega y que a partir de entonces en varios países se integra a los programas de diferentes Instituciones que investigan este aspecto del comportamiento humano (Branden, 1995). En el Estado de California en los Estados Unidos de Norteamérica se ha convertido en un requisito legal en las instituciones educativas (Brooks y Dalby, 1993).

“El estudio de la autoestima empieza a tomar relevancia con propuestas y aportaciones hoy consideradas como clásicas con autores como William James, Coopersmith y Rosenberg. A partir de los años 60’s las aproximaciones se vuelven más sistemáticas y empiezan a tener un respaldo empírico, para contar así con aportaciones sólidas que han permitido ampliar la comprensión de la autoestima.

Estas aportaciones se resumen en dos postulados que permiten valorar la importancia de este constructo: el sentimiento de la autoestima influye en los individuos durante el continuo desarrollo en todas las áreas de su vida; y, la autoestima es el producto de las evaluaciones que el individuo hace de sí mismo con base en el intercambio de información que mantiene con sus sistemas de referencia: familiar, escolar, social, etc. (Caso, 1999).

## **1. Principales perspectivas teóricas de la autoestima.**

El Dr. Chris Mruk (1999) hace una revisión de las principales perspectivas teóricas sobre la autoestima, las cuales se mencionan a continuación.

William James (1890). Se considera el principal precursor del área. Concibe a la autoestima como un fenómeno afectivo, es decir se vive como un sentimiento o emoción, implica un acto (de afirmación) se actúa de un modo que confirme o apueste hacia lo que se aspira, y es el resultado o consecuencia de la conducta, se considera como un fenómeno dinámico. Plantea dos elementos identificables que se relacionan uno con otro. Uno de ellos es la conducta y el otro el resultado o consecuencia en términos de categoría de éxito o de fracaso. La autoestima es fluctuante, en la fórmula de James  $\text{Autoestima} = \frac{\text{éxitos}}{\text{pretensiones}}$ , puede incrementarse reduciendo el denominador o aumentando el numerador. La autoestima es algo afectivo (cierto tipo de sentimiento), conductual (depende de los valores propios y de la acción) y dinámico (abierto al cambio).

De acuerdo a James cada persona nace en el contexto de unos posibles roles sociales que se crean por factores como la historia, la cultura y la familia; en el transcurso del tiempo el individuo se encuentra investido en uno de esos roles más que en los otros y éste se convierte en la referencia central de la autoestima, una vez que el individuo siga la línea de identidad que le marca el rol, estará dispuesto a seguir y a defender este rol, y por lo tanto la autoestima asociada a esta situación.

Robert White (1963). Desde un enfoque psicoanalítico considera que la autoestima tiene su raíz central en el sentimiento eficacia, se basa en lo que se consigue obtener y lo importante es la efectividad de la acción sobre el medio.

Cada pequeña victoria se acumula con el transcurso del tiempo y eventualmente conduce a una sensación general de ser competente, en el sentido de ser capaz de impactar con efectividad la vida. El sentimiento de eficacia se regula mediante el éxito o el fracaso de los esfuerzos. A partir de este punto la autoestima se enlaza estrechamente con los sentimientos de eficacia y según evoluciona, con un sentimiento acumulativo de la experiencia. Este creciente sentido de eficacia corresponde a los diversos estadios evolutivos. Cada uno de ellos presenta una oportunidad para explorar, tener éxito o fracaso y dominar las destrezas de cada etapa, todo esto facilita y al mismo tiempo requiere de una adecuada autoestima. White sugiere que el proceso se inicia muy temprano y se mantiene como mínimo hasta la latencia, por lo que la autoestima se convierte en un tema evolutivo importante.

White coincide con James en lo que respecta a la orientación afectiva de la autoestima, se siente tanto como se vive, como una acción o habilidad, además de estar afectada por la experiencia y la conducta, en algún punto, la autoestima se convierte en un factor determinante de éstas.

Enfoque sociocultural: Morris Rosenberg.

Rosenberg define la autoestima como “la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo en referencia a sí mismo: expresa una actitud de aprobación-desaprobación”. En esta definición de autoestima como actitud se consideran tanto las dimensiones cognitivas como las afectivas. Por lo tanto, la autoestima no sólo es un sentimiento sino que implica todos los factores preceptuales y cognitivos involucrados en la formación de actitudes. Las actitudes implican algo que percibimos o sobre lo que tenemos una actitud, los patrones

mediante los cuales la evaluamos y los procesos mediante los cuales formamos una opinión. En este sentido, las actitudes sobre el self son más complejas debido a que el perceptor es también objeto de la percepción.

La teoría de la autoestima de Rosenberg es de tipo social. Su investigación persigue los factores sociales que influyen sobre la autoestima. Rosenberg se centra en el merecimiento, esta dimensión de la autoestima es más social que la competencia, porque los valores que definen el merecimiento emergen en primer lugar del contexto de la cultura. Rosenberg abre la puerta a otra dimensión más compleja de la autoestima. Además de un fenómeno personal y psicológico también es un fenómeno social, luego entonces es un fenómeno interdisciplinario.

Stanley Coopersmith (1967) publica “Los antecedentes de la autoestima”. Este libro representa el retorno del estudio de la autoestima a la fuente principal de la psicología académica (conductual y experimentalmente orientada). Estudió las “condiciones y experiencias concretas que fortalecen o debilitan la auto-estima” emplea métodos psicológicos tradicionales particularmente la observación controlada. Define a la autoestima como “la evaluación que efectúa y mantiene el individuo en referencia a sí mismo: expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en que el individuo se cree capaz, significativo, con éxito y merecedor”.

Lo anterior, es un juicio de la persona sobre el merecimiento expresado en la actitud que mantiene ésta hacia sí misma. Es una experiencia subjetiva transmitida a otros mediante informes verbales o mediante la conducta abierta. Agrega a las dimensiones evaluadoras y experimentales el término merecimiento, la autoestima implica un diagnóstico del propio merecimiento o valor como ser

humano, asimismo el modo en que la definición vincula la autoestima y la conducta. Además de percibir y experimentar la autoestima, también se expresa en y mediante la conducta, esto significa que es posible medir la autoestima y que otros pueden observarla en sus manifestaciones.

Nathaniel Branden (1969) clínico de orientación humanista emplea el método de estudio de casos. Para Branden “la autoestima cuenta con dos aspectos interrelacionados: un sentido de eficacia personal y un sentido de merecimiento personal. Constituye la suma integrada de auto-confianza y auto-respeto. Es el convencimiento de que uno es competente para vivir y merece vivir”. Su definición es la primera que incluye los dos componentes básicos de la autoestima: competencia y merecimiento, se añade una dimensión nueva: la relación de los dos elementos. La autoconfianza y el auto-respeto son actitudes que se pueden mantener sobre el self basados en un diagnóstico de la competencia y merecimiento en una situación determinada, también pueden considerarse como predisposiciones generales más estables.

Branden también se refiere a la autoestima como una convicción, un término que implica dedicación y acción al mismo tiempo que sentimiento o creencia. Esto sugiere que existe una importante dimensión motivacional a ser considerada además de las características afectivas y cognitivas ya señaladas anteriormente.

Seymour Epstein (1985) subraya el componente de merecimiento de la auto-estima. “La necesidad de auto-estima, surge a partir de la necesidad del niño de ser querido por sus padres. Así pues, en su nivel más básico, la autoestima

corresponde a una evaluación extensa del sentirse merecedor de amor, constituye uno de los postulados más fundamentales en la teoría del self de un individuo”.

Bednar et al (1989) colabora en el retorno de la psicología social al estudio de la auto-estima, a una tarea más práctica de elaboración de programas de orientación empírica para el fortalecimiento de la autoestima.

Pope, McHale y Craighead (1988), emplean una definición que representa a la literatura conductual, procede de un trabajo sobre la auto-estima en los niños. Describen a la autoestima como “una evaluación de la información contenida en el autoconcepto y se deriva de los sentimientos que tiene el niño sobre todas las cosas que es él” aclarando que “la autoestima surge de la discrepancia entre el `self` percibido ó autoconcepto, una visión objetiva de sí mismo y el `self ideal`, lo que la persona valora o le gustaría ser. Este tipo de `medición` se produce en muchas áreas de la vida dependiendo del tipo de tareas e intereses a los que se dedique la persona”.

## **2. Definición.**

La autoestima ha sido definida de múltiples maneras dependiendo de la corriente teórica que la aborda por ejemplo: ha sido definida como una actitud hacia sí mismo o valor que el individuo asigna a las características propias (Rosenberg, 1973); como “sentimientos e ideas valorativas que uno tiene de sí mismo” (Satir, 1982); la autoestima para algunos autores es una dimensión y parte del autoconcepto (Oñate, 1989). Para Brooks y Dalby (1993) “la autoestima consiste en apreciar mi propio valor e importancia y tener el carácter para ser responsable conmigo mismo y actuar responsablemente respecto a los demás”; para otros es un filtro al servicio del “yo” (Smith y Mackie, 1997); también ha sido

definida como “el juicio personal que emite el individuo de características propias variando de acuerdo a la etapa de desarrollo” (Escalante, 1999); de igual manera se refiere a la percepción de características de sí mismo, reaccionando emocional o conductualmente (Hernández, 2001).

Los resultados de la investigación documental realizada por Hernández (2005) muestra que a pesar de la multitud de trabajos sobre la autoestima no existe una definición de autoestima ampliamente compartida. Sin embargo se observa que uno de los elementos comunes a ellas es la evaluación, opinión y sentimientos de valoración que hace el individuo de sí mismo. Se considera parte del autoconcepto (Oñate, 1989; Smith y Mackie, 1997; Caso, 1999; Hernández, 2005).

Una de las aportaciones recientes sobre la autoestima es la que ofrece Mruk (1999) a través de un enfoque fenomenológico. Desde esta perspectiva se afirma que la conducta esta determinada en su totalidad por el campo fenomenológico de la persona. El campo fenomenológico es todo aquello que experimenta el individuo en un momento dado en el tiempo. Por lo tanto para comprender la conducta de una persona debe saberse algo acerca del campo fenomenológico de la misma (Phares, 2000).

Un concepto importante dentro de esta teoría es el “sí mismo” fenomenológico, aquella parte del campo fenomenológico que la persona experimenta como “sí mismo”. En esta teoría se describe “una estructura de la conducta humana basada en los elementos esenciales o constitutivos de un fenómeno tal y como se revelan en su modo de funcionar para constituir un proceso, experiencia o conducta humana particular” (Phares, 2000).

Mruk (1999) toma como base para plantear una definición y la teoría de la autoestima, los trabajos de investigación mencionados con anterioridad que cubren cierto rigor científico, en especial, aquellos que han trascendido a través del tiempo, autores claves, evidencias sociales y psicológicas sostenidas de la autoestima. Define a la autoestima como “el estatus vital de la competencia y el merecimiento de un individuo al manejar los retos de la vida a lo largo del tiempo”.

La autoestima se vive como un tipo de estatus, esta es una forma de describir el carácter dinámico del fenómeno. Vital, porque se vive concretamente, está incorporada a las percepciones del individuo del aquí y ahora, experimentada a modo de sentimiento y expresada en palabras y acciones.

Estatus implica estados del ser. Cuando se hace referencia a una autoestima alta o baja, normalmente implica que la persona se encuentra en una u otra condición de ser. Los estados deben mantenerse, lo que significa que las personas se involucran en procesos activos que funcionan manteniendo cierto nivel estable de auto-estima a lo largo del tiempo (a la que se refieren como auto-estima global). Sin embargo, los estados de ser tanto físicos como psicológicos fluctúan y cambian con el tiempo. Esto puede ocurrir momentáneamente, cuando, por ejemplo, una situación temporal afecta el estatus del propio merecimiento o competencia. Ejemplo de tales condiciones pueden ser los momentos en los que una persona gana un premio importante (fluctuación positiva) o es atrapado en una conducta vergonzosa (influencia negativa). Pero también es posible que se modifiquen los niveles de la dinámica completa, como en el caso de un

crecimiento personal prolongado o a consecuencia de alguna experiencia transformadora particularmente poderosa.

Desde este enfoque se alude a la competencia como la acción o componente conductual de la autoestima, lo que implica que es el componente más observable inmediatamente de la vida cotidiana. El merecimiento se basa en valores, no solo se refiere a lo bien (o mal) que se hacen las cosas sino también al valor, calidad o significado de lo que se hace bien (o mal) también desempeña un rol vital en la creación de la autoestima. Aquí, la autoestima debe considerarse como integrada por patrones y percepciones en relación a lo que es meritorio, merecedor o “bueno”. La autoestima se produce cuando se combina competencia y merecimiento, cuando se es competente en algo que merece la pena o es de valor positivo para sí mismo o para los otros.

La expresión “los retos de la vida a lo largo del tiempo” se usa para describir que la competencia y el merecimiento se viven juntamente en la vida real porque algunas situaciones retan en ambas dimensiones. Hay ocasiones en que la propia competencia de la vida y el merecimiento para hacerlo dependen de la efectividad y significado (valor) de las acciones. A lo largo del tiempo se llega a mostrar un patrón de respuestas que crea una historia personal de alta o baja autoestima.

### **3. Teoría Fenomenológica de la autoestima.**

La teoría sobre autoestima que propone Mruk (1999) surge de una perspectiva científica sobre la conducta humana; que se basa en una definición de autoestima que implica competencia y merecimiento, plantea algunas características y dimensiones claves del fenómeno, especialmente: la existencia

de diferentes tipos de autoestima, la naturaleza evolutiva de este fenómeno, sus implicaciones motivacionales, y algunas sugerencias para fortalecer la autoestima.

Para explicar la autoestima Mruk (1999) utiliza un diagrama (Fig. 1) que muestra cómo se crea la autoestima mediante la interacción del merecimiento y la competencia, los cuales pueden ser entendidos como “ejes” o “estructuras” que están en relación dinámica recíproca.

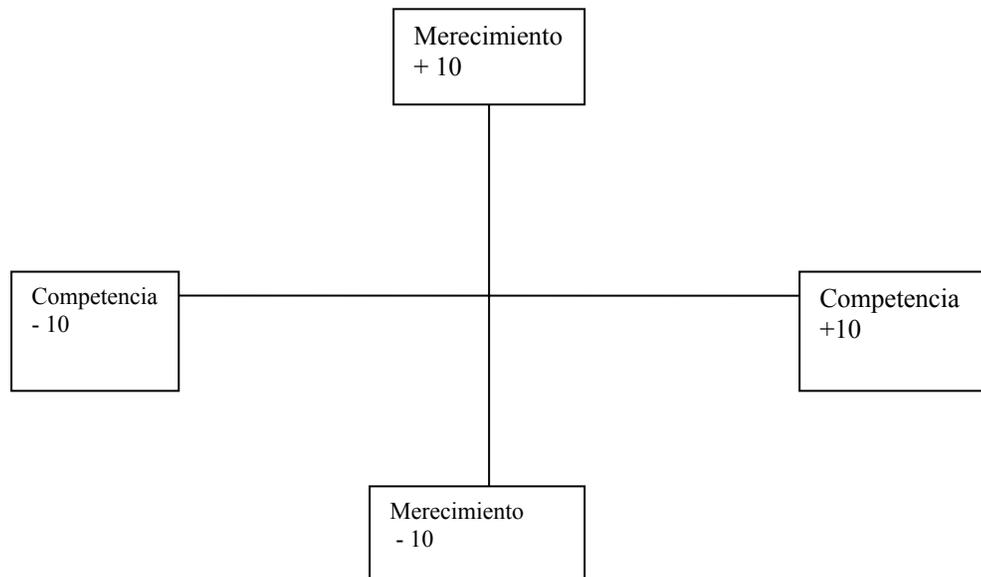


Fig. 1. Diagrama de Autoestima (cualitativa y cuantitativa).

La competencia es de tipo conductual y puede evaluarse más fácilmente en términos de eficacia e ineficacia, le corresponde el eje horizontal que transcurre desde lo negativo (inefectivo) hasta lo positivo (efectivo). Esto es útil para representar el grado en que una persona ejecuta algo, como resolver un problemas, responder a un reto, etc. Tales conductas pueden medirse o valorarse en una escala: la ejecución pobre en una tarea, destreza o actividad puede recibir

un valor negativo entre menos 10 y 1, y los valores de una ejecución positiva pueden oscilar entre 1 y más 10. El resultado es un continuo de competencia o conducta efectiva que varía entre baja, media o alta.

