

308423

31  
24

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

---

FACULTAD DE PEDAGOGIA

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO



LA LABOR DEL EDUCADOR EN LA FORMACION  
DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES

**T E S I N A**

Q U E P R E S E N T A :

**MARIA DEL CARMEN ESPINOSA SAMPEDRO**

PARA OBTENER EL TITULO DE:

**LICENCIADA EN PEDAGOGIA**

DIRECTOR DE LA TESINA

LIC. MARIA DEL CARMEN BERNAL GONZALEZ

MEXICO, D. F.

1997

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

*A ti papá*, muy en especial, pues eras el que más querías que diera este paso. A pesar de que no te di esta alegría en vida, sé que desde allá compartirás este logro conmigo y estarás a mi lado.

*A ti mamá*, por tu apoyo y amor incondicional.

*A ti Heriberto*, mi esposo y amigo, por dejarme ser y ayudarme a crecer cada día. Por ser mi fuerza, mi guía, y por ser un padre verdaderamente ejemplar.

*A mis hijos*, Diego, Pablo y Belén, por ser la inspiración de mi vida y por darme la oportunidad de educarlos y amarlos.

*A Ángel y Ma. Cruz*  
*A mis hermanos*.

*A la Universidad Panamericana*, por haberme dado esta oportunidad.

A Lic. Ma. Carmen Bernal.

## INDICE

|   | <b>pág.</b> |
|---|-------------|
| INTRODUCCIÓN .....  | 1           |
| <b>CAPÍTULO I EDUCACIÓN Y ADOLESCENCIA .....</b>  | <b>7</b>    |
| 1.1 CONCEPTO DE PERSONA .....   | 7           |
| 1.1.1. NOTAS CONSTITUTIVAS DE LA PERSONA .....  | 8           |
| 1.2 CONCEPTO DE EDUCACIÓN .....   | 10          |
| 1.2.1. EL EDUCADOR Y SUS CARACTERÍSTICAS .....  | 13          |
| 1.3. CONCEPTO DE ADOLESCENCIA .....   | 16          |
| 1.3.1. CARACTERÍSTICAS DEL ADOLESCENTE DE 12<br>A 15 AÑOS .....                                 | 20          |
| 1.3.2. TEORÍA DE ERIKSON SOBRE LAS ETAPAS<br>DEL DESARROLLO .....                               | 23          |
| <b>CAPÍTULO II: AUTOESTIMA Y EDUCACIÓN DEL CARÁCTER .....</b>                                   | <b>26</b>   |
| II.1 DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA<br>AUTOESTIMA .....                                     | 27          |
| II.2. ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA .....  | 30          |
| II.2.1. ELEMENTOS DEL YO BIOPSIOSOCIAL .....  | 33          |
| II.3 TIPOS DE AUTOESTIMA .....  | 35          |
| II.4 EDUCACIÓN DEL CARÁCTER .....   | 38          |
| II.5. AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES .....  | 43          |
| <b>CAPITULO III. ORIENTACIONES EDUCATIVAS SOBRE LA<br/>AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES .....</b> | <b>51</b>   |
| III.1. TECNICAS GENERALES PARA AYUDAR EN LA<br>FORMACION DE LA AUTOESTIMA .....                 | 51          |
| III.2. LOS AGENTES EDUCADORES. PADRES DE FAMILIA<br>Y PROFESORES .....                          | 56          |

|  |    |
|--|----|
| III. 3. LOS PADRES DE FAMILIA COMO AGENTES<br>EDUCADORES DE LA AUTOESTIMA.....                                   | 58 |
| III.3.1. PRINCIPIOS BASICOS EN LA EDUCACIÓN DE<br>LOS HIJOS.....   | 59 |
| III.3.2. LÍNEAS DE ACCIÓN PEDAGÓGICAS PARA<br>FORTALECER LA AUTOESTIMA Y EL CARÁCTER<br>EN LOS ADOLESCENTES..... | 64 |
| III. 4. LOS PROFESORES COMO GUÍA- ORIENTADORES<br>DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.....                      | 72 |
| <br>   |    |
| CONCLUSIONES.....  | 81 |
| <br>   |    |
| BIBLIOGRAFÍA.....  | 83 |

## INTRODUCCIÓN

El guiar a un hijo a través de sus años de adolescencia es una empresa arriesgada con la cual la mayoría de los padres actuales estamos teniendo gran dificultad.

Se hace indispensable apelar al sentido de los valores y las virtudes, particularmente por el hecho de que vivimos en una sociedad que con demasiada frecuencia hace hincapié en el egoísmo y el materialismo. La situación de los adolescentes está empeorando cada vez más, por lo que es una gran inquietud para mí, que en este momento tengo hijos adolescentes, conocer y ahondar continuamente en cómo llevar nuestra labor educativa con ellos de la manera más positiva, encauzándolos para atravesar esta difícil edad con éxito.

Parto de una inquietud muy particular, pero al mismo tiempo, me inquieta ver en la sociedad, la falta de pautas que tienen muchos padres de familia, y a veces, los profesores, para sacar adelante hijos adolescentes seguros; ésto fué lo que me motivó a investigar más intensamente sobre el tema de los adolescentes y su autoestima.

El problema del aumento en las estadísticas de problemas serios con los adolescentes ( como alcoholismo, drogadicción, delincuencia, suicidio, etc ), por lo general, la fuente principal del problema reside en que los padres no poseemos una perspectiva equilibrada acerca de cómo relacionarnos con nuestros hijos adolescentes.

La mayoría tenemos ideas deformadas en cuanto a lo que es la adolescencia y lo que deberíamos esperar de nuestros jóvenes.

Aunque la mayor parte de los padres amamos realmente a nuestros hijos, no sabemos cómo transmitirles ese amor de tal manera que éstos se sientan queridos y aceptados.

El alma vital de cada ser humano es su propia imagen, el retrato de sí mismo que lleva en su mente. Es el producto de muchas cosas diferentes, construidas a través de los años pieza por pieza, como un mosaico.

El reforzar, orientar y educar la autoestima en los adolescentes es una ardua tarea que tenemos los padres, pero vista esta como un fortalecimiento del carácter, y no como un amor a sí mismo egoísta e irracional.

La base de muchos problemas actuales es la falta de seguridad en la toma de responsabilidades y decisiones de los jóvenes, si no comprenden como son ellos mismos, se aceptan, tratan de cambiar, etc., no pueden reflejar actitudes aceptables para los demás en la sociedad en que viven.

En la medida que ellos se acepten, se conozcan, se quieran a sí mismos, podrán querer a los demás, y podrán resolver con éxito sus problemas. Pero para ello necesitan de la gran ayuda de los padres y profesores, para que los guemos a desarrollarse de la manera apropiada y a llegar a ser adultos responsables, maduros y conscientes.

Es trascendental que los padres conozcamos las características propias de los adolescentes, que en este trabajo nos avocamos a adolescentes de 12 a 15 años, que

analicemos sus necesidades de todo tipo, para que no caigamos en el error de considerarlos como adultos jóvenes y tratarlos como tales, cuando vemos que también tienen necesidades de chiquillos, de sentirse amados, aceptados, de ser cuidados y de saber que alguien realmente se interesa por ellos.

En esta época se describe a los adolescentes de hoy como la generación apática porque gran cantidad de jóvenes tienen un concepto negativo de sí mismos, y se consideran poco apreciados y sin valor, y con la falta de carácter para salir adelante con triunfo. Dos de las consecuencias más alarmantes de esta apatía son la depresión y la rebelión contra la autoridad.

Todo esto me llevó a hacer una labor de investigación sobre el tema y he tratado de dar una modesta aportación dando una guía práctica para ayudar a los padres a saber cómo guiarlos a fin de que éstos sean lo mejor posible, actúen lo mejor que puedan y mientras crecen, desarrollen todo su potencial. Y sobre todo que tengamos la esperanza de que aunque hayamos cometido errores en la formación de nuestros hijos, siempre podemos encontrar nuevas soluciones y alternativas de actuar.

Aclaro de antemano que sólo cubro los aspectos y puntos que me parecieron más importantes, enfocando el trabajo a la continua búsqueda de soluciones creativas.

Esta investigación es esencialmente documental, se inició con la búsqueda de diferentes textos bibliográficos que cubran las expectativas de este trabajo. A partir de esto se procedió a la lectura y análisis de la información consultada de acuerdo a los intereses prefijados.



Debo admitir de antemano, que el presente trabajo esta limitado por la cantidad y calidad de textos existentes, pero se trató de hacerlo lo mas profundo y estimulante que se pudo.

Para entender este trabajo a continuación presento una síntesis del contenido de cada uno de los capítulos que lo forman.

En el primer capítulo, se expone el papel de la educación en la adolescencia, dando los conceptos importantes ; se habla del educador, de la adolescencia, de la persona, de algunas teorías sobre las etapas del desarrollo, etc , para partir de los conceptos generales que nos ayudarían a entender posteriormente otros aspectos de nuestro objeto y sujeto de estudio.

En el segundo capítulo, ya ahondamos en el tema de estudio que es la autoestima encontrando su definición, características, elementos que la forman, cómo influyen los elementos del yo biopsicosocial en la formación de ésta, etc. Se trata de manera peculiarmente importante la educación del carácter para lograr una correcta autoestima, y una explicación de cómo funciona ya directamente esta conceptualización del autoestima en la caracterología de los adolescentes, para que tengamos bases sólidas como punto de partida para desarrollar el siguiente capítulo.

En el tercer y último capítulo, ya hablamos de las orientaciones educativas que podemos llevar a cabo los educadores, que en este caso somos los padres de familia y los profesores, ya que somos los que tenemos contacto directo con ellos, ayudándonos de algunas técnicas generales que nos ayudan a encauzar esta formación, hablando de lo que en teoría deberíamos transmitir los educadores.

El tema de los padres de familia como agentes educadores se trata de manera más amplia ya que aunque se sabe que padres y maestros deben estar interrelacionados y tener metas comunes, los padres definitivamente somos los que conservamos la influencia principal de nuestros hijos, ya que éstos son reflejo del hogar en que viven

Se dan orientaciones que ayudaran a los padres a resolver los problemas con los jóvenes ya que todo se puede mitigar o rectificar si se corrigen las tensiones existentes en la relación padres- hijos.

También tocamos las orientaciones que deben dar los profesores, ya que pueden y deben ser una influencia positiva en sus educandos para que éstos logren tener un concepto de sí mismos que los lleve a alcanzar una vida próspera.

## EL HOMBRE DEL VIDRIO

Cuando obtienes lo que quieres en tu lucha por el bienestar  
y el mundo te hace rey por un día,  
sólo ve al espejo y mirate a ti mismo  
y observa qué es lo que el hombre tiene que decir.

Pero en esta ocasión no es tu padre o madre o cónyuge  
por cuyos juicios sueles pasar,  
el compañero que tiene el veredicto que mas cuenta en tu vida  
es el que se mira en el vidrio.

Algunas gentes pueden pensar que eres admirable  
y decirte que eres un ser maravilloso,  
pero el hombre del vidrio dice que sólo eres un fanfarrón  
si no puedes verlo directo a los ojos.

Él es la persona a quien hay que agradar, no importan todos los demás,  
él estará contigo claramente hasta el final,  
y tú habrás aprobado los exámenes más difíciles y peligrosos  
si el hombre del vidrio es tu amigo

Tú podrias engañar a todo el mundo durante años  
y recibir palmadas en el hombro mientras pasas  
pero tu premio final serán las lágrimas y un corazón dolido  
si tú le has hecho trampa al hombre del vidrio.

Anónimo.

## CAPITULO I

## EDUCACIÓN Y ADOLESCENCIA

La razón fundamental de toda acción educativa es el perfeccionamiento de la *persona*. El centro de la educación es la persona humana : mujer u hombre. Sólo después de haber perfilado y definido que es la *persona*, que es la educación, se podrá pasar a considerar las acciones que son necesarias para una mejor educación. Al saber que es la *persona* esencialmente o sea ontológicamente ( ontos, en griego ser ), se puede pasar del plano ontológico, al existencial o real de la *persona*, en la que tiene su lugar propio la educación, la acción dinámica de la persona humana

1.1 CONCEPTO DE PERSONA.

La *persona* es el centro de la educación. La *persona* responde a la pregunta sobre quién es ( quis ). "La *persona* es el individuo o sujeto que es parte, independiente y autónoma, de esa común naturaleza de la que todos los individuos de esa especie participan por igual."<sup>1</sup>

El acto de ser es aquello que hace que la cosa ( en este caso, la persona ) , exista, que sea realmente, con propia personalidad.

Boecio dió una definición de *persona* que se ha hecho clásica : PERSONA ES SUBSTANCIA INDIVIDUAL DE NATURALEZA RACIONAL.

<sup>1</sup>GONZALEZ SIMANCAS, José Luis, Educación, libertad y compromiso p 52

En esta definición encontramos los elementos fundamentales constitutivos de la persona como base de los principios pedagógicos relativos a la educación como autotarea o autodesarrollo de la persona y a la educación como intereducación o cooperación.

La *persona* es SUSTANCIA, en cuanto que es un ser subsistente, que no necesita de otro para existir, que existe en sí mismo con su propia autonomía. Es un ser al que nada le falta esencialmente. INDIVIDUAL, porque es singular y real, la naturaleza racional común a todos los seres humanos, es única e irrepetible en la persona. O sea, que es original, distinta de las demás. DE NATURALEZA RACIONAL, por poseer inteligencia y voluntad. Tiene capacidad de conocer y de querer.

### ***1.1.1. NOTAS CONSTITUTIVAS DE LA PERSONA.***

El hombre está constituido en su esencia o naturaleza de materia y espíritu, en una unidad perfecta. Metafísicamente la *persona* es un compuesto de alma y cuerpo. Posee un alma espiritual con capacidad de un conocimiento intelectual y un querer, una voluntad libre. Pero también su ser personal incluye un cuerpo, no solo alma. Alma y cuerpo constituyen una única unidad sustancial, una única esencia, en la que el alma informa al cuerpo dándole el ser y la vida. Esta unidad de cuerpo y alma sólo se rompe con la muerte, por la que el hombre metafísicamente deja de ser persona humana.

La sustancia individual que es la persona, además tiene en sí una serie de accidentes, que son modos de ser secundarios en los que se realiza la esencia o naturaleza. Así el hombre, o la mujer, están acompañados de una gran variedad de determinaciones que son suyos nada más, únicos e irrepetibles como son: talla, peso, temperamento,

caracter propio, capacidad mental, etc. Por ello, es importante la educación de la personalidad de cada persona, en particular teniendo en cuenta todas sus notas constitutivas y características propias.

