

UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PEDAGOGÍA

“LA AUTOESTIMA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR”

TESIS PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

CINDY VIANEY CERINO GÓMEZ

ASESOR DE TESIS:

PSIC. VICTORIA ALFARO RODRÍGUEZ

VILLAHERMOSA, TABASCO, FEBRERO 2009



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.

**“LA AUTOESTIMA Y SU INFLUENCIA
EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR”**

ÍNDICE

	Páginas
DEDICATORIA	
INTRODUCCIÓN	6
CAPITULO I	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 Planteamiento del problema	9
1.2 Delimitación	11
1.3 Justificación	12
1.4 Objetivos	14
1.4.1 Objetivo General	14
1.4.2 Objetivo Específico	14
1.5 Hipótesis	15
1.6 Generalidades de la institución	16
CAPITULO II	
MARCO TEORICO	
2.1 La autoestima	20
2.2 Niveles de autoestima	24
2.3 Desarrollo de la autoestima	28
2.4 Autoestima y autoconcepto	32
2.5 Importancia de la autoestima	36
2.6 Agentes sociales en la formación de la autoestima	39
2.7 Autoestima y rendimiento escolar	41
2.8 Relación entre autoconcepto académico y rendimiento Escolar	44
2.9 Desarrollo de la autoestima positiva en la escuela	45
2.10 Motivación y rendimiento escolar	48

CAPITULO III

METODOLOGÍA Y GENERALIDADES DE LA INSTITUCIÓN

3.1	Enfoque de la investigación	51
3.2	Alcance de la investigación	51
3.3	Diseño de la investigación	51
3.4	Población y muestra	52
3.5	instrumentos de la investigación	52

CAPITULO IV

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

CONCLUSIÓN

SUGERENCIAS

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

DEDICATORIA

**A Dios quien me dio la fe
la fortaleza necesaria para salir
siempre adelante pese a las dificultades,
iluminando cada paso de mi vida.
Y por darme la salud y la esperanza
Para terminar este trabajo**

**Gracias por todo papá y mamá
por darme una carrera para mi futuro
y por creer en mí,
siempre han estado conmigo apoyándome
y brindándome todo su amor,
por todo esto, les agradezco
de todo corazón que estén a mi lado.**

**A mis maestros, en especial a mi asesora Vicky
por la enseñanza, paciencia y disponibilidad
que tuvieron para concluir mis objetivos.**

INTRODUCCIÓN

La escuela tiene una significativa influencia sobre la imagen que los alumnos se forman de si mismos. Los años que el alumno permanece en la escuela condicionan la Autoestima, sobre todo en el plano académico.

Todo lo que recibe de los demás: valoraciones, crítica, informaciones, van dejando una huella en él. El rol del centro educativo y de los profesores es de máxima importancia, para el desarrollo del autoconcepto y la autoestima de sus alumnos.

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.

Para poder darle un buen enfoque al siguiente trabajo se dividió en cuatro capítulos, teniendo como primero al planteamiento del problema, en el cual se hace una referencia breve del problema, además de delimitar y justificar el por que se realizo en la institución donde se hizo, también se plantean los objetivos así como la hipótesis y sus variables, que fueron productos de la operacionalización de la misma.

El capítulo dos los conforma en general el marco teórico, donde se menciona las diversas acepciones de la autoestima, así como sus niveles e importancia, también se abordan las relaciones del autoconcepto y rendimiento escolar, lo cual permitió definir que es el rendimiento escolar, al igual de analizar el papel que juega la motivación.

El capítulo tres está conformado por la metodología que se utilizó, y aquí se hace una descripción tanto del alcance y diseño de la investigación, como de la población y muestra utilizada para este estudio.

En el capítulo cuatro se presentan los resultados que fueron arrojados por los instrumentos utilizados durante el proceso, las gráficas que se presentan van acompañadas de una breve conclusión que permitió hacer una final.

Cada uno de estos capítulos enmarcan un arduo trabajo que tiene por finalidad analizar y estudiar a la autoestima y sus efectos en los jóvenes, puesto que es bien sabido que en la adolescencia tanto el grupo familiar, el de la escuela, los amigos, los medios de comunicación contribuyen a moldear la misma. Pero en esta etapa se conjugan otros elementos, pues durante la adolescencia la autoestima tiende a debilitarse. Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente y es por ello que en el presente proyecto se ve reflejado por que es importante la autoestima en los adolescentes.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad; además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Es por eso que los jóvenes de hoy en día se ven afectados, ya que tienen la autoestima baja al presentar problemas, en diferentes sectores sociales ya sea con sus familiares, amigos y escuela.

En las escuelas, el bajo rendimiento escolar que tienen los alumnos en sus calificaciones que presentan características de autoestima baja, pueden impedir que el adolescente no avance en sus estudios y cause gran rezago educativo.

La escuela para muchos jóvenes representa una segunda oportunidad de encontrar un sentido de sí mismos y una comprensión de la vida, mejor de la que pudieron tener en su hogar; un maestro que proyecta confianza en la competencia y bondad de un joven, puede ser un poderoso antídoto a una familia en la que falta esta confianza, en la que quizá se transmite la perspectiva contraria y que puede ser de gran ayuda para el joven.

Sin embargo, en muchos casos resulta que la escuela es un encarcelamiento impuesto por la ley a manos de maestros que carecen de autoestima, de preparación o de ambas cosas para hacer bien su trabajo, estos son maestros que no inspiran, si no que humillan; no hablan el lenguaje de la cortesía y el respeto, sino del ridículo y el sarcasmo, con sus comparaciones inoportunas halagan a un estudiante a expensas de otro y que con su impaciencia no disfrazada profundizan el terror del joven a cometer errores. No motivan ofreciendo valores sino provocando miedo.

Muchas veces por errores de padres o docentes siembran la inseguridad y el miedo en los jóvenes, es ahí donde se desarrolla esta problemática de la baja autoestima, que repercute de igual manera en el bajo rendimiento escolar. Por eso es importante profundizar en la autoestima y darle la importancia que merece, ya que los jóvenes lo requieren para que lleven una vida plena y de grandes satisfacciones, en el logro de sus metas que se hayan propuesto. De esta investigación, se deriva la siguiente pregunta para llegar a analizar las diversas problemáticas que hay en este tema:

¿Cómo afecta la autoestima en el rendimiento escolar de los jóvenes del nivel básico del 2do Grado Grupo “A”, de la escuela telesecundaria José Narciso Roviroso, de la R/a Galeana 2da sección del municipio de Jalpa de Méndez, Tabasco?

1.2 DELIMITACIÓN

La autoestima es un elemento importante en el desarrollo interno del hombre, ya que a través de sus distintos factores que la componen determina como nos vemos y sentimos así, como también la imagen que proyectamos a las demás personas. No solo nos ayuda a conocer como somos, sino que nos permite ver en qué estamos fallando y por ende corregir la falla, a superarnos a nosotros mismos, porque el humano no tiene límites sino los impuestos por ellos mismos.

Por lo anterior se decidió a enfocar este estudio de investigación la cual se realizó en el área Psicopedagógica, teniendo como tema principal **“LA AUTOESTIMA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR”**, la cual se llevó a cabo en la escuela telesecundaria José Narciso Roviroso, Ubicada en la ranchería Galeana 2ª sección, del municipio de Jalpa de Méndez, Tabasco, teniendo como muestra a 2 grupos de 2º año de la misma institución.

Para darle un enfoque se recurrió a diversos autores que hablan acerca de la auto estima y la influencia que esta tiene tanto de manera negativa comp. Positiva en el proceso de enseñanza-aprendizaje, tomando en cuenta a uno de los psicólogos mas importantes como lo es Maslow entre otros que formulan teorías que ayudaron a construir el marco teórico de esta investigación.

1.3 JUSTIFICACIÓN

El tema de Autoestima en los jóvenes de nivel básico, considero que es importante abordarlo y en el campo laboral del pedagogo, ya que hoy en día existen jóvenes que tienen un valor negativo de si mismos, que afectan su persona y su vida cotidiana. Es la causa por el cual me he preocupado en profundizar en este tema, para ayudar a los jóvenes a fortalecer la confianza en si mismos y a que construyan de manera afectiva un proyecto de vida.

La autoestima como uno de los recursos afectivos más importantes, conduciría a reorientar parte de los esfuerzos por elevar el rendimiento escolar en las escuelas, dirigiéndolos hacia la formación de padres y profesores con el fin de incentivar en los alumnos el rendimiento y el logro de sus metas propuestas.

Hablar de autoestima es de particular importancia ya que modela nuestro destino, es decir, que la visión mas profunda que tenemos de nosotros mismos influye sobre nuestras elecciones y decisiones significativas, y por ende, modela el tipo de vida que construimos.

Es importante recalcar que la autoestima del joven depende mucho del ambiente familiar, social y educativo en el que el se encuentre y los estímulos que se les brinden.

La contribución de esta investigación en el contexto familiar pretende enriquecer los valores que llevaran al joven a formar, a raíz de estos su personalidad y su nivel de autoestima.

En el ámbito social permitirá que el joven pueda desenvolverse y tener la confianza necesaria en si mismo ya que, al tener un nivel de autoestima positivo, los

jóvenes tienen mayores posibilidades de alcanzar niveles óptimos de creatividad, productividad y trascendencia en la vida personal, social y profesional.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

Definir la importancia que tiene la autoestima en el rendimiento escolar de los jóvenes del nivel básico del 2do Grado Grupo "A", de la escuela telesecundaria José Narciso Rovirosa, de la R/a Galeana 2da sección del municipio de Jalpa de Méndez, Tabasco.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar la autoestima como uno de los recursos internos en los alumnos de nivel básico para la mejora de su bajo rendimiento escolar.
- Detectar a los jóvenes con baja autoestima del nivel básico del 2do Grado Grupo "A", de la escuela telesecundaria José Narciso Rovirosa, de la R/a Galeana 2da sección del municipio de Jalpa de Méndez, Tabasco.
- Explicar como repercute la autoestima en el aprovechamiento escolar en los jóvenes.

1.5 HIPÓTESIS

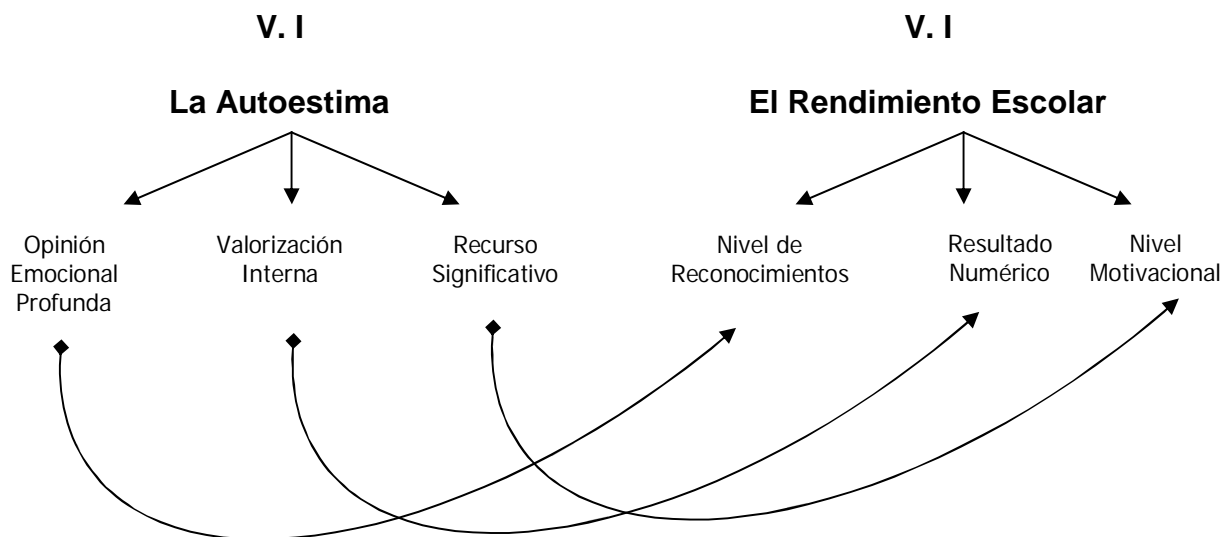
“El nivel de la autoestima influye en el rendimiento escolar de los jóvenes del segundo grado grupo “A” y “B”.

