



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA  
CARRERA DE PSICOLOGIA

AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN MATEMÁTICAS  
DE EDUCACIÓN MEDIA BÁSICA

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

GUMESINDA ARACELI MOLINA ALMANZA

JURADO DE EXÁMEN

**TUTOR:** MTRO. JOSÉ ALBERTO MONROY ROMERO

**COMITÉ:** MTRO. EDGAR PÉREZ ORTEGA

DR. JOSÉ GABRIEL SÁNCHEZ RUIZ

LIC. MARIO MANUEL AYALA GÓMEZ

MTRA. LORENA IRAZUMA GARCÍA MIRANDA



MÉXICO, D.F.

ENERO 2013



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## *AGRADECIMIENTOS*

A mí asesor de tesis el MTRO. JOSÉ ALBERTO MONROY ROMERO, por la orientación, tiempo y ayuda que me brindó para la realización de este trabajo, por su apoyo y amistad que me permitieron aprender mucho más que lo estudiado en el proyecto.

A los profesores MTRO. EDGAR PÉREZ, y LIC MARIO M.AYALA, por su enseñanza, tiempo, dedicación y por el material que me sirvieron para poder evaluar los instrumentos aplicados, durante el proyecto.

A los profesores DR. JOSÉ GABRIEL SÁNCHEZ, y MTRA. LORENA IRAZUMA, por su tiempo y enseñanza que me han dejado para lograr mis objetivos.

A la directora y alumnado de la Escuela Secundaria para Trabajadores "Manuel Gamio", por facilitarme sus instalaciones y tiempo para poder realizar la investigación.

A Sarahí y Ricardo por ser mis cómplices y poder darle esta sorpresa a mi familia.

A todos mis profesores de la licenciatura en Psicología, que me enseñaron tanto de la profesión, impulsándome a seguir adelante y lograr mis objetivos

A mi amiga Irma por facilitarme material de consulta y apoyo en cada momento.

## *D E D I C A T O R I A S*

En primer instancia doy Gracias a DIOS, que me ha brindado una vida llena de alegrías, experiencias y me dio la oportunidad de terminar una escolaridad Universitaria.

A mi padre, PEDRO MOLINA a quien en su lecho de muerte le dije que me titularía, aunque mucho tiempo después estoy cumpliendo esta promesa.

A mi mamá Servanda, hermanos Martha, Raúl, Mario, Elvira, Maricela y Norma por ser un gran ejemplo de vida, gracias por todo lo que significan.

A mis sobrinos, porque son especiales y deseo que logren todo lo que quieran en la vida.

A mi esposo IVAN EDUARDO, por ser una guía incansable de fé, esperanza, amor y su apoyo en cada momento de mi vida.

A mi hijo, DAVID EDUARDO se la dedico, especialmente, para que sepa que todo lo que empieza en la vida lo debe concluir aunque existan obstáculos, que lo hagan titubear y cumpla todas las metas que se proponga. Gracias hijo por haber llegado a mi vida, te amo.

# ÍNDICE

	PÁG
Índice	1
Resumen	4
Introducción	5
Capítulo 1 AUTOESTIMA	8
1.1 Definición de autoestima	8
1.2 .Factores que influyen negativamente en la autoestima	17
1.3 Características de autoestima alta	20
1.4. Características de autoestima baja	25
1.5. Consecuencias de una autoestima negativa	28
1.6 Autoestima en la adolescencia	30
1.6.1 Recuperación de los desequilibrios de autoestima en adolescentes	31
Capítulo 2 ADOLESCENCIA	35
2.1 Definición de adolescencia	35
2.2 Características generales de la adolescencia	38
2.1.1. Cambios biológicos	41
2.1.2 Cambios fisiológicos	42
2.3 Procesos psicológicos en la adolescencia	45
2.4 Desarrollo cognitivo	46
2.5 Desarrollo en la personalidad del adolescente	47
2.6 Problemática de la adolescencia	48

Capítulo 3 RENDIMIENTO ACADÉMICO	51
3.1 Definición de rendimiento	51
3.2 Factores que influyen en el rendimiento académico	55
3.2.1 Determinantes personales	56
3.2.2 Programas educativos	57
3.2.3 Factores pedagógicos	58
3.2.4 Factores sociales	58
3.2.5 Motivación escolar	59
3.2.6 Éxito y/o fracaso escolar	60
3.3 Categorías del rendimiento académico	62
3.3.1 Rendimiento académico bajo	62
3.3.2 Rendimiento académico medio	63
3.3.3 Rendimiento académico alto	63
3.4 ¿Qué piensan los adolescentes de la Escuela	65
Metodología	68
Objetivos	68
Hipótesis	68
Escenario	69
Muestra	70
Variables Atributivas	70
Instrumento(s)	71
Procedimiento (descripción de lo hecho)	71
Resultados	73

Conclusiones	79
Bibliografía	82
Anexos	
Anexo 1 Cuestionario ¿Eres una persona tímida?	85
Anexo 2 Cuestionario ¿Tienes seguridad en ti mismo?	87
Anexo 3 Cuestionario ¿La autoestima se relaciona con sus sentimientos de éxito?	89

## RESUMEN

El tema del Rendimiento Académico ha sido relacionado con múltiples factores, como son: nivel económico, hábitos de estudio, estrategias de aprendizaje, personalidad, falta de orientación, etc., poco se han trabajado las variables relacionadas con el sí mismo del alumno: autoestima, autoconcepto y/o autoimagen. Este trabajo busco demostrar que la variable autoestima esta correlacionada con el desempeño académico, proponiendo que hay una correlación pero no una relación, es decir, que el bajo rendimiento académico en una materia “difícil” no afecta la autoestima del alumno. Se tuvo una muestra de alumnos a los cuales se les aplicaron tres cuestionarios, los resultados de estos se correlacionaron con su calificación de matemáticas a través de la prueba estadística de  $t$  de Student, encontrándose que alumnos con bajo desempeño académico manifestaron una autoestima alta.

**Palabras clave:** Autoestima, Desempeño Académico, Rendimiento Académico.

## INTRODUCCION

En la actualidad es muy común, ver en periódicos de circulación notas tales como: “en los estados de Oaxaca, Chiapas etc., no quieren evaluación a los maestros ni aplicación de la Evaluación Nacional de logros Académicos de Centros Educativos (ENLACE)”, siendo temas recientes, así como un cortometraje llamado “De panzazo” producido por Carlos Loret de Mola (2011) en el cual se ve, como es la enseñanza dentro del aula, por parte de los maestros en las escuelas de la república Mexicana.

Además del desconocimiento del por qué los adolescentes sufren tanto en la escuela con materias difíciles como lo son matemáticas, física y biológica; es importante señalar que el bajo rendimiento académico, no solo está dentro del aula, sino que existen factores externos que juegan un rol importante para que exista un bajo rendimiento académico.

Destacando que en la actualidad, han aumentado los casos en que adolescentes han intentado e incluso se han suicidado por problemas escolares. El hecho de que el suicidio sea considerado como un problema, tiene que ver con distintos acontecimientos desde la antigüedad, por eso es importante señalar que los adolescentes están en procesos de cambio total, desde el interior hasta lo exterior que les provoca conflicto para obtener una buena socialización dentro y fuera de la escuela, provocándoles un bajo rendimiento académico, y la falta de autoestima, son elementos que se han trabajado como dos cosas aisladas entre sí.

De seguir estudiándolos como elementos distintos, continuara obteniendo resultados negativos, por lo cual la importancia de conocer, las distintas etapas de cambio al que se somete un adolescente, y no seguir tratándolos como muchos chicos que lo único que buscan es el libertinaje, el no querer estudiar, o simplemente utilizando un nuevo término “los ninis” para referirnos a ellos.

Pero que nadie se preocupa por tratarlos con técnicas o proporcionarles armas para que ellos puedan lograr fijarse metas a futuro, que sean satisfactorio para que logren el éxito y de igual forma pueda detectar aquello que les impide lograrlo, todo esto siempre con la ayuda de la familia y las mismas instituciones educativas.

También es necesario que en las escuelas no vean a los adolescentes, como una matrícula, la cual solamente significa dinero, sino que tomen conciencia de lo que ellos representan, para que ellos logren tener rendimiento satisfactorio, no enseñar por enseñar, sino el hacer que la materia que más disgusto les causa, pueda ser la más divertida a la que tengan acceso y que les nazca el gusto de aprender y no lo contrario, y que el maestro no sea el catalogado como aquel, que siempre reprueba y es muy difícil aprobar la materia que imparte, sino todo lo contrario, que este maestro busque alternativas para que sea el más agradable, en lugar de causar desagrado o rechazo al mismo.

Así también, que se provoque dentro de las aulas o casa, un ambiente agradable y grato de estar, para que no sigan con la idea de que la escuela es para que los eduquen de todo a todo, desde darles valores, afecto etc. Sino que se vea como complemento entre instituciones educativas y familiares, para que en el momento que llegan las vacaciones no escuchen comentarios como “ahora que voy a hacer con ellos en este tiempo”, como si fuera una carga, no así tiempo de convivir de dedicarles un tiempo de calidad si no se puede de cantidad.

Para lo que respecta a algunos maestros, las situaciones se tornan en ocasiones complejas, porque aunque el adolescente debe tener responsabilidades dentro del aula, simplemente no pueden hacer que funcione, pues existen causas externas que los distraen y que no los dejan desarrollarse plenamente.

En el presente trabajo se plantea la importancia de identificar si el adolescente la hace mella en su autoestima su desempeño en una de las materias “coco”, como lo son las matemáticas, para lo cual hemos realizado esta pequeña investigación.

Está estructurado en secciones, cada uno constituye un capítulo, en el primer Capítulo se expone el tema de Autoestima, en el Segundo Capítulo se describe lo relacionado con el periodo de nuestra población: la adolescencia, y por último, en lo referente al plano teórico, se desarrolla el tema de Rendimiento Académico en el capítulo 3. La Metodología utilizada se presenta en el Apartado de Método, así como los Resultados y Conclusiones.

## CAPÍTULO 1 AUTOESTIMA

Para hablar de autoestima es importante partir de una definición que se le da en las diferentes corrientes psicológicas, ya que regularmente, se escucha hablar que “tal chavo es así o actúa así porque tiene una autoestima baja”, o “se cree así porque tiene la autoestima alta”. Lo anterior se dice sin saber si es cierto o si en realidad tiene esa actitud y cuales son las causas, ya que en muchos casos ni siquiera saben cuál es la definición o simplemente qué es la autoestima, este capítulo expondremos de forma clara, las diferentes definiciones y cuales con las causas que puede provocar tener una autoestima alta o baja y sus consecuencias.

### 1.1 DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA

La definición de autoestima varía en función de la corriente psicológica que lo aborde ya sea humanista, psicoanalítica etcétera, en donde la autoestima esta relacionada con el desarrollo del ego, en el conductismo se centra en conceptos más representativos tales como “estímulo, respuesta” y dan como consecuencia un aprendizaje.

La autoestima es la visión más profunda que cada cual tiene de sí mismo es la aceptación positiva de la propia identidad en el concepto de nuestra valía personal y de nuestra capacidad. La autoestima es, pues, la suma de la autoconfianza, del sentimiento de la propia competencia y del respeto y consideración que nos tenemos a nosotros mismos.

Así pues, la autoestima hace referencia a una actitud hacia uno mismo, generada en la interacción con los otros, que comprende la percepción, estima y concepto que cada uno tiene de sí mismo, e implica un adecuado desarrollo del proceso de identidad, del conocimiento y valoración de sí mismo, del sentido de seguridad y

de pertenencia, del dominio de ciertas habilidades de comunicación social y familiar y del sentimiento de ser útil y valioso para los otros.

Para Rogers (citado en Wikipedia, 2011) la autoestima es la raíz de los problemas de muchas personas que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amado, por eso, el concepto de autoestima se aborda desde entonces en la escuela humanista como un derecho inalienable de toda persona, sintetizado en el siguiente “axioma”.

“Todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno de respeto incondicional de los demás y de sí mismo; merece estimarse a sí mismo y que se le estime” (Papalia 1998).

Desde el punto de vista psicológico se define como: “el resultado del proceso de valoración profunda, íntima y personal que cada quien hace de sí mismo en todo momento, esté o no consciente de ello”. Este resultado es observable, se relaciona con el sentido de valía, capacidad y merecimiento, siendo a su vez causa de todos los comportamientos.

Esto significa que la autoestima surge de la autovaloración que se hace consciente o inconscientemente, siendo algo íntimo, personal y profundo en cada individuo, teniendo manifestaciones que pueden observarse, detectarse y pueden verse como una energía primaria, que parte de nuestra naturaleza, e impulsa a tener una vida digna, es desde otro ángulo un contenido, una disposición natural en el ser humano, ella motoriza el desarrollo personal y dota de una organización que tiende al equilibrio en cada sujeto.

En algunos momentos se le iguala o equipara a la autoestima como narcisismo, lo cual es un error muy común, sin embargo el narcisismo es un síntoma de baja autoestima, lo cual significa desamor por uno mismo, una persona con una autoestima saludable se acepta y ama a sí misma incondicionalmente, conoce sus virtudes pero también sus defectos y vive amándose a sí misma. Por el contrario, una persona narcisista no es capaz de conocer y/o aceptar sus defectos, que

siempre trata de ocultar , al tiempo que intenta amplificar sus virtudes ante los demás pero en el fondo, trata de convencerse a sí misma de que es una persona de valor y trata de dejar sentirse culpable por sus defectos.

Por tanto la autoestima ha sido definida, en general, como la valoración que las personas hacen de sí mismas relacionadas con el sentido de autorespeto, identidad, confianza, propósito y sentido de competencia.

Tomando en cuenta que la autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia sí mismos, se considera que va dirigida hacia la manera de ser influenciada por la parte física y carácter de cada individuo.

Significando la clave para el éxito interno y externo, tomando en cuenta que la sociedad esta en constante cambio la autoestima de la persona y considerando que esta “dirigida hacia adentro” ya no puede depender exclusivamente de la seguridad, en donde los hombres y las mujeres de hoy están buscando tener vidas enriquecedoras y plenas.

Papalia (1998) considera que la autoestima es una autoevaluación que cada individuo puede realizar a sus rasgos físicos, capacidades y características mediante la cual se crea un juicio personal del valor, redundando, en cómo alguien se cree capaz, importante, exitoso y valioso.

Porque la importancia de la autoestima estriba en que concierne al ser, valía personal que ayuda a sobresalir para destacar en la vida social. No así para Maslow (citado en Wikipeda, 2011) que en su jerarquía de las necesidades humanas, describe que la necesidad de aprecio se divide en dos aspectos de la vida, el aprecio que tiene uno mismo como es el amor propio, la confianza, la pericia, y la suficiencia, etcétera, y en el segundo, el respeto y estimación que se recibe de otras personas para poder reconocerse y aceptarse.

La autoestima es un valor muy importante porque es la manera de percibirse y valorarse para moldear su vida de una forma positiva. Ya que la autoestima se considera es la responsable de éxitos y fracasos, ya que una autoestima vincula a un concepto positivo, para poder desarrollar habilidades y capacidades y aumenta el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima bajo enfoca hacia la derrota y conlleva al fracaso.

Branden (citado en Gil, 1998) expone la importancia que tiene la autoestima en los seres, indicando que es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos y consiste en:

- 1.- Confianza en la capacidad de pensar y de afrontar los desafíos 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 del esfuerzo.

Es importante mencionar que estos elementos (felicidad, conciencia, desafío y esfuerzo) son valores que han de desarrollarse desde la familia.

La autoestima es una necesidad importante para el ser humano, para superarse en el plano personal o profesional, básica para el desarrollo normal y sano de cada sujeto en la sociedad porque al enfrentarse a adversidades, las cosas serán muy difíciles y la gente tiende a estar más influidos por el deseo de evitar el dolor, que de experimentar alegría, ejerciendo una atracción hacia lo negativo y muy pocas veces a lo positivo.

Para la corriente energética, la autoestima es la fuerza innata que impulsa a los sujetos a la ejecución armónica para desarrollar todas sus funciones en procesos cognitivos, motores y emocionales.

Como se ha señalado ya, en la mayoría de las definiciones está involucrado el reconocer la capacidad de conocerse, de aceptarse tal cual; así como el aceptar a

son las personas física, y moralmente así como la forma en la que actúan retomando las fuerzas internas para poder construir una vida digna.

La autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno, comprende mucho más que ese sentido innato de auto valía, que es el derecho a nacer; es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de esta, es la tendencia natural al equilibrio que un individuo puede conservar o afectar dependiendo de su autoconsciencia como parte fundamental de la naturaleza humana, que tiene mucho que ver con la forma en que vive cada uno, sólo el hombre tiene el poder de contemplar su propia vida y su actividad; sólo él goza el privilegio de la conciencia.

