

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

“ADOLESCENCIA, UNA PROPUESTA PARA EL INCREMENTO
DE LA AUTOESTIMA”

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO
EN PSICOLOGIA
PRESENTA:

JOSEFINA ROMERO GARCIA

DIRECTOR DE TESIS: MTRO. CELSO SERRA PADILLA.

REVISORA: MTRA. LAURA A. SOMARRIBA ROCHA

ASESORA EN ESTADISTICA:

LIC. MARIA DE LOURDES MONROY TELLO.



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.

A la memoria de mi Padre, porque su recuerdo siempre está conmigo y me protege.

A mi Mamá, que con su ejemplo me ha enseñado el amor a la vida, y que la tenacidad es lo que se necesita para lograr los sueños.

A mis hermanos, en especial a Vicky, Rosy, Humberto y Jaime por ser mis amigos y ellas mis confidentes.

A mi hija Lucy por darme el placer de ser madre y por llenar de luz, alegría y amor mi vida. “Te amo mi chiquita”.

A mi esposo Luis por ser parte fundamental en mi vida, por tu ternura, comprensión, cariño, por todos los momentos felices e inolvidables que hemos pasado y por tu apoyo; porque siempre serás el amor de mi vida.

Al Maestro Celso Serra Padilla por ser mucho más que un maestro, un amigo, un guía, una luz en momentos de oscuridad, mi agradecimiento por siempre.

A mis amigas Raquel, Carmen y Paty por esos momentos que solo las amigas podemos compartir y por su incondicional apoyo; las quiero muchos.

A la Mtra. Laura Somarraba Rocha, al Dr. Samuel Jurado, a la Lic Ma. De Lourdes Monroy Tello, a la Lic. Concepción Conde y a la Mtra. Asunción Valenzuela por su valiosa ayuda, sus consejos y supervisión en la realización de esta meta.

A la Universidad Nacional Autónoma de México por permitir desarrollarme como profesionista y lograr mi sueño académico y por estar orgullosa de pertenecer a la mejor Universidad de América Latina; siempre seré parte de ella.

A los adolescentes, que son ya parte de mi vida.

RESUMEN

La presente investigación se elaboró para determinar si el taller diseñado para 250 adolescentes de 14 y 15 años, hombres y mujeres que cursaban tercer grado de secundaria en la Secundaria General Federalizada “Niños Héroe” en el turno vespertino en el Estado de México, incrementó su autoestima.

Se utilizó un diseño de un solo grupo, aplicándose un pretest y un posttest del Cuestionario de Coopersmith-N validado y estandarizado para población mexicana por Verduzco y Cols, (1989).

Los resultados obtenidos en esta investigación fueron estadísticamente significativos ya que el taller aumentó la autoestima medido por el cuestionario de Coopersmith-N, en los adolescentes a los que se aplicó; permitiéndoles una mayor comprensión de sí mismos, favoreciéndoles las relaciones familiares, escolares y sociales y proporcionándoles mayores elementos para resolver problemas cotidianos que se presentan en esta etapa de su vida.

INDICE

Introducción

CAPITULO I	Adolescencia	1
1.1.-	Desarrollo físico	9
1.2.-	Desarrollo social	10
1.3.-	Desarrollo intelectual	12
1.4.-	Desarrollo sexual	13
1.5.-	Desarrollo emocional	13
1.6.-	Imagen del propio cuerpo	15
CAPITULO 2	Autoestima	17
2.1-	Definiciones de autoestima	17
2.2.-	Importancia de la autoestima	19
2.3.-	Conveniencias de una alta autoestima	29
2.4.-	Inconveniencias de una baja autoestima	34
2.5.-	Barreras de la autoestima	35
2.6.-	La relación familiar y la autoestima	37
2.7.-	La autoestima en el ámbito escolar	43
2.8.-	Como mejorar la autoestima	46
2.9.-	Autoeficacia y Autoeficiencia: dos aspectos relacionados con la autoestima	54
2.10.-	El componente cognoscitivo, afectivo y conductual de la autoestima	60
2.11.-	Autoestima: "Necesidad fundamental del ser humano"	61
2.12.-	La autoestima en los adolescentes	65
CAPITULO 3	Técnicas y tácticas grupales	75
3.1.-	Técnicas	77
3.2.-	Tácticas	80
3.3.-	Aplicación de técnicas y tácticas	83
3.4.-	Resolución de conflictos que surgen en el interior del grupo	86
3.5.-	Investigaciones relacionadas con talleres de autoestima en adolescentes	90

CAPITULO 4 METODO	96
4.1.- Planteamiento	96
4.2.- Pregunta de investigación	96
4.3.- Objetivos	96
4.4.- Hipótesis	97
4.5.- Variables	97
4.6.- Definiciones conceptuales y operacionales	97
4.7.- Escenario	98
4.8.- Materiales	98
4.9.- Población	99
4.10.- Muestra	99
4.11.- Tipo de investigación	99
4.12.- Diseño de investigación	100
4.13.- Instrumentos o técnicas	100
4.14.- Procedimiento	102
CAPITULO 5 RESULTADOS	105
5.1.-Estadística descriptiva	105
5.2.-Estadística inferencial	106
CAPITULO 6 DISCUSION Y CONCLUSIONES	111
6.1.- Discusión y conclusiones	111
6.2.- Aportaciones, limitaciones y sugerencias	114
APENDICES	
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	

INTRODUCCIÓN

A través de la práctica profesional de 18 años de trabajo con adolescentes, considero de suma importancia el estudio de la autoestima en ellos, ya que de ahí se derivan varios aspectos que he venido observando como son:

- Bajo rendimiento escolar
- Reacciones adversas de conductas derivadas de un medio hostil y agresivo.
- Poco o nulo interés en la apariencia física.
- Embarazos precoces
- Deserción escolar
- Farmacodependencia
- Vagancia
- Pandillerismo
- Prostitución
- Escasas expectativas a futuro
- Poca asertividad
- Marcada rebeldía ante las imágenes de autoridad
- Aislamiento
- Problemas severos de nutrición (bulimia y anorexia)
- Pensamientos de autoagresión e incluso pensamientos suicidas.
- Fracasos sentimentales

Tomando en cuenta esta problemática y al entrevistar a los alumnos; se ha despertado en mi el interés de que un factor determinante, es precisamente la autoestima.

Cuando uno es pequeño; no nos enseñan a valorarnos ya que destacan mas y mas veces, los aspectos negativos de nuestra conducta o nuestros actos; y los certeros “son obligación” o no son tomados en cuenta.

Al entrar en la etapa escolar, se busca esa aprobación que en casa no hemos tenidos; y al llegar la adolescencia, no es la excepción .esa temida etapa por la cual todos tuvimos que pasar; y que esta llena de cambios físicos, que nuestra estructura psíquica no entiende; y que habrá de adaptarse de la mejor manera.

¿Pero cual es esa mejor manera?

Existe un crecimiento y desarrollo físico que permite un cambio de esquema corporal. Se ponen a prueba diversos conceptos de yo, se adapta el rol personal y social con el que los jóvenes se van sintiendo mejor.

Se presentan los caracteres sexuales secundarios y no siempre se da esta adaptación, por lo tanto tratan de ocultarlos; por lo cual frecuentemente vemos a las adolescentes caminar encorvadas o con ropas tan grandes tratando de que se oculten dichos cambios.

Además se trata de una situación muy difícil para el adolescente puesto que está obligado a responder a innumerables exigencias que se le plantean: simultáneamente a las transformaciones físicas, sexuales y psicológicas; tienen también que afrontar muchas obligaciones sociales que conciernen a su propia independencia y a sus relaciones con sus compañeros y con los adultos, así como su preparación como estudiante y como profesional.

Hay un gran desarrollo cognitivo e intelectual, surge en los jóvenes un interés por diferentes áreas; interpretan el mundo en base a la experiencia que va adquiriendo. Surgen y se restauran valores, se establecen los propios ideales, es una época en la que se entremezclan y contrastan el idealismo y la realidad.

En los jóvenes el grupo de amigos pasa a ser lo más importante y comienza una presión, por parte de estos ha tener novias y experiencias sexuales, para las que todavía no están ni mental; ni social y menos económicamente preparados solo para demostrar su hombría.

Sin lugar a dudas un tema de gran relevancia en la etapa de la adolescencia, es el del enamoramiento ya que surgen, a su vez los intereses heterosexuales, homosexuales o bisexuales.

La búsqueda de su; “yo”, “de quien es”; la responsabilidad de cubrir lo que se espera de ellos en la casa, en la escuela y en la sociedad; hacen que se de un conflicto mayor, aunado a esto cuando un adolescente tiene baja autoestima; le será más difícil superar esta etapa; y en algunos casos desafortunadamente no lo logran.

Se da esta problemática, asociada a un característico conflicto de identidad; que en la etapa en la cual se encuentra el individuo (primaria); no tiene mucho impacto. pero que sucede con un adolescente que

proviene en el 90% de los casos de familias desintegradas, problemas de escasos recursos económicos, madres solteras o divorciadas, padres devaluados, poco asertivos, y sin expectativas de superación, con problemas de violencia intrafamiliar.

Donde tampoco, se le ha dado la libertad para decidir por si mismo; y esto crea una mayor presión, ya que el tener que tomar una decisión en cuanto; a que escuela tendrá que asistir al terminar la secundaria; si tener novia(o) o no; si tener relaciones sexuales o no. todos estos eventos vividos por los adolescentes intensamente, y son decisiones trascendentes para ellos, por lo tanto; su grado de asertividad no es muy alto ,y se muestran inseguros y titubeantes.

Otro factor importante en esta etapa; son las amistades donde se ponen a prueba su escala de valores, para pertenecer a un grupo, o a otro que no siempre coincide, con los valores de los padres; sino que dependen en gran medida, de los grupos, épocas, y hasta de la moda en la que están inmersos los adolescentes y el ira modificando, desechando y conservando aquellas conductas que le hagan pertenecer a dichos grupos y adaptarse a ellos.

La identificación con figuras representativas; es otro aspecto muy importante en el adolescente , y que también en general es motivo de conflicto; porque no siempre es del agrado de los padres y el adolescente en su búsqueda de individualidad; elige modelos que rompen en ocasiones totalmente con las expectativas pensadas para ellos; como “ejemplares”, ”ideales”, ”sanas” o “normales”.

Y se va volviendo un circulo vicioso, donde no se promueve la comunicación, la honestidad, la equidad, el respeto, la tolerancia, el amor, la comprensión, todos estos valores que brindan a todos los miembros de la familia las mejores condiciones para elevar la autoestima.

Y lo que comienza con una mala decisión o un error; como tener relaciones sexuales a temprana edad, probar una droga, ausentarse de casa, dejar la escuela, etc. dará como resultado: rencor, agresión, insatisfacción, poca tolerancia a la frustración, desamor, soledad y hasta delincuencia; y así sucesivamente se ira cerrando el circulo.

A veces estas situaciones se dan en la escuela; ya que el adolescente no esta dispuesto, o preparado para recibir actitudes o sentimientos positivos, sino que se sienten agredidos, traicionados, sin darse cuenta que en lugar de perjudicarlos, los beneficia bastante.

Frecuentemente estos conflictos pueden agrandarse cuando en la escuela también se da la devaluación por ser gordos o flacos, tímidos o líderes, atractivos o feos, tener dinero o no, ser aplicados o no, etc.

Y buscan desesperadamente la aprobación y aceptación de los demás; en ocasiones a costa de su dignidad.

Las oportunidades y ocasiones deben ser aprovechadas al máximo, a su debido tiempo y espacio; lo cual le permitirá acrecentar el desarrollo de sus vidas personales, repercutiendo directamente en su entorno.

Dichas oportunidades deben ir superándolo en orden, sin limitaciones y con paciencia, no intentemos cruzar a través del desierto hasta más tarde cuando estemos preparados para hacerlo.

La oportunidad es uno de los pocos factores que en mayor número de veces se presenta sin que uno lo haya provocado, en muchas circunstancias la oportunidad aparece en momentos no apropiados sin intervención de nuestra voluntad.

No basta con percibir la oportunidad, es necesario saberla aprovechar, sacándole todas las ventajas posibles que nos puedan brindar.

Existen momentos en la vida, en las que las ocasiones se vuelven favorables, en donde se abren las puertas de par en par, para dar solución a un problema que era hasta esos momentos insoluble, deslizándose un rayo de esperanza entre los desconciertos y pesadumbres.

Si permanecemos apáticos frente a aquellas oportunidades se desvanecerán para siempre, quizá sea el elemento que anduvimos buscando pero pasó desapercibido por nuestra irresoluble apatía.

Pensando en esta problemática, y con el afán de apoyar a los adolescentes; se llevara a cabo un taller de autoestima con la finalidad de aumentárselas y contribuir a superar este trance, que para ellos; es de los más difíciles de su vida; o por lo menos brindarle algunas otras herramientas que les sean útiles, para que acepten su condición de personas útiles, valiosas, necesarias para sí mismos y para la sociedad, encontrando su razón de ser, de existir y de disfrutar la vida ;buscar y encontrar aquello que todos buscamos estemos en la etapa que estemos.....

!!!!!!!!!!!!!!!!!!LA FELICIDAD!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

CAPITULO 1:

Adolescencia

Adolescer en latín significa “ir creciendo”, hacerse adulto”.(Encarta, Enciclopedia); Es también la época en la que se completan aspectos de la personalidad y durante la cual el ser humano se pregunta permanentemente ¿quién soy ?. La identidad, saber quién es uno y diferenciarse de los otros está siempre presente. La imagen de uno mismo se logra dentro de un contexto, es el resultado de la interacción con el medio. Un individuo se juzga a sí mismo a partir de lo que percibe, de las visiones que los demás tienen de él y comparándose con quienes lo rodean. Estar pendiente de las opiniones de los demás, pedir las constantemente, compararse, sentirse más o menos, son actitudes comunes en esta época de la vida. Las opiniones más importantes son las del propio grupo de amigos, también las del grupo familiar. A menudo la búsqueda de la identidad al pasar por períodos de confusión que se manifiestan en frases como: “no se quien soy o ¿cómo soy?”, a veces acompañadas de mucha ansiedad. El espejo vuelve a tener una importancia grande en estos años, en los cuales se pueden pasar horas ante él torturándose granitos de la piel o maquillándose. El espejo es una necesidad en la medida en que ayuda a rehacer una imagen de uno mismo que ha cambiado demasiado rápido y a la que cuesta acostumbrarse.

Aberasturi, A.(1988) describió en esta etapa de la vida un proceso durante el cual es necesario superar tres grandes duelos. ¿Qué es un duelo? Es un trabajo que realiza el psiquismo ante la pérdida de un objeto amado y por medio del cual logra irse desprendiendo de él. Los objetos más amados por los adolescentes según esta autora son tres: el cuerpo de la infancia, los padres de la infancia y el rol de niño que se tuvo dentro de la familia. Cuando se menciona cuerpo de la infancia se refiere al esquema corporal que se tuvo de sí mismo y que se ha alterado rápida y muy fundamentalmente en poco tiempo, los padres de la infancia que se pierden no son las personas de carne y hueso sino las imágenes infantiles idealizadas que se forma de ellos y el rol del niño es el papel que se tuvo y que una vez perdido, obliga a restablecer la situación familiar.

Los sentimientos que aparecen en esta etapa son ambivalentes, es decir, que coexisten sentimientos contrarios tales como tristeza con alegría por llegar a etapas nuevas y poder decidir por sí mismos. Y las reacciones ante estos sentimientos encontrados, difíciles de tolerar, son diversas: hay quien duerme mucho y hace poco, quien pasa horas practicando un deporte o dentro de un cine, quien pelea permanentemente en su casa o quién está apático, sin ganas de nada, ni siquiera de discutir. El grupo de amigos sigue teniendo importancia, pero ahora la empezará a tener la pareja, el amor irrumpe con toda su fuerza, aunque nunca dejó de estar presente: del amor a los padres, se pasó al amor a los amigos, a los otros familiares. Toda esta capacidad de amar se concentra en gran medida en la adolescencia y parece comenzar allí en el primer enamoramiento.

El amor, el futuro, todo lleva a desarrollar al máximo la fantasía, la capacidad de imaginar, de inventarse una vida cada día. Fantasear, quedarse horas pensando en lo que puede ocurrir o lo que deseamos que ocurra ocupa mucho tiempo en la adolescencia y es parte importante de la misma. En buena medida la fantasía permite tolerar que todas las incertidumbres que no se solucionen a corto plazo y es también la capacidad que permite ir planificando lo que va a ocurrir.

Reestructurar un yo infantil y convertirlo en adulto, o en lo que la sociedad pide que sea. Así un adolescente podrá pasarse horas comiendo paletas, como lo hacía a los dos o tres años, o volver a comer ciertas papillas, terminar de armarse una personalidad determinada, implica un proceso crítico, todo se pone en juego, nada queda en su lugar. Ante las crisis no es raro que aparezcan mecanismos regresivos, que permiten apoyarse en deficiencias alimenticias. Eso mientras se viste como mujer fatal para ir a bailar o saca músculos varias horas por día en un gimnasio. Cuando el yo se debilita a causa de la crisis, de los cambios que está viviendo, hay un recurso privilegiado para reforzarlo: el grupo de pares. El grupo de amigos es una necesidad fuerte, permite compartir experiencias, diluir temores, enfrentar acompañado las situaciones nuevas.

Las identificaciones también se vuelven muy fuertes, hay que formar un modelo propio de adulto y se lo arma en base a pedacitos de otros que han ido recibiendo: se toma un modo de hablar, un gesto, una forma de caminar, una manera de peinarse y con ello se construye el rompecabezas de sí mismo.

También debe construirse la identidad sexual, las hormonas no son definitivas en su influencia, la mente debe ir adaptándose a un cuerpo y a un modo de actuar dentro de su cultura.

La adolescencia se ha considerado la etapa de los ideales. Esto puede entenderse en dos sentidos: termina de configurarse en esta época el “Ideal del yo” y con él la imagen de lo que debe ser. Esta imagen formada por uno mismo pero también por los deseos de los padres, y es en la adolescencia cuando debe dejar de ser solamente un ideal e intentar convertirse en una realidad, en la medida que el adolescente desarrolla su propio pensamiento aparecen también cuestionados por él los ideales de la sociedad que lo rodea referidos a proyectos de vida, política, ética, cultura, etc.

Tradicionalmente se ha descrito a la adolescencia como una época de crisis, en la cual se evidencia la brecha generacional con los padres, situación que para diferentes generaciones llegó a ser de gran violencia. La brecha se producía inexorablemente en la medida en que las generaciones de los padres se apegaban a sus valores y les costaba aceptar las diferencias que proponían a sus hijos.

En todas las culturas, la adolescencia significa un momento de cambio, ella ofrece la oportunidad de comenzar a compartir las decisiones de los adultos y, en otro sentido, supone el inicio de una larga etapa de incertidumbre social y personal.

Adolescencia, etapa de maduración entre la niñez y la condición de adulto. El término denota el periodo desde el inicio de la pubertad hasta la madurez y suele empezar en torno a la edad de catorce años en los varones y de doce años en las mujeres. Aunque esta etapa de transición varía entre las diferentes culturas, en general se define como el periodo de tiempo que los individuos necesitan para considerarse autónomos e independientes socialmente.

La adolescencia supone el paso de la infancia a la edad adulta, con la consiguiente oportunidad de sentir y vivir un continuo cambio en su cuerpo y en sus emociones más íntimas, en definitiva, comienza la apertura de un mundo insospechado. (Selecciones del Reader`s Digest, 1985).

El dinamismo de esta etapa y la misma inseguridad que proporciona una personalidad que empieza a descubrirse y consolidarse poco a poco, el convivir y enfrentarse con las actitudes de desconcierto de los padres, en la mayoría de los casos; inseguros del papel que han de desempeñar para conseguir mantener una buena relación, que lleve consigo, ayudar a su hijo. Esta relación provoca, a veces, enfrentamientos que convierte la adolescencia en una edad difícil.

Se debe reflexionar sobre las dificultades que encierran las relaciones entre padres e hijos, profesores y alumnos, y potenciar el elemento estimulante que sirva para enriquecer la dinámica personal de unos y otros, con el fin de que puedan disfrutar de los obstáculos de su relación, sin dramatizar los problemas. Si las personas que tratan habitualmente con adolescentes los conocieran un

poco más, se aceptarían los cambios sin apagar las ilusiones y las motivaciones, y reforzarían la actitud positiva hacia un tipo de relación más comprensiva y tolerante.

La adolescencia es una etapa en la que se busca la identidad, se rebela contra la autoridad, se lucha por la independencia, se busca ser aceptado por los compañeros, se pasa por cambios en el cuerpo y en la imagen que se tiene de uno mismo.

La adolescencia es una etapa de búsqueda y comprensión de valores. Hay un conflicto entre los valores propios y los valores de los padres, amigos y maestros. En los adolescentes existen dos tipos de conflictos: uno es entre lo que se tiene y lo que se quiere tener; el otro es entre lo que se es y como le gustaría ser (Pick S, Vargas, E. 1990).

La adolescencia es un período crítico del desarrollo porque en esta edad se experimentan grandes cambios físicos y psicológicos. Es una etapa de grandes dudas y mucha inseguridad; en la que se deja de ser niño, pero aun no se es adulto; para los padres es difícil no ver a sus niños de ayer. Los adolescentes se ven y se sienten diferentes y todo este mundo tan cambiante los lleva muchas veces a conflictos consigo mismos y sobre todo con la familia.