La dimensión de merecimiento es más difícil de evaluar cuantitativamente, porque es más experiencial y hace referencia a fenómenos más subjetivos de los valores personales, familiares, del subgrupo y de la sociedad en general. Los valores son juicios de relativo mérito o valía, y algunos valores son mejores (preferibles) que otros. Por lo tanto, el indicador usado para describir o medir cómo es uno, en este sentido, debe ser capaz de transmitir algo en relación a las connotaciones evaluativas de bueno o malo, así como más o menos. Fenomenológicamente se identifica esta dimensión de merecimiento mediante el eje vertical, porque puede representar diferencias cualitativas que oscilan desde “más alto” hasta “más bajo”. Los individuos que viven con arreglo a valores vinculados a su autoestima en los niveles más altos, pueden ser valorados desde un punto neutro hasta uno muy positivo en una escala de 1 a 10. Opuestamente, los individuos que rara vez lo hacen pueden ser catalogados en el otro extremo del continuo desde menos 1 a menos 10.

### **Tipos de autoestima.**

Mruk (1999) plantea cuatro tipos de autoestima, en la fig.2 se pueden examinar las combinaciones de competencia y merecimiento. En el diagrama se indica que es posible hallar diferentes tipos de autoestima porque éstos son inherentes a la estructura fundamental del fenómeno, los individuos viven de manera diferente el sentimiento de autoestima porque la estructura subyacente o

general permite combinaciones de competencia y merecimiento que las personas pueden experimentar al responder ante las situaciones o retos vitales.

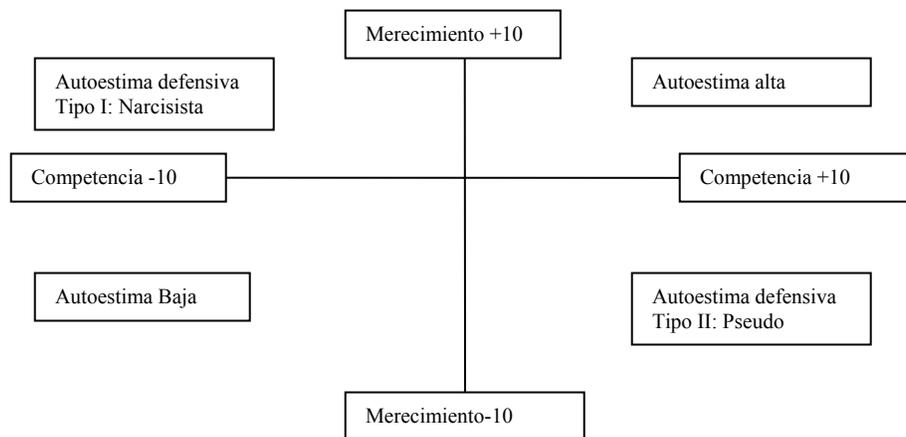


Fig. 2. Tipos de autoestima.

Ningún tipo de autoestima es exclusivo, los individuos pueden experimentar cualquiera de ellos. Un tipo de autoestima se convierte en más habitual dados el potencial, los límites evolutivos, las oportunidades y las elecciones personales de un individuo particular. La naturaleza evolutiva de la autoestima es muy importante en este proceso.

### **Autoestima Alta.**

Una historia de competencia alta y mucho merecimiento produce una autoestima alta casi como norma evolutiva. La función protectora de la autoestima esta presente ya que existe la posibilidad de no retroceder a posiciones más defensivas porque una sensación permanente de valía y capacidad positiva protege a las personas de las pruebas y tribulación de la vida mejor que otras localizaciones del mapa de la autoestima. Esto podría explicar el que las personas

con autoestima alta son menos críticas consigo mismas, mas capaces de resistir la presión social, más capaces de actuar en base a sus propios criterios y valores y menos constreñidas por la ansiedad. Por lo general los individuos con autoestima alta están mejor preparados para afrontar los retos de la vida porque han adquirido en cierto momento evolutivo, asociado a éxitos pasados, un perdurable sentido del merecimiento.

En la autoestima alta son diversas las fuerzas que están en activo: una es la orientación hacia las conductas pro-autoestima, es decir existe la tendencia a evitar situaciones y conductas que lleven a tener autoestima baja. Otro factor es que la autoestima alta aísla de los altibajos de la vida, aunque se sigan experimentando los sucesos negativos no tienen tanta fuerza como la tendrían en otras circunstancias. Y, la autoestima alta tiene una cualidad hedónica que es significativa, consiste en que la experiencia afectiva positiva asociada con la autoestima alta refuerza al individuo para mantener esta dirección porque es más efectiva y más agradable que las otras alternativas.

### **Autoestima Baja.**

La autoestima baja implica sentimientos de deficiencia, tanto en la competencia, como en el merecimiento. Esta situación vulnera al individuo por lo que es especialmente sensible a ser victimizado por su propio self, por los otros y por el mundo.

Sentirse inmerecedor facilita al individuo implicarse en relaciones que le son perjudiciales. Además de reforzar lo experimentado, tal situación dificulta la búsqueda de fuentes de merecimiento como la valoración ajena o la defensa de

los propios derechos. El ser visto como merecedor o competente hace tambalear la percepción que se tiene de sí mismo. Todas juntas, estas fuerzas interactuantes, crean un círculo vicioso que casi garantiza una confirmación permanente de los sentimientos de falta de merecimiento de la persona.

El sentimiento de ineficiencia en la competencia o en la percepción de tal carencia puede actuar de muchos modos para predisponer al individuo al fracaso. La competencia baja lleva a centrar selectivamente al individuo la atención más en los problemas que las posibles soluciones; hace más incapaz al individuo de tolerar los fracasos y las frustraciones derivadas del aprendizaje de destrezas que son necesarias para el éxito; la autoestima baja perpetúa los autodiálogos relacionados con la adopción de riesgos ante los retos de la vida.

El grado de dificultad de cada componente varía con cada individuo en particular, pero, en general, cuanto mayores son las deficiencias, más tiende la persona a los factores que se asocian con la autoestima baja: infelicidad crónica en el self, una tendencia hacia la ineficiencia, grados variables de depresión, niveles bajos de energía, algunas formas de alejamiento, ser victimizado por las relaciones pobres, ansiedad crónica, atribución del fracaso a causas internas, etc.

### **Autoestima defensiva (discrepante).**

Este tipo de autoestima tiene como característica principal el que las personas se perciben, experimentan y se describen a sí mismas con autoestima alta, pero esta caracterización no corresponde a la percepción de las personas que las rodean. Estos individuos mantienen una visión distorsionada de sí mismos y deben confrontar la información de los otros con la que tienen de sí mismos, lo

que entra en conflicto con su perspectiva, “deben” defender su autoestima, de aquí el término “autoestima defensiva”.

Existen dos tipos de autoestima defensiva: Autoestima Defensiva Tipo I o autoestima narcisista en la en que las personas pueden experimentarse como merecedoras y pueden sentir o actuar como si lo fueran, también pueden verse a sí mismas como competentes aunque esta percepción no está confirmada por la evidencia de sus logros o éxitos.

Esta situación implica que una persona debe negar el hecho de carecer de talentos o las habilidades necesarias para ser genuinamente competente en la vida o debe exagerar cualquier destreza y logro como forma de sobrecompensación, o ambos a la vez. Se situaría a tal individuo en la parte superior izquierda del diagrama de la autoestima (Ver fig. 2). Aquí la competencia es problemática, pero el merecimiento puede ser posible. Términos cotidianos para describir los niveles bajos de esta condición son consentido, engreído y centrado en sí mismo.

Autoestima Defensiva Tipo II o pseudo autoestima, basada en la combinación de competencia sin el correspondiente sentido del merecimiento, se encuentra en la parte inferior derecha del diagrama de la autoestima (Ver fig.2). Aquí las personas pueden ser muy diestras de formas diferentes, pueden ser física, social o intelectualmente competentes. Tales individuos pueden tener una historia decente, respetable y de grandes logros. Pero el sistema de autoestima subyacente implica una deficiencia en el merecimiento que distorsiona la percepción, la experiencia y la conducta. De ahí que estos individuos se

preocupen de su ejecución y fracaso porque creen carecer de competencia y merecimiento o pueden ser incapaces de experimentar satisfacción con sus logros y por el contrario deben demostrar constantemente su valía, lo que requiere una cadena sin fin de éxitos.

Se plantean como parte integrante del diagrama los problemas de autoestima que varían en grado e intensidad, diferenciándose entre los que son clínicamente significativos y aquellos que implican cuestiones relacionadas con el crecimiento de la autoestima, ya que el tratamiento de estos dos tipos de condiciones difiere significativamente. Los problemas menos graves orientados al crecimiento pueden responder mejor a ciertos tipos de intervención, como los programas psicoeducativos a diferencia de los problemas más graves que requieren formatos más intensos

Las áreas interiores más cercanas al centro del diagrama de la autoestima (Ver Fig. 3) representan las variaciones no clínicas o típicas en la autoestima entre las personas. Tales condiciones implican que los individuos pueden vivir sin trabajarlas, pero a costa de una efectividad y satisfacción reducidas, y con un aumento de ansiedad o vulnerabilidad. Sin embargo, puede ser muy beneficioso superar estas limitaciones innecesarias porque dichos problemas responden bien a programas orientados al crecimiento.

El diagrama ejemplifica el concepto de la autoestima de tal manera que se pueden observar diferencias entre las personas con autoestima media y autoestima alta. Se trata de dos condiciones extremas generalmente deseables, sin embargo incluso las favorables como la autoestima alta, se asocian a ciertas limitaciones, como la falta de insight o empatía. Asimismo, la autoestima media

puede alcanzar niveles que parecen conllevar cierto aumento en la medida de vulnerabilidad, aunque, tales personas son más capaces para la introspección y presentan posibilidades relacionales más ricas.

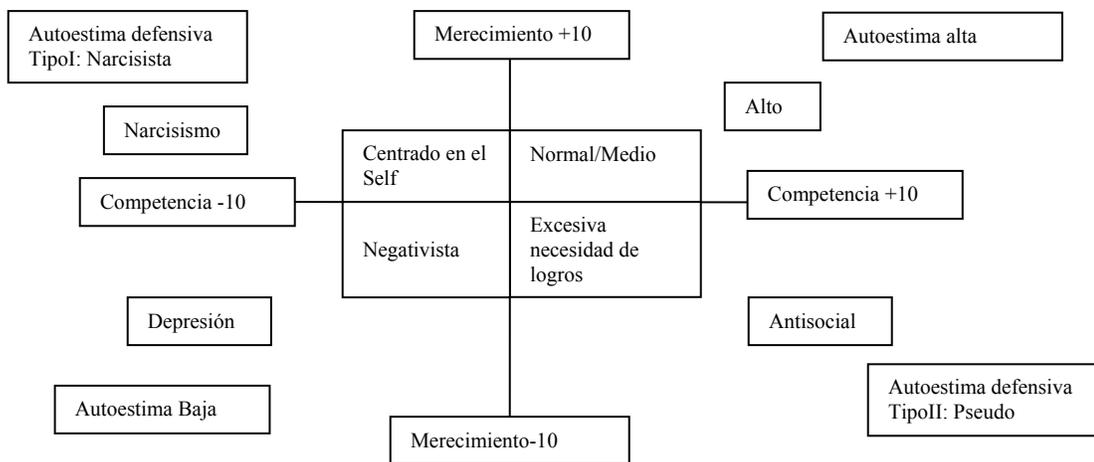


Fig. 3 Problemas de Autoestima

El nivel de competencia y el merecimiento bajo tienden a colocar al individuo en una postura significativamente negativa, que se refleja en su forma de verse a sí mismo, al mundo y a otras personas. Las personas tendientes a ver lo peor de sí mismas, que sienten ansiedad ante la percepción crítica de los otros, que temen intentar algo por temor al fracaso o que son negativas o pesimistas, en general son las más representativas de este grupo.

Continuando en esta área, esta deficiencia de la autoestima se intensifica hasta alcanzar un grado de importancia clínica. En este caso, se dice que la autoestima está implicada en la depresión, lo que constituye un importante centro de interés del área. Uno de los riesgos de la depresión mayor es el suicidio. Los suicidas experimentan muchas veces una sensación de falta de merecimiento (merecimiento bajo) y una incapacidad para dirigir los retos que se encuentran en

su vida (competencia baja). Esto no equivale a decir que la autoestima baja sea causa de suicidio, pueden estar implicados en la depresión otros factores, como desequilibrios en los neurotransmisores o fuerzas ambientales. Sin embargo, el diagrama sugiere que la autoestima puede influir real y estructuralmente en la depresión.

Adentrándose en esta zona se observa un vínculo entre autoestima y un importante trastorno de la personalidad. Por ejemplo, algunos estudios relacionan problemas graves de conducta antisocial con la combinación de competencia alta emparejada con un grado de merecimiento. La pseudo autoestima puede producirse en individuos que son razonablemente o incluso muy competentes y sin embargo viven su vida en base a la manipulación, al abuso de los derechos ajenos y al daño de los otros. Tal puede ser el caso de las personalidades antisociales o sádicas, en las cuales el individuo sólo se siente válido cuando quita valor a otra persona.

El Tipo I de autoestima (narcisista) conlleva problemas creados sobre todo por una sensación sesgada o irreal del merecimiento. Normalmente la autoestima centrada en el self es más nociva para las otras personas que para el individuo que la padece. Tales personas tienen una opinión alta de sí mismas y de lo que hacen en su vida, pero sin muchas pruebas que confirmen esta opinión. Las variedades ordinarias o no clínicas de esta conducta incluyen las excesivas fanfarronadas, lo que infla la autoestima de cara al fanfarrón pero no necesariamente ante los otros, un interés agudo por el estatus social, particularmente aquél que no se obtiene como resultado del propio trabajo y la

evitación o negación como principales mecanismos de defensa, como el rechazo a aceptarse.

El diagrama de la autoestima también permite ver otros vínculos entre dificultades de autoestima y varios problemas clínicos. Por ejemplo, los problemas con la competencia o el merecimiento, o ambos a la vez, se suelen considerar implicados en los trastornos adictivos. El abuso de sustancias puede actuar como amortiguador ante la ansiedad asociada con el temor al fracaso que acompaña a los aspectos de competencia o la sensación de falta de merecimiento común en la depresión o soledad. Un individuo presenta doble riesgo si tiene predisposición genética a la adicción o padece estrés.

El diagrama de la autoestima es una representación cuya función principal es establecer la relación entre la competencia y el merecimiento para crear significado en la vida. De acuerdo a Mruk (1999) la autoestima es una fuerza pequeña pero permanente que moldea la conducta al mismo tiempo que es moldeada por ella. A través de esta representación esquemática observamos que la autoestima se mantiene estable, pero al mismo tiempo permanece abierta al cambio. La autoestima debe ser entendida como una de las autoestructuras de base que organizan la percepción, la experiencia y la conducta a lo largo del tiempo.

#### **4. Desarrollo de la autoestima.**

De acuerdo a Mruk (1999) la auto-estima debe ser entendida como un fenómeno evolutivo, ya que brota en respuesta al manejo de los retos vitales con el transcurso del tiempo. De esta manera la auto-estima esta sujeta, por una parte,

a las fuerzas evolutivas generales como cualquier otro fenómeno relacionado con el self y por otra, a las situaciones en la vida que se centran en este factor, como el caso de los momentos de autoestima (tipo de momento de autoestima particularmente poderoso que se produce en forma natural y que ocurre cuando las personas se agradan a sí mismas de un modo biográficamente transformador, Mruk, 1999).

Se considera que en la infancia se establece el nivel básico o global de autoestima siendo un aspecto evolutivo que transcurre a lo largo de toda la vida. Se maneja el desarrollo de la autoestima como un proceso de tres estadios. En primer lugar los precursores de la autoestima, enseguida el surgimiento durante la infancia media y durante la adolescencia, y el rol que desempeña en la edad adulta.

### **Primera infancia y pre-estima.**

El primer estadio de la aparición de la auto-estima puede describirse en términos de sus precursores evolutivos. Dado que gran parte de la experiencia es preverbal mucho de lo que se sabe al respecto es fruto de la observación y la inferencia especialmente antes de los dos años de edad cuando la autoconciencia empieza a aparecer por primera vez. Por otra parte, incluso cuando los niños empiezan a emplear el lenguaje verbal y los símbolos para comunicarse con efectividad, el self sigue aún deforme en gran medida. Se conocen dos fuentes de información sobre el desarrollo inicial de la auto-estima, la competencia y el merecimiento, que aparecen como factores evolutivos antes de que la autoestima aparezca como tal.

En relación a la competencia se puede observar si el bebé tiene éxito o no, también si esta conducta interesa a sus progenitores o responsables. La ejecución competente de ciertos actos es importante desde etapas muy tempranas de la vida. Tales éxitos o fracasos individuales son psicológicamente importantes: estos éxitos o fracasos individuales conducen a la persona en evolución a una mayor sensación de competencia, dominio, poder, eficacia, etc. o incompetencia, inadecuación, inutilidad, etc. Ésta es una razón de la necesidad de competencia en la vida.