Para algunos autores como Goethe y Milton (Wikipedia, 2011) la peor desgracia que le puede ocurrir a un hombre es que piense mal de sí mismo, y para que nada beneficia más al hombre que tener una buena autoestima para desarrollarse y tener una vida plena.

Es importante mencionar que para Maslow (citado en Gil, 1997) la persona que no tiene amor por sí misma se vuelve egoísta, la autoestima es la base como centro de desarrollo humano, siendo una forma de conocimiento, concientización y práctica de todo el respeto a uno mismo.

Cada individuo es la medida del amor que siente a sí mismo, la autoestima es el marco de referencia desde el cual se proyecta. Este tema no es nuevo y por ejemplo en la Biblia se enseña: “Ama a tu prójimo como a ti mismo”. En todas las épocas, religiones, filosofías, así como en las ciencias humanas, se ha llegado siempre a esta verdad.

En la actualidad, científicos de desarrollo humano como Elkins, Rogers, Maslow y Bettelheim entre otros, (citados en Rodríguez, 1988) afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física, mental, productiva y creativa; es decir, es la plena expresión de sí mismo.

La autoestima es una necesidad importante para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, es indispensable para el desarrollo normal y sano, desarrollando un valor de supervivencia. El tener una autoestima baja impide el crecimiento psicológico, que cuando se posee actúa como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración.

Branden señala que tener una autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena.

“La autoestima se puede aprender. Empecemos a aprender en este momento”  
(Branden, 1987).

En la teoría de Maslow (citado en Gil, 1998) se habla de la autorrealización; este concepto afirma que cada uno posee una naturaleza interna buena o que por lo menos no parece ser primordialmente o necesariamente perversa. Para Maslow las necesidades humanas (vida, inmunidad, seguridad, pertenencia y afecto, respeto y autoestima, y autorrealización), las emociones básicas y las potencialidades humanas básicas son positivamente buenas.

Cada ser humano posee una naturaleza interna de base esencialmente biológica, que es hasta cierto punto natural, intrínseca, innata. La naturaleza interna de cada persona es en parte privativa y en parte común a la especie.

Ahora bien, esta naturaleza interna no es tan fuerte, dominante e inequívoca como el instinto lo es en los animales. Es más bien débil, delicada, sutil y fácilmente derrotada por los hábitos personales y sociales así como actitudes erróneas, si se niega o intenta abolir este núcleo esencial de la persona, ésta enfermará, unas veces con síntomas evidentes y otras veces con síntomas apenas perceptibles. Maslow (citado en Gil, 1998) incluye que aun cuando ese “yo único” sea débil, raramente desaparece en las personas normales e incluso puede que tampoco en las enfermas, en las que perdura calladamente presionando continuamente para salir a la luz.

Es importante mencionar que Roger (1994) señala que cada uno de nosotros posee un yo positivo, el cual es único y bueno. Pero ese “verdadero yo” con frecuencia permanece oculto y enmascarado, por lo cual no puede desarrollarse. El objetivo más deseable para el individuo y la meta que persigue, a sabiendas o inconscientemente, es llegar a ser él mismo.

*Existe un cuento que es oportuno mencionar: “Iba un niño con su papá en el tren, el recorrido duraría unas horas, el padre se acomoda en el asiento y abre una revista para distraerse, el niño interrumpe preguntándole: ¿Qué es eso, papá?, el hombre se vuelve para ver qué es lo que señala su hijo y contesta “Es una granja, hijo”, al recomenzar su lectura, otra vez el niño le pregunta ¿Ya vamos a llegar?, y el hombre contesta que falta mucho; no había comenzado nuevamente a ver su revista cuando otra pregunta lo interrumpe; y así se siguieron las preguntas, hasta que el padre, ya desesperado y buscando cómo distraer al chico, se da cuenta que en la revista aparece un mapa del mundo, lo corta en pedacitos y se lo da al niño diciéndole que es un rompecabezas y que lo arme, feliz se acomodó en su asiento seguro de que el niño estaría entretenido todo el trayecto, no bien ha comenzado a leer su revista de nuevo, cuando el niño exclama: “Ya terminé”. ¡Imposible, No lo puede creer! ¿Cómo tan pronto?” Pero ahí está el mapa del mundo perfecto. Entonces el padre pregunta: ¿Cómo pudiste armar el mundo tan rápido? El hijo contesta: “Yo no me fijé en el mundo; atrás de la hoja está la figura de un hombre; **compuse al hombre y el mundo quedó arreglado**”.*

La confianza es la capacidad de pensar y enfrentar los desafíos que la vida nos presenta; el derecho a ser felices, de ser dignos, a gozar de los frutos del esfuerzo. Generalmente el individuo se preocupa por ver, juzgar y arreglar lo que está fuera de él; sin embargo la solución de muchos problemas sería que cada persona viera y arreglara lo primero que le corresponde que es ella misma, si todos hiciéramos esto, el mundo sería otro.

Ya que el hombre es el único ser que tiene el poder de contemplar su vida, 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 no puede ser libre, no tiene confianza en sí mismo, para atreverse a serlo. El ser humano tiene la capacidad de 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, por lo cual ha llamado a la autoestima la clave del éxito personal, porque ese "sí mismo"; a veces está oculto y sumergido en la inconsciencia o en la ignorancia.

La autoestima se alcanza por medio de:

- 1.- El desarrollo del sentido de pertenencia. En donde las personas integran un determinado grupo social, y dependiendo del tipo de familia que tengan a desarrollar la pertenencia a un grupo.
- 2.- El desarrollo del sentido de singularidad. Cada persona es única, tiene sus propias normas de vida y sentimientos, por lo que es necesario que cada uno descubra y aprecie lo que vale lo que vale y así de esa manera valorará a los otros.
- 3.- El desarrollo del sentido del poder. Todas las personas desean alcanzar ciertas metas en la vida, éstas se alcanzan de acuerdo al potencial que hay en cada uno y el esfuerzo invertido.
- 4.-El desarrollo de modelos. En la vida es muy importante tener un punto de referencia, modelos o ejemplos a quien imitar, como en la etapa de la adolescencia, donde éstos proporcionan patrones de conducta al joven que introyecta en su vida

Así pues, el estado natural del ser humano debería corresponder a una autoestima alta, sin embargo, la realidad es que existen muchas personas que, lo reconozcan o no, lo admitan o no, tienen un nivel de autoestima inferior al teóricamente natural.

Si tomamos en cuenta que la autoestima es un estado mental, nos daremos cuenta que es la manera como usted se siente y lo que piensa respecto a usted mismo y los demás, y así se puede medir por la manera como actúa. También se puede definir como su sistema interno de creencias y la manera como experimenta externamente la vida. La autoestima elevada se relaciona con tener un sentido positivo del propio valor inherente como persona, considerando que está constituida por sentimientos aprendidos y pensamientos positivos que reflejan una actitud positiva de “PUEDO LOGRARLO” en oposición a una actitud pesimista de “NO PUEDO HACERLO”.

La autoestima es confianza, valoración y respeto por uno mismo. Autoestimarse incluye respetar a los demás, pero también armonía y paz propia. Es la disposición para asumir la responsabilidad de los sentimientos, deseos, pensamientos, aptitudes e intereses propios, a aceptar los atributos personales en general y actuar en consecuencia. Palladino (citado en Gil, 1980), *“Sentirse bien respecto a usted mismo no es un lujo; es una necesidad imperiosa”*.

La autoestima afecta todo lo que se hace, refleja a uno mismo ante todos aquellos con quienes se tiene contacto, que cada uno nace con la capacidad de tener sentimientos positivos, pero es posible aprender a no gustarse uno mismo a través de la práctica y o experiencias de la vida.

La actitud no es un estado fijo o rígido, cambia en relación con las experiencias y sentimientos, para poder enfrentar situaciones en donde la autoestima imprime un gran esfuerzo de valor ya que es una necesidad muy importante para el ser humano; es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de vida, pues es un elemento importante para el desarrollo normal y sano de ésta.

## 1.2 FACTORES QUE INFLUYEN NEGATIVAMENTE EN LA AUTOESTIMA

Experiencias infantiles desafortunadas, críticas de padres, maestros y compañeros recibidas por la sociedad en general, pueden ocasionar sentimientos de inferioridad y pobre autoestima, si estos sentimientos son reforzados por patrones negativos de creencias, pueden crear hábitos de autodesvalorización y pueden llegar a convertirse en la norma de vida de una persona.

Los sentimientos y patrones de pensamiento negativo pueden llegar a convertirse en poderosas ilusiones de la verdad, la autoestima es consciente e inconsciente, es una evaluación continua de sí mismo, una convicción de lo que se puede y no se puede hacer, ¡la autoestima se puede aprender! pero ésta no sucede de la noche a la mañana ni por azares del destino.

Para Branden (1994) la mayoría de los hijos de familias son disfuncionales, pero que no quiere decir que la mayoría de las personas hayan tenido experiencias desafortunadas en su desarrollo (padres alcohólicos, que los hayan maltratado, hayan abusado sexualmente de ellos que cada uno haya crecido en una atmosfera de violencia física). Lo que afirma es que la mayoría de los individuos pertenecen a hogares caracterizados por señales contradictorias, negaciones de la realidad mentiras de los padres y falta de respeto adecuado a nuestra mente y personalidad de cada individuo.

*Branden en un relato comenta “recuerdo un día discutí este tema con distinguida terapeuta familiar Virginia Satir, que me dio un exquisito y asombroso ejemplo del tipo de locura con la que crecimos muchas de nosotros”.*

*“Imagine, me dijo, una escena de una niña, una madre y un padre.*

*Al ver una mirada de desdicha en el rostro de su madre, la niña pregunta: ¿Qué te pasa, mamá? pareces triste.*

*Su madre responde, con la voz tensa y seca, nada estoy bien.*

*Luego el padre, irritado dice a la niña ¡no molestes a tu madre!*

*La niña mira alternativamente a ambos, completamente perpleja, sin poder comprender la reprimenda, comienza a llorar, la madre le grita al padre ¡mira lo que has hecho!”.*

*Señala Branden me gusta relato porque es muy común., analicémoslo más detenidamente.*

*La niña percibe correctamente que algo perturba a su madre y responde apropiadamente, la madre actúa invalidando la percepción (correcta) de la realidad de la niña, miente, tal vez lo hace con el deseo equivocado de “proteger” a su hija o quizá porque ella misma no sabe cómo tratar su desdicha. Si hubiera dicho: “Sí, mamá está algo triste, gracias por notarlo”, habrá convalidado la percepción de la niña. Al conocer su propia desdicha simple y abiertamente, habrá reafirmado la compasión de la niña y enseñado algo importante sobre una actitud sana hacia el dolor, le habría quitado fatalidad al dolor.*

*El padre, tal vez para “proteger” a la madre o quizá por sentir culpa porque tiene que ver con la causa de la tristeza de la madre, reprende a la niña, aumentando la confusión de la situación, si la madre no está triste ¿por qué molestaría una simple pregunta?, si está triste ¿por qué es incorrecto preguntar y por qué miente la madre? Ahora, para aturdir más a la niña, la madre le grita al padre reprochándole que haya reprendido a la niña. Contradicciones agravadas, incongruencias sobre incongruencias.*

¿Cómo puede la niña comprender la situación? La niña puede correr, buscando frenéticamente algo que hacer con qué jugar, intentando borrar todo recuerdo del incidente lo más rápidamente posible, reprimiendo sentimientos y percepciones. Y si la niña huye hacia la inconciencia para escapar de la sensación de terror que produce el estar atrapada en una pesadilla, ¿culparemos a sus bien intencionados padres por comportarse de forma tal que la inducen a sentir que es peligroso y que la ceguera es segura?

Es una historia común sin culpables, nadie imaginaría que los padres estén motivados por intenciones destructivas, pero al optar por negar la simple realidad, le dan a la niña la impresión de que vive en un mundo incomprensible donde la percepción no es confiable y el pensamiento es poco claro, si multiplicamos ese incidente por mil más o menos problemas similares, probablemente la niña no recuerde ninguno años más tarde, pero todos tendrán, casi con certeza, un impacto acumulativo en su desarrollo.

Si las personas deducen que su mente es impotente, o que su potencial es dudosa ¿Cómo podrían desarrollar una buena autoestima? Y sin ella ¿cómo podrán afrontar la vida?

No se quiere decir que la forma como nos traten nuestros padres determina el nivel de nuestra autoestima, el tema es más complejo, tenemos un decisivo rol propio que cumplir, somos agentes causales por derecho propio; competidores activos en el drama de nuestras vidas, creadores y no simplemente individuos que reaccionan o responden.

Sin embargo, es evidente que el medio familiar puede producir un profundo impacto para bien o para mal, los padres pueden alimentar la confianza y el amor propio o colocar enormes obstáculos en el camino del aprendizaje de tales actitudes. Pueden transmitir que creen en la capacidad y bondad de un hijo o bien lo contrario, también pueden crear un ambiente en el cual el niño se sienta seguro, o uno de terror, pueden fomentar el surgimiento de una buena autoestima o hacer todo lo concebible para subvertirla.

La autoestima se proclama como una necesidad en virtud de que su ausencia traba la capacidad para funcionar, es siempre una cuestión de grados que puede ser aumentada, ya que si se ve con cuidado, concluiremos que siempre es posible amarse más o estar más conscientes de uno mismo y de lo que nos rodea. Por tanto, la autoestima es la convicción de que con lo que soy me basta para funcionar y que no necesito incorporar nada nuevo a mi vida sino reconocer aspectos de mí que no he concientizado, para luego integrarlos a la puntuación que tiene ante sí mismo. Por eso decimos que tiene valor de supervivencia orientada hacia la salud y el respeto de los demás.

### 1.3 CARACTERÍSTICAS DE AUTOESTIMA ALTA

La autoestima alta es una disposición, un contenido, un recurso natural en el ser humano factible de ser desarrollada, que sólo existe en relación con la experiencia de la vida, la cual se relaciona con la confianza en uno mismo, siendo que el nivel de autoestima influye en el desarrollo y desempeño de otras actividades.

La autoestima alta está relacionada con el amor incondicional que podemos tener sin limitaciones. En el cual los eventos externos, las contingencias, no necesariamente afectan nuestra autoestima de manera permanente. Equivale a sentirse capaz y apto para la vida.

Según la experiencia de Branden (citado en Gil, 1998), todas las personas son capaces de desarrollar la autoestima positiva. Cuando más flexible es la persona, tanto mejor resiste todo aquello que, de otra forma, la haría caer en la derrota o la desesperación. Maslow (citado en Gil, 1998) señala que es imposible la salud psicológica, a no ser que lo esencial de la persona sea fundamentalmente aceptado, amado y respetado por otros y por ella misma, para desarrollarse como individuo.

De igual forma la autoestima permite a las personas enfrentarse a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, alcanzando más fácilmente sus objetivos y de igual forma autorrealizarse.

Así mismo, permite que uno se más ambicioso respecto a lo que espera, ya sea emocional, creativa y espiritualmente, desarrollando la autoestima para ampliar la capacidad de ser felices, la autoestima permite tener el convencimiento de merecer la felicidad.

Fromm (citado en Wikipedia, 2011) refiere que demostrar amor es demostrar amor a nosotros mismos ya que no son opuestos sino todo lo contrario, es una actitud de amor hacia sí mismo que se encuentra en todos aquellos que son capaces de amar a los demás. La autoestima no es competitiva ni comparativa, según

Branden (citado en Wikipedia, 2011), la autoestima se puede comprender mejor como una suerte de logro espiritual, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia, denotando así que la autoestima proporciona serenidad espiritual, la cual a su vez permite a las personas disfrutar de la vida.

La persona tiene una autoestima suficientemente buena, puede reflejar:

- Firmeza en ciertos valores y principios; está dispuesto a defenderlos incluso aunque encuentre oposición, además se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificarlos si la experiencia le demuestra que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiado en su propio criterio y sin sentirse culpable cuando a otros no les parezca bien su proceder.
- No pierde el tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que le pueda ocurrir en el futuro, aprende del pasado y se proyecta para el futuro, viviendo con intensidad el presente.
- El justo aprecio y respeto por uno mismo genera seguridad personal, dota de atractivo personal y facilita las relaciones con los demás.
- Como persona se considera y siente igual que cualquier otro, ni inferior ni superior, sencillamente igual en dignidad. Reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica. No se deja manipular, aunque está dispuesto a colaborar si le parece apropiado y conveniente, reconoce y acepta tener diferentes sentimientos, tanto positivos como negativos, y está dispuesta a revelárselos a otra persona, si le parece que vale la pena y así lo desea.

- Tiene la capacidad de disfrutar participando en diversas actividades, se muestra sensible ante las necesidades de otros, receta las normas sensatas de convivencia generalmente aceptadas, entendiendo que no tiene derecho a divertirse a costa de otros.

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

Considerando que la autoestima alta no significa un estado de éxito total los sujetos reconocen también sus propias limitaciones y debilidades, sienten orgullo por sus habilidades y capacidades, a sí como tienen confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones.