Variable independiente

El nivel de la autoestima

Variable dependiente

Influye en el rendimiento escolar



1.6 GENERALIDADES DE LA INSTITUCIÓN

El sistema de telesecundaria fue creado en el año de 1968, el creador fue el Dr. Álvaro Gálvez y Fuentes, esta comenzó a funcionar en la ciudad de México, posteriormente llegó al estado de Tabasco en el año de 1974.

La escuela telesecundaria José Narciso Roviroso, ubicada en la ranchería Galeana 2da sección, fue fundada el 10 de Noviembre del año 1974, siendo presidente municipal en ese tiempo el Sr. Sebastián Sandoval Valenzuela, como gobernador del estado el Sr. Mario Trujillo y el presidente de la república el Lic. Luis Echeverría Álvarez.

Esta escuela empezó a funcionar con 3 grupos de 30 y 35 alumnos, como en ese tiempo no había terrenos destinados para la construcción de escuelas, uno de los grupos comenzó a funcionar en la casa del Sr. Pablo Vargas Castillo con el Prof. Víctor Manuel Aparicio Márquez quien en la actualidad se encuentra trabajando como jefe de sector. El segundo grupo funcionaba en casa del Sr. Concepción Vargas Castillo con el Prof. Guadalupe Madrigal Sánchez, y el último grupo en la casa del Sr. Lázaro de la Cruz Osorio, este se encontraba a cargo del Prof. Rufo Domínguez Pérez, estos grupos duraron alrededor de un año en las casas de los señores antes mencionados. Como en ese tiempo todavía no existían directores ya que todavía no se comisionaban, la responsabilidad recaía en cada uno de los maestros que allí se encontraban trabajando; ellos eran los que formaban los grupos de tal forma que no tuvieran a su cargo muchos alumnos. Eran llamados coordinadores, ya que estos eran los que solicitaban el mobiliario a los padres de familia y realizaban colectas para recaudar fondos y comprar los televisores que serían utilizados para el aprendizaje de estos alumnos.

Posteriormente en el año de 1976 llegó a la ranchería Galeana el Prof. Juan García Hernández profesor que solicitó la construcción de 2 aulas a las autoridades

que funcionaban en ese tiempo, el terreno para la construcción de estas dos aulas se dio por medio de un acuerdo, ya que en ese tiempo las personas de la comunidad, estaban preocupados por adquirir el terreno e iniciar la construcción de un panteón que era de gran importancia para la comunidad, al asistir al ayuntamiento para solicitar la mitad del dinero que el dueño del terreno pedía, estos dijeron que si lo otorgarían con la única condición de que se otorgara la mitad del predio para la construcción de la telesecundaria ya que para la construcción de las aulas se requería del terreno el cual todavía no tenían disponibles, los habitantes de la comunidad estuvieron de acuerdo a que se realizara de esta manera ya que ellos también consideraban que era de gran importancia la construcción de la escuela telesecundaria, para que así sus hijos no tuvieran que seguir llegando a las casas de las personas que antes se mencionaron.

Al final se logro que el ayuntamiento donara el total del dinero sin que la comunidad aportara el otro porcentaje, y es por ello que la escuela y el panteón de la comunidad están dentro del mismo terreno el cual solo divide una barda. En el tiempo en que los alumnos estudiaban en casa de familias los grupos eran numerosos, pero hay que mencionar que al momento en que la secundaria técnica llego al lugar ellos perdieron parte de el alumnado y no tenían la demanda que tuvieron desde que está inició, esto comenzó a pasar a partir del año de 1982 cuando ya los grupos solo eran de 30 alumnos.

Posteriormente la escuela continuó creciendo y fueron llegando más maestros hasta completar los 6 maestros e iniciar la construcción de las otras 4 aulas para impartir las clases. Además de que esta institución se encuentra registrada en el programa de escuelas de calidad.

En la actualidad la escuela cuenta con 6 docentes que imparten clases en los 6 grupos, 1 directivo, 1 auxiliar administrativo y 1 personal de intendencia también hay que mencionar que de parte del ayuntamiento se envía a un policía para que

cuide las instalaciones y el equipo con la que cuenta. También se cuenta con una sociedad de alumnos que funge como comité para realizar actividades para beneficio de la escuela así como la organización del festival del día de las madres, la elaboración de piñatas para el día del niño y el convivio del día del estudiante.

La institución también cuenta:

- 6 Aulas
- 1 Biblioteca con enciclopedia
- 1 Dirección
- 1 Cooperativa
- 1 Laboratorio
- 4 Baños para los alumnos y maestros
- 1 Palapa para eventos múltiples
- 1 Cancha de usos múltiples
- 1 Estacionamiento

En lo que respecta al reporte estadístico la escuela comenzó el ciclo escolar con 6, grupos 2 de cada año desde primero hasta tercero, el total de alumnos es de 172, el grupo de 1ro "A" cuenta con 31 alumnos, 1ro "B" con 30, haciendo un total de 61 en total, el grupo de 2do "A" con 29, y el de 2do "B" con 28 con un total de 57, el grupo de 3ro "A" con 26 y el 3ro "B" con 27.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 LA AUTOESTIMA

En las últimas décadas el tema de la autoestima ha venido a colación en todos los aspectos de la educación, ya que es un tema que hay que tomar en cuenta para poder entender el bajo rendimiento y cuestionarse si esta puede ser un factor del mismo, por primero hay que definir que es la autoestima, por lo cual se abordan algunos de los siguientes autores.

Resoner (1982) “La autoestima ha sido definida, en general como la valoración que las personas hacen de sí mismas, relacionada con el sentido de autorrespeto, identidad, seguridad y confianza, propósito y sentido de competencia”¹. Lo que dice este autor es importante ya que si como personas uno se valora, se respeta y se quiere tal y como es, se obtendrá esa propia identidad en la cual la sociedad misma lo va a reconocer y de la mano igual va la seguridad y confianza que los mismos adopten para ser una gran persona; por que si es todo lo contrario se estará cayendo en una baja autoestima que tanto ha afectado a las personas.

Como se aprecia esta concepción es de las más claras que podrían existir al respecto pero se tiene que citar a otros para poder entender en su amplio espectro como funciona la autoestima en los individuos.

David V. (1994) “La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad”². Se puede decir que el autor da puntos importantes para que uno mismo se aprenda a valorar más para que las demás personas que nos rodean sepan de quienes son realmente y como son ante la misma sociedad; por que el tener seguridad y confianza hace tener una buena vida y el respeto de los demás.

¹ RESONER. “Psicología de la educación”, Edit. Alfaomega 1995. Pag.175

² V. David. “Como desarrollar tu autoestima”. Edit. España 2003, Pag. 203

Raquel Resines Ortiz (1990) “Es el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal; el concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros”³. Es importante mencionar que el individuo tiene que aceptarse tal y como es para que se sienta una persona que vale mucho en todos los aspectos ya que la importancia de la autoestima radica en que impulsa a actuar, a seguir adelante y que motiva para perseguir los objetivos que se tiene planeados en un futuro; ya que por lo contrario si no se tiene una buena autoestima, todo los objetivos y formas de ver la vida se vienen a bajo y se hunde uno en la depresión y se comienza a afirmar que “No servimos para Nada” y esas palabras duelen y lastiman; es por ello que una buena aceptación de si mismo le hará al individuo salir adelante y decir “Yo valgo mucho”.

Louis Hart (1917) “Cuando aprendas a ser dueño de tus pensamientos, de tus emociones, de tus pasiones y de tus deseos, la vida deja de ser una lucha y se convierte en una danza”⁴. Este autor dice que es importante que el individuo tiene que aprender hacer autónomo y decidir que hacer con su vida, ya que es el único que va ir construyendo su propio destino, y que no abra alguien mas que lo conduzca como debe de ser en su vida; ya que cuando sepa decidir por el mismo la vida se le hará mas fácil y menos complicada.

Como ya se sabe la palabra autoestima es la valoración que se tiene de uno mismo, si bien la autoestima no puede tocarse, verse ni escucharse, está presente en cada acto que hacemos; ahora bien, enfocándome al campo educativo, como es que repercute la autoestima en los jóvenes en el bajo rendimiento escolar, Resoner (1982) “Plantea que la autoestima afecta cualquier área de la vida, especialmente en

³ RESINES Ortiz Raquel. “Viviendo con Autoestima”. Edit. Pax México, México 2007. Pag. 99

⁴ HART Louis. “Autoestima para todos”. Edit. Pax México, 2007. Pag. 130

el rendimiento escolar”⁵. Es muy importante que un adolescente tenga seguridad en si mismo, sea sociable, y sepa expresar sus ideas, de esta manera podrá desenvolverse de manera eficiente en la escuela, de manera que si su autoestima se encuentra baja, difícilmente podrá tener un aprovechamiento escolar óptimo.

Raquel Resines Ortiz (1990) “Para algunos jovenes, es posible que las clases les resulten tan difíciles que no puedan mantener el nivel exigido o sacar las notas que esperaban. Eso puede hacer que se sientan mal consigo mismos y dañar su autoestima. Su autoestima mejorará cuando un maestro, tutor u orientador les anime, tenga paciencia con ellos y les ayude a ponerse al día”⁶.El niño con baja autoestima que no tienen muy buena opinión sobre sí mismos o que parecen criticarse demasiado les afecta en su desempeño académico y a veces, un niño tendrá baja autoestima si sus padres no le animan lo suficiente o si se grita mucho en casa. Otras veces, la autoestima de un niño puede resentirse en el salón de clase por que un maestro puede hacer que un niño se sienta que es tonto o quizás le acose algún compañero, es por eso que el docente tiene que ayudar al alumno que se encuentra con baja autoestima para que pueda salir adelante.

Los estudios en relación con el bajo rendimiento escolar indican que este es el resultado de la confluencia de diversos factores que inciden en el aprendizaje tales como: La inteligencia general, los estilos cognitivos, la atención, concentración, memoria, pensamiento, motivación y autoestima. Para alcanzar un buen rendimiento, es necesario lograr una adecuada integración de todos ellos. El adolescente con bajo rendimiento escolar presentaría déficit en una o mas de las áreas que influyen en el aprendizaje; estas dificultades harían de el un sujeto menos reflexivo; por eso se dice de ellos que: Milicic,N.(1985) “Actúan todo lo que piensan, lo que impedirá tener relaciones sociales adecuadas”⁷.

⁵ op cit. Pag. 176

⁶ op cit. Pag. 55

⁷ MILICIC. “Psicología de la educación”.Edit. Alfaomega 1995, Pag. 175-176

EL adolescente que tiene alguna dificultad de las que se hace mención, tendrá muchos problemas a lo largo de su desenvolvimiento escolar por que frecuentemente se ven involucrados en problemas por carecer de mecanismos inhibitorios de la conducta; por su estilo de comportamiento suelen recibir demasiadas criticas, se muestran sencillas a ellas y se frustran con facilidad afectando su rendimiento escolar y truncando todos sus objetivos.

Velèz (1993) “Aquellos niños con mejor autoconcepto académico son quienes también tienen un mejor rendimiento”⁸. Estos niños son los que tienen una autoestima bien cimentada por parte de los padres, y maestros, ya que brindan la atención necesaria para que el joven vaya adquiriendo diversas actitudes positivas hacia la educación.