La otra fuente de información se refiere al desarrollo del merecimiento. Aquí se subraya la importancia de la aceptación, el interés y/o “amor” en el desarrollo de la auto-estima. Estas formas de ser estimado tienen en común que son fenómenos interpersonales. Es decir, las afirmaciones, expresiones y manifestaciones del merecimiento como personas proceden de otros que son significativos para el individuo, implicando que el componente de merecimiento de la auto-estima está vinculado a su dimensión social. El merecimiento como proceso evaluador está constituido por valores y juicios sociales relacionados con el mundo cultural del niño en desarrollo y pueden diferir considerablemente dentro de una misma sociedad o entre varias sociedades.

La dimensión de merecimiento de la autoestima precede al componente de competencia porque para el momento en que el niño aparece en escena, ya se halla rodeado de un entorno cargado de valores que estructura lo que se percibe como bueno, deseable, atractivo o válido en general. El género es un buen ejemplo porque, aunque el bebé nada tenga que ver con este hecho, tiene que cargar con esta responsabilidad evolutiva incluso antes de nacer. Lo mismo es

aplicable a otros factores sociales que afectan a la autoestima como el orden de nacimiento, el estatus económico, los valores, etc.

El bebé niño responde al modo en que los otros significativos estiman su presencia y sus conductas o logros particulares. La competencia depende del modo en que el niño responde al mundo y a los otros, el merecimiento depende del modo en que los otros o el mundo responde ante el niño. Y todo esto ocurre antes de que la autoestima sea una posibilidad clara.

### **Niñez Media y la aparición de la auto-Estima (6 a 12 años).**

De acuerdo a Mruk (1999) en este momento el autoconcepto es razonablemente sólido, y la relación entre competencia y merecimiento parece ser más importante. Porque a esta edad los niños pueden empezar a evaluar sus propias acciones y atributos en relación a las normas o valores sociales.

Es importante reconocer la influencia de variables intervinientes en el desarrollo de la autoestima en este momento como las diferencias individuales en términos de destrezas físicas, emocionales, cognitivas o sociales y tendencias personales, especialmente porque la competencia está implicada. Asimismo, las referentes al mundo social en forma de oportunidades y valores presentes en la familia y el contexto económico. La auto-estima surge como tal por primera vez durante el período de entre los 6 y los 12 años, cuando el niño es capaz de iniciar conductas con destreza (lo que requiere competencia), de evaluar sus logros en términos de normas sociales cómo válidos o no válidos (merecimiento) y después experimentar una relación entre procesos.

Al final de este estadio del desarrollo de la autoestima, el individuo llegará a adquirir un nivel básico o global de auto-estima. Según madura el niño hay dos

factores que influyen sobre la auto-estima (y sobre el resto del desarrollo): la extensión del mundo social, los significativos incluyendo a los profesores, cuidadores, otros niños ajenos a la familia, entran en juego nuevos valores, normas, especialmente definidas por el grupo cultural en el que está colocado el niño así como los valores de la cultura general.

Por otro lado, las expectativas conductuales que los otros tienen del niño aumentan también. Cada edad parece conllevar cierta gama de nuevas expectativas de competencia y normas de merecimiento que deben ser demostradas: superar cursos académicos en la escuela o mediante destrezas en el juego. Durante este largo período evolutivo el niño puede experimentar éxitos y fracasos, tanto grandes como pequeños. Llegado a un punto, ciertos patrones se desarrollan y el niño descubre que es competente en ciertos tipos de tareas y menos competente en otras. El producto final de este segundo estadio es que la autoestima empieza a tener un impacto significativo sobre la conducta. La autoestima se forma mediante las experiencias competentes y merecedoras, pero ahora también la autoestima, desempeña un rol activo en el moldeado de la percepción, de la experiencia y de la identidad. La auto-estima comienza a proteger al individuo de los ataques de la vida (las experiencias positivas producen bienestar, por lo que son más preferibles que las experiencias negativas), ha alcanzado un nivel básico por eso debe ser protegida y mantenida aunque sólo se haga defensivamente. En este momento el individuo se encuentra en vías de adquirir un estilo o tipo de auto-estima.

Mruk (1999) señala que un individuo puede sufrir tres tipos de problemas en este estadio de desarrollo de la auto-estima: El niño puede encontrar déficits o

problemas importantes en la formación inicial de la competencia o del merecimiento, ejemplo, factores como los problemas conductuales de la primera infancia, las dificultades de aprendizaje, los progenitores preocupados o abusivos y la deprivación socioeconómica pueden afectar al desarrollo temprano de la competencia y el merecimiento, impidiendo el desarrollo positivo (medio o alto) de la auto-estima. Por otro lado, las competencias naturales del niño pueden no ser relevantes en las destrezas requeridas para el éxito en un entorno determinado o las oportunidades de desarrollo para tales destrezas han estado limitadas hasta el grado de que las oportunidades de fracaso de un niño superen con mucho las oportunidades de éxito. Y, por último puede haber un conflicto de valores. Al niño puede no gustarle ni querer, ni responder ante las nuevas expectativas que proceden de las nuevas esferas sociales.

Este período de desarrollo se cierra con la consolidación de multitud de funciones psicosociales (autoconcepto, relaciones familiares, escolares, amistades, etc.) una de las cuales es el nivel global de autoestima. Aunque siga abierta a algunos procesos evolutivos asociados a la adolescencia y a las oportunidades (positivas y negativas) que se producen de forma natural, a partir de ahora, la autoestima global lograda en esta etapa desempeñará un importante rol en la fase adulta, será la base experiencial sobre la que se modificará la autoestima.

### **Autoestima en la edad adulta.**

En los dos estadios iniciales, la autoestima básicamente es reactiva a consecuencia de los límites biológicos y cognitivos de la infancia. En la etapa adulta y dada su naturaleza puede hablarse del manejo de la autoestima y puede

ganarse o perderse, en este momento es el individuo el que desempeña un rol crucial en el manejo de este recurso psicosocial esencial.

En esta etapa se plantean dos tipos de experiencias que parecen tener un impacto más directo sobre la autoestima. Un tipo de experiencia es el llamado “éxito-fracaso” y el otro es de naturaleza interpersonal. El tipo “éxito-fracaso” se refiere a las situaciones en las que los individuos tienen éxito en alguna actividad o en el manejo de un problema y algunas veces fracasan en su intento. Estas situaciones conducen a un aumento o reducción en su experiencia de autoestima en las direcciones esperadas: los aumentos se asocian con éxito y los descensos se producen cuando el individuo no consigue manejar el reto con efectividad.

El otro tipo de momento de autoestima parece ser de naturaleza interpersonal e implica “aceptación-rechazo”, las relaciones románticas, las relaciones con los compañeros y con la familia son situaciones típicas en las que el individuo es aceptado o rechazado en lo que a autoestima respecta.

Para ambos casos de aceptación-rechazo y éxito-fracaso existen estados sentimentales significativamente asociados a cambios en la autoestima (Epstein, 1979, en Mruk, 1999). Cuando la autoestima sube se manifiestan niveles altos de felicidad, seguridad, afecto, disponibilidad energética, alerta, calma, claridad mental, sencillez de propósito, falta de limitaciones y espontaneidad. Cuando baja la autoestima se manifiestan niveles altos de infelicidad, ira, sentimientos de amenaza, abatimiento, renuncia, nerviosismo, desorganización, conflicto, y autoconciencia. De acuerdo al marco fenomenológico, las experiencias de éxito-fracaso corresponden en el diagrama de autoestima, a la competencia y la aceptación- rechazo a la escala de merecimiento.

Asimismo se observan las tendencias de autoestima asociadas al género. Las mujeres manifiestan más experiencias vinculadas a la aceptación y al rechazo, particularmente a la aceptación que los hombres, y los hombres manifiestan algunas experiencias más vinculadas al éxito y al fracaso que las mujeres. En este sentido se podría decir que del mismo modo que la sociedad inculca valores, las fuerzas de socialización pueden influir sobre el componente de autoestima que más importancia tiene para un grupo dado en una cultura particular. Desde el punto de vista evolutivo, el bloquear el acceso a cualquiera de las partes de la autoestima, competencia o merecimiento, crearía problemas para ambos sexos. Muchas mujeres no han desarrollado las destrezas (competencias) necesarias para tener éxito o su opuesto en los hombres, actuar sin afecto ante el sufrimiento.

Otros sucesos vitales también pueden influir sobre la autoestima: tener que manejarse en un nuevo entorno, responder al cambio en circunstancias que exigen a la persona adquirir nuevas respuestas y ganar o perder relaciones significativas. Sucesos naturales de ocurrencia espontánea que cambian la autoestima asociada a períodos de transición de la vida.

Se menciona otra forma de experimentar la autoestima en la etapa adulta que parece ser un tipo de coyuntura crítica que está en función de las situaciones con dos características clave. Primero: implican lo que puede llamarse temas biográficos problemáticos de autoestima. Al alcanzar la edad adulta, un individuo ha adquirido cierto historial de éxitos o fracasos en términos de competencia y merecimiento, estos temas si son suficientemente sistemáticos o problemáticos, pueden convertirse en parte del diagrama de la autoestima y pueden afectar el

nivel global de la autoestima de un individuo. Eventualmente tales factores evolutivos pueden convertirse en biográficos porque la estructura fundamental de autoestima se experimenta a lo largo del tiempo. Entonces persisten como temas difíciles o problemáticos de autoestima que influyen en la percepción, la experiencia y la conducta. Aunque un individuo desarrolle temas positivos, algunas situaciones movilizan más que otras los negativos o problemáticos porque en tales momentos se evocan cuestiones no resueltas sobre la propia competencia y/o merecimiento.

En segundo lugar la vida enfrenta al individuo a alguna situación que lo desafía tanto a nivel superficial (en términos de demandas particulares de la situación) como de modo biográfico (mediante la movilización simultánea de un tema problemático negativo, no resuelto, biográfico, de autoestima). Cuando sucede esto, se cuestiona la autoestima y el individuo se encuentra inmerso en una lucha históricamente familiar pero complicada de la autoestima que puede perder o ganar. Se entiende fenomenológicamente la dinámica subyacente a tales situaciones como parte de una función que aporta significado a la autoestima.

El proceso mediante el cual se resuelven es distinto. La vía más valiosa (pro-autoestima) es la que más trabajo y responsabilidad psicológica requiere. A nivel biográfico, la solución deseable es siempre aquella que obliga al individuo a actuar de un modo que él ha experimentado como difícil y ha evitado en el pasado. La Segunda vía (anti-autoestima) parece más fácil porque elimina la presente situación problemática y permite al individuo no enfrentarse precisamente ahora a su pasado de autoestima.

La mayoría de los individuos deberán enfrentarse a estos desafíos problemáticos, una vez que se conocen los roles de la competencia y el merecimiento proporcionan un sentido de dirección en la vida, lo que resulta una ventaja para atender estas situaciones ya que brinda la posibilidad de cambiar la autoestima en el futuro.

## **5. Factores que influyen en la autoestima.**

En el trabajo de Hernandez (2005) observamos la gran cantidad de investigaciones realizadas alrededor de los factores que influyen en la autoestima, esto muestra el desarrollo de esta área de estudio. Por lo que se decidió avocarse a los resultados encontrados por Mruk (1999) quien centra su interés en aquellas investigaciones relacionadas con la autoestimas de naturaleza clínica y/o evolutiva, en diferentes áreas. Aclara que los resultados no son particularmente fuertes en el sentido estadístico, sin embargo se reduce la incertidumbre científica, por lo que ofrecen cierta credibilidad empírica (cuantitativa o cualitativa).

Mruk (1999) considera que ninguno de los factores encontrados familiar o social, son extremadamente significativos, tales factores deben ser considerados como procesos “que predisponen” y “que interactúan” y no como fuerzas causales o deterministas. Son condiciones que aumentan (o por su ausencia reducen) la probabilidad de la autoestima, ningún factor en sí mismo es suficiente para crear una autoestima alta o baja. La naturaleza indeterminada de estas variables implica que la ausencia o reducción de cualquiera de ellas no condena necesariamente a las personas a una autoestima baja de por vida.

Entre los factores que influyen en la autoestima tenemos a los siguientes:

- los relacionados con la familia de origen principalmente las actitudes parentales como: la implicación parental, se refiere al involucramiento de los padres en las actividades y asuntos de sus hijos; la aceptación de los hijos en términos de potencialidades y limitaciones; planteamiento de expectativas claras y límites bien definidos, es decir establecer modelos de comportamiento aceptable a los niños y establecer límites coherentes con la etapa de desarrollo; respeto, relacionado con los estilos parentales de disciplina, sugiriéndose el democrático (disposición de los padres a comentar los problemas y a negociarlos); coherencia parental, es decir se espera que el padre se interese en definir, esperar y mantener las normas la mayor parte del tiempo; el orden de nacimiento, se cree que ser el primero en llegar o ser el único recibe más atención o interactúa más con los progenitores que los siguientes hermanos. Otro aspecto importante es la autoestima de los padres, ellos son el ejemplo de la ruta a seguir.

- factores sociales que afectan al merecimiento y parecen influir en el desarrollo de la autoestima: valores, género y factores raciales, étnicos y económicos. En relación a los valores se considera que ciertos valores fundamentales pro-autoestima son universales y que la mayoría de las personas parecen ser capaces de distinguir lo que es valioso de lo que no lo es por lo que ciertos valores parecen haber adquirido reconocimiento (en diferentes culturas, como es el caso del coraje, la autodisciplina, el honor, el interés no egoísta, etc.).

Los valores de derivación social impactan a la autoestima, siendo éstos lo que Rosenberg denominó “hipótesis de la estratificación”, que es la idea de que existe una asociación entre la autoestima de un grupo social particular y el nivel de autoestima de un individuo dentro de dicho grupo y la hipótesis de la “subcultura”,

la idea de que los valores a los que se aspira están más influenciados por las personas más cercanas a los individuos que por los valores asociados en general.

En términos generales, al parecer las mujeres parecen inclinarse hacia el componente de merecimiento de la autoestima (ser valoradas en términos de aceptación o rechazo) y los hombres tienden a inclinarse hacia la dimensión de competencia (éxito o fracaso). Se considera que las fuerzas sociales son fundamentalmente responsables de estas diferencias.

La cuestión del impacto racial, étnico y económico, se explican por la hipótesis subcultural mencionada antes en el sentido de que aunque puedan impactar negativamente la autoestima, su influencia es mitigada por la identificación con los grupos de referencia primarios y con sus valores. En otras palabras, siempre que un individuo satisfaga los criterios de éxito dentro de su grupo subcultural o primario, la autoestima puede existir e incluso florecer.

- el éxito es importante para la autoestima ya que es un vínculo con uno de sus componentes básicos, la competencia en la superación de retos vitales. Coopersmith identificó cuatro formas en las que éste puede ser positivo para la autoestima: mediante el poder (la capacidad para influir y controlar a otros), el significado (la aceptación, atención y afecto a otros), la virtud (la adherencia a las normas morales) y la competencia (una ejecución satisfactoria al cumplir las demandas para el logro). Epstein señala la dinámica del éxito con su opuesto, el fracaso, así describe cuatro fuentes de autoestima: Aceptación-Rechazo (respetado, atendido vs. Ignorado, maltratado, abandonado), Virtud-Culpa, (adherencia a normas morales vs. fracaso en el mantenimiento de normas), Influencia-Falta de Poder (capacidad para manejar o dirigir el propio entorno vs.

incapacidad) Logros-Fracasos (habilidad para alcanzar una meta, y lo que esto conlleva vs. fracaso)

Se observa variabilidad en el modo en que emplean los individuos estas fuentes para obtener la autoestima. Al parecer los individuos pueden desarrollar niveles saludables de autoestima cosechando éxitos en una o dos áreas, particularmente si reciben la aprobación de las personas de su grupo de referencia (particularmente primario), incluso aunque en las áreas restantes sea mediocre o pobre. Los logros personales significativos y la influencia se vinculan firmemente a una característica estructural de la autoestima (competencia) y ser valorado por las otras personas y la actuación en base a las creencias (tener virtud) tienen sus raíces en otra (merecimiento).

- características de personalidad asociadas con la autoestima. Parece estar asociada al “afecto positivo” o sea el mantener puntos de vista positivos sobre la competencia y el merecimiento de sí mismo. También con la efectividad o autoeficacia (manejo satisfactorio de los retos de la vida), con la independencia, autodirección y autonomía. Asociado también con los aspectos negativos, las personas hipersensibles al feed-back negativo o a las críticas, al parecer tienen autoestima baja, poseen una mayor disposición a percibir los significados negativos que pueden derivar en una distorsión perceptual exagerando las percepciones negativas o bloqueando otras percepciones como los aspectos positivos de una situación.

- Se han encontrado resultados diversos que relacionan la autoestima con otras variables como la edad, la ocupación, el estado civil, desempeño académico o

rendimiento escolar, la dimensión física (imagen corporal, apariencia física, capacidad), dimensión afectiva (depresión, ansiedad, estrés).