En verdad que todo ser humano tiene momentos difíciles, cuando el cansancio le abruma y los problemas se acumulan a muchos, y la vida les parece insoportable. Una persona con autoestima alta toma estos momentos de depresión o crisis como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes, ya que lo ve como una oportunidad para conocerse aún más y promover cambios.

Una persona con autoestima alta es aquella que:

- Usa su intuición y percepción.
- Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás.
- Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que lo encaminan al éxito.

La autoestima es una fuente básica para constituir la personalidad de cada individuo, constituyendo una autorregulación en la conducta, entre los efectos positivos que se derivan de un desarrollo adecuado de la autoestima, encontramos:

- Favorece el aprendizaje, la adquisición de éste y de nuevas ideas y el aprendizaje está subordinada a nuestras actitudes básicas, de éstas depende que se generen energías más intensas de atención y concentración.
- Ayuda a superar las dificultades personales, cuando una persona goza de alta autoestima es capaz de afrontar los fracasos y los problemas que le sobrevienen, ya que dispone dentro de sí la fuerza necesaria para reaccionar de forma proporcionada buscando la superación de los obstáculos.
- Fundamenta la responsabilidad, a la larga; es constante y responsable, el que cree en su aptitud.
- Desarrolla la creatividad, una persona únicamente puede surgir desde una confianza en sí mismo, en su originalidad y sus capacidades.
- Estimula la autonomía personal, ayuda a ser autónomo, seguro de sí mismo, a sentirse a gusto consigo mismo.
- Posibilita una relación social saludable, el respeto y el aprecio por uno mismo es sumamente importante para una adecuada relación con el resto de las personas.
- Determina la autonomía, se considera con adecuados niveles de autosuficiencia es capaz de tomar decisiones, es capaz de enfrentarse a retos de forma independiente.

Si tomamos en cuenta que hoy en día se habla y se escribe mucho sobre la autoestima como la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por uno mismo. Debemos considerar que tener una alta autoestima es sinónimo de sentirse confiadamente competente y moral, capaz y valioso. En tal situación no tenemos necesidad de estar permanentemente a la defensiva, ni de echar mano de sentimientos negativos o ideas erróneas. Tampoco nos sentimos avocados a interpretar papeles que no corresponden a nuestra propia personalidad. Y que tiene confianza objetiva en su mente y valor, si se siente seguro de sí mismo, es probable que piense que el mundo está abierto para él y responderá apropiadamente a los desafíos y oportunidades que vivirá día a día. La autoestima fortalece, da energía, motiva, nos impulsa a alcanzar logros y nos permite complacer y enorgullecernos de nuestros logros, experimentando satisfacciones personales.

Si bien la autoestima positiva busca objetivos exigentes que la estimulen y el lograrlos la alimenta. Cuando más alta sea, mejor equipados estarán para enfrentarse a la adversidad en las profesiones y la vida personal, cuanto más rápido se levanten después de cada caída, más energía tendrán para comenzar de nuevo, siendo más ambiciosos, no necesariamente en sentido profesional o económico, sino en cuanto a lo que se espera experimentar en la vida, emocional, creativa y espiritualmente.

Si nuestra autoestima es alta, más dispuestos estamos a entablar relaciones positivas y a rechazar las nocivas, los similares se atraen, la salud atrae a la salud, y la vitalidad y la apertura a los otros son naturalmente más atractivas para las personas con una autoestima positiva. Según un importante principio de las relaciones humanas, tendemos a sentirnos más cómodos, “más como en casa”, con también personas cuyo nivel de autoestima es alta, y éstos tienden a ser atraídos por individuos también con alta autoestima. Los individuos que la poseen de un nivel medio lo son por aquellos con autoestima media.

#### 1.4 CARACTERÍSTICAS DE AUTOESTIMA BAJA

La baja autoestima es un estado de desequilibrio y consciencia reducida generalmente originado durante el nacimiento y la crianza, que promueve y sostiene pensamientos, emociones y comportamientos autolimitadores, que afectan el funcionamiento del individuo, consigo mismo y con su entorno.

Cada vez que perdemos la ecuanimidad, estamos propensos a distorsionar la realidad, a percibir de manera negativa todo aquello que afecta los estímulos del ambiente y en ocasiones los impulsa a tomar decisiones equivocadas.

Cuando se tiene baja autoestima es muy común entristecerse y disipar la energía que impide el cálculo adecuado de las distancias y las cuotas de esfuerzo requeridas para cualquier trabajo motriz, como la distracción, como forma sutil de evadir la realidad, productora frecuente de incontables accidentes, como por ejemplo que se le derrame el café, se dé un fuerte golpe, etc. La autoestima nos ayuda a permanecer más tiempo en estado de equilibrio emocional, lo cual posibilita máximo control y máxima eficacia. Donde no hay control, hay confusión, apatía y aburrimiento.

Por desgracia existen muchas personas que pasan la mayor parte de su vida con una autoestima baja, porque piensan que no valen nada o muy poco, estas personas esperan ser engañadas, menospreciadas por los demás y se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega, como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento, así, aisladas de los demás se vuelven apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia las personas que las rodean, les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad, por consiguiente tienen mayor propensión a despreciar a otros, el temor es un compañero natural de esta desconfianza y aislamiento, limita, ciega y evita que el hombre se arriesgue en la búsqueda de nuevas soluciones de problemas, dando lugar a un comportamiento aún más destructivo.

Como cuando se vuelven adictos al alcohol, las drogas o a las relaciones destructivas, la intención inconsciente es invariablemente aliviar la ansiedad y el dolor, se vuelven adictos a tranquilizantes y calmantes por cualquier problema que se presente, los enemigos de los que intentan huir son al temor y al dolor. Cuando los medios elegidos no funcionan y empeoran los problemas, se ven impulsados a tomar cada vez más del veneno que los está matando.

Los adictos no son menos temerosos que otros seres humanos, lo son más, al igual que no pueden comprar la felicidad con relaciones nocivas, tampoco pueden conseguir la autoestima con la bebida o la droga porque son practicas que evocan odio hacia ellos mismos. Cuando la persona de autoestima baja sufre una derrota se siente desesperada y se pregunta; ¿Cómo puede alguien tan inútil enfrentar dificultades así?, no es de sorprender que en ocasiones recurra a drogas, al suicidio o al asesinato.

Tener baja autoestima tanto para Ruiz (citado en Gil, 1998) como para Branden (1991) es sentirse incapaz de afrontar los desafíos de la existencia, no equivocado con respecto a tal o cual tema, sino equivocado como persona. Esto es de tal gravedad que exige estar permanentemente a la defensiva contra todo y contra todos, pronto aparecen los sentimientos negativos que los condenan como personas; su mente, entonces, martillea con ideas obsesivas, con ideas erróneas e interpretar papeles idealizados que no corresponden a la realidad que son, que viven y sienten en su interior, en consecuencia, el crecimiento personal queda bloqueado por estos mecanismos autodestructivos.

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren las personas con autoestima baja, las llevan a sentir envidia y celos de los que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuncia y aparente abnegación, o bien con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento, separando a los individuos, dividiendo parejas, familias, grupos o incluso naciones.

La persona con autoestima deficiente suele manifestar algunos de los siguientes síntomas: Castañeda (2007).

- Autocrítica rigorista, tendiente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad a la crítica, que hace sentirse fácilmente atacada y a experimentar resentimientos pertinaces contra sus críticos.
- Indecisión crónica no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo excesivo de complacer, no se atreve a decir “no”, por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
- Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer “perfectamente”, sin un solo fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarla a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilidad neurótica, se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aun por cosas de poca importancia, propia del supercrítico a quien todo le sienta mal.
- 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.
- Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
- Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrada, enojada y agresiva.
- Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estática.
- Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.
- No acepta su sexo, ni lo relacionado con él.

## 1.5 CUANDO UNA PERSONA TIENE AUTOESTIMA NEGATIVA EXPERIMENTA

Inseguridad, se torna incapaz y será conflictiva, al no sentirse satisfecha, se inclinará siempre por derrotismo y negativismo en todo lo que emprenda, si fomentamos la mediocridad, fracaso y la dependencia, tendremos adultos con sentimientos de inferioridad, baja resistencia a la frustración, incapaces y poco exitosos. Tiene problemas para poder relacionarse con el sexo opuesto, si lo hace lo realiza de forma destructiva o posesiva, como pueden ser individuos celosos, ya que muestran inseguridad y desconfianza por la otra parte, por tener una autoestima baja, necesitan la aprobación o desaprobación de otros y se la pasan emitiendo juicios de las demás.

En relación a su desempeño laboral es poco satisfactorio, ya que no lo realiza con entusiasmo, se disgusta con facilidad con el mismo y con los demás, en ocasiones cree que los compañeros sólo lo critican, el sentimiento de inferioridad es el resultado de muchas experiencias fallidas o frustrantes que la persona ha tenido a través de su vida, básicamente en su primera infancia, es una percepción subjetiva de sí mismo que lleva a las siguientes conductas ser hipersensible a la crítica, ya que no acepta su debilidad, siente la crítica y expone su inferioridad y aumenta su malestar.

La persona con deficiente autoestima infravalorará sus cualidades, creará que los demás no la valoran, se dejará influir fácilmente por otros, tendrá dificultades en la expresión de sus sentimientos, mostrará poca tolerancia en las situaciones de ansiedad, se frustrará fácilmente y estará permanentemente a la defensiva, tendiendo a echar la culpa de sus fracasos, errores y debilidades a los otros, todo lo cual repercutirá en una serie de efectos negativos en su evolución, en su educación y en su rendimiento escolar.

Los padres también crean importantes obstáculos para el crecimiento de la autoestima en las personas (Branden 1994).

- Lo ridiculizan o humillan delante de las personas, restándole importancia a lo que dicen o lo que son, dejándolo como un tonto delante de los demás, transmitiéndole que sus pensamientos o sentimientos no son importantes.
- Intentan controlarlo mediante la vergüenza o la culpa, generando un sentimiento de frustración o desvalorización. Todo esto puede ocurrir frente a sus compañeros o familiares, situaciones que se van agravando de un modo inconsciente y cuando se van enfrentando a problemas su actitud es de desvalío o timidez.
- Educan al niño sin ninguna norma, sin una estructura de apoyo o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas; en ambos casos inhiben el crecimiento normal del sujeto.
- Niegan la percepción de su realidad e implícitamente le alientan a dudar de su mente, tratan hechos evidentes como irreales, alterando así su desarrollo social.
- Aterrorizan al niño con violencia física o con amenazas, inculcando temor como característica permanente en el alma del niño.
- Tratan a los niños como objeto sexual, le enseñan que es malvado, indigno o pecador por naturaleza.

Hay millones de hombres y mujeres que han tenido experiencias similares en la infancia, y buscan cómo curar sus heridas, reconocen que han ingresado a la vida adulta con una desventaja: un déficit de autoestima, cualesquiera que sean las palabras que utilicen para describir el problema, saben que sufren algún sentimiento inefable de no ser “suficiente”, o algún sentimiento perturbador de vergüenza o culpa, una desconfianza generalizada en sí mismos o un sentimiento difuso de indignidad, sienten la falta de algo aún cuando no sepan con precisión qué es la autoestima y menos aún cómo alimentarla o fortalecerla en su interior.

## 1.6 AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA

Durante la adolescencia, el joven comienza a formarse un sentido de identidad mientras trata de asimilar una serie de creencias, de valores y papeles de adulto, siendo uno de los períodos más críticos para él desarrollo de la autoestima, siendo esta etapa cuando se necesita tomar todo lo que lo rodea para poder desarrollar su identidad, es decir necesita saberse individuo distinto a los demás, para poder desarrollar sus talentos y de esa forma sentirse valioso, como individuo que avanza hacia un futuro nuevo.

Aunque las investigaciones concernientes a la autoestima son numerosas, pocas de ellas la analizan desde el punto de vista evolutivo. En su lugar, los estudios suelen centrarse más en el desarrollo del concepto de sí mismo del sujeto. Por lo que hace una revisión de estudios sobre este tema, Dammon (1982), destaca que durante los primeros años de escuela las características físicas y aspecto del niño son importantes para destacar en la misma.

Pearl, Bryan y Donhue (1980) afirman que los niños con trastorno del aprendizaje presentan una autoestima disminuida por efecto de las experiencias repetidas de fracaso, en donde el grupo familiar, el de la escuela, los amigos y los medios de comunicación contribuyen, para desarrollar una autoestima siendo que la percepción que tienen los niños de sí mismos en la áreas de competencia no es directa, sino que está mediada por otros factores, los niños con trastornos de aprendizaje podrían mantener sentimientos favorables de su autoestima a pesar de sus dificultades académica, social y conductual, en los primeros años de la escuela, la autoestima generalmente aumenta a medida que el niño obtiene éxito con sus compañeros y en otros aspectos que le importan.

Para los últimos años de primaria, se observa una gran estabilidad de la autoestima, en los niños cuyo ambiente y grupo social de comparación permanecen semejantes o pertenecen a un grupo social bien definido. Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer

un adolescente , ya que aprende más eficazmente, para desarrollar relaciones mucho más gratas, esta más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presentan para realizar cualquier actividad y de esa forma ser auto suficiente.

Por lo anterior, es fundamental buscar estrategias para trabajar con la autoestima de los niños con trastorno de aprendizaje, más aún considerando que se estima que entre 2 y el 10% de la población es afectado por esta condición.

### 1.6.1 RECUPERACIÓN DE LOS DESEQUILIBRIOS DE AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES

Los desequilibrios de autoestima en adolescentes pueden presentarse de la siguiente forma:

#### Trastornos psicológicos

- a) Ideas de suicidio
- b) Falta de apetito
- c) Pesadumbre
- d) Poco placer en las actividades
- e) Se pierde la visión de un futuro
- f) Estado de ánimo triste, ansioso o vacío persistente
- g) Desesperanza y pesimismo
- h) Culpa, inutilidad y desamparo como sentimientos recurrentes
- i) Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones
- j) Dolor de cabeza
- k) Trastornos digestivos

Trastornos afectivos:

- a) Dificultad para tomar decisiones
- b) Enfoque vital derrotista
- c) Miedo
- d) Ansiedad
- e) Irritabilidad

Trastornos intelectuales:

- a) Mala captación de estímulos
- b) Mala fijación de los hechos de la vida cotidiana
- c) Dificultad de comunicación
- d) Autodevaluación
- e) Incapacidad de enfrentamiento
- f) Ideas o recuerdos repetitivos molestos

Trastornos de conducta:

- a) Descuido de las obligaciones y el aseo personal
- b) Mal rendimiento en las labores
- c) Tendencia a utilizar sustancias nocivas

Trastornos somáticos:

- a) Insomnio
- b) Dormir inquieto
- c) Anorexia
- d) Tensión en músculos de la nuca

- e) Enfermedades del estómago
- f) Alteraciones en la frecuencia del ritmo cardíaco
- g) Mareos
- h) Nauseas

Los padres son los primeros formadores de la conducta del niño por lo que algunas situaciones que realizan consiente o inconcientemente perjudican la conducta del niño tales como:

- Transmitiendo al niño pensamientos y sentimientos de culpa.
- Tratan hechos evidentes como irreales, alterando así el sentido de realidad del niño
- Le sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su normal aprendizaje y creciente confianza en sí mismo.
- Educan al niño sin ninguna norma, sin una estructura de apoyo o con normar contradictorias, confusas y opresivas.
- Odio hacia uno mismo.
- Ataques de ansiedad por hacer las cosas mal.
- Encuentran el lado negativo en situaciones positivas.

Como ya se mencionó, la autoestima es una herramienta valiosa que debemos cuidar, fomentar y guiar, ya que ésta puede ser muy vulnerable. Los padres de familia son los principales formadores, guías y son los encargados de generar confianza en cada niño, para que tenga la opción de llevar una vida digna, puedan desarrollar habilidades que le permitan defenderse en situaciones que lo puedan dañar y orillar al desequilibrio. La adolescencia es la etapa de la vida, donde la persona reflejará cómo se siente y cómo es.

La autoestima no tiene nada que ver con la cultura, la clase social, los bienes materiales o culturales o incluso el éxito. En los países civilizados y ricos, y específicamente en las sociedades capitalistas, es frecuente sentirse <incompleto>, peor que otros, siendo el sistema el que hace sentirse así.

## CAPÍTULO 2 ADOLESCENCIA

Para poder hablar de la adolescencia, algunos autores como Papalia (2002) han escrito libros completos para poder describir todo el proceso de desarrollo por el cual atraviesan, y día con día descubren más y más cambios a nivel biológico psíquico y social que hacen de ellos una máquina de investigación que no acaba nunca.

En este capítulo se describirán de las etapas más importantes de la adolescencia, ya que en la calle, el metro, camión, en la misma escuela que se supone las maestras saben o tienen conocimiento del tema, es frecuente escuchar comentarios como, “este niño no entiende, se comporta muy rebelde y no va por buen camino”, una crítica, tras otra, pero esto es por no saber, qué está pasando en su cuerpo y mente y que están volviendo loco a los chicos, sin darse cuenta de la magnitud del cambio al cual están sujetos.