Como complemento de estas notas constitutivas, Guzmán Valdivia dice que "los rasgos distintivos del hombre como *persona* son: su inteligencia, su voluntad, su libertad y responsabilidad, basadas en su dignidad ontológica y su dignidad moral. Su dignidad ontológica porque ningún otro ser es persona, ninguno que no sea él tiene inteligencia y voluntad. Su dignidad moral se basa en la libertad. Asume el deber de responder a su conducta."<sup>2</sup>

El concepto de *persona* añade a la idea de hombre las notas siguientes :

- a) principio consistente de actividad, intencional, creativo y unificador
- b) dignidad moral conciencia y libertad
- c) singularidad en el modo de realizar la aspiración a la felicidad absoluta y a la alegría posible
- d) carácter racional y apertura interactiva al mundo
- e) autonomía para elegir entre distintas posibilidades, dirigir la propia vida y construir su peculiar personalidad, formulando y realizando un proyecto personal de vida fecunda en todos sus ámbitos, interior, exterior y trascendente.<sup>3</sup>

Entre las características propias de la *persona* humana destacan desde el punto de vista pedagógico la singularidad, la solidaridad, la conciencia, la libertad y la

<sup>2</sup>cf. GUZMAN VALDIVIA, Isaac. *Humanismo Trascendental y desarrollo*, p. 34-36

<sup>3</sup>GARCIA HOZ, Victor, *Introducción General a una Pedagogía de la Persona*, p. 41

alegría. La *persona* imprime en la vida humana una forma de ser trascendente y singular, y una forma de obrar consciente, libre y satisfactoria.

### 1.2 CONCEPTO DE EDUCACIÓN.

Etimológicamente *educación*, deriva del verbo *educare*, formado por dos raíces: *e*, sacar fuera y *ducare*, guiar, conducir. La *educación* por lo tanto, significa por una parte conducir, llevar de una situación a otra, y por la otra sacar de dentro del hombre todo lo que sea capaz de dar. Concretando, la *educación* busca la modificación del hombre, en su más amplio sentido que es la perfección.

La *educación* debe ser considerada como un proceso que busca como finalidad preparar al individuo, en sus potencialidades como un todo, para llevarlo a actuar su realidad conscientemente, con eficiencia y responsabilidad, de manera que esté atento a las necesidades individuales y colectivas.

" *Educación* es obrar de manera premeditada sobre el ser vivo a fin de llevarle a una meta previamente fijada... El ser humano es un ser educable. "4

Es sabido que al hablar del hombre en busca de su perfección, se le debe contemplar integralmente; refiriéndonos con ésto, a la naturaleza que le ha sido otorgada en su nacimiento, es decir aquello con lo que el hombre ha sido creado. Es

---

<sup>4</sup>PLANCHARD, Emile *La Pedagogía Contemporánea*, p. 29

tarea de la educación llevar a cabo esta meta de perfeccionamiento de todas sus potencialidades.

Para ahondar más en el tema, se tienen otras definiciones de distintos autores, ampliando las ideas concebidas del concepto.

" La **educación** tiene por fin el desarrollo en el hombre de toda la perfección que su naturaleza lleva consigo " (KANT )<sup>5</sup>

Se hace referencia a la capacidad que naturalmente tiene el hombre de perfeccionarse sin limitarlo a ningún sentido, únicamente a su naturaleza. Lo que permite entender que del hombre se puede llegar a perfeccionar sólo aquello que posee.

" La **educación** es perfeccionamiento intencional de las facultades específicamente humanas " <sup>6</sup>

Esta definición es más específica, pues menciona facultades que se van a perfeccionar. Desde este punto de vista, no existen grandes diferencias entre esta y la definición anterior, las dos buscan el perfeccionamiento del hombre tomando en cuenta sus facultades, lo que es dado por naturaleza.

" La **educación** consiste en una actividad sistemática ejercida por los niños y los adolescentes con el fin principal de prepararlos para la vida que deberán y podrán vivir." (PLANCHARD) <sup>7</sup>

Plantea esta definición una actividad sistemática, o sea que la educación para que cumpla con su fin de perfección no puede prescindir de la sistematización, de la

<sup>5</sup>Idem

<sup>6</sup>JARCIA HÓZ, Víctor. Enseñanza de Pedagogía Sistemática : 5

<sup>7</sup>VILLARREAL CANSECO, Tomás. Didáctica General p :4



ordenación de actividades, que por lo mismo, van a llevar al fin ya mencionado. Planchard limita su concepto a niños y adolescentes, aunque en nuestra opinión, el perfeccionamiento en el hombre no culmina en la adolescencia, sino que es tan amplio como la vida misma del hombre, y se desarrolla a lo largo de toda su vida.

*"Educación* es la suma total del proceso por medio de la cual una comunidad o grupo social grande o pequeño transmite a las nuevas generaciones la experiencia y sabiduría, las capacidades, aspiraciones, los poderes e ideas adquiridas en la vida con el fin de asegurar no sólo la supervivencia del grupo, sino su crecimiento y desarrollo continuo. (DEWEY) \*

Dewey como vemos, enfoca la *educación* como un proceso en función de la interacción de las personas en un grupo, sea sociedad o comunidad, de acuerdo a la transmisión de su sabiduría, sus experiencias, etc., que según se aprecia se refiere a la persona que ya ha sido perfeccionada en sus diferentes facultades, las cuales servirán de medio para que se den en las nuevas generaciones, este proceso de educación, sin dejar a un lado el sentido de comunidad que se irá transmitiendo de generación en generación, buscando siempre su máximo crecimiento y desarrollo continuo.

Con base a las ideas dadas por diferentes pensadores sobre la educación, podemos concluir que :

la *educación* debe buscar la perfección del hombre en cuanto a su naturaleza humana, mediante una actividad sistemática ejercida por un adulto, el educador, que

---

\*idem

busca prepararles para la vida que vivirán inmersos dentro de su comunidad, ya sea familia, escuela, trabajo, sociedad, con diferentes necesidades, exigencias y cambios, con el fin de asegurar su desarrollo continuo y su crecimiento.

Aclarando, esta búsqueda de la perfección del hombre no se da naturalmente, debe de ser querida por él mismo.

Esa fuerza que lo mueve se llama voluntad, por lo que la educación debe ser un acto voluntario e intencional. Esta intencionalidad refrenda a cómo el hombre se involucra con el exterior, circunstancias sociales que influyen en su vida.

Esta voluntad modifica y actúa en la educación del hombre, por lo que hay que situar a la educación en la naturaleza misma del hombre, siempre buscando una mejor convivencia que responda a sus necesidades y desarrollando todas las posibilidades que se le presenten en la vida.

### ***1.2.1. EL EDUCADOR Y SUS CARACTERÍSTICAS.***

El *educador*, que en el caso del presente trabajo son los padres de familia y el profesor, deberán en todo momento seguir estos preceptos para llevar a nuestro educando, ( el adolescente, en este caso en particular ) a desarrollar al máximo todas sus potencialidades, para lograr una buena adaptación al medio en que se desenvuelven.

La intervención del *educador* requiere que exista un motivo, y ese motivo no es otro que la necesidad del educando, cuando es una necesidad auténtica, real. Si no

se da esta circunstancia, ni la potestad conferida, ni la autoridad adquirida justifican la intervención del educador.

Ante una auténtica necesidad, por el contrario, el **educador** no sólo tiene derecho a intervenir, sino obligación moral de hacerlo.

El error principal en el que puede caer el **educador** es el paternalismo, que consiste en ayudar innecesariamente al educando, dándole todas las cosas hechas, sustituyéndolo en el esfuerzo de tomar decisiones que a él le corresponden, y en las acciones que él debe realizar para desarrollar su personalidad.

Así, en educación es necesario todo aquello que es imprescindible para el pleno desarrollo de la vida personal, todo lo que ayude a la persona a "crecer".

Como dice Maslow ( vid infra, p.49 ), no basta con satisfacer las necesidades más básicas, la persona aspira a más, a llegar a ser quien es en la mayor plenitud.

Pero por otro lado, hay que tener en cuenta la existencia de ciertas necesidades que no son las generales de toda persona, sino de naturaleza subjetiva, difíciles de detectar por la observación, pero que se viven por el sujeto como auténticamente reales y afectantes a su persona, aunque en ocasiones sean producto más de la imaginación que de factores objetivos.

El **educador** debe tener muy en cuenta esta posibilidad y atender de manera adecuada a estas necesidades.

Esto es de vital importancia para el estudio del tema tratado en este trabajo ya que se refiere a toda una gama de necesidades que responden a los innumerables diferentes modos de ser, de percibir la realidad, y de sentir, que son propios de cada persona, y la hacen por eso, irreplicable

Es sólo en el seno de una relación de ayuda bien establecida donde se posibilita y surge con facilidad esa comunicación humana que tiene lugar en el encuentro y en el diálogo entre ambos agentes de la educación : entre *educando* y *educador*, entre profesor y alumno, entre padres e hijos.

Educación y comunicación son términos que se interrelacionan. No cabe educarse (el educando) ni ayudar a ello (el educador), sin que se establezca una auténtica comunicación entre el educador y educando

La personalidad del *educador* juega un papel crucial en la relación de ayuda, y su compromiso de tender a un continuo perfeccionamiento, es condición de una eficaz actuación orientadora

Es decisivo que el *educador* tenga las actitudes que posibilitan la acción conjunta, compartida, al suscitar la libre adhesión del educando.

Entre las actitudes cooperativas del *educador* más importantes tenemos:

- Actitud de coherencia : todo nuestro ser y nuestro hacer responderían coherentemente a esa finalidad que es educar, orientar.
- Actitud de respeto : no puede haber una cooperación real sin un respeto mutuo entre quienes colaboran.
- Actitud de confianza : confiar es sinónimo de creer.

- Actitud de acogida abierta : acoger es admitir a otro en nuestra compañía, aceptándolo, aprobándolo.
- Actitud de optimismo : ver y juzgar las cosas, y a las personas, en sus aspectos más favorables y no en los que les son desfavorables.
- Actitud de prudente realismo : el educador no debe esperar más que lo que es realmente exigible del educando, dadas sus capacidades y circunstancias de todo tipo.
- Actitud de servicio : es una versión de la entrega a los demás a través del ejercicio de una función.

Es muy importante delimitar todos los conceptos anteriormente expuestos, y todo ello en conexión con las características de una educación que valga la pena : una educación que gire de verdad en torno a la libertad y a la autonomía solidarias, responsables.

### 1.3. CONCEPTO DE ADOLESCENCIA.

Definir la *adolescencia* es algo sumamente difícil ya que se deben tomar en cuenta todas las ramificaciones del uso que se le pueda dar a este término. Existen muchas maneras de interpretar la naturaleza y el significado de la *adolescencia*, según las percepciones y finalidades de la persona que la interpreta. Pueden variar desde cualquier persona, a padres realmente involucrados en esta etapa, hasta los profesionales que tienen un profundo interés en los adolescentes.

El adolescente significa muchas cosas a la vez, es tanto un individuo, como miembro de un grupo de personas de su misma edad, un miembro de su cultura en general, y un reflejo de la misma.

También forma parte de subgrupos, y es producto de su época.

Por lo que es delicado definirlo generalizando a partir de un adolescente en particular o un grupo de adolescentes, sin embargo, se darán unas definiciones que se han hecho por estudiosos en la materia con el fin de llegar a profundizar en el conocimiento de este tema. Se analizarán a partir de diferentes puntos de vista.

La palabra **adolescencia** deriva de la voz latina adolescere, que significa " crecer, o desarrollarse hacia la madurez ".

Biológicamente, la persona se convierte en adolescente cuando es capaz de reproducirse. Por lo general se le conoce a esto como el inicio de la pubertad, pero realmente este periodo principia con la acción de las hormonas sexuales que producen la aparición de las características sexuales secundarias.

Esta etapa tiene muchas variaciones, es imposible establecer la edad específica, pero en la mayoría de los niños, la edad flutúa entre los 10 y los 15 años y en niñas entre los 9 y los 14.

PUBERTAD, se deriva de la voz latina " pubescere, cubrirse de pelo ". Por lo tanto la pubertad es el periodo de la primera adolescencia y termina con la aparición de todos los caracteres sexuales secundarios y la madurez reproductiva.

La **adolescencia** finaliza cuando el individuo alcanza su madurez emocional y social, y puede asumir el papel de adulto. Lo que significa que desgraciadamente, para algunos la adolescencia no termina porque asumen el papel de adolescente durante el resto de su vida.

Cronológicamente, hay diferentes opiniones para definir el final de este periodo, para algunos termina a los 18, otros a los 20, etc.

Escolarmente corresponde con la educación secundaria y 2o periodo de educación media. Convenientemente se divide en dos: adolescencia temprana y adolescencia tardía.

En el presente trabajo se va avocar a la adolescencia temprana que abarca aproximadamente de 12 a 15 años.

Sociológicamente, la **adolescencia** es el periodo de transición que media entre la niñez dependiente y la edad adulta y autónoma.

Psicológicamente, es una situación marginal en la cual han de realizarse nuevas adaptaciones.

Al adolescente se le ha definido como una persona emocional sumamente voluble y egocéntrica, que tiene poco contacto con la realidad y es incapaz de la autocrítica.

Gesell define la **adolescencia** "como un periodo preeminentemente rápido e intenso en cuanto al desarrollo físico, acompañado por profundos cambios que afectan a toda la economía del organismo".<sup>9</sup>

En esta apreciación, Gesell enfatiza demasiado el crecimiento normativo sin tomar en cuenta las diferencias individuales, y si las considera lo hace tomándolas como parte de un plan básico de crecimiento en gran parte, características de la especie humana.

<sup>9</sup>E. HORROCKS, John, *Psicología de la adolescencia*, p. 34

La **adolescencia** es un periodo en que los individuos empiezan a afirmarse como seres humanos diferentes entre si.

Durante la adolescencia, a diferencia de cualquier otro periodo de la vida, es preciso que la sociedad y los individuos coincidan en un entendimiento. Para lograrlo, se debe hacer a través de las relaciones interpersonales del adolescente.

Las personas importantes que intervienen en la vida del adolescente, dirigen y prescriben parcialmente su conducta, y su censura o aprobación ayudan en la formación de la madurez afectiva y de un comportamiento responsable.

El sentido que tenga de su competencia y el concepto que posea de sí mismo o su identidad, dependerá de lo bien que asimile las expectativas ajenas en su estilo de vida personal. Así, la personalidad propia de cada adolescente depende de la trascendencia que tienen para él las personas con quienes trata, de los tipos de comportamiento que se le presenten en sus modelos y de las maneras como asimila las nuevas expectativas y las experiencias anteriores.<sup>16</sup>

Por otro lado, se afirma que la **adolescencia** es la época más emotiva de la vida, las relaciones humanas que establece son extremosas y dejan insatisfecho al propio adolescente.

Reclama que respeten su intimidad, y por contraste necesita, como base de su seguridad personal, de la aceptación y valoración de los demás.