De acuerdo a estas concepciones, se puede concluir que la autoestima es mas importante de que se pudiera haber pensado, por eso es prioritario que se empiece a motivar a los alumnos para que estos se formen una fuerte autoestima sin caer en narcisismos o irse a los extremos.

⁸ VELEZ. Psicología de la educación. Edit. Alfaomega 1995. Pag.177.

2.2 NIVELES DE AUTOESTIMA

Según la estructura que presenta Alcántara (1993)⁹. En base a los signos de una adecuada autoestima, sus niveles lo enfocáramos así:

- **Autoestima Alta:** Existen expresiones, sentimientos y actitudes que indican que tiene un buen concepto definido de sí mismo.
- **Autoestima Baja:** Es donde las 3 áreas de autoestima se perciben afectadas.

Baja Autoestima

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o desconfirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran.

Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando de éstos las virtudes en las que son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad, un sentido y se sienten incapaces de otorgárselo; sus seres significativos los descalifican y la existencia se reduce a la de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás.

Actitudes o Posturas habituales que indican Autoestima Baja

- **Autocrítica dura** y excesiva que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.

⁹ ALCÁNTARA A., José (1993). "Cómo educar la autoestima". Barcelona, grupo Editorial CEAC S.A.

- **Hipersensibilidad a la crítica**, por la que se siente exageradamente atacada/o, herida/o; hecha la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos tercos contra sus críticos.
- **Indecisión crónica**, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- **Deseo innecesario por complacer**, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión del peticionario.
- **Perfeccionismo**, autoexigencia esclavizadora de hacer “perfectamente” todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- **Culpabilidad neurótica**, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- **Hostilidad flotante**, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del supercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- **Tendencias defensivas, un negativo generalizado** todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.
-

Autoestima alta

No se habla de una alta autoestima, sino del narcisismo o de una buena autoestima. El narcisismo es el amor excesivo hacia uno mismo o de algo hecho por uno mismo, por eso se dice que una persona es narcisista, cuando está enamorado

de sí mismo, es decir de lo que piensa, de lo que hace, de cómo es, de cómo se viste, etc., pero no del propio ser, sino de la imagen del yo.

Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si “pidiera perdón por existir”, no cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa “por ocasionar molestias”.

Características de la autoestima positiva

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente seguro como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirme culpable cuando a otros le parece mal lo que ha hecho.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que ha ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra, aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.

- Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
- Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

2.3 DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

La autoestima al igual que cualquier facultad inherente en el ser humano tiene y debes ser desarrollada de manera efectiva y adecuada tanto en el ámbito escolar como el seno materno, y más allá que es donde este empieza a establecer sus primeros lazo filiales que le servirán para todo el resto de su vida.

Según Branden los padres cariñosos, preocupados por apoyar la autoestima de sus hijos, pueden creer que la manera de hacerlo es con elogios. Pero un elogio inadecuado puede ser tan perjudicial para la autoestima como una crítica inadecuada.¹⁰ Por lo que hay que tomar en cuenta las ocho etapas del desarrollo de Ericsson.

Las ocho etapas del desarrollo

Ericsson¹¹ habla de ocho etapas por las que un hombre pasa en el proceso de su vida. Las edades no son rígidas, pueden fluctuar; por ejemplo, la autonomía puede presentarse al año y medio o los tres años de vida. En este esquema se observa una cercana relación con las etapas de Sigmund Freud.

Para el paso de una etapa a otra se vive una crisis; la crisis suele ir acompañada por depresión y ansiedad, ya que es dejar algo seguro, conocido, por algo incierto y desconocido.

1. Es la etapa de “Confianza Básica” contra “desconfianza” donde queda conformada la autoestima. Esta etapa es muy importante en el desarrollo de la persona, pues según sea ésta, así llevará la confianza, la fe, la aceptación de sí misma y hacia los demás, ya que el niño percibe que es importante y valioso para las personas que lo son significativas. La satisfacción de obtener logros le dará la seguridad

¹⁰ BRANDEN, Nathaniel; “Los seis pilares de la autoestima”, editorial Paidós, edición 1995, Barcelona. Pág. 203

¹¹ CLONINGER, Susan, “Teorías de la personalidad” editorial Prentice Hall, México pág. 139

necesaria para “arriesgarse” a dar el siguiente paso. Entonces la crisis, depresiones y ansiedades serán contractivas y no destructivas. Sin tomar en consideración caso enfermizos de padre enajenados que no aman a su hijo, lo normal es que los padres lo quieran y se lo demuestren; sin embargo, no basta que le den amor, sino que es preciso que el niño lo sienta, lo perciba, se dé cuenta, tenga confianza, sepa que está seguro, atendido, amado, “apapachado”. El ser humano tiene tanta necesidad de sentirse amado y acariciado, que aún cuando los bebés tengan cubiertas todas sus necesidades de comida, limpieza, abrigo, etc., si no hay contacto con su piel, no se les toma en brazos no se les habla, no sobreviven. El niño en esta etapa está para recibir, no tiene la capacidad para dar.

2. En la segunda etapa comienza a darse cuenta de que puede dar, empieza a tener autocontrol y fuerza de voluntad. Se atreve y no. Debe recordarse que hay que alentar los positivos de cada etapa para que la autoestima se vaya enriqueciendo y afirmando. El ejemplo de los padres es muy importante, pues es más fácil desarrollarse en un ambiente de flexibilidad que en uno de rigidez; en uno que ponga límites, que él tendrá que respetar y cumplir, pero también que provea el respeto a su persona.
3. De los 4 a los 6 años, ya se dirige su voluntad a un propósito; se le llama esta etapa lúdica o de juego. Hace y deshace, construye y destruye, compone y descompone; todo esto le va dando seguridad. Su curiosidad sexual y fantasías no deben ser coartadas, sino encauzadas. Si esta etapa se resuelve bien, pasa a la siguiente.
4. Industria contra inferioridad: aquí su autoestima lo hace ser responsable, cooperar en grupos, y se despierta su interés en aprender
5. De los 12 a los 16 años, empezando con la pubertad, se llega a la adolescencia. Es la crisis en donde las etapas anteriores se cuestionan; se llama “identidad”. La persona se vuelve egoísta, solitaria, de carácter

cambiante; la misma está feliz, que enojada, no sabe qué le pasa ni qué quiere. En esta etapa puede recuperar aclarar y fortalecer su autoestima. Darle confianza, comprensión, respeto y ayuda le facilitará esta difícil etapa.

6. En la sexta etapa, “intimidad contra aislamiento” comienza ya a realizarse compartiendo aprecia la intimidad, la amistad profunda e integra el sexo al amor. La persona ya es madura y busca trascender. Si no se consolidaron las etapas anteriores se provocará aislamiento y estados de neurosis.
7. En la etapa de “generatividad contra estancamiento”, la personas son productivas creativas, consolidan y cuidan su familia, amigos y trabajo. Hay una total proyección del ser humana a relacionarse y ser productivo. En casa contrario las personas se encuentran estancadas no aman, no son creativas ni productivas. Viven en el egoísmo, no se han encontrado a si mismas (etapas anteriores no superadas). Su autoestima es baja con todas sus consecuencias.
8. La ultima etapa, “integridad contra desesperación”, es la integración de todas las etapas. Aquí, la fe, seguridad armonía, espiritualidad y el orden dan todos sus frutos. Al estar satisfecho y feliz de una vida plenamente vivida, la trascendencia y los valores supremos de amor, bondad, paciencia, etc., y todo lo que significa sabiduría, el individuo vive mas consciente y plenamente.

La Autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre el Yo.

Para desarrollar la Autoestima en todos los niveles de la actividad desde un estudiante, se necesita tener una actitud de confianza frente sí mismo y actuar con seguridad frente a terceros, ser abiertos y flexibles, valorar a los demás y aceptarlos como son; ser capaz de ser autónomo en sus decisiones, tener comunicación clara y

directa, tener una actitud empática, es decir, capaz de conectarse con las necesidades de sus congéneres, asumir actitudes de compromiso, ser optimista en sus actividades.

Otra estrategia para desarrollar la Autoestima es cuando una persona se equivoca y es capaz de reconocer y enmendar sus errores, no limitarse a auto culpase, ni culpar a los otros. Tener actitud creativa y ser capaz de asumir los riesgos que implica una nueva tarea, evitar la critica. También tenemos que evitar la frecuencia muy alta del mensaje, encontrar los datos positivos de otras personas, conectarse con emociones positivas del pasado, ampliar el conocimiento de si mismo con mayor sinceridad, tener tabla de valores y respetarla, desarrollar el sentido del humor e infundirlo.

Un aspecto central para el desarrollo de la Autoestima, es el conocimiento de nosotros mismo. Cuanto más conocemos, es más posible querer y aceptar nuestros valores. Si bien las metas son básicas para darle un sentido a la vida, ellas tienen costos en esfuerzo, fatiga, desgaste, frustración, pero también en maduración, logros y satisfacción personal. Cuando se tiene contacto con personas equilibradas, constructivas, honestas y constantes, es más probable que se desarrolle una personalidad sana, de actitudes positivas que permitan desarrollarse con mayores posibilidades de éxito, aumentando la autoestima.

2.4 AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

Para poder entender ambos conceptos es necesario definir a cada uno de ellos por lo que lo citare textualmente como lo menciona la Violeta Arancibia, la cual define el autoconcepto como las cogniciones que el individuo tiene, conscientemente, acerca de si mismo. Incluye todos los atributos, rasgos y características de personalidad que estructuran y se incluyen en lo que el individuo como su yo.¹²

La autoestima en cambio se entiende como la valoración positiva o negativa que el sujeto hace de su autoconcepto, incluyendo las emociones que asocia a ellas y las actitudes que tienen respecto de si mismo. Es decir, que el autoconcepto vendría a ser el referente de la autoestima del sujeto.

Autoconcepto académico

Este constructor se ha definido como “la parte del si mismo que se relaciona mas directamente con el rendimiento académico (...) y que aparentemente sirve como un sistema de guía personal para dirigir el comportamiento en la escuela y que juega un rol fundamental en la determinación del rendimiento académico del estudiante”.¹³

Definición de la personalidad

El concepto de personalidad, es tal vez uno de los más estudiados y discutidos dentro de la ciencia psicológica. Muchos son los teóricos que han intentado, desde diversas corrientes, conformar una definición que abarque todo los aspectos posibles de este fenómeno en el individuo. Han surgido definiciones jerárquicas de niveles organizativos, otras basadas en la distintividad, definiciones

¹² ARANCIBIA C. Violeta; Herrera, Paulina; Strasser, Catherine. “Psicología de la Educación”, Ediciones Universidad Católica de Chile, 1999, 2ª edición.

¹³ Op cit, pág. 176

aditivas (Allport, 1966), incluso algunos teóricos que han sugerido – a mi parecer de manera intrépida- un carácter predictivo a este concepto.

La definición que Allport propone es planteada en su obra "Psicología de la personalidad"(1966)¹⁴ es textualmente la siguiente: "Personalidad es la organización dinámica en el interior del individuo de aquellos sistemas psicofísicos que determinan sus ajustes únicos a su ambiente".Según el autor, esta definición es una síntesis del uso psicológico contemporáneo, por lo cual cada parte de ella fue puesta por una razón en particular. En esta ocasión, me gustaría complementar las explicaciones que da Allport a dos partes en especial- organización dinámica y sistemas psicofísico- ya que considero que el aclarando estos términos podemos evitar un carácter ambiguo de la definición.