Considerando que los adolescentes están sometidos a cambios físicos, biológicos, cognitivos, emocionales, etc., así como estados de ánimo que ellos no pueden controlar, y en los cuales infiere la autoestima de cada individuo, para poder destacar en una vida en la cual se sienten “solos contra el mundo” y en lucha constante para ser reconocidos como adultos, ya no como niños explicaré, los cambios más importantes por los que atraviesan.

### 2.1 DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA

Existen diferentes definiciones del término “adolescencia” todas ellas coinciden en el punto de relacionar e fin de una etapa del desarrollo para iniciar otra, varían en cuanto los factores que se ven involucrados en este proceso y mencionan la dificultad de precisar el fin de esta etapa de desarrollo, como a continuación se muestra.

Para Watson (citado en Papalia, 1991) definen a la adolescencia como un proceso simple, siendo el período o etapa del desarrollo en el que se separa la infancia de la edad adulta, la adolescencia comienza con procesos biológicos y en algunos diccionarios solamente la definen como: un término que deriva de la voz latina “adolece”, que significa crecer o desarrollarse hacia la madurez, por lo tanto se dice que la adolescencia es un período de transición que media entre la niñez y la edad adulta.

Por lo tanto, la adolescencia es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad, su rango de duración varía según las diferentes fuentes y posiciones médicas, científicas y psicológicas, pero generalmente se enmarca su inicio entre los 19 ó 20 años.

Pero donde no se ponen de acuerdo los autores es el momento en que da inicio y de su terminación. Así, vemos que para la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el período comprendido entre los 10 y 19 años y está comprendida dentro del período de la juventud entre los 10 y los 24 años. La pubertad inicial es la primera fase, comienza normalmente a los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños y llega hasta los 14-15 años. La adolescencia media y tardía se extiende, hasta los 19 años. A la adolescencia le sigue la juventud plena, desde los 20 a los 24 años.

La adolescencia es esencialmente una época de cambios, es la etapa que marca el proceso de transformación del niño en adulto, es un período de transición que tiene características peculiares, se llama adolescencia, porque sus protagonistas son jóvenes de identidad y de una clara definición, que ya no son totalmente niños, pero tampoco son adultos.

La adolescencia es el ciclo en la vida del ser humano que continúa a la pubertad, se inicia entre los 12 o 14 años según algunos autores, y culmina con la madurez 18 a 20 años, no sólo es la fase de mayores cambios psicológicos, sino que

también está llena de cambios físicos y cognitivos, en esta etapa se toman grandes decisiones que marcarán a los jóvenes para siempre.

La adolescencia es quizás la época más complicada en todo el ciclo de la vida humana. Los adolescentes son muy conscientes y están seguros de que todo el mundo los observa, entre tanto su cuerpo continuamente los traiciona.

Siendo este un cambio en el ser humano que puede ser lento o tumultuoso en lo que se refiere a los deseos y aspiraciones, a los estados de ánimo y a la estimativa de los valores. Este cambio produce una nueva concepción del mundo interior y del mundo exterior, un nuevo enfrentamiento con los conceptos éticos, religiosos, sociales, una nueva valoración de lo pasado y, sobre todo, de lo futuro que colocan al adolescente en una crisis angustiante, profunda y larga.

La adolescencia es el “modo de existir”, a diferencia de la pubertad que se refiere a los cambios corporales, se es adolescente porque se está en el mundo, de otra manera, ya no se está esperando ver lo que puede surgir del mundo, va en contra del mundo, negándolo a base de afirmar un mundo a menudo mucho más subjetivo, mucho más imaginario que la irrealidad anterior, ya no se está dentro de la familia para complementarla realizando un papel en ello, ya no está dentro de la escuela para recibir una formación y una información, sino para discutirla y rechazarla.

Otros autores definen a la adolescencia como el período que los sitúa entre la infancia que dejara atrás y la edad adulta en la que se embarcan. En culturas menos sofisticadas, el adolescente es considerado como un adulto, preparado para asumir responsabilidades de trabajo, preparado para casarse, tener hijos y educarlos. En sociedades más complejas como la nuestra, el adolescente es considerado todavía un niño en la mayoría de los aspectos.

En esta etapa ya vislumbra vagamente al adulto en el que se va a convertir, al desarrollar nuevas proporciones corporales y al dedicarse más profundamente a las tareas que absorberán el resto de su vida, para conseguir una firme

comprensión de sí mismo, encontrar y concentrarse en el trabajo de la propia vida para formar adecuadas relaciones íntimas que tanto tienen que ver con la felicidad y el bienestar, las tareas específicas varían a través de las etapas de adolescencia, juventud, edad adulta media y vejez, pero siempre hay cuestiones por resolver.

Los adolescentes no sólo se ven diferentes a los niños de corta edad, sino también piensan de manera distinta, su velocidad para procesar la información sigue aumentando, aunque no en forma tan dramática como en la niñez, si bien su pensamiento aún es inmaduro en ciertos aspectos, muchos están en posibilidad de razonar de manera abstracta y hacer juicios morales complejos, también planean de modo más realista el futuro.

La adolescencia se puede dividir en un periodo de oportunidades y riesgos, los adolescentes se encuentran en el umbral del amor, el trabajo de la vida y de la participación en la sociedad adulta, no obstante la adolescencia también es un lapso en el que algunos jóvenes se entregan a comportamientos que limitan sus opciones y posibilidades, en la actualidad, las investigaciones se centran cada vez más, en cómo ayudar a los jóvenes cuyos entornos no son aptos y en donde los peligros que los rodean los limitan para desarrollar sus potencialidades.

## 2.2 CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA ADOLESCENCIA

La adolescencia se caracteriza por el crecimiento físico y desarrollo psicológico, siendo una transición con características físicas como psicológica por lo que debe considerarse un fenómeno biológico, cultural y social.

Tanto Platón como Aristóteles (citado en Meece 2000), fueron los que contribuyeron para entender a la adolescencia, ya que reconocieron la existencia de una jerarquía de acontecimientos evolutivos, donde había diferentes etapas de socialización, otorgando especial importancia a la capacidad de raciocinio en esta

etapa, tratando de resolver dilemas filosóficos de la realidad y anunciaron cuáles eran sus opiniones para llegar a la madurez, señalando que se puede llegar a ésta si se consigue la comprensión de los ideales de cada individuo.

De aquí que uno de los problemas a los que se enfrenta la sociedad es establecer y limitar en dónde comienza y en que momento concluye el proceso adolescente, en términos cronológicos, es admisible solamente en función de razones de índole práctica, desde el punto de vista psicológico. Diversos autores sostienen que los adolescentes enfrentan un proceso de desarrollo prolongado que puede dar comienzo a los once años y, que generalmente requieren más de una década para su desarrollo, donde no saben en qué época de la vida termina.

Esta etapa marca el renacer del ser humano, donde el adolescente, transcurre su pubertad, de forma diferente de cuando era niño “como la mariposa que sale del capullo”, en donde todo estaba resuelto tanto económico como social. En esta etapa de vida se dan cuenta que no hay nada sutil ni gradual en esta transformación en la que el desarrollo los cambios en la adolescencia surgen como una tormenta repentina. En donde la totalidad de la forma corporal cambia de tal modo que parece ya un adulto, aunque sus emociones y sus capacidades intelectuales no se encuentran al mismo nivel de madurez, se ve diferente demostrando que su vida está afectada por un nuevo ritmo que perdurará algún tiempo.

Una de las principales características del adolescente es el crecimiento físico, así como algunos otros que son más notorios en las chicas que en los chicos, como el desarrollo psicológico.

Es por esto que en diversas regiones del mundo, el paso de la adolescencia a la edad adulta va unido a ceremonias y/o fiestas, como por ejemplo en el Benei Mitzvá, que se celebra a los doce años marca el momento en que los niños y niñas judíos asumen la responsabilidad de observar sus tradiciones religiosas. O bien, el ritual puede ligarse a un determinado suceso, como la primera

menstruación de una niña, que las tribus apaches celebran con una ceremonia de cantos que dura cuatro días, del alba al ocaso.

En las sociedades industrializadas modernas, marca el paso a la edad adulta generalmente menos abrupto y está marcado en forma menos clara, con una fiesta de quince años celebrando que ya pasa a una etapa adulta. Y efectivamente, esta sociedad reconoce que hay un prolongado periodo de transición conocido como adolescencia, por lo tanto, la adolescencia es una construcción social, un concepto cuyo significado depende de la forma en que lo defina la cultura.

Una de las características de la adolescencia es en el momento en que aparece la nostalgia, que consiste en sentir la ausencia de un estado de ánimo concreto, es decir, sentir que no sabe cómo está. Es un momento en el cual no se está alegre ni triste, sin poder decirse a sí mismo qué es lo que sustituye a aquella alegría o aquella tristeza.

Otras veces la nostalgia consiste en sentir un estado de ánimo de tonalidad negativa, triste, deprimida, pero sin saber el porqué. La realidad es que aquella nostalgia surge muchas veces debió a que el propio adolescente se siente raro, ya no es el que era antes, es ahora diferente, ha perdido su seguridad interna, por lo menos en momentos.

Surge también, junto con la nostalgia, la angustia existencial que se refiere al proceso de autoconocimiento personal. ¿Quién soy?, ¿A dónde voy?, esto se presenta porque en muchas ocasiones el adolescente busca estas respuestas y se topa con pared, nadie le responde y crece por lo tanto la angustia, ha perdido su unidad con el mundo, ya no quiere que sus padres o maestros le ayuden, sin embargo, necesita de ellos para encontrar su identidad, su propio Yo.

Con frecuencia no sabe nada con certeza y se encuentra en la disyuntiva de dos caminos, el primero, el de encontrarse en una familia o escuela e ignorar estas angustias y dejar que como parte de un proceso mágico llegue a pasar, el

segundo, el más difícil, es tratar de encontrar respuestas a sus incógnitas entre sus padres, maestros y sociedad.

### 2.2.1 CAMBIOS BIOLÓGICOS

Los adolescentes ya son capaces de reproducirse, porque atraviesan por ciertos procesos biológicos y fisiológicos que les permiten madurar.

En donde las gónadas y glándulas endócrinas entran en acción lanzando a la corriente sanguínea sustancias llamadas hormonas, en los hombres las gónadas masculinas se llaman testículos, éstos secretan testosterona y en las mujeres las gónadas femeninas se denominan ovarios y secretan estrógenos. Otro acontecimiento biológico en los hombres es la maduración sexual de las glándulas bulbo uretrales que elaboran el fluido seminal, dichas glándulas crecen a la para que el pene el cual sigue desarrollándose mediante una estimulación local o ante pensamientos y sensaciones sexuales el adolescente comienza a tener sus primeras eyaculaciones espontáneas, es decir la expulsión de semen por el orificio del pene.

En las mujeres la maduración sexual se marca con la menarquía o primera menstruación, como la dilatación del útero y de los cambios cíclicos del endometrio, comienza cada mes lunar la pérdida de sangre la cual está constituida por cuatro componentes, sangre proveniente de los tejidos del útero, mucosidad, sales de calcio y otros minerales, así como también de tejido celular destruido.

Sin embargo los cambios que se pueden ver en los hombres y mujeres están determinados por procesos biológicos que presentan ciertas características sexuales denominadas primarias y secundarias, en las características primarias se considera de suma importancia a los órganos sexuales relacionados con la reproducción, los cuales crecen y maduran. Tabla 1 (Papalia 2001)

Otro rasgo característico que tiene el adolescente, es el aumento normal de grasa corporal, aumento en caderas para las mujeres, que puede dar como consecuencia desordenes alimentarios dando pasó a la bulimia o anorexia.

Tabla 1 Órganos sexuales primarios en hombres y mujeres.

NIÑAS	NIÑOS
Ovarios	Testículos
Trompas de Falopio	Pene
Útero	Escroto
Vagina	Vesícula seminal y glándula prostática
	Órganos que trasportan el esperma de los testículos.

### 2.2.2 CAMBIOS FISIOLÓGICOS

Durante la adolescencia existen mecanismos biológicos que estimulan las transformaciones fisiológicas que se presentan en este proceso de vida. Se dice que las glándulas endócrinas son las que median y controlan dichas transformaciones, específicamente a través de la hipófisis, ésta es una glándula que es estimulada por el hipotálamo para producir hormonas somatotrópicas y gonadotrópicas, dos tipos de hormonas que participan en el crecimiento del individuo y la maduración de las glándulas sexuales.

En relación a las características sexuales secundarias son consideradas señales fisiológicas de madurez sexual que no involucran a los órganos sexuales, como puede verse a continuación.

Tabla No. 2 Órganos sexuales secundarios en niñas y niños

NIÑAS	NIÑOS
Senos	Vello púbico
Vello púbico	Vello axilar
Vello axilar	Vello facial
Profundidad de la pelvis	Cambio de voz
	Vello corporal

Algunos autores plantean cuatro transformaciones fisiológicas en este proceso de adolescencia, destacando que una de las transformaciones se produce en el aumento del tamaño corporal en cuanto a estatura, peso, crecimiento de huesos y músculos, la segunda se produce en las modificaciones de las proporciones exteriores del cuerpo, en las modificaciones exteriores se modifican los dientes, y en las modificaciones interiores no son tan notorios los cambios, pero se desarrollan los órganos internos como son el aparato digestivo, aumenta el tamaño del corazón, crecen los pulmones y las glándulas del sistema endócrino se desarrollan, la tercera transformación es el desarrollo de las características primarias y finalmente la cuarta transformación está relacionada con las características secundarias del desarrollo.

Sin embargo, para Papalia (2003) algunos de los cambios fisiológicos más sobresalientes, durante la adolescencia son presentados a continuación.

Tabla No. 3 Cambios fisiológicos

Características Femeninas	Edad de la primera aparición
Crecimiento de los senos	6 a los 13
Crecimiento de vello púbico	6 a los 14
Crecimiento corporal	9.5 a 14.5
Menarca	10 a 16.5
Vello axilar	Cerca de dos años después de la aparición del vello púbico.
Incremento en la producción de las glándulas sudoríparas y sebáceas (que puede originar el acné)	Casi en la misma época de aparición del vello axilar.
Características masculinas	Edad de la primera aparición
Crecimiento de los testículos, el saco escrotal	10 a 13.5
Crecimiento del vello púbico	12 a 16
Crecimiento corporal	10.5 a 16
Crecimiento del pene, la glándula prostática, la vesícula seminal.	11 a 14.5
Cambio en la voz	Casi al mismo tiempo que el crecimiento del pene
Primera eyaculación de semen	Casi un año después de comenzar el crecimiento del pene
Vello facial y axilar	Casi dos años después de la aparición del vello púbico
Incremento en la producción de las glándulas sudoríparas y sebáceas (que puede originar el acné)	Casi al mismo tiempo que la aparición del vello axilar.

## 2.3 PROCESOS PSICOLÓGICOS EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia en sí es una etapa muy delicada, siendo la clave en el desarrollo de la personalidad que va a regir la vida del adulto, su desarrollo social, emocional y desenvolvimiento positivo en la sociedad.

Este desarrollo es el término más general que incluye el concepto de cambio en todos los sentidos relacionados con la maduración, crecimiento y declinación en cada paso de la vida

Para Erikson (citado en Papalia 2002), la adolescencia consiste en enfrentar la crisis de la “identidad versus la confusión de la identidad” o (identidad versus la confusión del papel), para convertirse en un adulto único con un sentido coherente del Yo y una función valorada en la sociedad, la crisis de la identidad pocas veces se resuelve completamente en la adolescencia, los aspectos concernientes a la identidad reaparecen una y otra vez durante la vida adulta.

Para Erikson, los adolescentes no forman una identidad modelándose en función de otras personas, como los niños de corta edad, sino se van modificando y sintetizando identidades anteriores en donde existe una nueva estructura psicológica, que la que tenía cuando era niño para formar una identidad, los adolescentes deben establecer y organizar sus capacidades, necesidades, intereses y deseos a fin de expresarse en un contexto social en el cual se integren.

Si recordamos los cambios normales del desarrollo en los primeros años de la vida son señales obvias y dramáticas del crecimiento, el infante que yace en la cuna se convierte en un activo niño que a gatas explora, el niño de corta edad entra y abraza los mundos de la escuela y la sociedad, el adolescente, con un cuerpo y una conciencia nuevos, se prepara para entrar a la edad adulta.

El crecimiento y el desarrollo no para en seco con un chirrido en la adolescencia, las personas cambian de muchas formas durante la edad adulta, los seres

humanos siguen moldeando su propio desarrollo, como lo han hecho desde el nacimiento, lo que ocurre en el mundo del niño es significativo, pero no es toda la historia, todos seguimos escribiendo nuestra propia historia de desarrollo humano durante toda nuestra vida.