## **6. Técnicas para el fortalecimiento de la autoestima.**

En el trabajo de recopilación que realizó Hernández (2005 ) plantea los puntos en común de diversas aproximaciones teóricas en torno al desarrollo y fortalecimiento de la autoestima, en términos generales son : “un trato digno, congruencia, manejo de la agresión, confianza, control de los pensamientos, conocimiento de las características positivas y negativas, responsabilidad, reestructurar los pensamientos (reestructuración cognitiva), autoconocimiento, manejo de la tensión y de la ansiedad, relajación, respeto, asertividad, pensamiento positivo, aceptarse, vivir conscientemente y con propósito, autoafirmación, integridad personal”.

Tomando como base la definición de la autoestima en la que los principales elementos son la competencia y el merecimiento, a continuación se describen algunas de las técnicas que fortalecerían estos aspectos con base empírica registrada en Mruk (1999) que coinciden con algunos de los resultados encontrados por Hernandez (2005).

### **La importancia de ser aceptado y atendido.**

La autoestima de un individuo puede ser afectada por la forma en que es tratado por los otros. La aceptación significa aprobar al individuo pero no toda su conducta, particularmente la asociada con la baja autoestima.

Atención positiva significa brindar aliento y apoyo emocional en forma tal que resulten claramente reconocidos por los individuos, es algo más que un elogio por las buenas calificaciones obtenidas en una prueba, o un abrazo, esto significa

participar en las actividades y mantener una relación estrecha con ellos (Shapiro, 1997).

### **Proporcionar feedback sistemático positivo (afirmativo).**

El proporcionar sistemáticamente retroalimentación positiva (afirmativa) de las personas sobre sí mismas o sus conductas es otra forma de potenciar la autoestima. Se sugiere centrarse en la conducta positiva y no en la negativa para empezar a construir la autoestima. Debe ser auténtico y real.

El exceso de feedback positivo puede ser amenazante para algunas personas con autoestima baja. En este caso se puede modificar el uso de retroalimentación positiva para que sea administrada en pequeñas dosis menos amenazantes y por lo tanto más aceptables.

### **Generar el propio feedback positivo mediante la reestructuración cognitiva.**

Los clínicos de orientación cognitiva consideran este proceso como un sistema de retroalimentación interna de procesamiento de información positiva y negativa denominado “conversación consigo mismo”. Parte del ser humano parece implicar la conciencia de la experimentación del merecimiento y la competencia, tanto en una situación determinada como en lo general.

Este punto se refiere a que el tipo de información que entra y sale en un sistema es del mismo tipo con base en una programación que se encuentra en el interior del sistema. Si esta información es confusa, negativa o despectiva entonces la “salida” de información adoptará la forma correspondiente. Si la información es positiva, precisa y saludable entonces se reflejará en la percepción, conducta y experiencia. En el primer caso se puede usar técnicas de reestructuración negativa identificando los patrones irracionales de pensamiento y

corrigiéndolos mediante la elaboración para entender el self, el mundo y a las otras personas, lo que parece fortalecer la autoestima.

### **Aumento de la autoestima mediante momentos naturales de autoestima.**

Con base en las observaciones de la forma en que se vive la autoestima en la vida real, se indica que puede modificarse significativamente sobre todo en períodos de transición o en ciertos momentos cruciales. La alternativa es el inducir al aumento de conciencia (instrumento terapéutico ó psicoeducativo) sobre el rol que desempeña la autoestima en la vida de las personas, de tal manera que una vez que vean cuán válido es el recurso de la autoestima, apreciarán más la necesidad de manejarse con efectividad. Una de las técnicas es llevar un diario de la propia autoestima y cómo influye ésta sobre la propia vida, otra, es hablar de la autoestima con alguien (consultor o terapeuta), lo que sensibiliza ante la autoestima.

La expresión “momentos de autoestima” se emplea como término técnico para indicar una clase o tipo de experiencia diferente: aquella que implica la posibilidad de concentrar logros y pérdidas de autoestima.

### **Fortalecimiento de la autoestima mediante el entrenamiento asertivo.**

El entrenamiento asertivo, basado en el conocimiento de los propios derechos como ser humano y el modo de ejercitarlos apropiadamente, así como otras formas de autorización pueden ser usados para fortalecer la autoestima.

Disponer de la capacidad de defender los propios derechos o valores se relaciona con una fuente básica de autoestima y éxito (actuar con base en valores). Las personas que cuentan con esta capacidad son más competentes socialmente y satisfacen sus necesidades con más frecuencia. Además puede

limitar el impacto de factores que reducen la autoestima. Tal asertividad ayuda a evitar las situaciones que dañan la autoestima a decir “no” al tratamiento negativo de las otras personas o a abandonar relaciones pobres con más facilidad que sin ella.

### **Aumento de la autoestima mediante el modelado.**

El modelado es útil cuando se trata de aprender actividades complejas. No se puede evitar seguir los modelos de los progenitores, hermanos, compañeros de grupo o profesores y al hacerlo se aprenden todo tipo de cosas. El modelado puede ser una forma de fortalecer la autoestima, el facilitador o terapeuta mostrará formas de manejar conflictos o situaciones que la favorezcan.

### **Fortalecer la autoestima mediante el aumento de las habilidades de resolución de problemas.**

Una forma de aumentar las habilidades de manejo y de facilitar el desarrollo de conductas que favorecen las posibilidades de éxito, consiste en ayudar a las personas a resolver mejor sus problemas. En el entorno terapéutico, este tipo de trabajo puede efectuarse mediante una actividad muy estructurada. Es posible fragmentar el aprendizaje de esta habilidad en fases manejables cada una de las cuales puede practicarse y evaluarse hasta que se produzca el aprendizaje. Estas fases consisten en: aprender a reconocer que existe un problema, ser capaz de identificar las posibles respuestas y los resultados probables, saber seleccionar la mejor alternativa para una situación o proyecto particular y disponer de habilidades para elaborar un plan realista que permita alcanzar la meta.

La mejoría en las capacidades para la resolución de problemas y el aumento en la seguridad trabajan conjuntamente. El aumento del éxito implica un

aumento de competencia y viceversa, así pues, las técnicas se basan en esta dimensión de la estructura fundamental de la autoestima.

### **Empleo de la Relajación como recurso para fortalecer la autoestima.**

Uno de factores que influye en la sensación de bienestar en el individuo es el estado físico, la relajación ayuda a un mejor funcionamiento del cuerpo en situaciones que provocan demasiado estrés. Manteniendo los niveles de tensión bajos las respuestas o conductas son más efectivas, por lo tanto el individuo actúa de la mejor manera lo que conlleva a resultados óptimos.

### **Empleo de formatos individuales y grupales para fortalecer la autoestima.**

Este aspecto se refiere al formato de los programas. Se puede manejar el tradicional de relación uno a uno entre el cliente y el clínico. La ventaja de este encuentro es la focalización en la identificación en detalle de los temas y problemas de autoestima particulares de ese individuo. El terapeuta y el cliente tratan de elaborar conjuntamente estos aspectos según se produce la sesión.

El formato grupal, se realiza para satisfacer las necesidades de varias personas, pudiéndose organizar en grupos clínicos, aplicándose las normas generales para éstos, ó, diseñarse para grupos que potencien el crecimiento de la autoestima (grupos psicoeducativos), los cuales pueden llegar a más personas y edades.

Este formato presenta varias ventajas entre ellas: se considera menos amenazante para aquellas personas que rechazan la idea de la psicoterapia o para quienes sólo están interesados en mejorarse a sí mismos, reducción de los costos económicos, la combinación de experiencia y estilo individual que se recibe de las diferentes personas que rodean al individuo, se asemeja más a las

condiciones de la vida real que el tratamiento individual, un grupo presenta las oportunidades de probar nuevas conductas pro-autoestima, ofrecen la sensación de camaradería y apoyo que son difíciles de reproducir en el formato individual, así como, la posibilidad de observar que otras personas sufren de autoestima baja y atestiguar sus luchas por superarlas, esto puede ser útil de diversas formas.

La base del enfoque grupal para el fortalecimiento de la autoestima reside en que en el grupo el individuo puede ser valorado por muchas otras personas y no sólo por el terapeuta.

### **El fortalecimiento de la autoestima requiere práctica.**

Este factor influye sobre todos los demás, por lo que quizá sea el más importante. El fortalecimiento de la autoestima requiere esfuerzos considerables de tiempo y trabajo. No hay programas de fortalecimiento de 3 minutos. La justificación a esta situación se refiere a el tiempo que tardaron en instaurarse las situaciones asociadas con la autoestima baja, lo que significa la existencia de profundos hábitos de percepción, experiencia y conducta; estos hábitos de autoestima moldean el mundo de formas sutiles y complejas.

Este cambio va a requerir de un “desaprendizaje” y nuevo aprendizaje y ambos procesos requieren tiempo. Por otro lado, esta situación es complicada por la naturaleza de la autoestima como factor humano. Inicialmente es difícil de observar el fortalecimiento de la autoestima ya que se trata de un proceso acumulativo, esto no es necesariamente un factor negativo del fenómeno sino una condición o realidad que se debe afrontar. Como análisis final, se puede decir que la autoestima se fortalece mediante mucho trabajo y práctica y que no existe una forma simple de escapar a este hecho básico existencial.

En este punto observamos que el fortalecimiento de la autoestima requiere de una acción del individuo, ya que las respuestas que obtenga del medio o de sí tendrán un efecto evaluador de sí mismo, por lo que se debe apoyar en el sentido que permita elevar su autoestima.

## **CAPÍTULO II. ADOLESCENCIA**

### **1. Definición**

La adolescencia se considera una etapa del desarrollo humano en la que se manifiestan cambios físicos, psicológicos y sociales. Es el período que media entre el inicio de la pubertad y el pleno logro de estatus de adulto en la comunidad (Mac Kinney, 1982). De acuerdo a Inhelder y Piaget (1969) “el carácter fundamental de esta etapa es la inserción del individuo en la sociedad de adultos, esto es lo que constituye el fenómeno esencial”.

Blos (1981) clasifica a la adolescencia de la siguiente manera:

Preadolescencia (9 a 11 años); Adolescencia temprana (12 a 15 años); Adolescencia Media (16 a 18 años); Adolescencia Tardía (18 a 21 años); Post adolescencia (21 a 24 años). Lo que significa que existen diferencias entre estos grupos, Richman (1985; en Puertas, 1990) sostiene que el adolescente temprano tiene que ajustarse a los conflictos que tienen que ver con la apariencia física, la aceptación del grupo de pares y la sexualidad emergente, mientras que el adolescente tardío tiene que resolver conflictos con respecto a su independencia, sexualidad, moralidad y elección vocacional o aspiraciones profesionales.

### **2. Características Físicos.**

La adolescencia se presenta con una serie de cambios físicos importantes, que desde el punto de vista psicológico tienen influencia sobre la conducta, las emociones y el desarrollo cognoscitivo. Incluye un rápido crecimiento del cuerpo, la osificación de los huesos, cambios hormonales y la aparición de las características primarias y secundarias de cada sexo (García González, 2002).

Los jóvenes y jovencitas que se perciben a sí mismos con desviaciones físicas (estatura, peso, acné, aparición primera menstruación, tamaño de senos, etc.) durante el período adolescente, dan muestras de preocupación a causa de estas situaciones, asimismo se observa que la maduración temprana y tardía tiene influencia en la estima de los individuos.

Algunas investigaciones ((Musen y Jones, 1957; Peskin, 1967, 1973; Siegel, 1982 en Papalia, 1992) han demostrado que “los chicos que tienen una maduración temprana son más equilibrados , más relajados , de buen estado de ánimo, menos afectados, más populares entre los compañeros, tienen más tendencia a ser líderes en la escuela y menos impulsivos que los que maduran más tarde. Por el contrario, los que maduran más tarde, se sienten desadaptados, rechazados y dominados; son más dependientes, agresivos e inseguros, se rebelan más contra sus padres y se subvaloran”.

En el caso de las jóvenes se encontró que las chicas que maduran más temprano son menos sociables, expresivas, equilibradas y más introvertidas y tímidas que las que maduran más tarde, pero se ajustan mejor en la vida adulta (M.C: Jones, 1958; Peskin, 1973 en Papalia, 1992).

Ocurren cambios en la imagen corporal, en la medida que ocurren cambios en el cuerpo. La dirección que tomen estos cambios de apariencia corporal dependerá indudablemente de las actitudes que rodean al adolescente (compañeros y sociedad en general) al igual que los mismos cambios físicos.

## **Sexualidad adolescente.**

Los cambios endócrinos están estrechamente vinculados al aumento de interés y de la conciencia sexuales, combinado con el de los deseos que buscan gratificación. Por primera vez el pubescente se encuentra ante un impulso biológico nuevo, que debe aprender a regular. La conducta específica implícita en tal regulación es influida por los tabúes y por las expectativas culturales. En este momento el adolescente se encuentra ante la tarea de incorporar a su self características sexuales culturalmente aceptables. Durante la adolescencia deben establecerse nuevas relaciones sociales, especialmente heterosexuales, pero también dentro del grupo del propio sexo (Mc Kinney, 1982).

### **3. Características psicológicas.**

De acuerdo a Piaget a la adolescencia le corresponde la etapa de las operaciones formales. El pensamiento formal tiene cuatro aspectos importantes: la introspección (reflexionar acerca de pensamiento), el pensamiento abstracto (pasar de lo que es real a lo que es posible), el pensamiento lógico (ser capaz de considerar todos los hechos e ideas importantes y llegar a conclusiones correctas, como la capacidad para determinar la causa y efecto) y el razonamiento hipotético (formular hipótesis y examinar la evidencia al respecto, considerando numerosas variables) (Mc Kinney, 1982).

Los efectos de este tipo de pensamiento en los adolescentes se manifiesta en la capacidad de razonamiento moral, en idealizar al mundo, desarrollar un sentido mesiánico; algunos limitan su esfuerzo a una discusión verbal, otros se ven involucrados en movimientos grupales buscando reformas sociales. Para el final de la adolescencia la atención cambia del egocentrismo a un nuevo

sociocentrismo. Se manifiesta asimismo una discrepancia entre el idealismo y la conducta, entre el decir y el hacer.

La capacidad de reflexionar sobre sus propios pensamientos hace a los adolescentes conscientes de sí mismos e introspectivos, llegando a preocuparse tanto de sí mismos que pueden concluir que los demás están igualmente obsesionados por su apariencia y conducta, sienten que están en “escena” la mayor parte del tiempo, por lo que dedican mucha energía a “reaccionar a una audiencia imaginaria”.

Asimismo, la convicción de que son especiales y únicos (fábula personal) lleva a pensar a los jóvenes que no están sujetos a las leyes naturales que gobiernan al resto del mundo, por lo que tienen una tendencia hacia comportamientos autodestructivos, esta puede ser la razón por la que muchos adolescentes creen que las calamidades como los embarazos no deseados y los accidentes sólo les suceden a los demás, nunca a ellos (Mc Kinney, 1982).

A pesar de sentirse observados se sienten solos, raramente comprendidos, sometidos a una tensión emocional intensa, por lo que emplean numerosos mecanismos de defensa para proteger sus egos: crítica, sarcasmo, en parte en contra de sus propios sentimientos de inferioridad y como una manera de quedar bien. La intelectualización y el súbito ascetismo han sido explicados como esos mecanismos de defensa.

La capacidad para pensar en sí mismo es necesaria para el desarrollo de la identidad y el autoconcepto. Al hacerlo tienen que formular una serie de postulados acerca de ellos mismos, basándose en cuestiones específicas como:

“soy listo”, “soy popular”, separando lo que creen verdadero de lo erróneo en ellos y formular conceptos totales de sí mismo.

Las presiones que recibe tanto de sus compañeros como de la sociedad los inducen a ceder a la imposición de los valores del grupo, por lo que suprimen la individualidad y comienzan a vestirse, pensar y actuar como los miembros de los grupos a los que desean pertenecer.

En el proceso de convertirse en adultos los adolescentes desarrollan más objetividad y perspectivas cognoscitivas. Empiezan a curarse de su idealismo y regresar a su realidad, que es el inicio de la vida adulta. Inhelder y Piaget (1969) enfatizaron que el “punto focal del proceso de descentración es la entrada al mundo del trabajo, el inicio de un entrenamiento profesional serio. El adolescente se vuelve adulto cuando emprende un trabajo real. Es entonces cuando se transforma de reformador idealista en realizador”. Se considera que la experiencia de trabajo estimula el desarrollo de la comprensión social y de la conducta socialmente competente. La verdadera integración a la sociedad comienza cuando el adolescente empieza a afirmar un plan de vida y adopta un rol social.

**4. Aspectos Sociales. Efectos de la cultura.** En culturas con estructuras simples, parece no existir este período de transición, en algunas sociedades tradicionales se celebran ritos a la llegada de la madurez sexual de los jóvenes considerándose el comienzo de la vida adulta. Tales ritos pueden incluir pruebas severas de fuerza y fortaleza, mutilación (circuncisión), afilar dientes ó elaborar tatuajes (Papalia, 1992). En sociedades complejas e industrializadas el paso de la pubertad a la adultez cada vez se alarga más, la autosuficiencia económica, social y emocional, requieren una preparación más compleja; casi cualquier tipo de

trabajo requiere de una preparación de mucho tiempo y esfuerzo prolongado (García González, 2002).