SER AMADO, SER ACEPTADO Y SER VALORADO, vienen a ser los tres pilares en los que se asienta el requerimiento del adolescente.

<sup>16</sup> Cf. E. GRINDER, Robert. **Adolescencia**, p. 17-18



La adolescencia implica notables transformaciones psico-somáticas, una maduración de capacidad, de actitudes, de necesidades, de intereses, de conocimientos, de disposiciones emotivas.

En esta fase se forman nuevos instrumentos de adaptación y de experiencia para que el individuo pueda hacer frente a las crecientes exigencias del ambiente socio-cultural

En síntesis, " la *adolescencia* es la etapa de la esperanza, la intimidad y la apertura. En ella se alcanza la alegría de los sentimientos íntimos y de los proyectos ideales."<sup>11</sup> En esta definición se contiene todo lo que abarca el adolescente, de la gran capacidad que debe tenerse para entender con toda su problemática y todas las exigencias que su edad requiere para salir triunfante de esta difícil, pero atractiva etapa de la vida.

### ***1.3.1. CARACTERÍSTICAS DEL ADOLESCENTE DE 12 A 15 AÑOS.***

Se analizarán las *características generales de los adolescentes* según diferentes puntos de vista o enfoques.

Entre las principales se tienen :

- 1) Creación de nuevos espacios : busca sus propios espacios y por lo mismo rechaza los de los adultos, o se siente rechazado por ellos
- 2) Deseo de ser él mismo : quiere ser él, tener su propia personalidad, pero le da miedo ser diferente o ser rechazado.

<sup>11</sup> GARCÍA HOZ, Víctor, *Introducción General a una pedagogía de la persona*, p.204

- 3) **Búsqueda del sexo complementario** : en esto es muy importante el concepto del amor que se le da, y de la amistad.
- 4) **Deseo de ser protagonista** no quiere antagonizar, quiere protagonizar. Este deseo de ser protagonista de su propia vida tiene tres aspectos : búsqueda de una identidad personal, búsqueda de un lugar en la vida, y búsqueda del sentido de la vida.
- 5) **Gran capacidad de reflexión** : cuestiona lo aprendido y volver sobre si mismo.
- 6) **Descubrimiento de la intimidad** : es consciente de su riqueza interior pero también de sus deficiencias personales.
- 7) **Egocentrismo** : egoísmo para poner en evidencia su estructura consciente que frecuentemente se encarna en típicas formas del culto del yo.
- 8) **Poca sensibilidad acerca del modo con que otros lo valoran** : ya no trata de dominar a los demás, sino que busca conquistar su admiración, su estimación, su reconocimiento.
- 9) **Se siente ridículo y al mismo tiempo se angustia al tenerle miedo al ridículo.**

Todas estas características importantes, que se refieren mas bien a lo interno del ser, se complementarían con otras generales dadas por GESELL.

- Se pierde el equilibrio y comienza una incansable actividad.
- Vida emocional alternada entre melancolía y buen humor.
- Es crítico y se intensifican los problemas con las relaciones familiares.
- El grupo de su edad se vuelve muy importante y el entusiasmo aumenta.
- Muestra indicios de su capacidad para madurar.
- Por lo general se aparta del círculo familiar y se vuelve introspectivo y reflexivo.
- Empieza a gustar del pensamiento racional y es sensible a la crítica.

- Mayor discriminación en sus relaciones sociales.
- El sentido del yo se hace más profundo.
- Se interesa en la gente, hace algunas citas amorosas, pero su interés fundamental está en agruparse con amigos de su propio sexo.
- Se interesa profundamente por entenderse a si mismo y porque otros lo comprendan.
- Aumenta su apreciación de los matices más finos de significados y sentimientos.
- Se incrementa el espíritu de independencia :
- Empieza a orientarse hacia el futuro.
- Más vulnerable a los sentimientos subjetivos de envidia, venganza y violencia.
- Se desarrollan los sentimientos de responsabilidad.
- Las imposiciones antes aceptadas naturalmente parecen importunas.
- El devenir, aunque sea en lo irreal, es su dominio, toma la medida de sus fantasías o ensueños.

Todo este cúmulo de características generales de los adolescentes son de vital importancia para el *educador* que está interesado en el desarrollo de los mismos.

El comprender mejor las actitudes y pensamientos de estos chicos llevará al *educador* a lograr un mejor compromiso con bases y darles una orientación adecuada .

### ***1.3.2. TEORÍA DE ERIKSON SOBRE LAS ETAPAS DEL DESARROLLO.***

Estudiar las etapas de Erikson se hace vital para cuestionarse sobre el porqué de ciertas actitudes desarrolladas a través de las diferentes etapas de la vida por la persona humana. En estas etapas está incluida la adolescencia, tema de estudio de este trabajo, por lo que se señalarán los puntos más importantes

Erikson identifica ocho etapas en el ciclo de la vida humana.

En cada una se da una crisis central del desarrollo, y posiblemente el desenvolvimiento durante esa etapa y después de ella se facilite o dificulte, según la eficacia con que el sujeto logre superar la crisis.

Estas etapas son :

***1. Infancia.***

El conflicto central es confianza y desconfianza

***2. Edad Preescolar.***

Conflicto de autonomía y vergüenza y duda

***3. Niñez Temprana.***

Conflicto de iniciativa y sentimiento de culpabilidad.

***4. Pubertad.***

Conflicto de industriosidad y sentimiento de inferioridad

***5. Adolescencia.***

Conflicto de identidad y confusión de la identidad

***6. Edad Adulta y Joven.***

Conflicto de intimidad y aislamiento

### 7. *Edad Adulta.*

Conflicto de creatividad y estancamiento.

### 8. *Envejecimiento.*

Conflicto de integridad y desesperación.<sup>12</sup>

La que nos interesa es la 5a. etapa que es la de *adolescencia*, por lo que se explicará más ampliamente.

Erikson habla de la crisis de identidad y la confusión de identidad que se da en esta etapa. Esta crisis de identidad la experimenta el adolescente en grado variable.

Variados factores entran en juego, pero el esencial consiste en que los adolescentes alcanzan un desarrollo cognoscitivo que les permite entender cosas aceptadas hasta entonces a nivel verbal, pero sin realmente saber su significado (creencias, actitudes, sistemas de valores, etc.).

Al hacer este proceso de contenidos y operaciones cognoscitivas se empieza a dar cuenta que algunas de sus creencias y valores se contradicen. Los padres, maestros y otros agentes de socialización no siempre hacen lo que predicán.

Al percatarse de lo anterior, se deprimen o toman una actitud idealista ante valores que son elogiados, pero no puestos en práctica.

En esta valoración axiológica se hacen preguntas como : *¿quién soy ? , ¿ qué tipo de persona quiero ser ? , ¿ qué quiero de la vida ? , etc.*

Los adolescentes que resuelven los dilemas anteriores sin problemas, pueden gustarse a los cambios de papel y de posición social, otros se sienten confusos

<sup>12</sup>cfr. L. GOOD, Thomas y E. BROPHY, Jere *Psicología Educativa* p. 82-83

sobre su identidad personal. Su vida les procura sentimientos continuos de insatisfacción, creándoles problemas de motivación, problemas generales de ajuste personal, etc.

La eficacia con la que se afrontan las crisis depende de la calidad de socialización del joven, y en especial de la calidad de conducción de los padres.

Un concepto muy interesante incluido en esta etapa, es el del que la adolescencia es un " periodo de moratoria " . Es una época de reconsideración del pasado, de análisis, y no de tener que adoptar el papel de adulto, aunque ya se libre del papel de niño. O sea, que puede desempeñar varios papeles sin escoger en forma definitiva ninguno de ellos, hay una cualidad irreal, de ensueño.

A medida que la persona atraviesa por las ocho etapas del desarrollo, adquiere su identidad y cada etapa aporta influencias positivas o negativas, según el éxito o fracaso en la resolución de conflictos que le presenten cada etapa, para que las tareas de las etapas subsiguientes no presenten dificultades adicionales.

## CAPÍTULO II

### AUTOESTIMA Y EDUCACIÓN DEL CARÁCTER.

La *autoestima* es una necesidad muy 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. El no tener una autoestima positiva impide nuestro crecimiento psicológico, y disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida.

La *autoestima* fortalece, da energía, motiva. Nos impulsa a lograr nuestras metas y nos permite complacernos y enorgullecernos de ello : experimentar satisfacción. Es un mundo en el que hay más elecciones y opciones que nunca y en el que nos enfrentamos con posibilidades ilimitadas en cualquier dirección hacia donde miremos, necesitamos un nivel mas elevado de autonomía.

Cuanto más elecciones y decisiones necesitemos tomar conscientemente, más urgente será nuestra necesidad de autoestima.

Sin una debida proporción de autovalía, la vida puede resultar enormemente dolorosa, quedando muchas necesidades básicas sin satisfacer.

El individuo se preocupa por ver, juzgar y arreglar lo que está fuera de él, cuando la solución de muchos problemas sería que cada persona viera y arreglara lo primero que le corresponde que es *ella misma*.

Por lo que conocer la importancia de la *autoestima* en la individualidad e irrepetibilidad de cada ser humano, nos trae el afán de conocer los preceptos, contenidos, tipos, etc., de este tema, principalmente en la adolescencia que es nuestro interés de estudio y donde podemos encontrar más problemática al respecto por ser una edad difícil y de constantes cambios.

### II.1. DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA.

*"La peor desgracia que le puede suceder a un hombre es pensar mal de sí mismo."* ( GOETHE ).<sup>13</sup>

La *autoestima* es la base y centro del desarrollo humano: es conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo

" Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a si mismo, sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos ; sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos. " (MASLOW ).

Cada individuo es la medida de su amor a si mismo: su autoestima es el marco de referencia desde el cual se proyecta.

La *autoestima* es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, en la plena expresión de si mismo.

<sup>13</sup> RODRIGUEZ, Mauro y PELLICER, Georgina. Autoestima, clave del éxito personal. p 3



Se ha llamado a la *autoestima* " la clave del éxito personal, porque ese " si mismo " a veces está oculto y sumergido en la inconsciencia o en la ignorancia."<sup>14</sup>

Hay que ayudar al individuo a encontrar esa propia personalidad, aquello que lo hace distinto a los demás, y que muchas veces, no se ha percatado de su existencia. Encontrar su propio yo.

" La *autoestima* es la suma de la confianza y el respeto por si mismo."<sup>15</sup>

Refleja el juicio implícito que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrentar los desafíos de su vida y de su derecho de ser feliz.

No hay una sola dificultad psicológica ( desde la angustia, depresión, maltrato, inmadurez, crímenes, etc. ) que no sea atribuible a una *autoestima* deficiente.

Es en cualquier nivel, una experiencia íntima, reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento sobre mi mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí.

Es también una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros.

" Es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida."<sup>16</sup>

Más específicamente consiste en :

- 1) Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
- 2) Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos

<sup>14</sup> *ibidem*, p. 5

<sup>15</sup> BRANDEN, Nathaniel: *Cómo mejorar su autoestima*, p. 11

<sup>16</sup> BRANDEN, Nathaniel: *El poder de la autoestima*, p. 14

Como se ve, fortalece, da energía, motiva, impulsa a alcanzar logros y permite complacernos y enorgullecernos de nuestros logros, experimentar satisfacción.

No es un don gratuito que sólo necesitamos pedir. Su posesión a través del tiempo representa un logro.

Cuanto más alta sea nuestra *estima*, mejor preparados estaremos para vivir. Sin embargo, la *autoestima* es siempre una cuestión de grado, y aunque tenga altibajos siempre existe la posibilidad de desarrollarla y regenerarla.

Todos estos conceptos parecen difíciles de entender, porque muchas veces dependemos de lo que los demás dicen, hacen por, o esperan de nosotros. Aparte de la circunstancia de necesitar esta confirmación, este alimento de la aceptación de los otros, somos nosotros los que podemos, cuando somos adultos y dueños de nuestra vida, cuestionar a nosotros mismos y al mundo, aceptar nuestras fuerzas y debilidades y a partir de nuestra responsabilidad hacer lo mejor que podamos con ellas.

Es de suma importancia, por tanto, cultivar esta conciencia de capacidad y dignidad básicas con un esfuerzo de reencuentro *de y con nosotros mismos*, un reencuentro de la realidad, y con la voluntad de correr el riesgo de hacernos dueños de nuestra propia vida y responsables de la misma.

Una reflexión final sería remitirnos al refrán "*nadie da lo que no tiene*" por lo que si queremos dar y encontrar el amor tenemos que comenzar por encontrarlo en, y **darlo** a nosotros mismos.

## **II.2. ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA.**

Los elementos que forman la autoestima, se le ha llamado "*escalera de autoestima*" y son, según Mauro Rodríguez y Georgina Pellicer :

- 6           **AUTOESTIMA**
- 5           **AUTORESPETO**
- 4           **AUTOACEPTACION**
- 3           **AUTOEVALUACION**
- 2           **AUTOCONCEPTO**
- 1           **AUTOCONOCIMIENTO**

Estos elementos no se dan en forma esquemática ordenada en la vida diaria, pero son una guía para comenzar nuestro trabajo personal en el punto en que nos encontremos. Analizaremos estos elementos uno por uno para tener una idea integral de ellos.

### **1. AUTOCONOCIMIENTO.**

Es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades. Al conocer todos sus elementos, que no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, la persona logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes funciona deficientemente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos

de ineficiencia y devaluación. Conocernos significa recuperar nuestra historia, nuestra biografía, y la historia del mundo que nos vio nacer. Es partir de nuestra realidad concreta y objetiva.

## **2. AUTOCONCEPTO.**

Es una serie de creencias acerca de sí mismo que se manifiestan en la conducta.

Es la imagen que tenemos de nosotros. El manejo del autoconcepto tiene que ver con una revisión constante a partir de un autoconocimiento siempre dinámico de nuestras cualidades y recursos, junto con nuestras carencias o necesidades, para adecuar las creencias o imagen que tenemos de nosotros.

## **3. AUTOEVALUACION.**

Refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son enriquecedoras, y le permiten crecer y aprender, y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, le hacen daño y no le permiten crecer. Es como una autovaloración, valorar nuestras características personales y nuestra propia persona para decidir qué consideramos bueno o malo, qué queremos conservar, qué podemos o qué queremos cambiar. Los valores deben ser evaluados y revisados para que podamos decir que son verdaderamente nuestros y no impuestos o adoptados irreflexivamente.

## **4. AUTOACEPTACION.**

Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello. Es aceptar nuestra realidad como es, podemos descubrir de una

manera realista y objetiva, esforzándonos por conocernos realmente, con nuestras propias características, y ante esta visión poder decir " así soy ", me acepto, pero como punto de partida para cambiar lo que sea necesario, y no simplemente conformarnos y no hacer nada para cambiar.