## 2.4 DESARROLLO COGNITIVO

Según Piaget, los adolescentes entran al nivel superior del desarrollo cognitivo, la etapa de las operaciones formales, al desarrollar la capacidad para pensar de manera abstracta, este desarrollo, que por lo común se da alrededor de los 11 años, les permite manejar la información de modo nuevo y flexible, libres ya de las limitaciones del aquí y el ahora, entienden el tiempo histórico y el espacio extraterrestre, utilizan símbolos para representar símbolos (por ejemplo, un numeral desconocido con la letra X) y, por lo tanto, están en posibilidad de aprender álgebra y cálculo, aprecian mejor las metáforas y las alegorías y, en consecuencia, pueden encontrar significados más ricos en la literatura (Papalia, 2002). Lo que es ejemplificado de la siguiente manera: Un niño que se hallaba en el período piagetiano de las operaciones concretas dijo: “Creo que el piloto no era muy bueno al volar, habría salido mejor librado si hubiese continuado combatiendo”. En este caso, el niño considera sólo una razón para él, el problema fue la ineptitud del piloto, en cambio, un joven que había alcanzado el nivel de pensamiento que Piaget denominó operaciones formales, dijo: “O no estaba informado de la existencia del funicular o está volando muy bajo, también pudo ocurrir que sus instrumentos de vuelo se hubieran alterado antes o después del despegue, esto le podría haber situado fuera de su ruta causando el choque con el cable”. De ahí que durante la adolescencia, quienes atraviesan por la etapa de las operaciones formales integran lo que han aprendido en el pasado con los desafíos del presente y hacen planes para el futuro.

Los adolescentes tienen mayor capacidad de pensar de forma abstracta e hipotética sobre el presente y el futuro, al poder entender y compartir mejor los acontecimientos que les rodean y que ocurren más allá de su círculo social inmediato, pueden adoptar una nueva conciencia social.

Una de las capacidades cognitivas adquiridas durante la adolescencia, es reflexionar sobre el pensamiento, los adolescentes aprenden a examinar y modificar intencionalmente su pensamiento, así a veces pueden repetir hasta memorizarlos por completo, otras veces se abstienen de sacar conclusiones apresuradas si no tienen pruebas, empiezan a poner todo en tela de juicio, para rechazar los viejos límites y categorías, al hacerlo constantemente excluyen las actitudes tradicionales y se convierten en pensadores más creativos, dando paso a lo que algunos autores llaman el logro del pensamiento abstracto, también se vuelve extremadamente introspectivo y ensimismado.

## 2.5 DESARROLLO EN LA PERSONALIDAD DEL ADOLESCENTE

La palabra personalidad, proviene de persona, que originalmente quería decir *máscara usada en el teatro griego*, en este contexto, el término personalidad como definición se considera que está relacionado con aquello que es simulado o falso, pero al mismo tiempo lo que es vital y esencial Alpot (citado en Wikipedia 2011).

La mayoría de los adolescentes se interesan más en su aspecto físico que en cualquier otro asunto de sí mismos, y a muchos no les agrada lo que ven cuando se ven en el espejos, los varones quieren ser altos, anchos de espalda, y atléticos, las mujeres quieren ser lindas, delgadas, pero con forma, y con una piel tersa y cabello hermoso, los adolescentes de ambos sexos, se preocupan por su peso, su complexión y rasgos faciales, lo que puede traer como consecuencia biológica, la aparición del desorden en la salud como desnutrición, descuido del peso, anorexia, bulimia, y hasta abuso de alcohol, drogas y otros vicios. (Sarafino, 1988).

La adolescencia es una etapa muy delicada y clave en el desarrollo de la personalidad que va a regir la vida del adulto, su desarrollo social.

El proceso seguido por el adolescente evoluciona de modo diferente según las personalidades, los más angustiados se repliegan en la soledad y se encierran en sus refugios, la habitación, la lectura, los discos, la expresión escrita de sus sentimientos, la evasión literaria, artística, o bien se entregan apasionadamente a una actividad determinada.

Otros buscan amistades exclusivas, que son para ellos un soporte necesario, si los lazos familiares son muy vivos. La mayoría se orientarán hacia los grupos, cada vez más numerosos y accesibles, afirmando su personalidad todavía vacilante mediante la adhesión a unas normas colectivas.

El adolescente siente el impulso de poner en tela de juicio las opciones de sus padres, esta sediento de verdad, pero se muestra intolerante cuando se trata de verdades ya totalmente hechas. (Allaer 1978).

## 2. 6 PROBLEMÁTICA DE LA ADOLESCENCIA

La tarea más importante de un adolescente es la búsqueda de su identidad, resolver la cuestión “quien soy en realidad”, esta cuestión no se resuelve plenamente en la adolescencia, sino que se repite a lo largo de toda la vida. Erikson (citado en Wikipedia, 2011) describe esta búsqueda en su quinta crisis: identidad frente a confusión de roles.

Los repentinos cambios temporales desconciertan a los jóvenes y les hacen preguntarse qué personas han sido hasta ahora y en quiénes se están convirtiendo, se preguntan “¿Soy la misma persona que solía ser? o ¿Cómo seré a partir de ahora? y tratan de descifrar su mayor preocupación, realizarse en la vida, están en peligro de sentirse confusos. (Papalia, 1985).

La mayoría de los adolescentes tienen tasas bajas de discapacidad y enfermedades crónicas, además, el cuidado dental ha mejorado, muchos problemas de salud pueden prevenirse, ya que son producto del estilo de vida en la que se desarrolle, en las naciones industrializadas, según una escuela de la OMS, los adolescentes de familias pobres suelen mostrar una salud deficiente presentando síntomas más frecuentes, los adolescentes de familias prósperas, tienen por lo general dietas más saludables así como mayor actividad física, así mismo los adolescentes que se llevan bien con sus padres y hermanos, participan cada vez más en las decisiones que los afectan particularmente, entre familias de clase media. Estos adolescentes están dispuestos a tomar decisiones importantes con respecto a la carrera profesional y a las relaciones con sus compañeros por su cuenta o aconsejados por sus padres Serafino (citado en Meece, 200).

Y tomando en cuenta que cada generación es diferente de la siguiente se puede toparse con problemáticas como la anorexia nerviosa o bulimia, la cual el constante bombardeo de las modas, exige chicas muy delgadas y en donde las gordas no tienen lugar y como consecuencia se aferran a dietas desmedidas o procesos para bajar de peso a como de lugar.

La anorexia nerviosa, o autoinaniación es un trastorno alimentario que puede representar una amenaza para la vida, perdiendo de 25 a 50 por ciento de peso corporal recurriendo a dietas y ejercicios excesivos, muchas de anoréxicas, pueden sufrir bulimia, trastorno de la alimentación en que se pasa de las comilonas a los vómitos o al uso de laxantes para purgar el cuerpo, esto por presentar una autoestima baja, y puede ir acompañada de una irregularidad o cese de la menstruación y crecimiento del vello corporal delgado y rizado.

La anorexia y la bulimia considerados trastornos alimenticios necesitan de ayuda profesional, ya que las adolescentes tienen una idea distorsionada de su imagen corporal, piensan están demasiado gordas, a pesar de su notoria falta de peso; no creen que sus hábitos alimenticios sean anormales aunque estas reconozcan sus

hábitos alimentarios anormales, no pueden controlar sus impulsos Kender (citado en Meece, 2000)

Por otro lado en la bulimia nerviosa, la persona regularmente ingiere cantidades de alimento en un periodo breve, por lo común dos horas o menos, y luego trata de deshacerse de la elevada ingestión de calorías induciéndose el vómito, con dietas o ayunos estrictos, realizando ejercicio excesivo, al menos dos veces a la semana durante por lo menos tres meses (APA 1994).

Como ya hemos visto, los adolescentes atraviesan etapas de cambio dramáticas, tanto físicas como psicológicas que aunado a la falta de autoestima, es fácil que tomen caminos no asertivos como puede ser la drogadicción, alcoholismo o delincuencia, que en lugar de ayudarlos a tener una vida agradable y ser aceptados en un grupo social los destruye sin que éstos se den cuenta del daño que se ocasionan y del cual en muchas ocasiones no hay salida hundiéndolos en situaciones familiares conflictivas, desgastantes y que en ocasiones solo los conduce a la muerte.

## CAPITULO 3 RENDIMIENTO ACADÉMICO

En las últimas décadas el rendimiento académico ha logrado captar la atención de la Secretaría de Educación Pública, ya que las autoridades se han dado a la tarea de buscar cambios para el mejoramiento de estrategias de enseñanza dentro del aula, en primer termino es a los profesores a los que se les encomienda una actualización permanente encaminada al desarrollo de habilidades y destrezas, para lograr en los alumnos un perfil de egresos que les permita utilizar sus aprendizajes que obtuvieron durante la trayectoria de educación básica.

Considerando que este tema da mucho para analizar desde, ¿Cuál es la definición? o ¿por qué un alumno puede tener bajo rendimiento escolar?, es importante tomar en cuenta que el medio social, las condiciones económicas y la cultura, influyen en ellos para poder desarrollarse en el plano escolar o simplemente el alumnos presente una baja autoestima considerando los cambios psicobiológicos a los que se enfrenta para poder lograr objetivos académicos. Siendo la adolescencia la etapa que esta intrínsecamente ligada con la vida escolar y teniendo tantos cambios les permite tener una visión a futuro o un proyecto de vida para desarrollar o destacar en el ámbito académico. Por lo cual en este capítulo hablaremos de los pormenores que pueden conllevar a un bajo o alto rendimiento escolar dentro del aula de estudios.

### 3.1 DEFINICIONES DE RENDIMIENTO

La complejidad del rendimiento académico inicia desde su conceptualización, ya que en ocasiones se le denomina como “aptitud escolar”, “desempeño académico” o “rendimiento escolar”, pero generalmente las diferencias de concepto sólo se explican por cuestiones semánticas, ya que generalmente, en los textos la vida escolar y la experiencia docente son utilizados como sinónimos para poder definir que es rendimiento académico.

Si partimos de la definición de algunos autores como Jiménez (citado en Navarro, 2003) señala que el rendimiento escolar es un nivel de conocimiento demostrado en un área ó materia comparado con la norma de edad y nivel académico, es aquí donde encontramos que el rendimiento del alumno debería ser entendido a partir de sus procesos de evaluación, sin embargo, la simple medición o evaluación de los rendimientos alcanzados por los alumnos no provee por sí, todas las pautas necesarias para la acción destinada al mejoramiento de la calidad educativa.

Por tanto, si pretendemos conceptualizar el rendimiento académico a partir de su evaluación, es necesario considerar no solamente el desempeño individual del estudiante sino la manera en como es influido por el grupo o el contexto educativo.

Esto hace definir como la expresión que permite conocer la existencia de calidad en la educación de cualquier nivel y en el que participan una multiplicidad de factores que inciden directamente o indirectamente en el adolescente.

Siendo una capacidad cognitiva que le permite al alumno hacer una elaboración mental de las implicaciones causales que tiene el manejo de las autopercepciones de habilidad y esfuerzo si bien dichas autopercepciones, son complementarias, no presentan lo mismo para el estudiante, de acuerdo con la forma en como se percibe teniendo habilidades y capacidades distintas.

El rendimiento es una variable latente formada por un conjunto de características observables, como calificaciones o evaluaciones, ya que el rendimiento es una variable compleja de obtener, para facilitar su “aproximación”, usualmente los profesores sólo toman la nota de los exámenes como un indicador de ese rendimiento.

Otro concepto del rendimiento académico, hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de un período escolar. Jiménez (citado por Navarro, 2003).

Por lo tanto es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo, también supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos, en este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud de cada uno de ellos.

Para otros autores el rendimiento académico es el resultado alcanzado por los estudiantes, de las horas de estudio, esfuerzo, la capacidad de trabajo del estudiante, de la competencia y el entrenamiento para la concentración Jiménez (citado por Navarro, 2003)

El rendimiento académico es considerado como el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso de enseñanza-aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación.

Así como refleja el resultado de las diferentes y complejas etapas del proceso educativo, al mismo tiempo es una de las metas hacia las que convergen todos los esfuerzos y todas las iniciativas de las autoridades educacionales, maestros, padres de familia y alumnos.

En este aspecto no se trata de ver cuanta información han memorizado los estudiantes, sino cuánta de ella ha incorporado realmente a su conducta, manifestándolo en su manera de sentir, de resolver los problemas y hacer o utilizar cosas aprendidas, como un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que las personas desarrollan en contextos diversos, pero principalmente en aquellos en los que la educación permite que los sujetos socialicen e intercambien conocimientos y capacidades, porque las notas obtenidas y la evaluación tienen que ser una medida objetiva sobre el estado de los rendimientos de los alumnos.

Siendo así, el rendimiento sintetiza la acción del proceso educativo, no solo en el aspecto escolar cognoscitivo logrado por el educando, sino también hay que considerar el conjunto de habilidades, destrezas, aptitudes, ideas e intereses,

pues con esta síntesis están los esfuerzos de la sociedad, de profesores y del proceso de rendimiento enseñanza y aprendizaje, en donde el profesor es el responsable directo en gran parte del conocimiento obtenido dentro de cada aula educativa.

Para Natale (1990) el aprendizaje y rendimiento escolar implican la transformación de un estado determinado a un estado nuevo, que se puede alcanzar con la integración en una unidad diferente tomando elementos cognoscitivos y de estructuras no ligadas inicialmente entre sí, el rendimiento académico es un indicador de nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador.

Actualmente el rendimiento académico está basado en competencias, en donde una condición importante es propiciar que los estudiantes “no simulen que están” o “hagan de cuenta que están”, sino que realmente estén o realicen actividades que los remitan a contextos reales y no simulados, aspecto que seguramente para algunos de los contenidos que se desarrollan en ciertas asignaturas no concuerdan con la problemática educativa.

Es innegable que desde cualquier enfoque o modelo educativo los alumnos y docentes involucran en el proceso de enseñanza-aprendizaje sus emociones y sus actitudes a partir de los contenidos que les gustan o disgustan.

En síntesis, se podría decir que los alumnos no desarrollan competencias cuando no adquieren conocimientos a partir de la reflexión, pues no cumplen el objetivo de trasladar el conocimiento a la vida cotidiana, y en algún momento tienen que volver a reafirmar lo aprendido, pues el proceso de aprendizaje se vuelve así una espiral que se encuentra en constante movimiento de forma constante en el terreno individual y social.

### 3.2 FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

El rendimiento académico, por ser multicausal, envuelve una enorme capacidad explicativa de los distintos factores y espacios temporales que intervienen en el proceso de aprendizaje Giselle (citado en Factores Asociados 2007), existiendo diferentes aspectos que se asocian al rendimiento académico, entre los que intervienen componentes internos y externos de los individuos, los cuales pueden ser de orden social, cognitivo y emocional, que se clasifican en tres categorías, determinantes personales, determinante sociales y determinantes institucionales, que presentan subcategorías o indicadores.

Probablemente una de las variables más empleadas o consideradas por los docentes e investigadores para aproximarse al rendimiento académicos son: las calificaciones; razón de ello que existan estudios que pretendan calcular algunos índices de fiabilidad y validez de éste criterio considerado como predictivo al rendimiento académico, aunque en la realidad del aula, el investigador podría anticiparse a los resultados obtenidos de los alumnos de forma cualitativa.

Para que los estudios de rendimiento académico sean útiles será importante identificar el tipo de influencia de los factores asociados al éxito o al fracaso es decir uno de los principales factores que afectan al rendimiento escolar es el que los profesores valoran más el esfuerzo que la habilidad, en otras palabras mientras un estudiante espera ser reconocido por su capacidad (lo cual resulta importante para su autoestima), en el salón de clases solo se reconoce su esfuerzo reflejado en calificaciones obtenidas por exámenes que en muchos casos no pueden ser del todo significativos, pues en muchas ocasiones los alumnos se sienten nerviosos, no se aprendieron los conceptos de .memoria o simplemente no consideran importante el tema y sus calificaciones no son satisfactorias.

En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una tabla imaginaria de medida para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Este esta constituido por los indicadores; como lo son la tasa de

éxito, tasa de repitencia y tasa de deserción, los cuales indican la función que cumple la escuela, por tal razón, el rendimiento escolar es el resultado del complejo escolar; relaciones con el profesorado y compañeros o compañeras, métodos docentes y por tanto su análisis resulta complicado con múltiples interacciones.

De igual forma es importante considerar la edad como un factor de interés para poder entender algunas causas que ayudan a tener un buen rendimiento académico, ya que se considera que a mayor edad, el alumno tiende a promedios altos en sus notas aunque el ritmo en los estudios sea lento, debido, principalmente a la doble función que muchos de ellos ejercen, pues en muchos casos son personas que trabajan o tienen familia y necesitan obtener un mejor nivel en su trabajo o satisfacción personal.