Desde un punto de vista antropológico cultural, se observa que las distintas culturas añaden sus características propias a los fenómenos de desarrollo biológico. Las formas específicas de entrenamiento y educación a los jóvenes difieren de una cultura a otra. Al parecer en todas las culturas se da cierta continuidad o discontinuidad (ciertas formas de condicionar para que la conducta posterior este de acuerdo con lo que se espera de ellos) en el aprendizaje cultural (Benedict, 1938, en Mac Kinney; 1982). Se dan tres áreas de discontinuidad de condicionamiento entre la niñez y la adultez: la responsabilidad del adulto en contraposición a la no responsabilidad del niño, la conducta sexual del adulto contra la vida asexual del niño y el dominio adulto contra la sumisión de los niños.

El problema de los adolescentes se reduce a desaprender algo que se aprendió en la infancia y a aprender un conjunto de nuevos comportamientos que se consideran ahora los apropiados para su estatus de adulto. Sin embargo, la edad a la que se logra este estatus de adulto no está claramente determinada en la sociedad.

### **Los adolescentes y la Familia.**

La familia es la principal fuente socializadora sobre el adolescente, principal transmisor de conocimientos, valores, actitudes, roles y hábitos que una generación pasa a la siguiente. Por medio de la palabra y el ejemplo la familia moldea la personalidad del adolescente e infunde modos de pensar y formas de

actuar que se vuelven habituales. Lo que los adolescentes aprenden de los padres depende en parte del tipo de personas que sean los padres.

Por lo general la llegada de la adolescencia implica una reducción de la influencia de los adultos, una mayor autonomía, más explicaciones del control parental que se les impone y exige, sin embargo las generaciones jóvenes y mayores tienen valores y aspiraciones muy parecidos. La actitud que mantienen hacia los adultos es positiva. Aún cuando los adolescentes se vuelven cada vez más hacia los compañeros como puntos de referencia para la toma de sus decisiones, se ha observado que aún sigue siendo importante la consulta a los padres (Mc Kinney, 1982).

Ambas partes, padre e hijos, suelen creer que se entienden bien en comparación con la mayoría de las familias, pero se tiene diferente percepción, los padres tienden a minimizar la importancia de cualquier diferencia y los jóvenes se preocupan por liberarse de las limitaciones impuestas por los padres. De esta manera aparecerán los conflictos cuando la tendencia de los jóvenes choque con el control tradicional de los padres. La magnitud del conflicto dependerá de muchos factores, entre ellos el estilo educativo utilizado en el hogar (Mc Kinney, 1982).

Los estilos educativos se pueden distinguir en: autoritario, en el que los padres esperan que se les obedezca y muestran poco afecto o cariño; el estilo permisivo, en el que los padres son cariñosos pero no exigentes; y el estilo democrático, en el que los padres marcan los límites pero también son cariñosos y se comunican con sus hijos. El estilo democrático se ha relacionado con una mayor autonomía en el adolescente, mayor rendimiento escolar y menor

problemática de conducta. A los padres permisivos, parece que no les importa lo que haga su hijo, se da una mezcla de rechazo y abandono.

De acuerdo a Mc Kinney (1982) la frecuencia y gravedad de los conflictos dependerá de las expectativas de los padres respecto a los hijos, que varían según el nivel de ingresos, la educación, la cultura y las tradiciones. Los padres de cualquier nivel socioeconómico quieren que sus hijos sean honestos, felices y considerados; las familias con ingresos más bajos suelen valorar un comportamiento educado, correcto y obediente. Los padres con un nivel menor de educación tienen más probabilidades de perder la paciencia en las discusiones con sus hijos.

Los estilos de paternidad muy estricto o permisivo, dan consecuencias negativas si se asocia además con un bajo nivel de ingresos en la familia. Los adolescentes de este grupo son los que tienen más probabilidades de rebelarse, marchándose de casa, tomando drogas o iniciando su actividad sexual precozmente. En ciertos contextos el estilo de paternidad estricto puede ser beneficioso y necesario, en las familias pobres el seguimiento de los padres, la vigilancia, es importante para saber dónde están sus hijos, que están haciendo y con quién (Mc Kinney, 1982).

Para Mc Kinney (1982) los conflictos se asocian con la etapa de desarrollo en la que se encuentra el adolescente; a los cambios físicos de la pubertad; las percepciones del adolescente de la "realidad" de sus padres, con defectos y limitaciones; el orden de nacimiento, por ejemplo: algunos primogénitos tienen más conflictos. Los conflictos se consideran como una característica normal de la primera adolescencia y pueden ser importantes en la creciente madurez ,

independencia y confianza en sí mismo, también pueden ayudar al joven a adquirir experiencia sobre como expresar, tolerar y resolver los desacuerdos en sus relaciones más íntimas, una habilidad que también le será útil más adelante.

Se ha observado que para muchos adolescentes la rebeldía y el rechazo de los valores domésticos es una parte necesaria del proceso mediante el cual se establece la identidad personal. Se reconoce que en la familia es el campo de batalla donde se libran muchas luchas de identidad. La ausencia de conflictos puede indicar una relación padre-hijo trastornada, es decir, una relación en la que el joven está tan acobardado o en la que los padres son tan permisivos que el apego es tan tenue que rara vez surgen desacuerdos.

Se considera que los conflictos y el desacuerdo van desapareciendo con el tiempo. Al final de la adolescencia las relaciones entre padres e hijos son más armoniosas, una tendencia que se aplica a los niños de ambos sexos, a los hijos adoptivos y a los naturales en todos los tipos de familia y en muchos países del mundo (Mc Kinney, 1982).

### **Desarrollo de las relaciones entre compañeros durante la adolescencia.**

Durante la adolescencia, las relaciones entre compañeros empiezan a tener una importancia cada vez mayor en la vida del individuo. La amistad tiene una función estratégica, es factor relevante en la socialización de los adolescentes, puede ser un medio para aprender habilidades sociales y juega un papel central en la búsqueda del adolescente del conocimiento y la definición de él mismo. La amistad es importante para lograr la emancipación de los padres, el establecimiento de relaciones heterosexuales y la afirmación de la identidad. Los amigos son una fuente importante de compañía y recreación, comparten consejo y

posesiones valiosas, son los confidentes y críticos confiables, actúan como aliados leales y proporcionan estabilidad en tiempos de estrés o transición.

En el proceso de independencia emocional y emancipación de los padres, los compañeros brindan parte del apoyo emocional que antes brindaba la familia. Inicialmente, en sus pequeños grupos eligen a uno o varios de ellos como los mejores y del mismo sexo. Las actividades se comparten; existe el esfuerzo por tener un aspecto semejante y comportarse igual, es común que se presenten semejanzas de personalidad y conducta.

A veces las amistades del adolescente pueden resultar perturbadas si las expectativas no se cumplen. Entre más intensas y narcisistas sean las emociones que llevan al adolescente a buscar compañía más probable es que la amistad sostenida resulte difícil y débil. Cuando el joven es decepcionado reacciona con emociones excesivas. Así como las amistades pueden ser una fuente de apoyo social en ocasiones terminan como un medio de tensión social.

Las relaciones son diversas durante las diferentes etapas, los intereses van cambiando, por ejemplo: las relaciones en la adolescencia tardía se caracterizan por estar asociadas a los sentimientos sexuales relacionados con el desarrollo genital, es la necesidad de relaciones heterosexuales, se estabilizan las selecciones de amistad, y para muchos adolescentes las citas heterosexuales se hacen más selectivas, más regulares y más intensas. Sin embargo, durante la adolescencia tardía todavía, es un tiempo de experimentación con diversos papeles sociales o como dice Erikson, se da una moratoria psicosocial con respecto a elecciones permanentes.

## **5. Autoestima adolescente.**

El desarrollo de la autoestima se inicia dentro del núcleo familiar en donde el adolescente va aprendiendo el concepto y la evaluación de sí mismo. Escalante (1999) señala la importancia de los cuidados paternos y maternos en la salud mental en los primeros años de vida del niño, ya que es vital que experimente una relación afectuosa, íntima, continua con su madre o sustituto materno en la que ambos encuentren satisfacción y gozo, esta relación junto con la de los hermanos es la base del carácter y de la salud mental. Los hijos que sufren privación llegan a ser padres que carecen de la capacidad de cuidar a sus hijos y los adultos así formados son los que sufrieron privación en la niñez.

Los padres pueden alimentar la confianza y el amor propio o colocar enormes obstáculos en el camino del aprendizaje de las actitudes transmitiendo que los hijos no crean en su capacidad (Baltasar Sánchez, 1998). El autoconcepto y la autoestima son influidas en parte por la identificación con los padres. Los adolescentes que se identifican de cerca con sus padres se esfuerzan por imitar su personalidad y conducta, es más probable que los adolescentes cuyos padres que tienen autoestima elevada tengan a su vez una alta autoestima. La influencia de ambos padres es importante, las chicas que tienen una relación cálida con sus padres se sienten más cómodas con su propia feminidad y con sus relaciones con otros hombres y son capaces de hacer ajustes heterosociales más maduros, de un modo similar, si los muchachos se identifican cercanamente con su padre y a la vez tienen sentimientos cálidos con su madre, es mas probable que sus relaciones con otras mujeres sean positivas (Rice, 1997).

La calidez, preocupación e interés que los padres muestren por sus hijos son importantes para ayudar a los jóvenes a construir una identidad positiva. Existe una mayor probabilidad que estos chicos muestren una alta autoestima. Es importante que los padres sean estrictos, con normas altas pero flexibles para permitir las desviaciones necesarias de las reglas según se requiera. Una combinación de firmeza y calidez emocional en que la relación entre el adolescente y sus padres se caracterice por los vínculos de afecto, una fuerte identificación y una buena comunicación. Existe la probabilidad de que los padres inconsistentes en sus expectativas y disciplina tengan hijos adolescentes con baja autoestima. Los padres que rechazan a sus hijos contribuyen al desarrollo de un autoconcepto negativo (Rice, 1997).

Las comparaciones sociales ejercen gran influencia en el desarrollo de la autoestima de los adolescentes. La gente joven compara sus capacidades con las de sus pares con el fin de establecer su propia valía. Últimamente se ha visto que la comparación social es un fenómeno en el desarrollo, que empieza en la niñez a los seis o siete años y que se incrementa en la adolescencia temprana (Puertas, 1995).

Es más probable que quienes se acepten, acepten a los demás y sean aceptados por ellos. Existe una correlación positiva entre la aceptación de sí mismo, el ajuste social y el apoyo social. Los adolescentes que en sus relaciones con los demás son más flexibles y adaptables suelen gustar más a los otros y esas cualidades se asocian con una mayor autoestima (Rice, 1997).

Simmons y Rosenberg (1975 en Mc Kinnney, 1982) encontraron que las niñas preadolescentes y adolescentes tempranas tienen niveles más bajos de

autoestima que los niños de su misma edad, así como percepciones negativas sobre aspectos específicos de la autoevaluación, particularmente aspectos sobre su imagen corporal. Richman (1985, idem) investiga en la fase tardía de la adolescencia y encuentra que la autoestima de las mujeres es menor, los varones son menos ansioso y con más actitudes positivas que las mujeres, respecto a popularidad. Las mujeres tienen más actitudes positivas hacia habilidades escolares que los hombres.

De acuerdo a Mc Kinney (1982) durante la adolescencia las chicas tienden a sobrevalorar la imagen corporal y la popularidad, apoyándose en los pares. Valorando más la imagen corporal en un tiempo en el que su cuerpo va cambiando de una manera dramática y por lo tanto, las comparaciones sociales en esta dimensión se vuelven más problemáticas, esta situación explica que tengan niveles más bajos de autoestima.

A medida que va madurando el adolescente empieza a sentirse más competente y eficiente, sentimientos que producen un aumento en su nivel de autoestima, aunque factores como dejar la escuela, elegir una profesión y buscar un empleo pueden al mismo tiempo atacar la autoestima. Los sentimientos de control y poder en los ámbitos físico y social tienen efectos positivos en la autoestima. Con la edad los adolescentes pueden mejorar sus habilidades sociales y ser cada vez más capaces de seleccionar los pares y contextos que aumenten su nivel de autoestima.

Los individuos con baja autoestima suelen manifestar diversos síntomas de mala salud emocional, pueden presentar síntomas psicossomáticos de ansiedad y estrés; es un factor que influye en el abuso de drogas y en el embarazo en las

mujeres solteras. Los lleva a presentar una fachada falsa para convencer a los demás que son valiosos, son vulnerables a la crítica, al rechazo o a cualquier hecho de la vida diaria que haga evidente su inadecuación, incompetencia o minusvalía. Pueden perturbarse profundamente cuando otras personas se burlan, los amonestan, los insultan o tienen muy mala opinión de ellos, entre más vulnerables se sienten, mayores son sus niveles de ansiedad. Parece existir una relación entre la delincuencia juvenil y la baja autoestima, de hecho, en ocasiones la delincuencia es un intento por compensar la baja autoestima (Rice, 1997).

El desarrollo de la autoestima tiene relación con los adultos que van a ser. Rice (1997), describe un estudio de investigación longitudinal, realizado por Wallerstein (1989), que aunque sus resultados no se pueden generalizar, si plantea una relación entre los efectos del divorcio de los padres durante la adolescencia y sus consecuencias en los hijos en la etapa adulta. Encontró que a los 10 y 15 años después del divorcio de los padres, los jóvenes presentaban altos niveles de delincuencia, promiscuidad y abuso del alcohol. La baja autoestima repercute seriamente en la salud mental del individuo.

Son varios los factores que influyen en el desarrollo de la autoestima en el adolescente, los más importantes se consideran en los siguiente rubros: estructura corporal, defectos físicos, vestimenta, nombres, apodos, inteligencia, aspiraciones, emociones, patrones culturales, tipos de escuela a la que asiste, nivel socioeconómico e influencia familiar (Magaña, 1996).

La adolescencia es una etapa crucial para la formación de la personalidad del individuo y dentro de esta, una de las dimensiones de mayor importancia para el desempeño del individuo en la sociedad es la autoestima.

## **6. Mejoramiento de la autoestima en ambientes escolares.**

Una autoestima elevada se asocia con un ajuste psicológico positivo en la adolescencia. Existe una correlación entre el autoconcepto y el éxito académico (Oñate, 1989). Un autoconcepto elevado contribuye al éxito en la escuela y a su vez éste contribuye a construir un autoconcepto positivo. Esta relación empieza desde los primeros grados de educación (Bricklin, 1971). Asimismo se encontró una correlación positiva entre el grado de autoestima y el nivel de aspiraciones vocacionales. La expectativa de éxito es más probable entre los que tienen alta autoestima (Rice, 1997).

La investigación sobre el tema del mejoramiento de la autoestima en el área escolar ha sido profusamente estudiada. Las investigaciones realizadas cubren un rango de situaciones escolares muy diverso, encontramos aquellas que ponen énfasis en:

Taller de servicio interno escolar (Braucht, 1992) en el que se atiende el bajo estado de ánimo de los alumnos, a través de mejorar la autoestima, el profesor enseña habilidades de comunicación efectiva e introduce al proceso de pensamiento racional emotivo.

Se investigó la eficacia de la asesoría (Lavoratino, 1993) en áreas de aceptación social, competencia para el trabajo y amistades cercanas. Los estudiantes asesorados mostraron una mejoría significativa en la consistencia entre su valoración y su juicio acerca de la competencia evaluada por ellos. Las mujeres parecieron tener más beneficios que los varones.

Edmonson (1998) desarrolló un programa tutorial y de asesoría sobre el aprovechamiento, la autoestima y la conducta en el salón de clase. Los resultados mostraron que los sujetos que reciben alguna asistencia tutorial alcanzan una mejoría en las variables dependientes comparadas, los sujetos que recibieron tutoría semanalmente mejoraron significativamente. Las conclusiones indican en este estudio la importancia de la colaboración de los educadores en el incremento de la autoestima así como mejorar el aprovechamiento y la conducta en el salón de clases.

En el European Journal (1998) se reportan resultados del estudio de los efectos del entrenamiento en habilidades basadas en el aprendizaje social en adolescentes normales de 14 y 16 años formándose grupos de 7 a 9 participantes durante 10 semanas en sesiones de 2 horas cada una. Los resultados muestran que el entrenamiento fue exitoso en muchos aspectos: la ansiedad social de los adolescentes disminuyó, la actividad social se incrementó, su autoestima mejoró.

Fertman (1992) evaluó un programa para adolescentes empleando una perspectiva ecológica. Una perspectiva ecológica sostiene que las actividades en la comunidad y en la escuela son un producto de interacciones entre los adolescentes, las familias, las escuelas y comunidades, las cuales organizan un sistema de socialización que permiten a los adolescentes aprender habilidades cognitivas, emocionales, conductuales y sociales, las que definen la adultez en esa comunidad.