Actualmente cuando se habla de juventud se pone de manifiesto el gran desconocimiento que de ella se tiene, e inevitablemente surgen preguntas como

estas: ¿Cómo son los jóvenes de hoy? ¿Qué sabemos realmente de ellos? ¿Cómo los percibe la sociedad? Tal vez se podrían dar unas respuestas, debido a que todos conocen jóvenes, por proximidad familiar o de trabajo, pero este conocimiento no se puede extrapolar, para bien o para mal, a todos los jóvenes, sin caer en generalizaciones o tópicos que no se ajustan a una realidad objetiva de la juventud.

Un motivo de desconocimiento de los jóvenes de hoy día, es la generalización de los comportamientos conflictivos de unos pocos, a todos los demás. Esta minoría adquiere una gran repercusión social a través de los medios de comunicación. Por ello existen dos posturas de conceptualizar a los jóvenes. El grupo de adultos que generaliza comportamientos como consumo de drogas, actitudes violentas a todos ellos y por lo tanto considera a la juventud actual peor que la de su generación, y en otro sentido, los adultos que están en contacto con un sector distinto de los jóvenes; sostienen que son serios, responsables y mejor preparados que sus padres.

El hecho es cierto que existen adolescentes cuya maduración se retrasa porque poseen una alta tendencia a la depresión o ansiedad, provocando comportamientos sociales fuera de lo normal, y adolescentes que siguen un proceso de maduración normal, manteniendo un equilibrio emocional y unas relaciones afectivas adecuadas.

La conclusión es que no se puede generalizar acerca de la forma de ser de los adolescentes, excepto en algunas cuestiones como los cambios físicos o sociológicos de la pubertad, la necesidad de prepararse para afrontar el futuro, trabajar para poder vivir e integrarse en la sociedad como miembros responsables y libres. Por el contrario, son distintos los contextos en que se desarrolla cada adolescente, provocando diferentes experiencias vitales, llevándole a configurar una forma de ser única.

Todo ello encierra una dificultad en el conocimiento de este período. Se sabe que la naturaleza del adolescente lo aparta de los niños y también de los adultos, pero es conveniente lograr mejores conceptos y formulaciones que las existentes. Actualmente a este sector de la sociedad se le considera un problema, sin que se pueda generalizar sobre la misma.

1.1. DESARROLLO FÍSICO

El comienzo de la pubertad está asociado con cambios drásticos en la estatura y en los rasgos físicos. En este momento, la actividad de la hipófisis supone un incremento en la secreción de determinadas hormonas con un efecto fisiológico general. La hormona del crecimiento produce una aceleración del crecimiento que lleva al cuerpo hasta casi su altura y peso adulto en unos dos años. Este rápido crecimiento se produce antes en las mujeres que en los varones, indicando también que las primeras maduran sexualmente antes que los segundos. La madurez sexual en las mujeres viene marcada por el comienzo de la menstruación y en los varones por la producción de semen. Las principales hormonas que dirigen estos cambios son los andrógenos masculinos y los estrógenos femeninos. Estas sustancias están también asociadas con la aparición de las características sexuales secundarias. En los varones aparece el vello facial, corporal y púbico, y la voz se hace más grave. En las mujeres aparece el vello corporal y púbico, los senos aumentan y las caderas se ensanchan. Estos cambios físicos pueden estar relacionados con las modificaciones psicológicas; de hecho, algunos estudios sugieren que los individuos que maduran antes están mejor adaptados que sus contemporáneos que maduran más tarde.

1.2. DESARROLLO SOCIAL

En nuestra sociedad se considera que una persona ha llegado a la madurez cuando:

- Desarrolla valores independientes, libres de las demandas de los padres.
- Llega a tener la capacidad de ser independiente en los aspectos económicos, psicológicos y sociales.
- Da los primeros pasos para elegir profesión y un trabajo.
- Decide qué tipo de estado civil quiere tener en la vida (soltero, casado, unión libre, tener o no hijos etc.)
- Está capacitado para enfrentar conflictos y puede “funcionar” bajo presión.

Bajo esta perspectiva los adolescentes tiene un largo camino que recorrer para alcanzar estos rasgos de madurez, aunque se pueden sentir maduros ya que los cambios y comparaciones que se hacen desde que se es niño hasta la madurez, se muestran más responsables, más altos, más pesados, más adelantados en el grado escolar; más desarrollado físicamente incluso apto para la reproducción etc; pero esto no implica que realmente se sea maduro.

Para Erickson (1978) la crisis de identidad tiene un fundamento social, ya que argumenta que el individuo debe encontrarse a sí mismo dentro de la sociedad en la que vive, pues todo individuo para formar y fortalecer su “Yo”; depende en un primer momento de los padres y posteriormente de la sociedad.

El adolescente requiere que su entorno sea congruente en sus normas y pautas de comportamiento para que éste le sirva de modelo, de lo contrario el joven negará toda autoridad al sistema e intentará reformarlo o escapar de él. El adolescente está presionado por los acontecimientos que están fuera de él y por las expectativas culturales, las cuales interioriza desde la infancia y lo ayudan a estructurar su psique, al mismo tiempo que lo preparan para las interacciones sociales primero como niño, luego como adolescente y finalmente como adulto.

Según Camerón (1982) parte del estrés y de la tensión internos, se dan a partir de las condiciones de vida en grupo, en las que se trata de alcanzar estabilidad entre la necesidad del grupo y las necesidades de la persona, entre la armonía del grupo y la satisfacción personal, entre la integridad del individuo y la de la familia, la comunidad, el estado e incluso la del mundo.

Desde niño el sujeto ha ido aprendiendo los distintos roles que la sociedad ha ido otorgándole, sin embargo, ahora tiene la posibilidad de elegirlos.

Moraleda (1999) postula cinco motivos por los cuales el adolescente se asocia formando grupos que elige según sus necesidades y características propias de personalidad:

-La primera es la **evasión**: lo lleva a alejarse de la casa y de los conflictos que en ella entabla, y en el grupo de amigos puede expresarse sin temor ni timidez al encontrar a otros que piensan y sienten como él.

-La segunda es la **necesidad de sentirse aceptado**: brinda seguridad para ser espontáneo y no retraerse; brinda un refugio para amortiguar la frustración y los sentimientos de culpa que la sociedad le genera.

-La tercera es el **impulso a la agresión**: proporciona seguridad que promete el anonimato al mezclarse entre los individuos del grupo.

-La cuarta es la **rivalidad**: que ya existía antes pero que en la adolescencia parece reactivarse con la agresividad del instinto sexual.

-La quinta es la **diversión**: se complace al jugar y compartir las mismas actividades con otros.

1.3.DESARROLLO INTELECTUAL

Durante la adolescencia no se producen cambios radicales en las funciones intelectuales, sino que la capacidad para entender problemas complejos se desarrolla gradualmente. El psicólogo Jean Piaget (1984) estableció que la adolescencia es el comienzo de la etapa de las operaciones formales, que puede definirse como el pensamiento que implica una lógica deductiva. La capacidad de los adolescentes para resolver problemas complejos está en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida.

1.4.DESARROLLO SEXUAL

Los cambios físicos que ocurren en la pubertad son los responsables de la aparición del impulso sexual. En esta etapa su satisfacción es complicada, debido tanto a los numerosos tabúes sociales, falta de información, falta de comunicación entre padres e hijos, falta de responsabilidad en los actos, falta de conciencia de las consecuencias de dichos actos, una baja autoestima, una confusión o inestabilidad en la escala de valores.

No siempre es recomendable tener relaciones sexuales para satisfacer este impulso sexual que en la adolescencia se presenta con tanta efervescencia; recurrir a la masturbación, la exploración del cuerpo de la pareja o la autoexploración del cuerpo son unos buenos métodos de conocimiento del sexo opuesto y del mismo.

1.5.DESARROLLO EMOCIONAL

El psicólogo G. Stanley Hall afirmó que la adolescencia es un período de estrés emocional producido por cambios psicológicos importantes y rápidos que se producen en la pubertad. Sin embargo, los estudios de la antropóloga estadounidense Margaret Mead demostraron que el estrés emocional es inevitable, aunque está determinado por motivos culturales. Sus conclusiones se basan en la variación existente en distintas culturas respecto a las dificultades en

la etapa de transición desde la niñez hasta la condición de adulto. El psicólogo Erik Erikson (1978) entiende el desarrollo como un proceso psicosocial que continúa a lo largo de toda la vida.

El objetivo psicosocial del adolescente es la evolución desde la persona dependiente hasta otra independiente, cuya identidad le permita relacionarse con otros de un modo autónomo. La aparición de problemas emocionales es muy frecuente entre los adolescentes, debido a este conflicto de identidad.

Piaget (1984) nos dice que cuando un adolescente accede a las operaciones formales también logra penetrar en el mundo de los adultos, pues consigue su mismo nivel de pensamiento, tendiendo a sentirse superior debido a su narcisismo o egocentrismo, considerando que sus padres no saben hacer todo bien. Elkind utiliza el término “mito personal” para referirse a la creencia que poseen los adolescentes de que son seres especiales, que lo que experimentan es único y que ellos están exentos de fallas y de acatar las normas a las que están sujetos los demás. De igual manera, esta nueva capacidad posibilita que el adolescente se vaya dando cuenta de que las personas que una vez admiró no son tan extraordinarias como lo suponía, sintiendo la necesidad de evidenciar las fallas que va encontrando en las figuras de autoridad; dándose una gama de sentimientos encontrados de <odio –amor- necesidad-decepción > al mismo tiempo. "Adolescencia." Microsoft® Student 2008 [DVD]. Microsoft Corporation, 2007.

1.6. IMAGEN DEL PROPIO CUERPO

Todo aspecto de la adaptación social y de la personalidad está influido por la percepción que el adolescente tiene de su propio cuerpo y la impresión que causa en los demás. La imagen del propio cuerpo se vive con una mayor intensidad porque durante la adolescencia, junto a los cambios físicos radicales se acentúa también la capacidad de introspección: se intensifica la confrontación con los compañeros de la edad y cada uno tiende a compararse con un modelo físico considerado como ideal. De este modo, a pesar de haber tenido un desarrollo normal, muchos adolescentes descubren que no se aceptan a ellos mismos y consideran que tampoco por los demás. Por otra parte, el joven se había adaptado a los cambios físicos lentos, pero ahora no le resulta fácil sentir como “propio” ese cuerpo que ha sufrido tan rápidas transformaciones en cuanto a sus dimensiones y proporciones, así como en cuanto a sus caracteres sexuales.

Casi se trata de un cuerpo “extraño” al cual se debe adaptar y que debe de valorar correctamente, de tal modo que toda pequeña anomalía, aunque haya existido desde la infancia adquiere ahora un nuevo significado.

Quienes tienen que afrontar una “maduración tardía” pueden sentir una forma de insuficiencia, ya sea por tener menor peso o mayor que el promedio, por no haber logrado mayor musculatura, por tener los senos pequeños o por muchos detalles exteriores, tales como las dimensiones de la nariz o las orejas; todos

aquello que hace parecer “distinto” de la norma provoca un sentimiento de inferioridad.

Pero como la “norma” es algo realmente abstracto, el resultado es que la mayoría de los adolescentes se sienten infelices por su apariencia. A este respecto hay que decir que los que maduran más tardíamente se adaptan menos al ambiente social del que provienen, precisamente porque tienen la impresión de que les es desfavorable. La actitud de los padres se torna fundamental durante este período, y la valoración que hace el chico de su propio cuerpo refleja los puntos de vista de los adultos con los que vive. El adolescente necesita sentirse a gusto en un mundo adulto, y para alcanzar este objetivo tiene que reorganizar su personalidad, crearse un justo equilibrio y una justa imagen de sí mismo. Tiene que conquistar el concepto de su propia capacidad para actuar, la confianza, el sentimiento de seguridad y la capacidad de formarse un juicio realista de sí mismo; para lograrlo, toma en consideración su propio cuerpo, el cual debe ser visto de una manera adecuada.

CAPITULO 2:

AUTOESTIMA

La autoestima es la habilidad psicológica más importante que podemos desarrollar con el fin de tener éxito en la sociedad. Tener autoestima significa estar orgullosos de nosotros y experimentar ese orgullo desde nuestro interior (Gershen, lev y Espeland, 2005).

2.1. DEFINICIONES DE AUTOESTIMA:

A la capacidad de tener confianza y respeto por uno mismo se le llama autoestima. (Pick S, Planeando tu vida, p. 277).

La palabra autoestima nos habla de cuánto nos valoramos y queremos a nosotros mismos. No todas las personas nos sentimos satisfechas con nuestra apariencia [física](#), con nuestro [carácter](#), con la forma en que nos comportamos, con lo que hemos logrado en la [escuela](#), con nuestros amigos o dentro de [la familia](#). Estos factores determinan cómo nos sentimos con nosotros mismos, qué tan contentos estamos con ser como somos, qué tanto nos aceptamos y que tanto nos queremos. (www.monografias.com.mx)

Nathaniel Branden (1969) fue el primero en definir la autoestima en términos de merecimiento y competencia. Branden también ve a la autoestima como una

necesidad humana básica. La autoestima es una necesidad básica que debemos aprender a satisfacer mediante el ejercicio de las facultades más humanas: la razón, la elección y la responsabilidad.

"El [hombre](#) tiene capacidad para elegir la actitud personal ante cualquier reto o un conjunto de circunstancias y así decidir su propio camino. Lo que el hombre llega a ser lo tiene que ser por sí mismo" (Branden, N. 1993).

La autoestima es el puente entre quién es y qué hace, entre el éxito interno y el externo. La autoestima significa creer en ti. Se ha definido la autoestima como apreciar sus puntos fuertes y destrezas, tener un sentimiento de [poder](#) y responsabilidad por sus propias [acciones](#); un sentido de afecto mutuo entre usted y los demás y un sentido de dedicación a la sociedad (Lynn Silton).

La principal tarea del hombre en la vida es darse nacimiento a sí mismo, llegar a ser lo que potencialmente es. El [producto](#) más importante de este esfuerzo es su propia [personalidad](#) (Fromm, E. 1995).

El término autoestima, se refiere al valor que le demos a nuestra persona. Fitts (1965) define este concepto al igual que Lawson (1979) y Satir. V. (1978) como la evaluación y el valor que un individuo se da a sí mismo.

Fleming y Courthey (1984), consideran que la autoestima es el componente o dimensión evaluativa del autoconcepto, es decir, que mientras este último

incluye descripciones de sí mismo, la autoestima se refiere a los juicios evaluativos acerca de tales descripciones.

Coopersmith (1967) considera que la autoestima...”es el juicio personal de valor que expresa en las actitudes de aprobación y desaprobación e indica el grado en que el individuo se cree capaz, importante, valioso...”

2.2.-IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA:

La autoestima es propiciada desde el nacimiento, o tal vez antes, ya que el hecho de que el niño o la niña se sientan deseados por sus padres les va a dar la posibilidad de sentirse esperados y queridos. De lo contrario, crecerán con un sentimiento de rechazo y baja estima. Es en el núcleo familiar en donde el niño adquiere las bases que necesita para una autoestima adecuada, que le permita sentirse apto para la vida, o con una autoestima inadecuada que lo haga percibirse como un ser inepto para enfrentarse al futuro (Moreno, Pérez 1992).

Tanto la actitud de la madre como sus características personales son de suma importancia en el [desarrollo](#) de la confianza y el sentimiento de valía en los hijos; por lo tanto, es ella quien con su constancia, [responsabilidad](#), [interés](#), presencia y como satisfactora de necesidades, genera en los hijos el sentimiento interno de [seguridad](#), de confianza en sí mismos y de sentirse dignos de la confianza de los demás.

Los padres tendrán que ser "espejos" que reflejen al hijo sus cualidades y logros, ayudándole así a crear un sentido de autoconfianza dentro de su familia y dentro de la [sociedad](#). Esta confianza en sí mismo y en los que le rodean, le ofrecerá una base firme para desarrollar su [identidad](#) con la certeza de ser aceptado, valioso y capaz. (Canales, 1999).

Asimismo, los padres deben creer en los hijos (as) y producir en ellos la convicción de que lo que hacen tiene un significado; esto se logra a través de la empatía. O sea, percibir la necesidad del otro y responder adecuadamente de tal manera que el niño se sienta realmente comprendido.

Durante el crecimiento del niño (a), y posteriormente en la [adolescencia](#), será el [medio ambiente](#) familiar el que ayudará a reafirmar su autoestima. Si ésta no se desarrolló de manera favorable dentro del núcleo familiar, probablemente el individuo tendrá sentimientos de soledad y rechazo, lo que se traducirá en minusvalía, lo cual le impedirá sentirse apto (a) para alcanzar sus metas.

Es muy importante la participación de los padres en la concepción de la imagen personal del niño, ya que se nace con un sentido de valor propio, esto se aprende en el núcleo familiar; los mensajes que ellos comunican respecto a su valor como persona. Durante los primeros años el niño aprende la autovaloración en la familia. (Kaufman, Lev, Espeland, 2000)

Si se crece sintiéndose amados y seguros son mayores las probabilidades de que se posea un alto sentido de la autoestima y desarrollar un verdadero sentido de identidad personal.

En algunas ocasiones los padres frustran la posibilidad de una fuerte autoestima con base en la creencia de que sus hijos (as) serán adultos presumidos. Esto es un error, lejos de la presunción, estos [niños](#) (as) serán seres humanos [seguros](#) de sí mismos (as) y fuertes ante la adversidad. En otras ocasiones, la misma sociedad no permite que las personas muestren sus cualidades. Existen prejuicios tales como: "No debes mostrar tus cualidades, eso es presunción". "Una cualidad importante es la modestia". "Debes ser humilde". Éstas son frases que escuchamos comúnmente y corresponden a las necesidades sociales.

La autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno. Comprende mucho más que ese sentido innato de autovalía que presumiblemente es un derecho al nacer, esa chispa que los psicoterapeutas o maestros intentan avivar en aquellos con quien se trabaja, y que es sólo la antesala de la autoestima.

La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente, consiste en:

1. Confianza en la capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.

2. Confianza en el derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar las necesidades y a gozar de los frutos de los esfuerzos.

La autoestima deberá ser sentida como la esencia interna de sí mismo (a). No necesita reconocimientos externos; la verdadera autoestima posee el reconocimiento interno, es la fe y respeto por uno mismo y es captada a través del amor, el respeto y la fe con la que se nutre desde niños. (Alcántara, J:L 1997).

A la autoestima se le ha llamado la clave del éxito personal, porque "ese sí mismo" a veces está oculto y sumergido en la inconsciencia o en la ignorancia.

. Se es capaz de lograr cosas, de superar problemas, de salir adelante. Confíar en las capacidades para enfrentar la vida a pesar de los [límites](#).

. Se siente valioso y con derecho a ser feliz, y por lo tanto se está pendiente de las [emociones](#), deseos y necesidades.

La autoestima influye en cada situación y acto de la vida: en el trabajo, el estudio. La relación de pareja, la diversión y, por supuesto, la [sexualidad](#).

La autoestima está directamente relacionada con la auto imagen o el auto [concepto](#), y que son los conocimientos y sentimientos que el individuo tiene sobre sí mismo. Tanto el desarrollo de la realidad individual como la capacidad

de autoestima, están consideradas como un [proceso](#). Ambos factores han de avanzar simultáneamente. La autoestima y el desarrollo [personal](#) se complementan entre sí; es imposible avanzar en el camino de la [evolución humana](#) sin una estima correcta y sin un crecimiento adecuado. La autoestima implica necesariamente que se sienta que se es valioso, pero también que se es eficiente.

"La autoestima es una parte fundamental para que [el hombre](#) alcance la plenitud y la autorrealización en la [salud](#) física y mental, [productividad](#) y [creatividad](#), es decir, es la plena expresión de sí mismo". Es apreciar el [valor](#) e importancia propios, y tener el carácter para ser responsable de sí y de actuar responsablemente hacia los demás.

La autoestima es el antídoto más eficaz contra la [depresión](#), la ansiedad o el [estrés](#). Le permite actuar. La acción sigue al [pensamiento](#). Pensar en lo que no puede hacer a menudo hace que fracase. Quedarse en los [ensayos](#) del pasado es [un ensayo](#) para repetir la actuación. Por otro lado, la acción positiva puede hacer realidad los sueños. La energía y [dirección](#) centradas conducen a la mejor autoestima y éxito. La autoestima es una experiencia íntima; habita en el alma. Es lo que se piensa y siente respecto a sí mismo, no lo que otra persona piensa o siente respecto a uno. (Alcántara, J.L. 1997)

La autoestima no es algo con lo que se nace ni es posible comprarla en un puesto de revistas ni en una tienda de videos; no se adquiere por ir a una

[conferencia](#); es, sencillamente, el resultado del esfuerzo personal y cotidiano por alcanzarla, y una vez alcanzada por mantenerla, pues tampoco es un [estado](#) que se adquiera de una vez y para siempre: sube, baja, se cuestiona, peligra, se recobra.

La autoestima nos permite crecer, ser libres, creativos, alegres, amistosos, amorosos, sentirnos plenos y con capacidad de dar y recibir.

Las personas que se sienten bien consigo mismas, suelen sentirse bien en la vida y son capaces de resolver con seguridad los retos y responsabilidades que esta les plantea. De esas personas se dicen que tienen gran autoestima.