Y considerando que la vida académica, habilidad y esfuerzo no son sinónimos, es necesario considerar que el esfuerzo no garantiza el éxito, y la habilidad empieza a cobrar mayor importancia para desarrollar habilidades. Esto se debe a cierta capacidad cognitiva que le permita al alumno hacer una elaboración mental de las implicaciones causales que tiene el manejo de las autopercepciones de habilidad y esfuerzo. Dichas autopercepciones, si bien son complementarias, no presentan el mismo peso para el estudiante.

### 3.2.1. DETERMINANTES PERSONALES

En los determinantes personales se incluyen factores de índole personal, como lo son la relación con los padres, amigos, profesores y de pareja en cuyas interrelaciones se pueden producir situaciones que impidan a los adolescentes desempeñarse satisfactoriamente dentro del aula, así como las relaciones profesor-alumno también inciden de un modo significativo en el rendimiento académico del niño.

La escuela, además de ser un contexto en el que las capacidades del adolescente son elevadas con frecuencia, es también un medio caracterizado por las continuas interacciones personales. Tanto los profesores como los compañeros de aula son personas significativas para el estudiante, siendo que el profesor influye en la autoestima y el rendimiento de sus alumnos a través de sus expectativas, actitudes, conductas y estilos docentes, suscitando un interés no sólo por sus implicaciones en el rendimiento académico y el ajuste escolar, sino también como consecuencia de su relación con el entorno social en que se desarrollen.

### 3.2.2. PROGRAMAS EDUCATIVOS

Los programas educativos son una causa que afecta el rendimiento escolar, por ser considerado según Fernández (citado en García y Guzmán, 2011), como masas inorgánicas de conocimiento verbalistas a memorizar, separados de los intereses reales de los alumnos, de la sociedad y de la misma capacidad psicológica de asimilación, abstracción y estructuración lógica de los estudiantes, que han de sufrir los exámenes conforme a dichos programas, es decir, que los planes de estudio son un conjunto de conocimientos ya establecidos para un ciclo escolar y que el niño debe memorizar sin importar si estos datos son de interés o si son aplicables a su situación social.

Uno de los factores que de igual forma limitan el rendimiento escolar, está ligado a la dificultad que presentan los alumnos en algunas asignaturas, ya que la manera en como se presenta la información es tan importante como los datos que contiene el profesor para impartir las clases, ya que en muchas ocasiones les cuesta trabajo captar la información contenida tanto en los libros de texto, como en el aula de clases, ya sea por falta de conocimiento o pedagogía por parte de los profesores para la impartición de clases, o el rechazo que tienen algunos estudiantes hacia algunas asignaturas, así como la cantidad de exámenes que pueden coincidir en una misma fecha, o suponer que el aprendizaje tiene

elementos necesarios y constantes los cuales en realidad son insuficientes, en este caso la información no será asimilada, afectando el rendimiento académico.

### 3.2.3. FACTORES PEDAGÓGICOS

Un factor pedagógico puede estar asociado a la subjetividad del docente y a las instituciones, con la calidad de la enseñanza en donde se tiene que considerar el número de alumnos que tiene cada profesor en los salones de clase, el uso de métodos para desarrollar una actividad dentro del aula, el material didácticos con el que cuenta el profesor para impartir sus clases y currícula inapropiados, la motivación del maestro y el tiempo que dedica para preparar sus clases, así como la escolaridad de los docentes y la experiencia docente, los cuales están asociados significativamente con el rendimiento académico, todos estos elementos hacen que el maestro tenga una visión clara y precisa para realizar sus actividades dentro de al aula de trabajo, y así poder impartir materias, en especial aquellas que pertenecen a las ciencias sociales, generando distintas interpretaciones o explicaciones, que el profesor debe saber analizar para determinar si el estudiante ha comprendido o no los conceptos, el conocimiento del tema por parte del maestro, su experiencia en el manejo de material didáctico y su expectativa con respecto al desempeño de los alumnos también está asociado con un incremento del logro académico de los estudiantes, así como la relación que existe entre el profesor y el alumno, para hacer grata la estancia dentro del aula de clases.

Entre las prácticas pedagógicas que son importantes señalar están las tareas y las escuelas activas, donde no exista ausentismo por parte de los maestros y se aprovechen los tiempos dentro del aula de clases.

En el contexto escolar los profesores valoran más el esfuerzo que la habilidad, considerando las calificaciones, como sinónimo de comprensión del tema, sin saber cual fue el esfuerzo que tiene cada alumno.

#### 3.2.4. FACTORES SOCIALES

Es indudable que uno de los factores que afectan al rendimiento académico está vinculado con las capas sociales, mientras que los alumnos de baja situación económica de colegios periféricos, rurales y suburbanos y algunos de los colegios ubicados en niveles, o zonas medias o elevadas se aprecian marcadas diferencias en el porcentaje del fracaso, lo que lleva a admitir que la inferioridad de condiciones de partida de unos alumnos con relación a otros va a ser decisiva en toda la trayectoria curricular del alumno, aunado a esto, están los factores biológicos; desnutrición, enfermedades parasitarias, entre otros.

Aquí intervienen problemas de adaptación del niño a su marco social, a las características del grupo al cual pertenece y su papel dentro del mismo, también se refiere a la actitud o conducta que asume consigo mismo y con los demás.

Por último, son frecuentes otros tipos de factores que también tienen mucho que ver con el rendimiento académico, en este grupo se hace referencia a un campo de variables que bien podrían denominarse de tipo pedagógico, donde se incluyen los problemas de aprendizaje que son instrumentales para las distintas tareas de las diferentes contenidos escolares por estar en la base de una gran parte de ello: comprensión, rapidez lectora, riqueza de vocabulario, automatismo y metodología.

#### 3.2.5. LA MOTIVACIÓN ESCOLAR

La motivación escolar es un proceso por el cual se inicia y dirige una conducta hacia el logro de la meta, en este proceso se involucran variables tanto cognitiva como afectivas, cognitivas, se refieren a las habilidades de pensamiento y conductas instrumentales para alcanza las metas propuesta, en las afectivas, se comprenden elementos como la autovaloración, autoestima, autoconcepto, instituciones en donde los alumnos, puedan expresarse sin miedo al ridículo, para poder lograr sus metas y en donde el ambiente sea sano, con una convivencia

grata entre autoridades, profesores y alumnos y en donde el alumno sienta seguridad de estar en ésta.

Ambas variable actúan en interacción a fin de complementarse y hacer eficiente la motivación, proceso que va de la mano de otro, esencial dentro del ámbito escolar, con el aprendizaje.

### 3.2.6. ÉXITO Y/O FRACASO ESCOLAR

El éxito o fracaso en la escuela se designa por la manera en que el alumno cumpla con las exigencias escolares del programa de estudios, la tarea escolar, exámenes, trabajos escolares desempeño dentro del aula ya que el maestro no aprecia con certeza las dificultades que puede tener un alumno para obtener rendimiento y todo lo que no se revela directamente dentro del aula para alcanzar un objetivo específico.

Considerado un elemento importante para que exista el fracaso académico, es necesario señalar que el contexto en el cual se imparten las clases a los alumnos es de vital importancia ya que si el área tiene los elementos necesarios para impartir clases, así sea pizarrón, butacas, cuadernos, y un salón se obtendrán resultados satisfactorios de lo contrario será difícil la adquisición de conocimientos, y si los profesores no emplean métodos ortodoxos efectivos, reglas de funcionamiento casi nunca basadas en el amor y en su utilidad práctica sino en la tradición escolar y en el capricho de maestros generalmente ignorantes y poco conscientes del efecto que provocan en sus alumnos. A esto debemos sumar la relación con otros compañeros, algunos de ellos portadores de hábitos conflictivos que de alguna forma vendrán a afectar a todo aquel que entre en su órbita de relaciones, si en la escuela no hay reglas claras ni un trato justo prevalecerá la ley del más fuerte y aventajados, quienes dejarán sin saberlo semillas de maltrato e inferioridad con otros aparentemente menos dotados.

Con la llegada de la llamada “brecha generacional” y hacia el tránsito hacia una definición de la personalidad en los adolescentes, se presenta otra etapa crucial en donde surgen competencias y el deseo de ser mejor que los demás ya que si el adolescente no transita por un proceso que induce al aprendizaje se llega al fracaso escolar, que es cuando el alumno o el grupo de alumnos no alcanza con suficiencia los objetivos educativos programados y propuestos como metas a alcanzar, trayendo entonces como resultado una desproporcionada reacción en donde se agudizan problemas familiares, económicos, personales y de aptitud. Que más tarde conllevan probablemente al abandono del centro escolar y de los estudios por parte del alumno de manera total o parcial, lo que se conoce como deserción escolar.

Por lo que cabe mencionar el bajo rendimiento académico, el fracaso y la deserción escolar, son fenómenos que se relacionan entre sí, existiendo factores externos e internos que inciden de manera positiva o negativa particularmente en su interacción en los estudiantes, que se ven reflejados en sus proyectos de vida escolar. Si bien se hace casi imposible no relacionar estos tres elementos que se puede afirmar que forman un triángulo, en donde en el centro se encuentra la “frágil” figura de un adolescente que no sabe como salir de él.

Por tanto, la complejidad de las causas del fracaso escolar, son una de las consecuencias que genera básicamente la sociedad, la cual requiere una solución de índole social y los profesores sólo pueden actuar en lo docente, por consiguiente el poco éxito escolar es un producto integral de la organización económica, política y social.

Existen tres tipos de deserción; el primero el desertor involuntario es aquel que deja la escuela debido a una emergencia familiar o una incapacidad física, estos son factores fuera del control. El segundo es el desertor retardado el cual carece de la capacidad o de las habilidades necesarias para la actividad académica, en este caso los adolescentes tienden a abandonar la escuela, durante la secundaria. El tercer grupo es el de los desertores aptos, que son adolescentes

intelectualmente capaces de terminar la educación media, pero la abandonan por problemas personales como pueden ser embarazos, drogadicción, apoyo económico desintegración familiar etc.

Para Perrenoud (1990) (citado en Amaro, 1996), por tales situaciones el éxito no suele producirse por sí exige oportunidad, talento, esfuerzo, voluntad y capacidad de superar los obstáculos, influir en acontecimientos y asegurarse de los recursos y apoyos.

Los estudiantes que obtienen calificaciones altas tienden a disfrutar el trabajo, persisten en una tarea aunque sea difícil buscan la excelencia en la tarea y son dedicados en las labores escolares. Al observar todas estas características podemos decir que son las que permiten alcanzar el éxito escolar, ya que por medio de ellas cumplen con todos los requisitos oficiales para obtener una buena calificación.

### 3.3. CATEGORIAS DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO

De acuerdo con el manejo de las calificaciones y en la mayoría de las instituciones públicas y privadas del país se ha señalado que el rendimiento académico se puede clasificar en tres niveles;

- Bajo (suficiente o no acreditado), cuando el estudiante tiene calificaciones inferiores a 7.5 (en una escala de 0 a10)
- Medio (bien), representado en general por la calificaciones de 8.
- Alto (muy bien y excelente), corresponde a obtener calificaciones mayores a 9.

### 3.3.1. RENDIMIENTO ACADÉMICO BAJO

Significa que el estudiante no ha adquirido de manera adecuada y compleja los conocimientos, además de que no posee las herramientas y habilidades necesarias para la solución de problemas referente al material de estudio.

Así mismo por su parte Ruiz (citado en García y Martínez, 2002) señala que entre las causas que provocan el bajo rendimiento académico, se pueden destacar.

- Falta de hábitos de estudio (falta de análisis).
- Falta de constancia en el estudio del material enseñado.
- Falta de comprensión en la lectura.
- Desorganización y no planificación de los estudios y actividades académicas.
- Falta de atención y esfuerzo en las actividades académicas.
- No aprender de los errores y rectificarlos.
- Falta de concentración.
- Falta de motivación.
- Malos métodos de estudio.
- Falta de compromiso y responsabilidad.

### 3.3.2. RENDIMIENTO ACADÉMICO MEDIO

Es indicativo de que el alumno tiene los conocimientos necesarios, básicos para la realización de actividades y solución de problemas relativos al material de

estudio. Se sabe que este desempeño le permite al estudiante ser funcional, sin embargo se requiere más esfuerzo para aumentar su preparación. Este es el promedio mínimo adecuado que se acepta en lo educativo social, en lo escolar se refiere a obtener beneficios complementarios como puede ser una beca o talleres.

### 3.3.3. RENDIMIENTO ACADÉMICO ALTO.

Indica que se han comprendido los conocimientos de manera integra y se tiene la habilidad en el manejo de la información.

Para algunos autores como (Russel, Simon & Gómez citados en García & Martínez 2012) señalan que el éxito escolar se condiciona por cualidades de atención y perseverancia que a los alumnos más avanzados se les considera capaces de una atención concentrada, de un esfuerzo continuo y un ritmo de trabajo rápido y consideran que el dedicar más tiempo en la realización de trabajos escolares hay una mejoría en el rendimiento académico, sin importar las capacidades del alumno o características del contexto social (nivel socioeconómico, la formación de los padres, los recursos culturales y la estructura familiar).

Dentro de las condiciones que se requieren para un buen rendimiento académico, se consideran los siguientes:

- La responsabilidad: Es la habilidad de responder por sí mismo a las actividades establecidas, al tomar las decisiones éticamente correctas en forma independiente.
- Un ambiente propicio para el estudio: de ser posible, se ubica un lugar en la casa que sea propicio para leer y estudiar, lejos de televisor y demás distractores que puedan perturbar la concentración.

- Hábitos de lectura: la lectura en sí misma es un ejercicio mental formidable que permite aprender, actualizar y mantener latente el material informativo, leer no sólo es una actividad escolar, sino que puede realizarse con diversos materiales que van desde diversas temáticas de acuerdo con los gustos, y no necesariamente con la obligación de tener que aprender algo, sino por simple recreación.
- Hábitos de estudio: consiste en hacer las tareas y mantener una constancia en repasar la información que se ha adquirido en clases y la realización de labores académicas, donde el alumno asignará un tiempo específico para hacer estas actividades.
- Comunicación, que se demuestre interés y apoyo por las actividades académicas en el contexto donde se desarrolla el alumno.

### 3.4 ¿QUÉ PIENSAN LOS ADOLESCENTES DE LA ESCUELA?

Para algunos adolescentes las razones para evitar la escuela se da por razones reales, ya que tienen miedo a enfrentarse a un maestro sarcástico, con un trabajo demasiado exigente o un hostigador en el patio del colegio.

Papalia (2002) señala que un niño puede presentar fobia a la escuela, ya que le causa ansiedad o temor al enfrentar situaciones a las cuales no está acostumbrado a señalar que esto le puede suceder ya que proviene de una familia muy unida y afectiva, los niños con fobia a la escuela suelen ser estudiantes con buenas calificaciones pero que generalmente son tímidos e inhibidos de su hogar.

Por otro lado, también los alumnos se expresan a través de las redes sociales, presentamos a continuación algunos comentarios retomados de la página de internet Yahoo!, de una encuesta de la sección ¿Qué opinan los jóvenes? (se presentan tal cual lo escribieron)

- *Es un lugar que nos prepara para cosas futura, estrés, conocimientos...claro que deseamos mas vacaciones pero la escuela es nuestro segundo hogar por que pasamos tiempo en la escuela, que en nuestra propia casa.*
- *los que kieren aprovechan la escuela y los prepara, para otros la escuela es una perdida de tiempo o una excusa para que los padres se deshagan de sus hijos.*
- *Es un lugar importante, porque hay vas a vivir experiencias únicas como persona. Y además es un lugar donde te relacionas con más gente de tu edad, y que te servirá en el futuro para conseguir un trabajo.*
- *Q algunos profesores aburren y otros si son chidos q a veces nos da weba ir, y si no vamos nos aburrimos en la casa por lo tanto no y si nos gusta ir, es algo confuso, nos gusta ir por los maigos y el desmadre en el salón y no nos gusta ir por q luego las clases se acen bien pesadas hghahahaha suerte.*
- *Depende del profesor, recuerdo profesores a los que adoro y después de terminar la escuela e cruzado y hemos charlado muy bien, y hay otros que se hacen profesores para descargar con sus alumnos, para vengarse de lo que les ocurrió de pequeños en la escuela.*
- **-LOS QUIERO MATAR A TODOS!!!!!!!!!!!!!!**
- *Viejos y viejas de \*\*\*\*\* , amargados del orto*
- *Son una mierdaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa*
- **TE ROMPEN LAS PELOTAS CON SUS MATERIAS INÚTILES Y PIENSA QUE SON LAS MAS IMPORTANTES!!!!!!**

- *LOS ODIOS PROFUNDAMENTEEEEEEEEEEE porque son una especie de chuki, exterminador o maldición*
- *Aaaaaaaaaaaaa*
- *yo pienso que los maestros son el trono de la sabiduría pero claro hay sus excepciones y me decepcionan porque en mi escuela los maestros nos enseñan valores y a veces ni ellos mismos los practican, eso es hay que ver el lado positivo a las situaciones hasta el peor maestro se aprende algo, y hay que tratar de no ver sus errores (aunq va a costar mucho) ji, ji, ji*
- *Cuando estamos con ellos que son unos malos que no sirven para nada pero ya que crecemos, pensamos que son unos sabios.*

Como se ha visto, para poder lograr un éxito escolar están implicados muchos factores externos que hace que los alumnos, no logren llegar al objetivo esperado.