El programa incluyó un cursillo intensivo sobre liderazgo, comunicación, asertividad, tratamiento de tensión y toma de decisiones. La evaluación previa

mostró que los estudiantes aumentaron sus habilidades de liderazgo en la comunidad, la escuela y en situaciones familiares.

Mestre (1998) investigó los efectos de un programa de mejoramiento de la autoestima y reducción de la ansiedad consistente en la evaluación de los problemas de aprendizaje y estrategias de solución de problemas, técnicas convenientes para el estrés y cubriendo consideraciones de expectativas, metas y actitudes con estudiantes de 11 y 12 años en 6 salones de clases elegidos al azar de una escuela secundaria. El programa se desarrolló dos veces por semana durante 17 semanas. La prueba de Ancova reveló que los estudiantes en el grupo experimental obtuvieron una ganancia significativa de autoestima y disminución de la ansiedad.

Haynes y Comer (1997) desarrollaron un Programa de Desarrollo Escolar (SPD) el cual se diseñó para reconstruir las comunidades de aprendizaje conectando los adultos significativos en la vida de los niños a través de un proceso de colaboración y reforma en el sistema de ejecución escolar. Se discutieron tres mecanismos del equipo de planeación y dirección: el equipo de estudiantes, el personal de apoyo y el programa de padres. Se definieron dos niveles de involucramiento: los grupos comunitarios, (organizaciones e instituciones que existen en el perímetro geográfico de la escuela SPD) y recursos más distantes que tienen un impacto sobre la enseñanza, el aprendizaje y los procesos de asesoría en las escuelas SPD. Los resultados de los estudios de asesoría indican que las SPD tienen un efecto significativo positivo sobre la ejecución, conducta, autoestima y ajuste total.

Schreiber (1996) comparó los puntajes de autoestima y ansiedad de 22 estudiantes graduados con un grupo control de 30 estudiantes (19 a 40 años) usando la Escala de Ansiedad de Catell y Seller. Los resultados revelan que el grupo de relajación tuvo alto grado de significancia sobre el grupo control, pero no hubo diferencia significativa entre los grupos en la escala de Catell y ansiedad de Seller. Se examinaron después de 20 sesiones durante 10 semanas de relajación de músculos de Jacobson acompañado de expresiones alentadoras de autoestima positiva. Los resultados mostraron mejoría de los puntajes en los exámenes académicos.

Cowen, Peter, Work e Iker (1995) describen el desarrollo y evaluación de un diseño piloto de 12 sesiones de intervención en escuela básica para mejorar la resiliencia entre niños del interior de la ciudad quienes tienen una mayor experiencia de vida estresada. 36 niños de 4° a 6° grado participaron en grupos de 5 a 8. Los sujetos tenían experiencia de mayor estrés y algunos problemas de ajuste escolar, pero no requieren terapia intensiva o atención dirigida constante.

El curriculum se centra en el entrenamiento de sentimientos entre unos y otros, hablar con perspectiva, solución de problemas sociales, convenios con solución y sin solución y construcción de autoeficacia y autoestima. La evaluación mostró un mejoramiento significativo entre los sujetos con índices de problemas de aprendizaje y orientación de tareas y valoración de los niños de percepción de autoeficacia, atribuciones reales de control y ansiedad. Las limitaciones fueron consideradas y propuestas nuevas direcciones para el desarrollo de programas e investigación.

Proctor, 1995. La transición de la escuela elemental a la escuela de nivel medio ha sido caracterizada como una “crisis normativa de la vida” que puede significar una oportunidad para el crecimiento psicológico o una mayor vulnerabilidad a la perturbación psicológica. Se investigó el nivel de habilidad como un mediador de ajuste de estudiantes de la transición de la escuela elemental a la Junior High School. En esta investigación los estudiantes, que dieron muestras de una pobre transición académica a la escuela media, fueron puestos en condiciones de tratamiento 1 ó 2 durante 15 semanas.

Las condiciones de “tratamiento completo” (1) consistió en un grupo de apoyo (que incluía entrenamiento de solución de problemas y habilidades sociales, planteamiento de objetivos y metas, automonitoreo e incentivos) apoyo a padres, y apoyo de profesores. Las condiciones del “tratamiento parcial” (2) consistió únicamente en apoyo de profesores. Un grupo de contraste de una buena transición académica fue incluido en el estudio con propósitos comparativos. Se midió la depresión, la ansiedad, estrés y autoestima antes, después y en seguimiento del tratamiento y las listas de chequeo de problemas de conducta fueron completadas al mismo tiempo por los profesores. La transición de escuela elemental a media o junior high school involucra numerosos cambios para los estudiantes. Resultados: los sujetos experimentaron un incremento global en la autoestima pero el nivel de habilidad en la transición no fue relevante.

Las múltiples investigaciones realizadas con el objetivo de mejorar la autoestima en el área escolar abarcan diferentes campos, encontramos aquellas en los que se da especial importancia a la asesoría, al entrenamiento de habilidades sociales, al desarrollo de programas de diversa índole, las que se

centran en la relación y las que manejan la intervención preventiva al estrés. Cada una de las intervenciones hacen énfasis en la comunicación, asesorías, aceptación social, competencia para el trabajo, amistades cercanas, aprovechamiento, conducta en el salón de clases, ansiedad social, sistemas de socialización, liderazgo, asertividad, tratamiento de tensión, toma de decisiones, solución de problemas, expectativas sobre metas, resiliencia, manejo de sentimientos, lo que nos permite observar un campo amplio de variables a tomar en consideración para trabajar la autoestima con los jóvenes.

### **CAPÍTULO III. PROPUESTA DE ACCIONES PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA Y OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN ADOLESCENTES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR.**

Este capítulo se integra por una propuesta para que el adolescente lleve a cabo una serie de acciones que le permitirán fortalecer su autoestima, con ello afrontar de la mejor manera su entorno educativo y aumentar la probabilidad de elevar su rendimiento escolar.

De acuerdo a la definición de autoestima "... estado vital de la competencia y el merecimiento de un individuo al manejar los retos de la vida a lo largo del tiempo" el componente esencial de lo que llamamos autoestima es la competencia, es la acción o componente conductual la que ocupa el primer plano. Las **acciones** que efectúe el individuo van a traer consigo una evaluación, ó merecimiento, son éstas las determinantes en la valoración del acto. La autoestima se vive, está incorporada a las percepciones del individuo y se experimenta a modo de sentimiento expresada en palabras y **acciones**.

Al llegar a la adolescencia, el individuo ya tiene una historia de manejo de retos vitales en relación a su competencia, dominio, poder, eficacia (ó incompetencia, inadecuación, etc.) y de merecimiento, sin embargo, aún se encuentra en un momento crítico de inestabilidad emocional, en un proceso de descubrimiento de sus capacidades y potencialidades, vulnerable. Siendo estas las características de esta etapa el enfrentarse a los medios escolares, en especial en el nivel de enseñanza media superior, el cambio del nivel anterior a éste le produce por lo general cierta ansiedad y a medida que se introduce en el sistema escolar, los niveles van en aumento conjuntándose con diversos factores en

especial el de las calificaciones, la relación con los padres, maestros y compañeros, los límites de su control pueden ser rebasados, hasta encontrarse imposibilitado en ocasiones de dar respuestas correctas a las demandas del ambiente escolar. Todas las situaciones que se analizaron nos llevan a plantear una alternativa de atención complementaria a las sesiones de clase de éstos jóvenes al interior de la escuela, un Taller de autoestima que brinde a los alumnos un conocimiento de sus posibilidades de intervención en sus propios niveles de autoestima.

Se plantea un programa psicoeducativo orientado a atender situaciones de crecimiento de la autoestima en adolescentes de nivel medio superior. Se considera que en esta etapa el individuo desempeña un rol crucial en el manejo de la autoestima por lo que se plantea a nivel de Taller. Esencialmente los objetivos son el de despertar una conciencia de este recurso y proporcionar elementos para trabajar en el fortalecimiento de la autoestima.

El formato a emplear es el grupal. El número de participantes deberá ser entre 8 y 15. En un número de 6 sesiones de 2 horas cada una, una sesión por semana.

Los ejercicios programados están enfocados al ejercicio de la competencia y el merecimiento. Se ordenaron secuencialmente las actividades con la finalidad de producir un efecto acumulativo.

Una de las premisas importantes a destacar se refiere a que el fortalecimiento de la autoestima requiere tiempo y trabajo. En un inicio no es posible observar de inmediato los resultados ya que se trata de un proceso acumulativo que requiere trabajo y práctica.

Los objetivos secundarios del Taller son:

1. Inducir a una comprensión y conciencia de la Autoestima.
2. Evaluar la autoestima de los participantes.
3. Crear un programa personal de autoestima.
4. Utilizar los ejercicios grupales como elementos de ayuda en la elaboración e incremento de la autoestima.

Descripción de las actividades:

A. Se inicia con una descripción del Programa y el establecimiento de “Normas y Límites para el trabajo con grupos”. Asimismo, con ejercicios de Respiración Diafragmática e Imaginería.

B. Desarrollo del Procedimiento.

1. Continuamos con el manejo conceptual de la Autoestima través de comentar los conceptos básicos, buscar y compartir momentos de autoestima y evaluación de la autoestima. Para evaluar la autoestima se utilizará la Escala de autoconcepto de Tennessee (Roid y Fitts, 1991; Serra y Mendoza, 2004) debido a que no se localizó una prueba estandarizada de autoestima. Esta escala, Tennessee, en su contenido maneja un puntaje (T.P.) que refleja el nivel total de autoestima.

2. En la Fase de Inducción a la Conciencia de la Autoestima se presentan los problemas comunes de autoestima, manejo de fuentes, análisis de los temas utilizando el diario personal.

3. En la Fase de Fortalecimiento se aplicarán actividades y ejercicios que potencien la autoestima, se comentarán los “insights” de autoestima. Dada la condición de adolescentes se introducen algunas actividades a manera de juego, seleccionándose ejercicios de diferentes autores que se consideraron cumplían con los objetivos perseguidos.

4. En la última Fase se ejercitará una forma de mantenimiento de la autoestima y se evaluará el Taller.

## **FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA**

### **PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA**

Este programa se desarrollará en 6 sesiones y consiste en una experiencia grupal diseñada para aumentar la comprensión y conciencia de la autoestima. Los participantes tendrán la oportunidad de evaluar su autoestima, entender los componentes básicos y aprender a trabajar sobre los problemas relacionados con la autoestima. Los participantes crearán su propio programa para la mejora de su autoestima y usarán los ejercicios grupales como elemento de ayuda en la elaboración e incremento de su autoestima durante y después de los encuentros.

## PROGRAMA

### A. Introducción. Programa, "Normas y Límites"

#### Ejercicios Previos:

- Respiración Diafragmática.
- Imaginería.

### B. Procedimiento.

#### 1. Fase de Foco: Definir Autoestima (1a. semana)

- Comentar conceptos básicos.
- Buscar y compartir momentos de autoestima.
- Iniciar el diario de autoestima.
- Aplicación de la Escala de Autoconcepto de Tennessee (Roid y Fitts, 1991)

#### 2. Fase de Inducción a la conciencia: Aprender la autoestima (2ª. Semana).

- Presentar problemas comunes de autoestima.
- Entender las fuentes de autoestima.
- Analizar los temas de autoestima usando el diario.

#### 3. Fase de fortalecimiento: Aumentar la autoestima (3ª, 4ª y 5ª. Semanas)

- Aplicar actividades y ejercicios que potencien la autoestima
- Comentar en el grupo insights de autoestima.

#### 4. Fase de manejo. Mantener la autoestima (6ª. Semana)

- Planificar programa de acción
- Evaluar el enfoque.

## NORMAS Y LÍMITES .

- Me expreso en primera persona. Por ejemplo: **YO SIENTO, YO PIENSO, YO CREO**. No uso términos como: *uno piensa, la gente dice, tú eres*.
  - Soy **respetuoso** con respecto :
    - A mi persona
    - A mi presencia: me presento, me integro, formo parte del grupo y mantengo mi individualidad. Si necesito retirarme lo aviso al grupo y me despido.
    - Al sentir propio y de los demás.
    - A la opinión propia y la de los demás.
    - Al horario de inicio y término de las sesiones.
    - Hago uso moderado del tiempo en mis participaciones.
  - Soy empático,
  - Soy **extremadamente discreto** con respecto a lo que trabajo en el taller. No tengo derecho a divulgar fuera lo que hemos compartido y elaborado. Es información absolutamente **confidencial**.
  - Soy honesto en mis revisiones personales, en las vivencias que comparto.
  - No doy consejos, comparto mis vivencias, conocimientos, carencias y sentir.
  - No me enjuicio, ni me pongo etiquetas; doy el mismo trato a los demás.
  - Cuido y mantengo en buenas condiciones el área de trabajo.
  - Contribuyo a hacer de éste un grupo de desarrollo y crecimiento personal.
- Yo soy responsable de lo que siento, pienso quiero, digo y hago.**

## **RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA.** (1)

Este ejercicio y el siguiente se seleccionaron del Manual para el taller teórico –práctico “Manejo del Estrés” del Dr. Benjamín Domínguez Trejo.

Objetivo: Inducir a una sensación de bienestar físico ante situaciones estresantes.

Son técnicas psicológicas no invasivas utilizadas para el manejo del estrés cuya práctica permite la autorregulación emocional a través de desarrollar la habilidad de tranquilizarse y relajarse, se considera que disminuye la ansiedad y se relaciona con una mayor capacidad para expresar sentimientos con libertad.

### Ejercicio de respiración diafragmática.

Prepara tu ambiente y acomódate para reducir o no tener ninguna interrupción durante los próximos 7 minutos.

Siéntate cómodamente...con tus brazos y tus piernas extendidas, si lo consideras necesario afloja tu ropa (chamarra, sweter, etc.) (4 segs.)... Si lo prefieres cierra tus ojos o ve fijamente a un punto por arriba del nivel de tus ojos (10” segs.). Vas a empezar a relajarte a medida que avance, todos tus músculos comenzarán , a partir de tus pies, a aflojarse...hasta llegar a tu cabeza (5”), después de unos segundos, enfoca tu atención en tu respiración (4”), respira dejando entrar el aire lenta y profundamente , de manera que puedas sentir cómo tu estómago se va inflando (7”), aumentando de tamaño (10”), cuando dejes salir el aire hazlo que dure dos veces mas que el tiempo que te tomó dejarlo entrar (6”), toma aire de 3 a 6 veces por minuto, presta atención a los momentos en los cuales la respiración sale y el momento en el cuál el aire entra (5”), fíjate en todo lo que te sea posible acerca de tu respiración, en tus músculos endurecidos, el sonido del aire y la

sensación al entrar y salir, el movimiento o la inmovilidad de tu pecho, alguna sensación de resequedad o más humedad en tu nariz y otras cosas (7”), después de algunos ciclos de respiración lenta y profunda comienza a fijar tu atención en una palabra, en una frase, en una imagen o en un sabor o lo que tu prefieras, siempre cuando el aire vaya saliendo lentamente, palabras como: relajarse, aflojarse estar con serenidad y tranquilidad pueden funcionar para estos fines (5”). Usa únicamente una palabra o una imagen durante todo el ejercicio (7”), trata de ver la palabra o la imagen con el “ojo de la mente” o trata de escucharla con el “oído interno” (17”), algunas distracciones pueden estar presentes, pueden ser sonidos o voces o pensamientos de otros lugares y otros momentos usa estos distractores como un recordatorio para seguir en tu ejercicio y fijar tu atención en tu respiración lenta y profunda y en tu palabra o imagen escogida (16”), algunas personas escogen la imagen y las sensaciones de un lugar cómodo, agradable, tranquilo y a medida que van avanzando en el ejercicio el lugar va siendo más claro y más cercano, continua haciendo lo mismo por unos segundos más(13”). Tómate tu tiempo y empieza a abrir los ojos, a mover tu cuerpo, tus manos, tus pies y por último comenta cómo te sentiste (7”).

El ejercicio ha concluido.

## **IMAGINERÍA.** (2)

### **Ejercicio.**

Siéntate en una silla o sillón cómodo apoyando los pies en el suelo. Coloca los brazos y manos a los lados de tu cuerpo, déjalos caer de manera natural. Ahora deja pasar el aire por la nariz y mientras lo haces, imagínate cómo el aire entra por tu nariz y déjalo salir por la boca. Nuevamente repite el mismo ejercicio imaginándote el color del oxígeno, la cantidad, la forma y como va entrando lentamente por tu nariz como si fuera un pedazo de nube suave y ligera que entra por tu nariz y llega a tus pulmones. El oxígeno que no necesitas déjalo salir, déjalo que se vaya, que vaya saliendo por tus labios, siente el movimiento de tus labios de cómo el aire los mueve. Cómo levanta el labio superior y el labio inferior.

