

01541



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO

AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE DE 12 A 14 AÑOS
DE LA ESCUELA SECUNDARIA FEDERAL "QUETZALCOATL".

C A S O P R Á C T I C O
QUE PARA OBTENER EL DIPLOMA DE
ESPECIALISTA EN TRABAJO SOCIAL EN EL SECTOR SALUD
P R E S E N T A :
LIC. ALEJANDRA CARRILLO HERNÁNDEZ

DIRECTOR: PROF. CIRO LÓPEZ MENDOZA



MÉXICO, D. F

AGOSTO, 2005

m 347255

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

AGRADECIMIENTOS:

A Jesucristo:

Que por su amor, gracia y misericordia me ha permitido cada día ser mejor, e iluminar mi camino. Que me ha brindado una familia grandiosa.

A mis Padres Esther y Ramiro:

A Quienes sin escatimar esfuerzo alguno han dedicado gran parte de su vida en formarme y educarme
A quienes la ilusión de su existencia ha sido verme convertida en persona de provecho.

A mi Madre:

Quien me enseñó que con trabajo y constancia se logra lo que se quiere. Quien con trabajo, esfuerzo y amor incondicional me ha dado la vida, y gracias a ella soy lo que soy ahora.

A mi hermana Mary:

Mi mejor amiga y hermana que por su apoyo incondicional, alegría y amor me ha ayudado a superar cualquier obstáculo en mi vida.

Al Profr. Ciro:

Gracias por la confianza, dedicación, disposición y tiempo para llevar a cabo este trabajo. Y por darme ánimos cuando claudique.

A los Profesores Martha P., Ma. Luisa,

Elsa y Jorge por sus comentarios y observaciones que ayudaron a enriquecer y mejorar este trabajo.

AVISO: Este documento es propiedad de la UREA y deberá ser devuelto al momento de ser retirado de mi trabajo recepcional.
NOMBRE: Alejandra Carrillo Hernández
FECHA: 15/Agosto/05
FIRMA: C. Hernández

INDÍCE	Pág.
Introducción	
CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO	
1.1 IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA	1
1.2 CONCEPTO DE LA AUTOESTIMA	6
1.2.1 Autoconocimiento	7
1.2.2 Autoconcepto	8
1.2.3 Autoaceptación	8
1.2.4 Autoevaluación	9
1.2.5 Autorespeto	9
1.3 TIPOLOGÍA DE LA AUTOESTIMA: ALTA Y BAJA	10
1.3.1 Autoestima saludable o alta	10
1.3.2 Cualidades de la autoestima alta	10
1.3.3 Conducta asertiva: producto de una autoestima alta	15
1.3.4 Componentes de la conducta asertiva	16
1.3.5 Derechos asertivos	17
1.3.6 Autoestima baja	19
1.3.7 Cualidades de la autoestima baja	20
1.3.8 Distorsiones cognitivas de la autoestima baja	21
1.3.9 Problemas por una autoestima baja	23
1.4 COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA	30
1.5 ASPECTOS DE LA AUTOESTIMA	30
1.5.1 Vinculación	31
1.5.1.1 Problemas por falta de vinculación	31
1.5.2 Singularidad	32
1.5.2.1 Problemas por falta de singularidad	33
1.5.3 Poder	34
1.5.3.1 Problemas por falta de poder	35
1.5.4 Modelos o pautas	36
1.5.4.1 Problemas por falta de modelos o pautas	37
1.5.4.2 Condiciones que favorecen o dificultan la autoestima	38
1.6 FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTOCONCEPTO	39
1.6.1 Familia	39
1.6.2 Estructura corporal	39
1.6.3 Defectos físicos	39
1.6.4 Condición física	40
1.6.5 Vestimenta	40
1.6.6 Nombre y apodos	40
1.6.7 Niveles de aspiración	40
1.6.8 Escuela	40
1.6.9 Docentes	41
1.6.10 Actividades extraescolares	41

1.6.11 Interacción con sus pares	41
1.6.12 Prestigio del centro de enseñanza	41
1.6.13 Calificaciones y desempeño escolar	41
1.6.14 Popularidad	41
1.7 PRINCIPALES ENFOQUES PARA EL ESTUDIO DE LA AUTOESTIMA	43
1.7.1 Enfoque Histórico	43
1.7.2 Enfoque Psicodinámico	43
1.7.3 Enfoque Sociocultural	45
1.7.4 Enfoque Conductual	46
1.7.5 Enfoque Humanista	47
1.7.6 Enfoque Cognitivo- Experimental	48
1.8 TEORÍAS PSICOLÓGICAS DEL ADOLESCENTE	51
1.8.1 Teoría motivacional de Maslow	51
1.8.2 Teoría psicosocial de Erickson	52
1.8.2.1 Importancia del concepto de Yo	53
1.8.2.2 Autoestimación	54
1.9 ASPECTOS GENERALES DE LA ADOLESCENCIA	55
1.9.1 Concepto de la adolescencia	55
1.9.2 Cambios biológicos	55
1.9.3 Cambios fisiológicos y físicos	56
1.9.3.1 Manifestaciones físicas	56
1.9.4 Cambios psicológicos	57
1.9.5 Desarrollo afectivo – emotivo del adolescente	59
1.9.5.1 Emociones básicas del adolescente	59
1.9.6 Desarrollo social del adolescente: conducta y adaptación	60
1.9.6.1 Grupo	60
1.9.6.2 Familia	61
1.9.6.3 Conflictos familiares	61
1.9.6.4 Emancipación y dependencia	62
1.9.6.5 Influencia de los padres en el desarrollo de la adolescencia	62
1.9.7 Necesidades sociales en el adolescente	64
1.9.8 Problemas en la adolescencia	65
1.10 ESCUELA SECUNDARIA FEDERAL "QUETZALCOATL"	67
1.10.1 Antecedentes	67
1.10.2 Ubicación y población	68
1.10.3 Organigrama	68
1.10.4 Infraestructura	69
CAPÍTULO II. MÉTODO	
2.1 Planteamiento del Problema	70
2.2 Objetivos	70
2.3 Justificación	70
2.4 Marco Teórico	71
2.5 Tipo de Estudio	71

2.6 Hipótesis	72
2.6.1 Definición conceptual de las variables	73
2.6.1.1 Variable Independiente	73
2.6.1.2 Variables Dependientes	73
2.6.2 Operacionalización de variables	78
2.6.2.1 Items	80
2.7 Tipo de Diseño	83
2.8 Muestra	83
2.9 Recolección de Datos	84
2.9.1 Instrumento	84
2.9.2 Pruebas Estadísticas	86

CAPÍTULO III. RESULTADOS

3.1 DATOS GENERALES	93
3.1.1 Edad – Grado	93
3.1.2 Edad – Sexo	93
3.1.3 Colonia	94
3.2 AUTOESTIMA ALTA	95
3.2.1 Dimensión Eficacia	95
3.2.1.1 Racionalidad	95
3.2.1.2 Realismo	95
3.2.1.3 Intuición	96
3.2.1.4 Creatividad	97
3.2.1.5 Independencia	97
3.2.1.6 Flexibilidad	98
3.2.1.7 Capacidad para enfrentar los cambios	100
3.2.1.8 Deseo de admitir y corregir errores	101
3.2.2 Dimensión Respeto a uno mismo	102
3.2.2.1 Benevolencia	102
3.2.2.2 Cooperación	102
3.2.2.3 Amor	102
3.2.3 Promedios generales	103
3.2.3.1 Con respecto a la dimensión Eficacia	103
3.2.3.2 Con respecto a la dimensión Respeto a uno mismo	104
3.3 AUTOESTIMA BAJA	105
3.3.1 Dimensión Ineficacia	105
3.3.1.1 Auto devaluación	105
3.3.1.2 Hipergeneralización	106
3.3.1.3 Autoacusación	107
3.3.1.4 Falacias de control	108
3.3.2 Dimensión Falta de respeto	109
3.3.2.1 Designación global	109
3.3.2.2 Filtrado	110
3.3.2.3 Pensamiento polarizado	110
3.3.2.4 Personalización	110

3.3.2.5 Lectura del pensamiento	111
3.3.2.6 Razonamiento emocional	111
3.3.3 Promedios generales	112
3.3.3.1 Con respecto a la dimensión Falta de respeto	112
3.3.3.2 Con respecto a la dimensión Ineficacia	113
CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES	114
CAPÍTULO V PROPUESTA	117
BIBLIOGRAFÍA	135
ANEXOS	138

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo , se compone de cinco apartados a conocer: marco teórico, método, resultados, conclusiones y propuesta en ésta se plantea el abordar como estrategia de apoyo e intervención la autoestima de los adolescentes, etapa en que se producen una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales, los cuales enfrenta para consolidar su manera de ser, de estar y actuar en la sociedad, es decir su identidad personal. Esto exige una consideración especial de la gente que se encuentra en su entorno: familia, educadores, amigos y sociedad en general.

Es precisamente, en la adolescencia donde la autoestima resulta ser un aspecto clave al formar parte de la personalidad puesto que para muchos adolescentes ésta etapa se caracteriza por signos de inseguridad y dificultades para elaborar una visión integrada de sí mismo capaz de resistir y sobre todo de adaptarse a las dificultades de la vida; por lo que el formarse una imagen positiva de sí mismo y dar sentido a su valía personal, puede ayudar al adolescente a sentirse bien consigo mismo y tratar a los demás con benevolencia y respeto; así como podrá afrontar retos, dificultades y frustraciones que se presentan en la vida diaria.

De ahí el interés por estudiar la autoestima entendida como la valoración que el sujeto hace sobre aquello que conoce de sí mismo, es decir características, cualidades, peculiaridades, etc que conoce de sí, y que valora positiva o negativamente, o que no valora. A este respecto, la investigación propuesta responde a generar un conocimiento actual acerca de la autoestima del adolescente, subdividiendo ésta en autoestima alta y autoestima baja.

Este estudio se sitúa dentro del contexto escolar, y se estableció como planteamiento del problema: ¿Qué tipo de autoestima presentan los adolescentes de 12 a 14 años de la Escuela Secundaria Federal " Quetzalcoatl " ?, y como objetivo general el conocer que tipo de autoestima presentan los adolescentes de 12 a 14 años de la Secundaria Federal "Quetzalcoatl ", para con ello contar con los elementos que permitan prevenir las consecuencias de una autoestima baja en la salud y en el desempeño social del adolescente.

Con el propósito de fundamentar el estudio, se presenta en el primer capítulo el marco teórico donde se expone; un panorama general de la autoestima para ubicar la importancia de la autoestima en la adolescencia y su conceptualización, como subtemas se contemplan los tipos de autoestima que se estudiarán en la investigación, cualidades de la autoestima alta, conducta asertiva: producto de una autoestima alta, sus componentes y derechos asertivos. Por otro lado, se presenta la conceptualización de la autoestima baja, cualidades de ésta, distorsiones cognitivas de la autoestima baja y problemas a causa de una autoestima baja.

En otro apartado, se mencionan los componentes de la autoestima, aspectos de la autoestima, los problemas a falta de estos aspectos y las condiciones que favorecen o dificultan la autoestima; para con ello descubrir que la autoestima se alimenta del conjunto diario de atribuciones que, a menudo, se reciben del entorno socio- familiar; y

por último, se señalan aquellos factores que influyen en el autoconcepto del adolescente con el objeto de conocer en que forma actúan en la autoestima del adolescente.

Por otra parte, se presentan los principales enfoques en el estudio de la autoestima donde se muestran las posturas teóricas de los principales estudiosos en este tema. Asimismo, se exponen dos teorías psicológicas del adolescente, la teoría motivacional de Maslow y la teoría psicosocial de Erickson: crisis de identidad.

Enseguida, se analizan los aspectos generales de la adolescencia, su concepto, cambios biológicos, fisiológicos, psicológicos, desarrollo afectivo- emotivo, desarrollo social, necesidades y problemas en la adolescencia esto con la finalidad de explicar un marco general de los cambios por los que pasa el adolescente al ser objeto de la investigación.

Respecto al espacio escolar, donde se realizó el estudio se presentan los antecedentes, ubicación - población, organigrama e infraestructura de la Escuela Secundaria Federal "Quetzalcoatl" en la que se realizó el estudio.

El segundo capítulo, muestra el método donde se explica el proceso de investigación que se llevó a cabo, que inició con el planteamiento del problema, formulación de objetivos; justificación del tema y elaboración de un marco teórico el cual sustenta el estudio al analizar todos los aspectos involucrados en la temática de autoestima en el adolescente. Este capítulo, aborda también el alcance del estudio que fue tipo exploratorio, formulación de hipótesis, tipo de diseño que se estableció no experimental transeccional y exploratorio.

Posteriormente, se explica el tipo de muestra, recolección de datos y instrumento el cual fue útil en un momento determinado para la obtención de información pertinente sobre la autoestima del adolescente y concretar la investigación.

El tercer capítulo, plantea los resultados obtenidos tras la aplicación del instrumento de medición de la autoestima del adolescente, donde la principal tendencia de respuestas de los adolescentes de 12 a 14 años de la Escuela Secundaria "Quetzalcoatl" fue positiva en comparación a los resultados proyectados en la autoestima baja, debido a que se analizaron los datos por medio de pruebas estadísticas que se complementaron con medidas de resumen para variables cualitativas como fueron; proporciones y razones, así como medidas de resumen para variables cuantitativas utilizando la moda; conjuntamente con la elaboración de tablas de frecuencia, tablas de doble entrada, correlacionales o de contingencia lo que permitió obtener resultados objetivos y precisos de forma resumida acerca de las características generales de la población estudiada.

El cuarto capítulo, apunta hacia las conclusiones donde de acuerdo a los resultados alcanzados arrojó información importante con referencia a la población adolescente, donde de la aplicación del instrumento de medición de la autoestima, se obtuvo que mantienen una autoestima alta, la cual fue comprobada por medio de pruebas estadísticas que permiten tener una mayor claridad sobre el comportamiento de los datos.

Finalmente en el quinto capítulo, se plantea una propuesta de acción donde se sugiere un taller de educación para la salud, cuyo objetivo básico es el fortalecimiento de la autoestima del adolescente; al igual que prevenir una autoestima baja; lo que resulta

pertinente dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de los educandos bajo el apoyo del uso de material didáctico, medios de comunicación y técnicas participativas para llevar a cabo el taller, donde el especialista en trabajo social en el sector salud tiene un espacio de desarrollo al ser el responsable de promover, gestionar y dar inicio. Pues sin duda, el que la autoestima sea tratada en el aula permitirá que el adolescente descubra y reconozca su valía y seguridad como persona lo que coadyuvará a crear expectativas y proyectos posibles de realizar a nivel personal y profesional.

I. MARCO TEÓRICO

1.1 Importancia de la autoestima en la adolescencia

La adolescencia es un periodo en el que el individuo trata de llegar a un acuerdo consigo mismo y con su entorno. Es una época de desarrollo de un conjunto de conceptos del Yo, cuya afirmación e integración será crucial para determinar la conducta personal y social del adolescente, así como su estatus futuro. De acuerdo con, Erickson el conflicto principal de esta etapa es la identidad que conlleva a conflictos: concepto de sí mismo.¹

Cooley, establece que existen tres momentos fundamentales en el desarrollo del concepto de sí mismo en el adolescente:

- 1) Imaginación de lo que mi apariencia representa a los demás.
- 2) Imaginación del juicio valorativo que los demás hacen de mi apariencia positiva – negativa.
- 3) Algún sentimiento resultante de sí mismo, orgullo y satisfacción personal si uno imagina que el juicio de los demás es positivo; humillación, temor, etc., si uno imagina que ha sido juzgado de forma negativa.

Así, el desarrollo del autoconcepto se produce a partir de las respuestas de los demás, no de la verdadera respuesta, sino de la que la persona imagina.²

Para Gil (1997), el concepto del "yo" o del "sí mismo" constituye el núcleo central de la identidad personal, entendida como un conjunto de representaciones que hacen referencia al propio cuerpo, al propio comportamiento, a la propia situación y a las relaciones sociales. Dicho concepto de sí o autoconcepto y valoración de sí mismo es la génesis de la autoestima.³

Para Aguilar (2001) el concepto de sí mismo se presenta en el conocimiento que el sujeto tiene de:

- Su cuerpo y sus condiciones físicas
- Sentimientos, emociones, aspiraciones, etc.
- Pensamientos, creencias, valores.
- Acciones e intereses.
- Relaciones con el contexto: familiar, escolar, profesional, ambiental, cultural y social.⁴

En opinión de Fernández (1986) la mayoría de los adolescentes, encuentran que es una tarea difícil desarrollar un grupo integrado de conceptos del yo, adaptados a la realidad y una identidad; es decir el adolescente está en búsqueda de sí mismo.⁵

¹ E, Horrocks John, Psicología de la adolescencia, p.81.

² Musitu Gonzalo, et al, Familia y Adolescencia: Un modelo de análisis e intervención psicosocial, p. 44.

³ Gil Martínez Ramón, Manual para tutorías y departamentos de orientación, p. 15.

⁴ Aguilar Ramos Ma. Carmen, Concepto de sí mismo. Familia y Escuela, p. 28.

⁵ Fernández Mouján Octavio, Abordaje teórico y clínico del adolescente, p. 76.

En general, el adolescente y la adolescente tienen una enorme necesidad de reconocimiento por parte de otros; necesitan ver reconocida y aceptada su identidad por las personas adultas y compañeros – que son significativas para ellos. Es este reconocimiento y aceptación lo que asegura un concepto positivo de sí mismo y una autoestima saludable.

Según afirma Aminah (2000), el concepto del yo y la autoestima se desarrollan gradualmente toda la vida, y por supuesto el primer momento es la infancia, donde se desarrolla la autoestima, mientras la familia procure dar a sus hijos sentimientos de amor, respeto y cuidado, la idea que el niño tendrá de sí mismo será fuerte y sana, experimentando una sensación de bienestar y valor, procedente del hecho de ser aceptado, amado y de las respuestas positivas de los padres.⁶

Para lograr una autoestima sana los padres, según Branden (2001), deben :

- ✓ Practicar la crianza con amor y respeto.
- ✓ Propiciar experiencias de aceptación, coherente y benevolente. Ofrecer una estructura de respaldo, que supone reglas razonables y expectativas adecuadas.
- ✓ No bombardearlos con contradicciones.
- ✓ No recurrir al ridículo, humillación o maltrato físico para controlarlos.
- ✓ Demostrar que creen en la competitividad y bondad del niño.⁷

En esta línea, Aguilar Ramos(2001) retoma a Burns,R. B (1990), el cual señala que las experiencias de la primera infancia son fundamentales, ya que el niño en función de sus vivencias va a desarrollar el autoconcepto y valoración de sí mismo. Además, de que si las experiencias del niño son de amor y aceptación tiene la base esencial para tener autonomía y pensar por sí mismo, mientras que si son de rechazo o abandono, entonces es muy fácil que se considere un ser despreciable e indigno de ser amado.⁸

En este sentido, en opinión de González (2003) la familia constituye la raíz de la autoestima pues influye en la aceptación que tiene el niño de sí mismo donde aquellos límites expuestos, el respeto y la permisividad, formaron parte del proceso básico de la autoestima. Las primeras vivencias de autoestima por tanto, nacen en la familia en la medida que se de un ambiente de afecto a través de las caricias, amor, motivación y elogio a los hijos . De manera que la autoestima es la consecuencia de cómo te educaron y posteriormente, la escuela será el ámbito donde se hace la autoestima.⁹

Así, en otro momento de la vida podrán entender y enfrentar las situaciones que se le presentan, gracias a esa sensación positiva de su propia valía, que resultará de contar con una autoestima saludable; ya que en la etapa de la adolescencia, el chico se enfrenta a cambios físicos, psicológicos y sociales como es esa necesidad imperante de aceptación, de este modo el conformar una identidad con base a una imagen real y propia dependerá de su autoestima, puesto que de la forma en que se perciba el adolescente repercutirá

⁶ Clark Aminah, et al, Como desarrollar autoestima en los adolescentes, p. 17.

⁷ Branden Nathaniel, Psicología de la autoestima, p. 18.

⁸ Aguilar Ramos Ma. Carmen, **op. cit.** , p. 29.

⁹ González Ramírez José Fco, Potencia la autoestima positiva, p. 21.

durante el resto de su vida, independencia de la familia, capacidad para relacionarse con los demás, vocación, trabajo y matrimonio.

Desde este planteamiento, en el año 2001 G. Musitu menciona que, un adolescente con autoestima saludable, probablemente tendrá menos problemas de integración social, su rendimiento académico será más elevado y pasará la etapa de la adolescencia de un modo más saludable. Otros adolescentes se adentran en esta transición vital careciendo de este recurso, en consecuencia, confían menos en sus capacidades, viven con mayor dificultad la interacción con sus iguales y se preocupan intensamente por su físico, llegando a ser frecuentes los casos de anorexia, bulimia y depresión.¹⁰

El hecho de reiterar, que la autoestima influye en cualquier etapa de la vida se percibe en el aprendizaje, donde hay una estrecha relación entre la autoestima y la capacidad de aprender, el adolescente que posee una autoestima saludable aprenderá con mayor facilidad y estará contento, que uno que se siente poco hábil, abordará las cosas nuevas que tenga que aprender con confianza y entusiasmo. El éxito reforzará sus sentimientos positivos y se verá a sí mismo más y más competente a cada éxito que obtenga. En caso contrario, el adolescente con autoestima baja se cree inadaptado e incapaz de aprender, se acercará a cada nueva tarea de aprendizaje con un sentimiento de desesperanza y temor.

En cuanto a, las relaciones personales un adolescente con autoestima se siente cómodo de sí mismo, no está pendiente de los demás para lograr el reconocimiento, que lo motiven o lo dirijan y por ello, colaborará con los demás sin necesidad de engancharse a ellos para que corroboren su vida. En la manera en que el adolescente se enfrenta a sus problemas, asume seguridad de sí mismo y en su capacidad, expresa una autoestima saludable y demuestra creatividad en casi todo lo que hace contribuyendo a aumentar su autoestima.

Contrario a esto, en la autoestima baja el miedo es un factor que sobresale en cada actividad que lleva a cabo el adolescente, por lo que cometer errores se puede traducir en la desaprobación de los demás, y por ello se muestran excesivamente cautelosos y eluden cuando pueden, cualquier expresión creativa y experimental.¹¹

Branden (2001), menciona que la autoestima es una necesidad básica que contribuye de un modo esencial al proceso vital; que es indispensable para un desarrollo normal y saludable; ya que la autoestima capacita, da energías, motiva, inspira a las personas a conseguir cosas, les permite sentir placer y orgullo por los logros obtenidos.¹²

La autoestima constituye, por tanto un importante recurso personal y su potenciación contribuye a un mejor ajuste psicosocial del individuo, tanto de sus pensamientos, sentimientos y acciones de forma positiva como corresponde una mejora en el

¹⁰ Musitu González, *op cit.*, p.51.

¹¹ *cfr.* A. T. Clark Aminah, *op. cit.*, p. 33,37.

¹² Branden Nathaniel, *Psicología de la autoestima*, p. 15.

aprendizaje, relaciones interpersonales, comunicación, creatividad en todo lo que hace y en la felicidad con relación al entorno familiar y social.

En opinión de Gil. M, (1997) la autoestima sana fundamenta la responsabilidad, que a la larga sólo es constante y responsable el que tiene confianza en sí mismo, el que cree en su actitud, lo cual garantiza la proyección futura de la persona impulsando su desarrollo integral y permanente. A partir de esto, el adolescente elige qué metas quiere conseguir, decide qué actividades y conductas son significativas para él y asume la responsabilidad de conducirse a sí mismo.¹³

Para Branden (2001), la autoestima es el razonamiento de que se es apropiado para la vida, la experiencia de ser competente y tener valía, es tener conciencia de autoafirmación y de una mente que confía en sí misma.¹⁴

La autoestima proyecta el placer que uno tiene de estar vivo a través de un rostro, además, en el modo de hablar y moverse, de tal modo que se observa en todo tipo de comportamiento, sentimiento y personalidad del individuo.