Dentro de estos factores, también está involucrado el enamoramiento o la falta de autoestima, que hacen de los adolescentes un volcán de sentimientos encontrados que provocan, distracción y no hay que olvidar embarazos no deseados que los conllevan a situaciones más desgastantes.

También está el problema económico que aunque los alumnos tienen habilidades, capacidades de estudio, por la falta de dinero tienen la necesidad de trabajar para ayudar a sus familias, descuidando los estudios por tal motivo, todos estos elementos son detonantes para que el alumno no tenga un buen rendimiento escolar.

Se observa, además, que uno de los detonantes para que no haya un buen rendimiento académico, se presente en la autoestima la cual es la raíz de los problemas de muchas personas ya que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de alcanzar logros personales ya sea en la escuela o fuera de la escuela ya que experimentan experiencias repetitivas de fracaso.

Aunado a los cambios psicológicos, biológicos a los que esta sujeto sin darse cuenta, ya que de acuerdo a las características que va desarrollando cada individuo durante su etapa (puberto), ellos se sentirán, diferentes o aceptados, por un grupo de la sociedad que determinará en que lugar se debe ir acomodando y cuales van a ser sus ambiciones o si seguirá adelante o simplemente se quedará en el camino con fracasos sin querer sobresalir por miedo al fracaso o al mismo ridículo frente a los integrantes de su núcleo social.

## **METODOLOGÍA**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En los últimos tiempos, el rendimiento académico se ha convertido en un concepto citado por las principales instituciones educativas públicas, la cual sea convertido en una meta de búsqueda, en un mundo de problemáticas ya sea de instituciones o desde el núcleo familiar que pueden afectar, para que los alumnos obtengan un buen rendimiento académico y así poder lograr sus objetivos académicos a corto y largo plazo.

Por lo que el presente estudio pretende responder a las siguientes interrogantes de investigación.

- ¿Cuál es la relación que existe entre el rendimiento académico en la materia de matemáticas, de los alumnos de una escuela secundaria y su autoestima.

### **OBJETIVO GENERAL**

Conocer su existe correlación entre los niveles de autoestima y el rendimiento académico, en la materia de matemáticas,

### **HIPÓTESIS**

El presente estudio pretende responder las siguientes interrogantes de investigación.

H1

Los alumnos que tienen calificación alta en matemáticas, tienen alta autoestima

H2

“Los alumnos que tienen calificación alta en matemáticas, tienen baja autoestima”

H3

“Los alumnos que tienen calificación media en matemáticas tienen alta autoestima”

H4

Los alumnos que tienen calificación media en matemáticas tienen baja autoestima

H5

Los alumnos que tienen calificación baja en matemáticas, tienen alta autoestima

H6

Los alumnos que tienen calificación baja en matemáticas, tienen baja autoestima

## **ESCENARIO**

La aplicación de los cuestionarios se llevó a cabo en las instalaciones de la Escuela Secundaria para Trabajadores “Manuel Gamio”, registro CCT09DSN0076E”, ubicada en la Calzada Ermita Iztapalapa No 1220, Col. Iztapalapa.

Los salones fueron el escenario en diferentes horarios, con ayuda de una orientadora del plantel quien daba los horarios en los que estaban en hora muerta.

## **MUESTRA**

La muestra fue de 87 alumnos de la Escuela Secundaria para Trabajadores No. 76 “Manual Gamio”, en grupos de primer grado, segundo y tercer grado sin importar la edad y sexo.

La muestra se seleccionó, por muestreo no probabilístico de tipo intencional.

## **VARIABLES**

Para este trabajo las variables a trabajar son de tipo “atributiva”.

Auto estima

Definición conceptual: La aceptación de uno mismo con defectos y virtudes, que puede ser aceptados o no frente a un grupo de iguales

Adolescencia

Definición operacional: Período de vida individual que sucede a la pubertad.

Rendimiento Académico

Definición conceptual: Calificaciones obtenidas de la materia de matemáticas.

Definición operacional: Escala de calificaciones:

Bajo rendimiento escolar           (5 a 6)

Medio rendimiento escolar       (7 a 7.9)

Alto rendimiento escolar         (8 a 10)

## **INSTRUMENTOS**

Se utilizaron los siguientes Cuestionarios:

Los test utilizados fueron elaborados por Aquilino Polain-Lorente (1998), los cuales fueron implementados para recabar información de autoconocimiento o autoaceptación. Los cuales están integrados por datos generales como edad, sexo y sin tomar en cuenta nombre personal para que los sujetos encuestados no se sientan agredidos o incómodos.

1 - ¿Eres una persona tímida? (Anexo 1).

2.- ¿Tienes seguridad en sí mismo? Señala hasta que punto tiene confianza la persona en sí mismo, ya que en muchas ocasiones puede sentirse incómodo o no sabe como actuar (Anexo 2).

3.- ¿La autoestima se relaciona con sus sentimientos de éxito? Describe la manera en cómo se percibe la persona ante los demás (Anexo 3).

## **PROCEDIMIENTO**

Para lograr esta investigación, fue necesario contactar una entrevista con la directora del plantel “Escuela Secundaria para Trabajadores No. 76, ubicada en Avenida Iztapalapa no. 1220, Col. Iztapalapa, explicándole el motivo de la visita, así como haciendo mención de los 3 cuestionarios de autoestima los cuales se aplicarían en horarios distintos sin interrumpir sus clases.

Después de la explicación, la directora indicó que para lograr la aplicación de los cuestionarios, me presentaría con las orientadoras para elaborar un cronograma para su aplicación. Una vez realizada la presentación, me dieron una fecha para poder organizarme con las orientadoras quienes auxiliándose con horarios se

podría elaborar el cronograma para la aplicación de cuestionarios y así de esta forma no interrumpir las clases.

Para la aplicación de los cuestionarios, fui acompañada 2 o 3 veces por una de las orientadoras para indicar el salón de clases auxiliada por el prefecto para ubicar el salón, así como para hacer la presentación con los chicos de cada grupo. Después de la presentación, se procedió a dar indicaciones para el llenado de los cuestionarios, recalando que contaban con 15 minutos para contestar cada cuestionario, que tenían que leer con calma cada pregunta y tenía que ser de forma individual, pero que si surgía una duda podían recurrir a mí para poder aclarar ésta, y lo mismo se indicó en cada grupo hasta terminar con la aplicación del cuestionario..

Al término de la aplicación de los cuestionarios se solicitó a la directora del plantel, que si podría facilitar una copia de calificaciones, recibiendo una respuesta positiva y satisfactoria.

Una vez terminada la aplicación de cuestionarios, se llevo recopilo la información la información en una base de datos, junto con calificaciones, para obtener los resultados necesarios, para saber si se cumple la hipótesis anteriormente descritas.

## RESULTADOS

Se aplicó un estadístico de tipo descriptivo, por edad y sexo a una muestra de 87 alumnos de nivel básico de la Escuela Secundaria para Trabajadores No. 28, considerando que con la información se midió el nivel de desempeño para la asignatura de matemáticas basándose en el desarrollo psicoemocional de los alumnos.

Esta información permitirá, entender la razón por la cual atraviesa la sociedad actual, en cuanto a niveles de logro educativo y de desarrollo profesional futuro.

En la Tabla 4 de edad, de la población encuestada con un rango de edad de 12 a 53 años, se observa que el 63.1% se concentra entre 15 a 17 años.

TABLA 4 DISTRIBUCIÓN EN FUNCIÓN DE LA EDAD DE LOS ESTUDIANTES ENCUESTADOS

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
12	3	3.4
13	3	3.4
14	12	13.8
15	19	21.8
16	19	21.8
17	17	19.5
18	8	9.2
19	2	2.3
20	2	2.3
53	1	1.1
TOTAL	86	98.9
SIN EDAD	1	1.1
TOTAL	87	100.0

En la tabla 5 se denota que la población que predomina en la escuela es del sexo masculino, que corresponde al 66.7%.

TABLA 5 DISTRIBUCIÓN POR SEXO

	Frecuencia	Porcentaje
Valido	1	1.1
Femenino	28	32.2
Masculino	58	66.7
Total	87	100.0

Al realizar el análisis psicométrico con correlación de Pearson, se encuentra que existe una correlación en seguridad y autoestima donde esta fuera de la escuela (Véase tabla 6).

Tabla 6 ANÁLISIS DE COORELACION DE LOS 4 FACTORES DE AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

Factores	Pearson	Significación
Seguridad Autoestima dentro de la escuela	0.80	.40
Seguridad tímida	.31	.005
Seguridad autoestima fuera de la escuela	.79	.473
Seguridad calificaciones	.74	.033

En la *t*-student, existe una diferencia estadísticamente significativa entre autoestima dentro con calificaciones aprobatorias. (Véase tabla 7)

TABLA 7: ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE LOS CUESTIONARIOS ADMINISTRADOS

	Media	Desviación estándar	Error Estándar
Autoestima	3.1990	.67405	.08235
Dentro de la escuela	3.5630	.41047	.09675
Autoestima	3.3726	.69350	.08472
Fuera de la escuela	3.7537	.39143	.09226
Seguridad	2.1727	.45075	.05507
	2.3571	.50269	.11849
Tímida	1.4160	.14591	.01810
	1.4588	.10874	.02637

De acuerdo a la prueba *t* para muestra independiente, está indica que existe una diferencia estadísticamente significativa respecto a la dimensión de autoestima fuera respecto a los grupos de alumnos reprobados y aprobados al presentar una *t* de 3.951 con una significancia de .05 (Véase tabla 8).

TABLA 8 ANÁLISIS DE COMPARACIÓN DE LAS MEDIAS OBTENIDAS

		varianzas		t-test	
		F	SIG	T	Df
Autoestima dentro	Varianzas asumida equivalente	2.081	.098	-2.179	83
	Varianzas asumida no equivalente			-2.865	44.534
Autoestima Fuera	Varianzas asumida equivalente	3.951	.050	-2.231	83
	Varianzas asumida no equivalente			-3.042	48.819
Seguridad	Varianzas asumida equivalente	.216	.643	-1.504	83
	Varianzas asumida no equivalente			-1.412	24.839
Tímida	Varianzas asumida equivalente	2.248	.138	-1.129	80
	Varianzas asumida no equivalente			-1.339	32.800

La tabla 9 y 10 muestran los resultados de la prueba análisis de varianza. En las cual se denota que existe una correlación significativa entre autoestima dentro y fuera de la escuela con una calificación mínima aprobatoria (Véase tablas 9 y 10).

TABLA 9 ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA EN LOS CUESTIONARIOS APLICADOS POR RENDIMIENTO ACADÉMICO

Cuestionario	Núm.	Medio	desviación estandar	Error estandar	Lower Bound	Upper Bound	Mínimo	Máxi- mo	
Rendimiento									
Seguridad	1	49	2.1895	.49089	.07013	2.0485	2.3305	1.29	3.00
	2	24	2.1964	.40365	.08239	2.0260	2.3669	1.43	3.00
	3	12	2.3333	.49237	.14213	2.0205	2.6462	1.57	3.00
	Total	85	2.2118	.46532	.05047	2.1114	2.3121	1.29	3.00
Autoestima dentro	1	49	3.2707	.67184	.09598	3.0778	3.4637	1.60	4.67
	2	24	3.0819	.61628	.12580	2.8217	3.3422	1.53	4.03
	3	12	<b>3.6861</b>	.35745	.10319	<b>3.4590</b>	3.9132	3.13	4.37
	Tota	85	3.2761	.64300	.06974	<b>3.1374</b>	3.4148	1.53	4.67
Tímida	1	48	1.4100	.14656	.02115	1.3674	1.4526	1.12	1.68
	2	23	1.4522	.13827	.02883	1.3924	1.5120	1.00	1.68
	3	11	1.4327	.10854	.03273	1.3598	1.5056	1.28	1.64
	Tota	82	1.4249	.13951	.01541	1.342	1.4555	1.00	1.68
Autoestima fuera	1	49	3.4422	.68691	.09813	3.2449	3.6395	1.77	4.90
	2	24	3.2681	.64796	.13226	2.9944	3.5417	1.60	4.40
	3	12	<b>3.8694</b>	.32951	.09512	<b>3.6601</b>	4.0788	3.27	4.57
	Tota	85	3.4533	.65834	.07141	3.3113	3.5953	1.60	4.90

TABLA 10 ANÁLISIS DE VARIANZA POR CUESTIONARIOS APLICADOS Y RENDIMIENTO EN MATEMÁTICAS

	Constraste	Suma de cuadrados	Grados de libertad	Media cuadrada	F	Sig
Seguridad	Entre grupos	.207	2	.104	.473	.625
	dentro del grupo	17.981	82	.219		
	Total	18.188	84			
Autoestima dentro de la escuela	Entre grupos	2.923	2	1.462	3.76	<b>.027</b>
	Dentro del grupo	31.807	82	.388	8	
	Total	34.730	84			
Tímida	Entre grupos	.028	2	.014	.726	.487
	Dentro del grupo	1.548	79	.020		
	Total	1.576	81			
Autoestima fuera de la escuela	Between groups	2.908	2	1.454	3.55	<b>.033</b>
	Withnin groups	33.499	82	.409	9	
	Total	36.407	84			

Lo anteriormente señalado, fue obtenido de las tablas de correlaciones en cuanto a calificación, porque nos indica que la autoestima dentro y fuera de la escuela mejoró y esto se observó en las calificaciones mínimas aprobatorias (seis) que obtuvieron los alumnos de la muestra a diferencia de los jóvenes que siempre ha demostrado seguridad en si mismo a un grado de timidez.

El análisis de varianza, nos proporciona información de nivel de logro, desempeño y rendimiento de los alumnos cuyos resultados cuantitativos fueron aprobatorios de aquellos alumnos cuya autoestima había presentado variaciones y llegaron a una estabilidad emocional permitiéndoles por encima de autoestima media rebasándolos en calificación.

Esta información demuestra que la investigación sigue la vertiente estimada en una de las hipótesis planteadas “Los alumnos que tienen calificación alta en matemáticas, tienen alta autoestima”.

Se obtuvo un resultado aunque mínimo pero significativo de alumnos que obtuvieron una calificación de 8 a 10 y esto es detonante de sus habilidades emocionales, pues comprueban que mientras mejor estén en calificaciones, ellos se sienten mas aceptados por los demás.

#### Contraste de hipótesis

Los resultados del análisis de la correlación entre las escalas de autoestima y rendimiento académico indican que existe una correlación significativa, con lo cual se acepta la hipótesis que señala “Los alumnos que tienen calificación alta en matemáticas, tienen alta autoestima”.

## CONCLUSIONES

En esta investigación, señalamos temas tales como autoestima, adolescencia y rendimiento académico, esto con el motivo de saber de qué forma afecta a los adolescentes tener una autoestima para lograr un buen desempeño académico.

Siendo una de los principales factores que hacen la diferencia entre el ser humano de los animales, la capacidad de tener una autoestima de cada humano. Así tomamos en cuenta que la autoestima es descrita, en el capítulo, desde el punto de vista psicológico como “el resultado del proceso de valoración profunda, íntima y personal que cada sujeto hace de sí mismo en todo momento, siendo consciente de ello o no este consciente obteniendo resultados observables, el cual se relaciona con nuestros sentidos de valía, capacidad y merecimiento, siendo causa de muchos logros, metas y fracasos establecidas por cualquier individuo.

Porque en ocasiones el sujeto al sentirse juzgado o rechazado, siente un gran dolor. Ya que si tomamos en cuenta que la autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia uno mismo. La cual va dirigida hacia la manera de ser de comportarnos, hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. No entendiendo el porque le sucede tal cosa, aceptando todo lo negativo o positivo que la gente le llega a decir, y que en ocasiones no solo le provocará una depresión, sino que le causará un conflicto interno que lo puede llevar al suicidio o a las drogas, o simplemente buscar grupos que lo acepten tal y como ello se sientan y no como sean realmente.

Por eso se considera que la autoestima constituye un estímulo de vida para cualquier sujeto, pues dependiendo el grado que tenga este, es como se va a querer, aceptar y sentirse a gusto con el mismo dentro de la sociedad.

Solo que siendo sujetos diferentes, y hablando de adolescentes es importante mencionar que se están enfrentando a cambios muy difíciles, tal y como de describe en el capítulo 2.