En síntesis, mi definición de personalidad sería: estructura con características propia, donde la forma en que las cosas se mantiene unidas está siempre desarrollándose (en uno u otro elemento) y cambiando. Además, este atributo humano tendría que ver con lo que nos mueve a actuar-motivación- y el cómo, donde y por qué hacerlo- autorregulación-. Esta estructura se compondría de un cierto número de conjuntos que contendrían en sí elementos (mentales, físicos e incluso sociales) entrelazados y que además se caracterizarían por su delimitación.

Definición del Yo

El centro de la teoría de la personalidad de Rogers se basa en el desarrollo del concepto del sí mismo, definido como “las tendencias, el sentimiento emocional y las ideas que el individuo reconoce, interpreta y valora como propios”¹⁵. Este concepto del sí mismo, según Rogers, siempre busca alcanzar la unidad y la totalidad, para alcanzar la coherencia del sí mismo; sería una de las necesidades primarias del organismo el alcanzar el estado de congruencia, entendido este como la adecuación entre experiencia y percepción.

¹⁴ ALLPORT, G. (1966): Psicología de la personalidad. Buenos Aires: Paidós

¹⁵ FRICK, Willard B.(1973): Psicología humanística. Buenos Aires: Guadalupe, pág. 167-168

El concepto del yo, al igual que el de todas las representaciones mentales, puede o no estar de acuerdo con las facultades reales del yo. El tipo de correspondencia que se tenga entre el concepto real y el concepto ideal del yo es variable de persona en persona. Lo que nosotros pensamos de nosotros mismos es importante en nuestra conducta, pues siempre la persona trata de, conscientemente, de comportarse de una manera consistente con la concepción del yo. Cuando se produce una diferencia significativa entre los conceptos reales e ideales del yo se ocasionará, según Rogers, una anormalidad en la expresión del comportamiento y la personalidad de una persona

Cuando hay discrepancia entre el concepto del yo y las experiencias reales del yo se produce lo Rogers llama la incongruencia, que sería la “discrepancia entre el concepto del yo y las experiencias reales del yo”¹⁶. Cuando se produce la incongruencia, la persona tiende a expresar sentimientos y emociones negativas; en estos casos, el concepto del yo pronto se encuentra distorsionado y alejado de las necesidades reales del yo, y esto trae como resultado la frustración ya que “en gran medida su conducta y los sentimientos que experimenta son irreales y no se originan en las verdaderas reacciones de su organismo, sino que son sólo una fachada”¹⁷.

La capacidad de desarrollo y potencialidades de las personas se ven gravemente afectados cuando el concepto del yo se encuentra distorsionado o mal conformado. La falta de expresión plena de las potencialidades trae consigo a la persona problemas físicos o psicológicos lo que se ve muy bien en las relaciones interpersonales, las cuales están en gran medida determinadas por las variables en el concepto del yo.

Rogers atribuye muchas anormalidades a conceptos defectuosos del yo. Cuando una persona busca fuera de sí mismo, no puede saber cuales son los requerimientos verdaderos del yo y, por lo tanto, no los puede satisfacerlos como

¹⁶ DICAPRIO, Nicholas S.(1989): Teorías de la personalidad. México D.F.: Mcgraw-Hill. Pág. 328

¹⁷ ROGERS, Carl R. (1984): El proceso de convertirse en persona. Barcelona: Paidós, pág. 105

también es el caso de las personas que tienden a comportarse complacientemente con los demás, lo que tiene como consecuencia que nunca pueda expresar de manera libre sus impulsos y sus sentimientos. Otro caso relevante es el de la persona que no se siente satisfecha con su yo, por lo cual trata de ocultarlos con sentimientos contrarios a él, lo que le lleva a no poder experimentar nunca con su yo real.

2.5 LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor o el sexo, y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

También es la clave para comprendernos y comprender a los demás. Aparte de los problemas de origen biológico, no se conoce una sola dificultad psicológica desde la angustia y la depresión, el miedo a la intimidad o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres o la violación de menores, las disyunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o los crímenes violentos que no se atribuye a una estima deficiente. De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio. La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena.

La autoestima como necesidad básica

La autoestima es de suma prioridad para el adolescente ya que este si esta se hallaría en una encrucijada para sortear la cotidianidad de la escuela, por ello es importante que se fortalezca desde el seno materno; ya que puede ser determinante en la formación de la personalidad y en su desempeño académico y social.

La mayoría de las veces, nuestras deficiencias están “enganchadas” a ciertas experiencias tempranas (archivadas subjetivamente), que tienen relación como miembros de nuestra familia. Esto es lo que se llama *barreras de la autoestima*.

Tales barreras, con frecuencia mantienen ciertas cargas emocionales muy perjudiciales. Me refiero a la culpa, al rencor, por lo que creemos que nos hicieron; miedo, miedo a ser nosotros mismos, a conseguir lo que nos proponemos, y a la dependencia emocional de personas, y a la dependencia de cosas con las que creemos sentirnos superiores o mejores; estados emocionales todos ellos, que bloquean nuestro potencial de autoestima, y nuestro desarrollo como seres humanos completos.

Muchos padres dañan la autoestima de sus hijos si saberlo ya sea a través de burlas o adjetivos que se utilizan para calificar a sus hijos, y estas se verán reflejadas en la adolescencia, a través de su personalidad.

El fomento de la autoestima en el joven

Los niños aprenden a valorarse a sí mismos mediante el ejemplo que usted da. Cuando tiene usted la autoestima necesaria para perdonarse, ellos aprenden a ser indulgentes consigo mismos. Cuando usted habla acerca de su aspecto y conducta con aceptación, ellos aprenden a hacer lo mismo. Cuando usted tiene la autoestima para fijar límites y protegerse a sí mismo, los chicos siguen su ejemplo. Ellos aprenden a poner límites y protegerse a sí mismos también.

El modelar la autoestima significa valorarse a uno mismo lo suficiente como para atender a las propias necesidades básicas. Cuando usted se pone en último lugar, cuando usted se sacrifica crónicamente por sus hijos, les enseña que una persona sólo es valiosa en tanto en cuanto está al servicio de los demás¹⁸. Les enseña a utilizarle y a hacer probable que sean luego utilizados. El fijar límites congruentes y soportantes y protegerse a sí mismo de las demandas cargantes emite el mensaje a su hijo de que tanto usted como él son importantes y que ambos tienen necesidades legítimas. Usted muestra a su hijo o hija que cada miembro de

¹⁸ Mc KAY, Matthew, Fanning, Patrick; "Autoestima: Evaluación y mejora", Editorial Martínez y Roca, España, Pág. 223-224

una relación tiene un valor y que hay que conseguir un equilibrio para satisfacer las necesidades importantes de cada cual.

El mito del mártir

A menudo se considera como un ideal la imagen del padre autosacrificado. El buen padre da todo por sus hijos, a no importa qué precio. La buena madre nunca tiene un respiro y no tiene amigos o actividades fuera de casa. Los buenos padres tienen necesidades que pueden ser ignoradas, pospuestas y olvidadas. ¿Es esto realmente ideal?

De hecho, es lo contrario. Unos padres hiperestresados y cargados suelen estar irritables, resentidos y deprimidos. Igual que no puede conducir un coche sin parar en algún momento a poner gasolina, no puede seguir entregándose a los hijos sin repostar emocionalmente. El cuidar de uno mismo le proporciona a uno la capacidad de cuidar de los propios hijos. Una merienda con los amigos, una cena con su marido o esposa, una clase de gimnasia semanal o incluso una hora de estar solo en un banco con un buen libro pueden permitirle volver a su labor paterna con más energía, interés y paciencia.

2.6 AGENTES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA

La familia

Juega un rol de suma importancia en la formación de la autoestima debe facilitar ciertos aspectos para que el adolescente se forme desde la niñez de una buena autoestima, según Branden¹⁹, el adolescente deber tener en el hogar lo siguiente:

1. Seguridad básica: esto consiste en la satisfacción de las necesidades fisiológicas, la protección de los elementos y los cuidados básicos en todos sus aspectos obvios. Supone la creación de un entorno en el que el adolescente puede sentirse protegido y seguro.
2. Amor: un niño tratado con amor tiende a interiorizar este sentimiento y a experimentarse a sí mismo como alguien digno de cariño, el amor se manifiesta por la expresión verbal, por las acciones de cuidados y por el gozo y placer que mostramos en el mero hecho de la asistencia del niño.
3. Aceptación: un niño cuyos pensamientos y sentimientos son tratados con aceptación tiende a interiorizar la respuesta y a aprender a aceptarse a sí mismo. Se manifiesta esta aceptación no estando de acuerdo (lo que no siempre es posible) sino atendiendo y reconociendo los pensamientos y sentimientos del niño y no castigándole, discutiendo y sermoneándolo, psicologizando o insultando.
4. Respeto: un niño que recibe respeto de los adultos tiende a aprender a respetarse a sí mismo. El respeto se manifiesta deparando al niño la cortesía que normalmente se tiene con los adultos.
5. Visibilidad: una experiencia importante para el fomento de la autoestima de un hijo es la experiencia de lo que he denominado la visibilidad psicológica.

¹⁹ BRANDEN, op cit; pág. 194-206

Los amigos

Las fluctuaciones de amistades entre los preadolescentes fueron estudiadas por Horrocks y Buker (1951)²⁰, quienes informaron de una tendencia hacia la estabilidad.

En general los adolescentes fortalecen su autoestima dependiendo de factores externos, como el grupo de amigos que tienen y las asociaciones de que estos hacen con los mismos.

Generalmente, el joven tiene un sentimiento bastante pronunciado de inseguridad, que resulta en parte de sus intentos de expansión en su medio ambiente social. El adolescente tiende a buscar a aquellos cuya inteligencia, edad, nivel de madurez, habilidades y status socioeconómico se aproximas mas a los suyos, por que se puede sentir más seguros en u grupo cuyos miembros se parecen más a el mismo²¹.

²⁰ Citado por MORALES, Pedro,(1998) "La relación profesor- alumno en el aula" PPC, Editorial y distribuidora, S.A. Madrid primera ediccion.

²¹ POWEL, Marvin, (1994), "La psicología de la adolescencia"; Editorial de Fondo de Cultura Economica, México. Pág. 212.

2.7 AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR

La autoestima se desarrolla cuando se han satisfecho adecuadamente las necesidades primarias de la vida. Nosotros pensamos que la autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los niños y adolescentes experimentan cuatro aspectos o condiciones bien definidas²².

- a) Vinculación: resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconoce como importantes.
- b) Singularidad: resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente.
- c) 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.
- d) Modelos y 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.

La autoestima es relevante en el desarrollo individual y en el ámbito relacional, ya que es el marco de referencia desde el cual cada persona se proyecta en sus acciones, relaciones, conducta y comunicación.

Hoy en día existe una gran cantidad de evidencia que indica una relación positiva entre los niveles de autoestima, autoconcepto y el rendimiento escolar. Aquellos niños con mejor autoconcepto académico son quienes tienen también un mejor rendimiento²³. Así por ejemplo, tenemos que, en un estado del arte realizado por Vélez sobre factores asociados al buen rendimiento académico, la autoestima apareció con una relación positiva significativa con rendimiento en 7 de los 14

²² CLARK, Aminah, Cledes, Harris, Bean, Reynold; "Como desarrollar la autoestima en los adolescentes", editorial Debate, España. Pág. 39

²³ ARANCIBIA, op cit. pág. 177

estudios revisados. Sin embargo los múltiples estudios realizados al respecto se cuidan en señalar una dirección causal.

Trabajos como el de Villarroel Henríquez²⁴ (2000) apoyan la asociación lineal entre autoconcepto y rendimiento académico, la influencia recíproca entre las expectativas del profesor, el autoconcepto y el rendimiento del alumno, y el efecto que tiene el rendimiento logrado por el alumno sobre la percepción que el profesor tiene de él.