A este respecto, la autoestima influye en el adolescente en:

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

Una autoestima sana o alta, por tanto se reflejará en las siguientes premisas, con relación a Branden (2001) en:

- Se expresa en la tranquilidad con la que se habla de los logros o de los defectos de forma directa y honesta.
- Se expresa a sí misma en el confort que la persona experimenta en dar y recibir cumplidos, en las expresiones de afecto, en el aprecio y en situaciones semejantes.
- Se expresa a sí misma en estar abierto a la crítica y en el alivio al reconocer los errores, porque la autoestima no está ligada a la imagen de "ser perfecto".
- Se expresa a sí misma cuando las palabras y los movimientos de una persona se caracterizan con la tranquilidad y espontaneidad, que reflejan el hecho de que la persona no está en guerra consigo mismo.
- Se expresa a sí misma en la armonía existente entre lo que uno dice y hace en la forma de mostrarse, expresarse y de moverse.

¹³ Gil Martínez Ramón, *op. cit.*, p.11.

¹⁴ Branden Nathaniel, *Los seis pilares de la autoestima*, p. 73.

- Se expresa a sí misma en la actitud de mostrar curiosidad y de estar abierto a las nuevas ideas, a las nuevas experiencias y a las nuevas posibilidades de vida.
- Se expresa a sí misma en el hecho de que los sentimientos de la ansiedad o inseguridad; si aparecen, con probabilidad se prestarán menos a la intimidación o al agobio, pues aceptarlos, manejarlos y elevarse por encima rara vez resulta excesivamente difícil.
- Se expresa a sí misma en la capacidad de disfrutar de los aspectos alegres de la vida, de uno mismo y de los demás.
- Se expresa a sí misma en la flexibilidad personal al responder a situaciones y desafíos, ya que se confía en uno mismo y no se ve la vida como maldición o fracaso.
- Se expresa a sí misma en el bienestar propio al mostrar un comportamiento firme consigo mismo y con los demás.
- Se expresa a sí misma en una capacidad por preservar la calidad de equilibrio y de la dignidad en situaciones de estrés.¹⁵

Por tanto, la autoestima se involucra con el desarrollo integral del individuo, sus competencias y avances, en el área física- emocional, psicológica – intelectual, social – espiritual, la cual contribuye a la construcción de una identidad personal real, en la adolescencia teniendo un papel importante en la vida al afrontar adversidades y resistir las frustraciones, al lograr obtener más posibilidades creativas en el estudio, trabajo, y oportunidades de entablar relaciones enriquecedoras tratando a los demás con respeto.

En cuestión a Villa L. (2000) afirma que existen cuatro factores que intervienen en la autoestima, siendo altamente significativos:¹⁶

- La aceptación, preocupación y respeto recibidos por las personas y la significación que ellos tuvieron.
- La historia de éxitos y la posición (status) que la persona tiene en la comunidad.
- La interpretación que las personas hacen de sus experiencias; y cómo estas experiencias son modificadas por las aspiraciones y valores que ellas tienen.
- La manera que tienen las personas de responder a la evaluación.

En resumen, en opinión de Branden (2001) el camino hacia una identidad real y una autoestima positiva pasa, por tanto, por:

- La aceptación de sí mismo.
- La disminución de actitudes negativas hacia sí mismo.
- El gusto de sí mismo.

¹⁵ *Ibidem*, p. 63-64.

¹⁶ Villa Lozano Joel, *El educador y la autoestima*, p. 29.

- La serenidad de placer de ser uno mismo.¹⁷

En la medida que se logren , los aspectos anteriores se alcanzará una autoestima sana que se verá reflejada en todo lo que el adolescente hace y obtiene, lo cual se traducirá, de acuerdo a Vidal, D. (2000) en:

- Tener confianza en sí mismo.
- Ser el tipo de persona que quiere ser.
- Aceptar retos personales y profesionales.
- Entender el fracaso como parte de un proceso de crecimiento.
- Ser tolerante, en el buen sentido de la palabra.
- Disfrutar más de los demás y de sí mismo.
- Establecer relaciones familiares satisfactorias.
- Ser asertivo en su comunicación y en su comportamiento.
- Obtener un adecuado rendimiento académico o laboral.
- Tener metas claras y un plan de acción para lograrlas.
- Asumir riesgos y disfrutarlos.
- Anteponer la aprobación personal a la aprobación ajena.
- Afrontar un auditorio y expresar su opinión personal.
- Eliminar oportunamente los sentimientos de culpa.
- Alegrarse honestamente por los logros de otras personas, sin sentir envidia o celos.
- Decir "sí" o "no" cuando quiera, no por las presiones recibidas.
- Tener mayor capacidad para dar y recibir amor.¹⁸

1.2 Concepto de autoestima

La autoestima es la visión más profunda que cada individuo tiene de sí mismo, es la aceptación positiva de la identidad personal y se sustenta en el concepto de la propia valía personal y de la capacidad. La autoestima es, pues, la suma de autoconfianza, del sentimiento de la propia competencia, del respeto y de la consideración que se tiene de uno mismo.

¹⁷ Gil Martínez Ramón, *op. cit.* , p. 20.

¹⁸ Vidal Díaz Leonel, Autoestima y motivación: valores para el desarrollo personal, p.14.

En opinión de Aguilar(2001), la autoestima es la valoración que el sujeto hace de aquello que conoce de sí mismo, es decir, características, cualidades, peculiaridades, etc., que conoce de sí, y que valora positiva o negativamente, o que no valora en el caso de que no lo conozca o porque no le considere importante.¹⁹

En cuestión de actitud, la autoestima es la forma habitual de percibirse, pensar, de sentir y de comportarse con uno mismo.²⁰

Para Branden (2001) la autoestima es:

- 1) La confianza en la capacidad de pensar, en la capacidad de enfrentarse a los desafíos básicos de la vida.
- 2) La confianza en el derecho de triunfar y a ser feliz; el sentimiento de ser respetable, de ser digno y de tener derecho a afirmar las necesidades y carencias, a alcanzar principios morales y a gozar del fruto de los esfuerzos.
- 3) Es dinámica, no estática, por lo que puede crecer, ramificarse e interconectarse con otras actitudes; o bien debilitarse o desintegrarse.²¹

En este sentido, añade Aguilar Ramos(2001) la autoestima es la valoración que hace el sujeto de sí mismo, desde su experiencia vital, en ella van a intervenir los que le rodean, y sus valoraciones, suscitando en él una carga afectiva y emocional, cuya reacción girará en torno a dos extremos: placer/ displacer, excitación/ inhibición, etc., y contribuirá a que el sujeto se valore de forma positiva o negativa, en función de la carga afectiva de amor o rechazo que experimente.²²

Para su mayor comprensión, según Rodríguez E.(1988) la autoestima se observa a través de niveles o de forma escalonada, por lo que hay que conocer, a fin de que se pueda observar de una manera más clara el desarrollo de la autoestima.²³

1.2.1 Autoconocimiento

Este implica conocer los componentes, las manifestaciones, reacciones, necesidades y habilidades de uno mismo; es decir conocer las partes que componen el yo. El conocimiento propio se adquiere más completamente durante la observación del yo en acción, en particular, en las relaciones sociales, porque entonces éste es sacado para ser realmente en lo que se ha convertido.

"Cuando aprehendemos a conocernos en verdad vivimos". (R. Schuller)

¹⁹ Aguilar Ramos Ma. Carmen, Concepto de sí mismo, familia y escuela, p. 22.

²⁰ Gil Martínez Ramón, op. cit., p. 10.

²¹ Branden Nathaniel, op. cit., p. 21-22.

²² Aguilar Ramos Ma. Carmen, op. cit., p. 27.

²³ Rodríguez Estrada M, F. G. Pellicer, Autoestima: serie capacitación integral p. 140.

1.2.2 Autoconcepto

En cuanto, al autoconcepto, señala Gil, M. (1997) es la percepción positiva o negativa que de sí tiene una persona, retomando a Rogers (1971), de las experiencias previas, de ser objeto de consideración por parte de los demás y de los testimonios de ciertas personas que ocupen un papel importante en su vida. Recientemente P. Saura (1996), el autoconcepto, lo define como un conjunto de percepciones organizado jerárquicamente, coherente, estable y susceptible a cambios, que se construye por interacción a partir de las relaciones interpersonales. Es decir, es el conocimiento personal.

El constructo del autoconcepto incluye:

- a) Ideas, imágenes y creencias que uno tiene de sí mismo.
- b) Imágenes que los demás tienen del individuo.
- c) Imágenes del cómo el sujeto cree que debería ser.
- d) Imágenes que al sujeto le gustaría tener de sí mismo.

El autoconcepto en la infancia y en la adolescencia puede estar especialmente condicionado por la imagen corporal. Si la imagen corporal es importante siempre, dado que la primera impresión que se tenga de los otros es a través de la apariencia física lo que es mayormente dado en la adolescencia, ya que muchos de los adolescentes se preocupan e inquietan por los cambios físicos de su cuerpo.

De acuerdo con Rodríguez E. (1988) el autoconcepto es una serie de creencias que se tiene de sí mismo y se manifiestan en la conducta a medida que el autoconcepto adquiere mayor fijación, las cualidades o los rasgos de la conducta conectados a él se hacen habituales; comúnmente los adolescentes se asignan un rol vinculado a su autoconcepto.

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

1.2.3 Autoaceptación

La autoaceptación es el aceptarse uno mismo, es la condición fundamental de la autoestima, y dicha autoaceptación deberá implicar el reconocimiento de las propias cualidades, la toma de conciencia del propio valor, la afirmación de la propia dignidad personal y el sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene de que avergonzarse ni ocultarse.²⁴

Es decir, que como resultado de la autoaceptación sana el individuo se verá querido, necesitado por otros y fundamentalmente digno; si desempeña su rol con satisfacción y por último, si se evalúa con precisión y en forma realista. Esto conllevará a la voluntad de enfrentarse el adolescente a los desafíos, en lugar de eludirlos, procurando obtener el control sobre ellos.

²⁴ Gil Martínez Ramón, *op. cit.*, p. 12-13.

Para Rodríguez Estrada (1988), la autoaceptación es una actitud dirigida a reconocer y valorar objetivamente las propias habilidades y limitaciones, los propios fallos y éxitos sin que se presenten sentimientos indebidos de orgullo, culpa o autoreproche. De hecho, el nivel de autoestima dependerá de la autoaceptación.

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

1.2.4 Autoevaluación

Refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas o malas, como buenas si les satisfacen, si son interesantes, enriquecedoras y les hacen sentir bien permitiéndole crecer y aprender; y considerarlas como malas, si no les satisfacen, carecen de interés, o le hacen daño y no le permiten crecer.

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

1.2.5 Autorespeto

Es entender las propias necesidades y valores para satisfacerlos, expresar y manejar en forma consciente los sentimientos y emociones sin hacer daño ni culparse, buscar y valorar todo aquello que lo hace sentirse una persona orgullosa de sí misma solo en la medida de este autorespeto, se entenderán las necesidades y valores de los demás.

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

Es así, que la autoestima es el conjunto de todos los niveles que se mencionaron anteriormente, por lo cual se puede afirmar que abarca autoconocimiento, autoaceptación, autoevaluación y autorespeto, niveles que de lograr el adolescente, le permitirán conocerse y estar consciente de sus propios cambios, creando así una escala de valores, desarrollando sus capacidades, aceptándose, y respetándose para alcanzar una autoestima alta.

Así pues, la autoestima forma parte de la personalidad al ser una actitud hacia uno mismo, generada de la interacción con los otros, que comprende la percepción, estima y concepto que cada uno tiene de sí mismo; e implica un adecuado desarrollo del proceso de identidad, de conocimiento, sentido de seguridad, de pertenencia y del dominio de ciertas habilidades de comunicación social, familiar y del sentimiento de ser útil y valioso para los otros en la etapa de la adolescencia.

Branden (2001) establece que, de acuerdo a la manera en que el adolescente desarrolle y experimente su autoestima se determinará un tipo o nivel de autoestima. El nivel de la autoestima tiene profundas consecuencias en cada aspecto de la vida: en la forma de actuar en el puesto de trabajo, en el trato con la gente, en el nivel al que probablemente

se llegue, en lo que se puede lograr, y en un plano personal, en la pareja, cónyuge, hijos, amigos y el nivel de felicidad personal que se alcance.²⁵

1.3 Tipología de la autoestima: alta y baja

1.3.1 Autoestima saludable o alta : J. Twersky (1996), señala que es el grado máximo o deseable para una persona en la cual se considera no más ni menos que un ser humano. Conoce y acepta sus defectos, sus errores y limitaciones. Desde este conocimiento y aceptación de quién es, se siente profunda y tranquilamente feliz y contento de ser quién es.²⁶

Branden. N (2001) menciona que los componentes que conforman el tipo de autoestima alta son:

a) Eficacia personal: significa confianza en el funcionamiento de la mente, en la capacidad de pensar, entender, aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en la capacidad para entender los hechos de la realidad en que trata el ámbito de los intereses y necesidades; es creer en sí mismo, y en la confianza de sí mismo. Así como, confianza a las habilidades personales para enfrentar los desafíos básicos de la vida.

b) El respeto a uno mismo: significa reafirmación de la valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada los pensamientos, deseos y necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales.

1.3.2 Cualidades de la autoestima alta

Según Branden (1994), la autoestima alta o saludable se correlaciona con la racionalidad, el realismo, la intuición, la creatividad, la independencia, la flexibilidad, la capacidad para aceptar los cambios; con el deseo de admitir (y de corregir los errores); la benevolencia y con la disposición a cooperar.

a) Racionalidad

Es el ejercicio de la función integradora, a la conciencia: generar principios desde hechos concretos (inducción), la aplicación de los hechos concretos, la aplicación de los principios a hechos concretos (deducción) y la relación de nuevos conocimientos e información al contexto existente del conocimiento.

²⁵ Branden Nathaniel, Los seis pilares de la autoestima, p. 23.

²⁶ J. Twerski Abraham, Sé positivo, p. 18.

Es la búsqueda del significado y la comprensión de las relaciones. Su guía es la ley de la no contradicción: nada puede ser verdadero y falso (A y no A) al mismo tiempo y con respecto a lo mismo. Su base está en el respeto a los hechos.

b) Realismo

El término simplemente significa un respeto por los hechos, un reconocimiento de lo que es, es, y de lo que no es, no es. Nadie puede sentirse competente para hacer frente a los desafíos de la vida sino considera seriamente la distinción entre lo real y lo irreal; el olvido de tal distinción es incapacitante. Una alta autoestima está intrínsecamente orientada a la realidad.

c) Intuición

Muy a menudo, especialmente, por ejemplo al tomar decisiones complejas- el número de variables que necesitan ser procesadas e integradas son muchas más que las que conscientemente se pueden hacer frente. Integraciones muy rápidas y complejas que se presentan como "intuiciones" pueden darse por debajo del conocimiento consciente. La mente puede además buscar datos para la evidencia en apoyo o discrepante.

No obstante, cuando cambia un modelo de éxito y se encuentra a sí mismo cometiendo errores, regresan a una forma de racionalidad más explícita y consciente.

La función intuitiva, a menudo les permite inesperados cambios que de pensar de una forma convencional, tardarían más en surgir; experimentando la intuición como algo central en el proceso. Una persona que ha aprendido a confiar en sí misma es más probable que confíe en el proceso (y lo logra con un análisis apropiado a la realidad) que alguien que no confíe en ella. La intuición se relaciona significativamente con la autoestima, sólo en la medida que expresa una alta sensibilidad a las señales internas y el respeto apropiado a éstas.

d) Creatividad

La persona creativa oye y confía en las señales internas mucho más que una persona con baja autoestima, su mente está menos subordinada a los criterios de los demás, al menos en el terreno de la creatividad. Es más autosuficiente, puede aprender de los demás y estar inspirada por ellos. Pero valora sus propios pensamientos y intuiciones mucho más que una persona con baja autoestima.

e) Independencia

El hecho de pensar por uno mismo es el corolario natural, que es causa y una consecuencia a la vez de una autoestima alta o saludable. También lo es la práctica de ser totalmente responsable de la propia existencia para la realización de las propias metas y para la consecución de su propia felicidad.

f) Flexibilidad

Ser flexible, significa tener la capacidad de reaccionar ante los cambios sin ataduras inapropiadas que se ligen al pasado. El depender del pasado frente a circunstancias nuevas o cambiantes, es en sí mismo un conducto de la inseguridad de una falta de confianza.

La flexibilidad, es la consecuencia natural de la autoestima alta, una mente que confía en sí misma se mueve con agilidad, sin el estorbo de ataduras irrelevantes, capaz de responder rápidamente a las novedades porque está abierta a considerarlas.

g) Capacidad para enfrentar los cambios

La autoestima alta no considera terminables los cambios, al fluir con la realidad; la duda de uno mismo la combate. La capacidad para enfrentarse al cambio se correlaciona de esta forma con una buena orientación a la realidad, y también con la fuerza del yo.

h) Deseo de admitir (y corregir) los errores

Una característica primordial de la autoestima alta es una fuerte orientación a la realidad, los hechos tienen una prioridad superior a las creencias, la verdad es un valor superior que tener la razón. La conciencia se considera más deseable que la inconsciencia autoprotectora. Si la confianza en uno mismo se une al respeto a la realidad, el corregir un error se considerará mejor que fingir no haberlo cometido.

i) Benevolencia y cooperación

Esta se inicia desde la niñez, un niño que es tratado con respeto tiende a interiorizar ese respeto y, por tanto, trata a los demás con respeto, en contraste que el niño que es maltratado, que interioriza el desprecio propio y crece reaccionando ante los demás con miedo y rabia. Si me ocupo de mí mismo, seguro de mis propios límites, seguro de que cuando quiero decir sí es sí, y de que cuando quiero decir no es no, la benevolencia es el resultado natural. No hay necesidad de sentir miedo hacia los otros, no hay necesidad de protegerse detrás de los otros, no hay necesidad de protegerse detrás de una fortaleza de hostilidad.

Si estoy seguro de que tengo derecho a existir, si tengo confianza que pertenezco, sin estar amenazado por la seguridad y confianza de los demás, cooperar con ellos para conseguir objetivos compartidos surgirá de una manera espontánea, así como habrá empatía y compasión.²⁷

²⁷ Branden Nathaniel, Los seis pilares de la autoestima, p. 65-68.

Otras de las cualidades que Branden (1998), señala son:

j) Amor

Si se disfruta de un sentimiento fundamental de eficacia y valía, se considerará a sí mismo digno de ser querido, y como consecuencia aprecia y quiere a los demás.²⁸

En síntesis, una persona con autoestima alta, de acuerdo a Rogers (1994) tiene los siguientes rasgos o características:²⁹

- ❖ Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuertes oposiciones colectivas. Se siente lo suficientemente seguro como para modificar esos valores y principios; si nuevas experiencias indican que estaba equivocado.
- ❖ Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros les parece mal lo que halla hecho.
- ❖ No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que halla ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- ❖ Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- ❖ Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- ❖ Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- ❖ No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesto a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- ❖ Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesto a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- ❖ Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
- ❖ Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o

²⁸ *Ibidem*, p. 26.

²⁹ Gil Martínez Ramón, *Manual para tutorías y departamentos de orientación*, p. 24.

divertirse a costa de los demás.

- ❖ Sabe amar.
- ❖ Respeta y valora a los demás.

Dentro de estas características de la autoestima alta, según Branden (1983) se presentan y describen una serie de comportamientos que suelen identificarse fácilmente y son propios de la autoestima positiva.

1. El rostro, modalidad, forma de hablar y de moverse de un individuo proyectan la felicidad de estar vivo, una simple fascinación por el hecho de ser.
2. El individuo es capaz de hablar de logros o traspies de forma directa y honesta.
3. El individuo se siente cómodo al ofrecer o recibir halagos, expresiones de afecto, aprecio y demostraciones similares.
4. El individuo está abierto a la crítica y no tiene problema a la hora de reconocer los errores.
5. Las palabras y movimientos del individuo evidencian tranquilidad y espontaneidad.
6. Existe armonía entre lo que el individuo dice, hace y su apariencia, modo de hablar y de moverse.
7. El individuo exhibe una actitud de apertura y curiosidad frente a nuevas ideas, experiencias y posibilidades de la vida.
8. El individuo es capaz de ver y disfrutar de los aspectos humorísticos de la vida, en sí mismo y en los demás.
9. El individuo proyecta una actitud de flexibilidad al reaccionar ante situaciones y desafíos, un espíritu de inventiva y hasta de diversión.
10. El individuo muestra un comportamiento asertivo (no beligerante).
11. El individuo conserva una actitud de armonía y dignidad incluso en condiciones de estrés.

Por supuesto, esta lista no pretende ser exhaustiva y no todas las personas que tienen una elevada autoestima exhiben cada uno de estos rasgos en el mismo grado, no obstante, se puede afirmar que la lista refleja algunos de los indicadores esenciales por medio de los cuales es posible evaluar cómo se siente un individuo consigo mismo.

Para concluir lo expresado anteriormente, existen indicadores específicamente físicos del nivel de autoestima de una persona (sujetos a las mismas aclaraciones hechas en el párrafo anterior con respecto a los indicadores psicológicos). Estos son:

- ✓ Ojos despiertos, brillantes, vivaces.
- ✓ Rostro relajado que exhibe un color natural y una piel tersa (salvo casos de enfermedad).
- ✓ Mentón erguido de manera natural y en armonía con el cuerpo.
- ✓ Mandíbula relajada.
- ✓ Hombros relajados y erguidos.
- ✓ Manos relajadas, agraciadas y tranquilas.
- ✓ Brazos que cuelgan de modo relajado y natural.
- ✓ Postura relajada, erguida, bien equilibrada.
- ✓ Andar resuelto (sin ser agresivo ni altivo).
- ✓ Voz modulada con intensidad adecuada a la situación y pronunciación clara.

La relajación es una actitud, que se refiere a que el individuo no se oculta, ni está en conflicto con su interlocutor, mientras que dentro de una autoestima baja la tensión crónica lleva en sí un mensaje de cierta forma de división interna, de auto negación o auto condena, cierto aspecto del sí-mismo rechazado o muy conflictivo.

La voz humana también, suele ser un indicador profundamente elocuente del nivel de autoestima de un individuo. Las personas que tienen una alta autoestima están dispuesta a hacerse responsables de lo que dicen, por lo tanto, desean ser oídos, por lo que tienden a hablar con claridad, no innecesariamente en voz alta o de una manera agresiva por lo que su modo de hablar resulta apropiado.³⁰

1.3.3 Conducta asertiva: producto de una autoestima alta

El término asertividad tiene su origen en el vocablo latín *assertum*, que significa afirmar. La Real Academia española lo define así: "Declarar o afirmar positivamente, con seguridad, con sencillez y fuerza.