Siendo la adolescencia uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima, siendo la etapa en la que las personas necesitan desarrollar una firme identidad, es decir, saberse un individuo distinto a los demás, para conocer sus posibilidades, cuales son sus talentos y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

Ya que durante la adolescencia se manifiestan cambios a nivel socio-afectivos, cognoscitivos, siendo esta etapa en la desarrolla la capacidad de reflexionar y pensar en ellos mismo así como aceptarse frente a su nueva imagen corporal durante su desarrollo. Enfrentando una gran cantidad de preguntas tales como ¿me veré bien?, ¿me queda bien la ropa?, se preocupan mucho por su forma de verse más que de la forma en como se sienten. Si se toma en cuenta que mientras más aceptado físicamente, frente a familiares como amigos, mayor será su capacidad de éxito.

Porque hablar de estos temas como uno mismo, porque a la falta de la autoestima difícilmente podrá desarrollar relaciones gratas, siendo que si tiene una autoestima positiva será más capaz de aprovechar las oportunidades que se le presenten, poseyendo una gran conciencia del rumbo que seguirá en toda su vida. Lo que es cierto, es que si el adolescente termina esta etapa de vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con una capacidad de aceptación necesaria para enfrentarse a todos en la sociedad.

Siendo que en este trabajo se busca si la autoestima tiene relación con el rendimiento académico, esto con la intención de tener un sustento que nos indique o nos pueda explicar por qué el bajo rendimiento en la materia de matemáticas.

Tomando en cuenta que el rendimiento académico es definido como la expresión que permite conocer la existencia de calidad den la educación de cualquier nivel y en el que participan una multiplicidad de factores que inciden directamente o indirectamente en el adolescente.

Conforme a esta definición, uno se da cuenta que, lo anteriormente señalado, la autoestima en adolescente, se denota que si el sujeto no se acepta dentro de un grupo social le causaría algún conflicto estar o pertenecer en este, y no únicamente por el grupo al cual este sujeto, sino a los mismos maestros los cuales cumplen un objetivo dentro de cada aula educativa, que puede lograr un ambiente agradable, que exista empatía con los alumnos y sobre todo que los estudiantes logren captar el conocimiento que este proporcione dentro del aula.

Si tomamos en cuenta este señalamiento, podríamos señalar que el buen manejo de las materias difíciles (como pueden ser matemática, física, química, etc.) es indispensable que el maestro pueda utilizar no solo el pizarrón para explicar, sino que pudiera hacer uso de habilidades, en las cuales los alumnos puedan sentirse completamente contentos con los conocimientos adquiridos día a día, en donde éste tenga el deseo de entrar y logre resultados académico satisfactorios. En otras palabras, el profesor deberá estimular al alumno más que espantarlo, alentándolo en los más mínimos avances en su aprendizaje. Tomemos en cuenta que son personas con déficit de diversas formas (como es el caso de nuestra muestra) que necesitan de sentir un constante apoyo, el cual la escuela, y por ende el profesor, es el indicado para hacerlo.

Finalmente por medio del desarrollo del presente trabajo, se deja abierta la invitación para que los maestros y padres de familia tomen cartas en los procesos de cambio como lo son la adolescencia, autoestima y rendimiento académico, ya que una no se debe como si una estuviera sola, y si lo que se necesita es tener mejores resultados, se deben crear proyectos en el cual los psicólogos, se integre como se al círculo educativo no quedando fuera como se trabajado hasta ahora. Sino que sea un complemento para trabajar dentro de las instituciones con padres y maestros para que se logre aumentar la autoestima y el rendimiento académico sea satisfactorio.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allaer, (1978) *La adolescencia 2da*: Herder Barcelona
- Paul (1947) *La adaptación del niño al medio escolar*, Kapelus: Buenos Aires, Argentina.
- Branden (1994), *El Poder de la autoestima*, Argentina: Paidos Mexicana.
- Branden (2001), *La psicología de la autoestima* Buenos Aires: Paidos Mexicana
- Campo, (1992), *Adolescencia*, Tomo 3 Enciclopedia de la Psicología: Credito Reyno.
- Castañeda (2007), *Un plan de vida*: México: Poder.
- Cava, y Gonzalo, (2000), *La potenciación de la autoestima en la escuela*, Buenos Aires. Argentina: Ibérica.
- De la Rosa, (1996), "YO SOY", 1ra.edición, México: Grupo Planeta.
- Garbanzo Vargas (2007), *Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Una reflexión sobre la calidad de la Educación superior pública, Universidad de Costa Rica No. 31 (revista científica electrónica)
- García, Guzmán, (2001) *Tres aristas de un triángulo; bajo rendimiento académico, fracaso y deserción escolar, y un centro El adolescente*, Revista científica electrónica de psicología
- García E, (1972), *El rendimiento estudiantil una metodología para su medición*; Instituto de Investigación Económica y Sociales, Revista Económica No. 13: Universidad de los Andes.
- Gil (1998), *Manual para tutorías y departamentos de orientación. Educar la autoestima-aprender a vivir*, España: Edit. Escuela Española.
- Grinder E. (2001), "Adolescencia", México: Edit. Limusa, Noriega
- Lakin, E. & Werner, (1998) *La disciplina, el rendimiento escolar y la salud mental del alumno*: México: Edit. Paidos.
- Legendre, R. (1993), *Dictionarie actual d'education*, París: Guerin.

- Meece L. (2000), *Desarrollo del niño y del adolescente para educadore*”, México: .  
Mc. Gran-Hill-Interamericana, S.A de C.V.
- Navarro E. (2003), *El rendimiento académico, concepto, investigación y desarrollo.*  
*Revista Electrónica Iberoamericana sobre calidad y cambio en educación.*  
*Vol. No. 2 Universidad Autónoma del Estado de México, www.redalyc.org*
- Navarro E. (2003) *Factores asociados al rendimiento académico, Revista*  
*Iberoamericana de Educación (ISSN 1681).*
- Núñez C., Julio A. González-Pienda, Martha García Rodríguez (1999), *Estrategias*  
*de Aprendizaje Autoconocimiento y Rendimiento Académico.*
- Núñez C., González A (1994), *Determinantes del rendimiento académico:*  
Universidad de Oviedo Servicios de publicaciones.
- Oñativia O. (1994), *Bases psicológicas de la educación*, Buenos Aires Argentina:  
Guadalupe Mansilla.
- Ornella A. (1975), *Aptitud mental y rendimiento escolar*, Barcelona: Edit. Herder.
- Papalia, Sally, Ruth Duskin Felman, (2002), *Psicología del desarrollo*, México: t.  
McGraw-Hill Interamericana.
- Papalia, Sally Wendkos Olds. (1998), *Psicología del desarrollo de la infancia a la*  
*adolescencia*, México: Mc Gran Hill.
- Papalia & Sally, Ruth (2001), *Desarrollo Humano*, 8va. Edición: McGraw-Hill  
Interamericana, S.A. de C.V.
- Pita & Corengi, Á. (2005) *Rendimiento académico en la universidad*, V. Coloquio  
internacional sobre gestión universitaria en América del Sur. Edit.  
Universidad Nacional del Mar de Plata
- Polaino-Lorente, Alquinp, Dueñas, Heras J. & M., (1998), *El libro de los tests*,  
Autoconocimiento personalidad trastornos psicológicos, México: Planeta.
- Rodríguez, M. (1980), *Clave del éxito personal*, México: Manual Moderno S.A. de  
C.V.
- Sarafino, E. & James W. A, (1988), *Desarrollo del niño y del adolescente*, 1ra.  
Edición, México: Trillas.
- Satir V. (1995), *Autoestima*, México: PaxMéxico.

- Satir V. (1988), *Relaciones Humanas en el núcleo familiar*, México: Pax-México.
- Torres, Laura Evelia / Norma Yolanda Rodríguez Soriano (2006), *Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes Universitarios*, Vol. 1, España y Portugal: *Red de revistas científicas de América latina y el Caribe*.
- Torres V., Manuel. Rosario Lajo L. Emma Campos P. Emma Campos P. Marcelino Riveros Q. (2007) *Rendimiento académico de los alumnos de una Facultad de Educación de una Universidad pública de lima y su percepción de la calidad académica de los docentes*, *Revista IIPSI (Facultad Psicología) UNMSM*.
- Velez & Schiefelbein, *Factores que afectan en el rendimiento académico en la educación primaria*, *Revista de la Literatura de América Latina y el Caribe*.
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima> (11/10/2011)
- <http://www.monografias.com/trabajos16/autoestima/autoestima.shtml> (11/10/2011).

## ANEXO 1

### Cuestionario ¿ERES UNA PERSONA TÍMIDA?

#### ¿ERES UNA PERSONA TÍMIDA?

EDAD: \_\_\_\_\_

SEXO: \_\_\_\_\_

NUM: \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES:

Contesta **SI** o **NO** a cada una de las siguientes preguntas:

NUM	P R E G U N T A S	SI	NO
1.-	¿Te es fácil entablar conversación con alguien que no conoces?	_____	_____
2.-	¿Sientes que los demás te aprecian correctamente?	_____	_____
3.-	¿Tiendes a enrojecer ante la sorpresa o cuando ocurre un imprevisto?	_____	_____
4.-	¿Te da miedo hablar ante un grupo de personas?	_____	_____
5.-	¿Te resulta sencillo comunicarte por teléfono?	_____	_____
6.-	¿Hay sitios a los que evitas ir porque sabes que no te vas a encontrar a gusto?	_____	_____
7.-	¿Te sientes una persona segura?	_____	_____
8.-	¿Te cuesta trabajo entrar en contacto con alguien del sexo opuesto?	_____	_____
9.-	¿Suelen decir de ti que eres una persona simpática, abierta y cordial?	_____	_____
10.-	¿Aumenta excesivamente tu ansiedad ante ciertas situaciones?	_____	_____
11.-	¿Conservas la calma ante una evaluación?	_____	_____
12.-	¿Te preocupa mucho el juicio que los demás puedan hacerse o tener sobre ti?	_____	_____
13.-	¿En fiestas o reuniones sociales te sientes como perdido (a) y no llegas a disfrutar de ellas?	_____	_____
14.-	¿Temes hacer el ridículo?	_____	_____
15.-	¿Tienes una conversación fácil y ocurrente?	_____	_____
16.-	¿Tartamudeas cuando hablas en público o aumentan tus nervios?	_____	_____
17.-	¿Te gusta conocer gente nueva que pueda resultar interesante?	_____	_____
18.-	¿Te has tomado alguna vez algo, como una cerveza o una copa, (para ponerte a tono o darte valor) antes de salir?	_____	_____
19.-	¿Te resulta fácil comunicar o compartir tus sentimientos y emociones?	_____	_____
20.-	¿Te desagrada ir solo (a) a ciertos lugares?	_____	_____
21.-	¿Notas temblor, sudor, taquicardia, sensación de mareo, etc. cuando tienes que realizar ciertas actividades en las que has de contactar con otras personas?	_____	_____
22.-	¿Te sientes seguro (a) de tu físico, o simplemente lo aceptas?	_____	_____
23.-	¿Te incomodan las tiendas en las que el espejo está fuera del probador?	_____	_____

24.- ¿Te sientes incapaz de participar en las conversaciones por temor a “decir una tontería”?

\_\_\_\_\_

25.- ¿Dirías que eres una persona tímida?

\_\_\_\_\_

## ANEXO 2

### Cuestionario ¿TIENES SEGURIDAD EN TÍ MISMO?

#### ¿TIENES SEGURIDAD EN TÍ MISMO?

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_ NUM: \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES:

De las siguientes preguntas que se plantean a continuación, elije la respuesta con la que te sientas más identificado.

- 1.- Cuando alguien expone un punto de vista distinto al tuyo:
  - a. Le das la razón, aunque pienses que está equivocado, por evitar quedar mal o crear una situación tensa.
  - b. Discutes con esa persona y defiendes enérgicamente su postura, pase lo que pase.
  - c. Consideras los argumentos del otro y, si te parecen acertados, reconoces que tiene razón.
- 2.- Cuando tienes que tomar una decisión.
  - a. Le das muchas vueltas, pero no logras encontrar la solución más acertada y, una vez que te decides, a menudo piensas que te has equivocado.
  - b. Haces lo primero que te viene a la cabeza sin más, y no admites que te puedas haber equivocado.
  - c. Valoras los “pros” y los “contras”, te decides y te olvidas de las otras alternativas posibles.
- 3.- Cuando alguien hace un comentario desfavorable sobre tí:
  - a. Le das mucha importancia y te sueles sentir muy mal, a pesar de que, objetivamente, te das cuenta de que no se trata de nada importante.
  - b. Sueles pensar o decir que las opiniones de esa persona no valen la pena, pero te sientes irritado y ofendido.
  - c. Consideras si puede tener razón o no. En caso afirmativo, intentas corregir las causas, y en caso negativo, te olvidas fácilmente del suceso.
- 4.- Cuando algo sale mal:
  - a. Casi siempre piensas que ha sido culpa tuya, aunque muchas veces los demás te digan que no hay motivos para considerarte responsable, y te cuesta mucho superar esa situación.
  - b. Siempre piensas que es culpa de los demás.
  - c. Analizas lo sucedido para descubrir si se debe a algún fallo personal. En tal caso, lo aceptas y procuras que no vuelva a suceder.
- 5.- Si tienes que realizar alguna actividad de mucha responsabilidad:
  - a. Te angustias pensando que no serás capaz de hacerla correctamente, a pesar de que los demás opinen lo contrario, y, si es posible, la evitas.
  - b. Siempre aceptas, porque sabes que lo harás mejor que nadie.
  - c. Aceptas, considerando las dificultades que procurará hacerlo lo mejor posible.
- 6.- Cuando tienes que hacer una elección:
  - a. Siempre pides consejo a todo el mundo, a pesar de lo cual no sueles saber qué hacer. Muchas veces prefieres que otros decidan por ti.
  - b. Prefieres no consultar con nadie para evitar que puedan confundirte.
  - c. Sueles consultar con alguien que te merezca confianza y que entienda de ese tema, en caso de tratarse de un asunto importante.

- 7.- Cuando acuden a una reunión social:
- a. Procuras pasar lo más inadvertido posible, estás en tensión, te comportas con timidez, y evitas a toda costa llamar la atención.
  - b. Te gusta destacar, ser el centro de atención, y que todo el mundo se fije en ti.
  - c. Te comportas con naturalidad y espontaneidad, sueles estar relajado y pasarla bien.

### ANEXO 3

#### Cuestionario ¿LA AUTOESTIMA SE RELACIONA CON TUS SENTIMIENTOS DE ÉXITO?

#### ¿LA AUTOESTIMA SE RELACIONA CON TUS SENTIMIENTOS DE ÉXITO?

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_ NUM: \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES:

Llena los espacios con el número que mejor describa la manera como te percibes en la escuela. Después repite el ejercicio con la manera como te percibes fuera de la escuela.

#### ESCALA:

Muy Alto = 5                      Moderadamente Alto = 4                      Medio = 3  
Moderadamente Bajo = 2                      Muy Bajo = 1

EN LA ESCUELA	PREGUNTA	FUERA DE LA ESCUELA
_____	1.- Siento que tengo éxito en mi escuela actual.	_____
_____	2.- Me siento satisfecho con mi trabajo en la escuela	_____
_____	3.-Considero que soy una persona que asume riesgos.	_____
_____	4.-Siento que es importante continuar mi educación	_____
_____	5.-Busco conscientemente lo bueno en los demás.	_____
_____	6.-Puedo hacer casi todo lo que me propongo.	_____
_____	7.- Me siento cómodo en situaciones sociales nuevas.	_____
_____	8.- Reconozco y agradezco los cumplidos de los demás.	_____
_____	9.-Me siento cómodo al hablar ante otras personas.	_____
_____	10.-Disfruto contándoles a los demás mis éxitos.	_____
_____	11.- Soy una persona optimista.	_____
_____	12.-Soy una persona orientada a las metas.	_____
_____	13.-Me siento cómodo al tomar la mayor parte de las decisiones.	_____
_____	14.- Estoy en buena condición física.	_____
_____	15.-Los demás me respetan por ser quien soy.	_____
_____	16. Proyecto una autoimagen positiva.	_____
_____	17.-Escucho activamente.	_____
_____	18.-Me gusta ser responsable de proyectos y otras personas.	_____
_____	19.-Disfruto las discusiones de controversia.	_____
_____	20.-Considero que los obstáculos son un reto.	_____
_____	21.-Puedo pedir ayuda sin sentirme culpable.	_____

- |       |   |       |
|-------|---|-------|
| _____ | 22.-Puedo reírme de mis errores.                        | _____ |
| _____ | 23.-Soy responsable de mis pensamientos y acciones.     | _____ |
| _____ | 24.-Soy directo al dar voz a mis sentimientos.          | _____ |
| _____ | 25.-Llevo una vida equilibrada.                         | _____ |
| _____ | 26.-Soy una persona entusiasta.                         | _____ |
| _____ | 27.-Uso contacto visual directo al hablar con los demás | _____ |
| _____ | 28.-Me agrado genuinamente por ser quien soy.           | _____ |
| _____ | 29.-Hago ejercicios físicos diariamente.                | _____ |
| _____ | 30.-Considero que es importante mi manera de vestir     | _____ |