#### 5 AUTORESPETO.

Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso. Respeto es dejarnos ser, dejar actuar a nuestra propia sabiduría, pero también es escucharnos, reconocer las señales de nuestro cuerpo, pensar libremente, hacer caso de nuestros pensamientos, tomar decisiones y emprender acciones que nos lleven a una vida feliz.

#### 6 AUTOESTIMA.

Es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, y si se acepta y respeta, tendrá *autoestima*.

Al revisar lo anterior, podríamos considerar el tema de la *autoestima* como sinónimo de *egotismo*, pero no, por lo siguiente : la propuesta de una reflexión sobre el *autoestima* tiene que ver con que al adquirir las herramientas para recuperar en nosotros mismos estas capacidades y habilidades de conocimiento, aceptación, respeto, valoración, estaremos adquiriendo la posibilidad de poder conocer y entender más a los demás pues nuestra propia autoconfianza nos abrirá hacia el mundo.

Además, es imposible el ejercicio de todos los pasos anteriores sin la necesidad de establecer contacto con los que nos rodean.

Es una creencia generalizada que el hombre tiene una gran necesidad de trascender su soledad, la *autoestima* es el punto de partida.

García Hoz nos dice que " el autoconcepto es un fenómeno predominantemente de conocimiento, la *autoestima* es un fenómeno con tintes de afectividad, y el autocontrol significa ya una cierta actuación del sujeto sobre si mismo. Presuponen la conciencia, capacidad o modo de obrar, y son por tanto indicadores de la dignidad humana. "17

El autoconcepto y *autoestima* son ideas muy cercanas entre si, ambas hacen referencia a un fenómeno de conocimiento, pero la *autoestima* tiene una connotación valorativa que la distingue.

### **II.2.1. ELEMENTOS DEL YO BIOPSIOSOCIAL.**

El planteamiento de la *autoestima* tiene también que ver con los elementos que forman el " *yo biopsicosocial*" de la persona.

El *ser biopsicosocial* es el "yo integral", o sea, la reunión de todas sus partes ( lo que se es y se tiene ). " Lo que no conozco, no puedo amarlo. "

Por lo que se tiene que empezar a conocer los propios componentes, las manifestaciones y reacciones, necesidades y habilidades, para desarrollarlas y manejarlas.

<sup>17</sup> GARCIA HOZ, Victor. Introducción general a una pedagogía de la persona.p 68

"El yo físico", es el que más claramente se ve, es el organismo. necesita de atención y cuidado para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades

"El yo psíquico", que es la parte interna, se divide en tres para entenderlo mejor lo emotivo, la mente, y el espíritu.

Lo emotivo, es lo que lleva al hombre a conocerse. es a través de estados de ánimo, sentimientos y emociones. como se da cuenta que existe.

La mente, tiene todos los talentos, es necesario desarrollarlos y más aún, estar consciente de ellos para poder manejarlos positivamente.

El espíritu, es el elemento que busca el significado de la vida. es el "yo profundo" el núcleo de identidad, la parte más interna y dinámica. Se manifiesta a través de lo que se quiere lograr y cómo quiere lograrse.

"El yo social", se expresa a través de los papeles que vive el individuo como hermano, amigo, padre, madre, vecino, alumno, maestro, jefe, etc.

"El yo profundo", que es el sí mismo, la esencia o centro de la persona, su núcleo de identidad.

Es aquí donde la autoestima debiera residir y no en valores intermedios y periféricos que la harán débil y vulnerable.

Es permanente e independiente de los papeles que se viven, del status, títulos o pertenencias, funciones que se desempeñan, principios, valores, etc.

Ellos son sólo medios para que se manifieste el *yo profundo*, mismo que permanece igual a lo largo del tiempo, a pesar de todos los cambios.

Mientras la persona no se identifica con su *yo profundo*, sus pensamientos y actitudes arrancan del ego y el amor a sí mismo se convierte en egoísmo.

Tiene y sabe su valía. crea en el ser, no en el tener.

Concluyendo, el ser humano es una unidad y tiene que cuidar todas sus partes. Desarrollando sus capacidades tendrá sus propias habilidades y por lo tanto sus propios logros.

Esto lo hará darse cuenta de su valer y aumentará su *autoestima*.<sup>18</sup>

### II.3. TIPOS DE AUTOESTIMA.

En la *autoestima* encontramos dos tipos:

- a) *autoestima* alta
- b) *autoestima* baja

#### a) AUTOESTIMA ALTA.

Una persona con *autoestima* alta vive, comparte y 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 valer está dispuesta a aquilatar y respetar el valer de los demás.

<sup>18</sup> cfr. RODRIGUEZ, Mauro y PELLICER, Georgina. *Autoestima, clave del éxito personal*, p. 13-16



No significa un estado de éxito personal y constante. es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades, tener confianza interna para tomar decisiones.

Toma los momentos de depresión o crisis como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes.

Estas personas no se ven impulsadas a ser superiores a los demás; no intentan probar su valor midiéndose según un estándar comparativo. Se alegran de ser quienes son, no de ser mejores que otra persona.

Se sienten confiadamente aptos para la vida, capaces y valiosos.

Tienen también una orientación activa hacia la vida, en lugar de pasiva.

Asumen plena responsabilidad en cuanto a la realización de sus deseos. No esperan que otros cumplan sus sueños.

Enfrentan la responsabilidad de su propia existencia.

La alta *autoestima* exige coherencia, o sea, que el sí mismo interior y el sí mismo que se manifiesta al mundo deben guardar concordancia.

Las relaciones de dichas personas se caracterizan por un grado de benevolencia, respeto y dignidad mutua superior al nivel medio.

## b) AUTOESTIMA BAJA.

Las personas con *autoestima* baja piensan que no valen nada o que valen muy poco. Estas personas esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás, y como 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. El temor es un compañero natural para ellos, el cual les limita, ciega y evita que el hombre se arriesgue en la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas, dando lugar a un comportamiento aún más destructivo.

Cuando sufren derrotas, se sienten desesperadas.

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren éstas, 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 con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento, separando a los individuos, dividiendo familias, grupos sociales, etc.

Tienen sentimientos de inferioridad que es el resultado de muchas experiencias fallidas o frustrantes que la persona ha tenido a través de su vida.

Tienen una percepción subjetiva de sí mismos que los lleva a conductas como: hipersensibilidad a la crítica, sobrealardean, tienden a culpar, temen la competencia, se sienten perseguidos, se ocultan, se autorrecriminan.

La baja *autoestima* hace distorsionar la autoimagen al grado de producir neurosis, creando una imagen irreal de sí. La creación de esta imagen hace que exista una

división interna . lo que es la persona y no quiere que vean, y lo que no es pero desea que vean los demás.

#### II.4. EDUCACIÓN DEL CARÁCTER.

Es en el carácter donde cada hombre puede conquistar o perder la conciencia de su identidad, lo que nos lleva a una gran relación con la *autoestima*.

Las actitudes aceptables, las ideas buenas y las ideas correctas en una persona dan lugar a que ésta tenga lo que se llama "buen carácter".

La carencia de los rasgos y reacciones de aprobación o la presencia de los desaprobados hace que al individuo se le designe como "falta de carácter" o dueño de un "mal carácter".

Una persona que no tiene una *autoestima* alta no nos puede dar rasgos de tener un buen carácter.

Por lo que se definirá el carácter para comprender su significado y su relación con la *autoestima*.

Al carácter se le ha definido como "la habilidad de identificar la felicidad propia con la de otras personas, y controlar los impulsos contrarios al propósito de uno"<sup>19</sup> Vemos cómo una persona que no se siente feliz con su manera de ser, no puede transmitir una actitud positiva a los demás ni reflejar un buen *carácter*.

El *carácter* es la voluntad formada y está constituido por tres elementos : valor, prudencia y constancia.

<sup>19</sup> E HORROCKS, John .op.cit.p 278

El valor, es la energía de la voluntad para emprender.

La prudencia, es el modo de realizar con oportunidad y tino las decisiones.

La constancia, es sólo la repetición de los actos de valor o de prudencia.

Fortificar el *carácter* es un acto benéfico en grado sumo, porque la energía de la voluntad es capaz de suplir la debilidad del sentimiento y de consumir grandes acciones.<sup>20</sup>

El *carácter* se forma, se educa, se modela, lo hacemos mediante la adquisición de hábitos en el transcurso de la vida.

Educar a un hombre es formar su *carácter*.

Es crear y estructurar sus formas de pensar, de querer, de juzgar, de preferir, de hablar y de decir.

En la formación del *carácter* debe tenerse en cuenta los impulsos del temperamento, ya que éstos pueden obrar como ayuda o como obstáculo, ésto debido a que el temperamento es un conjunto de impulsos instintivos que son el centro de nuestra emotividad, no se modifica, aunque sí se controla y se guía, lo recibimos por la vía de la herencia.

Influyen también y decisivamente, tanto las facultades espirituales del hombre, su voluntad y su inteligencia, como los factores externos que son los educadores y las condiciones positivas y negativas del medio social.

<sup>20</sup> cfr. E. RUIZ, Luis *Tratado elemental de pedagogía* 63

Es en el *carácter* donde puede lograrse la armonía de materia y espíritu, la coordinación de los sentimientos, de la inteligencia y del querer de la voluntad.

Es también donde la conciencia da testimonio del desequilibrio interno, de la desintegración del yo, del conflicto entre impulsos, normas, deseos, aspiraciones e ideas.<sup>21</sup>

" El buen *carácter* se puede definir como la posesión de tres partes interrelacionadas: conocimiento moral, sentimiento moral y acción moral. El buen carácter consiste en *conocer el bien, desear el bien y hacer el bien.*"<sup>22</sup>

En el *conocimiento moral* encontramos:

- darse cuenta
- conocer valores morales
- adopción de perspectiva
- razonamiento moral
- toma de decisiones
- autoconocimiento

En el *sentimiento moral* encontramos:

- conciencia
- autoestima
- empatía
- amor por el bien
- autocontrol
- humildad

<sup>21</sup> Cfr. GUZMÁN VALDIVIA, Isaac. *op. cit.*, p. 32-33.

<sup>22</sup> LICKONA, Thomas. *Educación del carácter*, p. 9.

En la *acción moral* encontramos

- competencia
- voluntad
- hábito

La interrelación adecuada de estas tres partes nos dan un buen *carácter*.

El conocimiento moral, o el aspecto cognoscitivo del carácter incluye al menos seis cualidades morales específicas: conciencia de las dimensiones morales de una situación, conocimiento de los valores morales y de lo que requieren de nosotros en los casos concretos, adopción de perspectiva, razonamiento moral, toma reflexiva de decisiones y autoconocimiento moral.

El aspecto emocional del carácter incluye al menos las siguientes seis cualidades morales: conciencia (la obligación sentida de hacer lo que se juzga correcto), autorespeto, empatía, amor al bien, autocontrol, y humildad (disposición tanto a reconocer como a corregir nuestras fallas morales).

Hay ocasiones en que sabemos lo que debemos hacer, sentimos intensamente que deberíamos hacerlo, pero a pesar de ello fallamos en traducir el juicio y el sentimiento morales en un comportamiento moral eficaz.

La acción moral, la tercera parte del carácter, se deriva de tres cualidades morales adicionales: capacidad (habilidades morales tales como la capacidad para resolver conflictos), voluntad (que moviliza nuestro juicio y sentimiento morales), y hábito moral (que existe cuando un valor se convierte en virtud, en una disposición interior confiable para responder a las situaciones de una manera moralmente buena).

Hay siete atributos del *carácter* afirmados por las culturas de todo el mundo :  
valentía, lealtad, justicia, respeto, esperanza, honestidad y amor.

Thomas Lickona dice que los problemas en el *carácter* mal formado de los jóvenes se manifiestan en diez tendencias problemáticas :

- aumento de la delincuencia juvenil
- la deshonestidad creciente ( mentira, engaño y robo )
- la falta de respeto creciente hacia los padres, maestros, y otras figuras de autoridad legítimas
- crueldad entre ellos
- prejuicios y crímenes de odio en aumento
- caída de la ética laboral
- egoísmo y maternalismo crecientes
- descenso de la responsabilidad personal y cívica
- conductas autodestructivas en aumento, tales como actividad sexual prematura, abuso de drogas y del alcohol y suicidio
- analfabetismo, incluyendo ignorancia de un conocimiento moral básico y la tendencia a involucrarse en conductas dañinas de sí mismo o de los demás sin considerarlas erróneas.

Dada la importancia de los conceptos anteriores, se hace indispensable que la educación del *carácter* sea una preocupación universal para todos los educadores, como una solución a las tendencias problemáticas de los jóvenes actuales

### II.5. AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.

La *adolescencia* es un período en el que el individuo trata de llegar a un acuerdo consigo mismo y con su medio ambiente. Es una época de desarrollo de un conjunto de conceptos del yo cuya confirmación e integración será crucial para determinar la conducta personal y social del adolescente, así como su status futuro como individuo funcionalmente maduro.

Por lo general, la mayoría de los adolescentes encuentran que es una tarea difícil desarrollar un grupo integrado de conceptos del yo, adaptados a la realidad.

Cierto número de factores confirman esa dificultad.

Entre éstos se cuentan las condiciones de la confianza en sí mismo del individuo, su *autoestima*, hábitos nerviosos, molestias psicósomáticas, la tendencia a la agresión o a la huida, y la conducta de afiliación con los compañeros en contra de otras personas.

La época más difícil para resolver los problemas que plantea la formulación final del concepto del yo parece encontrarse entre los 14 y los 18 años, aunque hay variaciones individuales.

La única realidad que el ser humano posee es su *yo*, y éste representa una dualidad que mira tanto hacia el exterior como al interior.

El proceso de construcción del *yo* y de la propia identidad es la principal tarea del desarrollo en el área psíquica o afectivo cognoscitiva del organismo humano.



La tarea de construir, reconstruir, revisar, y por último, integrar un conjunto de conceptos de sí mismo es la actividad principal y más importante del periodo de la adolescencia.

Estos conceptos influyen en toda su conducta. Son producto tanto de las emociones como del intelecto.

John Horrocks nos dice que el *yø* representa la continua organización y reorganización afectivo-cognoscitiva de las experiencias pasadas del individuo, de la experiencia del presente, y del pronóstico del futuro.

Cualquier persona tiene distintas identidades que usa en momentos diferentes, cuando las expectativas propias y sociales las hacen apropiadas.

Idealmente, en la visión del *yø* que tenga un individuo, esas identidades deberían formar un todo integral.

Un individuo es muchas cosas, no sólo para sí mismo, sino para otros.

El que no suceda así en la adolescencia constituye uno de los principales problemas de ese tiempo.

La integración de la identidad es una labor constante del desarrollo para ellos.