Otros trabajos como los de Purkey (1970), Kifer (1975), Covington y Omelich (1979), Byrne (1984), Hamachek (1987), Markus, Cross y Wurf (1990) o Leondari (1993) permiten sustentar la idea de que la cognición y los sentimientos al respecto de si mismo son factores determinantes en el éxito académico de los individuos.

Muchos de esos estudios tienen base en los trabajos de Covington y Beery (1976), que consideran que una percepción positiva de si mismo y de las habilidades que cada uno tiene, son esenciales para un buen desempeño escolar y el consecuente logro académico.

De otro lado, no se puede afirmar de modo categórico que todo alumno con elevada autoestima tiene necesariamente un buen rendimiento académico. Una autoestima positiva es condición necesaria para un buen rendimiento académico, pero no es suficiente. En nuestra sociedad, el éxito o el fracaso académico llevan consigo un sinnúmero de valoraciones de miedo. Ser “buen estudiante” es muchas veces tomado como sinónimo de “ser bueno”, valioso, competente. La comunidad educativa en general y los propios alumnos miden el valor del estudiante por los resultados académicos.

Sucede a menudo que el profesor encuentra alumnos desmotivados, que se dejan llevar por el acontecimiento. La mayoría de estos alumnos tienen capacidad

²⁴ URQUIJO, Sebastian, “Auto-concepto y desempeño académico en adolescentes”. Revista Psicoedu, volumen 7, numero 2, pág. 211-218

para rendir adecuadamente en las labores escolares e incluso muchos de ellos quieren lograr mejores resultados, pero parecen haber abandonado el afán de superación y terminan aceptando resignadamente su posición de “malos alumnos”. Terminan por no creer en sus propias capacidades. Reiteradas experiencias de fracasos les han llevado a construir un autoconcepto negativo.

Muchos estudiosos e investigadores, especialmente educadores han sumido de modo categórico que el rendimiento académico y aptitudes están fuertemente relacionadas con al autoestima general y la académica.

2.8 RELACIÓN ENTRE AUTOCONCEPTO ACADEMICO Y RENDIMIENTO ESCOLAR

Autoconcepto y autoestima pueden referirse, por lo demás, a la propia persona como un todo²⁵, a la representación global que se tiene de sí mismo o también a aptitudes y características particulares referidas, por ejemplo, a la propia capacidad intelectual, al éxito social, a la habilidad en el deporte, o al éxito académico, en general el autoconcepto es autoconocimiento y engloba operaciones y esquemas cognitivos: autopercepciones, juicios descriptivos y evaluativos, memoria autobiográfica, etc. El concepto de sí mismo y la autoestima van a determinar el éxito o el fracaso del alumno en las actividades que emprenda. Probablemente el punto clave para el éxito y la satisfacción personal sea una autoimagen positiva.

"El alumno que tiene un concepto de sí mismo negativo y una estimación propia pobre tiende a actuar congruentemente con esta imagen y aumenta su posibilidad de fracasar, mientras que un alumno con un concepto de sí mismo positivo tiende, igualmente, a actuar en congruencia con esta imagen, con sus opiniones y sentimientos que le llevan a conseguir el éxito"²⁶.

²⁵ FIERRO, Alfredo(1992) "Personalidad y aprendizaje en el contexto escolar", en Desarrollo psicológico y educación II. Psicología de la Educación. Madrid: Alianza editorial S.A

²⁶ COOPERSMINTH y feldman (1988)"Cómo favorecer un concepto positivo de sí mismo y un alto sentimiento de estimación propia en el aula", en Coop y White Aportaciones de la psicología a la educación. Madrid

2.9 DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA POSITIVA EN LA ESCUELA

La escuela tiene una significativa influencia sobre la imagen que los alumnos se forman de si mismos. Los años que el alumno permanece en la escuela condicionan la Autoestima, sobre todo en el plano académico.

Todo lo que recibe de los demás: valoraciones, crítica, informaciones, van dejando una huella en él. El rol del centro educativo y de los profesores es de máxima importancia para el desarrollo del autoconcepto y la autoestima de sus alumnos. Y de por lo visto hasta ahora nos atreveríamos a decir que la autoestima académica y general, negativas.

El profesor y la autoestima de sus alumnos

Las investigaciones sobre las conductas y actitudes del profesor en el aula se han circunscrito, generalmente, a cómo estas condicionan el rendimiento académico.

La preocupación de investigadores y educadores se han dirigido a la mejora del aprendizaje de contenidos, a diagnosticar los factores de ese aprendizaje y hacer los pronósticos de éxito o fracaso académico, motivados por el deseo de alcanzar unos objetivos cognitivos previamente programados.

Muchos profesores consideran todavía a la autoestima como un aspecto a ser tratada por psicólogos. O como es el caso de muchos otros tantos profesores la autoestima simple y llanamente no es tomada en cuenta o no se va más allá de simples enunciados y declaraciones.

No obstante podemos decir que para una escuela orientada al desarrollo integral del niño y que contemple también los aspectos afectivos y sociales del alumno, la perspectiva antes enunciada resulta excesivamente limitada.

El nivel de autoestima, las aspiraciones y las expectativas merecen una especial atención de parte de los educadores y especialistas en educación. Primero por la importancia que tienen en sí mismas tales categorías y en segundo lugar por su relación directa con aprendizajes y contenidos.

Actitudes del profesor

Definitivamente los profesores ejercen una gran influencia sobre la autoestima de sus alumnos. Sería conveniente ahora trata de precisar que actitudes y conductas tienen mayor incidencia en la autoestima del alumno.

El desarrollo de la autoestima positiva de los alumnos en la escuela requiere de una atmósfera adecuada que facilite y estimule la expresión del alumno, la aceptación de sí mismo y de los demás.

El principal responsable para que exista esta atmósfera facilitadora del desarrollo de la autoestima es el profesor, quien propiciará ese clima cuando:

- Muestra interés por cada alumno(a) y lo que le afecta.
- Acepta sinceramente al alumno(a) y le transmite su afecto y apoyo.
- Genera un ambiente de aceptación, sin críticas, sin censuras, sin miedo al error.

ROL DEL PROFESOR CUANDO SUS ALUMNOS(AS) TIENEN UNA AUTOESTIMA BAJA O NEGATIVA.

Cuando el alumno llega a la escuela trae ya una Autoestima, adquirida como consecuencia de su vida y expectativas familiares. Pero sucede que no siempre esta Autoestima es positiva. El medio escolar, especialmente el profesor, contribuirá a la determinación y definición de esa autovaloración inicial.

En la escuela, con toda su variada gama de experiencias, el alumno pone constantemente en juego sus capacidades, habilidades y valores personales, pero la escolaridad no siempre tiene consecuencias positivas para la Autoestima de los alumnos.

Si de algo estamos seguros es que el profesor puede hacer muchísimo para mejorar la Autoestima de los alumnos, apoyándolos y destacando sus logros y sus cualidades; brindándole vivencias de éxito. Él como fuente de información permanente, puede ayudarles a conocerse y a aceptarse a sí mismos.

Como la Autoestima tiende a ser estable, los cambios que puedan suscitarse son graduales. Y una vez que los sentimientos de baja Autoestima se han enraizado, neutralizan las informaciones positivas de los profesores.

La misma característica de “centrarse en sus problemas y fracasos” por parte de las personas con baja Autoestima tiende a dificultar los cambios. Dado que tienen una opinión negativa de sus posibilidades y capacidades, les parece lógico que los intentos de actuar eficazmente resulten difíciles sino errados.

Esto nos está indicando la gran importancia de prevenir la formación de una Autoestima negativa y su papel condicionante en la interpretación de vivencias, experiencias y situaciones en las que el alumno se ve inmerso. La gran importancia que ejerce el profesor en esos años puede evitar que el alumno construya una Autoestima negativa, de difícil superación y enormes consecuencias para el aprendizaje y el comportamiento.

Son los profesores, los más indicados para llevar a cabo programas de mejora de la Autoestima de los alumnos. Si bien hay exitosas estrategias de intervención por parte de personal especializado ajeno a la docencia, sus logros no son equiparables a los obtenidos por el profesor en el aula.

2.10 MOTIVACIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR

Para explicar la motivación es necesario citar a Maslow, y su pirámide, como una teoría seria acerca de la misma. Maslow formuló una jerarquía de necesidades humanas defendiendo la teoría de que conforme se satisfacen las necesidades básicas, las personas desarrollan necesidades y deseos más altos.



La pirámide consta de cinco niveles, los cuatro primeros son considerados como necesidades del déficit (*deficit needs*), mientras que el nivel superior se refiere a la necesidad del ser (*being needs*):

- **Necesidades fisiológicas básicas.** Son necesidades fisiológicas básicas para mantener la *homeostasis* (tendencia de un organismo a mantener una estabilidad interna o equilibrio orgánico), como respirar, beber, dormir, comer, liberar desechos corporales o mantener relaciones sexuales.

- **Necesidades de la seguridad.** Surgen de la necesidad de que la persona se sienta segura y protegida. Se distinguen los siguientes tipos de seguridad: física, de empleo, de ingresos y recursos, moral y fisiológica, familiar, de salud, contra el crimen de la propiedad personal, y de estima.
- **Necesidades de aceptación social.** Están relacionadas con el desarrollo afectivo del individuo, son necesidades como la pertenencia a un grupo, la amistad, el afecto o el amor.
- **Necesidades de autoestima.** Se refiere a la valoración de uno mismo otorgada por otras personas.
- **Necesidades de autorrealización.** Son las más elevadas, se hallan en la cima de la jerarquía, es la necesidad instintiva de un ser humano de hacer lo máximo que pueden dar de sí sus habilidades.

Según la teoría de Maslow, para conseguir motivar a las personas que nos rodean se debe buscar qué necesidades tienen satisfechas e intentar facilitar la consecución del escalón inmediatamente superior. En los países desarrollados las necesidades fisiológicas y de seguridad están cubiertas en la mayoría de los casos, es por eso que las empresas intentan ofrecer medios para satisfacer las necesidades de pertenencia a grupos o de prestigio social.

CAPITULO III
METODOLOGÍA DE LA
INVESTIGACIÓN

La presente investigación “La autoestima y su influencia en el rendimiento escolar”, se realizó a través una metodología sistemática para resolver una problemática de tipo causal que repercute en el ámbito educativo.

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque metodológico que sustento a la investigación se basa en el paradigma cuantitativo ya que se utilizó la recolección y el análisis de los datos obtenidos en la investigación de campo, para probar la hipótesis establecida y a través de la medición numérica establecer patrones de comportamiento.

3.2 ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN

El alcance de la investigación es correlacional-explicativa Ya que pretende analizar la relación que existe entre la variable x y la variable y, y obtener las explicaciones pertinentes para comprender el fenómeno que se presenta.

3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación fue cuasiexperimental, ya que se observa el efecto y la relación entre las variables. En este diseño se trabaja con grupos intactos, donde los sujetos, ya estan formados antes de realizar la investigación, en este caso con los grupos:

Grupo 2º “A” 29 alumnos

Grupo 2º “B” 28 alumnos

El corte es Transversal ya que, en se realizó en un solo periodo, se mide a la vez la prevalencia de la exposición y del efecto en una muestra poblacional en un momento dado.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

El universo poblacional será de 172 alumnos, de los cuales se tomó una población de 57 alumnos, tomando como muestra No probabilística de 29 alumnos del 2º año grupo “A” y 28 del 2º grupo “B”, siendo un total en la muestra de 57 alumnos.