Por tanto de acuerdo, a Vidal Díaz (2000) la asertividad es la manifestación adecuada de las opiniones y sentimientos: es decir, sin agredir a los demás pero asumiendo el respeto y la dignidad propios.³¹

Es por ello, que la conducta asertiva es producto de una persona que tiene su autoestima alta, por lo cual la persona en opinión de Rodríguez (1990) posee la habilidad para transmitir y recibir los mensajes, sentimientos, creencias, opiniones de una manera

³⁰ Branden Nathaniel. "La autoestima en la vida humana", en *El respeto hacia uno mismo (Honoring the self. The Psychology of confidence and respect*, Nueva York, Bantam Books, 1983), trad. Magdalena L. Senestrari de Salvi, México, Paidós Mexicana, 1996, pp. 19-28. (09 de Mayo, 2003 http://www.ciudadafutura.com/psico/articulos/autoestima_nya.htm

³¹ Vidal Díaz Leonel, Autoestima y motivación: valores para el desarrollo personal, p. 31.

honesto, oportuno y respetuoso. Por otro lado Alberti y Emmons (1996) señalan que la asertividad es una habilidad social que nace de la capacidad de afirmación ante uno mismo y que implica comunicarse de tal manera que se este a favor de nuestros derechos, pero no pisoteando los derechos de los demás.³²

1.3.4 Componentes de la conducta asertiva

Existen nueve componentes que conforman la estructura de una conducta asertiva, propuesto por Aguilar Kubli (1988):

a) Respetarse a sí mismo

Significa concebirse a sí mismo como un ser humano con energía limitada que necesita abastecerse y cuidarse.

b) Respeto por los demás

Requiere que nuestros próximos sean concebidos como seres humanos tratados con dignidad y respeto, es decir, requiere de la empatía.

c) Ser directo

Implica garantizar que los mensajes que sean transmitidos sean lo suficientemente claros, sencillos y precisos.

d) Ser honesto

La capacidad de comunicarse se ve limitada cuando se niega o minimiza el verdadero deseo o sentimiento recurriendo a la mentira.

e) Ser apropiado

Para lograr una comunicación satisfactoria no sólo tomar en cuenta lo que decimos o escuchamos, sino también el tiempo y el contexto donde ocurre.

f) Control emocional

Lograr un adecuado control emocional no supone olvidar o negar los sentimientos, implica encauzar las emociones para que éstas no lleguen a niveles de intensidad que nos provoquen reacciones ineficientes.

g) Saber decir

Depende del objetivo que se siga y siguiendo el proceso y la estructura del mensaje asertivo:

- ✓ Esto es lo que YO PIENSO.
- ✓ Esto es lo que YO SIENTO
- ✓ Así es como YO VEO la situación.

h) Saber escuchar

Es un proceso activo que requiere un esfuerzo para comprender lo que los demás quieren transmitir.

³² Elizondo Torres Magdalena, *Asertividad y escucha activo en el ámbito académico*, p. 33.

i) Ser positivo

Reconocer e informar a los demás de que nos damos cuenta que ellos, al igual que nosotros, intentamos beneficiar y ayudar.³³

De tal manera, lo asertivo que sea una persona está determinado por su autoestima, por la educación, la imagen de uno mismo, el retrato mental que mantiene de sus fortalezas, debilidades y su personalidad. Cuanto más defienda un individuo sus derechos y actúe de modo que se respeta a sí mismo, y sea respetado por los demás, tanto mayor será su autoestima.

1.3.5 Derechos asertivos

En el momento, que se tiene una autoestima alta nos habla de que el individuo ejerce sus derechos individuales, los cuales en opinión de Rodríguez E.(1992) son:

❖ Derecho a ser su propio juez.

Al ejercer este derecho, se tiene la responsabilidad de la propia existencia y se despoja esa responsabilidad a los demás. Ejemplo: En mi vida soy más dueño yo que cualquiera de mis parientes, amigos o jefes.

❖ Derecho a no dar razones o excusas para justificar mi comportamiento.

El derecho a no dar explicaciones a cerca de nuestras actitudes se desprende del derecho asertivo a ser dueños de nuestro espacio, de cuanto somos y hacemos. El ser nuestro propio juez, no implica el tener que explicar nuestro comportamiento a los demás para que éstos decidan si es acertado o erróneo, correcto o incorrecto.

Claro es, que los demás siempre tendrán la opción asertiva de reaccionar y de decir que no les gusta lo que hacemos. Nos cabe entonces una triple opción: No hacer caso de juicios y normas, buscar un compromiso, o respetar preferencias y modificar nuestro comportamiento, pero porque así lo decidimos nosotros.

❖ Derechos a definir nuestra propia responsabilidad en los problemas ajenos.

Aún cuando las acciones puedan haber sido causa directa o indirecta de los problemas de otros, sin embargo ellos tienen que resolver sus propios problemas, cualquiera que haya sido su causa. Si no se aclara el derecho a optar por ser responsables por sí mismo, los demás podrán manipular y obligar a hacer lo que otros quieran presentando sus problemas como si fueran de uno.

³³ Aguilar Kubli Eduardo, Asertividad: se tú mismo sin sentirte culpable, p. 43-44.

- ❖ Derecho a cambiar de parecer.

Como todos los seres humanos ninguno es inmutable y rígido, cambiar de parecer; decidir adoptar maneras mejores de hacer las cosas o decidir hacer otras. Los intereses se modifican según las condiciones, y con el paso del tiempo se llega a reconocer que opciones pueden favorecer en una situación determinada y perjudicar en otra.

- ❖ Derecho a cometer errores y a ser responsable de ellos.

Nadie es perfecto, errar forma parte de la condición humana. El derecho a cometer errores y a ser responsable de estos describe simplemente una realidad del ser humano. Sin embargo, a veces el individuo es manipulado por otras personas para sus propios fines sino se toma conciencia de que los errores son simplemente eso: errores.

- ❖ Derecho a decir "no lo sé".

Otro derecho asertivo es la capacidad de formular juicios a cerca de lo que se desea, sin necesidad de saberlo todo al respecto. Se tiene derecho a decir "No lo sé", sin tener respuesta para todas las preguntas que otros puedan formular.

- ❖ Derecho a actuar sin la aprobación de los demás.

Sea cual sea la conducta, siempre habrá alguien a quien no le guste, o que se sienta herido o molesto con motivo de ella. Si presuponemos que para relacionarnos adecuadamente con una persona, se necesita contar de antemano con una buena voluntad y amor fraterno, nos abrimos a toda suerte de presiones manipulativas.

- ❖ Derecho a tomar decisiones ajenas a la lógica.

No siempre el raciocinio lógico puede predecir lo que ocurrirá en cualquier situación dada, en particular; la lógica resulta muy poco útil cuando están en juego deseos, motivaciones y sentimientos de los demás. La lógica y el razonamiento tienden a basarse en afirmaciones y rotundas en blanco y negro; todo o nada.

- ❖ Derecho a decir " no lo entiendo".

Nadie es tan penetrante y rápido de inteligencia como para poder comprender del todo la mayor parte de las situaciones que lo rodean o de los problemas que se le plantean o de las explicaciones que se le proponen.

- ❖ Derecho a decir " no me importa".

Se tiene el derecho a decir no me importa y que no nos interesa ser perfectos, puesto que las metas y los objetivos de un hombre determinado pueden ser diferentes de los otros.

- ❖ Derecho a rehusar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.

Los seres humanos son seres con recursos limitados; necesitan administrarlos para asegurar lo que es más importante de acuerdo con su escala de valores. Rehusar la solicitud de alguien no es rechazarlo como persona; por lo menos, no tiene que ser así.

- ❖ Derecho a ser feliz.

Sé tiene derecho a satisfacer las necesidades personales, a lograr objetivos y procurar un bienestar sin lesionar derechos ajenos.³⁴

Mediante la práctica de estos derechos el individuo logrará una autoestima alta, y sobre todo tendrá la responsabilidad de hacerse cargo de sus decisiones; al igual que será ambicioso al realizar todas las actividades que se proponga y que se le presenten en el transcurso de su vida; así como será capaz de enfrentar cualquier obstáculo sin necesidad de sentirse mal o poco adecuado a lo que realice.

1.3.6 Autoestima baja : Son personas que no se aprecian a sí mismas, carecen de motivación para llevar a cabo su superación personal, son pesimistas y se sienten inseguras para abordar los problemas cotidianos, lo que las hace poco comunicativas, tristes y con escasa capacidad resolutive. Esto les lleva a autocriticarse negativamente, no se valoran positivamente y llegan a descuidar su aspecto físico.³⁵

Por estas características, la autoestima baja se relaciona con la ineficacia y la falta de respeto por uno mismo, entendidas como:

a) Ineficacia: significa el no tener confianza en el funcionamiento de la mente, adoptando una actitud pasiva. A su vez, el individuo no confía en su capacidad de pensar, entender, aprender, elegir y tomar decisiones. Así como, no confía en sus habilidades personales para enfrentar los desafíos básicos de la vida. Se anticipa al fracaso en vez de la victoria, socaba o paraliza (a diferentes niveles) los esfuerzos para enfrentarse a las tareas y los desafíos que la vida le presenta.

b) Falta de respeto: significa la falta de convicción a la dignidad; resultado de una actitud de inseguridad, negatividad y miedo sintiéndose el individuo inapropiado para la vida y de ser feliz; y por ende entraña la infelicidad.

Así como, se asocia con la ansiedad por cuatro factores:

- Inestabilidad de la autoimagen(cambiante e inestable).
- El sí mismo.
- Vulnerabilidad (sensibles a la crítica).
- Sentimientos de aislamiento.

³⁴ Rodríguez Estrada Mauro, Asertividad para negociar, p. 22-25.

³⁵ Gallar Manuel, Promoción de la salud y apoyo psicológico del paciente, p. 177.

En opinión de Branden (1994) su pensamiento se correlaciona con la irracionalidad, la ceguera con la realidad; con la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido, con la conformidad inadecuada, con la rebeldía poco apropiada; con estar a la defensiva, con la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y la hostilidad con los demás. Son personas que tiene complejo de inferioridad.³⁶

1.3.7 Cualidades de la autoestima baja

Las personas con baja autoestima, de acuerdo a Gallar (1998) son personas que entran en un círculo vicioso; al no apreciarse a sí misma, carecen de motivación para llevar a cabo su superación personal; son pesimistas y se sienten inseguras para abordar problemas cotidianos, lo que las hace poco comunicativas, tristes y con poca capacidad resolutive. Esto les lleva a auto criticarse negativamente, no se valoran positivamente y llegan a descuidar su aspecto físico.³⁷

Tomando en consideración a Clemens (1991) las personas con un nivel bajo de autoestima, reflejan algunas de las siguientes características:

- Sensación de ser inútil, innecesario, de no importar.
- Incapacidad de disfrutar, pérdida de entusiasmo por la vida.
- No se considera aceptable físicamente.
- Siente que no tiene amigos.
- Se considera inferior a los demás.
- Hipercrítico consigo mismo, rigorista y desmesurado que lo mantiene en un estado de insatisfacción consigo mismo.
- Deseo innecesario de complacer, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la benevolencia o buena opinión del peticionario.
- Se reconoce poco inteligente.
- Miedo a desagradar, perder la estima y la buena opinión de los otros.
- Hipersensibilidad a la crítica, sintiéndose fácilmente atacado y herido; echa la culpa de sus fracasos a los demás o a la situación; cultivando resentimientos pertinentes contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no por falta de información sino por temor a equivocarse.
- Desesperanza, apatía, derrota, cesación de todo esfuerzo, rendición.
- Se siente incapaz de hacer las cosas por sí mismo.

³⁶ Branden Nathaniel, *op. cit.*, p. 24.

³⁷ Gallar Manuel, *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*, p. 177.

- Se considera un mal estudiante.
- Culpabilidad neurótica, por lo que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del supercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- Perfeccionista esclavizador que conduce a un desmoronamiento anímico cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Tendencias depresivas, un negativismo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.
- Se correlaciona con la infelicidad.

1.3.8 Distorsiones cognitivas de la autoestima baja

La autoestima baja, considerando a Gaona (2001) está relacionada, con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar). Estas distorsiones de pensamiento o trampas son aprendidas y facilitan la confusión en la percepción de la realidad.³⁸

Estas distorsiones, se muestran por medio de indicadores, que se relacionan con este tipo de autoestima los cuales son:

a) Autodevaluación

El individuo muestra una falta de aprecio que vive a causa de la desconfianza de sí mismo, de las frases que refuerzan esta actitud, por parte de los padres siendo: nunca llegarás a nada, eres un inútil, todo lo haces mal, lo cual lo ha llegado a creer y pensar de uno mismo.

b) Hipergeneralización

A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento: He fracasado una vez (en algo concreto); ¡Siempre fracasaré! (se interioriza como que se fracasará en todo).

c) Designación global

Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo, en vez de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió: ¡Que torpe soy!. La frase queda

³⁸ Gaona Cartolana Miguel, El síndrome de Eva: Manual práctico para mejorar la autoestima, p. 61-65.

resonando en el inconsciente y, aunque parece que no nos ha herido, no pasa inadvertido para la estructura de la autoestima.

d) Filtrado

Se presta atención selectiva a lo negativo y se desatiende lo positivo. Se presta mucha atención a todas aquellas cosas que afectan de manera negativa, mientras que las positivas pesan mucho menos en la personalidad.

e) Pensamiento polarizado

Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos. Se tienen categorías absolutas. Es blanco o negro. Estás conmigo o contra mí. Lo hago bien o mal. No se aceptan ni se saben dar valoraciones relativas. O es perfecto o no vale.

f) Autoacusación

La persona se siente culpable de todo, se incrimina y condena por sus conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos, y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo. Tengo yo la culpa, ¡Tendría que haberme dado cuenta!.

g) Personalización

El individuo de acuerdo a su aspecto físico siente que pasan las cosas a causa de su aspecto físico. Supone que todo tiene que ver con él y se compara negativamente con todos los demás. ¡Tiene mala cara, qué le habré hecho!.

h) Lectura del pensamiento

Supone que no le interesa a los demás, que no les gusta, cree que piensan mal de él. sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables.

i) Falacias de control

Siente que tiene una responsabilidad total con todo y con todos, o bien siente que no tiene control sobre nada, que es una víctima desamparada.

j) Razonamiento emocional

Si lo siento así es verdad. Se siente solo, sin amigos y cree que este sentimiento refleja la realidad sin parar a contrastarlo con otros momentos y experiencias.

Para finalizar en opinión de Branden (1994), existen algunas expresiones que son observadas en la conducta de una persona con baja autoestima:³⁹

- Si desconfío de mi mente, lo más probable, es que adopte una actitud pasiva, que sea menos consciente de lo que necesito ser en mis actividades, y menos persistente en las dificultades.
- Si me mato, por lo menos yo controlo la situación; me evito el temor de esperar que me destruya algo desconocido. La ansiedad de sentirme fuera de control es insoportable; debo eliminarla de cualquier manera.
- Si no me respeto y acepto la falta de respeto, abusan de mí o acepto que los demás me exploten de forma natural; y por lo tanto, transmitirá inconscientemente este trato y algunas personas me tratará de la misma forma.
- Lo que aspire a obtener será menor, a lo que aspire a conseguir.

1.3.9 Problemas por una autoestima baja

Vidal D.(2000) considera los siguientes problemas causados por una autoestima baja: ⁴⁰

a) Desempeño mediocre

Las personas de calidad, trabajan con calidad, las personas mediocres trabajan de cualquier forma, como resultado de que se valora muy poco, y por lo tanto la calidad de su esfuerzo no es importante.

b) Suicidio

No se puede desconocer que el suicidio, no es resultado de un solo factor, pues los elementos que intervienen son múltiples y de lo más diversos; pero en esa maraña de factores la autoestima es uno de los aspectos que más influye a la hora de tomar decisiones trágicas. Los individuos altamente depresivos tienen pensamientos negativos acerca de sí mismos, acerca de su mañana y también sobre el mundo.

El suicidio representa la convicción de que la existencia no vale nada, refleja la ausencia de utopías de una persona, la certeza de que sus capacidades son limitadas para afrontar los retos que le impone la vida y que el mundo es una inmundicia donde no vale la pena permanecer. El suicidio es, sin lugar a dudas, la expresión de una autoestima baja.

c) Consumo de sustancias psicoactivas o alucinógenas

El consumo y la adicción al cualquier tipo de droga es simplemente una forma de suicidio pasivo, es atentar contra el individuo y en esa misma medida la aceptación de una pobre

³⁹ Branden Nathaniel, Los seis pilares de la autoestima, p. 24.

⁴⁰ Díaz Vidal Leonel, Autoestima y motivación: valores para el desarrollo personal, p. 15-19.

estimación de sí mismo. Esto es como resultado de una autopercepción distorsionada, en donde el individuo tiene una autoimagen negativa anterior a su relación con el alcohol u otro tipo de droga.

d) Comunicación interior negativa

La comunicación interior negativa tiene enormes consecuencias lesivas, las cuales se expresan de manera inconsciente y se repiten mentalmente:

- "No podré alcanzarlo".
- "Es muy difícil para mí".
- "Yo nunca puedo hacerlo".
- "Que tonto soy".

La repetición de afirmaciones, ya sea en la comunicación verbal o en la comunicación interior, forman esquemas mentales que determinan los resultados de la persona. Cuando una persona donde su comunicación interior dice "nadie me quiere", lo más probable es que busque una pareja que no la quiera, que la lastime e inclusive que la agrede físicamente. Y la persona permanece a su lado, porque le reafirma su programación mental.

e) El disgusto y el resentimiento por el éxito ajeno

La envidia, entendida como el dolor por el bien ajeno, puede surgir donde quiera que haya personas que se consideren inferiores a aquellas que han obtenido logros. La envidia es el resultado de la aceptación de la propia mediocridad, de la falta de creatividad e iniciativa que sí tiene la persona que es víctima siendo otra característica de una autoestima baja.

f) No invertir en capacitación y crecimiento personal

Es necesaria la capacitación y actualización en dos sentidos: en la línea laboral y en su crecimiento personal, a lo que las personas que tienen un autoestima baja suelen creer que no necesitan mejorar

En este sentido, para J. Twerski (1995) existen, otros problemas causados por la autoestima baja, siendo: ⁴¹

g) Miedo al rechazo

Los términos de auto imagen y auto percepción que se manifiestan en una persona, son esenciales para tener una imagen positiva o negativa de sí mismo. Para ejemplificar lo dicho, cuando se percibe un objeto, se supone que es tal como se ve, y no se piensa "quizá el objeto no existe y simplemente estoy alucinando". Cuando se ve una imagen se supone que es real, la percepción manifiesta cual es la realidad y se actúa según la percepción.

⁴¹ cfr. A. T. J. Twerski Abraham, Sé positivo: Acaba con tu actitud derrotista y descubre el poder de la autoestima, p. 33-68.

Se presume, de manera natural, que la percepción es real y es también la forma en que otros lo perciben. Si la auto imagen es negativa, por ende se tiene una autoestima baja y el individuo está convencido que los demás lo ven de forma negativa. El rechazo es una experiencia extremadamente dolorosa que se debe evitar a toda costa, y que claramente el método más eficaz para evitarlo es rehusar a cualquier asociación con otras personas.

El individuo con baja autoestima, prefiere estar solo, lo cual resulta falso ya que necesita de compañía como cualquier persona, pero su miedo ante un posible rechazo es mucho mayor que su deseo de compañía. Es por ello, que también se evitan las relaciones íntimas para no caer en el rechazo; siendo estos son algunos ejemplos de cómo una auto imagen negativa puede desembocar en una conducta de auto derrota dentro de un contexto de relación.

h) Solicitud de reconocimiento

La sensación de sentirse insignificante puede ser tan devastadora para las personas con baja autoestima, que toman medidas muy drásticas para asegurarse de un reconocimiento de su existencia.

Cuando la persona se siente disgustada consigo misma, debido a su auto imagen negativa y cree que los demás no lo aprecian, es posible que busque el reconocimiento a fin de convencerse a si mismo, así como a los demás, de que son personas respetables y menos malas. Por lo tanto, el individuo buscará todas las formas de conseguir el reconocimiento, teniendo como probabilidades el sentirse crónicamente insatisfecho y de buscar constantemente una mayor aceptación.

Sin embargo, cuando se tienen sentimientos de inferioridad, es posible que se crea que su presencia pasará inadvertida, o como máximo que se notará en un grupo insuficiente de personas. En consecuencia, la persona que busca el reconocimiento lo hará para superar sus sentimientos de vergüenza y de inferioridad.

i) Co – dependencia

La co – dependencia es la negación o represión del yo real y se basa en la creencia errónea de que el amor, la aceptación, la seguridad, el éxito, la proximidad y la salvación depende de todos, y de la propia habilidad de hacer " lo correcto".

En este proceso el / la co – dependiente se niega a sí mismo. Una descripción típica de la relación dependiente / co – dependiente es aquella en la que el sujeto dependiente marca la pauta y el co- dependiente la sigue. El co.- dependiente está convencido de que la única manera de ser amado es ponerse al servicio de los demás, por lo que su identidad depende totalmente de lo que los demás piensen de el o ella, en lugar de depender de lo que el o ella piensa de sí misma.

Las personas que carecen de una identidad interna y se conforman a sí mismas según la opinión de los demás, a fin de sentirse aceptadas, eligen sin excepción un curso de vida inadecuado que se desvía de la felicidad y de su propia realización personal.

j) Hipersensibilidad

Las personas con una auto imagen negativa, pueden ser excesivamente sensitivas, por ejemplo, cuando alguien dice o hace algo que le pudiera causar un dolor emocional, es susceptible de llegar a la conclusión de lo que la otra persona le ha insultado o provocado adrede. Por tanto, la persona reacciona adversamente a la crítica constructiva dado que en la forma en que se sienta bien o mal consigo misma puede también determinar una reacción hacia las críticas y los insultos recibidos.

Sin embargo, una persona con auto imagen negativa al creer en su propia inadecuación y temiendo que otros detecten sus defectos, es posible que tome una observación crítica como si hubieran puesto en evidencia sus inadecuaciones respondiendo a las mismas como si fueran insultos.

k) Narcisismo

El término de narcisismo es utilizado para describir a una persona egocéntrica y que se adora a sí misma. Los narcisistas, en realidad no se aman a sí mismos en absoluto. En efecto, son egocéntricos y exigen que los demás los respeten y les adoren, pero justamente hacen esto porque no se creen capaces de ser amados, ni siquiera apreciados. Es tal su terror en este sentido, que pueden llegar a exigir ser amados y respetados por la fuerza, ya que dudan que ello sea posible de forma espontánea; produciendo un círculo vicioso que desemboca con frecuencia en el abuso emocional y/o físico.

El narcisismo es, pues, una forma extrema de hipersensibilidad y estos creen no equivocarse jamás. En apariencia creen saberlo todo mejor que nadie, no tiene ningún objeto discutir con una persona narcisista, porque aunque este convencido de su error, lo cual es improbable y se le hace imposible admitirlo. Dicha persona mantendrá su postura, ya sea con un discurso racional o irracional, e incluso sin alegar ningún razonamiento.

l) Miedo a la felicidad y miedo al fracaso

La autoimagen negativa puede desembocar en una gran variedad de comportamientos de auto derrota, y que, a fin de funcionar de manera óptima y de disfrutar de la vida, se precisa de una corrección de la autoimagen.

A nadie le gusta fracasar, sin embargo, puesto que no se tiene una completa seguridad acerca de los resultados de lo que se hace, se sabe que cuando actuamos hay una posibilidad de fracaso existente, y por muy doloroso que sean los resultados negativos, no deben tener efectos devastadores. Si se llega a fracasar, una persona con autoestima alta, aprenderá de la experiencia y proseguirá con su vida e intentará de nuevo.

En las personas con una autoestima baja, el fracaso es un suceso totalmente catastrófico y por ello nunca se atreven a enfrentarse a algo puesto que el riesgo del fracaso es demasiado latente. Para aquellas personas incapaces de hallar refugio en la pasividad, se deben encontrar otros métodos para evitar el fracaso.

Un mecanismo común, es el perfeccionismo, los perfeccionistas piensan sobre todas las causas posibles que desembocan en el fracaso y toman las medidas necesarias para evitarlo. No obstante, algunos grados de perfeccionismo son, anormales.

Así que un perfeccionismo razonable, es precisamente la percepción guiada por la razón, cuando el perfeccionismo no está guiado por la razón, sino que está sujeto por la emoción, puede llegar a no conocer límites, particularmente cuando la emoción dominante es "el miedo a cometer un error", y se acepta como un componente inevitable de la vida, parece ser una experiencia desastrosa para alguien con una autoestima baja. Un error constituye la confirmación del sentimiento de carecer de valor y vivir la vida donde se puede considerar una experiencia terrorífica para el individuo.

El hecho, que el concepto negativo prevalezca en la persona les conduce a creer que van a fracasar y el fracaso es, en efecto, la confirmación misma de sus miedos más terribles. Dichos miedos son capaces de generar una ansiedad anticipada muy intensa que puede convertirse en la propia causa del fracaso. En el caso muy extremo, un temor desproporcionado puede generar tanta ansiedad como para impedir cualquier posibilidad de éxito.

m) Depresión

Las personas con sentimientos de inferioridad tienen probabilidades de sentirse deprimidas, y para encontrar alivio deben corregir su auto imagen; lo cual es importante identificar el tipo de distorsión de la auto imagen, dado que en lugar de una causa podría tratarse de una consecuencia de la depresión, y el tratamiento con medicación podría ser necesario a la vez que la psicoterapia.