"La autoestima es el punto de partida para el desarrollo positivo de las relaciones humanas, del aprendizaje, de la creatividad y de la responsabilidad grupal".

Uno de los recursos más importantes con que se puede dotar a un niño, adolescente o joven es el sentimiento de la propia valía, especialmente en estos tiempos de cambios rápidos, de exigencias competitivas sociales, de todo tipo de desorganización familiar. Se cree que es posible influir en áreas de las actividades de los niños y adolescentes ayudando a aumentar su autoestima. Y

se cree también que es imprescindible orientar la acción social hacia la formación de la autoestima.

Tomar [conciencia](#) de la trascendencia de la autoestima es un [supuesto](#) determinante de la [eficacia](#) y de la perfección que se desea alcanzar en la formación de esta. La causa de que en los [objetivos](#), programaciones y actividades escolares se descuida [la educación](#) de la autoestima estriba en la ignorancia o inadvertencia respecto al influjo decisivo que tiene en todo el proceso de maduración personal.

La autoestima alcanza varios aspectos, como a continuación destacamos.

a. Condiciona [el aprendizaje](#).-

[Ausubel](#) (1918), nos dice que la adquisición de nuevas ideas y aprendizajes está auto-ordenada a las actitudes básicas; y de estas dependen que los umbrales de la percepción estén abiertos o cerrados, que [una red](#) interna dificulte o favorezca la [integración](#) de la [estructura](#) mental del alumno, que se generen energías más intensas de [atención](#) y concentración, es aquí donde reside parte de la causa de tanto fracaso escolar. La autoestima influye en el rendimiento académico, ya que bajas calificaciones, comentarios de los padres, profesores y compañeros graban un autoconcepto nocivo que lo aplasta como una loza pesada, para evitar estos resultados es necesario una intervención pedagógica acertada.

También es evidente la proyección que se opera en todo el comportamiento escolar, familiar y social. Diariamente se ve indisciplinados, payasos, alborotados, etc., porque a sí es la imagen de sí mismo, que ellos se viven y que muchos educadores reforman con sanciones imprudentes. Estos alumnos realizan un cambio sorprendente cuando se consigue reflejar en ellos un autoconcepto elevado.

b. Supera las dificultades personales.

Cuando un alumno o cualquier persona gozan de autoestima es capaz de enfrentar los fracasos y los [problemas](#) que les sobrevengan. Dispone dentro de sí la [fuerza](#) necesaria para reaccionar buscando la superación de los obstáculos. En buena medida es inaccesible al desaliento prolongado y muchas veces consigue unas respuestas mejores, que la llevan a un progreso en su madurez y [competencia](#) personal.

La [educación](#) debe dar a la persona las bases necesarias para entrar a la vida social y [poder](#) autorrealizarse, tiene que capacitarle para responder a los incesantes tropiezos, choques y hasta latigazos que le esperan.

c.-Fundamenta la [responsabilidad](#).

La educación propone la formación de personas capaces, responsables y dispuestas a comprometerse, ya que solo se comprometen los que tienen confianza en sí mismo, el que cree en su aptitud y normalmente encuentra en su interior los [recursos](#) requeridos para superar las dificultades inherentes a su compromiso.

d.-Apoya la [creatividad](#).

Una persona creativa únicamente puede surgir desde una fe en sí mismo, en su originalidad y sus capacidades.

e.-Determina la autonomía personal.

Entre los objetos principales de la educación, quizás, se sitúe en primero o segundo lugar la formación de alumnos autónomos, autosuficiente, [seguros](#) de sí mismos, capaces de tener decisiones, que se acepten a sí mismo, que se sientan a gusto consigo mismos, que encuentren su propia identidad en la [crisis](#) de [independencia](#) de la [adolescencia](#), que sepan auto-orientarse, en esto se necesita desarrollar previamente una autoestima mayormente positiva.

Será a partir de esta certeza cuando la persona elige las metas que quiere conseguir, decide que actividades y conductas son efectivas para él y asume la responsabilidad de conducirse a sí mismo, sin dependencia de otros ni de apoyos del medio.

f.-Posibilita una relación social saludable.

El respeto y aprecio hacia uno mismo es la plataforma adecuada para relacionarse con el resto de las personas.

g.-Garantiza la proyección futura de la persona.

Desde el sentimiento de las cualidades propias; la persona se proyecta hacia su futuro, se autoimpone unas aspiraciones y unas expectativas de realización, se siente capaz de escoger unas metas superiores, le nace la esperanza de [la meta](#) para buscar unos [bienes](#) difíciles. Y puede conjugar la desesperanza y transmitir convicción del porvenir a cuanto las rodean. Anticipa el futuro personal, vivir intensamente el presente, reinterpretar el pasado es la triple dimensión que nos acerca a la plenitud humana.

h.-Constituye el núcleo de la personalidad.

La persona es un ser que busca de su identidad, la fuerza más profunda del [hombre](#) es su tendencia a llegar a ser el mismo. La fuerza impulsadora última es la voluntad inexorable de la persona de captarse de sí misma. El dinamismo básico del hombre es su autorrealización.

Cualquier forma de reconocimiento físico, verbal, positivo, negativo, etc., es denominado por Berne ("Análisis transaccional", student 2008) como "caricia". Una caricia es una manera positiva o negativa de comunicar "se que está ahí";

tal reconocimiento es necesario para la vida y para sentir que uno esta bien o simplemente que esta vivo.

Es importante no confundir [el amor](#) a uno mismo con la petulancia. Quien tiene una alta autoestima no necesita pregonarlo, simplemente lo vive, tampoco debe confundirse la autoestima, con la aprobación que los demás tienen de uno mismo; cada individuo es un ser único y diferente.

2.3.-CONVENIENCIAS DE UNA ALTA AUTOESTIMA:

Cuando la autoestima es alta, se siente uno lleno de energía y entusiasmo, se siente uno capaz de todo, se siente seguro del propio valer e importancia. La alta autoestima busca el desafío y el estímulo de los objetivos difíciles y que merecen la pena. Alcanzar dichos objetivos nutre la buena autoestima.

Una persona con autoestima alta piensa que su vida hace una diferencia importante en el mundo y en las personas que le rodean. Tiene confianza en sus capacidades. Se caracteriza por su [honestidad](#), su amor hacia sí misma y hacia los demás y porque expresa su [libertad](#). Demuestra integridad entre sus valores y sus acciones, entre lo que siente y lo que dice, entre su comunicación verbal y no-verbal. Está bien consciente de que su mejor recurso es su propia persona. Sabe que puede contar con ella misma para todo lo que sea necesario. Tiene confianza en su presente y esperanza en el futuro. Se acepta tal como es y, al

mismo [tiempo](#), desea mejorar. Disfruta cuando logra mejorar, pero entiende que no siempre es posible. (www.monografias.com)

Cuanto más alta sea la autoestima, mejor preparado se está para enfrentar las adversidades; cuanto más flexibles se sea, más se resistirán las presiones que lo hace sucumbir a la desesperación o a la derrota. Cuánto más alta sea la autoestima, las [comunicaciones](#) tendrán la posibilidad de ser más abiertas, sinceras y adecuadas, porque se creará que los pensamientos son valiosos y por lo tanto se aceptará la claridad en lugar de temerla.

Cuánto más alta sea la autoestima, más ambicioso se tenderá a ser, no necesariamente en la carrera o profesión o en un sentido económico, sino en términos de lo que se espera experimentar en la vida en el plano emocional, creativo y espiritual.

Cuánto más alta sea la autoestima, más posibilidades se tendrá de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, ya que lo semejante se atrae, la salud llama a la salud, y la vitalidad y la generosidad de ánimo son más apetecibles que el vacío afectivo y la tendencia a explotar a los demás. Cuánto más alta sea la autoestima, se tendrá más disposición a establecer relaciones positivas en lugar de tóxicas. Esto se debe a que los que se parecen se atraen, y la salud se siente atraída por la salud. La vitalidad y la extroversión de los demás son, naturalmente, más atractivas para las personas con buena autoestima que la

indiferencia y la dependencia. Los hombres y mujeres que confían en ellos mismos se sienten atraídos unos por otros de una forma natural.

Cuanto más alta sea la autoestima, más se inclinará a tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, ya que no se percibirán como amenaza, no se sentirá "extraños y asustados en un mundo que nunca hicimos" (citando el poema de A. E. Housman), y porque el respeto por uno mismo es la base del respeto por los demás.

Cuánto más alta sea la autoestima, más alegría se experimentará por el solo hecho de ser, de despertarse a la mañana, de vivir dentro del cuerpo. Cuanto más alta sea la autoestima, más ambiciosos se será, no sólo en sentido profesional o financiero, sino en [materia](#) de lo que esperamos experimentar en la vida: emocional, romántica, intelectual, creativa y espiritualmente. Cuánto más alta sea la autoestima, mayor será el deseo de expresarse, reflejando la riqueza interior. (www.monografias.com).

El logro productivo es una consecuencia y expresión de la alta autoestima y no su causa fundamental. Quizás una persona con mucho talento y eficiente en su trabajo, pero irracional e irresponsable en su vida privada, desee desesperadamente creer que el único criterio de virtud es la realización productiva, que ninguna otra esfera de acción tiene importancia desde el punto de vista [moral](#) o de la autoestima. Quizá se escude en el trabajo para evadir los sentimientos de vergüenza y culpa emergentes de otras áreas de su vida, de

manera que el logro productivo se transforme, ya no en una sana pasión, sino en un valor de defensa, en una [estrategia](#) de evitación, en un refugio de la realidad y del juicio del propio yo. Es más, si una persona comete el error de identificar el sí-mismo como su trabajo, con sus logros, éxitos o [ingresos](#), o con ser un buen cabeza de familia, las circunstancias económicas que escapen al control del individuo y lo conduzcan al fracaso en un negocio o la pérdida de un trabajo, también pueden llevarlo a la depresión o a una gran desmoralización.

La persona de alta autoestima incluso puede encontrar placer en la lucha, a pesar de todos los sentimientos desagradables que pueden surgir; la gente de alta autoestima tiende a preservar un punto espiritual que permanece intacto, incluso frente a su propio sufrimiento.

Una de las [actitudes](#) más importantes que diferencia a los individuos de alta autoestima de aquellos de baja autoestima consiste en aceptar el proceso de la lucha como parte de la vida, aceptarlo todo, incluso los peores momentos de angustia (lo cual implica [la motivación](#) por el amor, en vez de motivación por la inseguridad). El deseo de evitar el miedo y el dolor no representa el motivo que rige las vidas de los hombres y mujeres muy evolucionados. El móvil, en cambio es la fuerza en la vida intrínseca que impulsa su única forma de expresión: la realización de valores personales.

El significado más importante de la autoestima es la confianza en la propia mente, en los propios procesos intelectuales. En consecuencia, la confianza en la

capacidad de aprender, de juzgar, de decidir. Para los seres humanos, la mente o conciencia es el medio básico de supervivencia en el se confía para mantenerse en contacto con la realidad y orientar el comportamiento de forma apropiada. Esta es la forma primaria como se puede considerar a la autoestima como una necesidad de supervivencia.

Un individuo que desconfía de su propia mente está en grave desventaja para enfrentarse a las elecciones y opciones que presenta la vida.

Considerar a la autoestima positiva como el sistema inmunológico de la conciencia, que proporciona resistencia, fuerza y capacidad de regeneración para enfrentar los desafíos de la vida. Para alimentar la autoestima se necesita buscar formas de satisfacer las necesidades físicas, emocionales, intelectuales y sociales. Alimentar la autoestima es una manera de "consentirnos a nosotros mismos", a la vez que se busca el bienestar físico y mental. Esto significa que las actividades que favorecen la autoestima y desarrollo personal no perjudican la salud, no ponen en [riesgo](#) la seguridad y además de beneficiarnos como personas beneficiarán el medio social. Todas las personas requieren alimento en el sentido amplio del término: además de comida y las [vitaminas](#) que se conocen, se debe procurar alimento físico ("Mente sana en cuerpo sano"), social (convivencia con otros), emocional (consentirnos y darnos oportunidad de sentirnos bien), e intelectual (aprender por el placer de aprender no por

obligación), para crecer y desarrollarse de manera personal; de ahí el antiguo dicho: "No solo de pan vive el hombre". (www.monografias.com)

2.4.-INCONVENIENCIAS DE UNA BAJA AUTOESTIMA:

Cuando la autoestima es baja, se está cansado, nada entusiasmo, se siente inseguro de lo que se es capaz de hacer, se siente que vale poco. La baja autoestima busca la seguridad de lo conocido y lo fácil. Confinarse a lo conocido y lo fácil sirve para debilitar la autoestima. Cuanto más baja sea la autoestima, más urgente será la necesidad de "probarse" a uno mismo o de olvidarse de las necesidades viviendo de manera [mecánica](#) e inconsciente.

La baja autoestima tiende a generar depresión y ansiedad. Si se siente uno significativamente carente de [eficacia](#) y valor, casi con seguridad se sentirá que la existencia es aterradora e infructuosa. (www.monografias.com)

Una persona con autoestima baja piensa que es insignificante. Se pasa la vida esperando que le ocurran las peores catástrofes, hasta que le ocurren. Vive sus días aislada del mundo. La soledad parece perseguirla. Tiene enormes dificultades para comunicarse. Cuanto más baja sea la autoestima, las comunicaciones tenderán a ser más turbias, evasivas e inadecuadas debido a la desconfianza en los propios pensamientos y sentimientos, así como a la ansiedad ante la respuesta de los interlocutores.

Los individuos con una baja autoestima están más sometidos a patrones vigentes, mientras que una adecuada autoestima se asocia con un reconocimiento de cualidades y defectos y una mayor [conciencia](#) de los alcances y limitaciones para luchar y obtener condiciones de vida.

Uno de los errores más comunes que cometen las personas de baja autoestima con respecto a las personas de elevada autoestima es suponer que éstas siempre se sienten contentas, seguras, que nunca se sienten ni ansiosas ni desmoralizadas, que no conocen la angustia y la desesperación, y que siempre están seguras de lo que hacen. No todas las angustias son angustia de la autoestima, y no siempre la desesperación tiene que ver con dudar del valor personal. Poseer una sana autoestima no significa ser inmune a las vicisitudes de la vida o al dolor de la lucha. (www.monografias.com).

2.5.-BARRERAS DE LA AUTOESTIMA:

La mayoría de las veces, las deficiencias están "enganchadas" a ciertas experiencias tempranas (archivadas subjetivamente), que tienen relación como miembros de la familia. Esto es lo que se llama *barreras de la autoestima*. Tales barreras, con frecuencia mantienen ciertas cargas emocionales muy perjudiciales. Se refiere a la culpa, al rencor, por lo que se cree que nos han hecho; miedo, miedo a ser uno mismo, a conseguir lo que uno se propone, y a la dependencia emocional de personas, y a la dependencia de cosas con las que se cree o se sienten superiores o mejores; estados emocionales todos ellos, que

bloquean lo potencial de la autoestima, y el desarrollo como ser humano completo.

El miedo, la dependencia y la culpa, son las peores barreras con las que encontramos en el camino del progreso, y se tienen que deshacer, desmontar, derribar.

La responsabilidad es de cada uno, ya no se puede seguir culpando a nada ni a nadie de lo que a uno le ocurre. Cualquier cosa que a uno le sucede en la vida, uno es el único responsable.

El miedo es un terrible enemigo que acecha, que impide actuar, que bloquea, ese enemigo que no es nada, tan solo miedo.

Pero, ¿miedo a qué?

Miedo al cambio, porque otro tipo de miedos reales o traumáticos tienen una solución mucho más concreta. El miedo al cambio, es mucho más traidor, dada su dificultad de identificarlo y derribarlo.

Temor a perder el control de la situación, temor a no saber lo que va a ocurrir, temor a los retos, temor a no saber actuar correctamente, temor al fracaso, temor al éxito.

El miedo al éxito hace pensar que si se cambia se va a tener que enfrentar a situaciones nuevas, o a responsabilidades, o a tener que ser uno mismo. Es

miedo a la acción, a la independencia, al compromiso. El miedo al éxito tiene en definitiva mucho que ver con la pereza, la negligencia, la severidad y la comodidad.

“La realidad de la vida está en lo más profundo de nosotros mismos, en un "lugar secreto" donde reside”. H. Cayla.

2.6.-LA RELACION FAMILIAR Y LA AUTOESTIMA:

La primera relación trascendente en la vida del individuo es la relación familiar, ya que [la familia](#) es el inicial y más importante contexto que permite al ser humano desarrollar su autoestima. [La familia](#) es el espejo en el que nos miramos para saber quienes somos, mientras vamos construyendo nuestro propio espejo; el eco que nos dice cómo actuar con los demás para evitar que nos lastimen.

Dependiendo de cómo sea la [familia](#), así será la persona, la cual resultará modelada por las reglas, los roles, forma de [comunicación](#), [valores](#), costumbres, objetivos y [estrategias](#) de vinculación con el resto del mundo que impere a su alrededor.

Lo que Coopersmith (1967) asegura, es que la etapa clave para el desarrollo de la autoestima es la infancia, en el seno familiar, ya que está estrechamente ligada al trato que recibe el niño en la familia y no a otros aspectos como la inteligencia, nivel socioeconómico, etc., en esta etapa los

niños comienzan a adquirir conceptos como si son listos o tontos, buenos o malos si son capaces o no, etc. , forman imágenes de sí mismos , lo que les gusta de su persona y lo que no, todo esto basado en la manera en que son tratados por personas significativas para ellos, como son los padres, hermanos, amigos, maestros, compañeros ,etc.(Verduzco y Lara-Cantú, 1989).

A) La familia valorada:

En las familias que se forman y desarrollan con una autoestima sana, la forma de funcionamiento de sus miembros tiene características particulares. En este contexto grupal, las reglas están claras, sus miembros las adoptan como faro de mar para transitar con certeza por las aguas de la vida, aunque se muestran dispuestos a revisarlas e incluso a modificarlas si acaso éstas llegan a quedar desactualizadas y dejan de guiarlos a puerto [seguro](#). No se siguen parámetros automáticamente, sólo por el hecho de que los abuelos o los tíos así lo hayan hecho. Hay disposición a buscar lo que conviene a las necesidades de todos los integrantes.

La comunicación es abierta, por lo que esta permitido expresar los sentimientos directamente, sin el temor de parecer ridículos, cursis o de recibir una cruda represalia. La interacción se basa en [el amor](#) más que en el poder, por lo que [emociones](#) como la rabia, la tristeza o el miedo, tienen cabida y son respetadas siempre que se expresen adecuadamente con la intención de

encontrar [soluciones](#), y no de manera irresponsable y anárquica, como simple catarsis. En [la familia](#) valorada quienes dirigen se afanan en comprender en vez de escapar por las puertas oscuras de la crítica, la queja estéril y la acusación ciega.

Desde esta [óptica](#), los padres comprenden que sus hijos no se "portan mal" por ser malos, sino porque algo los desequilibra y afecta temporalmente.

Existen objetivos familiares que permiten que todos sus miembros crezcan sin que tengan que renunciar a su vocación fundamental para complacer a padres u otros familiares. Cada quien debe elegir, en algún momento, el sabor del [agua](#) que desea beber, lo cual es síntoma inicial de verdadera madurez. Cuando los objetivos son comunicados adecuadamente, satisfacen las necesidades reales del [grupo](#) y logran ser comprendidos, todos se sienten motivados para involucrarse sin traumas; se benefician, aprenden y crecen a través del apoyo mutuo. La forma de proceder de la familia valorada es nutritiva porque se orienta a partir del deseo de ganar y no del miedo a perder.

B) La familia devaluada:

Las familias que carecen de autoestima se caracterizan por la ausencia de reglas, las cuales cuando existen son difusas, contradictorias o basadas en la tradición y en estereotipos que nada tienen que ver con las verdaderas necesidades del [grupo](#). Hacen lo que se ha hecho siempre, lo aceptado, lo

tradicional, sin considerar su verdadera [utilidad](#) y adecuación. Hay [obligaciones](#) para todos y por todas partes, aunque nadie sepa en qué se basan, quién las establece y con qué criterio. Creer en Dios, ser Comunista, ponerse la pijama antes de dormir, no caminar descalzo o ser vegetarianos, pueden ser mandatos arbitrarios, caprichosos u hormonales, cuando nadie explica las razones, el porqué debemos hacerlo.

Impera la anarquía porque no existen roles definidos y cada quien actúa dependiendo de cómo se siente. Lo que uno arma el otro lo desarma; uno hace, el otro interfiere. Los hermanos mayores juegan a ser papás de los menores: les pegan, los castigan y resienten la responsabilidad que padres insensatos les han endilgado; las madres actúan como niñas y obligan a sus hijos a velar por ellas; los padres son duros hoy y blandos mañana. Nadie sabe que calle tomar.

La comunicación es caótica y las relaciones de sus miembros se establecen desde el poder, lo cual origina vínculos perversos en los que cada uno presiona como puede para asegurarse [atención](#) y estímulos. Crean entre todos [una red](#) confusa e intrincada, en la que a pesar de la buena intención terminan atrapados, dolidos y desanimados.

Los hijos tratarán de evitar hacer todo aquello que puede desagradar a sus padres o lo harán a escondidas abrazando la mentira, a la que terminaran viendo como algo normal. Para cuando los miembros de la familia devaluada puedan

percatarse de lo que han estado haciendo, deberán conformarse con sentirse culpables, quejarse, rumiar su pena e infligirse enfermedades psicosomáticas.