El adolescente está en búsqueda de sí mismo. Antes aceptaba lo que encontraba, y no lo ponía en duda, ni tampoco tenía ninguna razón particular para defenderlo.

Durante su adolescencia hipotetiza, rechaza y siente la necesidad de explicar.

Como se vio anteriormente, ( *vid supra*, p 24), Erikson considera que el proceso de la identidad no se limita a esta edad, aunque la contempla como una época donde

las identificaciones parciales ya adquiridas han de encontrar combinaciones con nuevas identificaciones y con la elección de un patrón para la conducta futura del rol.

Para él es una época de consolidación de la identidad.

Un joven que puede resolver con éxito su crisis de identidad volverá a agrupar sus identificaciones infantiles en un nuevo patrón. Se habrá definido a sí mismo y establecerá una jerarquía de expectativas en la que tendrá confianza.

Sus relaciones interpersonales serán armoniosas y recíprocas, tendrá seguridad en su propia percepción y confianza en que las percepciones que de él tengan otras personas serán congruentes con la suya propia.

El *adolescente* con identidad difusa carece de referencias interiores sobre las cuales comentar nuevas experiencias, no tiene adaptabilidad, y tiende a fluctuar entre la resistencia terca y el acatamiento fácil.

Es dependiente, con frecuencia hasta el grado de la pasividad.

Al haber construido su propio concepto y formado una identidad a partir de él, surge la pregunta relacionada con la estimación, con la cual, este joven, se ve entonces a sí mismo, ¿qué valor le confiere al yo que percibe?

Los orígenes y el desarrollo subsecuente de la *autoestima* son una interacción entre la personalidad de un individuo y sus experiencias sociales.

El nivel de autoestimación es de particular importancia para determinar la receptividad de un individuo hacia otras personas.

La situación más sana es que la autoimagen sea muy parecida a la verdad. Mientras más congruente sea la imagen propia y la verdad de una persona, será mejor su trabajo para manejar el mundo.

Coopersmith descubrió en una investigación que son cuatro los principales factores que contribuyen a la imagen propia de una persona, en especial de los jóvenes: aceptación, competencia, virtud y poder.

En la aceptación, se dan cuenta desde su niñez si son respetadas, disfrutadas y amadas por la gente importante en su vida. La aceptación es un regalo, es incondicional.

La competencia, prueba y evalúa su propio valor al desarrollar las capacidades y habilidades que son importantes para él.

En la virtud, necesitan saber que básicamente existe gente buena y decente. Necesitan saber que está viviendo en un nivel aceptable de comportamiento ético y moral.

El poder, necesita sentir que puede influir en su propia vida y en la de los demás.

Los adolescentes de *autoestima alta*, debido a las expectativas de aprobación establecidas por la evaluación de su propio mérito, esperan la aprobación. Los jóvenes de esta *autoestima* generalmente, provienen de hogares en donde los padres tienen una recia disciplina, son bastante estrictos, que esperan estándares de logros altos pero posibles, que definen claramente y hacen hincapié en los límites razonables de comportamiento.

Las estructuras, los estándares y la disciplina, tienden a darles a los muchachos un mundo más seguro y predecible donde vivir. Para crear dicho ambiente se necesita

que los padres tengan metas y valores claros, que se sientan que son parte de un universo ordenado. La *autoestima* puede provenir de dichos hogares, por el hecho de que sientan que sus padres se preocupan, o están deseosos de ayudarlos a crecer. Los padres somos el espejo de nuestros hijos. De nosotros obtiene la noción de lo que es su propia verdad.

Los adolescentes de *autoestima baja*, tienen pocas esperanzas de encontrar la aprobación social y por esa razón tienen una necesidad particular de recibirla. Generalmente provienen de hogares permisivos, donde tienen una guía relativa en la toma de decisiones. Se sienten inseguros y ansiosos por hacer lo correcto. En este tipo de autoestima baja se pueden dar dos clases de "super ego" falsos:

El presumido, la presunción realmente no demuestra toda la mentura que dice. Crea ilusiones gigantes para esconder lo débil e insignificante que es. Tiene tanto miedo de que la gente descubra lo insignificante que es, que por eso siempre presume.

El consentido, padres excesivamente cariñosos le han enseñado que todo lo hace bien. Ha dedicado toda su *autoestima* a esa falta de percepción de sí mismo, y mientras más se da cuenta que no es lo grande que cree ser, más rechaza los medios y palabras de adulación que sus padres han creado para su imagen.

Los adolescentes de *autoestima moderada*, tal vez en mayor contacto con la realidad, tienen la mejor probabilidad de lograr una adaptación social normal.

Los individuos que se perciben como inadecuados tienden a desarrollar más defensas hostiles contra las concepciones adversas de si mismo que aquellos que se perciben como adecuados.

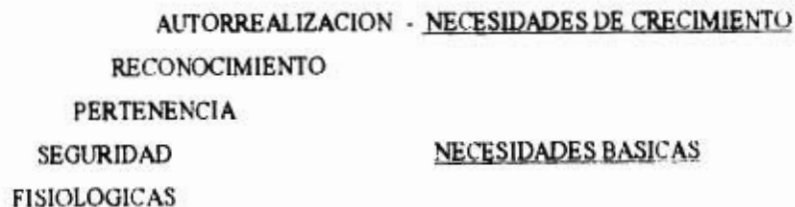
El joven normal muestra amor propio, ausencia de conductas rebeldes destructivas, y revisión de los antiguos valores.

Las circunstancias en las que se educa son decisivas en la formación de su identidad y de su autoestimación, incluyendo circunstancias sociales, económicas.

Las condiciones que propician que un individuo se valore a si mismo y se considere como objeto de valor son : afecto paterno, límites definidos con claridad y tratamiento respetuoso.

Es necesario para concluir este tema, el tomar en cuenta las aportaciones de Maslow sobre lo dicho. Dice : " el darse cuenta de cómo se es real y profundamente, sería la llave para tener una personalidad sana, exitosa y creativa. La alta *autoestima* es un prerrequisito para confiar en el propio organismo, la suficiente para que ésta sea el foco de su autoevaluación y la guía de su vida. " <sup>23</sup>

Nos da una pirámide de necesidades divididas en dos sectores : necesidades básicas o deficitarias y necesidades de crecimiento, y tiene cinco niveles.



<sup>23</sup>RODRIGUEZ, Mauro y PELLICER, Georgina op.cit p 16-17

En el primer nivel están las fisiológicas, que son: hambre, sed, abrigo, sueño, conservación, sexo, procreación.

En el segundo, las de seguridad, que son: libertad, justicia, trabajo, derechos, integridad personal.

En el tercero, las de pertenencia, que son: aceptación, solidaridad, afecto, intimidad, sexualidad.

En el cuarto, las de reconocimiento o estima, que son: amarme, sentirme amado, valoración, prestigio, estatus.

Todas estas son necesidades básicas.

En el quinto, las de autorrealización, que son: productividad, creatividad, trascendencia.

Estas son necesidades de crecimiento.

La satisfacción de las necesidades básicas se obtienen a corto plazo y del exterior. Así el hombre va conformando su naturaleza, llenándose para poder pasar del "recibir" al "dar". Con este primer sector de la pirámide, el ser humano está ya en condiciones de saltar al desarrollo de todos los potenciales de su espíritu, y sus necesidades son ya de crecimiento y autorrealización.

Una necesidad de orden superior difícilmente quedará cubierta si antes no se satisface la necesidad de orden inferior. Una vez cubiertas las fisiológicas y las de seguridad, el sujeto estará en condiciones de "ver" el valor de las relaciones interpersonales, y las necesidades de pertenencia y reconocimiento o estima comenzarán a motivarlo.

Afirma Maslow, que la *autoestima* más estable y sana descansa sobre el respeto que uno inspira a los demás y no sobre una evaluación sin fundamentos.

La idea que nosotros proyectemos a los demás sobre nosotros mismos quedara fija y percibida por los demás.

En la medida en que vayamos satisfaciendo las necesidades, lograremos una *autoestima* más alta. Aunque no se puede generalizar de manera tan radical, ya que hay personas que han logrado necesidades más altas sin tener todas las más bajas satisfechas.

El mejor regalo que les podemos dar a nuestros adolescentes son las **doce herramientas** que ellos deben saber manejar:

1. Autodeterminación.
2. Autonomía.
3. Autodisciplina.
4. Autogobierno ( ser dueño de mi propia vida y mi propia conducta).
5. Autoafirmación del propio yo.
6. Autocontrol.
7. Autosuficiencia.
8. Autoconfianza.
9. Autoestima.
10. Autoaceptación.
11. Autoconocimiento.
12. Autorrealización.

Estas no se explicarán aquí, ya que han sido explicadas y referidas anteriormente.

**CAPITULO III**  
**ORIENTACIONES EDUCATIVAS SOBRE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.**

Después de haber desarrollado en los anteriores capítulos los conceptos, características, tipos, etc., del tema de estudio los *adolescentes y la autoestima*, se pasará a dar una serie de orientaciones educativas que pueden ayudar en la formación del amor a sí mismo en los adolescentes.

Se tratará de describir cómo desarrollar la *autoestima*, ya que como se vio es aprendida y susceptible de ser modificada, reaprendida, utilizando nuevos métodos, técnicas y experiencias.

Las experiencias pasadas tienen influencia en el comportamiento posterior, aunque no se pueda cambiar lo que pasó ayer, sí puede cambiarse lo que se siente con respecto de ello, ahora. La barrera principal para la reconstrucción de la *autoestima* es vivir en el pasado, lleno de culpas, resentimientos, etc.

**III.1. TÉCNICAS GENERALES PARA AYUDAR EN LA FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA.**

( \* Estas técnicas han sido resultado del análisis de autores como García Hoz, Mauro Rodríguez Estrada y Georgina Pellicer. )

Las técnicas que se darán a continuación son para cualquier educador que tenga como meta el fortalecer la *autoestima* de sus educandos.

Entre las principales están :



### ASERTIVIDAD.

Para educar congruentemente la *autoestima* es indispensable el manejo de la asertividad. *La asertividad* es el manejo positivo de la agresividad, entendiéndose ésta como fuerza, valor, empuje, intención, que impulsa a obtener lo que se desea, necesita, anhela o sueña, sin agredir o lastimarse a sí mismo o a los demás. El manejo de la asertividad en la persona es mediante una *autoestima* alta, el autoperdón y el uso de la razón.

Ser asertivo es ser consciente de sí mismo, de la realidad de sus sentimientos y conducta. El ser asertivo se caracteriza por pedir lo que necesita, decir lo que gusta o no, expresar lo que siente cuando es necesario. Las personas asertivas canalizan su agresividad negativa u hostil a través de los deportes, ejercicios físicos o de relajación, o por actividades que permiten la salida de esa energía acumulada.

Significa tener el valor de usar la percepción y comunicación, ya que lo que cuenta más en un mensaje no es el "qué" sino el "cómo se dice".

La asertividad sin una buena percepción y sin saber cómo comunicar lo que se quiere transmitir, puede llevar al desastre. *La no asertividad o agresión hostil* es el manejo negativo de la agresividad, como satisfacer las propias necesidades, sin importar las de los demás. Se maneja por medio de una *autoestima* baja y pobre, con autodevaluación, tristeza y depresión, con sentimiento de culpa y remordimiento que llevan a explicaciones y disculpas, provocando enfermedades y autodestrucción.

### **ASERTIVIDAD.**

Para educar congruentemente la *autoestima* es indispensable el manejo de la asertividad. *La asertividad* es el manejo positivo de la agresividad, entendiéndose ésta como fuerza, valor, empuje, intención, que impulsa a obtener lo que se desea, necesita, anhela o sueña, sin agredir o lastimarse a sí mismo o a los demás. El manejo de la asertividad en la persona es mediante una *autoestima* alta, el autoperdón y el uso de la razón.

Ser asertivo es ser consciente de sí mismo, de la realidad de sus sentimientos y conducta. El ser asertivo se caracteriza por pedir lo que necesita, decir lo que gusta o no, expresar lo que siente cuando es necesario. Las personas asertivas canalizan su agresividad negativa u hostil a través de los deportes, ejercicios físicos o de relajación, o por actividades que permiten la salida de esa energía acumulada.

Significa tener el valor de usar la percepción y comunicación, ya que lo que cuenta más en un mensaje no es el "qué" sino el "cómo se dice".

La asertividad sin una buena percepción y sin saber cómo comunicar lo que se quiere transmitir, puede llevar al desastre. *La no asertividad o agresión hostil* es el manejo negativo de la agresividad, como satisfacer las propias necesidades, sin importar las de los demás. Se maneja por medio de una *autoestima* baja y pobre, con autodevaluación, tristeza y depresión, con sentimiento de culpa y remordimiento que llevan a explicaciones y disculpas, provocando enfermedades y autodestrucción.

Otro tipo de personas *no asertivas son las pasivas*, no dan a conocer a los demás sus opiniones y necesidades legítimas, se dejan manipular por otros. Esto lleva a que al tener un manejo negativo de las situaciones nos habla de una **baja autoestima = no asertividad**. Al tener un manejo positivo de las situaciones hablamos de una **alta autoestima = asertividad**.

**Es deber del educador enfocar a los jóvenes a tener un manejo de la asertividad en todas las circunstancias que la vida les presenten.**

### CREATIVIDAD.

Otra técnica que podemos utilizar para formar *autoestima* es el manejo de la creatividad para ayudar a los adolescentes.

*La creatividad* es la capacidad del hombre para producir algo nuevo y valioso, encontrar nuevos caminos y formas de ser, y hacer las cosas y adaptarse a los cambios. Esta capacidad de transformación es el máximo privilegio del ser humano, es el poder del yo profundo, el núcleo de identidad personal. Se hace urgente encauzar mediante la creatividad las frustraciones, la agresión y destructividad que se viven en la actualidad. Esta sugiere renovación, emoción de la multiplicidad y riqueza de alternativas, darse cuenta de la cantidad de experiencias que se viven, sentido de autorrealización en la superación y liberación de uno mismo, aceptación de los retos como oportunidades, adaptación a nuevas situaciones y expansión de la personalidad.

*La creatividad* es principio de bienestar y progreso, una capacidad humana perfectible y educable con gran diversidad de áreas: arte, relaciones humanas, etc..

y diferentes niveles, desde la simple adaptación exigida por las circunstancias, hasta la elaboración de grandes síntesis: artísticas, conceptuales y técnicas. Los inhibidores de la creatividad están en la condición humana, en los problemas que tiene el ego: temores, obsesiones, incompresiones, etc.

Los facilitadores más importantes son: la imaginación, percepción, intuición, independencia, tenacidad, entrega, y sobre todo amor a la vida.

En la medida que se viva desarrollándose, se logrará ser más creativos para mejorar las relaciones interpersonales de los adolescentes.