Los síntomas de depresión grave, pueden incluir una pérdida de sueño, de apetito, de interés en general, de apetito sexual, deseos de llorar, incapacidad de concentración, desesperación y deseos de acabar con la propia vida. La depresión existe por una variedad de cambios químicos, pero pueden comprenderse dentro de una autoestima baja, sentimientos de inferioridad y de baja autovaloración al ser síntomas secundarios a una depresión de origen bioquímico.

Una de las características que se distinguen de la depresión atribuible a una auto imagen negativa y la depresión clínica es que está última tiene, casi siempre un origen. Cuando la depresión radica en sentimientos de inferioridad, se puede decir que ha estado conviviendo con la persona a lo largo de su vida. El problema de una depresión clínica es que el sujeto puede contemplar la vida como si tuviera un cristal ahumado ante sí, y ve el pasado, presente y futuro de forma desolada.

Por lo tanto, el hecho de tener una autoestima baja es probable que el individuo pueda presentar indicadores psicológicos de depresión.

n) Trastornos de la alimentación

Los trastornos de la alimentación, en particular el acto de comer compulsivamente y la bulimia son un tipo de adicción como el alcoholismo y a las sustancias tóxicas. En este caso la comida se convierte en un tipo de droga cuya existencia, se da cuando hay depresión, ira, ansiedad, soledad o envidia o cualquier otro tipo de emoción desagradable.

En el caso de ser una dependencia química, es a causa de una autoestima baja en casi todas las personas que sufren un desorden de alimentación. Para este tipo de personas, la relación con la comida se convierte en un sustituto de las relaciones con los demás. El motivo por el cual se dirige la comida en lugar de cultivar relaciones personales, se debe a menudo a un precario sentimiento de auto aprecio porque la persona teme no poder integrar relaciones sólidas a su vida. ¿ Por qué debería gustarle a alguien una persona como yo?.

Las personas con una autoestima baja no confían en relacionarse con los demás: Si la persona que me gusta me llega a conocer no le voy a gustar. Es así, que la comida se vuelve un sustituto de la relación porque se puede depender de su ingestión: nunca nos rechaza. Como se ha mencionado anteriormente, el sujeto con una autoestima baja niega a reconocer su necesidad y dependencia a otros; por lo que se dirige a la comida en lugar de hacerlo con las personas manteniendo esa postura de negación de sus necesidades.

Por último, los sentimientos de culpabilidad generados por esta autoindulgencia hacen que el individuo se sienta peor, lo cual le impulsa todavía más a utilizar la comida como un escape.

ñ) Ansiedad

En consideración a Rosenberg (1973) cuanto más baja sea la autoestima, ésta se relacionará con la ansiedad al experimentar otros indicadores psicológicos exclusivos de este: temblor en las manos, nerviosidad, insomnio, palpitaciones, sensación de opresión en la cabeza, fuertes jaquecas, falta de aliento cuando no se está haciendo ejercicio o trabajando demasiado y traspiración de las palmas de las manos y pesadillas.

Morris Rosenberg, (1973) además de estos indicadores retoma los factores psicofisiológicos de Framm – Reichmann, el cual sugiere que la ansiedad se manifiesta por:

- Interferencia con los procesos del pensamiento y la concentración.
- Sentimiento de incertidumbre y desamparo, frecuentemente sin razón.
- Preocupación emocional e intelectual.
- Bloque en la comunicación.

Dada la asociación de la ansiedad con la autoestima baja, de acuerdo a Horney la ansiedad determina una compleja cadena de hechos psicológicos que produce, entre otras consecuencias, el odio y el desprecio a sí mismo.

Por lo tanto, para Horney existen razones para creer que la baja autoestima genera ansiedad, por medio de ciertos factores que se relacionan con la autoestima baja, los cuales son:

- Inestabilidad de la autoimagen.
- El sí mismo que se muestra.
- Vulnerabilidad.
- Sentimientos de aislamiento psíquico.

a) Inestabilidad de la auto imagen. Una de las razones por las que las personas con baja autoestima experimentan un nivel de ansiedad sumamente elevado, reside en el hecho de que tienden a tener auto imágenes cambiantes e inestables. Sin embargo, si un individuo tiene opiniones, actitudes y percepciones de sí mismo confusas, inestables e inciertas, si simplemente no está seguro de cómo es, y se ve privado de su más valioso marco de referencia, es muy posible que esta privación provoque ansiedad.

b) El sí mismo que se "muestra". Otro factor que puede contribuir a la asociación de la autoestima baja y la ansiedad, es la tendencia de la persona al presentar un rostro falso. La falsa fachada es un mecanismo, para hacer frente al mundo; su objetivo principal consiste en vencer el sentimiento de desvalorización, convenciendo a los otros (al mundo exterior) de que uno es valioso.

c) Vulnerabilidad. A la luz del supuesto, ampliamente aceptado, de que el sentimiento de auto consideración es importante para la vida emocional del individuo, se puede suponer que las opiniones negativas acerca de sí mismo casi nunca se aceptan con ecuanimidad. Por ello, puede esperarse que la persona con baja autoestima sea excesivamente sensible a cualquier hecho que, en la experiencia de su vida diaria, testimonie su inadecuación, su incompetencia o su desvalorización, por lo que se denominan vulnerables.

d) Sentimientos de aislamiento psíquico. El adolescente atormentado por el desprecio de sí mismo se le ofrece en dos soluciones, frente al problema de sus sentimientos de desvalorización:

- Puede retraerse al mundo de la imaginación, donde le es posible verse como alguien valioso.
- Puede presentar una falsa fachada, a los otros, para convencerlos de lo que es.⁴²

⁴² Rosenberg Morris, Autoimagen del adolescente y la Sociedad, p. 129 –136.

1.4 Componentes de la autoestima

Según, Aguilar K. (2000) la autoestima requiere e implica tres componentes que al combinarse entre sí, generan patrones de autoaceptación en distintas situaciones específicas, formando círculos viciosos de utilidad a la persona y su relación con otros o, círculos viciosos que lo dañen, los cuales se involucran y determinan un tipo o nivel de autoestima.⁴³

1) Componente emocional o afectivo . Consiste en la valoración de lo que hay en el individuo de positivo o negativo; teniendo como resultado una sensación de agrado o disgusto con uno mismo, lo cual se da a través de los sentimientos, como son la inseguridad, miedo, depresión, resignación, confianza, seguridad, etc.

Aquí, la emoción es el producto de una evaluación; que refleja una valoración de la relación benéfica o perjudicial entre un aspecto de la realidad o de la propia persona. Así el punto de vista que tiene la persona sobre sí misma está implícito, necesariamente, en todos sus valores – respuesta.

2) Componente mental o cognoscitivo. Son ideas falsas o correctas de sí mismo, de la valía personal, de la valía de los demás, teniendo una evaluación, valores de respeto, entendimiento, perdón y responsabilidad.

Aquí se desarrollan conceptos como:

- ❖ Yo real; que es el concepto que cada uno tiene de sí mismo.
- ❖ Yo ideal; que es lo que le gustaría ser e incorpora muchos “debería” que se ha aprendido durante la infancia.

Dentro de este componente, el individuo adquiere un conocimiento de los hechos, emite juicios de valor y elige objetivos, donde el componente básico será la razón y comprensión de la realidad.

3) Componente conductual (acciones), es la manifestación de las acciones o conductas como consecuencia de lo que se piensa y siente.

1.5 Aspectos de la autoestima

La autoestima surge de cuatro sensaciones, éstas responden a dinamismos naturales en el hombre como son: efectividad, espiritualidad, voluntad, el intelecto y el instinto, mejor denominadas como tendencias. Estas tendencias son: vinculación, singularidad, poder y modelos o pautas.

⁴³ Aguilar Kubli Eduardo, Comparte con tus hijos la autoestima, p. 23.

1.5.1 Vinculación

Conforme, a Aminah, Cledes y Bean (2000), es el resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos, que son importantes para él y que los demás también reconocen como tales. El adolescente podrá experimentar esta sensación si se vincula con:

- ✓ Su propio cuerpo y su conciencia, su sensibilidad y los recursos con los que dispone.
- ✓ Personas importantes para él: padres, hermanos, amigos, parientes, educadores, etc.
- ✓ Personas que desempeñan papeles u ocupen lugares importantes en su vida: maestros, compañeros de trabajo, etc.
- ✓ Grupos con intereses, objetivos, o formación comunes: deportivos, sociales, culturales, étnicos.
- ✓ Instituciones: colegio, municipio, país.
- ✓ Objetos, lugares o actividades: Lugar de nacimiento, hogar, lugares secretos, prendas de vestir preferidas, animales domésticos, deportes, automóviles, aficiones, y sucesos importantes.

El adolescente al sufrir cambios físicos, biológicos, psicológicos, y sociales rompe con la relación de dependencia familiar y va en búsqueda de nuevos grupos sociales como los amigos para conformar su propia identidad y valores. Ahora sus padres, probablemente los compara con otros adultos; descubre inevitablemente algunos de sus defectos y faltas, conocimiento que puede llevarle a mostrarse inseguro e irritado. Puede resolverse contra ellos y rechazar sus ideas, sus valores y estilo de vida como primera medida. Todo este comportamiento será parte necesaria de su separación con sus padres para encontrar su propia identidad.

La vinculación con sus iguales cambia de estilo, desde los lazos orientados al juego hasta el ensayo de las relaciones adultas. Los afectos y la atracción hacia el sexo opuesto cobran gran importancia y desarrollan, naturalmente las sensaciones sexuales.

1.5.1.1 Problemas por la falta de vinculación

Un adolescente que carezca de una vinculación satisfactoria lo demuestra en su manera de relacionarse con las personas, grupos y cosas, ya sea de una o de varias formas de comportamiento, que a continuación se mencionan:

- a. No puede comunicarse con facilidad y es incapaz de escuchar a los demás y comprender sus puntos de vista.
- b. Es tímido, tiene pocos o ningún amigo y elude de forma activa las situaciones sociales; es poco consciente de los intereses o necesidades de los demás.

- c. Habla negativamente de la familia, de su raza o grupo étnico.
- d. Rara vez o nunca, se ofrece para ayudar a los demás.
- e. No cae bien a sus compañeros.
- f. Resulta incómodo a los adultos o, al contrario, intenta captar su atención continuamente.
- g. Quiere ser siempre el centro de todo y constantemente intenta atraer hacia sí la atención de los demás.
- h. Suele relacionarse más con cosas y animales que con gente; lleva varios pequeños artículos inservibles en el bolsillo, y los valora excesivamente, pasa mucho tiempo con animales domésticos y se los lleva a dormir en su cama.
- i. Tiene dificultades para expresar sus ideas y sentimientos de manera directa y para pedir lo que necesita.
- j. Le molesta tocar a los demás o que le toquen.⁴⁴

Ante este tipo de comportamiento es necesario que los padres presten más atención a sus hijos, así como escuchar sus intereses y problemas sin juzgar, puesto que el adolescente es más sensible y agresivo ante la crítica de los padres teniendo como consecuencia el alejamiento en la relación padre – hijo. Otro punto importante, es el elogio, el hecho de darle una palmada en el hombro y expresarle que hace bien algún quehacer del hogar o celebrar a cerca de las actividades escolares o extraescolares ayuda a desarrollar la confianza y seguridad en el adolescente. Al igual, que respetar las amistades como signo de aprobación.

1.5. 2 Singularidad

De acuerdo, Aminah (2000) el adolescente con sentido sano de singularidad, sabe cuáles son sus cualidades o atributos especiales, por los cuales tiene respeto de los demás y depende de la confirmación de que tales cualidades son valiosas. Estos atributos son:

- a. Sentir que sabe y puede hacer cosas que los demás no saben ni pueden hacer.
- b. Ser consciente de que los otros reconocen la singularidad de sus cualidades.
- c. Respetarse a sí mismo como individuo.
- d. Saberse imaginativo y creativo.
- e. Disfrutar con esa sensación de ser diferente sin que los demás se sientan incómodos.

⁴⁴ cfr. A.T. Clark Aminah, et al, Como desarrollar autoestima en los adolescentes, p. 45,50,53.

De esta manera, mientras el adolescente experimente esta cualidad logrará la autonomía que tanto busca por parte de los adultos, en el caso de sufrir una reprimenda, un castigo o avergonzarse por sus cualidades su autoestima sufre una disminución.

La singularidad que una persona siente puede deberse a una o a varias de las siguientes razones:⁴⁵

- ✓ Cualidades corporales
- ✓ Apariencia,
- ✓ Habilidades especiales.
- ✓ Dones.
- ✓ Orígenes sociales o culturales.
- ✓ Intereses vocacionales.
- ✓ Actividades preferidas.
- ✓ Funciones desempeñadas.
- ✓ Imaginación.
- ✓ Conocimientos.
- ✓ Visión del mundo.
- ✓ Aficiones.

Un adolescente logrará dicha singularidad, cuando tenga un autoconcepto y autoaceptación de su Yo, en otras palabras cuando se encuentre a sí mismo y explore sus fortalezas, oportunidades, debilidades, amenazas, mediante la aceptación y el estímulo que los padres le den para con ello potenciar su autoestima.

1.5.2.1 Problemas por la falta de singularidad

Un adolescente con escaso sentido de singularidad redundará en una autoestima baja:

- a. Hablará negativamente de sí mismo y de sus logros.
- b. Se enorgullecerá poco o nada de su apariencia.
- c. Demostrará poca imaginación y rara vez propondrá ideas originales.
- d. Demostrará que tiene pocas ideas, intereses o habilidades. Raramente expresará una opinión o un sentimiento distinto de los demás.
- e. Hará las cosas como se le diga, sin apenas aportar modificaciones de su propia inteligencia.
- f. Se sentirá incómodo cuando se le destaque o se le pregunte en clase.
- g. Buscará con frecuencia el elogio o el reconocimiento, pero se sentirá confuso y lo negará o lo desmerecerá cuando lo consiga.

⁴⁵ *Ibidem*, p. 65-66.

- h. Hará alardes cuando no sea el momento.
- i. Normalmente se adaptará a los deseos y las ideas de otros, sobre todo si son compañeros. Sigue, pero raramente guía.
- j. Se relaciona con los demás de un modo mecánico y envarado antes que espontáneo y creativo. Tenderá a clasificar a los demás de manera simplista y probablemente será crítico con sus características personales. Tratará de buscar aquellas cosas que le asemejen a los demás antes que aceptar sus diferencias.

Para lograr singularidad en el adolescente, la familia juega un papel importante, en primer lugar debe resaltar y reafirmar las cualidades y dones especiales del adolescente en el sentido de afirmar que lo que hace, es importante y significativo por ejemplo; el trabajo que lleva a cabo, " has hecho ese trabajo estupendamente". Al mismo tiempo, animarlo a que exprese sus propias ideas, aunque sean distintas al padre, es signo de comprensión, respeto y amor por los hijos; al igual que el respeto a la intimidad de la habitación y de sus pertenencias.

Contrario a esto, una atención negativa al adolescente como afirmaciones, del tipo " no eres capaz de acabar un trabajo bien", tienden a tener como consecuencia efectos negativos en el comportamiento del chico o chica y por ende una autoestima baja.

Por lo tanto, la base para el logro de la singularidad y una autoestima sana es el respeto de la familia al adolescente, la tolerancia, el establecimiento de reglas y normas para hacerlo responsable, de forma que pueda ir experimentando esas cualidades y habilidades singulares además de hacerlo participe en el ámbito familiar como un reconocimiento de su singularidad.

1.5.3 Poder

Aminah (2000), establece que para poseer una autoestima sana, la persona debe tener recursos, oportunidades y capacidad para influir sobre su propia vida. Cuando el adolescente experimenta estas cualidades en su vida adquiere una sensación de poder, que se expresa en la confianza en su propia capacidad.

Dicha sensación de poder se observará en:

- a. Creer que puede hacer lo que sea necesario o lo que él decida, según su edad y su posición en la vida.
- b. Se sentirá cómodo asumiendo sus responsabilidades.
- c. Se sentirá capaz de tomar decisiones y de resolver la mayor parte de los problemas que se le planteen.
- d. Se sabrá capaz de controlarse pese a las presiones y a la angustia de las situaciones.
- e. Será capaz de usar las habilidades que posea para afrontar aquellas situaciones que lo requieran.

f. Se verá capaz de ir haciéndose cargo de su propia vida.

El poder puede ejercitarse de las siguientes maneras:

- ✓ Influyendo en la gente.
- ✓ Aceptando responsabilidades.
- ✓ Poniéndose límites y poniéndoselos a los demás.
- ✓ Controlando el propio cuerpo.
- ✓ Controlando las propias emociones.
- ✓ Resolviendo situaciones problemáticas.
- ✓ Aprendiendo.
- ✓ Enseñando.
- ✓ Demostrando habilidad.
- ✓ Alcanzando objetivos.
- ✓ Manipulando objetivos.
- ✓ Tomando decisiones.

Esta sensación de poder se dará en la medida que el adolescente cuente con los conocimientos, habilidades como la manipulación, decisión, y resolución de problemas; así como la capacidad de comunicación, salud y capacidad física acrecentará su autoestima.⁴⁶

Cuando las circunstancias o las actividades de una familia limitan estrictamente las oportunidades del adolescente para poder ejercer su poder de manera apropiada, éste puede buscar otros ambientes y relaciones que le permitan reafirmarse. Pues el adolescente se siente capaz de controlar su vida y querer marcharse antes de estar preparado para afrontar responsabilidades de adulto.

1.5.3.1 Problemas por la falta de poder

Al no tener la sensación de poder que se le niega de manera sistemática, tendrá como consecuencia que él adolescente:

- a. Eluda las responsabilidades. No iniciará tareas por su cuenta y habrá que recordarle constantemente los deberes que se le han marcado. No aceptará nuevas tareas que le impongan un reto.

⁴⁶ **Ibidem**, p. 79,80,82.

- b. Sus habilidades serán muy limitadas en muchas áreas. Una respuesta frecuente ante determinado trabajo podrá ser " no sé como" o " no sabré hacerlo nunca".
- c. Sensación de desvalimiento o abandonar antes de terminar una tarea y evitará hacerse cargo de los demás.
- d. Carezca de control emocional, la mayor parte de los adolescentes están sujetos a estallidos de emoción tanto por los cambios químicos que su cuerpo les produce altibajos emocionales. Pero una demostración continuada de furia, de histeria, miedo, o de incapacidad para enfrentarse a la frustración indica una carencia de control personal.
- e. Será excesivamente terco o exigente.
- f. Quiera siempre ser el líder o hacer siempre las cosas a su manera. Será inflexible y se negará a discutir o a negociar soluciones opcionales y se negará a compartir la autoridad.
- g. Evite revelar sus deseos e intereses delante de los demás, a menudo seguirá lo que otros digan o quieran hacer.

Todo ello repercutirá en su proceso de desarrollo, socialización, y sobre todo llevará a una autoestima baja siendo deficiente en cualquier tipo de actividad que realice el adolescente, ante ese sentimiento de incapacidad.

Para que el adolescente logre dicha sensación de "poder", es imprescindible que la familia le de la oportunidad de llevar a cabo decisiones y responsabilidades pues de esa forma el adolescente aprenderá a enfrentar situaciones difíciles, fracasos que le ayudarán a ser más consciente de las elecciones que efectúe, mediante el uso de sus habilidades.

El tener errores en la vida del adolescente, también son parte del aprendizaje y son necesarios para mejorar en otro momento, pues una autoestima sana crece cuando el adolescente puede reconocer un error o un trabajo mal realizado sin sentirse demasiado culpable.

1.5.4 Modelos o pautas

En el año 2000 Aminah, establece que para tener una buena autoestima el adolescente debe disponer de ejemplos o modelos humanos, filosóficos y prácticos, que le sirvan de punto de referencia para desarrollar valores significativos, objetivos, ideales y exigencias personales. Los modelos humanos pueden tomarse de los padres, educadores, líderes políticos, sociales, es decir, alguien que le sirva de guía al adolescente para encontrar respuestas.

Mientras el adolescente pueda desarrollar estas tendencias será capaz de comenzar a exigirse y a exigir a otros, de aprender, de cómo resolver problemas y de afrontar nuevas situaciones. Entre los cuestionamientos que se hace , están los siguientes:

¿Cómo debo ser? ,¿Cómo papá o mamá o como mi profesor?, ¿O el modelo de mi hermano mayor?.

¿Cómo debo actuar? , ¿Puedo ser tan fuerte como papá ante las grandes dificultades? ,
¿A quién respeto?, ¿A quienes considero mejores en la vida?, ¿Hacia quién puedo volver cuando necesite ayuda?.

Algunos modelos son proporcionados por la filosofía, las costumbres sociales, la religión y familia, suelen fundirse y solidificarse en el espíritu del adolescente. Así, puede empezar a desarrollar un punto de vista filosófico que le de la seguridad personal y el apoyo necesario para sus objetivos y elecciones vitales.

Este tipo de modelo puede ayudar al adolescente a resolver cuestiones tales como:

¿Qué es lo que está bien?, ¿Creo en Dios?, ¿Está bien decir la verdad? ¿hacia donde voy? ,
¿Debo ir a la universidad?, entre otros.

De ahí que, la importancia de contar con modelos desde la niñez etapa trascendente en la formación del niño , para que al continuar en la etapa de la adolescencia, permitan que el adolescente actúe a través de esos modelos que ha aprendido (valores, creencias) para emplearlos como una guía coherente en su comportamiento, objetivos y propósitos que sabrá como alcanzar.

1.5.4.1 Problemas por falta de modelos

El carecer de modelos ocasionará que el adolescente:

- a) Se confunda con facilidad. Malgaste el tiempo en actividades aparentemente sin objeto y en ocasiones puede obsesionarse con actividades que no guardan relación con sus obligaciones más inmediatas.
- b) Se organiza mal tanto en ideas como en comportamiento. Puede ser desaliñado y desorganizado en su persona y con sus cosas. Su habitación suele ser un desastre.
- c) Confunde lo bueno y lo malo.
- d) Le cuesta decidirse a hacer o decir algo.
- e) Responde a las instrucciones que se le dan de modo inexplicable o rebelde.
- f) Se muestra inseguro en los métodos y objetivos, que elige cuando trabaja en equipo con otras personas. Solicita continuamente directrices o instrucciones y suele insistir en que sólo hay una manera de hacer las cosas.
- g) Suele plantear exigencias rígidas y enfadarse cuando los demás no se avienen a ellas.
- h) Elude las situaciones sociales que requieren cierta etiqueta o se muestra incómodo con ellas. ⁴⁷

⁴⁷ **Ibidem**, p. 95-98.

Es importante destacar, que la familia al ser la célula fundamental de socialización y desarrollo del niño es indispensable que establezca reglas, valores, costumbres y límites claros, de forma que al llegar a la adolescencia se sepa conducir de forma correcta con otros grupos sociales. Al mismo tiempo, que es valioso preguntar a los adolescentes qué es lo que quieren, como lo pretenden obtener, para con ello orientar y apoyar la forma en que guiarán su vida y reforzar la confianza y seguridad que deben tener ante cualquier dificultad a enfrentar.

1.5.4.2 Condiciones que favorecen o dificultan la autoestima

De acuerdo, con Villa Lozano(2000) existen ciertas condiciones favorables para una mejor autoestima y otras, que la dificultan, las cuales son: ⁴⁸

Favorecedoras	Dificultadoras
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Claridad en las normas y límites. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El autoritarismo.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Orientación en sus sentimientos y emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permisividad.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprender a escuchar a los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evadir o huir de situaciones difíciles.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprender a respetar a los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agredir a las personas.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Servir a los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Criticar hirientemente.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Burlarse.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ser sarcástico.