No existen objetivos familiares. En los hogares devaluados, se vive en permanente [ensayo](#) y error, sin una meta común por la cual luchar unidos; no hay un [proyecto](#) de vida definido, sujeto a [valores](#) y criterios coherentes.

C) Relación entre padres e hijos:

Si aceptamos que los padres tienen una influencia dramática en los hijos, expresada durante la crianza, debemos admitir que la autoestima de los primeros, será el [modelo](#) a seguir de los segundos. Podemos destacar algunos vicios de trato que los padres suelen tener con los hijos en la relación comunicacional cotidiana, así como las [estrategias](#) más afectivas para optimizar los vínculos.

En la [adolescencia](#), las fricciones entre padres e hijos suelen acentuarse durante esta etapa, ya que los jóvenes necesitan ser ellos mismos, sin perder el cariño y el apoyo de sus padres, quienes a su vez temen que sus hijos sufran daños a causa de la inexperiencia. Además el miedo de muchos adultos a perder el control que durante tantos años han mantenido, genere no pocos inconvenientes.

Aunque la influencia del [medio ambiente](#), especialmente la de otros jóvenes, es poderosa y ejerce peso sobre los [adolescentes](#), podría decirse que la

responsabilidad fundamental en la relación recae sobre los padres, por ser ellos quienes tomaron la decisión de tener hijos, porque cuentan con la mayor experiencia y porque tienen la posibilidad de predicar con el ejemplo. Cuando los hijos llegan a la [adolescencia](#), la autoestima de los padres es puesta a prueba, ya que es entonces cuando parece perder el control y el sentido común.

Entonces:

- Se tornan sobre protectores y exageradamente controladores.
- Comparan a sus hijos con otros ("mira como lo hace tu hermano"), o con ellos (los padres) cuando eran jóvenes ("cuando yo tenía tu edad...").
- Los critican y culpabilizan para que obedezcan.
- Les invaden el espacio personal
- Ocultan sus debilidades y errores para parecer padres perfectos
- Les invaden el espacio personal
- Administran el tiempo y [dinero](#) de los hijos ignorando sus propias prioridades
- Exageran y dramatizan situaciones sencillas y normales
- Les condicionan el apoyo como chantaje
- Deciden por ellos, imponiendo sus criterios
- Los asustan haciéndoles creer que el mundo es peligroso y que nadie como ellos (sus padres) podrán cuidarlos debidamente.
- Los espían descaradamente.

Comportamientos de este tipo revelan una gran carga de inconsciencia, desconfianza e inmadurez, que pocos padres serían capaces de aceptar, por la absurda creencia de que eso les haría perder respeto y [autoridad](#) frente a sus hijos.

Un especialista en relaciones humanas, Satir (1981) ha dicho:

"Siempre hay esperanza de que la vida cambie porque siempre se pueden aprender cosas nuevas.

2.7.- LA AUTOESTIMA EN EL ÁMBITO ESCOLAR:

La autoestima es una [actitud](#) básica que determina el [comportamiento](#) y el rendimiento escolar del alumno. El [desarrollo](#) de la autoestima está estrechamente relacionado con la consideración, valorización y crítica recibida por los [niños](#) de parte de los adultos.

Cuando un niño fracasa en un área específica del rendimiento escolar su autoestima será amenazada. En [cambio](#) cuando tiene éxito, el niño se siente aprobado, aceptado y valorado; los sentimientos asociados a esas situaciones de éxito van a ir modificando positivamente las percepciones que el niño tiene de sí mismo.

La vida escolar ejerce una influencia decisiva en la configuración del autoconcepto, que acompañará a la persona a lo largo de toda su vida.

Los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello.

Tener un autoconcepto favorece el sentido de la propia [identidad](#), constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y [la motivación](#) y contribuye a la [salud](#) y al [equilibrio](#) psíquico. La autoestima de un [individuo](#) nace del [concepto](#) que se forma a partir de los comentarios ([comunicación](#) verbal) y actitudes ([comunicación no verbal](#)) de las demás personas hacia él.

Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de como nos ven nuestros padres, maestros, compañeros y las experiencias que vamos adquiriendo.

La importancia que tiene la autoestima en la educación es porque tiene que ver con el rendimiento escolar, con la [motivación](#), con el desarrollo de la personalidad, con las relaciones sociales y con el contacto afectivo del niño consigo mismo. Cada vez que se establece una relación, se está transmitiendo aprobación o desaprobación y en esa misma medida, se van devolviendo o entregando características personales que pasan a integrar la auto imàgen de esa persona.

De este modo, la interacción con el [profesor](#) va teniendo repercusiones en el sentimiento de confianza de si mismo que desarrolla el niño, es decir, se siente que lo hacen bien o mal.

Si el niño percibe que el profesor es cercano, acogedor y valorativo con los alumnos, va a introyectar formas de establecer relaciones, interiorizara en forma casi automática este tipo de interacciones.

Se puede apreciar que existe una relación circular; si el niño tiene una autoestima alta se comportara en forma agradable, será cooperador, responsable, rendirá mejor y facilitara [el trabajo](#) escolar. Por lo tanto el profesor positivamente será reforzante, estimulante y entregara [retroalimentación](#) positiva; lo que hará que el niño se comporte mejor, y así sucesivamente generándose un círculo virtuoso.

Si su autoestima es baja se pondrá agresivo irritable, poco cooperador, poco responsable. Con esta situación es altamente probable que el profesor tienda a asumir una postura más crítica y rechazante frente al niño, quien a su vez, se pondrá más negativo y desafiante, creándose así un círculo vicioso.

Por otro lado, se ha encontrado una relación entre la autoestima de los profesores y la autoestima de los niños. Los profesores con una buena autoestima son más reforzadores, dan más [seguridad](#) a los niños, están mas

satisfechos con su rendimiento escolar, desarrollan un [clima](#) emocional más positivo y sus alumnos se aprecian más contentos en la sala de clases.

Los profesores con baja autoestima tienden a tener miedo de perder [autoridad](#), por lo tanto usan una [disciplina](#) mucho más represiva y sus alumnos son menos creativos, no saben trabajar solos, son más tensos e irritables y dependen del [control](#) que el adulto ejerce sobre ellos.

2.8.-COMO MEJORAR LA AUTOESTIMA:

Los principales pasos para mejorar la autoestima son:

1. Reconocer que nuestra autoestima es baja.
2. Convencerse de que la autoestima se puede cambiar.
3. Decidir cambiarla.

Puesto que la autoestima se aprende, se puede también cambiarla y volverla más positiva.

La docena mágica de la autoestima (Branden, 1988)

1. Saber y aceptar que todos tienen cualidades y defectos.
2. Saber que se tiene algo bueno de lo cual poder estar orgulloso.
3. Poder liberarse de conceptos negativos sobre uno mismo.
4. Aceptar que todas las personas son importantes.

5. Vivir responsablemente de acuerdo con la realidad, reconociendo lo que gusta y lo que disgusta.
6. Aprender a aceptarse a través de lo que se siente y de lo que se es.
7. Liberarse de la culpa al evaluar lo que se quiere y se piensa.
8. Actuar de acuerdo con lo que se desea, se siente y se piensa, sin tener como base la aprobación o desaprobación de los demás.
9. Sentirse responsable de uno mismo, ya que el hacerse responsables de la propia existencia genera confianza en uno mismo y en los demás.
10. Vivir auténticamente al aprender a ser congruentes entre la forma de sentir y de actuar.
11. Fomentar la autoestima en los otros, ya que la honestidad al fomentar la autoestima de las personas que nos rodean, refleja la propia autoestima.
12. Hallar la valentía de amarse como personas y comprender que ése es un derecho propio que se tiene.

Los seis pilares de la autoestima de Branden (1995) son:

- A) La práctica de vivir conscientemente.
- B) La práctica de aceptarse a uno mismo.
- C) La práctica de aceptar responsabilidades.
- D) La práctica de afirmarse uno mismo.
- E) La práctica de vivir con un propósito.
- F) La práctica de la integridad.

Rodríguez (1988) nos dice que para adquirir autoestima es necesario conocer la base estructural (o escalera de la autoestima) que se construye con distintos escalones. Estos escalones son:

1.-Auto conocimiento

2.-Auto concepto

3.-Auto evaluación

4.-Auto aceptación

5.-Auto respeto

1.-Autoconocimiento:

"Cuando aprendemos a conocernos en verdad vivimos" (Schüller).

El auto [conocimiento](#) es conocer las partes que componen al "yo". Cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente.

Es imposible amar algo que no se conoce. No se puede amar ni respetarse si no se conocen los aspectos que le integran.

Conocerse significa percibirse completo: el cuerpo, los pensamientos y sentimientos, y la capacidad de relacionarme con otros.

Conocerse es descubrirse con capacidades, habilidades y virtudes, pero también con límites, defectos y errores.

Conocerse es darse cuenta de que se cambia, no siempre se es igual, se es alguien dinámico y cambiante como cambiante y [dinámica](#) es la vida. Es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades, y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente. Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y devaloración.

2.- Autoconcepto

"Dale a un hombre una auto imagen pobre y acabará siendo un siervo"
(Schüller).

El auto concepto es una serie de creencias acerca de uno mismo, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto, actuará como tonto; si se cree inteligente o apto, actuará como tal.

Es la visión o la imàgen que se tiene de sí mismo. Si se dice: "Yo creo que soy..." todo lo que diga acerca de sí, es auto concepto. Todos tienen una idea de lo que son y de cómo son. A veces, esa idea es real, pero a veces no lo es. Esa idea depende mucho de las etiquetas que las demás personas han puesto a lo largo de la vida. El auto concepto es el conjunto de creencias que una persona tiene acerca de lo que es ella misma. Cada persona se forma, a lo largo de su vida, una serie de ideas o [imágenes](#) que la llevan a creer que así es. Hay personas que creen firmemente en su capacidad para ganar [dinero](#) o para vencer en la vida, y también, por desgracia, existen las que se han formado un auto concepto negativo, de manera que están convencidas de su incapacidad para triunfar o para aprender y progresar. Si una persona cree que no es apta para las [matemáticas](#), aunque tenga cualidades para ellas, será inútil. Ninguna persona ha nacido para tapete ni para víctima. Nadie ha nacido fracasado, ni pecador sin esperanzas.

3.- Autoevaluación:

"El sentirse devaluado e indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos" (Rogers, C. 1957).

La auto [evaluación](#) refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender; y

considerarlas como malas, si para la persona lo son, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.

Es la capacidad de evaluar como positivo o negativo aquello que sea positivo o negativo para sí, reflexionando al mismo tiempo sobre [normas](#) y valores de la sociedad. Poco a poco se van a encontrar los puntos que van a guiar nuestra conducta, desarrollaremos nuestro propio juicio y aprenderemos a confiar en él, en lugar de basarnos solamente en lo que piensan las demás personas. Y es así, porque confío en mi propio juicio. La auto evaluación requiere estar consciente de sí mismo. El Dr. Elkins dice: "El darse cuenta de uno mismo es la llave para cambiar y crecer". Cada uno tiene que encontrar e ir haciendo su camino, el que lo lleve a ser una persona valiosa para sí mismo y los demás. El "darse cuenta", según la [teoría](#) de la [Gestalt](#), es prestar más [atención](#) a las propias vivencias para comprenderlas y así comprender la existencia; "darse cuenta" de lo que está pasando en ese momento a su alrededor, cómo y qué se percibe, qué siente y cómo queda consigo mismo con la decisión que está tomando. Todo aquello que fue grabado es susceptible de transformarse y cambiar si hay voluntad: "Somos los arquitectos de nuestro propio destino", "los escultores de nuestra más importante [cultura](#)".

4.- Autoaceptación:

"La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su propio valer juega un [papel](#) de primer orden en el proceso creador" (Rodríguez, 1992).

La auto aceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello. Sin auto aceptación la autoestima es imposible. Nos quedamos bloqueados en un hábito de conducta de auto rechazo, el crecimiento personal se ve reprimido y no se puede ser feliz.

Aceptar, es experimentar la realidad de una manera completa, sin negarla ni evitarla. Es admitir y vivir como un hecho todas las partes que hay en mí. Aceptarme es ser capaz de sentir y decir: soy todas estas características; mi cuerpo, emociones, deseos, ideas, son partes de mí, independientemente de que algunas me gustarán y otras no. Fíjate: aceptarme no es necesariamente gustarme, sino reconocermé que soy como soy.

Para aceptarme no tengo que negar que soy, al contrario, se trata de aprender a amarme y respetarme con todas mis características: lo positivo y lo negativo, mis capacidades y mis limitaciones, mis aciertos y mis errores. Es necesario rodearse de una [atm](#)ósfera donde se promueva la confianza, el afecto, el respeto, y la aceptación, y no seguir en una donde estos valores son ignorados o rechazados; tener actividades donde sea posible el éxito, y no aquéllas en que se sabe de antemano que se va a fracasar. Auto aceptarme no significa estar en guerra con nosotros mismos, no negar nuestra realidad actual, en este momento de nuestra existencia. La auto aceptación es negarse a tener una relación de

enfrentamiento con uno mismo. Es uno de los fundamentos indispensables para construir una autoestima saludable.

5.- Autorespeto:

"La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo" (Elkins).

Auto respetarse es atender, hacer caso a las propias necesidades para satisfacerlas, vivir según los propios valores, y expresar los sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

Si se respeta, se está al tanto de lo que se desea y necesita para estar bien, pero no solo se da cuenta: actúa para lograrlo.

Si se respeta defiende –aún ante sí mismo- el derecho a ser la persona que realmente es. El auto respeto es entender las propias necesidades y valores para satisfacerlos; expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse: buscar y valorar todo aquello que lo lleve a sentirse una persona orgullosa de sí misma. Sólo en la medida de este auto respeto se atenderán las necesidades y valores de los demás; no se hará daño, juzgará ni culpará. Se valorarán gracias a las propias necesidades y valores, se entenderá que así como uno tiene los suyos y los necesita, así el otro tiene los suyos y los necesita.

2.9.-AUTOEFICACIA Y AUTOEFICIENCIA, DOS ASPECTOS RELACIONADOS PARA LA AUTOESTIMA:

A) Un sentido de eficacia personal (auto eficacia)

B) Un sentido de mérito personal (auto dignidad o efectividad)

Como experiencia psicológica realizada plenamente, es la suma integrada de estos dos aspectos.

A) Autoeficacia significa confianza en el funcionamiento de la mente, en la capacidad de pensar, en los [procesos](#) por los cuales se juzga, elije, decide; confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de los intereses y necesidades; confianza cognoscitiva de uno mismo.

B) Autodignidad quiere decir seguridad del valor; una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y de ser feliz; comodidad al expresar propiamente los pensamientos, deseos y necesidades; sentir que la alegría es un [derecho natural](#).

Partamos de la premisa de que si un individuo se sintiera inepto para enfrentar los desafíos de la vida, si careciera de confianza fundamental en sí mismo, en su mente, reconoceríamos una deficiencia de autoestima, sin importar qué otras ventajas poseyera. O si careciera de un sentido básico de auto dignidad, se sintiera indigno del amor o respeto de los demás, sin derecho a la felicidad, temeroso de expresar pensamientos, deseos o necesidades, nuevamente

reconoceríamos una deficiencia de autoestima, sin importar qué otros atributos positivos exhiba.

Para lograr un cambio significativo en la vida antes de querer cambiar las situaciones externas sería conveniente cambiar lo que pasa dentro de la mente. Llenarse de pensamientos positivos sobre uno y sobre todo lo que le rodea.

Si en la mente se tiene la creencia de que no se merece estar bien o de que nunca se recibe lo que se quiere, no importa cuánto se trabaje y cuánto se esfuerce, la mente trabajará para cumplir la creencia.

Si se tiene la creencia de que se vale poco o de que nunca se conseguirá lo que se propone, se puede estar seguro de que sin importar cuantos cambios externos se hagan, la vida será la de alguien que vale poco.

Hay primero que cambiar esos pensamientos que detienen el desarrollo; ponerlos a trabajar a favor y no en contra.

Lograr convencerse de que se merece lo mejor, que se es una buena persona digna de amar y de ser amada, tiene que estar seguro de que se puede resolver los problemas que se tengan y de que se debe ser tratado con respeto, que se tiene derecho a pedir lo que se quiere y que la vida quiere darle todo lo que desea.

La autoestima es el [motor](#) del desarrollo, si se aumenta el amor propio, las expectativas apuntarán a lo más alto, se tendrá la fuerza suficiente para enfrentar las situaciones difíciles y mejorará la vida en todos los aspectos.

Otras ideas que ayudarán a mejorar la autoestima son:

1. Reconocer que solamente uno mismo puede hacer el [cambio](#). En realidad, nadie más tiene esa responsabilidad ni esa capacidad. Quizás hay alguien que crea que la autoestima la produjeron otros (casi siempre es más fácil culpar al resto del mundo).

2. Hacer un balance de las virtudes y los defectos. Todos tienen cualidades y defectos y todos pueden sacarle partido a las cualidades y cambiar algunas de las características propias que disgustan.

3. Se empieza primero por uno de los defectos. Se debe estar conscientes de que no todo lo que disgusta se podrá modificar. Algunas cosas que disgustan no pueden ser cambiadas. Por ejemplo, es poco probable que alguno pueda aumentar su estatura, cambiar la forma o el tamaño de sus orejas, estrenar un nuevo [color](#) de ojos. Pero, está dentro del alcance de la mayoría de cada uno cambiar algunos defectos. Por ejemplo, con dietas o ejercicios podemos mejorar el cuerpo, con un especialista en cortes de cabello podemos cambiar su forma o el estilo de peinado.

4. Para aprender una nueva actitud personal, hay que comenzar con lo sencillo. Y, por supuesto, premiándose generosamente al alcanzar una meta, por pequeña que ésta sea.

5. Cualquier cambio que se planee hacer, se hará para complacerse a uno mismo. Se podrá complacer a algunas personas por cierto tiempo, pero no se puede complacer a todo el mundo todo el tiempo. Ni tiene caso hacerlo. Nadie puede caerle bien a todos.

La necesidad de autoestima es el resultado de dos hechos básicos, ambos inherentes a la especie. El primero es que la supervivencia y el [dominio](#) del medio ambiente dependen del uso apropiado de la conciencia. La vida y bienestar dependen de la capacidad de pensar. El segundo es que el uso correcto de la conciencia no es automático, no está "construido" por la naturaleza. Existe un elemento crucial de elección en la regulación de su actividad y, por lo tanto, de responsabilidad personal.

Cambiar es fácil, ¡lo difícil es que entiendas que es tan fácil!
(Stemberg.1998.)

La autoestima es una actitud y como tal, es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo.

Es la disposición permanente según la cual uno se enfrenta con uno mismo. Es el [sistema](#) fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias

refiriéndolas al "yo" personal. Son las líneas conformadoras y motivadoras de la [personalidad](#), que la sustentan y le dan sentido, constituye el núcleo básico de [la personalidad](#). La autoestima es una forma de ser y actuar radical, puesto que arraiga en los niveles más hondos de las capacidades, ya que es la resultante de la unión de los hábitos y [actitudes](#) adquiridas.

La autoestima es una evaluación de la mente, la conciencia y, en un sentido profundo, de la persona. No se trata de una evaluación de determinados éxitos o fracasos, tampoco de determinados conocimientos o habilidades. Es decir, se puede estar muy seguro de sí mismo en el nivel fundamental, y sin embargo sentirse inseguro de las capacidades en situaciones sociales específicas. De la misma manera, se puede desenvolverse bien en el trato social y, aun así, ser inseguro e indeciso en el interior. La autoestima es contagiosa. Tratar siempre de tener una persona de apoyo, alguien en quien confiar, con quien compartir los logros.

Más aún, se puede ser amado por todo el mundo y no amarse a sí mismo. Se puede ser mundialmente admirado y, sin embargo, no admirarse. Se puede considerar brillante, pero pensar que se es intelectualmente nulo. La autoestima es amor. Cuando se aprenda a quererse a uno mismo, se estará listo para querer a los demás y a los que nos rodean.

Se puede ser una persona de grandes éxitos y aun así sentirse un fracaso, por no haber cumplido las propias expectativas. La autoestima es auto

descubrimiento. Cuando se tiene autoestima se descubre el interior, esto da la base para conocer quién se es y cuáles son las capacidades; el verdadero "yo" sale a flote.

Sentirse competente para vivir significa tener confianza en el funcionamiento de la propia mente. Sentirse merecedor de la vida quiere decir tener una actitud afirmativa hacia el propio derecho de vivir y ser feliz. El primer paso que tiene que dar cualquier persona que pretenda superarse o desarrollar al máximo su potencial o mejorar cualquier aspecto de su vida, es el aceptarse tal y como es; Darse cuenta que lo que es en este momento es el resultado de su historia, de una serie de circunstancias que rodearon su infancia y de las decisiones que ha tomado hasta ahora.

Ya es tiempo de ser tu amigo y no tu enemigo, deja atrás las exigencias, las comparaciones, la frustración, la tristeza, el rencor y todo lo que detiene el desarrollo. Es tiempo de quererse mucho y de reconocer que se tiene el poder de estar más feliz, más satisfecho, más en paz.

Llegó el momento de reconocer que nadie lo hará por uno, nadie le dará lo que quiere o lo que necesita, todo depende de uno mismo y de cuánto se quiera.