3.5 INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

El instrumento fue un cuestionario de “La autoestima” dirigido a los alumnos que integran la muestra. Este cuestionario consta de 10 reactivos con 4 opciones de respuesta:

- a) Siempre b) Rara veces c) Algunas veces d) Nunca

CAPITULO IV
INTERPRETACIÓN DE LOS
RESULTADOS

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

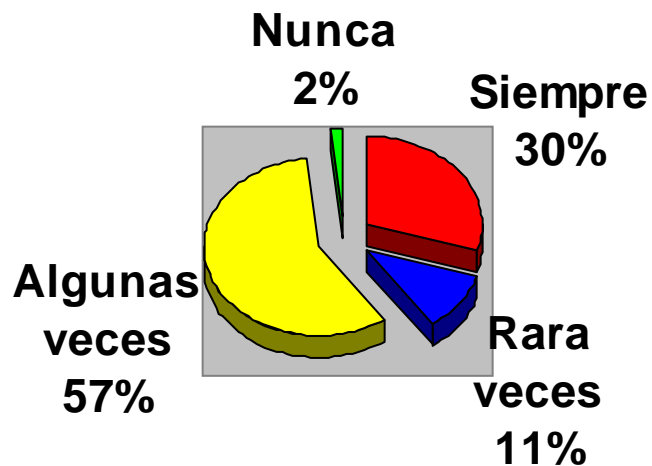
Por el tipo de investigación y el tema que se estudio se decidió utilizar preguntas con respuestas que fueran sencillas de interpretar los datos por lo cual se plantearon como posibles respuestas las siguientes:

- a) Siempre b) rara veces c) algunas veces d) Nunca

Las preguntas formuladas se basaron en la operacionalización de la hipótesis y se interrelacionaron entre si, con el único objetivo de que las respuesta que se obtuvieran fueran confiables y así poder obtener magníficos resultados.

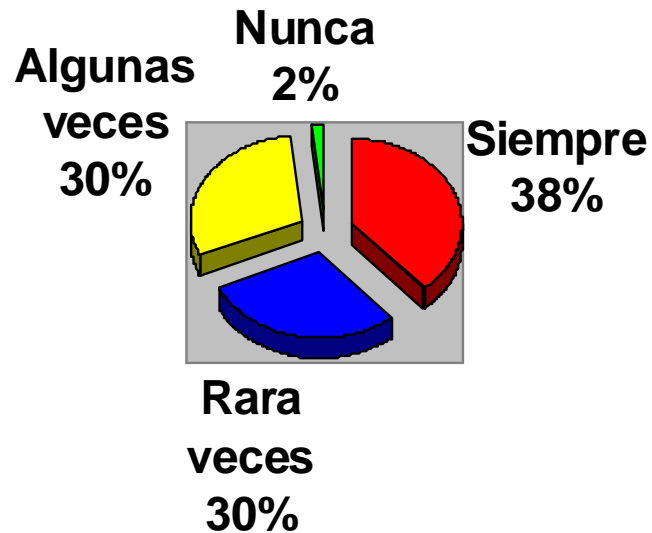
Las 10 preguntas estaban enfocadas a medir los indicadores que se desprendieron de la variable independiente y dependiente, por lo cual se puede asegurar que los respuestas obtenidas son fidedignas.

1. ¿Consideras que cuando obtienes una calificación alta te la mereces?



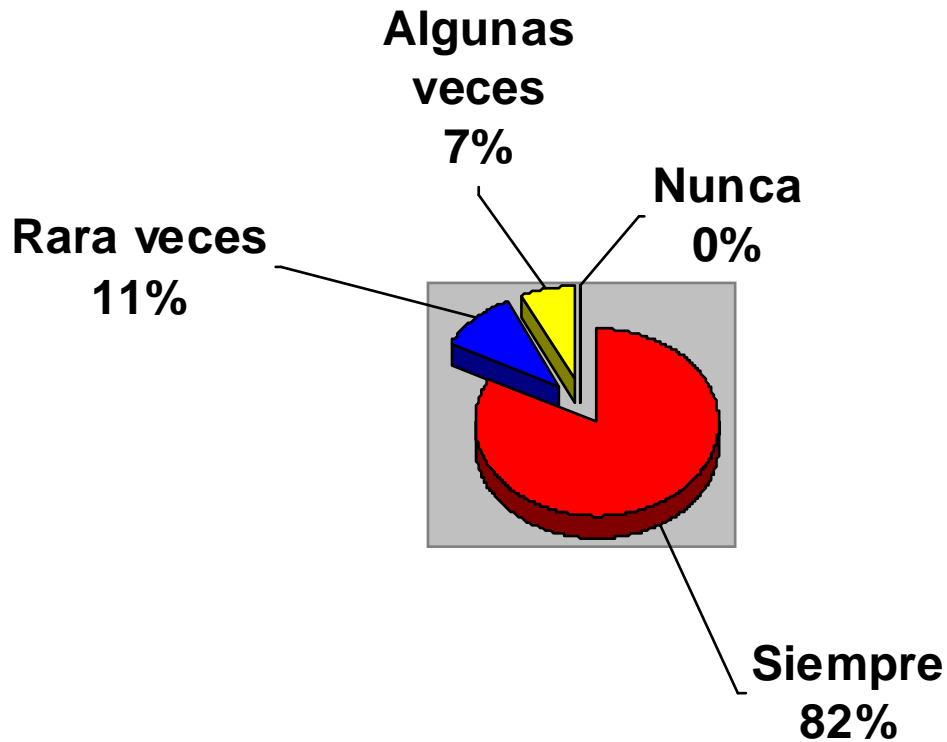
Esta pregunta tenía como objetivo medir el nivel de autoestima que los alumnos encuestados tienen de sí mismos y los resultados no son de sorprender, ya que de los 57 encuestados el 30% contestó que siempre, el 57% que algunas veces, el 11% que rara vez y el 2% que nunca, lo que sugiere que un alto porcentaje de estos alumnos no tienen una buena autoestima, esto si se toma en cuenta que rara vez y algunas veces y nunca tienen una connotación negativa.

2. ¿Con que regularidad tus padres te dicen elogios cuando logras obtener buenas calificaciones?



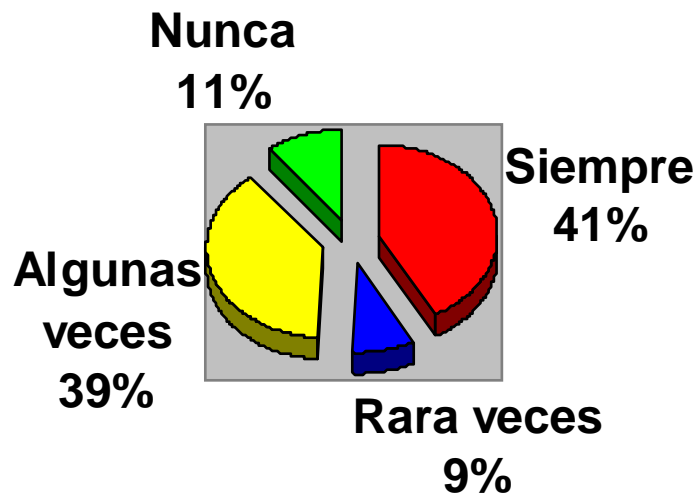
En esta pregunta la cual es clara a intención, se percibe de los 57 alumnos, solo el 38% de ellos reciben siempre elogios de parte de sus padres por la obtención de buenas calificaciones, el 30 % contesto que algunas veces lo reciben, el 30% que rara veces y el 2% que nunca lo hacen, lo que refleja que la mayoría de ellos reciben poca estimulación por parte de los padres, lo que puede ser una causa de la baja autoestima.

3. ¿Consideras que tú maestro muestra un genuino interés en ustedes con la finalidad de obtener un mejor desarrollo de la clase?



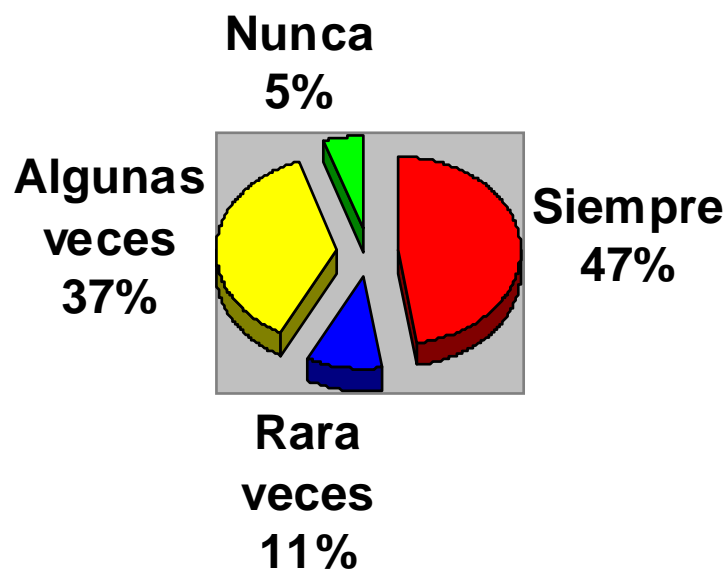
Al igual que los reactivos anteriores este pretendía conocer si el maestro muestra interés en sus alumnos con la finalidad de saber si el maestro contribuye en el reforzamiento de una buena autoestima en sus alumnos, lo cual arrojó que 82% de ellos considera que el maestro de verdad tiene un genuino interés en sus alumnos y su rendimiento escolar, el 11% contestó que rara veces lo muestra, el 7% que algunas veces y ninguno que nunca.

4. ¿Consideras que cuando tus compañeros te miran te aceptan con tus virtudes y defectos?



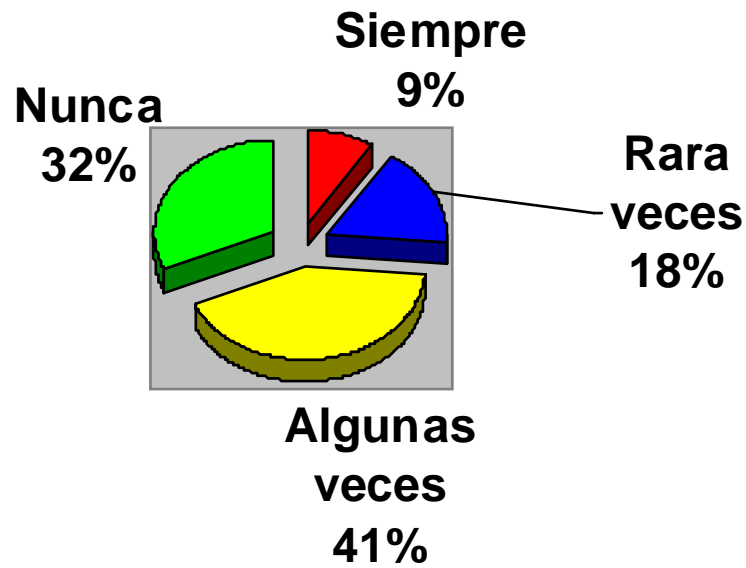
Este reactivo pretendía conocer el nivel de aceptación que creen los encuestados que tienen de parte de sus compañeros, ya que esto es importante para la autoestima de los mismos; a lo cual 41% contestó que siempre sus compañeros lo miran aceptándolo con sus defectos y virtudes; el 39% que algunas veces, 9% que rara veces y el 11% que nunca, lo que indica que si existe una falta de aceptación por parte de los compañeros lo que podría ser uno de los factores de la baja autoestima.

5. ¿Te sientes motivado por tus padres para realizar cosas que eran imposibles?