⁴⁸ **Ibidem**, p. 30

1.6 Factores que influyen en el autoconcepto

Según Hurlock, B. (1994) , los factores que influyen en el autoconcepto son:

1.6.1 Familia

Sin duda, la influencia de la familia determinará el autoconcepto del adolescente, así como la personalidad del adolescente con las actitudes y conductas de los padres ante las acciones de los hijos. Los progenitores estrictos, punitivos y exigentes alientan sin querer la impulsividad del hijo porque no le dan la oportunidad de desarrollar sus propios controles. Los padres cálidos y afectuosos estimulan en el adolescente el deseo de hacerse gregario, en tanto que los fríos o indiferentes lo tornan melancólico, solitario o alejado de todo trato social. Los padres demasiado protectores, que no dejan que sus hijos afronten solos las situaciones, también crean niños indecisos; éstos deben tener sus propias experiencias para aprender aceptar el fracaso y la decepción como parte de la existencia.

⁴⁹

La familia por excelencia es la que forma a los hijos, por ello es importante que los hábitos, actitudes y valores se fomenten diariamente en los hijos para ayudarles a entender y enfrentar mejor el mundo en el que viven. Además de que la familia debe aprender a fomentar la autoaceptación en sus hijos, esto podrá ser ayudando a que el hijo(a) entienda su personalidad, acepte su cuerpo y valorando sus virtudes.

1.6.2 Estructura corporal

El adolescente sabe que su cuerpo, en particular su tamaño, adecuación al sexo y atractivo personal, llama la atención de otras personas y afecta a sus relaciones hacia él, esto a su vez afecta a su actitud hacia sí mismo. Además sabe que la gente acepta los estereotipos culturales se vinculan con aspectos físicos y con los rasgos de personalidad. Toda característica física que se desvíe de la norma cultural será "impropia" e influirá desfavorablemente en el autoconcepto del adolescente. Ser demasiado gordo o delgado, demasiado alto o bajo, puede dar lugar a sentimientos de inferioridad. Los factores físicos tienen un efecto tan profundo en el concepto de sí mismo del adolescente.

1.6.3 Defectos físicos

Los defectos físicos, son una fuente de turbación y de sentimientos de inferioridad en la adolescencia, por ejemplo, una cicatriz insignificante o un diente roto el adolescente tiene la idea de que todos lo notan y lo juzgan desfavorablemente por esa causa. Cuando el defecto significa un impedimento tal que el adolescente, debe ser separado de sus compañeros, escuela o institución, el joven carecerá de confianza en sí mismo y tendrá una salud mental generalmente deficiente. Desarrollará actitudes negativas no sólo hacia sí mismo, sino también hacia miembros del grupo de pares que pueden divertirse y formar parte de actividades de las cuales está excluido.

⁴⁹ Hurlock, B Elizabeth, Psicología de la Adolescencia, p. 539-550.

1.6.4 Condición física

Cualquier cosa que trastorne la homeostasis del cuerpo, se trate de un problema temporal como la fatiga y el hambre o de una condición más duradera, como una enfermedad, influirá en el autoconcepto y esto se reflejará en la clase de adaptación que realice el adolescente en relación con la vida. El deseo del adolescente de mejorar la condición física mejora su autoconcepto.

1.6.5 Vestimenta

Las prendas de vestir son un símbolo de status para el adolescente, y en tal carácter, tienen un profundo efecto en el autoconcepto. Además como la apariencia personal afecta la aceptación social del individuo, éste puede evitar buena parte de prejuicio consecuente al rechazo social si usa ropas que mejoren su presentación y aumenten su confianza en sí mismo. A fin de servir como auxiliares en la mejora del autoconcepto, las ropas que usa el adolescente deben incrementar su prestigio en el grupo y realzar su apariencia física. Es así, que la vestimenta demuestra ser un importante afirmador de la personalidad.

1.6.6 Nombre y apodos

La manera de sentir del adolescente respecto de su nombre o apodo determinará el efecto de éstos sobre su autoconcepto. Y esa manera de sentir estará notablemente influida por las actitudes de presignificativas o mejor dicho, por lo que él cree que son esas actitudes.

Cuando al adolescente le gusta su nombre y cree que éste goza de aceptación en el grupo social con el cual se identifica, el hecho le proporciona un sentimiento de superioridad y determina el incremento de su seguridad en sí mismo. Por el contrario, cuanto más insatisfecho se siente con su nombre, tanto mayor es el riesgo psicológico que debe enfrentar.

1.6.7 Niveles de aspiración

El nivel de aspiración del adolescente influye mucho en su autoconcepto y determina si se verá a sí mismo como triunfador o fracasado. Cuando el adolescente tiene éxito porque llega a la meta que se ha fijado, la consecuencia es un sentimiento de satisfacción y confianza en sí mismo. No obstante, si su nivel de aspiración es demasiado bajo para sus aptitudes, y sus éxitos son mucho más fáciles, es probable que se vuelva engreído y jactancioso. También puede ser que, sobre la base de triunfos pasados, eleve sus metas hasta un nivel tan falto de realismo que los fracasos consecuentes signifiquen un golpe para su yo.

La imposibilidad de alcanzar el propio objetivo socava la seguridad de sí mismo y conduce a sentimientos de inadecuación personal.

1.6.8 Escuela

El aula debe ser, como fuerza secundaria en importancia, luego del hogar, para el desarrollo de la personalidad humana. Las esferas de la vida escolar que tienen más alto

prestigio según los miembros del grupo con el cual se identifica el adolescente, son las que tienen mayor influencia sobre el desarrollo de la personalidad y del autoconcepto.

1.6.9 Docentes

La influencia del docente obedece a la manera en que el adolescente cree que aquél lo juzga en su forma de tratarlo, al método que utiliza para incitarlo a estudiar y a la adaptación personal y social del docente.

1.6.10 Actividades extraescolares

Como los éxitos atléticos son prestigiosos para los chicos, y los sociales son para las chicas, los individuos de uno y otro sexo que sobresalgan en las esferas respectivas desarrollarán autoconceptos favorables.

1.6.11 Interacción con sus pares

Las conversaciones íntimas con sus pares dan al adolescente una perspectiva mental de sus propios problemas y lo ayudan a comprender que lo suyo no es singular; brindan una catarsis emocional pues le brindan la oportunidad de descargar la energía emocional reprimida; dando lugar a un intercambio de opiniones sobre muchos temas y eliminan la rigidez del pensamiento. Por último, capacitan al adolescente para verse como lo ven los demás y por consiguiente, para cambiar su concepto de sí mismo.

1.6.12 Prestigio del centro de enseñanza

Estar en una escuela prestigiada dentro de la comunidad a causa de un alto nivel académico, de sus éxitos deportivos, o de su metodología exclusiva en la formación de educandos, contribuye a realizar el autoconcepto.

1.6.13 Calificaciones y desempeño escolar

El adolescente se juzga a sí mismo en gran parte en función de sus calificaciones, por lo que la escuela es una gran influencia sobre el autoconcepto del adolescente.

1.6.14 Popularidad

El concepto de sí mismo del adolescente es más afectado por el éxito en actividades extraescolares, que aún por las calificaciones. En algunos jóvenes la popularidad, es utilizado como vara para medir lo que valen y, es innegable que influye sobre el autoconcepto. La popularidad se clasifica en:

Razonablemente popular

Son chicos o chicas extrovertidos, confiados en sí mismos, tranquilos e independientes en pensamiento y acción e influye favorablemente en el autoconcepto.

Muy populares

Tienden a ser chicos o chicas solitarios y concentrados por que no desean ofender a nadie con favoritismo y, además, porque tienen opiniones exageradas acerca de su propia importancia.

Impopulares

Determinará su efecto en el concepto que tiene de sí mismo del adolescente. El que no gusta y es rechazado puede desarrollar una actitud belicosa que lo convierta en un individuo poco dispuesto a la cooperación, egoísta, agresivo en su conducta y lenguaje.

1.7 PRINCIPALES ENFOQUES PARA EL ESTUDIO DE LA AUTOESTIMA

1.7.1 Enfoque Histórico: William James

Chris Mruk (1998), retoma a William James quien describe que cada persona nace en el contexto de unos posibles roles sociales (o identidades) que se crean por factores como la historia, cultura, la familia y otras circunstancias. Con el transcurso del tiempo, el individuo, añade más, confianza en sí mismo que en los otros, y esto se convierte en la referencia central.

Así pues, William James establece la relación entre autoestima, valores, éxitos y competencia en su analogía. Por ejemplo, una vez que el individuo "siga la línea" de (identidad) y ha apostado por ella (está atado y dispuesto a defenderla) y siendo conocido por ella.

Ganar o perder estatus en ésta área intensamente valorada y muy importante, significa que uno mantiene un logro o pérdida (psicológica). La analogía entre valores, éxitos y competencia; constituye también una comprensión dinámica de la autoestima, por que la idea de seguir una línea también sugiere manejarla, lo que evoca todo tipo de connotaciones sobre aspiraciones y competencia (hacerlo bien o mal, mostrar un beneficio o una pérdida).

La descripción de autoestima en términos de fracción o ratio significa que aunque la autoestima pueda ser bastante constante, también está abierta o es vulnerable. El cambio puede producirse tanto en lo que se valora (aspiraciones) como en la frecuencia con que se afirman los (éxitos), dependiendo ambos del individuo, James (1999), sugiere a modo de fortalecer la autoestima aumentar los éxitos en áreas valoradas.

Las limitaciones de este enfoque, son en primer lugar, que sus señales son a menudo sólo eso, porque el trabajo de James se basa casi enteramente en los métodos de introspección.⁵⁰

1.7.2 Enfoque psicodinámico: Robert White

Chris Mruk.(1998), señala que el trabajo psicoanalítico de Robert White, en la autoestima es importante por dos razones: es históricamente significativo y entiende la autoestima como un fenómeno evolutivo. White (1963), tomando como referencia la postura psicoanalítica de Freud, donde la autoestima se expresa en términos de auto - conciencia y actitud de auto- conciencia.

White(1963), presupone que el ideal del ego y del superego son instituciones de la mente, como mínimo, parcialmente separadas. El ideal del ego se convierte en el depositario de la omnipotencia narcisista original, y el ego disfruta de la autoestima en la medida en que coincide realmente con su ideal. Pero White inicia, con el pensamiento moderno de la autoestima señalando un problema de las teorías tradicionales psicoanalíticas y

⁵⁰ Mruk Chris, Autoestima: Investigación, teoría y práctica, p.111.

conductuales. En ambas existen una inclinación persistente en señalar tipos de conducta olvidados por la ortodoxia: exploración, actividad, manipulación y dominio.

El conductismo, añade, trata de manejar la motivación en términos de teoría de necesidad (impulso). Según este punto de vista, el estado de equilibrio psicológico del organismo se quiebra cuando se produce una necesidad (un estado de deprivación). La necesidad insatisfecha a su vez, provoca un estado impulsivo que "mueve" al organismo a satisfacer la necesidad con el fin de reducir esta tensión y recuperar el estado de equilibrio (Homeostasis).

De este modo, la perspectiva psicoanalítica de White (1963) se centra en el mismo tipo de sucesos pero de forma diferente. En este caso, los impulsos instintivos crean tensiones en la psique y motivan la conducta para reducir la presión mediante la descarga. El problema dice White(1963), es el aumento de estimulación y tensión que los organismos buscan muchas veces.

White(1963), de ésta forma sugiere la necesidad de otra motivación, este deseo de estimulación de origen biológico y el correspondiente esfuerzo por dominar el entorno están comprendidos en el uso que hace el término competencia. El poder de la competencia se deriva de su carácter impulsivo interrumpido – una presión constante para manejar los retos vitales y que dura toda una vida. Asimismo, satisfacer la necesidad no conduce a un sentimiento de saciedad claramente identificable pero produce un "sentimiento de eficacia" que es placentero de modo más útil.

La importancia de manifestarse la satisfacción, de otra necesidad de motivación tiene un valor en su función de supervivencia; pues motiva al organismo a dominar las destrezas necesarias para manejar el entorno (vida) con efectividad. Por lo tanto, White atribuye los conceptos de competencia y efectividad directamente en la autoestima.

Puesto que reconoce que la autoestima dispone de dos fuentes, una fuente interna o los propios logros del niño y una fuente externa que implica la afirmación de los otros, particularmente satisfaciéndolos. También diferencia la autoestima, del auto – amor; el primero implica el respeto al self (a sí mismo) y hacia los otros, mientras que el último no.

Por lo tanto, la autoestima se adquiere como resultado de un proceso evolutivo, el niño empieza por ser incapaz y por depender del entorno y de los otros, particularmente de la madre para satisfacer sus necesidades. Y así, el niño empieza también a manipular su medio y a aquellos otros significativos en su intento de dominio.

Según White(1963), la autoestima tiene su "raíz central en la eficacia", si se trata de algo sencillo como recibir la respuesta materna ante el llanto y algo tan magnífico como colocar un bloque sobre otro para construir algo nuevo, ¿Y cuántas veces sucede esto?.

Tal es el inicio de la autoestima, que cada pequeña victoria se acumula con el transcurso del tiempo y eventualmente se conduce a una sensación general de competencia en el sentido de ser capaz de impactar con efectividad sobre la vida. La aparición de la autoestima también esta sujeta a todos los restantes procesos y fuerzas evolutivas. Este creciente sentido de eficacia, se presenta en los estadios evolutivos, como una

oportunidad para explorar, tener éxito (o fracaso) y dominar las destrezas todo esto se facilita, y al mismo tiempo lo requiere la autoestima.⁵¹

Por último, White (1963) explora las conexiones entre competencia y ego, la fuerza del ego, o la habilidad del individuo para manejar la ansiedad y superar con efectividad las demandas de la realidad, se vincula de dos formas con la autoestima. En primer lugar, White(1963), señala que la relación entre competencia (autoestima) y ansiedad es recíproca. Un ego fuerte, es aquél que, sin este desarrollo, ha tenido que hacer uso de medidas defensivas del tipo anticatético, sacrificando así cualquier aprendizaje posterior.

Entonces el ego puede responder a las inevitables ansiedades de la vida de dos modos opuestos: el dominio (competencia) o la defensividad. La competencia y la fuerza del ego tienden a favorecerse entre sí y conducen al aprendizaje o desarrollo continuo, mientras que la ansiedad y defensividad tienden a ir en la dirección opuesta. Los patrones que reflejan la influencia acumulativa de las propias capacidades, de los factores ambientales favorables o desfavorables y del grado de ansiedad presente en la propia vida, se superpone con el transcurso del tiempo.

Eventualmente, los procesos evolutivos alcanzan el punto en el cual el individuo responde a características de un modo en que se asocia con la autoestima alta o baja. El trabajo de White(1963) es importante porque sitúa a la autoestima en el contexto del desarrollo humano y también sugiere que la autoestima no es sólo un factor basado en el estadio sino que se trata de un aspecto evolutivo que se extiende hasta la edad adulta.⁵²

1.7.3 Enfoque sociocultural: Morris Rosenberg

En el año de 1998 Chris Mruk menciona, que Rosenberg define a la autoestima como "una actitud positiva o negativa" hacia un objeto particular , a saber , el self (sí mismo). Entender la autoimagen y la autoestima como fenómeno actitudinal creado por fuerzas sociales y culturales ofrece algunas ventajas. La auto- representación del término en cada una de estas dimensiones, se dispone de una buena descripción, aunque aún incompleta de la auto – imagen.

Rosenberg(1971), bajo este enfoque añade que en las actitudes hacia nosotros mismos hay similitud en actitudes hacia los objetos. Las similitudes se producen en términos de contenido (a qué se refiere la actitud), de dirección (valor positivo o negativo de la actitud), de intensidad (su fuerza afectiva o con que fuerza se mantiene la actitud) y de estabilidad (qué durabilidad tiene).Todos éstos son aspectos de actitudes que nosotros podemos tener hacia cualquier cosa, incluidos nosotros mismos.

Para Rosenberg(1971), las auto-actitudes también difieren de otros tipos de fenómenos, por una parte, existe una tremenda variación en las actitudes que se mantienen hacia fenómenos relacionados con el self (sí mismo) que no se encuentra en aquellas que se mantienen hacia objetos externos porque dos entes nunca son idénticos. Esto implica que es difícil establecer comparaciones entre individuos porque los objetos comparados son

⁵¹ *Ibidem*, p. 112.

⁵² *Ibidem*, p. 113-114.

diferentes. Por otra parte, señala que las auto –actitudes cuentan con cierta calidad motivacional que otras actitudes que no siempre poseen; nos inclinamos a tener una actitud positiva hacia nosotros mismos. Otra importante dimensión de ésta perspectiva de Rosenberg es que una actitud sobre el propio merecimiento de la persona es una variable central en la conducta.

De hecho, su enfoque parte de la presunción de que el self es una construcción social y trabaja sobre la premisa de que los autovalores asociados a la autoestima surgen de la interacción de procesos culturales, sociales, familiares y otros interpersonales.

En síntesis, la ausencia o presencia de tal merecimiento percibido nos hace proclives a la experiencia y conducta positiva o negativa. Rosenberg, considera que la génesis de la autoestima o su falta: es el resultado de un proceso de comparación entre valores y discrepancias. Según este punto de vista, un individuo tiene autoestima en la medida que se perciba así mismo como poseedor de una muestra de auto –valores centrales. Estos valores centrales se refieren a lo aprendido como merecedor de ser emulado y obtenido durante el proceso de socialización. La relación entre ideales, percepciones, evaluación y grados de autoestima se desarrollan en las direcciones esperadas. Cuanto más pequeño sea el intervalo entre el denominador "self ideal" y el "self real", mayor será la autoestima. Por el contrario, cuanto mayor sea el intervalo, más baja será la autoestima, incluso aunque no sea visto por los otros de forma semejante.

Por último, este enfoque de Rosenberg es profundamente social, ya que sus ideas del self se asocian como un fenómeno social; también se centra en el merecimiento con una autoestima cuya dimensión es social, así como la competencia porque los valores que definen el merecimiento emergen en primer lugar del contexto cultural.

De hecho, su enfoque se considera paradigmático, de ahí que se le ubique como una perspectiva sociológica de la autoestima: empieza con la presunción de que el self es una construcción social y trabaja sobre la premisa de que los auto-valores asociados a la autoestima surgen de la interacción de procesos culturales, sociales, familiares y otros interpersonales. Del mismo modo, en este marco se subrayan conceptos de merecimiento y competencia.⁵³

1.7.4 Enfoque conductual: Stanley Coopersmith

Mruk (1998) expresa, que Coopersmith al igual que Rosenberg, considera la autoestima como una actitud y una expresión de merecimiento, es decir la evaluación que establece y mantiene habitualmente el individuo en relación a sí mismo: expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica el grado en el que el individuo se cree capaz, significativo, exitoso y merecedor. En resumen, la autoestima es un juicio personal del merecimiento que se expresa en las actitudes que el individuo transmite a otros mediante informes verbales y otras conductas expresivas.

⁵³ *Ibidem*, p. 115-116.

Ambos enfoques perciben la relación entre autoestima y experiencias o conductas como la ansiedad y depresión, al igual que incluyen el éxito, la competencia y el merecimiento, pero a diferencia de otros, este enfoque se centra en factores individuales y grupales.

Todavía más importante, es el establecer los principios de aprendizaje como forma representativa de la perspectiva conductual o del aprendizaje. El tomar como referencia, los tres principales antecedentes de la autoestima: aceptación parental, límites claramente establecidos y tratamiento respetuoso se entiende en términos de mecanismos de aprendizaje. En este sentido, los niños aprenden que son merecedores porque sus progenitores les tratan con afecto, desarrollando estándares más altos porque estos valores son sistemáticamente reforzados.

Y estos niños se tratan a sí mismos, con respeto porque observan cómo actúan sus progenitores hacia las personas y ellos reproducen esas conductas. Opuestamente si la autoestima puede aprenderse, la carencia de la misma también se aprende. En caso contrario, la indiferencia parental, el exceso o carencia de límites y los modelos diferentes o desagradables provocan diferentes tipos de autoestima y conductas.

Igualmente se aprende sobre la competencia o incompetencia a través de los diversos éxitos o fracasos que se experimentan en el tiempo. En resumen, esta perspectiva considera la autoestima o (su falta) como un rasgo adquirido desde una orientación psicológica, centrándose en la relación existente entre autoestima, amenaza y defensividad. Por lo tanto, son más proclives a defenderse de los retos que a manejarlos, y esta defensividad genera sentimientos de ansiedad, inadecuación e indefensión muchas veces asociados con la autoestima baja.⁵⁴

1.7.5 Enfoque Humanista: Nathaniel Branden

Branden(1969) es el primero, en definir la autoestima en términos de competencia y merecimiento, y conceptualiza la autoestima como una necesidad humana básica, pero en este caso es existencial e influye sobre la mayor parte de la conducta. Esta necesidad es central, por dos características; en primer lugar, no se sabe como satisfacer ésta necesidad, así que se debe descubrir; ya que la necesidad de autoestima del hombre es inherente a su naturaleza pero no nace con el conocimiento de lo que satisface tal necesidad, o las normas mediante las que se juzga la autoestima por lo que debe descubrirlas.

Es decir, la autoestima es una necesidad que se debe aprender a satisfacer mediante el ejercicio de las facultades humanas: razón, elección y responsabilidad. Para Branden(1969), esto significa que se debe vivir racionalmente, lo que equivale a ejercitar las propias habilidades conscientes para evaluar situaciones con realismo y para responder (actuar) de un modo que sea coherente con los valores fundamentales humanistas. Vivir racionalmente, significa llevar ciertos sentimientos que son correctos en principio, porque aportan merecimiento y competencia.

⁵⁴ *Ibidem*, p. 117-119.

La felicidad, la alegría, el placer y la auto – aceptación se consideran como respuestas naturales para vivir con autenticidad. En segundo lugar, Branden(1969) señala que además de motivar en una dirección humanista o racional, la necesidad de la autoestima es tan fuerte que su falta es suficientemente grave como para motivarnos de forma negativa. Si a una persona se le eliminan o él mismo evita, las fuentes legítimas de autoestima, entonces buscará alternativas, o lo que Branden llama pseudo autoestima. Por supuesto, tal autoengaño e inautenticidad no pasa inadvertido, es una de las consecuencias más desastrosas de una autoestima incapacitada o deficiente lo que tiende a impedir o minar la eficacia del proceso de pensamiento del hombre – privándole de la fuerza plena y de los beneficios de su propia inteligencia.

Branden(1969) expresa, que en la naturaleza de la dinámica de la autoestima, se identifican cuatro pilares básicos de la autoestima alta:

- 1) El grado de conciencia del individuo.
- 2) La integridad como persona.
- 3) La voluntad de aceptar la responsabilidad de las propias decisiones.
- 4) La auto – aceptación o ser honesto con el tipo de elecciones que uno hace.

La falta de conciencia, sobre la necesidad de la autoestima dificulta comprender lo importante que es hacer elecciones que afirmen la autoestima. Un bajo grado de integridad implica que las acciones puedan ser incongruentes y reducir la capacidad de lucha honesta. La no aceptación de responsabilidad es un auto – engaño de gran importancia porque limita la capacidad de corregir los errores de autoestima. Y por último, la incapacidad para aceptar el valor del ser humano y de ser uno mismo conduce a la posibilidad de auto – indiferencia o incluso auto – odio. El resultado de estas dinámicas negativas de autoestima genera un círculo vicioso.

La necesidad de autoestima es tan grande en este enfoque que los niveles extremadamente bajos pueden conducir a conductas auto – destructivas e incluso a la muerte. En este sentido, ciertas enfermedades existentes como la farmacodependencia en drogas y alcohol, al abandono de la propia salud, la permanencia en relaciones abusivas o incluso el suicidio pueden vincularse con la falta de autoestima.