2.10. EL COMPONENTE COGNOSCITIVO, AFECTIVO Y

CONDUCTUAL DE LA AUTOESTIMA:

A) Componente cognoscitivo:

González (2001) nos dice que lo cognoscitivo se refiere a las creencias o grados de información sobre sí mismo. Los conocimientos implicados son siempre juicios de valor y revelan disposición favorable o desfavorable que se tiene hacia la propia persona.

B) Componente afectivo:

Es sentirse a gusto o a disgusto consigo mismo. Es un juicio de [valor](#) sobre las cualidades personales. Es la respuesta de la sensibilidad y emotividad ante [los valores](#) y contravalores que se advierten dentro de uno. Expresa la totalidad afectiva y la dirección emocional de la actitud.

C) Componente conductual:

Significa tensión y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente. Es el [proceso](#) final de toda su [dinámica](#) interna. Confiere a la actitud hacia sí mismo, intensidad, inclinación y

una consistencia necesaria para mantener la disposición favorable hacia sí mismo

2.11. AUTOESTIMA: “NECESIDAD FUNDAMENTAL DEL SER HUMANO”:

El hombre es un conjunto de cuerpo, mente y espíritu y tiene necesidades en cada uno de estos niveles. Tiene necesidades físicas como el comer y el dormir; espirituales como el creer en algo trascendente y psicológicas como el sentirse aceptado por su [grupo](#) y en su ambiente. La frustración en cualquiera de estos niveles puede producirle angustia y hacer que se sienta mal.

Sin embargo hay una necesidad tan fundamental y tan esencial que si se llena de todo lo demás estará en armonía y lo hará sentir feliz.

Esta necesidad es un profundo y sincero amor a uno mismo, una aceptación incondicional a la persona, una genuina amistad con uno mismo. Pensar "Es muy bueno ser yo mismo, me acepto en todos los aspectos, estoy contento con ser quien soy. Soy amigo de mi cuerpo, me gusta como pienso, me quiero".

Al oírlo se puede sentir un poco incómodo, no se está acostumbrado a esto. Parece como si fuera alérgico a cualquier cosa que hable de amor a uno mismo. Se asocia con egoísmo, vanidad, pero no es así, lo que hace que sea tan difícil pensar bien de uno mismo es la reacción de los demás, pensar que uno va a ser rechazado.

Un hombre no podrá estar en paz con los otros hombres hasta que haya aprendido a estar en paz consigo mismo.

Si uno se ama y cree en sí mismo, amará y creará en el otro.

Dentro de la creación el hombre es el único que tiene el poder de contemplar su vida, su actividad y el privilegio de la conciencia, ésta lo lleva a buscar, transformar, escoger, y decidir lo que para él es significativo, pero el que no se ama a sí mismo no puede ser libre, no se tiene confianza para atreverse a serlo. (Schüller).

Hay que pensar que se tiene la capacidad para elegir la actitud en cada circunstancia y decidir de esta manera el propio camino. Lo que se llega a ser es lo que se tiene que ser por uno mismo. Si uno se quiere y se estima y conoce las virtudes y defectos, saldrá adelante.

Se es dueño de las fantasías, los sueños, las esperanzas, los triunfos, los fracasos y errores, puesto que lo propio le pertenece se puede llegar a conocer íntimamente, puede llegar a quererse y sentir amistad hacia todas sus partes, puede hacer por lo tanto todo lo que le concierne y funcione para los mejores intereses.

Puede oír, ver, sentir, pensar, decir, hacer. Tiene los [medios](#) para sobrevivir, para acercarse a los demás, para ser productivo y para lograr darle sentido y

orden al mundo que le rodea, tanto de personas como de cosas. Se pertenece y así puede estructurarse.

YO QUIERO, YO PUEDO, ¡LO VOY A LOGRAR!

La respuesta a todos los problemas grandes o pequeños, están dentro de uno mismo. ¿Hay algo que se gustaría hacer o ser y que le haya faltado mucho por realizarlo? ¿Se ha fracasado en el deseo de expresar la vida o de hacer lo que se siente realmente? La respuesta a esto y el poder de resolverlo "está dentro de uno mismo".

Emerson (1998), en su [ensayo](#) "Confianza en sí mismo" dice: "Aunque el ancho universo esté lleno de bien, ningún grano de [maíz](#) nutritivo llegará hasta él si no es por medio del trabajo de alguien ejecutado en esa parcela de terreno que le es dado para cultivar. El poder que reside en cada hombre es nuevo en la naturaleza, y nadie sino cada uno sabe lo que con él puede hacer.

Cuando se dice: "Yo soy desafortunado" o "Yo estoy enfermo" se está, sin darse cuenta, haciendo daño. Si dice y cree "Yo soy un fracaso", inconscientemente se está formando una imagen mental de fracaso y el poder creador de esas imágenes procede a realizar esa imagen. Ningún hombre triunfante pensó y dijo alguna vez que él era un fracaso.

En lugar de identificarse con ideas negativas hay que aprender a hacerlo con ideas positivas, pues llegar a ser aquello con lo cual se identifica. Se debe identificar con el más alto ideal que conozcamos y podamos comprender.

Sabiendo esto se tiene la [inteligencia](#) y el poder de decir: "**Yo soy, yo puedo, yo quiero**". Siempre que se tenga un problema hay que seguir estos tres pasos mentales. (www.monografias.com.mx)

"Me siento profundamente realizado con todo lo que hago"

Cada logro es un valor en sí mismo, pero cada nuevo paso también nos abre un espectro de acción y logro de objetivos más amplio, creando la necesidad de su realización. La supervivencia exige un crecimiento y creatividad constantes. No existe un límite final y definitivo.

El amor, la amistad, el ocio, la diversión, constituyen elementos vitales para una existencia completa. Pero si no se descubre la necesidad y el placer de utilizar la capacidad productiva y creativa, se perderá una de las más valiosas recompensas con la que cuenta la especie: se privará de una de las grandes experiencias específicamente humanas.

El primer placer de generación propia en la vida de una persona es el placer de la sensación de control. Cuando un niño aprende a mover su cuerpo, a gatear, a caminar, a golpear una cuchara contra una mesa para producir un [sonido](#), a

hacer construcciones con bloques, a pronunciar palabras, el placer que [muestra](#) es el de un organismo viviente que adquiere poder sobre su propia existencia.

2.12.-LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES:

Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente. Un adolescente con autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue. Y lo que es más, si el adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

Un adolescente con autoestima...

- ... actuará independientemente
- ... asumirá sus responsabilidades
- ... afrontará nuevos retos con entusiasmo
- ... estará orgulloso de sus logros
- ... demostrará amplitud de emociones y sentimientos
- ... tolerará bien la frustración

- ... se sentirá capaz de influir en otros

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita hacerse con una firme IDENTIDAD, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro. Son los años en que el niño pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza en sus propias fuerzas. Es una época en la que se ponen sobre el tapete no pocas cuestiones básicas; piénsese en la vocación, en los planes para ganarse la vida, en el matrimonio, en los principios básicos de la existencia, en la independencia de la familia y en la capacidad para relacionarse con el sexo opuesto. Y a estos aspectos hay que sumar todos aquellos conflictos de la niñez que no se hayan resuelto y que surjan de nuevo, conflictos que habrá que afrontar también.

En la "crisis de identidad" de la adolescencia, el joven se cuestiona automáticamente, incluyendo la opinión que de sí mismo ha adquirido en el pasado. Puede rebelarse y rechazar cualquier valoración que le ofrezca otra persona, o puede encontrarse tan confuso e inseguro de sí mismo que no haga más que pedir a los demás aprobación y consejos de todo tipo. Sea cual fuere su aproximación a su nueva identidad, el adolescente pasará inevitablemente por una reorganización crítica de su manera de apreciarse con el consiguiente cambio en su autoestima.

Cómo influye la autoestima en la vida cotidiana

La autoestima influye sobre el adolescente en:

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

La influencia positiva de la autoestima sobre el adolescente

Los aspectos positivos que refuerzan las posibilidades del adolescente de cara a la vida adulta son:

- Saber con claridad con qué fuerzas, recursos, intereses y objetivos se cuenta.
- Relaciones personales efectivas y satisfactorias.
- Claridad de objetivos.
- Productividad personal: en casa, en la escuela y en el trabajo.

Ayudando a los adolescentes a acrecentar su autoestima se pueden inducir situaciones beneficiosas y reforzar así los recursos del adolescente para la vida adulta. Para él es una auténtica necesidad fraguar su identidad y sentirse bien consigo mismo. Si puede satisfacer tal necesidad a su debido tiempo podrá seguir adelante y estar listo para asumir la responsabilidad de satisfacer sus necesidades en la vida adulta.

Los cuatro aspectos de la autoestima

La autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los adolescentes experimentan positivamente cuatro aspectos o condiciones bien definidas:

- **Vinculación:** resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes.
- **Singularidad:** resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.
- **Poder:** consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.
- **Modelos o pautas:** puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios.

Pueden descubrirse problemas de vinculación si se presenta alguno de los siguientes comportamientos:

- No puede comunicarse con facilidad, es incapaz de escuchar a los demás y comprender sus puntos de vista.

- Es tímido, tiene pocos o ningún amigo y elude de forma activa las situaciones sociales; es poco consciente de los intereses o necesidades de los demás.
- Habla negativamente de la familia, de su raza o grupo étnico.
- Rara vez o nunca se ofrece para ayudar a los demás.
- No cae bien a sus compañeros.
- Resulta incómodo a los adultos o, por el contrario, intenta captar su atención continuamente.
- Quiere ser siempre el centro de todo y/o constantemente intenta atraer hacia sí la atención de los demás.
- Suele relacionarse más con cosas y animales que con gente; lleva un montón de "porquerías" en el bolsillo y las valora excesivamente.
- Tiene dificultades para expresar sus ideas y sentimientos de manera directa y para pedir lo que necesita.
- Le molesta tocar a los demás o que le toquen.

Con un adolescente que presenta escasa vinculación debe relacionarse del siguiente modo:

- Preste atención a su hijo cuando le necesite.
- Demuestre afecto en lo que usted diga o haga.
- Elógiele de manera concreta.
- Demuéstrele su aprobación cuando se relacione bien con los demás.

- Respete sus amistades dándole la oportunidad de que las reciba en casa y demuéstrole que usted las aprueba.
- Comparta sus sentimientos con él, que vea cómo le afectan las cosas.
- Comparta intereses, aficiones y algunas de sus preocupaciones con el adolescente.
- Haga de cuando en cuando algo especial que satisfaga sus intereses o necesidades particulares.
- Pase algún tiempo solo con él, sin que las necesidades de otros miembros de la familia le sirvan de distracción.

El adolescente con escaso sentido de singularidad se expresará de alguna de las siguientes formas:

- Hablará negativamente de sí mismo y de sus logros.
- Se enorgullecerá poco o nada de su apariencia.
- Demostrará poca imaginación y rara vez propondrá ideas originales.
- Hará cosas como se le diga, sin apenas aportar nada de su propia cosecha.
- Se sentirá incómodo cuando se le destaque o se le pregunte en clase.
- Buscará con frecuencia el elogio, pero cuando lo consiga se sentirá confuso y lo negará.
- Hará alardes cuando no sea el momento.
- Se adaptará a las ideas de otros. Sigue pero raramente guía.

- Tenderá a clasificar a los demás de un modo simple, y es probable que sea crítico con sus características personales.

Cómo relacionarse con un adolescente que tiene problemas de singularidad.

- Resalte y reafirme sus dotes y características especiales.
- Acepte que su hijo adolescente exprese sus propias ideas, anímele a ello, aunque sean diferentes que las que usted tenga.
- Transmita su aceptación, incluso cuando halla que censurar su comportamiento.
- Descubra aspectos positivos en las ideas o en las conductas no habituales que manifieste, y alábeselos.
- Acepte la experimentación por parte de él con distintos trabajos actividades o ideas.
- Respete sus puntos de vista, su singularidad, intimidad y sus pertenencias.
- Déjele llevar a cabo tareas que supongan responsabilidad, de forma que vaya adquiriendo conocimiento de sus habilidades singulares.

Cómo desarrollar la sensación de poder: problemas y soluciones

El adolescente podrá obtener una sensación de poder cuando disponga de las oportunidades, recursos y la capacidad de influir sobre su vida de una forma positiva. Cuando esta sensación esté firmemente desarrollada, se acrecentará su autoestima, pero si no dispone de oportunidades para ejercitar este poder y se le niega sistemáticamente, su autoestima se verá disminuida.

El adolescente que no desarrolla una sensación firme de poder suele comportarse de alguna de las siguientes maneras:

- Puede eludir afrontar las responsabilidades. No hará nada por su cuenta y habrá que recordarle constantemente los deberes que se le han marcado. Se echará atrás en las tareas que supongan para él un reto.
- Puede tener habilidades muy limitadas en muchas áreas, las típicas respuestas serían "no sé cómo" o "eso no sabré hacerlo nunca".
- Puede actuar con frecuencia dando la sensación de estar desvalido y evitará hacerse cargo de los demás.
- Puede carecer de control emocional. Una demostración continua de furia, miedo, histeria o incapacidad para enfrentarse a la frustración indica una carencia definida de control personal.
- Puede ser excesivamente exigente o terco.
- Puede querer siempre ser el líder, hacer las cosas a su manera. Será inflexible y se negará a discutir opciones y a compartir su autoridad.

Cómo relacionarse con el adolescente que posee una inadecuada sensación de poder

- Estimule su responsabilidad personal.
- Ayúdelo a ser consciente de su propio proceso de toma de decisiones.
- Evalúe su procedimiento para resolver las situaciones problemáticas.
- Reafirme los éxitos que obtenga.

- Respete el grado actual de competencia del adolescente.
- Estimule al adolescente a fijarse objetivos personales, tanto a corto como a largo plazo.
- Reafírmele cuando influya en otros de manera positiva.

Cómo desarrollar modelos en los adolescentes

Si durante su proceso de desarrollo el niño no ha tenido suficientes modelos a su disposición, los padres se verán obligados a rellenar esos huecos en la adolescencia. El anhelo natural del adolescente por tener héroes, ideales y sueños servirá de ayuda para proporcionarle un adecuado sentido de los modelos.

Problemas que pueden plantearse con los modelos.

- Suele confundirse con facilidad. Malgasta el tiempo en actividades que aparentemente no tienen ningún objeto, o se pueden obsesionar con actividades que no tienen relación con sus obligaciones más inmediatas.
- Se organiza mal, tanto en ideas como en comportamiento. Puede ser desaliñado en su persona y en sus cosas. Suele tener su habitación hecha un desastre.
- Confunde lo bueno y lo malo.
- Le cuesta decidirse a hacer o decir algo.
- Responde a las instrucciones que se le dan de modo confuso o rebelde.

- Se muestra inseguro en los métodos y en los objetivos que elige cuando trabaja en equipo. Solicita continuamente instrucciones y suele insistir en que solo hay una manera de hacer las cosas.

Cómo relacionarse con el adolescente que carece de modelos

- Recuerde que usted es un modelo básico para su hijo adolescente, sea un buen ejemplo, acorde con sus creencias.
- Presente a su hijo aquellas personas a las que usted tiene gran estima, bien mediante el contacto personal, o por medio de obras literarias.
- Ayúdelo a entender bien aquellas cosas en las que cree. Hable con él de su escala de valores. Y si le pregunta el a usted por sus creencias, háblele honradamente.
- Haga que se proponga objetivos de comportamiento y aprendizaje que sean realistas. Que razone los pasos que debe dar para conseguir sus objetivos. Que decida que debe aprender y en que medida debe hacerlo.
- Que afronte las consecuencias de su comportamiento. Deje bien clara la relación causa-efecto en lo que se refiere a su comportamiento y a las consecuencias del mismo.
- Ayúdelo a que entienda como puede realizar sus tareas. Dígale las cosas claras y demuéstreselo si es necesario.
- Haga un esfuerzo para entender las condiciones que influyen en su comportamiento. Comprender no significa aceptar permisivamente

conductas destructivas. Intente llegar a decisiones comunes o a normas de comportamiento mediante el intercambio de opiniones.

Como punto final un consejo: escuche, siga atento las conversaciones con su hijo adolescente, no reacciones hasta que él no haya terminado, probablemente aprenda cosas nuevas sobre él y es probable que se dé cuenta que el adolescente se siente más valorado cuando se le escucha atentamente.

CAPITULO 3: TÉCNICAS Y TÁCTICAS GRUPALES

Debido a que este taller se llevo a cabo en su mayoría con técnicas y tácticas grupales es conveniente especificar cada una de ellas.

De acuerdo con González, Monroy y Silberstein (1994), diversos autores han definido al grupo como una reunión, más o menos permanente de varias personas que interactúan y se influyen entre sí con el objetivo de lograr ciertas metas comunes, en donde todos los integrantes se reconocen como miembros pertenecientes al grupo y rigen su conducta con base en una serie de normas y valores que todos han creado o modificado.

Estos autores señalan que una técnica es el conjunto de procedimientos que se utilizan para lograr con eficacia las metas grupales. La técnica es el diseño, el modelo congruente y unitario que se forma con base en diferentes modos, a

partir de los cuales se pretende que un grupo funcione, sea productivo y alcance otras metas más. En tanto que las tácticas son diferentes y diversos movimientos concretos que tienen una estructura lógica y que le dan sentido a la técnica; son movimientos específicos, los modos, que en conjunto, si poseen organización y consistencia interna, forman una técnica. Las técnicas están constituidas por diferentes tácticas que conducen a un grupo a su meta. La técnica es la estructura, mientras que la táctica puede variar según el contexto interno y externo.

Según González et al. Las técnicas más recomendadas para ser aplicadas en el área escolar son las siguientes:

La asamblea, el diálogo, la discusión en grupos pequeños, la dramatización, la entrevista, la técnica expositiva, los grupos de confrontación, los grupos de encuentro, el interrogatorio por una comisión, las jornadas, la mesa redonda con interrogador, el método de diálogo simultáneo, el método de reunión el corrillos, la promoción de ideas, el role playing, el simposio y los talleres de trabajo.

Monroy (1990) precisa que es forzoso tomar en cuenta las características que poseen las personas durante la adolescencia como: una manera diferente de establecer relaciones sociales, rebeldía a la autoridad, búsqueda de autonomía e independencia, búsqueda de una escala de valores propia y deseos de tener una forma propia de hablar, de vestir y de comportarse, que sea acorde con su grupo de pares. Debido a estas características, la autora recomienda que se trabaje con técnicas afectivo-participativas que faciliten que los jóvenes se puedan

involucrar tanto en el área afectiva como en el área cognoscitiva, ya que es necesario que éstos no sientan agredida su autonomía e independencia; y que puedan contar con actividades que les permitan canalizar su energía. Sugiere la aplicación de técnicas como: grupos de reflexión, corrillos o phillips 66, discusión de grupos, investigación participativa, role playing, sociodrama, discusión de una película, una canción o una telenovela.

Las tácticas recomendadas más recomendadas por González y cols.(1994), para ser aplicadas en el área escolar son las siguientes:

A continuación se tratan con un poco más de profundidad; algunas de 76 técnicas y de las tácticas que pueden ser aplicadas en grupos de adolescentes, según los autores antes citados:

3.1.TÉCNICAS

A) Discusión en grupos pequeños: Se caracteriza por el intercambio de ideas y de opiniones entre los integrantes de un grupo pequeño, permite el máximo de acción y de interacción entre los participantes, la responsabilidad sobre las actividades es compartida entre todos, los participantes desarrollan habilidades para compartir y pensar en equipo.

Esta técnica permite que cada participante amplíe sus puntos de vista, siempre y cuando cada uno de ellos mantenga una escucha activa, razone, reflexione y participe.

Puede utilizarse para detectar preocupaciones, intereses, necesidades o problemas en común. Facilita la formación de opinión y consenso en el grupo.

Para que esta técnica pueda ser aplicada de manera eficaz es necesario que exista un problema común a resolver, que las consecuencias de la discusión tengan que ver directamente con los participantes y que el conductor vigile cómo se están dando las intervenciones de cada miembro.

Forma de realización:

*El grupo grande se subdivide en grupos más pequeños.

*La formación de subgrupos puede darse en forma arbitraria, conforme al tema seleccionado o dependiendo de los temas de interés de cada persona.

*Después de haberse formado los subgrupos, se inicia la discusión del tema y se definen ciertas reglas que deben ser tomadas en cuenta mientras se lleva a cabo el trabajo.

*Cuando se termina el tiempo estipulado se pone fin a la discusión. Si el problema no fue resuelto, el grupo decide si se da más tiempo o se programa otra reunión.

B) La dramatización: Consiste en la interpretación de un problema o de una situación de las relaciones humanas.

Es una técnica flexible, informal, permisiva, que facilita la experimentación, alienta la participación de los miembros del grupo al favorecer la liberación de

inhibiciones y la expresión y proyección de sentimientos, actitudes y creencias. Permite el máximo de compenetración psicológica e identificación con un problema. Se utiliza para ensayar soluciones a un caso hipotético que suele parecerse mucho a un hecho real. Mediante los integrantes pueden despersonalizar una problemática y aprender a ponerse en el lugar del otro. Da la oportunidad que las personas representen sus propios problemas y los comprendan mejor. Puede ser una técnica que permite catarsis. El elemento más importante es la espontaneidad.

Forma de realización:

*Las personas seleccionadas “actúan” para el resto del grupo una situación en especial, dejando elegir que personaje desean desempeñar.