Continúa respirando tan lenta y profundamente cómo lo estás haciendo, mientras, trae a tu memoria el recuerdo de un lugar que te agrada, que te guste, sigue trayendo a tu memoria los objetos que tiene (puede ser agua, plantas, flores, árboles, nubes). También trae los colores del lugar, visualiza nítidamente la intensidad de los tonos. Vuelve a recordar los ruidos, los olores del lugar y la temperatura. Mientras sigue respirando lenta y profundamente.

Puedes estar sólo o acompañado.

Continúa visualizando este lugar, ahora de referencia escoge uno de los objetos de este lugar, selecciona el que más te guste, visualiza su tamaño, su forma, su textura, su color, recuerda su olor; mientras continúas respirando nuevamente, disfruta de las sensaciones que te producen estos recuerdos.

Ahora incorpórate lentamente, abre los ojos y comenta tus experiencias.

## **1. Fase de Foco: Definir la autoestima. (1ª. Sesión)**

I. Autoestima como competencia y merecimiento en el manejo de los retos vitales.

A. Experiencia de competencia.

1. Describe brevemente una experiencia.

2. ¿Qué te muestra la experiencia en relación a tu competencia?

B. Experiencia de Merecimiento.

1. Describe brevemente una experiencia.

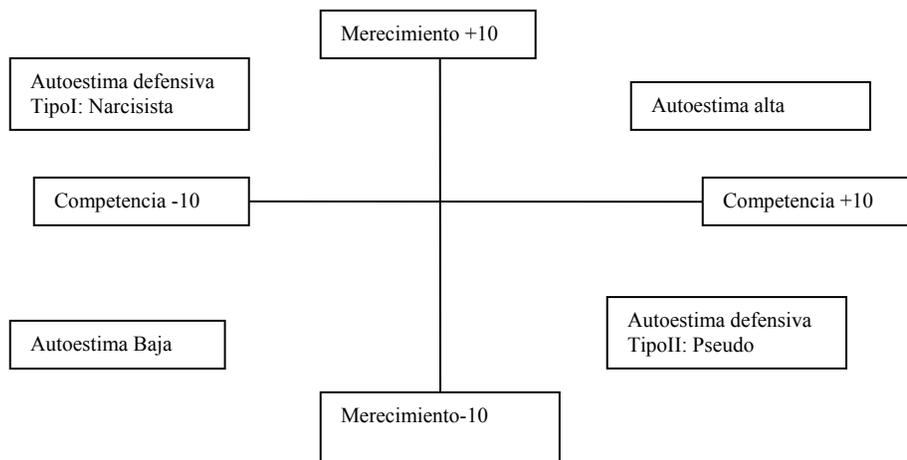
2. ¿Qué te dice sobre tu merecimiento?.

II. Mantener un Diario personal de autoestima.

III. Aplicar la Escala de Autoconcepto de Tennessee.

## 2. Fase de Inducción a la Conciencia: Apreciar la autoestima. (2ª. Sesión)

### I. Estructura de la autoestima.



### II. Problemas comunes de autoestima.

### III. Calificar la Escala de Autoconcepto de Tennessee.

A. Resultados de Puntajes de: Identidad, Autosatisfacción, Conducta, Yo físico, Yo ético-moral, Yo personal, Yo familiar, Yo social.

### B. Evalúa tu autoestima

1. La puntuación más alta (punto fuerte de autoestima).

2. La puntuación más baja (puntos débiles de autoestima).

### IV. Fuentes de autoestima.

(Anota ejemplos y el valor de cada uno de ellos).

Competencia:

A. Logros personales significativos:

B. Muestras de poder e influencia:

Merecimiento:

C. Ser valorados como persona o grupo:

D. Actuar en base a creencias (hacer lo correcto, etc).

V. Uso del diario personal.

**Fase de Fortalecimiento: aumentar la autoestima (Sesiones 3ª, 4ª, 5ª).**

Objetivo: Aplicar actividades y ejercicios que potencien la autoestima.

Merecimiento: Feedback Positivo.

A. Listado de características positivas.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.

B. Comentario en grupo (lectura en voz alta).

C. Reforzar la lista. Leer lista por la mañana y por la noche.

## **Merecimiento**

Ejercicio: "Cambiando pensamientos negativos por pensamientos positivos."<sup>(3)</sup>

Selección del libro de "Inteligencia Emocional en los niños" de Lawrence Shapiro.

Objetivo: Tener mas conciencia de las voces negativas automáticas e impugnarlas.

Es un juego que enfrenta los pensamientos optimistas directamente con los pesimistas, el pensamiento positivo es una disposición o tendencia a mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y esperar el resultado más favorable. Seligman (Shapiro, 1997) encontró que la gente optimista se encontraba con menos frecuencia deprimida, tenía más éxito en la escuela y era más saludable que la gente pesimista.

Procedimiento:

Se requieren tres personas que comienzan sentándose uno al lado del otro. Se requiere dos tarjetas, una con un signo "+" (mas) y la otra con un signo "-" (menos) escritos sobre ellas.

El juego comienza con el jugador más joven sentado en medio. El jugador con la edad que le sigue sostiene la tarjeta "menos" y el jugador de más edad la tarjeta "más". La persona de en medio relata un problema que está enfrentando. Luego la persona que sostiene la tarjeta "menos" dice algo negativo o pesimista acerca de ese problema. Luego la persona con la tarjeta "más" dice algo para rebatir el comentario negativo. No debe ser solamente una declaración positiva sino que debe ser realista y "comprobable". Ejemplo:"Puedes hacer cualquier cosa que te propongas", es demasiado impreciso y no es realmente cierto "consíguelo"

no es más que una forma de aliento. El optimismo no significa simplemente alentar. Es una forma positiva y realista de considerar un problema.

La persona sentada en medio que planteó el problema original actúa como “juez”. Deberá escribir cada comentario negativo y positivo sobre una hoja de puntaje, rodeando con un círculo cada comentario positivo sólo si es preciso y realista. Cada vuelta debe durar cinco minutos y luego los jugadores deberían cambiar sus papeles; el jugador de enmedio debe plantear un nuevo problema que esté enfrentando y nuevamente escribir los comentarios positivos y negativos de los otros dos jugadores. El juego debe continuar unos 20 minutos. Si se han escrito treinta comentarios positivos realistas durante ese período, entonces el “equipo” ha ganado el juego.

**Cambiando pensamientos negativos  
por pensamientos positivos**

**Escriba su problema aquí** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<b>Afirmación Negativa</b>	<b>Afirmación Positiva</b>

Ejemplo:

Problema: "No me está yendo bien en la clase de Ciencias".

*Comentario negativo:*

No eres bueno en ciencias, ¿Para qué molestarte en intentarlo?

*Comentario positivo:*

Si estudias más o realizas un proyecto adicional, puedes subir calificación.

*Comentario negativo:*

Las ciencias son aburridas y los libros que estamos utilizando son demasiado difíciles.

*Comentario positivo:*

Puedes encontrar libros que las harán más interesantes o inclusive un programa de computación que podría explicarlas. Puedes pedirle ayuda a alguien que las conoce bien y es un buen docente.

*Comentario negativo:*

Enfrentémoslo, no importa lo que hagas, de todos modos seguirás obteniendo una calificación baja. Ya has fracasado tres veces.

*Comentario Positivo:*

Aún cuando tengas una nota baja esta vez, puedes equilibrarla con una buena calificación en tu lectura. Si lees dos libros adicionales, puedes obtener la nota máxima.

## **Merecimiento**

Ejercicio: Hablarse a sí mismo. (4)

Selección del libro “Cómo enseñar autoestima a los niños” de Kauffman y Lev.

Objetivo: hablarse así mismos y mantener diálogos internos, con la finalidad de enfrentar situaciones problemática, necesidades, o sueños.

1. Pregúntate a ti mismo “¿cómo me siento hoy?”. Luego discútelo contigo mismo.

Tú puedes hacerlo de la siguiente manera.

### **Dices**

- Hoy me siento triste.

- Me siento triste porque tuve una discusión con mi papá anoche.

- Puedo hablar con mi papá acerca de nuestra discusión.

### **Preguntas**

- ¿Porqué me siento triste?  
-¿Qué sucedió que me puso triste?

-¿Qué puedo hacer acerca de mi sentimiento de tristeza?

Algunas veces tú no puedes cambiar un sentimiento. Pero sí puedes discutirlo contigo mismo. Esto siempre resulta mejor que el desecharlo o guardarlo dentro de ti.

2. Realiza el ejercicio discutiendo contigo mismo “¿Cuáles son mis sueños futuros?” y “¿Hay algo que necesite en este momento?”.

3. Sugerencias para que puedas discutir las cosas contigo mismo.

- Trata de hacer de esto un hábito. Date tiempo de hacerlo todos los días.

- Platica contigo en voz alta, si es que dispones de un lugar privado a donde puedas ir. Si no, puedes escribir tus preguntas y respuestas. O solamente pensar en ellas.

## **Competencias**

PLAN DE COMBATE. (5)

Selección del Libro “Inteligencia Emocional de los niños” de Lawrence Shapiro.

Objetivo: Que el individuo externalice alguna situación que considere problemática con la finalidad ubicarlo desde un nuevo marco de referencia e inducir a ejercitar las partes de resolución de un problema.

A través de este ejercicio se trata de inducir al sujeto al desarrollo de la competencia de solución de problemas, jugar facilita encontrar soluciones aumentando la competencia y la confianza de cada uno de los jugadores.

### **Plan de combate para el problema.**

Plan de combate personal para el problema que está haciendo que tu (y los demás) se sientan mal.

Contesta las siguientes preguntas.

1. Ponle un nombre a tu enemigo.
2. ¿Qué tipo de guerra vas a llevar adelante? Describe diferentes estrategias.
3. Ataque furtivo (aborda el problema de una manera nueva y astuta. La sorpresa es un elemento clave):
4. Combate con todas las energías (nombra todas las maneras que se te ocurran de atacar el problema):

5. Guerra de guerrillas (¡Todo se vale!).
6. ¿Dónde se desarrollará la batalla?
7. ¿Cuál es el negro momento para luchar?
8. ¿Quiénes son tus aliados? (¿En quiénes puedes confiar para que te ayuden a resolver tu problema? ¿Cómo te van a ayudar?)
9. Designa una zona libre de problemas (un tiempo y un lugar donde puedas reponerte de las fatigas de la batalla):
10. Los enemigos pueden ser traicioneros ¿Qué piensas que puede hacer tu enemigo para desbaratar tus mejores planes?
11. ¿Qué incluye tu tratado de paz? ¿Con qué cosas puede convivir y con cuáles no?
12. ¿Cómo sabrás que la guerra está ganada?
13. ¿Cómo será el futuro cuando la guerra haya terminado?

### **Asertividad.**

Ejercicio. El navío. <sup>(6)</sup>

Selección del libro "Planeando tu vida" de Susan Pick de Weiss.

Objetivo: Aprender a responder clara y rápidamente ante la presión de los demás.

Con este ejercicio se trata de inducir al desarrollo de la habilidad de comunicarse abierta y claramente. La asertividad se refiere a defender los propios derechos expresando lo que se cree, piensa y siente de manera directa y clara en un momento oportuno respetando a las otras personas.

Desarrollo: Explicar a los adolescentes que la actividad a realizar será responder de manera asertiva ante las líneas de presión que se le digan y que requiere mucha atención de su parte.

Se trabajará como juego lanzando una pelota.

Material de apoyo.

- Si no haces el amor conmigo voy a creer que eres inmadura.
- Anda, prueba un poquito de droga, el que no arriesga no gana.
- Sólo los maricones no fuman, prueba un poquito.
- Si ensayas desde ahora a hacer el amor serás más popular entre los amigos.
- Tus papás no saben lo que dicen, una emborrachadita a todos nos cae bien.
- Fuma un poco; si no, voy a creer que no me tienes confianza.
- Me perderás si no te acuestas conmigo.
- Todos tienen relaciones sexuales, tú eres la única que es virgen todavía.
- Si fueras realmente macho te aventarías.
- Si en realidad crees que vales te acostarás conmigo.
- Nadie usa condón, no sé porqué quieres que yo use.
- Es divertido tomar riesgos así que no hay que usar anticonceptivos.
- Mucha gente tiene bebés a nuestra edad, deberías aventarte, a ver que pasa.
- ¿Quieres que usemos condón porque crees que tienes SIDA?
- No quieres acostarte conmigo porque eres homosexual.

## **SESIÓN 6.**

Elaborar un proyecto de autoestima.

### **I. Ciclo de Acción de autoestima.**

Esta sesión se inicia con la explicación de una representación visual de la acción de la autoestima, la finalidad es mostrar el funcionamiento conceptual del proceso de mantenimiento o aumento de la autoestima.

1. Como señala el gráfico se debe empezar en el punto actual de la autoestima, no importa dónde se encuentre.
2. Moviéndose en el sentido de las agujas del reloj, el siguiente paso consiste en identificar los problemas de autoestima para trabajarlos inmediatamente. Una vez identificada una meta determinada, se puede utilizar la información adquirida en el programa para elaborar un proyecto de autoestima. Esto implica captar una fuente de autoestima que pueda aumentar el merecimiento o la competencia y establecer un plan para alcanzarlo usando las destrezas de resolución de problemas.
3. Entonces, intentamos alcanzar la meta mediante la práctica, que eventualmente generará un nuevo aprendizaje y/o un merecimiento acumulativo y puede, por lo tanto modificar la posición del individuo en su esquema de la autoestima en una dirección positiva. En este punto se completa el ciclo.

### **II. Análisis del proceso paso a paso.**

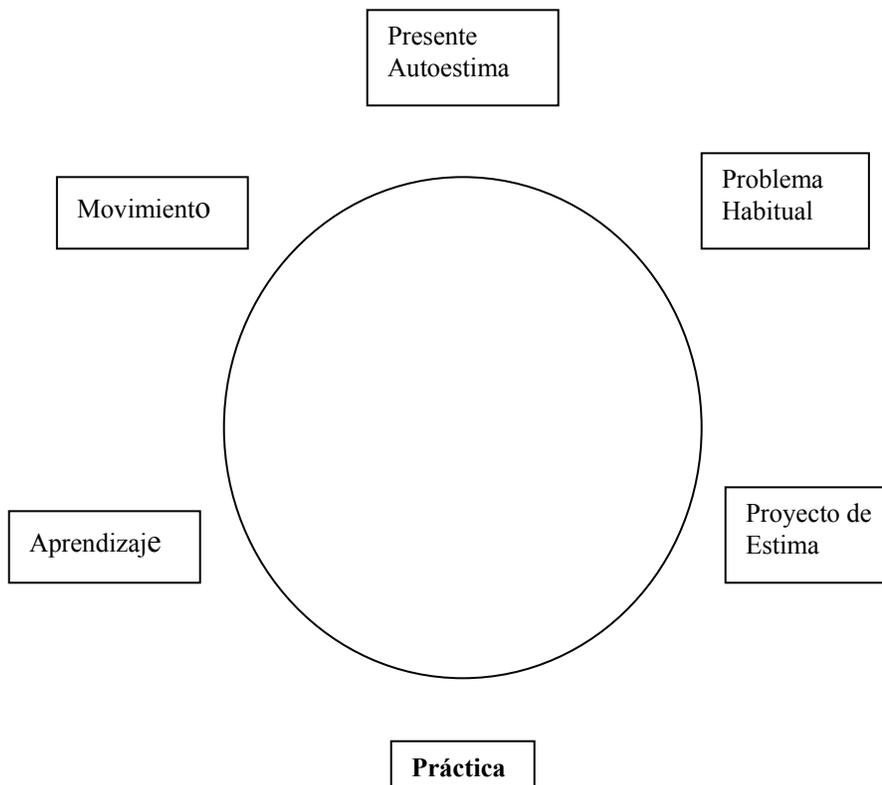
A. Se pide a los miembros del grupo que identifiquen un área de autoestima que deseen mejorar, los resultados el test les puede ayudar. De preferencia

mejorar el área donde sea moderadamente efectivo porque puede beneficiarse más de la sensación de seguridad que le reporta el éxito.

B. Se solicita a los participantes que hagan coincidir la naturaleza de su tema de autoestima con la correspondiente fuente usando para ello las cuatro fuentes básicas que ya se trabajaron.

C. Se pide a los participantes que analicen cómo se manifiesta concretamente en sus vidas cotidianas la fuente de autoestima en la que se están centrando, posteriormente que generen algunas metas realistas en términos de sus propias situaciones y habilidades, sugiriéndoseles que sean significativas y posibles.

#### I. Ciclo de Acción de autoestima.



II. Plan de acción de autoestima: Aumentar/Mantener.

A. Identificar un punto fuerte sobre el que trabajar.

1.

B. Combinar la meta con las cuatro fuentes de autoestima.

1.

C. Identificar metas realistas (ser específico).

1.