En conclusión, este enfoque plantea a la autoestima como un aspecto personal de que somos, ahora mismo y para siempre, participantes activos y responsables de los problemas asociados a la adquisición y pérdida de la autoestima.⁵⁵

1.7.6 Enfoque cognitivo – experimental: Seymour Epstein

Mruk (1998) indica que la teoría cognitivo – experimental se sitúa dentro del enfoque de procesamiento de la información o la perspectiva cognitivo del self, define Seymour Epstein (1985) a la autoestima como una necesidad humana básica de ser merecedor de

⁵⁵ *Ibidem*, p. 120-122.

amor. Como la autoestima se percibe a modo de necesidad (merecimiento), ocupa un rol central en la vida como fuerza motivacional, tanto consciente como de otra forma, por lo que si el nivel de autoestima se altera, sus efectos se extienden a todo el sistema del self.

El enfoque de Epstein (1985), se basa en las ideas cognitivas sobre información (experiencia), organización (formación de conceptos), representación (un sistema jerárquico) y el proceso evolutivo. Epstein los emplea para decir que los seres humanos organizan la información y la experiencia del mundo, del sí mismo y de los otros en teorías personales de realidad.

Un elemento primordial, en esta teoría es la mente humana al estar constituida de tal forma que tiende a organizar la experiencia en sistemas conceptuales. El cerebro humano establece conexiones entre sucesos y, una vez establecidas las conexiones, relaciona las conexiones, y así sucesivamente hasta construir un sistema organizado de constructos de orden superior e inferior que es diferenciado e integrado.

Las teorías personales de la realidad, incluyen tanto un modo de entender el mundo y a los otros, y la manera de entender quiénes somos en relación a ellos (teoría del self); como toda teoría obtiene su significado de los datos de la vida que recibe cada individuo a partir de sus capacidades, experiencia, familia y cultura. Por último, estas teorías personales cuentan con un valor prescriptivo, lo que en opinión de Epstein es equivalente a decir que ayuda a sobrevivir y crecer influyendo en la motivación y conducta. Es decir, una teoría es un instrumento conceptual para satisfacer las funciones psicológicas más básicas de la vida, a saber, para mantener un nivel de equilibrio favorable de autoestima, para asimilar los datos o realidad dentro de un sistema conceptual estable, coherente y mantener relaciones favorables con los otros.

El conflicto es un componente integral de este proceso, especialmente en relación con la autoestima. Por una parte, la función básica del self es crear estabilidad a partir del caos de la vida, por lo tanto, una vez establecidas, las teorías del self y del mundo deben tratar de mantenerse a sí mismas por el individuo. Hay resistencia al cambio porque puede ser desestabilizador; al alterar una parte del sistema que afecta a las partes restantes, lo cual puede provocar el desbaratamiento de la capacidad de funcionamiento del individuo.

Las emociones constituyen un proceso de mecanismo feedback que ayuda a minimizar el desbaratamiento advirtiendo peligro, así la ansiedad se acompaña como una amenaza ante la autoestima.

Es así, que la autoestima tiene profundos efectos sobre la conducta y las emociones, y por consiguiente, la regulación de la autoestima es de importancia crítica para el individuo. Sin embargo, las reacciones de una persona ante hechos potencialmente pueden influir sobre la autoestima estando determinados no sólo por la necesidad de fortalecimiento de la persona, sino también por la necesidad que tiene ésta de mantener la estabilidad de su sistema conceptual.

Por ello, Epstein (1983) considera la autoestima como una estructura jerárquica, en donde hay tres niveles que interactúan en ésta; el primero es el más poderoso en términos de la influencia que ejerce sobre la conducta porque, una vez establecida, se tiene una

autoestima global que está siempre presente de uno u otro modo. El segundo puede concebirse, como el grado de autoestima que uno tiene en cualquiera de los ocho componentes fundamentales que O'Brien y Epstein (1983) identificaron en su enfoque para evaluar la autoestima. Aquí la autoestima es más específica para los dominios particulares de auto experiencia incluyendo la competencia, la disposición de ser amado, a ser apreciado, el autocontrol, el poder personal, la aprobación moral, el aspecto físico y el funcionamiento corporal.⁵⁶

El tercer nivel de jerarquía es el nivel más visible de la autoestima, porque es específico para cada situación. Así es como la autoestima se presenta activa en cada entorno o actividad particular.

⁵⁶ **Ibidem**, p. 123-125.

1.8 TEORÍAS PSICOLÓGICAS DEL ADOLESCENTE

1.8.1 Teoría motivacional de Maslow

El incluir ésta teoría, es por el hecho de dar la importancia a la necesidad de estima al actuar en el desarrollo social y cotidiano del ser humano, en especial del adolescente, pues a partir de su estimación influye en su actuar en la vida cotidiana, y por ende determina un tipo o nivel de autoestima como se ha señalado; por lo que se hace primordial destacarla en el tema de estudio.

Las necesidades juegan un papel importante en la Teoría General de la Motivación de Maslow, V. Ohativia.(1984), retoma tal teoría para conceptualizar y jerarquizar las necesidades humanas de la siguiente manera:

a) Necesidades fisiológicas, están vinculadas con la homeostasis o esfuerzos automáticos del cuerpo por mantener un estado normal y constante. Estas necesidades son primordiales en el mantenimiento del equilibrio del organismo y su carencia persistente tiende a bloquear la satisfacción de las necesidades superiores y cambiar, en casos extremos, la perspectiva general del mundo y de la vida.

b) Necesidades de seguridad. Estas suponen un mundo organizado en que se satisfagan los recursos elementales de estabilidad y pertenencia de las condiciones de existencia básicas.

c) Necesidades de posesividad y de amor. El niño, el adolescente y el adulto necesitan satisfacer otro núcleo de impulsos y tendencias que se encuentran estrechamente relacionados con el ajuste interpersonal y la integración, de los sentimientos básicos de afecto, aceptación y reaseguramiento de los vínculos de amor, amistad y participación plena de los grupos primarios, como en la familia.

d) Necesidades de estima. Se vincula con las motivaciones del yo y supone una base de auto evaluación estable y firmemente arraigada de la propia personalidad. Estas necesidades se relacionan, por una parte, con los sentimientos centrados en el auto aprecio, confianza en sí mismo, percepción de la estima de los demás, y por otro lado, un conjunto de actitudes y patrones de comportamiento que tienen que ver con la reputación y el prestigio social, el reconocimiento de las funciones y desempeño de roles compartidos en tareas comunes.

La satisfacción de la necesidad de auto aprecio, de acuerdo a Maslow conduce sentimientos de auto confianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia de ser útil y necesario en el mundo. Pero la frustración de estas necesidades, produce sentimientos de inferioridad, debilidad o impotencia, las cuales a su vez, dan lugar a reacciones de desánimo e incluso compensatorias o neuróticas.

Necesidad de auto actualización o auto desenvolvimiento de la personalidad. Se relaciona con el desarrollo y madurez de la personalidad en el cumplimiento de sus propias

realizaciones. Abarca los impulsos profundos de intereses vocacionales por llegar a actualizar las posibilidades, talentos y potencialidades de los valores personales.⁵⁷

1.8.2 Teoría psicosocial de Erickson: Crisis de Identidad

Erickson (1968) afirma, que la principal tarea de la adolescencia es enfrentar la crisis de identidad frente a la confusión de identidad (confusión de papel) para convertirse en un adulto único que da un sentido coherente del yo y desempeña un papel importante en la sociedad.

De acuerdo a Fernández (1986), el concepto de identidad encierra una idea integradora, totalizadora de la persona, que es percibida, negada o deformada por el Yo. Integradora, porque supone al hombre en permanente relación consigo mismo, con las personas y cosas que lo rodean. A está relación se une la necesidad intrínseca de que el hombre tiene que desarrollarse más plenamente a través de sí y de los demás. Es decir, el desarrollo a través de sí, se refiere a la confrontación permanente que el Yo hace entre su imagen y conducta, su ideal de vida y a través de los demás.⁵⁸

En cuanto, a la búsqueda de identidad, definida por Erickson(1968) es la confianza en la continuidad interior de uno mismo en medio del cambio, siendo la principal tarea durante la adolescencia. En esta etapa el desarrollo cognitivo les permite construir una teoría del yo. Como destaca Erickson el esfuerzo del adolescente para dar sentido al yo no es "un malestar de la madurez", sino parte de la confianza, autonomía, iniciativa e ingenio, el cual sienta las bases para enfrentar la crisis de la edad adulta.⁵⁹

En está perspectiva, Fernández (1986) menciona que es inevitable al hablar de crisis, como un cambio o lucha por la identidad, haciendo referencia a la percepción del yo, de una ruptura no sólo en el tiempo (continuidad), sino también en el propio self (unidad) y en su propia relación con su familia y la sociedad (mismidad). La desesperación que provocaría la falta de identidad lleva a los adolescentes a esa lucha por la identidad, fundamentalmente para el futuro de su desarrollo. Es por ello, que el adolescente al tener cambios; en un periodo transitorio de confusión rompe con la identidad infantil y enfrenta al yo con nuevos objetos, impulsos y ansiedades. Esto se podría esquematizar así:

- 1) El adolescente percibe su cuerpo como extraño, cambiado y con nuevos impulsos y sensaciones.
- 2) Se percibe a sí mismo como diferente de lo que fue, nota cambiadas sus ideas, metas y pensamientos.
- 3) Percibe que los demás no lo perciben como antes, y necesita hacer un esfuerzo más activo y diferente para obtener respuestas que lo orienten.⁶⁰

⁵⁷ V.Ohativia Oscar, Bases psicosociales de la educación, p. 291-292.

⁵⁸ Fernández Mouján Octavio, Abordaje teórico y clínico del adolescente, p. 75.

⁵⁹ E. Papalia Diane, et al, Desarrollo Humano, p. 447.

⁶⁰ Fernández Mouján Octavio, op.cit., p. 77.

Con referencia a E. Horrocks, (1989) Erickson, dentro de los límites de la teoría Freudiana, describió la secuencia de desarrollo en ocho etapas por las cuales atraviesa el individuo, para adquirir una identidad de su ego, así como cada etapa aportará una influencia positiva o negativa, según el éxito de resolución del conflicto que se le presente en cada etapa.

Las ocho etapas son:

1. Logro de confianza contra la desconfianza.
2. Logro de la autonomía contra la vergüenza y duda.
3. Logro de iniciativa contra sentimiento de culpa.
4. Logro de laboriosidad contra inferioridad.
5. Logro de identidad contra difusión de la identidad.
6. Logro de intimidad contra aislamiento.
7. Logro de creatividad contra estancamiento.
8. Logro de la integridad del ego contra desesperanza.

Según Erickson(1968), la identidad se forma a medida que los jóvenes resuelven tres aspectos importantes de su vida: la elección de ocupación, la adopción de valores en qué cree y por qué vivir, y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria. Y la quinta etapa, se refiere especialmente al adolescente durante su etapa de pubertad, en la cual la actividad es lograr una identidad del ego.

Durante esta etapa el individuo trata de adaptarse a sí mismo y elaborar un concepto del yo con el que pueda vivir, pero tal identificación del ego representa una integración que se desarrolla a partir de la experiencia social y de la aceptación de papeles sociales.⁶¹

1.8.2.1 Importancia del concepto del Yo

En opinión de Horrocks (1999), la tarea de construir, reconstruir y revisar, y por último integrar un conjunto de conceptos de sí mismo es la actividad principal y más importante del periodo de la adolescencia. Los conceptos del yo que tenga un individuo influyen en toda su conducta, y son producto tanto de las emociones como del intelecto.

Por lo tanto, el concepto del yo lo define el autor, como un atributo del ser humano que se representa a través de la continua organización y reorganización afectivo – cognoscitiva de las experiencias pasadas del individuo, experiencias presentes y del pronóstico del futuro. Al ser un elemento de referencia personal, implica un sistema de acción de percepción e interpretación, que opera sobre hipótesis y expectativas formuladas por el aprendizaje y la experiencia previa.

Así el "yo", es un concepto muy personal y representa una visión interior, siendo la construcción total que un individuo observador y atento coloca sobre sí mismo, y sobre su entorno o el ambiente en presente, pasado y futuro.

A partir de estas organizaciones cognoscitivas, que emergen desde el desarrollo del individuo, a partir de su nacimiento, evolucionan las hipótesis de un conjunto de

⁶¹ E. Horrocks John, Psicología del adolescente, p. 44-45.

identidades, a cuya integración de éstas se denomina identidad autohipotetizada. Ésta es la imagen (concepto) que tiene el individuo de sí mismo. De hecho, en la adolescencia, el adolescente tiene la habilidad para razonar por hipótesis, descubriendo todas las combinaciones posibles, con el propósito de seleccionar lo verdadero y descartar lo falso.

Generalmente, comienza a formular hipótesis acerca de sí mismo, por lo que entonces se sentirá impulsado a comprobarlo en la realidad. Puesto, que anteriormente aceptaba lo que encontraba, y no lo ponía en duda, ni tampoco tenía ninguna razón particular para defenderlo. Durante esta etapa el adolescente, hipotetiza, rechaza, y siente la necesidad de explicar su concepto de sí mismo.

A medida que el sentido de identidad del individuo, se desarrolla a partir de su concepto de sí mismo, o incluso después de que la identidad está bien formulada y se ha comprobado exitosamente con la realidad, e integrado en la conducta, el individuo puede exteriorizar su identidad, es decir revelarla a las personas que lo rodean.⁶²

1.8.2.2 Auto estimación

Como resultado de la construcción del concepto de sí mismo y formación de la identidad a partir de él surge la pregunta relacionada con la estimación, con la cual el adolescente se ve entonces a sí mismo ¿Qué valor le confiere al yo que percibe?. El origen y el desarrollo subsecuente de la auto estimación son en gran parte de una interacción entre la personalidad del individuo y sus experiencias sociales.

Muchas de las decisiones que debe tomar se basan en su evaluación de sí mismo y en su identidad hipotetizada ha de hacer una elección vocacional o de estudios, y debe decidir si es lo suficientemente capaz de hacer lo necesario a fin de tener éxito en una ocupación dada.

Como señalan Bruch (1972) y Brissett (1972), la auto estimación comprende dos procesos sociopsicológicos distintos: la auto-valoración y la auto- evaluación. La auto-valoración, representa un "sentido del sí mismo", que se relaciona con el sentido de seguridad y de mérito personal que un individuo tiene como persona. Y la auto evaluación es un proceso de realizar un juicio consciente de la importancia o significancia social del yo.⁶³

⁶² **Ibidem**, p. 82-85.

⁶³ **Ibidem**, p. 91.

1.9 ASPECTOS GENERALES DE LA ADOLESCENCIA

La adolescencia desde quien escribe es el periodo o transición por la que pasa el ser humano, a lo cual se le debe una consideración especial pues se producen transformaciones decisivas en el organismo a nivel físico, biológico, psíquico y en el ámbito social en el que se desarrolla; por lo que sin duda el contar con la atención y apoyo de los padres es indispensable para lograr la independencia y responsabilidad de las acciones del adolescente.

1.9.1 Concepto de adolescencia

La palabra adolescencia proviene del verbo latino *adolescere*, que significa "crecer" o crecer hacia la madurez. En opinión de B. Hurlock (1994) la adolescencia es un periodo de transición constructivo, necesario para el desarrollo del yo, en el cual el individuo pasa física y psicológicamente desde la condición de niño a adulto.⁶⁴

Para Marín Correa(1979), la adolescencia es un periodo de la vida humana comprendido entre la infancia y la madurez. Etimológicamente "adolescencia" significa crecer, hacerse hombre o mujer.⁶⁵

Y por último, la adolescencia es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el periodo en el cual el individuo progresa desde la aparición de los caracteres sexuales secundarios hasta la madurez sexual. Esta etapa inicia aproximadamente de los 10 a 12 años culminando hasta los 20.⁶⁶

1.9.2 Cambios biológicos

La adolescencia se inicia alrededor de los 12 o 13 años y termina a los 19 o inicios de los 20 años aproximadamente. Su comienzo se ve anunciado por la aparición de la "pubescencia", que es el periodo durante el cual un individuo entra a la pubertad y se caracteriza por un estadio de rápido crecimiento fisiológico, cuando maduran las funciones reproductivas y los órganos sexuales primarios, a la vez que aparecen las características sexuales secundarias.

La pubescencia dura cerca de dos años y termina en la pubertad, punto en el cual un individuo alcanza la madurez sexual y es capaz de reproducirse. Así la adolescencia aparece en dos etapas, una preadolescencia y adolescencia denominado periodo de crisis que en las niñas se da de los once a los trece años y en los niños de los doce a los catorce años (prepubertad); las niñas llegan a la pubertad de los trece a los dieciséis años, y en los niños de los catorce a los diecisiete; con muchas variantes individuales en que se realiza la evolución biológica pubertaria, crecimiento somático y madurez endocrino-genital.

Este impulso biológico acelerado, es el motor de la crisis evolutiva que se asienta en el cuerpo, conducta y en un segundo término una nueva expansión de los impulsos sexuales.

64. B. Hurlock Elizabeth., *Psicología de la Adolescencia*, p.15.

65 Marín Correa Manuel, *Guía del desarrollo infantil y juvenil*, p. 263.

66 Gutiérrez Gómez Tranquilina, *et al*, *Situación socio familiar y nivel de autoestima de la madre adolescente*, p. 22.

Algunos autores difieren entre las etapas de la adolescencia y la clasifican en: temprana, intermedia y tardía.

La *adolescencia temprana* se caracteriza por la rápida aceleración del crecimiento y la maduración física, gran parte de las energías intelectuales y emocionales del adolescente están dirigidas a la reevaluación y reestructuración de su esquema corporal, simultáneamente, la aceptación de los pares es primordial; llevarse bien y no ser considerado diferente son motivos que dominan gran parte de la conducta social durante la adolescencia temprana.

La *adolescencia intermedia* está marcada por un empuje de pubertad casi completo, la aparición de nuevas aptitudes de pensamiento, un mayor reconocimiento de la edad adulta y un deseo de establecer una distancia emocional y psicológica respecto a los padres.

La *adolescencia tardía* se caracteriza por la preparación de los roles adultos, incluidos los vocacionales y la internalización de un sistema de valores personal.

1.9.3 Cambios fisiológicos y físicos

Entre los numerosos cambios fisiológicos se encuentran las características sexuales primarias y secundarias, teniendo en cuenta las variaciones individuales.

Las características sexuales primarias, son aquellas que directamente se relacionan con los órganos sexuales, en las mujeres se muestra con el aumento gradual de los ovarios, el útero y la vagina; y en los hombres los testículos, la glándula prostática y vesículas seminales.

Las características sexuales secundarias, incluyen otros signos fisiológicos de maduración tales como el desarrollo de los senos en las niñas y el ensanchamiento de los hombros en los jóvenes. Otras características fisiológicas, en ambos sexos son el cambio de voz, cambios en la piel y crecimiento del vello púbico, facial, axilar y corporal.

1.9.3.1 Manifestaciones Físicas

a) Crecimiento

Uno de los signos tempranos de maduración es el crecimiento repentino del adolescente, un aumento notorio en la estatura que ocurre generalmente en las niñas entre los ocho y medio y los trece años, y en los niños entre los diez y dieciséis años. Durante las edades de once a trece años las niñas son más altas, más pesadas y fuertes; después del brote repentino de crecimiento masculino, los muchachos vuelven a ser más altos.

Para ambos sexos, el crecimiento repentino de la adolescencia tiene amplios alcances, afectando prácticamente todas las dimensiones esqueléticas y musculares. Incluso los ojos crecen más rápidamente durante este periodo, ocasionando una repentina aparición de miopía de esta edad. Por lo general, la mandíbula se alarga y engruesa, la nariz se destaca más; así mismo, los dientes incisivos de ambas mandíbulas se enderezan más.

b) Crecimiento del Vello

En la región púbica comienza a crecer vello liso, fino, ligeramente más oscuro que el del resto del cuerpo. Después de algunos meses, o a veces después de algunos años, este vello púbico se torna grueso y rizado. El vello axilar comienza a crecer y en los varones aparece la barba o vello facial.

c) Desarrollo de los senos

Los pezones se agrandan y sobresalen; las areolas o áreas pigmentadas alrededor de los pezones, también se agrandan y los senos toman primero una forma cónica y luego redondeada. Estos, por lo general logran su máximo crecimiento antes de la menarquía.

d) Emisiones nocturnas

A menudo un muchacho pubescente se despertará y encontrará una mancha húmeda o seca y endurecida en su cama. Esto es llamado emisión nocturna o eyaculación de semen, que con frecuencia se producen junto con un sueño erótico.

e) Cambios en la piel

Los cambios de piel más evidentes en la adolescencia son las erupciones de barros y puntos negros que anteceden a la aparición del acné. Producidos por la creciente actividad de las glándulas sebáceas, que tornan la piel más grasosa, por el crecimiento de los poros y la textura más gruesa de la misma, en ésta época el acné constituye la rutina diaria de muchos adolescentes.

f) Mestruación

Es el cambio mensual del revestimiento del útero no fecundado, se da por primera vez cuando el crecimiento repentino se ha lentificado, en una edad promedio de doce a los trece años. Por lo general, los primeros periodos no incluyen ovulación y la mayor parte de los jóvenes no pueden concebir durante doce a dieciocho meses después de su primer periodo menstrual.

De aquí, que en el desarrollo físico la mayor parte de los adolescentes están más preocupados por su apariencia física que por otro aspecto relacionado con ellos mismos. Su auto concepto depende en gran parte de que tan atractivos les consideren las personas jóvenes.

1.9.4 Cambios Psicológicos

La adolescencia es un época de crecimiento y diferenciación, en algunas áreas del desarrollo, es un periodo de interrupción del crecimiento, así como del logro inicial de la madurez.

De acuerdo, a E. Horrocks (1994) particularmente resulta desafortunado que de la aceleración del crecimiento sobrevenga una lapso en que el adolescente se encuentra en un proceso de lograr un concepto satisfactorio de sí mismo, y cuando posiblemente se

encuentra perturbado emocionalmente y se esfuerza por aprender nuevos papeles se enfrenta al nuevo estatus y espera el advenimiento de la pubertad. Sin embargo, a pesar de lo difícil que pueda resultar esa aceleración del crecimiento para un adolescente cuyo desarrollo es normal, el problema se complica si el crecimiento representa una desviación acentuada de lo que le sucede al resto del grupo, por ejemplo, el desarrollo extremo de alguna parte del cuerpo, como los senos o pene.

Tal desviación puede dar pérdida de la auto estimación, una conciencia desmesurada del sí mismo, e incluso adaptaciones o esfuerzos malsanos en compensación. De hecho, al adolescente le resulta más difícil ajustarse a los cambios físicos que un adulto, ya que es menos probable que un joven esté preparado para los cambios o para reconocer el significado de esto. Por lo tanto, no sólo ha de ajustarse a las modificaciones normales que acompañan a la pubertad sino también debe aceptar su nuevo tamaño y conformación como es la figura que tendrá por el resto de su vida.

También está el factor adicional de que los valores del adolescente puedan ser tales que éste sobreestime la importancia de las cosas físicas y tenga menos deseos que un adulto, de aceptar los cambios. La conciencia y el interés que de su cuerpo tiene ya el adolescente se acentúa mucho más si su cuerpo atrae la atención y tal vez los comentarios de los adultos.

Esta acentuada importancia que el adolescente da a su cuerpo puede adoptar varias formas; entre ellas, un mayor interés por el sexo opuesto, la apariencia y el desarrollo personal, la fuerza y resistencia y la salud. Con estos cambios de interés por los aspectos físicos del sexo, los adolescentes no sólo tienden a generar curiosidad por la presencia de otras personas, sino que también comienza a pensar en sus propios cuerpos desde el punto de vista de los otros individuos que probablemente pueden observarlos.

Hay un cambio a partir de su preocupación egocéntrica en el propio cuerpo de sí mismo, hasta una preocupación por el cuerpo en relación con otras personas. Los motivos se combinan a menudo en un individuo determinado, o pueden variar de un sujeto a otro. El adolescente tiene deseos conflictivos, por un lado quiere tener una buena apariencia, ser atractivo, exhibirse; por otro lado, desea ocultar los atributos físicos que lo avergüenzan. La preocupación física puede exagerarse mucho, y si en realidad se aparta demasiado del concepto ideal, el adolescente puede realizar esfuerzos para mejorar la realidad. Si fracasa en esto, entonces pueden aparecer sentimientos acentuados de inseguridad, inferioridad y ansiedad.⁶⁷

Es por ello, que los padres deben desempeñar un papel importante para ayudar o frenar situaciones que puedan dañar la salud del adolescente, como es el preparar al adolescente antes de llegar a ésta etapa y continuar con su desarrollo de manera positiva hasta la madurez.