*El resto del grupo está atento a la situación representada y al final se podrán hacer críticas y llegar a conclusiones generales.

C) Reunión en corrillos: Se trata de dividir el grupo en otros más pequeños que tengan de cuatro a seis integrantes, con el objetivo de discutir o analizar un tema.

Es una técnica informal que facilita la comunicación y la participación de todos los integrantes del grupo, ya que les permite liberarse de las inhibiciones para expresar sus puntos de vista. Generalmente se utiliza al inicio del programa para indagar inquietudes, deseos, intereses y necesidades. Es una técnica que se aplica en escenarios informales.

Forma de realización:

*Se forman subgrupos de aproximadamente seis integrantes.

*La división puede hacerse de forma arbitraria o de acuerdo a necesidades específicas.

*En cada subgrupo deberá de haber un coordinador y un secretario

*El tiempo generalmente es de seis minutos aunque puede variar.

*Terminado el tiempo todos los subgrupos se integran al general y se hace la elaboración del material obtenido en los subgrupos.

D) Promoción de ideas: Se trata de la interacción en un grupo pequeño, en la cual existe una libre expresión de ideas, sin restricciones ni limitaciones en cuanto a su factibilidad.

Es una técnica informal que brinda al grupo la oportunidad de considerar diversas alternativas. Es de gran utilidad para formar la moral y el espíritu grupales; además, puede servir para explorar al máximo la creatividad de los participantes para abrir campos nuevos de acción. Es preferible emplearla en grupos homogéneos en donde los participantes son maduros, creativos y pueden liberarse fácilmente de las restricciones comunes.

Forma de realización:

*Se forma un grupo pequeño integrado por personas que estén interesadas en trabajar un tema determinado.

*Cada participante tiene la libertad de expresar cualquier idea que esté relacionada con el tema a tratar.

*Las conclusiones son obtenidas en conjunto, por todo el grupo, de acuerdo con el material conseguido.

3.2.TÁCTICAS

A) Tácticas de iniciación y comunicación: El encuentro entre los miembros y el conductor marca el inicio de relación grupal. El primer contacto físico de todos los participantes lo constituye el saludo, el cual, bajo cualquier circunstancia debe ser cordial (sin exagerar). El conductor es el encargado de saludar a cada miembro y de llamar a cada persona por su nombre.

La presentación:

*La finalidad que tiene es la de favorecer la integración del grupo.

*Disminuir las tensiones y hacer sentir que ninguno de los miembros pasará desapercibido.

*Proporciona una primera idea de los valores personales y de la motivación que posee cada uno de los participantes para integrarse al grupo.

*Pueden presentarse en binas o tarjetas.

B) Táctica de estructuración: Todos los grupos tienen dos grupos de estructuras: unas visibles y explícitas, y otras invisibles e implícitas, puesto que éstas favorecen la salud mental de los integrantes y un mejor desenvolvimiento del grupo.

Deben establecerse límites bien definidos en cuanto al lugar, horario, proceso grupal, acciones, roles, y actitudes fundamentales; éstos deben de ser puestos en práctica de manera no punitiva.

La estructuración debe realizarse en forma oportuna, flexible y sin obstruir el proceso.

C) Tácticas reflexivas: Se utilizan para generar un mayor sentimiento de comprensión y para mejorar la relación entre todos los participantes.

Algunas de las tácticas reflexivas son:

*Reflejo de sentimientos

*Reflejo de actitud

*Reflejo de pensamientos

*Reflejo de experiencia

*Compartir experiencias e identificación de sentimientos.

D) Tácticas de aceptación: Su principal objetivo es expresar actitudes de aceptación hacia los miembros del grupo, ya sea cuando éstos generen mucho material narrativo, o cuando éste material resulte dudoso para los sujetos y se haga necesaria su intervención.

La aceptación se puede expresar utilizando frases o palabras breves tales como: “aja, sí, continué, mm..., diga, ¿que más?, muy bien, y en general cualquier expresión que implique aceptación.

Existen otros elementos importantes que demuestran aceptación, como son: la expresión facial, los movimientos afirmativos de la cabeza, el tono emocional,

los cambios de tono y acento de la voz, la distancia y la postura del conductor con relación a los participantes.

E) Tácticas de alentamiento: Consiste en un tipo de recompensa que produce un refuerzo en el comportamiento y promueve la espera de otras recompensas en el futuro. Estas tácticas pueden ser empleadas para:

*Motivar a los participantes a explorar nuevas ideas o a probar diferentes conductas.

*Reducir la angustia y la inseguridad.

*Reforzar las nuevas formas de conducta (como efecto tranquilizador).

F) Tácticas de terminación: Aunque pareciera que las tácticas de terminación son evidentes y muy fáciles de manejar, no es así, ya que resulta de vital importancia saber aplicarlas con habilidad y eficacia.

Pueden ser empleadas para finalizar una unidad de trabajo, conducir una reunión, o al terminar una labor realizada por el grupo.

3.3.APLICACIÓN DE TÉCNICAS Y TÁCTICAS

De acuerdo con González, Monroy y Silberstein (1994), el fracaso de una experiencia grupal puede deberse a:

A) Falta de conocimiento de las propias habilidades por parte del conductor.

B) Selección inadecuada de las técnicas.

C) Selección inadecuada de las tácticas.

D) Mala conducción.

E) Desconocimiento de las características del grupo (así como una selección inadecuada de los integrantes).

F) Desequilibrio en algunas de las propiedades del grupo.

Dado que las reacciones de los participantes de un grupo son múltiples; quedarse callados, agredir, llorar, reírse, saludarse, etc, el conductor debe estar capacitado para manejar la táctica adecuada a cada una de las reacciones, por lo que es necesario que las conozca todas.

La aplicación exitosa de las técnicas y tácticas requiere de la habilidad del conductor para seleccionar cuál es la mejor, según las circunstancias y metas particulares del grupo. Cualquier técnica o táctica a la que se desee recurrir deben ser perfectamente conocidas y manejadas por el coordinador.

La elección de técnicas que se haga dependerá de las metas y los objetivos que se persigan, del marco teórico que se tenga, las características del grupo hacia el cuál éstas están dirigidas, tales como: la edad, los intereses, las necesidades, y las condiciones socioeconómicas de los participantes. Seguramente no se persiguen los mismos objetivos y no se utilizarán las mismas técnicas para dar un curso de sexualidad dirigido adultos, que para dar un curso del mismo tema enfocado a niños de preescolar.

Según Cirigliano y Villaverde (1966), para hacer una selección adecuada de las técnicas hay que considerar los siguientes factores:

A) Los objetivos que se persiguen: hay técnicas que han sido elaboradas para promover el intercambio de ideas y opiniones, tener un entrenamiento en la toma de decisiones, favorecer el aprendizaje de conocimientos, facilitar la comprensión vivencial de situaciones o desarrollar el pensamiento creativo, etc.

B) Madurez y entrenamiento del grupo: para los grupos nuevos, no experimentados en las actividades grupales, convendrá seleccionar las técnicas más simples, más acordes a las costumbres de los miembros del grupo.

C) Tamaño del grupo: En los grupos pequeños se da mayor cohesión e interacción, por ello son más aptos para la aplicación de técnicas informales y permisivas. La conducción de un grupo grande exige mayor capacidad y experiencia del coordinador, en este caso se recomiendan más las técnicas formales o de división en subgrupos.

D) El ambiente físico: Deben tomarse en cuenta las posibilidades reales del lugar y del tiempo.

E) Características del medio externo: Se trata del ambiente o del clima psicológico de la institución o medio en el que se va a desarrollar la tarea del grupo. Cualquier innovación o actividad que pretenda introducirse requiere contar con la aprobación de autoridades, colegas, padres o alumnos. Es conveniente elegir técnicas que más se parecen a las actividades que se llevan a cabo en ese medio.

F) Las características de los miembros. Se deben tomar en cuenta aspectos como la edad, el nivel socioeconómico, el nivel institucional, intereses, expectativas, predisposiciones y experiencia.

G) La capacidad del conductor: El uso de las técnicas de grupo requiere el estudio analítico de las mismas y el entrenamiento o experiencia en su aplicación, es conveniente empezar por las más sencillas. El coordinador tiene la libertad de elegir las técnicas que consideré más afines con sus propias aptitudes y posibilidades.

Resulta indispensable aclarar que la aplicación de las técnicas por si solas no basta para tener éxito en la tarea grupal, se requiere conocer sobre grupos haber tenido vivencias, experiencia, formación y capacitación al respecto; tener conocimientos teóricos y prácticos. Las técnicas de grupo tendrán siempre el valor que sepan transmitirle las personas que las utilizaran, la eficacia en su aplicación dependerá también de la habilidad del coordinador, de su sentido de oportunidad y su capacidad creadora e imaginativa. Es imprescindible tener siempre claro que no se trata de un recetario que pueda ser aplicado en forma mecanizada. Las técnicas no son fines en sí mismas, sino instrumentos o medios para lograr los objetivos del grupo.

Una de las expresiones habituales al interior de los grupos en los que se abordan temas de sexualidad es la manifestación de debates, discusiones, polémicas, desacuerdos o incluso disgustos; por ello es necesario que el líder formal esté preparado para afrontar esta situación.

3.4 RESOLUCION DE CONFLICTOS QUE SURGEN EN EL INTERIOR DEL GRUPO

Cascón (1996), en su curso sobre “Resolución no violenta de conflictos”, aporta grandes ideas acerca de cómo resolver conflictos en el área de la educación para la paz y los derechos humanos, sin embargo, estas aportaciones también pueden ser aplicadas en la realización de talleres sobre otros temas. Esto es especialmente trascendente cuando la información va dirigida a niños, púberes, adolescentes; ya que ellos están en etapas de desarrollo en la que va conformando la personalidad y se van adquiriendo, aprehendiendo o rechazando normas, valores y actitudes.

En estos talleres de jóvenes es común encontrar estas divergencias, por ello es pertinente que haya un respeto absoluto para cada una de las posturas, algunas diferencias se podrán negociar, siempre y cuando los adolescentes deseen hacerlo, pero es indispensable que quede perfectamente claro lo que plantea cada participante y permite que cada persona exprese, argumente y defienda su punto de vista. es necesario apoyar a los jóvenes y adolescentes para que sean duros y firmes en la defensa de sus derechos; animarlos a que desarrollen su creatividad, a que expresen sus nuevas ideas, pero también a que escuchen otras opiniones, siempre con absoluto respeto, y a que se responsabilicen de sus actos.

El coordinador tendrá entonces que abrirse, escuchar y entender todas las percepciones, ser “sensible” a todas las necesidades, permitir que se expresen todas las partes; transmitirles que ellos(as) pueden tratar a los otros como quieren ser tratados.

No se puede dejar de lado la necesidad de dar espacios para que los integrantes expresen sentimientos que se quedaron acumulados, de lo contrario, se genera frustración, para ello se debe de crear un clima apropiado, buscar el espacio previo para poder sentirse en confianza y comprensión; y aceptar que cada participante tiene su ritmo en el proceso.

Para poder defender un punto de vista hay que tener fuerza, resistencia, firmeza permanente, y el primer paso es tener claro lo que se desea hacer, o por lo menos, tener claro cuáles son las dudas y confusiones. Hay que recordar que para poder elegir entre las diferentes opciones, para tomar la dirección de la propia vida y no dejar que ésta se dé simplemente al azar; se requiere no ser pasivo, por el contrario, ser increíblemente activo.

Todo lo anterior, puede facilitar el fortalecimiento de la autoestima y de la definición de una identidad. En el momento de la discusión del grupo es necesario aclarar que lo que se está evaluando son los roles no las personas. No deben quedar dudas de que lo que se están exponiendo son las ideas, que no hay un ataque personalizado y que no hay agresión.

Otro punto que es importante que menciona Cascón es tener cuidado de formar grupos que sean demasiado homogéneos, puesto que en este tipo de

grupos es común que las y los muchachos se fijen en lo que no es igual a ellos y entonces se facilita la discriminación.

Existen diferentes formas de abordar la diversidad:

*La discriminación

*La marginación (ghetto)

*La integración (con todas las connotaciones negativas), asimilación.

*El pluralismo, la cooperación, la aceptación de la diversidad.

Para que el último punto pueda darse, es necesario romper con muchas costumbres como la competencia destructiva.

Otro factor que facilita el proceso grupal es poder establecer un código con 88 a todos los participantes, tener una comunicación efectiva, activa, directa y empática. Practicar la escucha activa, implica entender, escuchar, hacer llegar a la otra parte que se le está escuchando, parafrasear. Lo que pasa comúnmente es que no hay una escucha real, se hace un diálogo de sordos. Es más importante verificar si la persona comprendió lo que se le quiso decir, que repetirlo muchas veces.

Hay factores que rompen la comunicación y que por lo tanto se deben evitar, para que en el grupo no se genere una dinámica destructiva, ataques, burlas, subestimación, agresión, descalificación, culpar, no escuchar, ignorar, prejuizar, presuponer, negar, generalizar, hablar por otros, interrumpir, gritar, insultar, etiquetar, estereotipar, amenazar, ordenar, inventar excusas, vengarse, despreciar, golpear y no asumir las propias responsabilidades.

En esos casos es necesario calmarse, identificar el problema, enfocarlo, atacar al problema, no a la persona, escuchar sin prejuicios para poder respetar los sentimientos ajenos, ser responsables de sus propios actos.

Resulta mejor hablar de los intereses y necesidades de todas las partes, ya que de esta manera se toca el meollo del asunto, además, se pueden encontrar puntos en común que nos puedan ayudar a ampliar el abanico de soluciones. Cuando la atención se centra en diferentes posturas, en vez de concentrarse en los intereses y las necesidades, es más difícil llegar a acuerdos. La postura es lo exterior, mientras que los intereses y las necesidades son la parte nodal.

Los problemas que surjan se pueden fraccionar y ser abordados uno a uno. El conflicto es algo vivo que sigue su curso a pesar de la huida o precisamente por ella. Mucha gente ve el conflicto como algo negativo, a evitar, esta idea está motivada por el hecho de que cuando se piensa en conflicto inmediatamente se relaciona con la forma en la forma en la que habitualmente se resuelve: la guerra, la violencia. De ahí que se identifique el conflicto con algo malo, aunque en realidad sea la forma de resolverlos y no ellos en si mismos, lo negativo

La diversidad produce conflictos y afrontarlos puede conducir a un cambio que se puede traducir en una mejora en las personas. El conflicto es la palanca de la transformación social, una oportunidad para cambiar y mejorar, o para retroceder.

De hecho, en la vida siempre van a existir diferencias, puesto que son inherentes a las relaciones humanas.

3.5 INVESTIGACIONES RELACIONADAS CON TALLERES DE AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES

1.- Tesis de Licenciatura de Yadira Delgado Salazar. “Taller teórico-vivencial de autoestima y asertividad dirigido a adolescentes de una secundaria pública” (2006). La creación de este taller teórico-vivencial tuvo la finalidad de brindar información a los alumnos de primer año de secundaria acerca de los temas de autoestima, autoconcepto y asertividad, del mismo modo, como se mencionó, el programa se realizó de forma vivencial, todo ello con el objetivo de que fueran más significativas las actividades que se realizaron con los alumnos; se realizó con base en las necesidades de la población, pretendiendo que los adolescentes se pudieran expresar sus dudas e inquietudes en relación a los temas abordados.

Aunque los resultados en general, no muestran cambios rotundos, si hubo cambios favorables en la mayoría de ellos, a pesar de que hubo factores que intervinieron para obtener mejores resultados, tales como falta de tiempo, miedo a la burla o a la reprimenda de las figuras de autoridad, inconstante participación en el taller y otras fuera del control de la aplicadora.

Se observó que para beneficio de taller este tipo de estrategias les gusta a los adolescentes y presentan una actitud receptiva hacia los talleres, estimula la participación y la planeación de su futuro, así mismo se favorece un ambiente de confianza, reflexión y participación grupal.

2.-Tesis de Licenciatura de Angélica Yazmín Contreras López “Taller para mejorar el rendimiento escolar fortaleciendo la autoestima en preadolescentes del quinto año de primaria en una escuela privada”, (2008).

Este estudio tuvo como objetivo principal proporcionar los elementos necesarios para fortalecer el desarrollo de la autoestima y con esto contribuir a mejorar el rendimiento escolar de los alumnos, pensando en la importancia de diseñar y proponer un taller que tuviera ejercicios grupales y situaciones en donde ellos se reflejaran y así impulsarlos a observarse así mismos y sus modos de comportarse así como de llegar a una conclusión en cada sesión para ir modificando su autoestima y de esa manera aumentarla. El objetivo se logró ya que los resultados fueron estadísticamente significativos como resultado de la aplicación del taller de autoestima.

3.-Tesis de Licenciatura de Roberto Perdomo Villalba “Taller proyecto de vida, su influencia en el rendimiento académico en una secundaria conurbada” (2006).

Esta investigación se estructuró para constituirse como una herramienta que permitiera a los participantes desarrollar disciplinas, conductas y habilidades para el cumplimiento de labores escolares a partir de la conciencia de su rol como estudiantes. Los resultados arrojan en conclusión que los adolescentes pueden por medio de talleres prevenir un bajo rendimiento escolar, que la posición cambiante en la adolescencia puede mediarse con trabajo conjunto y atención personalizada, que hará que la autoestima aumente y facilite su integración a la comunidad escolar, y así evitarse la deserción de la misma. Será

necesario involucrar a los padres y tutores para reforzar el trabajo de autoestima en el núcleo familiar.

4.-Tesis de Licenciatura de Roseli Carmen Rodríguez Flores. “Taller para la promoción de comunicación y asertividad dirigido a adolescentes de primer grado en una secundaria pública” (2006). Se elaboró un programa de intervención con el objetivo de fortalecer el desarrollo personal del adolescente, haciéndolo capaz de responsabilizarse de sí mismo, y de esta manera establecer relaciones positivas y constructivas tanto consigo mismo como con los demás.

Al realizar el análisis de los resultados estos no fueron significativos, no obstante se reconoció que el taller es sin duda, útil para fortalecer en el adolescente la apertura a la experiencia para mantenerse en contacto con la realidad y tener confianza en sí mismos, para que de esta forma hagan valer su libertad para expresar sentimientos y pensamientos, asumiendo la responsabilidad y el compromiso que conlleva, coadyuvando a su desarrollo personal y por consecuencia el establecimiento de relaciones constructivas y acepta que la autoestima representa una plataforma básica para que los adolescentes puedan encarar situaciones cotidianas en forma positiva.

A su vez el trabajo grupal beneficia a los adolescentes porque les brinda la oportunidad de incorporarse y sentirse parte de un grupo y a su vez consideran que su participación es importante ya que el aprendizaje es el resultado de la interacción y vivencia del grupo en el cual no solo aprenden del facilitador sino también de los compañeros y amigos con los que comparten la experiencia.

5.-Tesis de Licenciatura de Ismene Corral Guille “Autoestima en adolescentes”(2005).

Este estudio tuvo como finalidad explorar la relación existente entre la autoestima y dos variables: la asertividad y el rendimiento escolar, siendo los resultados estadísticamente significativos entre la relación de la autoestima y la asertividad y a su vez con el rendimiento académico; estos resultados estuvieron sustentados en varias teorías: Branden, 1992; Carlson, 1999; DuBios, 1998; Finn,1997; Convigton& Beery, 1977; Kobal, 1999 . Contrastadas con las de Fajardo,1999; Caso, 200; Aguilar Kubi 1987; Smith, 1983; Femsterheim & Baer, 1979; Rodríguez & Serralde, 1995; con lo cuál llegaron a la conclusión de que una persona con alta autoestima obtendrá mayores beneficios, tales como favorecer sus estados de ánimo, facilitar las relaciones interpersonales y acrecentar su capacidad para participar en estrategias adaptativas de aprendizaje en el salón de clases.

6.-Tesis de Licenciatura de Ma. Isabel Vite López “Autoestima adolescente” (2008). Tuvo la finalidad de relacionar la autoestima de los adolescentes del Cetis 57 con respecto a la percepción de sí mismos. Los resultados muestran que la autoestima de estos fue alta o mayor a la media y la autoestima, como un estado psicológico presenta fluctuaciones y alteraciones en la adolescencia, debido a la reestructuración de la identidad dado los cambios que se producen en el aspecto físico y cognoscitivo, posiblemente esto se deba a la edad de los adolescentes estudiados.

Desde el punto de vista social, se han tratado de explicar estas fluctuaciones en la autoestima, debido a que los adultos tienden a no reconocer el estatus del adolescente; por lo que sus necesidades son pasadas por alto y dejadas a la resolución del sujeto con sus propios recursos. Es por esto que muchos de los adolescentes viven este proceso como difícil y conflictivo, resultado como consecuencia la frustración y un “choque” en algunas de las esferas de la personalidad y por ende en la autoestima.

Carl Rogers nos dice: “La autoestima es la fuerza motivadora que lo impulsará a alcanzar los logros necesarios para experimentar el amor a sí mismo.”

CAPITULO 4 MÉTODO

-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Aunque el término autoestima ha sido definido por varios autores, de manera diferente, se puede notar una constante en ellas, y es el hecho de que todas mencionan que es el la evaluación afectiva que la persona efectúa de si misma.