2.

D. **Señalar acciones específicas para cada meta.**

1.

2.

E. Practicar y registrar los progresos en el diario personal.

III. Evaluación. Cuestionario que se aplicará al principio y al final del programa.

Contestar a las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es la importancia para tí del trabajo con la autoestima?

2. Escribe una definición de autoestima.

3. ¿En qué aspectos de tu vida te ayudará el conocimiento de cómo funciona la autoestima?

4. ¿En una escala de 1 a 10 en dónde 10 fuera el punto más alto, en este momento, cómo calificarías a tu autoestima?

5. ¿Cómo trabajarías con tu autoestima para poder fortalecerla?

## CONCLUSIONES

El objetivo de la investigación se centró en la revisión de la literatura sobre el tema de autoestima para conocer la posibilidad de fortalecerla, en especial, en estudiantes de nivel medio superior por la problemática identificada en el campo de trabajo, en el que se observó un alto índice de reprobación y deserción, lo que lleva a algunos alumnos a una situación de desequilibrio emocional que se refleja en su aprovechamiento escolar, en sus relaciones con sus compañeros y maestros y al interior de su familia.

Al revisar la literatura observamos un gran número de investigaciones, artículos, libros, relacionadas con el tema el cual ha sido abordado desde diferentes puntos de vista, en especial en el área educativa, se registraron en el momento de entrar en contacto con el material 600 referencias sobre el área elegida, lo que nos lleva a la primera conclusión: el tema es actual y sigue investigándose; en la mayor parte de las investigaciones se integran a la autoestima otras variables en virtud de la dificultad de estudiarla en sí misma ya que está relacionada con muchos otros factores y experiencias del self.

Observamos también que el tema de la autoestima ha sido muy controvertido pero ha tenido reconocimiento en cuanto a la importancia que reviste para el bienestar humano, ya que este sentimiento de autoestima influye en los individuos durante el continuo desarrollo en todas las áreas de su vida. Al ser abordada desde diferentes enfoques teóricos se plantea la coincidencia en el reconocimiento de esta autoestructura de importancia para el ser humano.

Aún cuando no hay una definición compartida, las aportaciones teóricas involucran un estado de evaluación. La posición de Mruk se refiere a la

competencia e integra paralelamente al merecimiento, lo que implica de facto la evaluación y lo que inicia ésta es la **acción** del individuo. El merecimiento se basa en los valores, refiriéndose al valor, calidad o significado de lo que se hace bien o mal, llegando a mostrar un patrón de respuestas a través del tiempo que crea un historial de autoestima alta o baja.

Encontramos varios tipos de autoestima: Alta, Baja, Defensiva tipo I Narcisista, Defensiva tipo II ó Pseudoautoestima, cada una con diferentes historia de competencia y merecimiento. Las áreas mas cercanas al centro del esquema de la autoestima, representan las variaciones no clínicas que responden bien a programas orientados al crecimiento. El esquema de la autoestima debe ser entendida como una autoestructura de base que organiza la percepción, la experiencia y la conducta a lo largo del tiempo.

La autoestima se considera un fenómeno evolutivo y es una consecuencia del manejo de los retos vitales a través del tiempo. En la infancia se establece el nivel básico o global de la autoestima. Los éxitos y fracasos son importantes, ya que esto conduce a una sensación de competencia (ó incompetencia). El merecimiento es un fenómeno interpersonal, las expresiones y manifestaciones como personas proceden de otros que son significativos para el individuo, implicando que está vinculado a su dimensión social. Es una parte actitudinal y cargada de valor.

Se considera que el adolescente desempeña ya, un rol crucial en el manejo de este recurso psicosocial. En esta etapa las experiencias de más relevancia para la autoestima son el “éxito –fracaso” y las relaciones de naturaleza interpersonal. Para ambos casos existen estados sentimentales asociados a estos cambios. Se observan tendencias de género asociadas a la

autoestima. Las mujeres manifiestan más experiencias vinculadas a la aceptación y al rechazo, particularmente a la aceptación, los hombres experiencias vinculadas al éxito y al fracaso. Estas tendencias son fortalecidas por las fuerzas de socialización. Estas fuerzas pueden influir sobre el componente de autoestima que más importancia tiene para un grupo dado en una cultura particular.

Existen situaciones durante el desarrollo del individuo que de no resolverse se pueden convertir en problemáticas, se convierten en parte de la historia personal y pueden afectar la autoestima global de un individuo.

El conocer los roles de la competencia y el merecimiento proporciona un sentido de dirección en la vida, lo que resulta una ventaja ya que brinda la posibilidad de cambiar la autoestima en un futuro.

Ninguno de los factores relacionados con la autoestima en las investigaciones es extremadamente significativo, se plantea que deben observarse como procesos que “predisponen” y que interactúan” y no como fuerzas causales o deterministas. Lo que significa que la ausencia o reducción de cualquiera de ellas no condenan a las personas a una autoestima baja de por vida.

Se identifican diversos factores relacionados con la autoestima: la familia de origen (actitudes parentales); Sociales: valores género, raciales, étnicos, económicos. El éxito mediante el poder, el significado, la virtud, la competencia. Los logros personales significativos y la influencia se vinculan a una característica estructural de la Autoestima (competencia) y ser valorado por las otras personas y la actuación en base a las creencias (tener virtud) tienen sus

raíces en otra (merecimiento). Asimismo, influye en la autoestima mantener puntos de vista positivos sobre la competencia y el merecimiento de sí mismo.

Se considera a la adolescencia como una etapa del desarrollo humano que se caracteriza básicamente por cambios en las esferas física, psicológica y social, que permitirá al joven integrarse a la sociedad de adultos. El rápido crecimiento, la osificación de los huesos, los cambios hormonales y la aparición de características sexuales primarias y secundarias, marcan los cambios físicos.

En la esfera psicológica encontramos el pensamiento formal que le permite la introspección, el pensamiento abstracto, el pensamiento lógico y el razonamiento hipotético, los cambios en esta esfera le permiten al adolescente desarrollar su individualidad, ser conscientes de sí, del razonamiento moral y también por esta razón manejan las ideas de “la audiencia imaginaria” y la “fábula personal”, entre otros.

La cultura permea la expresión biológica adolescente, por ejemplo se difiere en las diferentes sociedades tradicional –industrial, en la expresión de la llegada a la madurez sexual. La familia cumple un papel importante en el desarrollo del individuo en esta etapa, lo mismo podría decirse de las amistades. En este momento de cambios, el adolescente se encuentra en una situación de vulnerabilidad, que requiere del apoyo de los adultos.

Se manejan las técnicas que Mruk, (1999) propone para influir en la autoestima, en virtud de su experiencia en el ámbito clínico: proporcionar feedback sistemático positivo, generar el propio feedback mediante la reestructuración cognitiva (hablar consigo mismo); momentos naturales de

autoestima; asertividad; modelado, relajación; se incluye el formato de sesiones grupal y la práctica constante.

### **Conclusiones de las investigaciones sobre mejoramiento de la autoestima y rendimiento escolar.**

Una autoestima elevada se asocia con un ajuste en la adolescencia, se relaciona con el éxito académico, iniciándose desde los primeros grados de educación y con el nivel de aspiraciones vocacionales.

1. Es un tema actual y en continua investigación.
2. Resulta evidente que los jóvenes necesitan apoyo y orientación, en este caso, en relación a sus capacidades, que se les informe y ejerciten las habilidades que poseen para el mejoramiento de la autoestima.
3. Es importante la colaboración de los educadores en el incremento de la autoestima (asimismo para mejorar el aprovechamiento y la conducta en el salón de clases).
4. Se requiere entrenar a los jóvenes en habilidades basadas en el aprendizaje social, lo que redundará en la disminución de la ansiedad social, incremento de la actividad social y por ende el mejoramiento de la autoestima.
5. Los diferentes programas en el que, el estudio de la autoestima es una parte integrante de los mismos, tienen un efecto positivo en el desarrollo de las habilidades en las diferentes áreas. En primera instancia se observa que los programas y tutorías tienen una influencia en algunas variables que intervienen en el campo educativo relacionadas con la autoestima. Segundo, las variables que se estudian son diversas como: las habilidades de comunicación efectiva, aceptación social, pensamiento racional emotivo,

etc. y entre ellas, la autoestima. Aunque no de una manera determinante, pero se encuentran en los diferentes trabajos observados, una diferencia estadísticamente significativa (mencionada en el reporte de investigación) a favor de la autoestima y las variables involucradas.

6. Es importante señalar que la transición de la escuela elemental a la escuela de nivel medio se considera una crisis normativa que puede afectar a la autoestima.

Se plantea con esta investigación documental la posibilidad de realizar investigación experimental sobre el efecto de un taller sobre la autoestima en adolescentes escolares de nivel medio superior. Asimismo, orientar las investigaciones a la confirmación de los estados emocionales en situaciones de reprobación.

## REFERENCIAS

- Arredondo López, M. Salazar Álvarez, O. y Sánchez Hernández, G. (1988) Elementos del proceso enseñar-aprender como factores internos al Sistema Nacional que inciden en el aprovechamiento en el Nivel de Educación Media Básica. México, Escuela Normal Superior de México, S.E.P.
- Baltasar Sánchez, Marcos y Ramírez Ibarra, Juan Manuel (1998) Estudio comparativo de autoestima entre madres solteras y casadas. México; Facultad de Psicología, UNAM.
- Blos, Peter (1981) Psicoanálisis de la Adolescencia. México. Editorial Joaquín Mortiz.
- Branden, Nathaniel (1995) Los seis pilares de la autoestima. México; Paidós.
- Braucht, Stephanie; Weime, Bárbara (1992) El consejero escolar como asesor de autoestima: Un ejemplo. Rockridge Community Unit School District No. 300, Taylor Ridge, IL, USA. Elementary School Guidance and Counseling. 1992 Feb; Vol 26(3): 229-236.
- Bricklin, Barry (1971) Causas psicológicas del bajo rendimiento escolar. México, Centro Regional de Ayuda Técnica, Agencia para el Desarrollo Internacional.
- Brooks, B. David y Dalby, Rex K. (1993) Manual de reparación y mantenimiento de la autoestima. México; Panorama Editorial.
- Carraher, T.; Carraher, D. y Schumann, A. (1990) En la vida diez, en la escuela cero. México, Editorial S. XXI.

Cetis (1998) Estadísticas. S.E.P. D.G.E.T.I.

Cowen, Emory L.; Meter A.; Work, William C.; Iker, Miriam R. Intervención para mejorar la resiliencia entre los niños urbanos altamente estresados. U Rochester Ctr for Community Study, N.Y., USA. Journal of Primary Prevention. 1995 Spr; Vol15(3): 247-260.

(1)(2) Domínguez Trejo, Benjamín, et al (1997) Manual para el taller teórico-práctico "Manejo del estrés". México, Centro de Servicios Psicológicos. Facultad de Psicología, UNAM.

Edmonson, Joanne H.; White, Joanna (1998) A tutorial and counseling program: Helping students at risk of dropping out of school. Lumkin County Middle School, GA, USA. Professional School Counseling. 1998 Apr; Vol1(4):43-47

Escalante Ferrat, María Leticia (1999) Funcionalidad de la estructura familiar y autoestima en un grupo de pacientes farmacodependientes. México, UNAM, Facultad de Psicología.

European-Journal-of Psychology of Education. 1998 Dec; Vol 13(4):569-583

Fertman, Carl I.; Chubb, Nancy H. (1992) The effects of a psychoeducational program on adolescent's activity involvement, self-esteem and locus of control. U Pittsburgh School of Education, Maximizing Adolescent Potentials Program, PA, USA. Adolescence, 1992 Fal; Vol 27 (107): 517-526.

García González, Eva Laura (2002) Psicología General. México, Publicaciones Cultural.

Garza, F.; Mendiola, I. y Rábago, S. (1983) Adolescencia Marginal e Inhalantes. México, Trillas.

- Gálvez, G. (s.f) Elementos para el análisis del fracaso escolar en matemáticas. México, Centro de Investigaciones Científicas (CINVESTAV): Instituto Politécnico Nacional.
- González-Martín, A. (1988) Psicología humanística, animación socioeconómica y problemas sociales. España, Popular.
- Haynes, Norris M.; Comer, James P. (1997) Integrando escuelas, familias y comunidad a través de las reformas del plan escolar: El Programa de desarrollo escolar. Yale U. Child Study Ctr, New Haven, CT, USA. School Psychology Review. 1996; Vol 25 (4) 501-506
- Hernández Castrejón, Antonio (2001) Autoestima en adolescentes con padre alcohólico. México; Facultad de Psicología, UNAM.
- Hernández Martínez Anna Angélica (2005) Alternativas para fomentar una sana autoestima. Revisión documental. México, UNAM.
- Inhelder, B. y Piaget, J. (1969) De la lógica del niño a la lógica del adolescente. Ensayo sobre la construcción de las estructuras operatorias formales. Buenos Aires, Paidòs,
- (4)Kauffman, Gershen y Raphael, Lev (1996) Cómo enseñar autoestima a los niños. (Departamento de Psicología. Universidad de Michigan) México, Selector.
- Lavoratino, Joseph E.; Patricia B. (1993) Evaluating the efficacy of short-term counseling on adolescents in a school setting. READS Inc. Psychological Services, Philadelphia, PA, USA. Adolescence. 1992 Fal, Vol 27 (107) : 535-543.

- Mac Kinney, John Paul; Fitzgerald Irma, E.; Strommen, Ellen A. (1982) Psicología del desarrollo. Edad adolescente. México; Editorial El Manual Moderno.
- Magaña Miranda, Lorena (1996) Factores que influyen en el rendimiento académico en un grupo de adolescentes. México, Facultad de Psicología, UNAM.
- Mestre Escriva, Vicente; Frías Navarro, Dolores (1998). La mejora de la autoestima en el aula. Aplicación de un programa para niños en edad escolar (11-14 años). Universidad de Valencia, Valencia, Spain. Revista de de Psicología General y Aplicada. 1996 Apr; Vol 49(2):279-290
- Mruk, Chris (1999) Auto-estima. Investigación, teoría y práctica. España, Editorial Desclée De Brouwer. Biblioteca de Psicología.
- Palacios, Jesús; Marchesi, Álvaro; Coll, César (1995) Desarrollo psicológico y educación. Psicología Evolutiva. España; Alianza Editorial.
- Phares, E. Jerry (1996) Psicología Clínica: Conceptos, Métodos y Práctica. México Editorial El Manual Moderno.
- Papalia, Diane E. y Wendkos Olds, Sally (1992) Desarrollo Humano. Santa Fé de Bogotá, Colombia, Editorial McGraw-Hill.
- Proctor, Theron B.; Choi, Hee Sook (1995) Los efectos de transición de la escuela elemental a junior high school sobre la temprana autoestima de los adolescentes y la percepción de la competencia. U South Dakota, Divo f Educational Psychology, Vermillion, USA. Psychology in the schools. 1994 Oct.; Vol 31 (4): 319-327

- Oñate, M. (1989) El autoconcepto, formación, medida e implicaciones en la personalidad. Madrid; Narcea.
- Oyola, C.; Barila, M.; Figueroa, E.; Leonardo, C. y Gennari, S. (1994) Fracaso Escolar: el éxito prohibido. Argentina: Aique.
- (6) Pick de Weiss, et al. (1993) Planeando tu vida. Programa de educación sexual para adolescentes. México; Editorial Planeta Mexicana.
- Puertas Ramírez, Leticia (1995) Relación entre el nivel de autoestima y el grado de consumo en mujeres adolescentes, México; Universidad Iberoamericana
- Rice, F. Philip (1997) Desarrollo Humano. Estudio del Ciclo Vital. México; Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A.
- Roid, Gale H. y Fitts, William H. (1991) Tennessee Self Concept Scale (TSCS) Revised Manual. Los Angeles Cal. Western Psychological Services.
- Rosenberg, Morris (1973) La autoimagen del adolescente y la sociedad. Buenos Aires, Paidós.
- Satir, V. (1982) Relaciones Humanas en la familia. México, Pax-México.
- Schreiber, Elliot H.; Schreiber, Karen N. (1996) Using relaxation techniques and positive self-esteem to improve academia achievement of collage students. Rowan Coll of New Jersey, Psychology Dep., Glassboro, USA. Psychological Reports. 1995 Jun; Vol 76 (3, Pt 1):929-930).
- Serra, Celso y Mendoza, Araceli (2004) Escala de Autoconcepto de Tennessee. Programa de material didáctico. México; Facultad de Psicología, UNAM.
- (3, 5) Shapiro, Lawrence E. (1997) La inteligencia emocional de los niños. Buenos Aires, Javier Vergara Editor.

Sociedad Mexicana de Universitarios (1999) Folleto de Divulgación.

Orientación Vocacional, S.M.U.

Smith, Eliot R. y Mackie, Diane M. (1997) Psicología Social. Editorial Médica Panamericana; España.