### TRASCENDENCIA.

El primer paso para *trascender* es compartir en forma profunda el ser y el amor, ir más allá de sí mismo, conectarse al yo profundo o del otro o de los demás. Cuando el individuo añade una parte de algo que le sobrevivirá está viviendo más allá de él, cuando colabora con un grupo, ya sea familia, sociedad, comunidad, etc., *trasciende*. El acto de trascender da un nuevo significado a la vida y éste, a su vez, impulsa a lograr niveles más altos de proyección positiva. En *autoestima*, trascenderse es transformación y expansión de sí mismo. El hombre no es sólo cuerpo material, está constituido por algo que trasciende a los sentidos, a las dimensiones físicas del espacio y del tiempo. La ignorancia de la conciencia es la fuente de todos los males que el hombre sufre.

Hay una estrecha relación entre *autoestima*, significado de la vida, creatividad, autorealización y trascendencia en las relaciones interpersonales, y en el aquí y ahora. Y como base, estas dos grandes capacidades: la de amar y la de elegir. Aquí está la libertad.

### EDUCACION PERSONALIZADA.

*La educación personalizada* busca conocer de manera individual a cada educando, olvidándose del concepto de guiarlos masivamente pues son personas con diferentes circunstancias, que lo hacen distinto a los demás. La importancia de la educación personalizada radica en adquirir un conocimiento profundo del educando y de sus diferencias individuales, por parte del educador, así mismo el educando debe también llegar a conocerse y aceptarse, también esto con la finalidad de facilitar al educador su labor educativa exigiendo a cada uno lo que está dentro de sus posibilidades. Busca la libertad de iniciativa, de acción, de elección, de aceptación, en función de la autonomía del hombre. Educar hacia la libertad, pues en la medida que crece el conocimiento de su persona y se acepta como es, se va encaminando hacia la libertad y responsabilidad. El educador debe rodear a cada educando de aquello que necesita para promover una constante superación, exigiéndole una respuesta de aquello que está en posibilidad de dar. Debe enfocar su actividad educativa hacia la educación personalizada para llevarla por el camino adecuado. Al llevar al joven en una educación personalizada, se fomenta la mejora del *autoestima* en cada uno de ellos, tomando en cuenta sus propias capacidades, habilidades, limitaciones, etc. y no generalizando lo que queremos lograr.

Estas técnicas pueden ser una guía para los educadores en cuanto a la formación de la *autoestima* de los adolescentes, ya que con ellas se promueven actitudes positivas y realistas en el logro del conocerse y aceptarse a sí mismos de una manera objetiva.

### III.2. LOS AGENTES EDUCADORES: PADRES DE FAMILIA Y PROFESORES.

Los primeros responsables de la educación de los adolescentes **son los padres** al dar vida a sus hijos asumen inmediatamente el deber de ayudarlos no sólo a crecer, sino a educarlos, obligación indeclinable, y la responsabilidad con la que se lleve esta educación de los hijos, será el buen logro del fin de la misma.

**La educación debe ser fruto de la acción mancomunada de los padres y los profesores**. La familia y la escuela tienen el deber de respetarse mutuamente, persiguen el mismo fin, que es la educación del hijo - alumno, por lo que es necesario coordinar esfuerzos y suplir limitaciones y deficiencias.

Los padres de familia deben participar activamente con el profesor en la formación del carácter y la personalidad del niño, y en la aplicación acorde de las medidas disciplinarias útiles para corregir sus defectos, encaminar sus hábitos y estimular el gobernarse a si mismo. La familia y la escuela se complementan y debe buscarse siempre la mayor correspondencia posible. Su tarea es un punto en común. **el perfeccionamiento de la persona en todas sus capacidades.**

También es fundamental la comunicación entre padres y profesores para lograr un buen desarrollo en el proceso de sociabilidad ya que éste depende en gran parte el tener una **autoestima** alta.

Educar para ser felices significa luchar diariamente para conseguir muchos momentos estelares en la vida de nuestros jóvenes y no solamente ratos pasajeros. Como dice Marveya Villalobos en su libro " La familia como agente educador "

*" Tener hijos adolescentes es una gran oportunidad para poner en práctica el arte de educar . "* Es el mejor momento de ejecutar todas las habilidades como educadores, en la edad en que más necesitan de guía y apoyo.

Se tiene una urgente necesidad de ser coherentes con la escuela de los jóvenes, darle apoyo simple y llanamente compartiendo con congruencia la formación de los hijos. El profesor también tiene compromisos con la familia y con la sociedad con respecto de la educación de las nuevas generaciones, pues actúa con la cédula más importante de la sociedad, la familia, quien le otorga la facultad para continuar la educación de sus hijos iniciada en el hogar.

*" La colaboración familia- escuela es un binomio indisoluble. "*<sup>24</sup>

Ambos se deben complementar respetando los límites en la búsqueda del mismo fin

Después de haber analizado la importancia de este binomio padres- escuela, se pasará a describir por separado los puntos importantes sobre cómo educar el *autoestima* en los adolescentes por cada una de las partes, primero de los padres de familia, y posteriormente de los profesores.

---

<sup>24</sup> VILLALOBOS, Marceys. La familia como agente educador, p. 160

### III. 3. LOS PADRES DE FAMILIA COMO AGENTES EDUCADORES DE LA AUTOESTIMA.

*Los padres* porque quieren a sus hijos y quieren cumplir con su compromiso de educadores, les es difícil ser padres. Los adolescentes de hoy se quejan de los padres, de los maestros, de los adultos, de todo aquello que de alguna manera represente control, disciplina, autoridad o represión. Se sienten oprimidos, incomprendidos, y parte del juego es poder decir la queja más grande. El ser padres, aquí y ahora es un reto muy difícil pero al mismo tiempo es una sensacional y maravillosa oportunidad de hacer una labor profunda de educación. Si cuando nuestros hijos tenían un año los teníamos que tomar de la mano para enseñarlos a caminar, ahora a nuestros hijos adolescentes tenemos que tomarlos del alma, con mano suave pero firme, para ayudarlos a conducirse en esa etapa hacia la plena definición de una vida personal, de un sentido personal. Si no coincide el trato que les dan los padres de familia con la enseñanza, si no coincide el concepto sentido, el concepto vivido, con el concepto aprendido y el concepto razonado, entonces tendrían hijos que llevan dentro de sí su propia contradicción y el germen de su propia destrucción. ¿valgo o no valgo?

*Dios les dió los hijos a los padres para que hagan de cada uno de ellos una obra de arte*, dándoles todos los elementos espirituales, afectivos, intelectuales, para que puedan construir su propia vida, pero no para que les den gusto, para que aumente su prestigio, para que nunca les hagan quedar mal, para poderlos presumir ante los demás

Cada hijo tiene que descubrir su propia vocación, su propio yo, su fin en la vida. Hoy más que nunca los jóvenes son sensibles a esa llamada del amor, necesitan que los acompañen, que no los critiquen, sino que les comprendan, que los escuchen.



Dice Marveya Villalobos que en la comunidad de la familia resultan esenciales tres factores educativos :

- 1) **AUTORIDAD.** La autoridad no se impone, sino que se atrae por si sola, promueve el diálogo, libera y humaniza.
- 2) **EJEMPLO.** La actuación de los demás en especial de los padres, tiene un profundo poder formativo. Son las primeras personas que de modo natural y espontáneo, se ofrecen como objetos de imitación a sus hijos, siendo fundamental aquí la afectividad.
- 3) **AMOR.** Para educar el elemento básico es el amor natural hacia los hijos, pues sin amor al otro no hay educación que sea posible. El amor es el motor de toda educación.

La interrelación de estos tres factores es de vital importancia que los tengan en mente los educadores, y que los lleven a cabo conjuntamente.

### ***III.3.1. PRINCIPIOS BÁSICOS EN LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS.***

Se mencionarán algunos principios básicos en la labor de educación de los hijos que se deben tomar en cuenta para llevarla a cabo de una manera más productiva y positiva. Estos son :

- **Igualdad entre padres e hijos:** se trata de que tanto los padres como los hijos experimenten sus derechos y responsabilidades.
- **Disposición a cambiar por parte de los padres:** si cambio, podré ayudar a los demás a cambiar en cuanto a sus actitudes o conductas inadecuadas, expectativas propias, estimulación, etc. Por el contrario, sino cambio no puedo exigírselo a los

demás. Al lograr el cambio en nosotros mismos, estaremos mejor preparados para responsabilizarnos y para aceptar a los demás tal cual son.

- **Los padres deben aceptar que hay procedimientos disponibles para convertirse en padres eficaces.**

- **Si se aprende a valorar y estimular a los hijos,** se desarrollarán las propias potencialidades y recursos.

- **Los padres de familia que quieren evolucionar en la educación de sus hijos, muchas veces son criticados por sus nuevos métodos.** Cuando la autoestimación es amenazada, se cae con frecuencia en errores de juicio. Si tenemos confianza en nosotros mismos, las críticas no nos podrán dañar. Hay que respetar el punto de vista de los demás, y los demás nos deben respetar a nosotros.

- **Los hijos no deben ser tomados como un símbolo del éxito personal en la vida de los padres.** Si ellos no se comportan adecuada o extosamente, los padres no deben sentir que han sufrido una catástrofe.

- **Cuando las cosas no van bien con los hijos, los padres pueden sentirse culpables por su propio fracaso o por haberles fallado.** El sentimiento de culpabilidad solo, no puede cambiar las cosas. Es la acción la que puede.

- **Otro impedimento para educar puede ser su propio patrón de autofrustración.** Algunas suposiciones comunes interfieren e influyen negativamente en las relaciones como por ejemplo para considerarse valioso personalmente, se necesita ser competente en todos los aspectos relacionados con la educación de los hijos, etc.

- **Los padres que tienen un fuerte sentimiento de su identidad y autoestimación, no necesitan vivir a través de sus hijos,** sino que enfrenten con coraje los desafíos que la vida les presenta.

-**Para mantener una actitud optimista** es necesario que los padres acepten conscientemente que la preocupación por los hijos son desafíos que pueden ser vencidos.

-**Si los padres se relacionan con los hijos con el mismo respeto que lo hacen con sus amigos**, un mutuo respeto se obtendrá en los momentos difíciles.

-**La educación de los hijos es un reto**, y éste va a dar frutos positivos en la medida en que los padres confíen en sí mismos.

*La educación que recibe la persona en la familia es la primera*, cualitativamente es tal vez la más significativa y profunda. La vida de la persona está marcada en buena medida por sus experiencias familiares.

El autoconcepto originario se basa principalmente en la calidad de las primeras experiencias. La acción educativa de los padres debe estar basada fundamentalmente en enseñar a vivir con coherencia y congruencia.

Tienen la misión de educar a sus hijos con base en una escala de valores y una sola inquietud: *educar en cada hijo a una persona integral*.

Considerar a cada uno de los hijos como un ser único e irrepetible, dotado de una inteligencia y voluntad, que le permiten desarrollar una serie de actos libremente y de manera responsable.

La función de los padres radica en educar dicha libertad responsable guiándolos en sus decisiones, ayudándolos a desarrollar experiencias, dejándolos ser ellos mismos, enfrentar sus derrotas, sus limitaciones y sus alcances personales.

El trabajo de los padres se centra por un lado en descubrir y poner de manifiesto las cualidades latentes en cada hijo y por otro, colaborar a que éstas crezcan y se desarrollen.

Todo lo anterior cobra sentido cuando nos damos cuenta de que el desarrollo de las cosas más graves y trascendentes de la vida, tienen su origen en la infancia. A través de las relaciones familiares es posible superar los niveles de coexistencia entre las personas para arribar al nivel supremo de la convivencia auténtica.

La familia debe ser el ámbito donde cada uno de sus miembros se sienta importante, en donde todos tienen y se les reconoce algo valioso e irrepetible, donde no cabe ser anónimo y no cabe la despersonalización.

Los padres deben escuchar preferentemente las leyes de la naturaleza y del sentido común. Las relaciones padres -hijos se fundamentan en la afectividad transmisora de autoconfianza y no en relación de autoritarismo.

*La gravedad o ligereza de la crisis de la adolescencia depende de la habilidad de los que tienen a su cargo la formación de éstos.*

**Entre las conductas de los padres que más ayudan a fomentar una buena opinión sobre sí mismo tenemos como las más importantes :**

- 1) ACEPTACIÓN COMPLETA DEL JOVEN.
- 2) NORMAS Y EXPECTATIVAS CLARAS CON RESPECTO A ÉL.
- 3) RESPETO Y FLEXIBILIDAD ANTE LA INICIATIVA DE EL. SIN VIOLAR LÍMITES BIEN DEFINIDOS.

**Entre los principales obstáculos que crean los padres para el crecimiento de la autoestima de los hijos están :**

- 1) Transmutar que no es " suficiente ".
- 2) Castigar por expresar sentimientos inaceptables.
- 3) Ridiculizar o humillar.
- 4) Transmutar que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia.
- 5) Intentar controlarle mediante la vergüenza o la culpa.
- 6) Sobreproteger y en consecuencia obstaculizar su normal aprendizaje y creciente confianza en si mismo.
- 7) Educar sin ninguna norma, sin una estructura de apoyo, o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas.
- 8) Negar la percepción de su realidad e implícitamente alentarle a dudar de su mente.
- 9) Tratar hechos evidentes como irreales, alterando así el sentido de racionalidad del joven, por ejemplo negar el hecho de un padre alcohólico.
- 10) Aterrorizar con violencia física o con amenazas inculcando agudo temor como característica permanente en el alma del adolescente.
- 11) Enseñar que es malvado, indigno .

Si se educa la *autoestima* o se forma el carácter de la manera anterior, ingresan a la vida adulta con una gran desventaja: un déficit de *autoestima o falta de carácter*.

### ***III.3.2. LÍNEAS DE ACCIÓN PEDAGÓGICAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA Y EL CARÁCTER EN LOS ADOLESCENTES.***

Se dan varias implicaciones pedagógicas que ayudan a transmitir a los adolescentes un mensaje de aprecio y de respeto, así como algunas reglas para crear la autoimagen.

- \* **La comunicación con los hijos depende del respeto:** respetar para no ofender. También depende del momento apropiado para entablar una conversación amistosa. Lo mejor es tratar de no hablar en medio de un conflicto o de una pelea.
- \* **La comunicación basada en el respeto mutuo** también requiere la disposición para admitir los límites de sus conocimientos, aceptar que como padres no se tienen todas las respuestas
- \* **Ser sarcásticos y ridiculizar no sólo hace tensa la comunicación sino que destruye las relaciones humanas.** Deben sentirse libres de expresar los sentimientos sin temor a ser humillados.
- \* **Cuando se habla, se comunican creencias y valores.** Si el padre cree que su hijo es capaz, valioso y bien intencionado, se lo va a comunicar a través de sus palabras y gestos
- \* **La confianza en los hijos, ayudará a "evitar el uso de " clasificaciones".** Si se es amable en la crítica y cálido en la alabanza honesta, aprenderán a confiar en su retroalimentación positiva y negativa y esto contribuirá a su sentimiento general de seguridad. Es mucho más útil ser objetivo, enfocar la crítica a lo que se debe eliminar, para evitar manejarlo negativamente.
- \* **Es especialmente importante no ignorar los logros reales,** en lugar de criticar constantemente las fallas menores.