El taller que propuse, tuvo la finalidad de que ayude a los adolescentes a aumentar su autoestima por medio del aprendizaje e introspección de sus capacidades, limitaciones, imagen física, imagen externa y su auto aceptación; una herramienta muy valiosa para poder transitar positivamente por la etapa de la adolescencia, y adopten y creen nuevas formas de enfrentar sus problemas.

-PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

I.- ¿La participación en el taller de autoestima promoverá que los adolescentes de la Escuela Secundaria General Federalizada “Niños Héroe” del turno vespertino que cursan tercer grado aumenten su autoestima?

- OBJETIVOS

Objetivo General:

Aumentar la autoestima de los adolescentes de la Secundaria General “Niños Héroe” de tercer grado del turno vespertino por medio del taller de autoestima.

Objetivos específicos:

I.- Promover por medio del taller que los adolescentes de la Secundaria General “Niños Héroe” se den cuenta de los pensamientos, sentimientos y reacciones que derivan de su autoestima.

II.-Motivar que los adolescentes de la Secundaria General “Niños Héroe” se auto reconozcan y reconozcan sus capacidades y limitaciones y así, puedan crear y adoptar otras formas de enfrentar sus problemas.

-HIPÓTESIS

H1: El taller dirigido a adolescentes, incrementará su autoestima.

H0: El taller dirigido a adolescentes no incrementará su autoestima.

-VARIABLES

Variable Independiente: Taller de autoestima.

Variable Dependiente: autoestima.

-DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL.

Autoestima: Conceptualmente se define como “El juicio personal de valor que se expresa en las actitudes de aprobación y desaprobación e indica el grado en el que el individuo se cree capaz, importante y valioso” (Coopersmith, 1967).

Con el propósito de obtener una medida objetiva del nivel de autoestima: Operacionalmente se define a través de las respuestas al cuestionario de la escala de Coopersmith-N, que comprende 4 áreas (Familiar, Escolar, Social y de Self).

-ESCENARIO

Se realizó en las aulas y auditorio de la Escuela Secundaria Genº 93 Federalizada “Niños Héroe” No.3, que se encuentra ubicada en Av. Gustavo Báz No. 4000 col. Tequesquahuac, Tlalnepantla Estado de México. En el turno Vespertino.

-MATERIALES

- Cuestionario exploratorio
- Cuaderno de notas
- Hojas de papel bond blancas
- Lápiz
- Lápices de colores
- Masa para tortillas
- Mesas
- Película “Si me quieres demuéstrelame”.
- Videocassettera
- Cartulinas
- Revistas atrasadas
- Audiocassette
- Grabadora
- Cinta adhesiva

-POBLACION

De la población que asiste a esta secundaria (870 alumnos) se tomó la muestra de los alumnos que cursan tercer grado del turno vespertino siendo estos 250 alumnos, tanto del sexo masculino como femenino, cuya edad oscila entre 13, 14 y 15 años.

-MUESTRA

-Muestreo

El tipo de muestreo para la selección de los sujetos fue no probabilístico e intencional, pues no se realizó al azar y se eligieron a los sujetos de acuerdo a los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

-Criterios de inclusión:

-Alumnos de tercer grado del turno vespertino, de la Secundaria “Niños Héroes”

-Alumnos de 13, 14, y 15 años.

-Criterios de exclusión:

-Alumnos que no cursan tercer grado de secundaria de la Secundaria “Niños Héroes”.

-Alumnos que no fueran del turno vespertino.

-Alumnos que tuvieran menos o más edad de 13, 14, y 15 años.

-TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación que se llevó a cabo es aplicada y pre-experimental, pues se construyó intencionalmente una serie de situaciones, a la que la muestra

fue expuesta, situación que consistió en recibir un tratamiento (taller de autoestima) bajo ciertas circunstancias. Esta investigación no cumplió con todos los requerimientos para poder ser clasificada como una investigación experimental, ya que también se tomaron ciertos parámetros de los estudios descriptivos al buscar, vélgase la redundancia, describir la situación en que se encontró la autoestima de los adolescentes antes y después de la exposición al tratamiento. De igual manera se busca especificar las características de los adolescentes que fueron sometidos a la variable independiente. (Siegel, S. 1985)

-DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño que se utilizó fue de un solo grupo, con la aplicación del pretest-postest, el cual consistió en la aplicación de una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental y luego de que la intervención fue hecha, de nuevo se administró la prueba. (Siegel, S. 1985).

El diseño ofreció la ventaja de que existe un punto de referencia inicial para identificar como se comporta la variable dependiente (autoestima) antes del tratamiento (taller de autoestima). (Siegel,S. 1985).

-INSTRUMENTOS O TÉCNICAS

A. Cuestionario Exploratorio. (APENDICE 1)

Este se aplicó con la finalidad de conocer un poco mas acerca de los alumnos y que ellos tomaran confianza sobre preguntas cotidianas.

B. Inventario de Coopersmith-N (APENDICE 2)

Stanley Coopersmith publicó en 1967 una escala de medición de la autoestima para niños de 5°. y 6°. grados, que ha sido ampliamente utilizada en la actualidad.

El inventario de Autoestima de Coopersmith para niños (versión español desarrollada por Verduzco y cols. 1989) consta de 58 reactivos y se aplica a una población entre 8 y 15 años de edad. Cincuenta de los reactivos miden específicamente la autoestima, encontrándose agrupados en las siguientes cuatro escalas:

*Familiar (8 reactivos): Se refiere a la imàgen que el sujeto percibe que tienen sus padres de él y cómo se siente con respecto a su familia.

*Social (8 reactivos): Se refiere a la autoevaluación que hace el individuo con respecto a su desempeño social y al grado de aceptación que percibe por parte del grupo.

*Escolar (8 reactivos). Es la auto evaluación que realiza el sujeto respecto a su rendimiento escolar.

*Self General (26 reactivos): Señala el auto aprecio y autoevaluación global que hace un sujeto de sí mismo. Esta escala está constituida por el promedio de la autoestima familiar, social y escolar.

Este inventario incluye además una escala de Deseabilidad Social, con 8 reactivos, que mide el intento que hace el sujeto por dar una imagen favorable de sí mismo o su defensividad.

La calificación total se obtiene de los puntajes sumados de los cincuenta reactivos que corresponden al área de la autoestima, multiplicados por dos para dar una puntuación global sobre 100, lo que dará un puntaje total.

La validez y confiabilidad de este instrumento ha sido ampliamente estudiada, Kokenes (1973,1974,1978), Coopersmith(1982), Jonson (1983), Kozeluk y cols.(1990).

En el caso de México, éste instrumento ha sido traducido y aplicado con buenos resultados en cuanto a su validez y confiabilidad (Verduzco y cols. 1989, Instituto Mexicano de Psiquiatría).

C: Taller de Autoestima

Se creó especialmente para ellos y consto de diez sesiones.(APENDICE 3)

-PROCEDIMIENTO

El taller constó de diez sesiones de 50 minutos de duración cada una. A los alumnos en la primera sesión se le explicó la finalidad del taller, los lineamientos del mismo, se les pidieron los materiales a utilizar y se les aplicó la prueba de Coopersmith-N como pretest para evaluar su autoestima antes del taller. En la segunda sesión, se trabajó por medio de la dinámica “toca azul” cuya finalidad es favorecer la distensión del grupo al hablar del cuerpo y de la autoestima.

En la tercera sesión se llevó a cabo la dinámica “soy espejo y me reflejo” que tiene la finalidad de exponer sus gustos y disgustos de su físico y el de sus compañeros a sí mismo se les pidió a los adolescentes plasmar en un dibujo su

auto imagen. En la cuarta sesión se les proporcionó masa para tortillas y con ella identificar varias emociones. En la quinta sesión en plenaria se habló de su autoestima en forma abierta y honesta así como se identificaron los aspectos y conductas que influyen en esta. Para la sexta y séptima sesión se analizó la película “Si me quieres demuéstramelo”; cuya finalidad es la de que los adolescentes pongan en discusión sus juicios de valor con respecto a la toma de decisiones relacionados con el autorespeto y la autoestima. En la octava sesión se identificaron con personas, animales u objetos con la finalidad de reafirmar el autoconcepto. Las dos sesiones novena y décima por medio de un cassette de audio al repetir las frases se pretendió reafirmar su autoestima.

Para el cierre del taller se escribieron mensajes positivos y negativos sobre sus compañeros, comentaron sobre el aprendizaje de sí mismos. Como posttest se aplicó nuevamente el cuestionario de Coopersminth-N para comparar resultados.

La mayoría de las sesiones se llevaron a cabo en el salón de cada grupo; siendo 6 grupos, clasificados desde A a F. Teniendo las sesiones tres veces por semana, La sesión 4 y 6 se llevaron a cabo en la biblioteca escolar y las sesiones 8 y 9 se llevaron a cabo en el auditorio de la escuela.

Los materiales proporcionados a los alumnos fueron; revistas atrasadas, tijeras, adhesivo, cartulinas, papel bond blanco, masa para tortillas y cuestionarios de Coopersminth-N.

Obtenidos los resultados correspondientes, se procedió a calificar e interpretar los resultados de acuerdo a las normas y parámetros establecidos por el instrumento.

Posteriormente se efectuó un análisis cualitativo para detectar las principales características de la autoestima general y en cada área tomando en cuenta primero la muestra.

CAPITULO 5

RESULTADOS

Para el análisis de los resultados obtenidos se utilizó el paquete estadístico SPSS (statistical package for social science) para Windows, versión 11.0.

-ESTADISTICA DESCRIPTIVA:

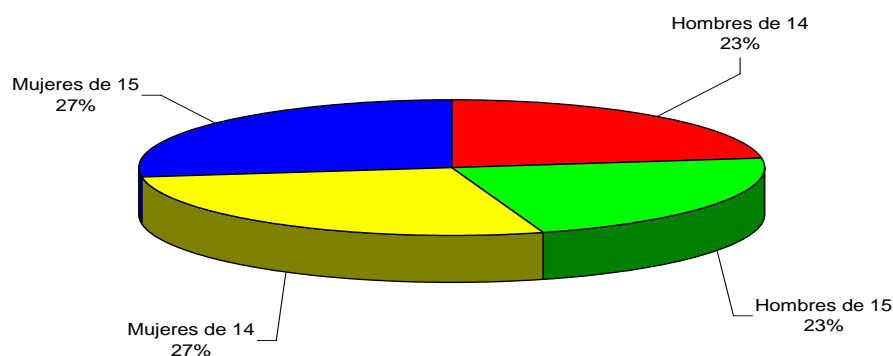
Datos generales de la muestra:

La muestra se formó por 60 hombres de 14 años; 60 hombres de 15 años; 73 mujeres de 14 años y 72 mujeres de 15 años, los cuales cursan tercero de secundaria; obtenidas las medias, desviaciones estándar y promedios.

TABLA 1. EDAD Y SEXO

Grupos de edades	No. Alumnos	%
Hombres 14 años	60	23
Hombres 15 años	60	23
Mujeres 14 años	73	27
Mujeres 15 años	72	27

Distribución por sexo y edad



GRAFICA 1

- ESTADISTICA INFERENCIAL:

Con base a las medias de tendencia central, se aplicó la prueba “T” para conocer si existían diferencias estadísticamente significativas evaluadas por el cuestionario de Coopersminth-N.

Lo que permite aceptar la hipótesis alterna, que plantea que el taller para adolescentes incrementará su autoestima.

Los resultados se muestran en la tabla 2.

TABLA 2

Variable		Media	Desviación Estándar	Grados de libertad	T	Significancia
Self	Pretest	19.3	3.1	264	-27.76	.000
	postest	22.0	3.2			

Comparación Pretest - Postest Área de Self

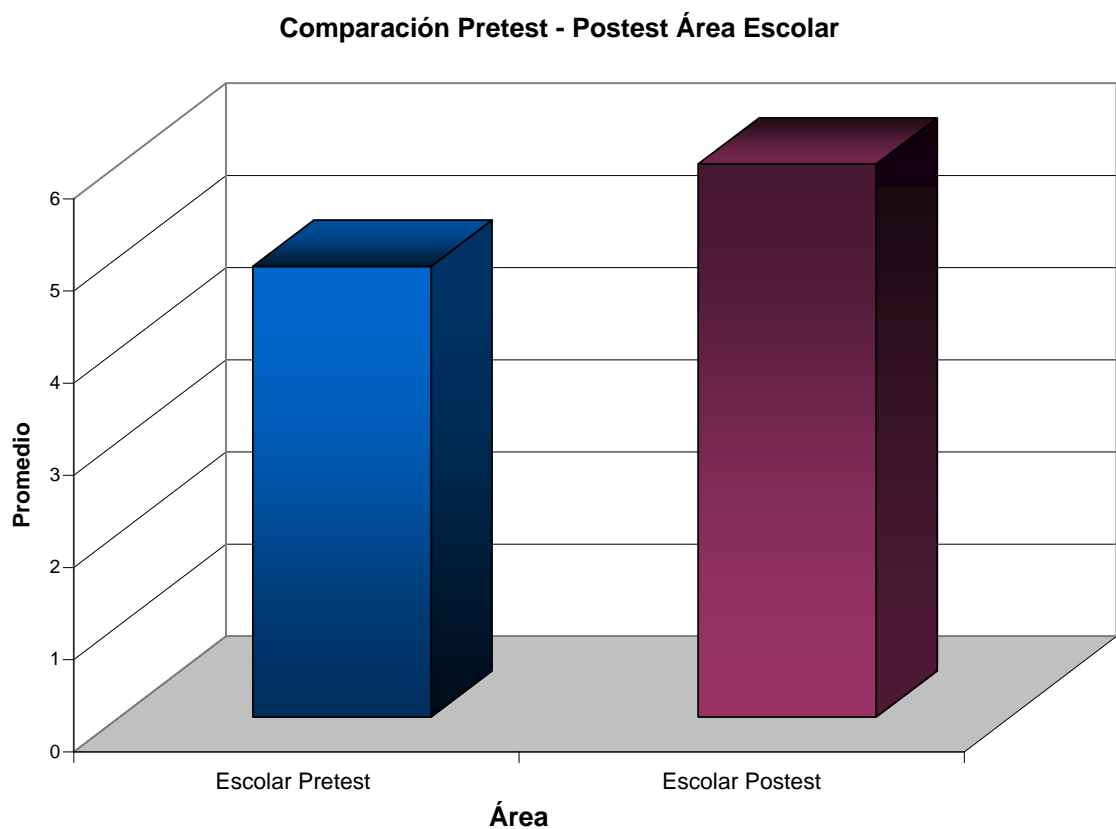


GRAFICA 2

Lo cual se confirma con los siguientes resultados obtenidos en las demás áreas que estudia el instrumento, estas estarán en el orden en que se incrementaron:

TABLA 3

Variable		Media	Desviación Estándar	Grados de libertad	T	Significancia
Escolar	Pretest	4.8	1.0	264	-26.69	.000
	postest	6.3	1.2			



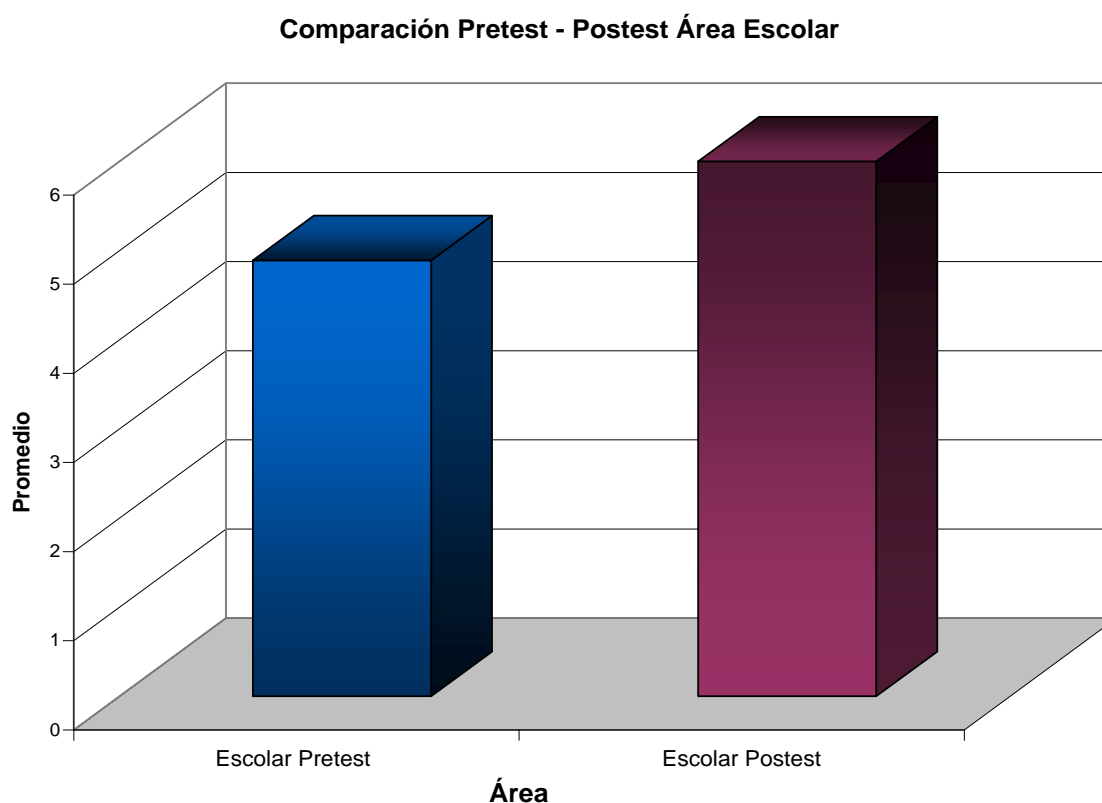
GRAFICA 3

Área escolar: La influencia del medio ambiente, especialmente de otros jóvenes es poderosa y ejerce gran peso en los adolescentes ya que buscan

desesperadamente el pertenecer a un cierto grupo aún a costa de sus valores y principios; si este grupo es positivo será benéfico para reforzar su autoestima o de lo contrario será reforzada su devaluación. La vida escolar ejerce una gran influencia decisiva en la configuración del auto concepto que acompaña a la persona a lo largo de toda la vida.

TABLA 4

Variable		Media	Desviación Estándar	Grados de libertad	T	Significancia
Familiar	Pretest	4.6	1.0	264	-27.06	.000
	postest	5.9	1.0			



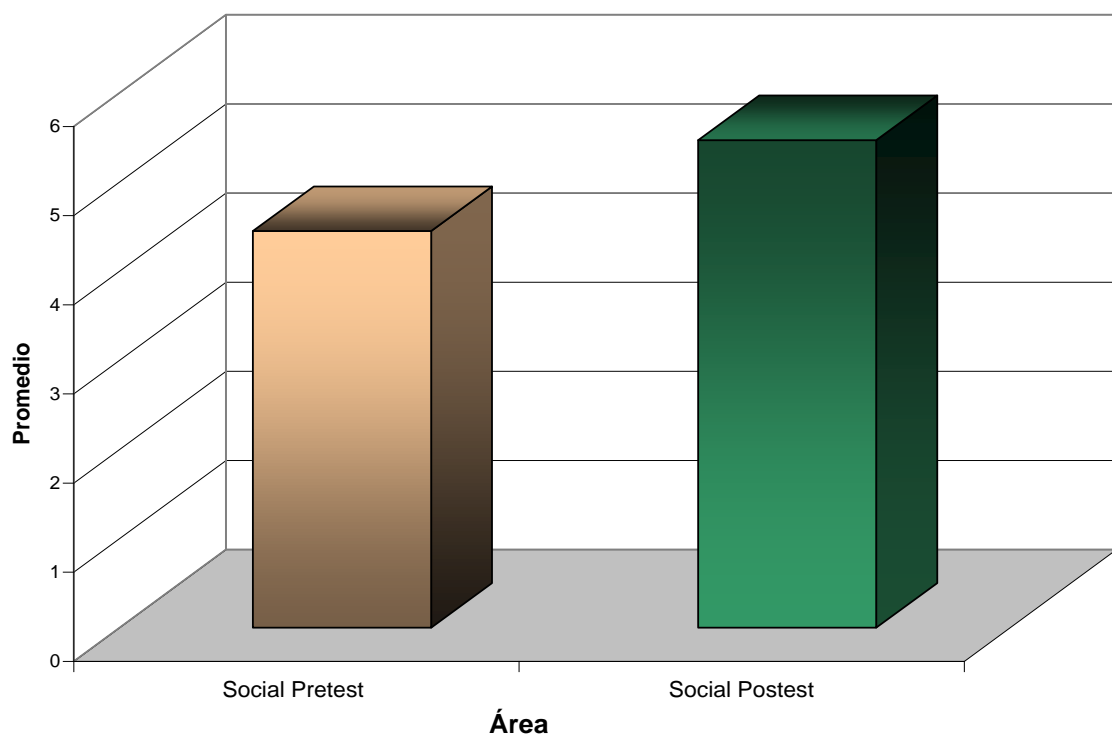
GRAFICA 4

Àrea escolar: La influencia del medio ambiente, especialmente de otros jóvenes es poderosa y ejerce gran peso en los adolescentes ya que buscan desesperadamente el pertenecer a un cierto grupo aùn a costa de sus valores y principios; si este grupo es positivo serà benéfico para reforzar su autoestima o de lo contrario serà reforzada su devaluación. La vida escolar ejerce una gran influencia decisiva en la configuración del autoconcepto que acompaña a la persona a lo largo de toda la vida.