⁶⁷ E. Horrocks John, Psicología de la Adolescencia, p. 294-296.

1.9.5 Desarrollo afectivo-emotivo del adolescente

En opinión de Marín (1979), durante este periodo de grandes cambios y adaptaciones, el chico o la chica pasan por momentos de inseguridad e incertidumbre, lo que produce un exceso de emotividad que se manifiesta de diversas maneras en cada persona.

Emotividad Exagerada: Rebelión, conducta antisocial, desborde de alegría, alborotos y risas.

Nivel Emocional: Temor e ira traducido en diversas formas de pensar, celos e envidia.

Estos dos polos que rigen la conducta emotiva del adolescente son: la emergencia sexual y las exigencias sociales. Ante ellas se someten a fluctuaciones y vaivenes que oscilan, según Stanley May, entre:

- 1) Superactividad – desfallecimiento.
- 2) Alegría – descorazonamiento.
- 3) Megalomanía – obnubilación.
- 4) Moralidad – instintivismo.
- 5) Sociabilidad – misantropía.
- 6) Prudencia – irreflexión y extravagancia.

Finalmente para centrar el desarrollo afectivo- emotivo del adolescente, es preciso conocer su actitud frente a cada una de las emociones básicas.

1.9.5.1 Emociones Básicas del Adolescente

a) Miedo

Las respuestas del adolescente a situaciones del miedo acostumbran quedar enmascaradas.

Miedo a ciertos seres o fenómenos materiales: víboras, tormentas, dolor físico, fuego, etc.

Miedos personales respecto a la propia persona: enfermedades, incapacidad, impopularidad o fracaso.

Miedo a las relaciones personales: relativos a la vida comunitaria, incluye el conocer gente, hablar en clase o asistir a fiestas del sexo opuesto. Con la edad el miedo disminuye y el adolescente sustituye, en general, el miedo por las preocupaciones.

b) Ira

Obedece a diversos motivos, como pueden ser conflictos sociales, como ser tratado injustamente, exceso de autoritarismo, actuación insincera o las insoportables tomas de pelo.

Interrupción de actividades habituales, como es el estudio o el sueño, y por último, ciertos condicionantes ambientales pueden cultivar las inquietudes y actitudes críticas e inestables de la adolescencia al manipular a los jóvenes.

c) Celos

Están relacionados al sentimiento de amor propio y delatan inseguridad, alcanza su máxima intensidad cuando el adolescente concentra su afecto en una persona con afanes de exclusivismo.

d) Afecto

Los afectos que experimenta el adolescente hacia los demás, son particularmente intensos. El adolescente reacciona ante la presencia de la persona amada con gozo, sonrisa y relajación. Pero las fuentes principales de renovación de sus vidas son las nuevas experiencias que surgen de la maduración sexual; por ello aprecia claramente a la persona que le ofrece información y aclara los problemas que se le presentan en este terreno.⁶⁸

1.9.6 Desarrollo social del adolescente: conducta y adaptación

El desarrollo social, es más una cuestión de acrecentar habilidades sociales y ampliar contactos sociales como la participación con grupos y la adquisición de nuevos papeles. Es un momento en el cual el adolescente deberá adaptarse a las normas, costumbres y tradiciones del grupo en el que se desenvuelve.

Siendo las necesidades personales y sociales el desarrollo característico de "la" adolescencia; son mayores contactos extra-familiares, madurez sexual, búsqueda del "status" equiparado a compañeros de la misma edad y emancipación de la familia; los cuales se desenvuelve principalmente en dos áreas sociales: familia y grupo.

1.9.6.1 Grupo

Uno de los cambios más difíciles en la adolescencia estriba en la necesidad de intercambiar el papel pasivo por uno activo, si el adolescente desea ser incluido en un grupo debe hacer algo para tener aceptación social. Entendida la aceptación social, como el grado en que la compañía de una persona es tenida por otros como satisfactoria para el mantenimiento de relaciones estrechas.

Es así, que la transición de la infancia a la socialización de tipo adulto es el cambio y selección de amistades; las cuales determinarán en gran parte si ha de convertirse en una persona social o antisocial. Dicho grupo tiende a ser hipercrítico, esnobista y muy superficial, lo cual al adolescente le preocupa lo que piensen otros para ser aceptado.

Por lo general, el grupo se vuelve un tipo de sociedad que satisface sus intereses y necesidades; la conciencia del sexo también se convierte en un tema importante en el desarrollo social; así como ha descubierto un sentido de valores que tienden a recalcar demasiado lo social de ciertos aspectos de la conducta o apariencia del adolescente.

⁶⁸ Marín Correa Manuel, Los hijos: El libro de los padres, p. 273-275.

Por lo tanto, la adolescencia es una época en el que se busca un papel socialmente apropiado y relaciones sociales que concuerden con los conceptos de sí mismo. Por encima de todo, es un tiempo en que el ajuste personal, presente y futuro se relaciona estrechamente con el éxito social y la habilidad para desempeñar el papel social que el individuo desea.

1.9.6.2 Familia

La familia como señala E. Horrocks (1999) , proporciona una estructura dentro de la cual el niño puede encontrar raíces, continuidad y un sentido de pertenencia. Es decir, la familia es un sistema que emprende la socialización en un primer momento al niño, así como se aprenderán valores, disciplina y afectos que son indispensables para el desarrollo emocional. De este sistema, para continuar con la socialización le proseguirán la escuela, comunidad y amigos.

Entre las principales funciones de la familia está la educativa, pues los padres ofrecen a sus hijos el aprendizaje y la experiencia que les permita adaptarse al medio (Fromm, 1944), es la época en que los padres y sus hijos adolescentes deben aprender a establecer nuevas clases de relaciones mutuas.⁶⁹ En este sentido, la conducta del adolescente hacia su padres, en gran medida específicamente con el padre hay ciertas fricciones ya que ante regaños o críticas el adolescente se siente incomprendido al expresar sus emociones y ser reprendido por el descuido de sus deberes, por la pérdida de tiempo en las actividades sociales o por conducirse de modo rudo. De esta manera, el adolescente puede creer que sus padres no tratan de comprender sus problemas ni de simpatizar con ellos; dándose ciertos conflictos familiares.

1.9.6.3 Conflictos Familiares

- 1) Criterios de disciplina, que él adolescente considera injustos o inadecuados. Este no se queja si se le castiga cuando cree que realmente se lo merece, pero protesta enérgicamente cuando considera que el castigo es inmerecido.
- 2) Actitud hipercrítica, hacia sus padres, hermanos y el hogar. Así, cuando los padres creen haber realizado grandes sacrificios personales, en tiempo, energías y dinero, para proporcionar a sus hijos un mejor hogar – en este caso -, se ofende ante críticas que considera una falta de agradecimiento.
- 3) La tercera causa de fricción, surge de la tendencia de los adolescentes a creer que sus padres “ no entienden” sus dificultades y problemas.
- 4) Piensan normalmente con razón, que sus padres analizan los problemas de los muchachos de hoy, bajo el mismo punto de vista que prevalecía cuando ellos eran jóvenes sin entender que hoy en día las condiciones; los modos de existencia y las circunstancias son distintas.

1.9.6.4 Emancipación y Dependencia

El periodo de la adolescencia es un deseo y a menudo una búsqueda activa de independencia y emancipación; que por lo general se dirige hacia la desavenencia con los padres traducido en rebeldía. Ante esta necesidad de independencia para el adolescente resulta, contradictorio, aunque se siente persona mayor, quiere que se le trate todavía con hábitos infantiles. Por otro lado, sus padres pueden sentir que el muchacho está madurando y que debería actuar casi como los adultos; sin embargo, debido a la fuerza del hábito no dejan de tratarlo como un niño.

Es por ello, que ante el tipo de disciplina que se rige en el entorno familiar podrá propiciar o impedir la independencia en el adolescente; después de todo, el adolescente necesita orientación, y ayuda no sólo en la escuela y el hogar pues este último, no sólo desempeña una función de orientación sino también protección. De aquí que la familia, debe brindarle al adolescente el máximo de autonomía e independencia en cuanto es capaz de aceptarlas, actuando de la mejor manera para asegurar la madurez del concepto y suavizar las dificultades del periodo de la adolescencia.

1.9.6.5 Influencia de los padres en el desarrollo de la adolescencia

Con referencia a Hurlock (1994). la fricción que hay entre el adolescente y su padre se da ocasionado a ciertos tipos de disciplina, que al final repercuten en la conducta del adolescente en su entorno y su autoestima.

a) Disciplina autoritaria.

- Poco o ningún intento se hace de explicar al adolescente el fundamento de la regla que debe obedecer.
- Se supone que la violación de reglas es intencional y que el adolescente no tiene oportunidad de explicar su conducta.
- El castigo es casi siempre corporal , a menudo riguroso y a veces cruel.
- No se dan recompensas, ni siquiera palabras de elogio, por la buena conducta.

Este tipo de disciplina paterno, ocasiona que el adolescente desarrolle un resentimiento tan profundo contra sus padres que dejará de comunicarse con ellos o buscar su consejo y asistencia para el tratamiento de sus problemas.

b) Disciplina democrática.

- Antes de la administración de un castigo, el adolescente tiene la oportunidad de explicar por qué ha quebrantado la norma.

⁶⁹ E. Horrocks John, *Psicología de la Adolescencia*, p. 383.

- Existe el convencimiento de que el adolescente tiene derecho a saber por qué se le impone determinada regla.
- La pena tiene relación con el acto cometido y su severidad se iguala a la gravedad del acto.
- En los casos de buena conducta el adolescente recibe recompensas, principalmente en forma de elogios.

Con este tipo de disciplina paterna, la relación del padre con el adolescente es más armoniosa, puesto que lo tratan como si fuera un adulto, siente cariño y respeto por sus padres, además de estar dispuesto a recurrir a consejos y asistencia a sus problemas.

c) Disciplina permisiva.

Los padres o los docentes no establecen regla alguna; se permite que el adolescente haga lo que considere correcto.

- El castigo es raro porque no existen reglas que puedan violarse.
- Existe el convencimiento de que el infractor aprenderá de las consecuencias de su proceder de que éste es incorrecto.
- No se dan recompensas por la buena conducta; se cree que la aprobación social será suficiente recompensa.

En este tipo de disciplina paterna, no existe control paterno, por lo que el adolescente siente poco respeto por sus padres, apenas aprecia lo que hacen por él y tiene pocos deseos de desempeñar su parte en la casa. Así como, no asumirá el adolescente sus acciones y acusará a sus padres de haberlo descuidado y privado de la guía necesaria.⁷⁰

⁷⁰ B. Hurlock Elizabeth, Psicología de la adolescencia, p. 423, 503.

1.9.7 Necesidades sociales en el adolescente

Entre las necesidades que presenta el adolescente se encuentra la "pertenencia a un grupo" y ser aceptado por el mismo, asimismo que los adolescentes son propensos a evadir su problemas emocionales y pueden ser vulnerables a la adicción a sustancias tóxicas de efectos estimulantes.

a) Búsqueda de Identidad

Algunos jóvenes pueden perder momentáneamente la seguridad que tenían en la infancia; ya que los cambios físicos y emocionales que viven durante el desarrollo; así como la actitud en ocasiones errónea de adultos que no tienen la capacidad necesaria para atender a los adolescentes, pueden propiciar en ellos la pérdida del buen concepto de sí mismo (autoestima).

El adolescente, en ocasiones se siente que no vale lo que quisiera, sobre todo cuando tiene problemas con sus padres, en la escuela o con los estudios. En estos momentos, cuando se tengan fracasos o problemas que lleven a dudar del mismo, es bueno contar con amistades a las que se puedan comentar sentimientos y confirmar cuanto vale y lo que otros lo aprecian, y así se confirmará la autoestima del chico.

¿Quién soy?, ¿En qué creo?, ¿Dónde es mi lugar?, ¿Qué tipo de ocupación debo tener? ¿Qué clase de vida llevo?. Erickson (1968) observó que, durante la adolescencia, las personas empiezan a luchar contra estas preguntas de Identidad. De alguna manera, los jóvenes deben integrar muchas auto-imágenes, amigos, líderes, seguidores, trabajadores, hombres o mujeres, en una sola y escoger una carrera significativa y un estilo de vida que también lo sea.

b) Conflictos con el ambiente

Obstáculos que impiden al adolescente actuar, de acuerdo con sus propias apetencias, tales obstáculos son de carácter económico.

c) Complejos

Situaciones en que el adolescente se considera inferior y que genera actitudes de frustración o de compasión exagerada.

d) Actitud social

La sociedad exige al adolescente una conducta más seria, mientras por otra parte, le niega iniciativas. Se diría que los adolescentes disfrutan dentro de la comunidad de una especie de libertad vigilada. Ello provoca reacciones contra ciertas normas restrictivas: el adolescente es Revolucionario.

e) Adaptación al sexo opuesto

El adolescente aspira, por selección natural de los elementos del grupo, en forma pareja, la acomodación resulta algo difícil para quienes no tienen hermanos del sexo opuesto si lo concibe como algo radicalmente distinto.

f) Fracaso escolar

Juegan un papel importante los exámenes desafortunados, y las pruebas selectivas para el acceso a estudios superiores, así como la interrupción involuntaria de los estudios.

1.9.8 Problemas en la adolescencia

En consideración a Papalia (1990), muchos problemas serios hacen su aparición durante este periodo de desafío por la cual pasa el adolescente, de las señales que pueden presagiar grandes dificultades para el individuo son la deserción escolar, el abandono del hogar, el abuso del alcohol y las drogas en general. Por otro lado, la incapacidad para manejar la responsabilidad del comportamiento sexual a menudo en la adolescencia provoca un embarazo no deseado o la adquisición de una enfermedad venérea.

Asimismo, durante este lapso de tiempo los adolescentes presentan cambios tanto de tipo físico como emocional que propician la ocurrencia de estos problemas.

a) Enfermedades de transmisión sexual

La mayor parte de las mujeres y hombres adolescentes se enfrentan a enfermedades de transmisión sexual como la sífilis, gonorrea y el VIH (SIDA) las razones, son una actividad sexual temprana, con un punto de vista de la fábula personal que es la creencia de que el adolescente es especial y no le puede suceder nada. Lo cual lleva a los jóvenes pensar que ellos y las personas con quienes tienen contacto sexuales son inmunes. La aceptación de correr riesgos por las personas que quieren tener relaciones sexuales, supera el temor de adquirir una enfermedad de transmisión sexual.

b) Embarazo en el adolescente

El embarazo en el adolescente aparece como preocupación social, dado el alto riesgo de iniciar una vida sexual antes de los quince años donde el desarrollo físico no está consolidado, lo que repercute tanto en la salud de la madre como del niño. Además de que dichos embarazos son generalmente el resultado de no usar anticonceptivos. En el caso de la joven, soltera es especialmente vulnerable y se da cuenta de que emocional e intelectualmente está lejos de la madurez que creía tener obstaculizando sus estudios.

En el momento en que necesita más apoyo emocional, por lo general es cuando menos lo recibe; su compañero puede estar asustado por la responsabilidad y huir de ella. Su familia puede estar disgustada con ella y alejarse de sus amistades, escuela, etc. Su aislamiento emocional es un momento de gran tensión que puede desorganizar la búsqueda adolescente de la identidad.⁷¹

⁷¹ Papalia Diane, Desarrollo humano, p. 437.

c) Deserción escolar

D.Papalia.(1990), respecto a este tema señala que los adolescentes que se retiran de la institución educativa antes de obtener su grado, por lo común tienen graves problemas vocacionales y sociales. Según, Voss, Wendling y Elliot (1966) establecen tres categorías: el desertor involuntario, quien debe dejar de estudiar debido a alguna incapacidad física o por emergencia familiar, el desertor retrasado, incapaz de realizar el trabajo que requieren los estudios secundarios y el desertor capaz, quien tiene la capacidad de graduarse.⁷²

d) Problemas vocacionales

Nacen como resultado de la confianza entre ideales igualmente aceptables, y son producto de la falta de orientación.

e) Abuso de las drogas

Una manera de evadir responsabilidad y no enfrentar los problemas en los adolescentes se encuentra el consumo de las drogas, las cuales en la etapa de crisis de identidad son vulnerables pues recurren a estas por curiosidad, aceptación del grupo o bien como respuesta pronta para sus problemas, al mismo tiempo que ponen en peligro su salud física y psicológica fracasando en su intento por resolver sus problemas.

Entre las drogas lícitas y culturalmente aceptables se encuentra el alcohol, y el tabaco que por lo regular se consume por tener la aceptación de un grupo, reducir la ansiedad, para eludir de los problemas, éxito, prestigio social y presiones de la vida básicamente. Existen otros tipos de droga llamadas ilícitas, en las que se encuentran la cocaína, las anfetaminas y metanfetaminas, tranquilizantes, antidepresivos, barbitúricos, la morfina, el LSD, los hongos, el peyote, el aceite de hashis, inhalables, anabólicos, esteroides, marihuana etc.

Según Janeway (1980), en realidad, uno de los mayores peligros del empleo de las drogas, entre los adolescentes, es que puede convertirse en un sustituto para aprender a encarar los problemas cotidianos y las inevitables frustraciones de la vida. Se trata de adolescentes con falta de aceptación por parte de sus compañeros, sentimientos de rechazo o indiferencia por parte de sus padres, aislamiento emocional y con una baja autoestima, la cual aparece oculta con una aparente frialdad.⁷³

Entre los factores asociados a estos problemas son los referentes, al tipo de familia, comunicación intra familiar deficiente, nivel socioeconómico, la falta de límites, reglas y responsabilidades entre los miembros del núcleo familiar. Por lo tanto, los padres deben de tomar una serie de medidas para prevenir estas situaciones, en primer lugar tratar de hablar abiertamente con los adolescentes de forma clara y precisa, y estimularlos a hablar con estos con la mayor franqueza posible.

En segundo lugar, pueden orientarlos desde la niñez en cuanto a la etapa escolar de enseñanza – aprendizaje a ser independiente y asumir con responsabilidad sus acciones mucho antes de que la adolescencia se inicie.

⁷² *Ibidem*, p. 438.

⁷³ Janeway Conger John, *Adolescencia: generación presionada*, p. 83.

1.10 Escuela Secundaria Federal Quetzalcoatl

1.10.1 Antecedentes

Inicialmente, se tenía planeado construir un Kinder en el terrero situado en Av. Circunvalación Poniente y Av. Paseo de Sta. Clara s/núm, Colonia Jardines de Sta Clara, Municipio de Ecatepec, pero ya que la colonia no tenía una Secundaria cercana, puesto que solamente existía la Secundaria Lázaro Cárdenas ubicada en Av. Circunvalación Sur Colonia Casa Nueva, los vecinos se unieron y lucharon para que fuera una secundaria, logrando así que se estableciera como Escuela Secundaria Federal llamada; Jardines Núm. 2, la cual se terminó de construir en agosto de 1978.⁷⁴

Así pues, la secundaria empezó a funcionar en septiembre de 1978 cuya iniciadora fue la Profesora Concepción Martínez quien fungió como directora y como Subdirector el Profesor Gonzalo Ledesma, donde los alumnos para ingresar a la secundaria tenían que realizar un examen de selección. En ese año, se trabajó con seis grupos de 1er grado conformados entre 60 y 65 alumnos aproximadamente, y con el transcurso del tiempo se construyeron las aulas de la 13 a la 18.

Para el ciclo escolar 1980-1981 se terminan de construir las aulas, no existiendo todavía áreas deportivas; y para el siguiente ciclo escolar 1983-1984 se jubila la Profesora Concepción, asumiendo el cargo el Prof. Humberto del Águila y la subdirección la Prof. Alicia Rivera en el turno matutino y para el turno vespertino, la subdirección está a cargo del Prof. Leonardo Sánchez Vera.

Al finalizar el año 1984, ocupa la dirección el Prof. Efraín Mendoza Carbajal en el turno matutino, y en la subdirección el Prof. Aurelio Sánchez Hernández, y por el turno vespertino la subdirección está a cargo de la Prof. Elvira Loza. En esa época, el director realiza un concurso, dirigido a los alumnos cuyo fin fue dar nombre a la secundaria junto con su escudo; de ahí que los alumnos ganadores la nombran Escuela Secundaria "Quetzalcoatl". En junio de 1988, la secundaria se encuentra sin director nombrando como suplentes, para el turno matutino al Prof. Aurelio Sánchez Hdez y Antonio Gallogo para el turno vespertino.

A fines de noviembre de ese mismo año, se otorga el cargo de director al Prof. Humberto Álvarez Esquinca, y la subdirección al Prof. Antonio Valencia para el turno matutino; y en el turno vespertino la subdirección se otorga al Prof. Román Clemente. En ese momento, en que se encuentra a cargo el director Humberto inicia la construcción de un auditorio de usos múltiples.

En noviembre de 1991, se delega la dirección del turno matutino nombrando al Prof. Aurelio Sánchez Hernández y en ese mismo año la demanda del 1er grado es superior al solicitado cuyo promedio fue 1050 estudiantes, ingresando sólo 600. El siguiente año, 1992 se instala un Laboratorio de computo para materias de matemáticas, español, ciencias naturales y ciencias sociales; y en 1993 se inaugura el Auditorio al cual se le nombra Ignacio Pichardo Pagaza, Gobernador del Estado de México en ese momento.

⁷⁴ Entrevista realizada al Prof. Aurelio Sánchez Hdez el 6/ 06/ 03, Escuela Secundaria Federal Quetzalcoatl.

Para 1994, se reestructura la fachada de la secundaria anexando un jardín en la entrada principal, el siguiente año (1995) está funcionando el Auditorio pero se le cambia el nombre en honor a un Profesor que laboró en los años 1978-1991 llamándole Prof. Marcelino Vera. Así como, en la parte noroeste de la secundaria se construye un edificio para la delegación sindical 270 y para el año 1996 se adoquina la parte trasera de los 3er grados, y se inicia la construcción de una cancha de fútbol rápido contando con la participación del presidente municipal.

En el año 1997, se construye un comedor para los Profesores y se talan árboles colorines sustituyéndolos por árboles fitos; al igual que se instala una televisión y computadora por cada aula cuyo total es de 18. Para el siguiente año, se reestructura la cancelería y se construye una Biblioteca (planta baja) y en 1999 se construye la planta alta anexando un laboratorio técnico educativo.

De esta manera, la secundaria es muy competitiva al participar a nivel nacional en actividades deportivas en básquetbol y football soccer; con respecto a actividades artísticas se han obtenido lugares en tablas rítmicas y bailables regionales; al igual que en el ciclo escolar 2001-2002 se obtuvo el primer lugar a nivel estado en un concurso de matemáticas con el alumno Gutiérrez Landa y en tercer lugar a nivel Latinoamérica.

1.10.2 Ubicación y población

La escuela secundaria se encuentra ubicada en Av. Circunvalación Poniente y Av. Paseo de Sta. Clara s/núm, Colonia Jardines de Sta Clara, Estado de México, Municipio de Ecatepec.

Actualmente la población estudiantil es de 1722 estudiantes, de los cuales se distribuyen en 886 para el turno matutino y 836 al turno vespertino, donde el ingreso no es a través de examen de selección sino de acuerdo al domicilio. La dirección esta a cargo, del Prof. Aurelio Sánchez Hernández por ambos turnos, y en la subdirección por el turno matutino se encuentra el Prof. Luis Ortiz Álvarez y en el vespertino del Prof. Luis Sánchez Andoneli. Los problemas que se presentan en la institución, primeramente, en cuanto a sus instalaciones son de drenaje e hipermeabilización básicamente.