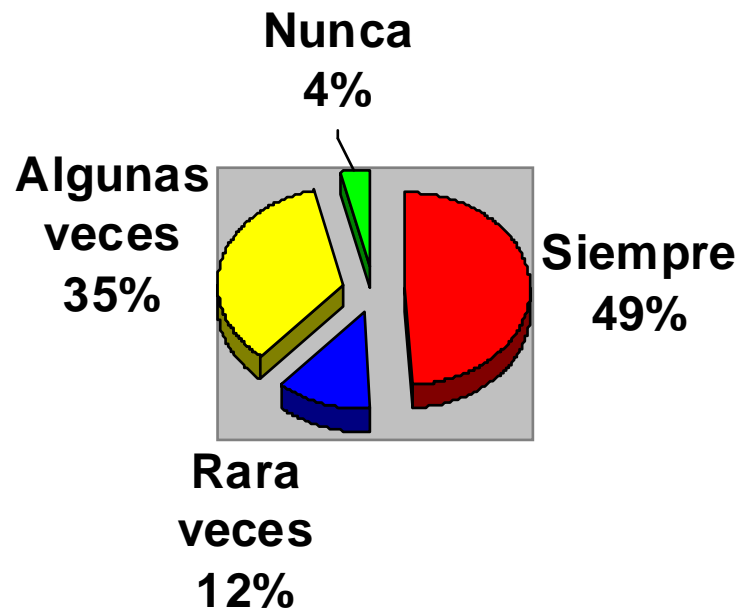
Este reactivo esta conectado con el numero 1 e igualmente pretende medir en que medida los alumnos se sienten motivados por los padres, para realizar cosas que eran o creían que eran imposibles, a lo cual el 47% contesto que siempre se sentían motivados, 37% que algunas veces, 11% que rara veces y 5% que nunca, lo cual permite concluir que la mayoría no siente que recibe siempre el apoyo emotivo de los padres para realizar cosas, lo cual pues ser alarmante si se toma en cuenta las edades cronológicas.

6. ¿Sientes que la vida no tiene sentido y que te daría igual si no existiera?



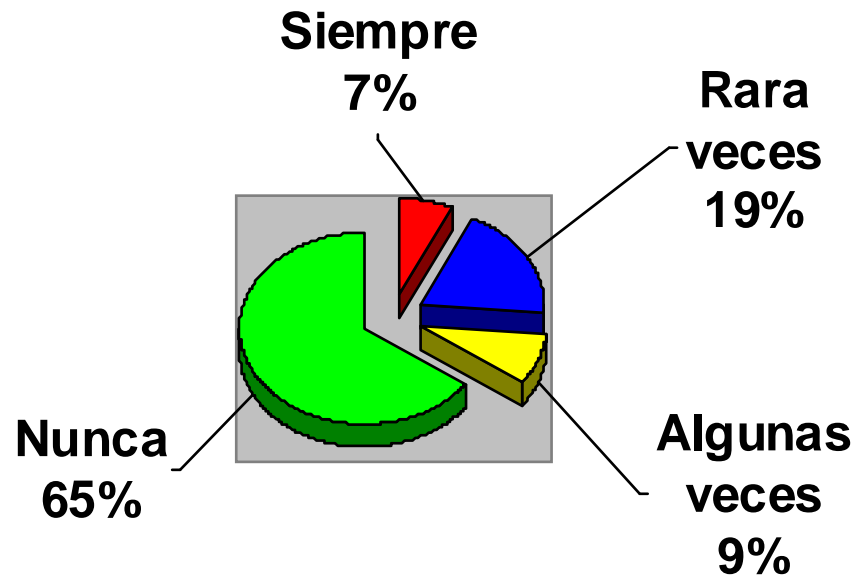
Esta pregunta es de suma importancia pues al igual que las otras pretende medir el nivel de autoestima y su importancia en el rendimiento escolar, y los resultados son alarmantes por que de 57 alumnos, el 9% contestaron que siempre sienten que la escuela o su vida no tiene sentido y que daría igual si existieran, el 41% que algunas veces, 18% que rara veces y el 32% que nunca, como se menciona antes es alarmante por que si se estudia mas a fondo se puede percibir que existen un a gran cantidad de ellos que pueden estar entre suicidas en potencia.

7. ¿Con que frecuencia en la escuela se hacen actividades que sientas que te motiven a seguir asistiendo a ella?



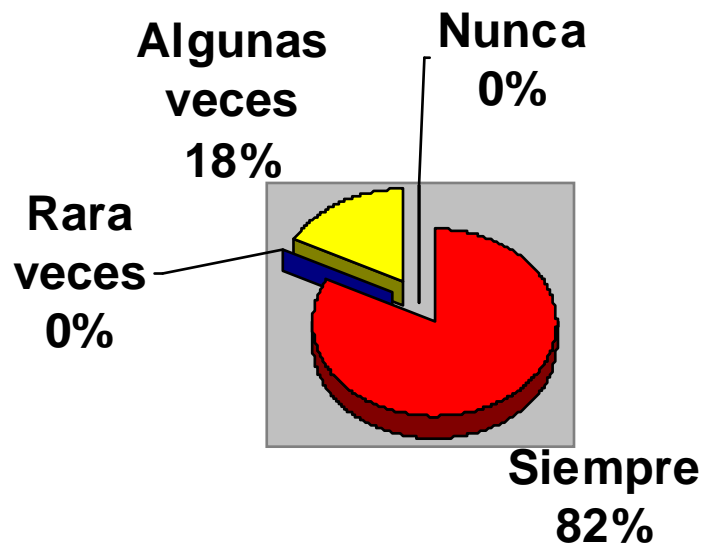
Esta pregunta pretendía determinar si los alumnos sienten que en la escuela se hacen actividades que los motiven, para seguir asistiendo a ella, de los cuales el 49% contesto que siempre se realizan, 35% que algunas veces, 12% que rara veces y el 4% que nunca, estos resultados contrastan con los del reactivo anterior por lo cual al fina se hará una análisis mas genera en la conclusión.

8. ¿Con qué frecuencia tus padres te dicen etiquetas o se burlan de ti por cualquier cosa?



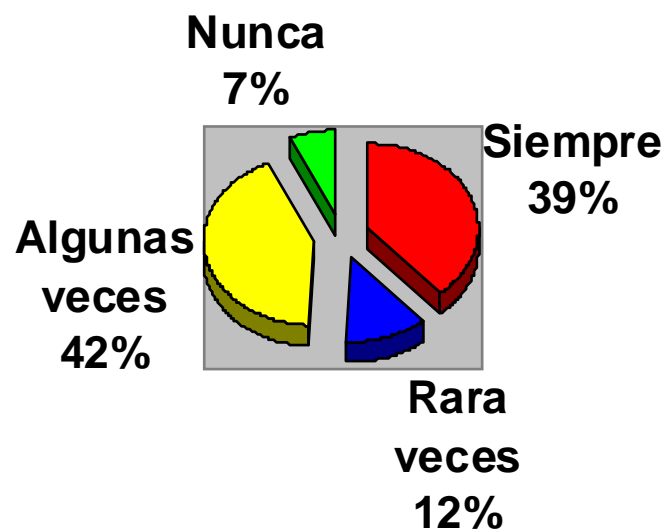
En este ítem se pretendía medir si la autoestima es afectada por los moteos o sobrenombre que se utilizan en el hogar, a lo que el 7% contestó que siempre les ponen etiquetas o se burlan de ellos, el 95% que algunas veces, el 19% que rara veces y el 65% que nunca, lo que podría reflejar que las etiquetas como burro si hace mella en su autoestima.

9. ¿Consideras que la escuela te ayuda a sentirte útil e importante como ser humano?



Esta pregunta tiene como objetivo saber si la escuela como institución los ayuda a sentirse útil e importante como ser humano, a lo cual el 82% contestó que siempre, 18% que algunas veces, ninguno que rara veces al igual que nadie contestó que nunca, lo que indica que los alumnos sienten que la escuela sí les ayuda y los hace sentirse importantes.

10. ¿Consideras que tus amigos y compañeros de escuela influyen en ti positivamente?



Este reactivo tenía primordial objetivo medir el nivel de autoestima que los alumnos tienen y si estos se dejan influenciar tanto positivamente como negativamente, a lo que contestaron el 39% que siempre lo hacen, el 42% que algunas veces, 12% que rara veces y 7% que nunca, lo que indica que la mayoría no consideran que son influenciados positivamente por sus amigos y compañeros.

CONCLUSIÓN

La investigación y todo el proceso la misma esto conllevó, arrojó resultados fuera de lo que se esperaba ya que a pesar de tener muy claros los objetivos no fue posible escapar a que la realidad educativa es más complejas de lo que uno espera. Por ello es importante tomar en cuenta los resultados por reactivos para hacer una conclusión apegada a la realidad.

Para concluir de manera coordinada, es necesario resaltar que en dos reactivos donde se pretendía medir el nivel de autoestima se presentaron respuestas que tienen que ser tomadas en cuenta para un estudio de mayor profundidad sobre el adolescente y su autoestima, ya que algunos con sus respuestas podrían ser proclives a la depresión e incluso llegar al suicidio sin tratar de exagerar. Pero volviendo a el tema principal que originó esta investigación **“LA AUTOESTIMA Y SU INFLUECIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR”**, se puede decir sin temor a equivocarse que la autoestima es mas importante de lo que se piensa regularmente en el ámbito familiar y en la escuela, ya que de todos los encuestados se pudo determinar que si esta siendo un factor importante en su rendimiento escolar, y que hace falta concientizar tanto a los padres como a los docentes de la importancia de que observen a sus alumnos y que generen estrategias que coadyuven a fortalecer la autoestima. También hay que recalcar que en el aspecto de la escuela los alumnos manifestaron en su gran mayoría que allí se hace lo posible por estimularlos, lo cual no es el caso del hogar donde nunca se le felicita o se le elogia a los jóvenes sus logros, pero si son reprendido cuando las notas escolares no satisfacen las expectativas de los padres.

Cabe hacer mención que en los reactivos donde les preguntaba acerca de la motivación que reciben de los padres, las opiniones fueron divididas y dejan ver que la familia no esta jugando muy bien su papel, por lo que se debe hacer hincapié en los padres para que cobijen a sus hijos y fortalezcan su autoestima, ya que esto

marcará el resto de sus vidas. Esta conclusión se obtuvo del análisis de los datos y de la observación que se realizó durante la investigación.

La hipótesis de la investigación **“La autoestima influye en el rendimiento escolar en los jóvenes del nivel básico de los 2dos Grados Grupo “A” y “B”, de la escuela telesecundaria José Narciso Roviroso, de la R/a Galeana 2da sección del municipio de Jalpa de Méndez, Tabasco.”**, se comprobó en su totalidad, ya que se demostró cada una de las variables que se plantearon así como los indicadores que originaron los cuestionarios. También se cumplieron los objetivos que guiaron la investigación de manera satisfactoria, por lo que puedo concluir que la autoestima impacta significativamente en la vida del ser humano. Esto se traduce en un hombre feliz, autónomo y con grandes logros de índole personal, familiar, social y por supuesto autorrealizado en el ámbito escolar.

SUGERENCIAS

Como se revisó durante la investigación, para que el adolescente tenga una buena autoestima es necesario que ésta sea desarrollada y fortalecida tanto en el seno familiar como en la escuela, a continuación se presentan las siguientes sugerencias:

1. La escuela realice regularmente con los padres de familia reuniones donde se les haga ver la importancia de que demuestren afecto a sus hijos así como la expresión de sus verdaderos sentimientos en un entorno seguro y aceptable. Procurando la privacidad y tiempo necesario para que expresen enfados, frustraciones, tristeza u otras emociones.

2. La escuela como agente educativo debería ser la mediadora entre la familia y los adolescentes, organizando talleres de autoestima con profesionales a manera de que puedan participar tanto los padres como maestros y alumnos.

3. Los padres deben ayudar a sus hijos a encontrar diferentes formas de expresarse. Ayudándoles a gruñir, golpear la almohada o patear al suelo para expresar sus sentimientos de enojo. A veces, un joven necesita contar una historia una y otra vez para conseguir una verdadera catarsis. Los jóvenes pueden hacer un dibujo o escribir una carta o hacer una llamada a un amigo para contarles lo que ha sucedido.