TABLA 5

Variable		Media	Desviación Estándar	Grados de libertad	T	Significancia
Social	Pretest	4.4	.96	264	-19.94	.000
	postest	5.4	1.0			

Comparación Pretest - Postest Área Social



GRAFICA 5

Área social: En la vida social todo tiene que ver con personas y vivimos en un estado permanente de interdependencia con estas, de esta manera se verá influenciado con respecto a la imagen que tienen de cada individuo y sus valores como sociedad; por lo tanto es importante porque si se siguen las reglas y valores de esa sociedad, esta aceptará a la persona, por el contrario si no se acatan las reglas o si simplemente se es diferente se tendrán problemas para ser aceptados.

CAPITULO 6 DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En el transcurso de la adolescencia la mayoría de los individuos van conformando su identidad personal, a través de las experiencias de vida, en el entorno pueden existir factores que propicien un desarrollo adecuado de habilidades sociales y repertorios cognitivos que los conduzcan a ser seres humanos funcionales, o por el contrario pueden intervenir factores de riesgo que los guíen a la destrucción de su entorno y de ellos mismos. (Hernández, G:L: y Sánchez S:J:J 1997).

Una de las capacidades cognitivas de la adolescencia, es la de reflexionar sobre el propio pensamiento, el adolescente aprende a examinarlo y modificarlo de manera intencional (Bower, 1990), tiende a ser más introvertido, aprende a confrontar su realidad con sus ideales, entre otras capacidades.

Si partimos de que el objetivo general del presente taller sobre la autoestima era incrementarla en los adolescentes de tercer grado de secundaria; concluimos que los resultados fueron estadísticamente significativos lo cuál indica que se facilitó en los adolescentes una mayor comprensión de si mismos, favoreció las relaciones sociales, escolares y familiares; permitiendo estos factores proporcionar mayores elementos para poder resolver problemas cotidianos que se presentan con mayor frecuencia en esta etapa.

Basándonos en la definición de Branden, 1969; los adolescentes pudieron mediante el ejercicio de las facultades de elección, razón y responsabilidad desarrollar una mejor

elección de imágenes de identificación y definición de sí mismos. Como el hecho de trabajar en equipos, que permiten a los individuos asumir responsabilidades en la toma de decisiones, exigir y dar respeto a la opinión de los demás, la tolerancia hacia las ideas diferentes a las propias y defender las suyas.

Como la autoestima no es algo permanente este taller permitió que debido a la retroalimentación e identificación con los iguales se percataran de que sienten y piensan o que transitan por una problemática similar permitiéndoles reconocer virtudes, aceptar defectos, liberarse de conceptos negativos sobre sí mismos, la aceptación de que se es importante al igual que los demás, aprender a ser congruentes con lo que se es y con lo que se siente ya que da autoconfianza y no basarlo en la aprobación o desaprobación de los demás.

Los adolescentes que recibieron el taller se observaron entusiasmados con la idea de recibir este, y en general todo el desarrollo se llevó a cabo en forma muy participativa y a pesar de que en las sesiones 3 “soy espejo y me reflejo”; 5 “nuestras emociones”; 6 “midiendo mi autoestima” y para relajarse en la sesión 9 les costó trabajo llevarlas a cabo, hubo el respeto y apertura necesarios para lograr el objetivo.

Tomando en cuenta los resultados obtenidos es de llamar la atención que en los hombres, el área familiar fue la que más se elevó suponiendo que necesitan mayor aceptación en esta área; no así en las mujeres que el área de mayor aumento fue la social. En forma general el área del self fue la más significativa reafirmando la hipótesis planteada y que dio sustento a la planeación del taller.

Podemos establecer que el éxito de este taller se debió entre otras cosas a que en la adolescencia los alumnos forman un concepto de sí mismos, por lo que tratan de ajustarse a las expectativas de las personas importantes para ellos, por eso cuando se relacionan con otras personas tienden a comunicarse de forma indirecta ya que no es necesario para los adolescentes confrontarse cara a cara con los demás, sobre todo cuando se trata de personas significativas (Papalia et al, 2003, Deval, 1996). Por lo cuál podemos concluir que vivir con un propósito y metas reales a corto plazo que se puedan ir cumpliendo para reafirmar la autoeficiencia y la autoeficacia que son muy importantes para mantener una autoestima favorable y llevando a cabo estas prácticas constantemente se vuelve un estilo de vida que permite ser individuos exitosos y productivos.

-APORTACIONES, LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

Este tipo de taller, permite trabajar con grupos numerosos y en consecuencia brindar conocimientos que permitan que se beneficien mayor cantidad de sujetos, ofreciendo elementos de juicio para que valoren aspectos que proporciona en primer lugar la familia, la sociedad y la escuela, que se refleja en una mejor evaluación afectiva que se hace de si mismo el adolescente.

Siendo en ambos sexos el área del self la cual tuvo mayor incremento; lo cual indica que la autoestima al ser una habilidad psicológica muy importante para tener éxito y que va desde el interior de la persona al exterior.

Las limitaciones encontradas, fueron que al llevar a cabo las sesiones del taller no se pueden controlar las interrupciones por parte de los prefectos o de otros alumnos que interrumpen las dinámicas y no se puede hacer un seguimiento en estos alumnos, ya que al concluir su educación secundaria sería muy poco probable que se pudieran evaluar de nuevo para observar que duración tuvo la influencia del taller ya que no se nace con autoestima sino que se aprende.

Se sugiere para futuras investigaciones profundizar en el estudio de la autoestima en grupos abiertos con mayor variación de edades, utilizando otras pruebas en pretest y postest y con otras habilidades psicológicas y en varias zonas del país.

APENDICE 1

CUESTIONARIO EXPLORATORIO

NOMBRE _____

EDAD _____

1.-¿Cómo es la relación entre tus padres?

2.-¿Cómo es la relación entre los hermanos?

3.-¿ Ha existido en la familia algún acontecimiento importante que te haya afectado?

4.-¿Cómo te describen tus familiares en tu casa?

5.-¿Cómo describirás tú conducta en casa?

6.-¿Cómo describirías tu conducta en la escuela?

7.-¿Describe en términos muy generales como es tú desempeño en la escuela?

8.-¿En alguna ocasión has sido castigado(a), reportado(a) por los maestros, con tus padres ó incluso expulsado de la escuela por tu comportamiento?

9.-¿Describe de manera general como era tú conducta cuando eras pequeño?

10.-¿Cómo es en general tu estado de ánimo?

11.-¿Cómo describirías tú forma de ser, comportarte y pensar?

12.-¿Cómo te sentiste cuando empezaron tus cambios en la adolescencia y cómo te sientes ahora?

13.-¿Además de tu cuerpo, que otros cambios notaste en ti?

14.-¿Te han afectado personalmente o en tu relación con los demás de esos cambios?

15.-¿Cómo y por qué?

16.-¿En general cuáles serían tus metas hacía el futuro?

17.-¿En alguna ocasión has asistido al psicólogo?

18.-¿A qué edad_____

19.-¿Por qué razón?

20.-¿En qué momento te gustaría asistir al psicólogo (por qué)?

!!!!!!!GRACIAS!!!!!!!!!!

APENDICE 2

NOMBRE _____ FECHA DE APLICACION _____
 ESCUELA _____ GRADO _____
 FECHA DE NACIMIENTO _____ EDAD _____

Por favor marca cada oración de la siguiente manera:

Si la oración dice como te sientes, casi siempre, pon una cruz(x) abajo de "SI" en la misma línea.

Si la oración No dice cómo te sientes, casi siempre, pon una cruz(x) abajo de " NO" en la misma línea.

Ejemplo:

SOY MUY TRABAJADOR SI NO

Si eres muy trabajador marca "SI" x

Si no eres muy trabajador marca "NO" x

NOTA: NO HAY RESPUESTAS BUENAS NI MALAS.

	SI	NO
1. Me gusta mucho soñar despierto.		
2. Me siento muy seguro de mí mismo.		
3. Muchas veces me gustaría ser otra persona.		
4. Le calgo bien a la gente.		
5. Mis padres y yo nos divertimos mucho cuando estamos juntos.		
6. Soy despreocupado.		
7. Me cuesta mucho trabajo hablar enfrente de la clase.		
8. Me gustaría ser más chico.		
9. Me gustaría poder cambiar muchas cosas de mí.		
10. Puedo escoger fácilmente lo que quiero.		
11. Soy simpático.		
12. En casa me enojo fácilmente.		
13. Siempre hago lo que está bien.		
14. Me gusta como hago el trabajo de la escuela.		
15. Siempre necesito que alguien me diga lo que tengo que hacer.		
16. Me cuesta trabajo acostumbrarme a lo nuevo.		
17. Muchas veces me arrepiento de las cosas que hago.		
18. Casi todos mis compañeros me escogen para jugar.		
19. A mis papás les importa mucho lo que yo siento.		
20. Siempre estoy contento.		
21. Hago mi trabajo lo mejor que puedo.		
22. Me doy fácilmente por vencido.		

	SI	NO
23. Generalmente me cuido solo.		
24. Soy muy feliz.		
25. Prefiero jugar con niños más chicos que yo.		
26. Mis padres me piden que haga más de lo que puedo.		
27. Me cae bien toda la gente que conozco.		
28. Me gusta que me pregunten la clase.		
29. Yo entiendo como soy.		
30. Odio como soy.		
31. MI vida es muy difícil.		
32. Mis compañeros casi siempre hacen lo que les digo.		
33. En mi casa me ignoran.		
34. Me regañan muy poco.		
35. Me gustaría hacer mejor el trabajo de la escuela.		
36. Cuando escojo hacer algo, lo hago.		
37. Me disgusta ser hombre(mujer).		
38. Me choca mi manera de ser.		
39. Me choca estar con otras personas.		
40. Muchas veces me gustaría irme de mi casa.		
41. Pocas veces me da vergüenza.		
42. Me disgusta la escuela.		
43. Muchas veces me avergüenzo de mí.		
44. Soy más feo(a) que los demás.		
45. Siempre digo lo que quiero.		
46. A los niños les gusta molestarme.		
47. Mis padres me comprenden.		
48. Siempre digo la verdad.		
49. MI maestro me hace sentir que soy inútil.		
50. Me da igual lo que me pase.		
51. Todo lo hago mal.		
52. Me molesta mucho que me regañen.		
53. A los demás los quieren más que a mí.		
54. Mis padres son muy exigentes.		
55. Siempre sé que contestarle a la gente.		
56. Me aburre la escuela.		
57. Los problemas me afectan muy poco.		
58. Quedo mal cuando me encargan algo.		

APENDICE 3

CRONOGRAMA

SESIONES	MATERIALES	TIEMPO	ACTIVIDADES
1ª. SESION:			
Presentación del curso	Pensamientos Recortes Dibujos	5 minutos	Se dará a conocer la finalidad del curso, así como los lineamientos que deberá seguir para llegar con éxito al término de este, y el beneficio que tendrá para ellos.
		10 minutos	Se aplicará el cuestionario exploratorio.
		35 minutos	Se aplicará el cuestionario de Coopersmith-N
2ª. SESION:			
“Toca Azul” Esta dinámica tratará de favorecer la distensión del grupo al hablar del cuerpo y de la autoestima.	Butacas	25 minutos	Consiste en que los alumnos toquen lo que la coordinadora diga, al gritar “Toca azul” todos deberán tocar algo azul, ya sea una prenda, colores u objetos; no se permite tocarse a sí mismos, solo podrán tocar las extremidades y el rostro de sus compañeros.
		25 minutos	Terminado el juego los alumnos expresarán como se sintieron y reflexionarán sobre el cuerpo y la autoestima. Llegarán a conclusiones.
3ª. SESION:			
“SOY ESPEJO Y ME REFLEJO”	Cuadernos	35 minutos	Cada alumno deberá escribir en su cuaderno lo que le gusta y no le gusta de su físico y de su forma de ser. Después se sentarán por parejas, intercambiarán cuadernos y harán lo mismo pero ahora sobre su compañero.
		15 minutos	Expresarán como se sintieron llegando a conclusiones.
4ª. SESION:			
“Pintando...me”	Papel bond	35 minutos	Cada alumno en un pliego de papel bond blanco se dibujará a sí mismo – tanto su rostro como su cuerpo, podrá colorearlo o solo a lápiz, el dibujo deberá ser detallado.
		15 minutos	Conclusiones.
5ª. SESION:			

“Nuestras emociones”	Masa para tortillas	35 minutos	Cada alumno elegirá una emoción que tendrá que representar con la masa (tristeza, alegría, enojo, etc). Ya que estén listas las caritas, los alumnos tratarán de descubrir de que emoción se trata.
		15 minutos	Cada alumno describirá la emoción que eligió; llegando a las conclusiones, sobre la importancia de expresar nuestras emociones.

6ª. SESION: (50 MINUTOS)

“Midiendo mi autoestima”	Salón de clases	50 minutos	Con la finalidad de conocer como los adolescentes definen y viven la autoestima e identifican como se encuentran con respecto a la misma, el alumno definirá como es su autoestima y porque es como la describe. Se analizará cuáles eventos, hacen que las personas experimentan alta o baja autoestima. Se discutirá también acerca de lo que piensan sobre la formación y desarrollo de la autoestima, se reflexionará acerca de cómo los adolescentes piensan o creen que han construido su autoestima; se hablará de recuerdos significativos en los que reconozcan experimentar alta o baja autoestima. Se llegará a las conclusiones.
--------------------------	-----------------	------------	--

7ª. SESION:

		50 minutos	
Proyección de la película: “Si me quieres demuéstremelo”	Videocassetera Película		Los alumnos analizarán la película y al término de esta, contestarán preguntas reflexivas acerca de esta y la importancia de la autoestima y las pautas de comportamiento en las relaciones interpersonales y afectivas.

8ª. SESION:

		50 minutos	
TECNICA: “Con quien me identifico”	Revistas atrasadas Cuarto de cartulina Lápiz adhesivo Tijeras		Los alumnos, en un cuarto de cartulina, pegarán la imagen con la cual se identifique ya sea una persona, animal u objeto; en la parte de atrás de la cartulina escribirán los motivos por los cuales eligieron esa imagen especificando las similitudes. Expondrán las dificultades con los miembros de la familia que han sido producto o han propiciado una baja autoestima y aquellas situaciones en las que su autoestima ha sido alta. Se reflexionará sobre otras formas en que se puede relacionarse para que su autoestima se vea aumentada. También se hablará de los recursos con que cada persona cuenta, para poder enfrentar situaciones adversas de una manera menos angustiante y dolorosa. Se analizarán también las ventajas y desventajas de la alta y baja autoestima. Se hablará de lo que les hace sentir sus éxitos y fracasos en el ámbito esco-

lar y de cómo pueden potencializar los recursos con que cuenta para afrontar los eventos sin deteriorar su autoestima. Con el material obtenido en las sesiones anteriores se les invitará a reflexionar, las posibles causas a las que atribuyen su forma de actuar y de experimentar su autoestima.

9ª. SESION: (30 MINUTOS)

“Audiocassette sobre autoestima” Francisco J. Ángel R.	Cassette Grabadora	30 minutos	Los alumnos escucharán y realizarán los ejercicios del cassette de audio.
		20 minutos	Los alumnos anotarán sus reflexiones y compartan con el grupo llegando a conclusiones.

10ª. SESION:

10ª. SESION:			Los alumnos llevarán a cabo esta relajación con la finalidad de entender que aunque las condiciones que los rodean sean adversas si tienen pensamientos positivos de sí mismos podrán mantener una autoestima que les ayudará a resolver de la mejor manera sus conflictos y presiones que reciben del medio que los rodea.
“Audiocassette de relajación” Francisco J. Ángel R.	Cassette Grabadora	30 minutos	Los alumnos acostados boca arriba, con los ojos cerrados, escucharán el cassette y se relajarán siguiendo las instrucciones del mismo.
		20 minutos	Los alumnos podrán compartir en forma voluntaria, su experiencia al grupo.

“Cierre del taller”	Hojas bond Cinta adhesiva	50 minutos	Los alumnos llevarán a cabo la técnica “Positivo y negativo”, que consiste en que cada alumno se coloque una hoja de papel blanca o de color en la espalda donde escribirán con mayúsculas Positivo de un lado de la hoja y negativo del otro. El compañero que desee, podrá escribirle mensajes en ambos lados de la hoja sobre su persona. Se pedirá la participación de algunos de los alumnos para que expresen que les pareció el taller y que aprendieron de sí mismos. Los alumnos contestaran el Cuestionario de Coopersminth-N. Se les agradecerá su participación.
---------------------	------------------------------	------------	--

Nota: La única regla imprescindible es que no se podrán escribir groserías ni insultos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aberastury,A. Knobel M. La adolescencia normal: un enfoque psicoanalítico. México Paidós 1998.
- Aguirre,B. Psicología de la adolescencia. Edit. Alfaomega Colombia 1996.
- Anaya Rojas Nashelli Lourdes y Trejo Oviedo Ma. Esther. “Grupos de reflexión sobre la autoestima para adolescentes”. Tesis de Licenciatura UNAM México 2002.
- Arreola, AL. Manual de desarrollo humano. Instituto Politécnico Nacional 2000.
- Blos, Peter. Psicoanálisis de la adolescencia. Edit. Joaquín Mortiz 1975.
- Blos, Peter. Los comienzos de la adolescencia. Edit. Amorrortu 1993.
- Branden, Nathaniel. El respeto hacia uno mismo. México, Paidós 1990
- Branden, Nathaniel. El poder de la autoestima: como potenciar este importante recurso psicológico. Edit. Paidós 1993.
- Branden, Nathaniel. Como mejorar su autoestima. México, Paidós 1997.
- Branden, Nathaniel. La psicología de la autoestima. México, Paidós. 2001.
- Budar, Martinez Trinidad. “Estudio comparativo acerca de las conductas autodestructivas entre adolescentes varones menores infractores y no infractores”. Tesis de Licenciatura UNAM. Méx. 2003.
- Bucay, Jorge. De la autoestima al egoísmo. México Edit. Océano 2002.
- Contreras López Angélica Yazmín. “Taller para mejorar el rendimiento escolar fortaleciendo la autoestima en preadolescentes de quinto grado de primaria en una escuela privada”. Tesis de Licenciatura UNAM México 2008
- Cleghorn, Patricia. Como desarrollar la autoestima. Edit. Lectorum. 2003.
- Colin, Guzmán Margarita y González Isla Adriana. “Nivel de autoestima en función de la participación del ambiente familiar en adolescentes”. Tesis de Licenciatura UNAM. México 2000.

Corral Guille Ismene. “Autoestima en adolescentes”. Tesis de Licenciatura UNAM 2005.

Delgado Salazar Yadira. “Taller teórico-vivencial de autoestima y asertividad dirigido a adolescentes de una secundaria publica”. Tesis de Licenciatura UNAM 2006.

Díaz, Guerrero. Psicología del Mexicano. Edit. Trillas. México. 1994.

Diccionario de Psicología. Edit. Fondo de Cultura Económica 1985.

DIF-ASUME. Desarrollo integral del adolescente, superación personal. 7ª. Edición.

González, Núñez José de Jesús. Dinámicas de grupos técnicas y tácticas. Pax-México 1994.

H, J. Eysenck, G.D. Wilson. Texto de Psicología Humana. Edit. Manual Moderno.1980.

Hay, L. Tú puedes sanar tu vida. Edit. Diana México 1991.

Hernández, Cruz Reyna Isabel. “Propuesta de técnicas para aplicar en un taller de Sexualidad dirigido adolescentes tempranos” Tesina UNAM. 2002.

Ibáñez, Brambila Berenice. Manual para la elaboración de tesis. Consejo Nacional para la enseñanza.

Jiménez, Escalona Ma. Elena. “Evaluación de un programa cognitivo-conductual para mejorar la autoestima en adolescentes y adultos” Tesis de Licenciatura UNAM. 1998.

Kaufman, G. Lev, Raphael y Espeland, Pamela. Como enseñar autoestima. Pax México 2000.

Perdomo Villalbazo Roberto. “Taller proyecto de vida, su influencia en el rendimiento académico en una secundaria conurbada” Tesis de Licenciatura UNAM 2006.

Palladino, C. Cómo desarrollar la autoestima. Edit. Iberoamericana. 1998.

Pick, Susan. Aguilar. J.A. Rodríguez, G. Reyes, J. Collado, M.E.

Pier, D, Acevedo, M.P. y Vargas, E. Planeando tu vida. Edit. Ariel Escolar.1996.

Riveiro, L. Aumente su autoestima. Barcelona: Urano, S.A. 1997.

Rodríguez Flores Roseli Carmen. “Taller para la promoción de comunicación y asertividad dirigido adolescentes de 1er. Grado de secundaria pública” Tesis UNAM 2006.

Rodríguez, M. Comunicación y superación personal. Edit. Manual Moderno. 1988.

Selecciones del Reader`s Digest. Vida y Psicología. México 1985.

Servin, García Guadalupe. “Toma de desiciones, una propuesta de intervención psicológica”. Tesis de Licenciatura UNAM. 2008.

S.L, Rubinstein. Principios de Psicología General. Edit. Grijalbo 1969.

Villa, Pola Perla Ma. “Autoestima en adolescentes con trastornos afectivos y de conducta” Tesis de Licenciatura UNAM. 1997.

Vite López Ma. Isabel. “Autoestima Adolescente” Tesis de Licenciatura UNAM 2008.

www.monografias.com.mx

www.autoestima.rodolfocanales.com.mx