▪ **El padre que insiste en una competencia y experiencia amplias produce un adolescente con confianza, competente, un triunfador que vale, debe tener pruebas objetivas de lo que es, y la única manera de obtenerlo es si lo introducimos en experiencias en las que pueda tener éxito y luego insistir en que se puede volver competente**

▪ **Demostrarles que se les quiere mucho es otro punto básico y sobre todo, asegurarse de que lo sepan, a veces se juega el papel de sargento como padres, se les asignan tareas, se le marcan disciplinas, etc., pero debe ser asegurado que ellos sepan que se les quiere como personas, que se pueden divertir juntos en las tareas, se tiene que dejar de ser el guardián, hablar de los propios sueños y sentimientos para que vean a los padres como personas capaces de lograr mutua amistad.**

▪ **Darles suficientes fuentes de alabanzas, que los hijos tengan la suficiente capacidad para hacerse acreedores a la alabanza de personas que no están relacionadas con él, tener oportunidades para demostrar a otros que se es capaz, esas personas lo notarán y le harán saber que lo respetan por sus logros. Es muy importante no caer en el exceso de alabanzas ya que se caería en el peligro de formar personas soberbias y prepotentes, darlas con medida, saber en qué circunstancias y qué motivos se tienen para darlas.**

▪ **Ayudarles a derribar sus " molinos de viento " personales; la mayoría de estos molinos son síntomas de fracasos o miedos en la infancia que nunca se derribaron. Guardarlos para sobreponerse a sus peores problemas, pero no insistiendo en la perfección, sino ayudarlos a ser capaces y competentes con la confianza de que ésta vez ganarían por sus propios méritos**

▪ **Darles oportunidad de tomar decisiones, de ser responsables, conforme llegan a un nivel de madurez razonable, insistir en que hagan las cosas por sí solos. Darles**

experiencias que les den confianza. Cada actividad o desafío realizados exitosamente, le crearán su autoimagen. Se verán como mas adultos, mas poderosos al llevar su propia vida y cambiar el mundo que los rodea. **Nunca hacer por ellos lo que puedan o podrian hacer por si mismos.**

\* **No criticar sus errores**, el mejor maestro es la consecuencia natural. En lugar de una autoimagen negativa, pensará de si mismo como una persona en la que se puede confiar ya que rara vez comete el mismo error dos veces. Esto se refiere a que no se les debe criticar de forma negativa, sino hacerles la critica de tal forma que vean sus errores como experiencias de aprendizaje para el futuro.

\* **No hacer peticiones imposibles**, se debe asegurar de que tengan muchas experiencias que los desafien y los hagan crecer, pero tampoco que tengan experiencias que inevitablemente lo conducirían al fracaso y empiecen a creer que no pueden hacer nada bien.

\* **El apoyarse en ellos para el propio bienestar de los padres puede ser nocivo**, el joven puede estar deseoso de satisfacer las necesidades de los padres, pero depender tanto de ellos los obligan a dar cosas que no deberían dar tan temprano en la vida. **Dejarlos vivir cada edad como les corresponde.**

\* **Disfrutar a cada hijo en periodos regulares de tiempo** es muy beneficioso. la mejor manera de ayudarlos a satisfacer sus necesidades es asegurarse de que pasen cierto tiempo solos con sus padres y que sepan que pueden contar con ello. Para no herir susceptibilidades innecesariamente, y para no hacer que se sientan sin valor, es importante destinar tiempo especial para cada uno.

\* **Crear un clima de incentivos en el hogar**, no es suficiente alabarlos, tienen que aprender a darse uno al otro. Confirmar que toda la familia sepa de sus logros. Los hijos compartirán su placer y emoción al ayudar a la gente, y se consideraran a si



mismos como el tipo de personas que se salen de su camino para ayudar a otros, esto les hará sentirse bien.

\* Tanto la seguridad del adolescente, como la calidad de la relación entre padres e hijos, dependen mayormente de la excelencia de los lazos conyugales. Ya que ésta es la base para un intento serio de relacionarse con el adolescente de una manera más positiva.

\* El fundamento básico para una relación sólida con el adolescente es el amor incondicional, ya que solo éste puede prevenir problemas como el resentimiento, la culpabilidad, el temor, o la inseguridad de sentirse deseado. Cuando se empieza por el amor incondicional, se pueden ordenar los conocimientos y pericias en cuanto a guiar a los hijos y satisfacer las necesidades diarias de éste. "Amar incondicionalmente significa querer a un adolescente pase lo que pase, sin que importe su apariencia, sean cuales fueren sus puntos fuertes, sus puntos débiles, sus impedimentos, actúe como actúe."

Recordando constantemente que los adolescentes son como niños, actúan como tales, gran parte de su comportamiento es desagradable. Pero si se sienten amados a pesar de eso, podrán madurar y abandonar sus conductas pueriles. Si se les ama sólo cuando agradan a los padres ( amor condicional ) y se les transmite únicamente el amor en esas ocasiones, no se sentirán amados de verdad, dándoles inseguridad y dañando la imagen de sí mismo y su carácter.

\* El darles atención concentrada a los adolescentes demanda tiempo, resulta más difícil que proveer la mirada directa o el contacto físico, éstos pocas veces requieren un sacrificio real por parte de los padres, en cambio la atención concentrada sí, la cual necesita tiempo. El dar atención concentrada quiere decir otorgarle una atención plena y entera de tal manera que éste se sienta

verdaderamente amado y que sepa que es tan valioso por sí mismo que tiene garantizados el cuidado, aprecio y firme consideración de los padres. La mejor forma es apartar tiempo para pasar a solas con él.

\* **El adolescente que crece en un hogar donde los padres utilizan la mirada directa y el contacto físico, se sentirá a gusto consigo mismo y con otras personas, le será más fácil comunicarse con los demás y por consiguiente será apreciado y tendrá un alto grado de amor propio.**

\* **Es extremadamente importante que como padres se manifieste dominio propio emocional.** El reaccionar con un exabrupto perjudicará la relación con el hijo ya que la ira excesiva e incontrolada hará difícil para él venir a sus padres cuando necesita llenar de nuevo su tanque emocional, hará que los respete menos como respuesta natural hacia cualquiera que no tenga dominio propio, el perder la calma tiene el efecto de empujar al joven dentro de la influencia de otros, especialmente de sus compañeros.

\* **El asumir que la ira en un hijo es algo malo o anormal y que su expresión debería suprimirse es un error peligroso.** Una de las áreas más importantes en la cual un joven debe ser instruido es en cuanto a cómo manejarla. La ira no es buena o mala en sí misma. Es algo normal y ocurre a todo ser humano. **El problema no es la ira, sino cómo controlarla.**

**Instruirlos para que aprendan a manejarla mejor se hace indispensable,** no dejando la permisividad en cuanto al comportamiento, se tiene que seguir siendo firme en lo referente a no permitir que se porte de modo impropio, el establecimiento de límites en relación a la conducta debe ser sólido y consecuente. Enseñarles a adoptar formas apropiadas de ventilar el enojo como mediante el ejercicio, hablando el asunto, utilizando la distracción en actividades divertidas, o

pasando algún tiempo a solas de un modo relajado. Esto le dará autoconfianza para manejar sus problemas y reacciones de manera positiva, fortaleciendo así su carácter.

**\* A medida que un niño entra en los años de adolescencia, la disciplina y la educación necesitan cambiar gradualmente de una base de control por parte de los padres, a otra de confianza paterna o materna, en la cual los privilegios y la libertad dependen de lo digno de confianza que sea el hijo.**

Los padres deben esforzarse para que esta transición sea lo más suave y lo menos drástica posible. Se debe aceptar el hecho de que ese impulso hacia la independencia es normal. Lo que se puede hacer es controlar la velocidad de este aumento de independencia, medirla por el coeficiente de madurez del muchacho.

El mejor indicador con el que se cuenta para ello, es el grado de confianza que se tenga en el hijo y en la capacidad de éste para controlar su comportamiento.

Aquí la mayor preocupación será establecer límites, cuidando que no sean ni demasiado rigurosos ni demasiado amplios, usando del sentido común, para irles dando seguridad en la capacidad de decisión de sus responsabilidades. " En la medida en que externen responsabilidad, obtendrán flexibilidad."

La meta debe ser lograr que el adolescente lleve una vida independiente, que sea capaz de cuidarse a sí mismo con una seguridad personal muy fuerte.

Es preponderante transmitirles que gran parte de la felicidad es llevar en nosotros ese sentimiento de seguridad e independencia, a pesar de lo que la vida nos depare. La seguridad interior, una vez adquirida, es algo que nada ni nadie les puede quitar.

**\* Al madurar, aprenderán que su paz y verdadera seguridad no puede depender de los demás.** Necesitan convertir los retos que les presente la vida en esa seguridad interior y éxito, no desperdiciando el tiempo comparando su vida con las

de otros que parecen ser mas afortunados, sino tratando de convertir la propia en la mejor. Cuando dejen de compararse con los demás, comenzarán a tener más confianza en si mismos. Entenderán que cada quien tiene un camino que seguir en la vida que es único e irrepetible.

\* Otro punto importante es que practiquen el perdón hacia los demás, no juzgar a otros para poder sentirse mejor, ayudar a los que lo necesiten, a tener compasión, y que tomen sus errores como experiencias de las cuales aprenden.

\* La *autoestima* se genera cuando se pacifican los obstáculos, al mismo tiempo que de una manera agradable buscan cómo superarlos, sacando el mejor provecho de cualquier situación.

\* Aprender a querer a una persona sin esperar que haga o no algo es una de las claves más importantes para adquirir seguridad.

\* El escuchar con atención también les da el poder para decir con claridad lo que necesitan mencionar, después de que escucharon a alguien. No sólo les ayuda a comunicarse o a escuchar a otras personas, sino también aprenden a escucharse a si mismos.

\* El contar con un panorama más amplio de expectativas y posibilidades les ayuda a sentirse seguros respecto a las elecciones que hagan. Eso les crea una *autoseguridad* en sus decisiones. Pero lo que más vale la pena es la confianza, energía y *autoestima*, que resulta de que sepan que pueden hacer lo que se fijen como metas. Cuando ponen lo mejor de su parte, avanzan en la vida.

\* La práctica de irradiar amor les hará desarrollar una alta *autoestima* en muchos aspectos de su vida, esto lleva a hacer de todos los días una festividad.

\* El comprender claramente que la *autoestima* radica en la conciencia del don de la vida que se recibió como regalo de Dios a través de los padres, les ayudará a

lograr ésta cada día más, sin depender necesariamente para lograrla de la presencia de ambos padres, o del buen ejemplo de ambos, que en muchos casos no se da. Debe buscar tener una buena autoestima por este sólo hecho de tener la vida y acrecentarla día con día, tenerse afecto por sí mismo.

Todo lo anterior es de suma importancia llevarlo a cabo como educadores ya que un adolescente inseguro o falto de carácter, está muy expuesto a la presión malsana de los compañeros, tiene propensión a ser víctima de las drogas, del alcohol, de la actividad criminal, de las experiencias sexuales indebidas y de otros comportamientos antisociales, incluyendo el suicidio.

A fin de preparar a los hijos adolescentes para el futuro en un mundo irracional, **se les debe enseñar a pensar claramente.** Hay dos razones fundamentales para ello: en primer lugar, nadie puede tener una fe o un sistema de valores morales, firmes, consecuentes y duraderos que le den seguridad personal, si no es capaz de pensar con claridad, y la segunda razón es que hoy se hacen muchas decisiones y se emprenden muchas acciones que no están basadas en un razonamiento cuidadoso y lógico, sino en caprichos irracionales e impulsivos.

Las mejores armas que se les pueden dar son : la capacidad para evaluar su propio pensamiento con objeto de que pueda confiar en él mismo, y sea capaz de modificarlo a la luz de un mayor conocimiento. Y además debería aprender a ver los errores del razonamiento imperfecto, y comprender lo falsas que son las conclusiones a las que uno puede llegar.

#### III.4. LOS PROFESORES COMO GUÍA- ORIENTADORES DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.

El verdadero maestro se debe caracterizar por dos cualidades: la autoridad, entendida como un servicio gracias al cual facilita el aprendizaje a sus alumnos, y el amor, fuente de entrega voluntaria.

Los maestros tienen que ser formadores, no sólo se limita su labor a instruir, sino que " enseñar de verdad, que significa enseñar a aprender "

Su meta es el perfeccionamiento integral de los alumnos y darse cuenta que no basta instruir sino formar en carácter, en hábitos, en actitudes, en valores que faciliten aprender para hacer cada vez mejor a la persona

La educación del maestro implica **dirigir, guiar, y formar a todos sus alumnos, pero también a cada uno de acuerdo a sus diversas posibilidades, cualidades y limitaciones, respetando el estilo personal e individual**

Por el hecho de ser educador, tiene la obligación y misión de orientar individualmente a sus alumnos, especialmente en la tarea de la formación del **autoestima**, que es totalmente individual.

El maestro debe ser una persona con cualidades físicas, intelectuales, pedagógicas, morales, con prestigio y autoridad moral ya que se ha constituido como auxiliar y corresponsable de los padres de familia en la educación de sus hijos.

#### Los profesores cumplen con el papel de modelos morales, no sólo transmisores de conocimientos si :

- evitan conductas contra la autoestima y dignidad
- tratan a los estudiantes con respeto y amor
- dan buen ejemplo

- dan importancia a los asuntos morales
- ofrecen comentarios personales
- narran historias que enseñan buenos valores
- llevan a cabo una orientación personal
- descubren y desarrollan los talentos de cada alumno
- reconocen el trabajo bien hecho
- ofrecen consejo a problemas de tipo moral y social <sup>25</sup>

Los estudiantes necesitan relaciones en las que los adultos se ocupen de ellos y de relaciones entre sí. Cuando son parte de una comunidad en que hay este tipo de relaciones en el salón de clase, se sienten valorados como personas. Cuando se les reta a practicar el respeto y la atención a los demás en las relaciones de todos los días con sus compañeros, estos valores comienzan a hacerse parte de sus caracteres. Crear una comunidad moral ayuda a que los adolescentes se conozcan unos a otros a través de actividades, les enseña a que respeten y se preocupen por sus compañeros, y les ayuda a desarrollar un sentimiento de pertenencia y responsabilidad hacia el grupo, fortaleciendo así su **autoestima** al hacerlo sentir parte importante del grupo.