4. Los deportes y otras actividades físicas intensas pueden constituir otra salida para estos sentimientos intensos.

5. Realizar talleres de expresión corporal, expresión de sentimientos o talleres literarios donde escriban historias, cartas, poesías o cuentos, donde puedan conseguir la eliminación de recuerdos que perturben su equilibrio emocional.

6. Demostrar con respeto afecto al alumnado a través del contacto físico, la conversación, los elogios y la aceptación a las diferencias individuales.
7. Evitar las críticas o ridiculizar con preguntas directas al alumno tímido y tener conversaciones de manera individual, para ayudar a eliminar los sentimientos de inferioridad, mostrándole confianza y apoyo.
8. Reforzar las actitudes positivas ante sus compañeros y compañeras, para fortalecer la autovaloración.
9. Motivar a realizar un proyecto de vida, donde puedan visualizarse de manera autónoma e independiente, donde plasmen sus metas, creencias, valores e ideales con oportunidades de éxito futuro.
10. Ayudarles a establecer límites para sí mismos y para los demás, porque les enseña a usar su capacidad de autocontrol con pláticas y talleres de inteligencia emocional.
11. Invitar a los docentes y a padres a estar alerta con respecto a los adolescentes que presenten síntomas de cuadros depresivos, que podrían ser indicios de tendencias suicidas, para canalizarlos con profesionales de la salud mental, pues esto evitara mayores problemas. Esta sugerencia se hace, ya que en esta investigación sin ser el objetivo primordial se detectaron casos de jóvenes con estas características.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

1. ALCÁNTARA A., José (1993). **“Cómo educar la autoestima”**. Barcelona, grupo Editorial CEAC S.A.
2. ALLPORT, G. (1966): **“Psicología de la personalidad”**. Buenos Aires: Paidós
3. ARANCIBIA C. Violeta; Herrera, Paulina; Strasser, Catherine. **“Psicología de la Educación”**, Ediciones Universidad Católica de Chile, 1999, 2ª edición.
4. BRANDEN Nathaniel. **“Los seis pilares de la autoestima”**. Edit. Paidós Barcelona, 1995.
5. BRANDEN Nathaniel. **“Como mejorar su autoestima”**. Edit. Paidós Barcelona, 1997.
6. CUELI José. **“Teoría de la Personalidad”**. Edit. Trillas México DF, 1972.
7. CLARK, Aminah, Clemen, Harris, Bean, Reynold; **“Como desarrollar la autoestima en los adolescentes”**, editorial Debate, España.
8. CLONINGER, Susan, **“Teorías de la personalidad”** ,editorial Prentice Hall, México.
9. COOPERSMINTH y Feldman (1988), **“Cómo favorecer un concepto positivo de sí mismo y un alto sentimiento de estimación propia en el aula”**, en Coop y White Aportaciones de la psicología de la educación. Madrid.

10. DICAPRIO, Nicholas S.(1989): **“Teorías de la personalidad”**. México D.F.: Mcgraw-Hill.
11. FIERRO, Alfredo (1992) **“Personalidad y aprendizaje en el contexto escolar”**, Psicología de la Educación. Madrid: Alianza editorial S.A
12. FRICK, Willard B.(1973): **“Psicología humanística”**. Buenos Aires: Guadalupe.
13. HART Louis. **“Autoestima para todos”**. Edit. Pax México, México 2007.
14. HERNANDEZ Vicente. **“Desarrollo motivacional”**. Edit. Nueva imagen Mexico 2000.
15. Mc KAY, Matthew, Fanning, Patrick; **“Autoestima: Evaluación y mejora”**, Editorial Martínez y Roca, España.
16. MORALES, Pedro,(1998) **“La relación profesor- alumno en el aula”** PPC, Editorial y distribuidora, S.A. Madrid primera edición.
17. PAPALIA Diane. **“Psicología del desarrollo”**. Edit. MC GRAW HILL 1986.
18. POWEL, Marvin, (1994), **“La psicología de la adolescencia”**; Editorial de Fondo de Cultura Economica, México.
19. RESINES, Ortiz Raquel. **“Viviendo con autoestima”**. Edit. Pax México, México 2007.
20. RESONER. **“Psicología de la educación”**.Edit. Alfaomega 1995.

21. ROGERS, Carl R. (1984): El proceso de convertirse en persona. Barcelona: Paidós,
22. URQUIJO, Sebastian, **“Auto-concepto y desempeño académico en adolescentes”**. Revista Psicoedu, volumen 7, numero 2.
23. V. David. **“Como desarrollar tu autoestima”**. Edit. España 2003.
24. VELEZ. **“Psicología de la educación”**. Edit. Alfaomega 1995.
25. V. Mateo. **“Psicología de la Motivación”**. Edit. Trillas México DF, 1987.

ANEXOS



Universidad de Sotavento A.C.

Cuestionario: "La autoestima"

Dirigido a los alumnos de 2º año de telesecundaria

A continuación se presenta una serie de preguntas, con la finalidad de obtener información acerca de la autoestima. Contesta de manera espontánea y sincera, la respuesta que proporciones será confidencial.

Instrucciones: Subraya la respuesta que consideres correcta.

1. ¿Consideras que cuando obtienes una calificación alta te la mereces?
a) Siempre b) Rara veces c) Algunas veces d) Nunca

2. ¿Con que regularidad tus padres te dicen elogios cuando logras obtener buenas calificaciones?
a) Siempre b) Rara veces c) Algunas veces d) Nunca

3. ¿Con que frecuencia consideras que tú maestro muestra un genuino interés en ustedes con la finalidad de obtener un mejor desarrollo de la clase?
a) Siempre b) Rara veces c) Algunas veces d) Nunca

4. ¿Consideras que cuando tus compañeros te miran te aceptan con tus virtudes y defectos?
a) Siempre b) Rara veces c) Algunas veces d) Nunca

5. ¿Con que frecuencia te sientes motivados por tus padres para realizar cosas que pensabas que eran imposibles?
a) Siempre b) Rara veces c) Algunas veces d) Nunca

6. ¿Con que regularidad sientes que la escuela o tu vida no tiene sentido y que te daría igual si existieras?
a) Siempre b) Rara veces c) Algunas veces d) Nunca

7. ¿Con que frecuencia en la escuela se hace actividades que sientas que te motiven a seguir asistiendo a ella?

- a) Siempre b) Rara veces c) Algunas veces d) Nunca

8. ¿Con que frecuencia tus padres te dicen que eres un burro o se burlan de ti por cualquier cosa?

- a) Siempre b) Rara veces c) Algunas veces d) Nunca

9. ¿Consideras la escuela te ayuda a sentirte útil e importante como ser humano?

- a) Siempre b) Rara veces c) Algunas veces d) Nunca

10. ¿Consideras que tus amigos y compañeros de escuela influyen en ti positivamente?

- a) Siempre b) Rara veces c) Algunas veces d) Nunca




CLAVE DE LA ESCUELA TELESECUNDARIA “JOSE NARCISO ROVIROSA” DE LA R/A GALEANA 2DA. SECCION, JALPA DE MENDEZ, TABASCO.

**APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO “LA AUTOESTIMA” A LOS 2º GRADOS
GRUPO “A” Y “B” DE LA ESCUELA TELESECUNDARIA**



CROQUIS DE LA ESCUELA TELESECUNDARIA "JOSE NARCISO ROVIROSA" DE LA R/A GALEANA 2DA. SECCION, JALPA DE MENDEZ, TABASCO.



GOBIERNO DEL ESTADO
TABASCO
SECRETARIA DE EDUCACION

**CUESTIONARIO PARA LA INTEGRACION
DEL CATALOGO DE INFRAESTRUCTURA BASICA
EDUCACION SECUNDARIA**

con relacion al llenado del cuestionario marque lo que corresponda

inicial
 corrección
 actualización

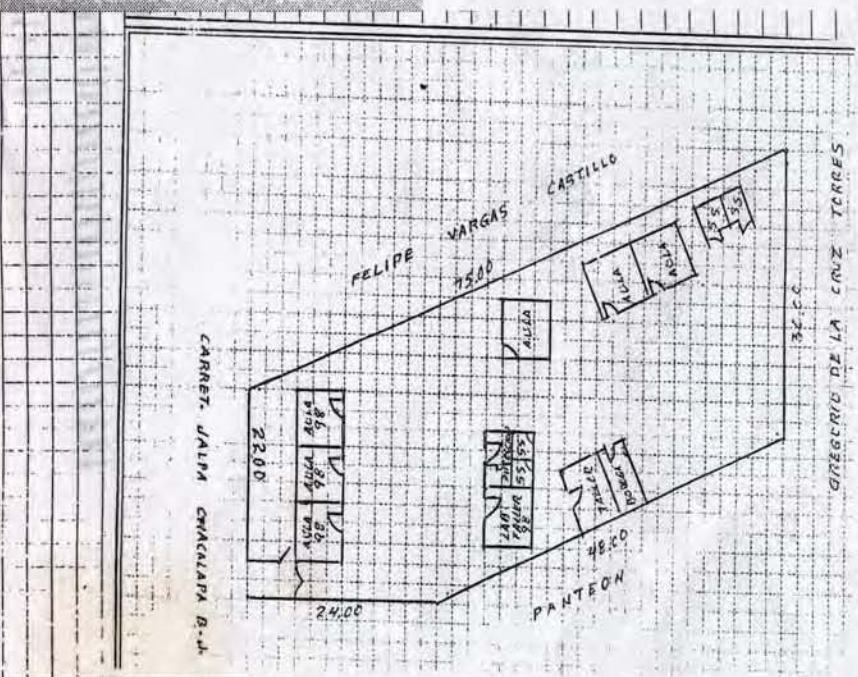
fecha CICLO ESCOLAR

nombre del centro de trabajo

municipio

clave centro de trabajo

XII. CROQUIS DEL INTERIOR DEL PLANTEL



Marque el NORTE con una flecha

TIPOLOGIA DE RIESGOS

- 1 CABLES DE ALTA TENSION
- 2 FACTOS DE PEMEX
- 3 CUERPO DE AGUA
- 4 ESTRUCTURAL EN MUROS
- 5 ESTRUCTURAL EN TECHUMBRE
- 6 OBRA EN CONSTRUCCION
- 7 ESTRUCTURAL ANEXO/ANEXO
8. OTRO (DESCRIBIR)

UBIQUE LOS EDIFICIOS EXISTENTES, ASI TAMBIEN PLAZA CIVICA, MONUMENTO A LA BANDERA, ANDAJES, ARBOLES IMPORTANTES, CANCHAS, ACOMETIDA ELECTRICA, FOSA SEPTICA, CISTERNA, PUZO Y ANDAJES

A CADA EDIFICIO, IDENTIFIQUELO CON UNA LETRA (INICIE CON LA LETRA A EL EDIFICIO EN DONDE SE LOCALICE LA DIRECCION Y/O ADMINISTRACION), CON DIVISIONES, ENGA SU USO (AULA, DIRECCION, ETC.)

INDIQUE LAS MEDIDAS DE LAS COLINDANCIAS Y TIPO (BARRIDA, MALLA, BARRA Y MALLA, ALAMBRE DE PUAS, MINGUIRO); SI EXISTE ALGUNA OTRA ESCUELA EN COLINDANCIA, ESCRIBA SOBRE ESTA, SU NIVEL EDUCATIVO, NUMBRE Y CLAVE

SEÑALE EL ACCESO AL INMUEBLE.

SEÑALE TIPOLOGIA DE RIESGOS, UBIQUE Y ANOTE SU NUMERO CORRESPONDIENTE.

PAG. 6 de 8