**Muchos estudiantes adolescentes no obtienen buenos resultados en la escuela por ser inseguros y por su temor al fracaso.**

Aquellos cuyo autoconcepto no es muy bueno terminan por desistir y resignarse a la mediocridad. En los trabajos escolares y en las actividades generales, las personas

<sup>25</sup> LICKONA, Tomás, op.cit., p. 12

cuyo autoconcepto es deficiente tienden a darse por vencidas cuando se ven presionadas o sometidas a estrés.

El autoconcepto negativo entorpece el ajuste crucial a la escuela y el aprovechamiento académico origina un bajo rendimiento.

La forma precisa en que el maestro puede ayudar a los adolescentes a mejorar la opinión de si mismos varia según los individuos y el tipo de enseñanza. **Con toda probabilidad el concepto de si mismo se vuelve más difícil de cambiar a medida que transcurren los años.**

Sin embargo dos estrategias generales para lograrlo son la aceptación no contingente y una retroalimentación veraz.

Con mucha frecuencia los maestros y adultos no se percatan de los problemas de los alumnos de bajo rendimiento o les proporcionan una retroalimentación poco objetiva. A pesar de sus buenas intenciones, esa conducta produce efectos contraproducentes sobre los alumnos.

Los estudiantes que maduran precoz o tardamente están expuestos a problemas de desajuste psicológico.

Los de maduración temprana afrontan dificultades porque son más grandes o han alcanzado un desarrollo superior a sus condiscipulos, a veces algunos son considerados influjos negativos para sus compañeros por mostrar cierta resistencia a la autoridad ( que es característico del adolescente ), o por otro lado se les tiende a tratar como personas maduras y suelen gozar de gran popularidad entre sus coetaneos, siendo líderes del grupo. Pero en general, reflejan autonomía, seguridad



en si mismos y la capacidad de asumir un papel de adulto en las relaciones interpersonales.

Por el contrario, los adolescentes de maduración tardia, manifiestan constantes sentimientos de inadecuación, dependencia, una posición inferior ante los padres y personas de la misma edad, sufren angustia y se sienten turbados ; serán victimas de bromas pesadas e incluso sufrirán el rechazo de sus compañeros.

Hay que tranquilizarlos e informarles que se dan amplias diferencias individuales en el inicio y duración del proceso de maduración. Recordarles que ellos también alcanzarán ese nivel de desarrollo y que terminarán por igualar y hasta superar a sus condiscipulos no obstante el retardo en la maduración. La maduración tardia se convierte en un auténtico problema especialmente en los varones, pues suelen madurar más lentamente que las mujeres.

Necesitarán información y apoyo si se quiere impedir que su situación temporal los deprima demasiado o que busquen formas negativas o dudosas de adaptación. Es preciso ayudarles a aceptarse tal como son.

La orientación y asesoramiento acerca de problemas del autoconcepto ha de darse en privado, pues si se intenta resolver el problema ante la clase entera lo unico que se logra es avergonzar al sujeto e incluso empeorar la situación.

En privado el maestro orientador, brinda una ayuda de gran utilidad pues proporciona información y tranquiliza a quienes la necesitan.

Los maestros que trabajan con alumnos de enseñanza media tienen la obligación de ayudarles a superar las crisis de identidad frente a la difusión de papeles, y quizá, de intimidad frente al aislamiento.

La crisis de identidad es tan general en los adolescentes que todo maestro habrá de ocuparse de ella alguna vez.

Si el maestro gusta de asumir un papel socializador y favorece las relaciones estrechas con los alumnos, tendrá oportunidad de afrontarla con profundidad e incluso de convertirse durante algún tiempo en la fuente principal de información y retroalimentación objetiva para sus alumnos.

El maestro ayudará al estudiante a obtener una gran autoestima y autoconceptos positivos si le comunica expectativas, actitudes y retroalimentación igualmente positivas.

El área más evidente para realizar esta clase de socialización la constituyen las percepciones del adolescente sobre sus conocimientos académicos e índices de adelanto. Si el profesor desea ayudarlos a convencerse de que tienen capacidad para aprender, debe proyectar expectativas positivas respecto al éxito, reducir al mínimo la competición y las comparaciones entre ellos y al mismo tiempo hacer que adviertan su adelanto.

La obtención de un verdadero cambio en tales opiniones es un proceso lento y prolongado.

Otras oportunidades para ayudar a los que tengan problemas con el autoconcepto pueden ser: lograr que conozcan y cultiven sus cualidades, que adquieran seguridad y que mejoren sus limitaciones, que acepten las que no podrán superar.

Algunos necesitarán orientación para aceptar sus cualidades físicas o sexuales, una incipiente empatía, conciencia social, capacidad de desempeñar un papel, o intuiciones en el yo de uno mismo y de los otros.

Los alumnos deben aprender a superar las frustraciones sin rehuirlas y procurando afrontarlas en vez de intentar negarlas, mostrar hostilidad o regresión infantil.

Si los maestros quieren **favorecer buenas relaciones en el grupo escolar**, deben ayudar a los alumnos aislados a ser aceptados por los demás, a los bravucones u hostiles a apreciar la amistad y aprender a encarar sus frustraciones en forma positiva y sin desquitarse con los otros.

**Cabe señalar que los autoconceptos arraigados que se fundan en una posición mantenida largo tiempo en el grupo de coetáneos no son fáciles de modificar.**

Los autoconceptos ofrecen una fuerte resistencia al cambio en el caso de una intervención artificial o a corto plazo. Los profesores colaboran en la introducción de cambios reales del autoconcepto, pero para ello han de modificar gradualmente no sólo las percepciones de sí mismo sino las características y las conductas personales en que se inspiran.

**Algunos jóvenes se convencen de tener una clase de personalidad porque sus padres y otras personas constantemente se lo están repitiendo, tratan pues, de**

vivir conforme a esa apreciación. Se lleva tiempo invertir esta clase de autoconcepto.

Es importante que el maestro rechace y combata las autoimágenes negativas de los alumnos y proyecte otras en que aparezcan como personas fundamentalmente buenas y bien intencionadas que harán lo correcto una vez que entiendan plenamente la situación.

Las relaciones entre coetáneos mejoran con la introducción de actividades de cooperación sobre todo aquellas en las que los participantes desempeñan un papel necesario y propio, de modo que es imposible menospreciarlos o ignorarlos.

**Felker, psicólogo, recomienda cinco principios al maestro que desee inculcar conceptos positivos:**

- 1) modele el autoreforzamiento de los logros
- 2) ayude a los alumnos a realizar una valoración objetiva
- 3) enseñeles a fijarse metas alcanzables
- 4) enseñeles a elogiarse a si mismos
- 5) enseñeles a elogiar a los demás \*

**La combinación de los cinco principios anteriores hará que los estudiantes aprendan a reconocer, apreciar y enorgullecerse de sus logros.**

Otras recomendaciones son permitirles tomar decisiones y aceptar sus consecuencias, pero siempre dentro de una relación de apoyo, ayudarles a afrontar

\* L.GOOD, Thomas y E. PROPHY, Jere. op.cit. p.90

la adolescencia y explicarles lo que está sucediendo en cuanto a su desarrollo físico, social y emocional, ayudarles a comprender el hecho de que en pocas decisiones es posible llegar a opciones fáciles y claras o a una solución perfecta. En consecuencia, habrá que elegir una solución conciliadora de los extremos.

Se destaca la importancia que tiene el elogio para el maestro, ya que a veces no cumple con su papel de reforzador. Muchos alumnos no se sienten motivados por el elogio y para algunos es más bien una especie de castigo pues les causa malestar o vergüenza.

**Para que el elogio produzca buenos resultados ha de ser :**

- sincero y espontáneo
- su forma e intensidad han de ir de acuerdo con el logro en cuestión ( ni trivial, ni exagerado )
- acorde a las preferencias del individuo ( elogio público o privado )
- expresado en tal forma que describa exactamente la acción mentoria.

Los efectos del elogio y la crítica guardan relación con algunas cualidades de los alumnos. Así el elogio y el estímulo refuerzan mucho a los introvertidos, inhibidos, a los que están acostumbrados al fracaso, a aquellos cuya autoestima es baja. En cambio, los que tienen seguridad en sí mismos y suelen tener éxito no reaccionan a veces favorablemente al refuerzo.

Los maestros tienen muchas menos oportunidades que los padres de influir en el adolescente, porque los tratan poco tiempo cada día y porque sus

ESTA TESIS NO DEBE  
SALIR DE LA BIBLIOTECA

interacciones con él están limitadas y estructuradas por los papeles de profesor y alumno.

A pesar de ello los que emprenden con empeño esta tarea logran notables resultados por medio de la socialización en el grupo entero e influyen profundamente en los alumnos con quienes establecen relaciones especiales.

## CONCLUSIONES

\*El mundo que les ha tocado vivir hoy a los adolescentes es un mundo en crisis y ahora los jóvenes necesitan reconstruirlo. Por esto es fundamental la educación recibida y la actitud actual como padres.

\*De las buenas y exitosas relaciones que se establecen entre padres e hijos, una de las consecuencias más importantes es la seguridad personal, como resultado de la calidad de las interacciones que se den entre ellos.

\*No se puede explicar a uno mismo, ni demostrarse a los demás, sino que se tiene uno que aceptar tal cual se es. Y la claridad y valentía de esa aceptación constituye el fundamento de toda existencia.

\*La mejor manera de educar niños que realmente sean responsables, competentes, confiables y buenos adultos con una buena autoimagen, es probarles a ellos mismos cuando son jóvenes que son responsables, competentes y buenos.

\*El ambiente y las oportunidades que los padres den a los hijos conforme crecen en sus hogares, tendrán un significado crítico en su adaptación y su felicidad personal, pero también un efecto más profundo en su felicidad y adaptación adulta posterior, especialmente cuando amen y vivan con sus cónyuges y eduquen a sus propios hijos.

"Al hablar en la actualidad de la autoestima se cae con facilidad en un amor a si mismo egoista e irracional. Por eso se torna de vital importancia tomarla desde un punto de vista que tenga como punto de partida y fin la formación del carácter, formar adolescentes con determinación a solucionar los problemas reforzándoles sus habilidades, capacidades, aptitudes, etc., y que encuentren el mejor camino, a pesar de la dificultad, y no el camino más fácil y sencillo, como se cae en el error muchas veces, hoy en día.

"Como consecuencia de lo anterior, es indispensable que tanto jóvenes como adultos, tengan sumo cuidado en la elección de textos bibliográficos actualmente, ya que la mayoría que existen sobre este tema son de colecciones populares que caen en la visión de la ley del menor esfuerzo como " haz lo que tu corazón te dicte, lo que te salga que te haga feliz ", etc. Esto puede llevar a formar jóvenes que no tengan el coraje o empuje de salir adelante de sus problemas, sin una base bien fundamentada, ya que la única manera de lograrlo efectiva y positivamente es fortaleciendo el carácter.

"Es muy tranquilizador como padres darse cuenta que los problemas que se presenten con los hijos en cuanto a la formación de la autoestima o educación del carácter tienen siempre solución, ya que ésta es educable guiándolos con bases fuertes.

"Lo importante es que los padres estén conscientes de la problemática actual, y que tengan claramente fijadas las metas de lo que se quiere lograr con los hijos y no caer "en lo común de la sociedad".



|                     |
|---------------------|
| <b>BIBLIOGRAFÍA</b> |
|---------------------|

BRANDEN, Nathaniel.

Cómo mejorar su autoestima.

Ed Paidós, México, 1994, 159 p.

BRANDEN, Nathaniel.

El poder de la autoestima.

Ed Paidós, México, 1994, 117p.

CAMPBELL, Ross.

Si amas a tu adolescente.

Ed. Betania, USA, 1986, 144p.

CANCHÉ NOVELO, Luis.

Psicología del adolescente.

SUMA, México, 1991, 188p.

CLINE, Victor.

Formar hijos exitosos.

Ed Selector, México, 1982, 185p.

CHILDRE, Doc Lew.

Adolescentes seguros.

Ed. Selector, México, 1996, 148p.

DE BARTOLOMEIS, Francesco.

La psicología del adolescente y la educación.

Ed. Roca, México, 1982, 334p.

FRANKL, Victor.

Psicoanálisis y existencialismo.

Ed. Fondo de Cultura Económica, México, 1966, 359p.

GARCÍA HOZ, Victor.

Introducción general a una pedagogía de la persona.

Ed. Rialp, Madrid, 1993, 323p.

GARCÍA HOZ, Victor.

Principios de pedagogía sistemática.

Ed. Rialp, España, 1987, 694p.

GILBERT, Robert.

Las ideas actuales en pedagogía.

Ed. Grijalbo, México, 1977, 248p.

GOOD, Thomas y BROPHY, Jere

Psicología educacional

Ed. Mc. Graw Hill. Mexico, 1977. 632p.

GONZALEZ SIMANCAS, José Luis

Educación, libertad y compromiso

Universidad de Navarra, Pamplona, 1992. 312p.

GRINDER, Robert.

Adolescencia

Ed Limusa, México, 1992, 579p.

GUARDINI, Roberto.

La aceptación de si mismo

Librería Parroquial de Clavera, México. 161p.

GUZMÁN VALDIVIA, Isaac.

Humanismo Trascendental y Desarrollo

Ed. limusa, México, 1978, 181p.

HORROCKS, John.

Psicología de la Adolescencia

Ed. trillas, México, 1984, 468p.

LICKONA, Tomás.

Educación del Carácter.

IFIE. México, 1995, 40p.

MATTHEW, Mc Kay y FANNING, Patrick.

El amor a si mismo.

Ed. Selector. México, 1994, 174p.

MERANI, Alberto.

Psicología y pedagogía.

Ed. Grijalbo, México, 1969, 287p.

PLANCHARD, Emile.

La Pedagogía Contemporánea.

Ed. Rialp, Madrid, 1975, 570p.

RODRÍGUEZ, Mauro y PELLICER, Georgina.

Autoestima, clave del éxito personal.

Ed. El manual moderno, México, 1988, 80p.

ROLF, E. Muss.

Teorías de la adolescencia.

Ed. Paidós, México, 1984, 225p.

RUIZ, Luis.

Tratado elemental de pedagogía.

UNAM, México, 1986, 348p.

VILLALOBOS, Elvia Marveya.

La familia como agente educador.

Ed. Braga, S.A., Buenos Aires, 211p

VILLALOBOS, Elvia Marveya.

Reflexiones para una educación responsable.

Ed. Braga, Buenos Aires, 1994, 89p.

VILLARREAL CANSECO, Tomás.

Didáctica general.

Ed. Oasis, México, 1969, 398p.