Con relación, a los alumnos presentan problemas de conducta (peleas) tanto interna como externamente, falta de aseo personal, al igual que se ha hallado a alumnos tomando bebidas alcohólicas y al llevarse a cabo el programa de operación mochila se encuentra entre las cosas de las alumnas maquillaje; además de que hay una falta de responsabilidad por parte de los padres de familia hacia sus hijos.⁷⁵

1.10.3 Organigrama

Actualmente, la secundaria no tiene establecido un organigrama como tal, pero del personal que labora en la misma, está integrada en el turno matutino de la siguiente manera:

Un Director para los dos turnos.
Un Subdirector.

⁷⁵ Entrevista realizada al Prof. Aurelio Sánchez Hdez el 6/ 06/ 03, Escuela Secundaria Federal Quetzalcoatl..

- 18 Docentes.
- 9 Docentes especializados.
- 6 Administrativos.
- 4 Personal de intendencia.
- 1 Orientador (Pedagogo).
- 1 Trabajador social.

Con respecto al turno vespertino:

- Un Subdirector.
- 16 Docentes.
- 8 Docentes especializados.
- 4 Administrativos.
- 4 Personal de intendencia.
- 1 Orientador (Pedagogo).
- 1 Trabajador social.

1.10.4 Infraestructura

El territorio total que comprende la secundaria, es de 11, 785 metros y está distribuido de la siguiente manera:

- 18 aulas de 6x8 metros
 - 6 Talleres de 12x6 metros.
 - 2 Aulas para educación física.
 - 1 Laboratorio de matemáticas.
 - 1 Laboratorio técnico educativo.
 - 1 Sala de maestros.
 - 2 Taller de taquimecanografía.
 - 2 Oficinas administrativas.
 - 2 Laboratorio de física y química.
 - 2 Canchas de básquetbol.
 - 1 Cancha de football
 - 1 Estacionamiento.
 - 2 Sanitarios en la oficina administrativa.
 - 2 Sanitarios en el comedor.
 - 2 Sanitarios en el auditorio.
- Sanitarios para el turno matutino y vespertino.

II. METODO

2.1 Planteamiento del problema

Inicialmente, la investigación se concibió a través de pasos partiendo en un primer momento de una idea, por lo que para familiarizarse con el tema se consultó básicamente material bibliográfico, artículos y ensayos vía internet, lo que permitió formular interrogantes y cuestionamientos que llevarían a una idea más precisa y estructurada de lo que se pretendía investigar, teniendo como planteamiento del problema:

¿Qué tipo de autoestima presentan los adolescentes de 12 a 14 años de la Escuela Secundaria Federal "Quetzalcoatl"?, delimitando así el tema de investigación en área-problema.

2.2 Objetivos

Los objetivos de la investigación, se establecieron como objetivo general:

- Conocer que tipo de autoestima presentan los adolescentes de 12 a 14 años de la Secundaria Federal "Quetzalcoatl".

Objetivos específicos:

- Identificar si los adolescentes de 12 a 14 años de la Secundaria Federal "Quetzalcoatl" presentan una autoestima alta.
- Identificar si los adolescentes de 12 a 14 años de la Secundaria Federal "Quetzalcoatl" presentan una autoestima baja.

2.3 Justificación

Una de las etapas de la vida, como es la adolescencia para algunos autores (G. Stanley, May y Erickson) es un momento de crisis ante la transición de niño a adulto; pues este se ve anunciado por una serie de transformaciones: corporales, psicológicas y sociales; entre otras, mismas que llegan a ocasionar en el adolescente una sensación de inseguridad, ya que la mayor parte del tiempo están más preocupados por su apariencia física, pues anteriormente aceptaba lo que encontraba y no lo ponía en duda, pero ahora su percepción de sí mismo es insegura y es una tarea difícil desarrollar una identidad personal.

Un aspecto importante de la adolescencia, desde quien escribe es el relacionado con la autoestima la cual es dinámica, para cada momento como es la adolescencia, para cada situación, ya que durante ésta etapa algunos adolescentes tienen dificultades para elaborar una visión integrada de sí mismo real capaz de resistir o de adaptarse a las dificultades de la vida y donde el entorno de amigos o compañeros le generan presión social por lo que su autoestima se ve condicionada.

Por lo cual, la familia es un factor relevante al educar la autoestima desde la niñez mientras promueva un ambiente de amor, afecto a través de la caricia física, motivación, respeto, confianza, tolerancia y comunicación; el adolescente podrá crear una imagen positiva de sí mismo y un autoconcepto real que le llevará a primero a aceptar su cuerpo y segundo a ver y tratar a los demás con benevolencia y respeto y más aún superar ésta etapa.

De ahí, el interés por estudiar la autoestima, entendido como la valoración que el sujeto hace sobre aquello que conoce de sí mismo, es decir características, cualidades, peculiaridades, etc., que conoce de sí, y que valora positiva o negativamente, o que no valora. La investigación pretende generar un conocimiento sobre la autoestima actual del adolescente y subdividiendo la misma en autoestima alta y autoestima baja.

La autoestima alta es el grado máximo o deseable para una persona que no se considera no más, ni menos que un ser humano. Conoce y acepta sus errores y limitaciones.

La autoestima baja es aquel estado en que un individuo no se aprecia a sí mismo, carece de motivación para llevar a cabo su superación. Siendo pesimista y se siente inseguro para abordar los problemas cotidianos, lo que lo hace poco comunicativo, triste y con escasa capacidad resolutive.

2.4 Marco teórico

Con el fin, de sustentar teóricamente la investigación fue conveniente llevar a cabo una exhaustiva consulta, revisión, selección y recopilación de literatura bibliográfica, artículos o ensayos que provenían de páginas de Internet, relevantes para el tema con el objeto de poder integrar y desarrollar un marco teórico que contempla todos los elementos involucrados en la autoestima del adolescente lo cual respalda el caso práctico presentado.

2.5 Tipo de estudio

La investigación fue de tipo exploratorio al tener como propósito, efectuar un primer contacto con la autoestima del adolescente de 12 a 14 años e identificar dentro de que tipología se ubica, estableciendo: alta y baja; así como detectar tendencias o aspectos favorables que revelen la posibilidad de llevar a cabo un estudio más profundo. Asimismo, es importante destacar que aunque el tema ha sido estudiado, se funda como exploratorio dado que dentro de la institución nunca se ha abordado este problema en los alumnos de la secundaria.

Este se establece como exploratorio tomando como referencia la clasificación de Hernández (2003), el cual lo define como: Aquel que tiene como objetivo examinar un problema o tema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes, cuyo valor recae en familiarizarse con fenómenos relativamente desconocidos y obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación completa en un contexto determinado e investigar comportamientos humanos que considere cruciales el investigador.⁷⁶

⁷⁶ Hernández Sampieri Roberto, *Metodología de la Investigación*, p. 115-116.

De tal forma, que el objetivo principal de este tipo de estudio fue captar una perspectiva general del problema, así como tener una idea clara y precisa sobre el fenómeno, teniendo como interés detectar variables promisorias, relaciones potenciales y comportamientos de los adolescentes, respecto a la autoestima alta y baja, lo que permitirá establecer un esquema de investigación con mayor exactitud para generar un estudio descriptivo, correlacional o explicativo posteriormente en la autoestima alta y baja.

2.6 Hipótesis

Con el propósito de conocer, que tipo de autoestima presentan los adolescentes de 12 a 14 años de la Secundaria Federal "Quetzalcoatl", se plantearon hipótesis descriptivas y nulas. De acuerdo a, Rojas (1991) es aquella que involucra una sola variable y se caracteriza por señalar la presencia de ciertos hechos o fenómenos en la población de estudio. Estas hipótesis son simples afirmaciones sujetas a comprobación y no permiten explicar los hechos o fenómenos en cuestión.

De hecho, el valor de estas hipótesis es probar la existencia de una característica o cualidad en un grupo social determinado, y abrir el camino para sugerir hipótesis que expliquen la presencia de los fenómenos.⁷⁷

Una hipótesis nula(H_0), es definida por Hernández (2003) como:

Proposiciones acerca de la relación entre variables, y que sólo sirven para refutar o negar lo que afirma la hipótesis de investigación descriptiva.⁷⁸

De esta forma, las hipótesis del estudio se establecieron como:

Hipótesis Descriptiva.

- ☐ Los adolescentes de 12 a 14 años de la Escuela Secundaria Federal "Quetzalcoatl", presentan una autoestima alta.
- ☐ Los adolescentes de 12 a 14 años de la Escuela Secundaria Federal "Quetzalcoatl", presentan una autoestima baja.

Hipótesis Nulas.

- ☐ Los adolescentes de 12 a 14 años de la Escuela Secundaria Federal "Quetzalcoatl", no presentan una autoestima alta.
- ☐ Los adolescentes de 12 a 14 años de la Escuela Secundaria Federal "Quetzalcoatl", no presentan una autoestima baja.

⁷⁷ Rojas Soriano Raúl, Guía para realizar Investigaciones Sociales, p. 91.

⁷⁸ Hernández Sampieri Roberto, op. cit., p. 158.

2.6.1 Definición conceptual de las variables

2.6.1.1 Variable Independiente

▪ **Adolescencia**

Para Marín (1979) la palabra adolescencia proviene del verbo latino *adolescere*, que significa "crecer" o crecer hacia la madurez. Ésta se inicia alrededor de los 12 o 13 años y termina a los 19 o inicios de los 20 años aproximadamente.⁷⁹

2.6.1.2 Variables Dependientes

▪ **Autoestima alta** Grado máximo o deseable para una persona, la cual se considera no más ni menos que un ser humano. Además conoce y acepta sus defectos, errores y limitaciones.

Dimensiones

a) **Eficacia personal**, significa confianza en el funcionamiento de la mente, en la capacidad de pensar, entender, aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad en que trata el ámbito de los intereses y necesidades; es creer en si mismo, y en la confianza de si mismo. Así como confianza a las habilidades personales para enfrentar los desafíos básicos de la vida.

b) **El respeto a uno mismo.**, significa reafirmación de la valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada los pensamientos, deseos y necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales.

Indicadores

Según Branden (1994), la autoestima alta o saludable se correlaciona con la racionalidad, el realismo, la intuición, la creatividad, la independencia, la flexibilidad, la capacidad para aceptar los cambios, con el deseo de admitir (y de corregir los errores), la benevolencia y la disposición a cooperar.⁸⁰

a) Racionalidad

Es el ejercicio de la función integradora, a la conciencia: generar principios desde hechos concretos (inducción), la aplicación de los hechos concretos, la aplicación de los principios a hechos concretos (deducción) y la relación de nuevos conocimientos e información al contexto existente del conocimiento.

Es la búsqueda del significado y la comprensión de las relaciones. Su guía es la ley de la no contradicción: nada puede ser verdadero y falso (A y no A) al mismo tiempo y con respecto a lo mismo. Su base esta en el respeto a los hechos.

⁷⁹ Marín Correa Manuel, *op. cit.*, p. 263.

⁸⁰ Branden Nathaniel, *Los seis pilares de la autoestima*, p. 65-68.

b) Realismo

El término simplemente significa un respeto por los hechos, un reconocimiento de lo que es, es, y de los que no es, no es. Nadie puede sentirse competente para hacer frente a los desafíos de la vida sino considera seriamente la distinción entre lo real y lo irreal; el olvido de tal distinción es incapacitante. Una alta autoestima está intrínsecamente orientada a la realidad.

c) Intuición

Muy a menudo, especialmente, por ejemplo al tomar decisiones complejas el número de variables que necesitan ser procesadas e integradas son muchas más que las que conscientemente se pueden hacer frente. Integraciones muy rápidas y complejas que se presentan como "intuiciones" pueden darse por debajo del conocimiento consciente. La mente puede además buscar datos para la evidencia en apoyo o discrepante.

No obstante, cuando cambia un modelo de éxito y se encuentra a sí mismo cometiendo errores, regresan a una forma de racionalidad más explícita y consciente.

La función intuitiva, a menudo les permite inesperados cambios que de pensar de una forma convencional, tardarían más en surgir; experimentando la intuición como algo central en el proceso. Una persona que ha aprendido a confiar en sí misma es más probable que confíe en el proceso (y lo logra con un análisis apropiado a la realidad) que alguien que no confíe en ella. La intuición se relaciona significativamente con la autoestima, sólo en la medida que expresa una alta sensibilidad a las señales internas y el respeto apropiado a éstas.

d) Creatividad

La persona creativa oye y confía en las señales internas mucho más que una persona con baja autoestima, su mente está menos subordinada a los criterios de los demás, al menos en el terreno de la creatividad. Es más autosuficiente, puede aprender de los demás y estar inspirada por ellos.

e) Independencia

El hecho de pensar por uno mismo es el corolario natural, que es causa y una consecuencia a la vez de una autoestima alta o saludable. También lo es la práctica de ser totalmente responsable de la propia existencia para la realización de las propias metas y para la consecución de su propia felicidad.

f) Flexibilidad

Ser flexible, significa tener la capacidad de reaccionar ante los cambios sin que ataduras inapropiadas que se ligan al pasado. El depender del pasado frente a circunstancias nuevas o cambiantes es en sí mismo un conducto de la inseguridad, una falta de confianza.

La flexibilidad, es la consecuencia natural de la autoestima alta, una mente que confía en sí misma se mueve con agilidad, sin el estorbo de ataduras irrelevantes, capaz de responder rápidamente a las novedades porque está abierta a considerarlas.

g) Capacidad para enfrentar los cambios

La autoestima alta no considera terminables los cambios, al fluir con la realidad; la duda de uno mismo la combate. La capacidad para enfrentarse al cambio se correlaciona de esta forma con una buena orientación a la realidad y también con la fuerza del yo.

h) Deseo de admitir (y corregir) los errores

Una característica primordial de la autoestima alta es una fuerte orientación a la realidad. Los hechos tienen una prioridad superior a las creencias, la verdad es un valor superior que tener la razón. La conciencia se considera más deseable que la inconsciencia autoprotectora.

Si la confianza en uno mismo se une al respeto a la realidad, el corregir un error se considerará mejor que fingir no haberlo cometido.

i) Benevolencia y cooperación

Esta se inicia desde la niñez, un niño que es tratado con respeto tiende a interiorizar ese respeto y, por tanto, trata a los demás con respeto, en contraste que el niño que es maltratado, que interioriza el desprecio propio y crece reaccionando ante los demás con miedo y rabia. Si me ocupo de mí mismo, seguro de mis propios límites, seguro de que cuando quiero decir sí es sí, y de que cuando quiero decir no es no, la benevolencia es el resultado natural. No hay necesidad de sentir miedo hacia los otros, no hay necesidad de protegerme detrás de los otros, no tengo necesidad de protegerme detrás de una fortaleza de hostilidad.

Otras de las cualidades que Branden (1998), señala son:

j) Amor

Si se disfruta de un sentimiento fundamental de eficacia y valía, se considerará a sí mismo digno de ser querido, y como consecuencia aprecia y quiere a los demás.⁸¹

⁸¹ *Ibidem*, p. 26.

- **Autoestima baja** Son personas que no se aprecian a sí mismas, carecen de motivación para llevar a cabo su superación personal, son pesimistas y se sienten inseguras al abordar los problemas cotidianos, lo que las hace poco comunicativas, tristes y con escasa capacidad resolutive. Esto les lleva a auto criticarse negativamente, no se valoran positivamente y llegan a descuidar su aspecto físico.

Dimensiones

a) Ineficacia, significa el no tener confianza en el funcionamiento de la mente, adoptando una actitud pasiva. A su vez, el individuo no confía en su capacidad de pensar, entender, aprender, elegir y tomar decisiones. Así como, no confía en sus habilidades personales para enfrentar los desafíos básicos de la vida. Se anticipa al fracaso en vez de la victoria, significa socabar o paralizar (a diferentes niveles) los esfuerzos para enfrentarse a las tareas y los desafíos que la vida presenta.

b) Falta de respeto. Significa la falta de convicción a la dignidad; resultado de una actitud de inseguridad, negatividad y miedo sintiéndose el individuo inapropiado para la vida y de ser feliz; y por ende entraña la infelicidad.

Indicadores

La autoestima baja, considerando a Gaona (2001) está relacionada, con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar). Estas distorsiones de pensamiento o trampas son aprendidas y facilitan la confusión en la percepción de la realidad.⁸²

Estas distorsiones, se muestran por medio de indicadores, que se relacionan con este tipo de autoestima los cuales son:

a) Autodevaluación

El individuo muestra una falta de aprecio que vive a causa de la desconfianza de sí mismo, de las frases que refuerzan esta actitud, por parte de los padres son: Nunca llegarás a nada, eres un inútil, todo lo haces mal, lo cual lo ha llevado a creer y pensar de uno mismo.

b) Hipergeneralización

A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento: He fracasado una vez (en algo concreto); ¡Siempre fracasaré! (se interioriza como que fracasaré en todo).

c) Designación global

Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo, en vez de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió: ¡Que torpe soy!. La frase queda resonando en el inconsciente y, aunque parece que no nos ha herido, no pasa inadvertido para la estructura de la autoestima.

⁸² Gaona Cartolana Miguel, El síndrome de Eva: Manual práctico para mejorar la autoestima, p. 61-65.

d) Filtrado

Se presta atención selectiva a lo negativo y se desatiende lo positivo. Se presta mucha atención a todas aquellas cosas que afectan de manera negativa, mientras que las positivas pesan mucho menos en la personalidad.

e) Pensamiento polarizado

Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos. Se tienen categorías absolutas. Es blanco o negro. Estás conmigo o contra mí. Lo hago bien o mal. No se aceptan ni se saben dar valoraciones relativas. O es perfecto o no vale.

f) Autoacusación

La persona se siente culpable de todo, se incrimina y condena por sus conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos, y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo. Tengo yo la culpa, ¡Tendría que haberme dado cuenta!.

g) Personalización

El individuo de acuerdo a su aspecto físico siente que pasan las cosas a causa de su aspecto físico. Supone que todo tiene que ver con él y se compara negativamente con todos los demás. ¡Tiene mala cara, qué le habré hecho!.

h) Lectura del pensamiento

Supone que no le interesa a los demás, que no les gusta, cree que piensan mal de él sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables.

i) Falacias de control

Siente que tiene una responsabilidad total con todo y con todos, o bien siente que no tiene control sobre nada, que es una víctima desamparada.

j) Razonamiento emocional

Si lo siento así es verdad. Se siente solo, sin amigos y cree que este sentimiento refleja la realidad sin parar a contrastarlo con otros momentos y experiencias.

2.6.2 Operacionalización de Variables

Variable Dependiente.	Definición Operacional.	Dimensiones.	Indicadores.
Autoestima alta.	Grado máximo o deseable para una persona que no se considera no más, ni menos que un ser humano. Conoce y acepta sus defectos, errores y limitaciones.	Eficacia.	<ul style="list-style-type: none"> • Racionalidad. • Realismo. • Intuición. • Independencia. • Flexibilidad. • Capacidad para enfrentar cambios. • Admite y corrige errores.
		Respeto a uno mismo.	<ul style="list-style-type: none"> • Benevolencia. • Cooperación. • Amor.
Autoestima baja.	<p>Es aquel estado en que un individuo no se aprecia a sí mismo, carece de motivación para llevar a cabo su superación personal.</p> <p>Siendo pesimista y se siente inseguro para abordar los problemas cotidianos, lo que lo hace poco comunicativo, triste y con escasa capacidad resolutiva.</p>	Ineficacia.	<ul style="list-style-type: none"> • Autodevaluación. • Hipergeneralización. • Autoacusación. • Falacias de control.
		Falta de respeto.	<ul style="list-style-type: none"> • Designación global. • Filtrado. • Pensamiento polarizado. • Personalización. • Lectura del pensamiento. • Razonamiento global.

Variables Demográficas

Variable	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores
Sexo.	Diferencia física y constitutiva del hombre y la mujer.	H - M	Femenino. Masculino.
Edad.	Tiempo transcurrido desde el nacimiento.	Periodo.	Años transcurridos.
Grado de Estudios.	Sección de una escuela, en la cual se agrupan los alumnos según su edad y conocimiento.	1ro, 2do y 3er grado.	Escolaridad.
Lugar de procedencia.	Sitio donde reside el adolescente.	Sitio o lugar.	Colonia.

ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

2.6.2.1 Items

AUTOESTIMA ALTA

Dimensión: Eficacia

a) Racionalidad

- Soy capaz de entender lo que es correcto e incorrecto.
- Soy capaz de actuar según lo considere apropiado.

b) Realismo

- Soy capaz de distinguir lo que "es" de lo que "no es".
- Confío en mis pensamientos.
- Confío en mis intuiciones.
- Soy una persona con sentimientos tanto buenos como malos.
- Confío en mi mismo(a).
- Soy una persona inteligente.

c) Intuición

- Confío en mis presentimientos para llevar a cabo alguna acción.
- Soy sensible para reconocer situaciones imprevistas.

d) Creatividad

- Me gusta inventar o darle vida a algo.
- Disfruto realizar diversas actividades.
- Soy capaz de aceptar sugerencias de los demás.
- Cuando quiero decir sí es sí y cuando digo no es no.

e) Independencia

- Confío en mis capacidades.
- Confío en mis habilidades.
- Confío en mi capacidad para resolver mis propios problemas.
- Soy responsable de mí mismo.
- Logro todo lo que me propongo.

f) Flexibilidad

- Soy tolerante frente a nuevas ideas
- Respeto nuevas experiencias que se me presentan.
- Comprendo cualquier posibilidad que se presente en mi vida.
- Soy capaz de expresar mis opiniones abiertamente.
- Me mantengo tranquilo (a) para hablar ante un grupo.

g) Capacidad para enfrentar los cambios

- Soy suficientemente seguro (a) de mí mismo
- Me mantengo tranquilo(a) ante cualquier presión.
- Soy suficientemente seguro(a) para enfrentar cualquier cambio.
- Enfrento cualquier obstáculo sin necesidad de sentirme mal.

- h) Deseo de admitir y corregir errores
- Cuando me equivoco admito mis errores
 - Estoy dispuesto a escuchar mis errores.
 - Aprendo de mis errores.

Dimensión: Respeto a uno mismo

- i) Benevolencia
- Soy una persona bondadosa con los demás.
 - Soy una persona simpática para los demás.
- j) Cooperación
- Soy capaz de ayudar a mi familia.
 - Coopero con mis compañeros
- k) Amor
- Soy una persona valiosa.
 - Soy una persona que merece ser querido(a).
 - Soy una persona que expresa afecto por su familia.
 - Soy una persona que se quiere a sí misma.
 - Me respeto a mi mismo.
 - Respeto a la gente que me rodea.

AUTOESTIMA BAJA

Dimensión: Ineficacia

- a) Autoevaluación
- No merezco vivir en este mundo.
 - Me cuesta trabajo tomar decisiones.
 - No soy tan bueno (a) como otras personas.
 - Soy una persona inútil.
 - Nunca llegaré a nada bueno.
 - Todo lo que realizo lo hago mal.
- b) Hipergeneralización
- Soy un fracasado (a).
 - Soy poco inteligente.
 - Si cometo un error, siempre aparecen más.
 - No sirvo en este mundo.
- c) Autoacusación
- Cuando cometo un error me siento culpable.
 - Soy culpable de todo lo que me sucede.
 - La gente que me rodea tiene la culpa de lo que me pasa.
 - Trato de ayudar a los demás, pero los perjudico.

d) Falacias de control

- Soy una víctima de las circunstancias.
- La gente no me comprende.
- Me considero responsable de todo lo que les pasa a las personas.

Dimensión: Falta de respeto

e) Designación global

- Soy incapaz de hacer las cosas por mí mismo.
- Soy una persona torpe.
- Nadie me quiere.

e) Filtrado

- Pienso demasiado en mis errores.
- Pienso mayormente en mis triunfos.

g) Pensamiento polarizado

- Todo lo que realizo lo hago bien o mal.
- Las actividades que realizo tienen que ser perfectas o no valen.
- La gente está conmigo o contra mí.

h) Personalización

- Mi aspecto físico aleja a los demás.
- No me agrada mi aspecto físico.

i) Lectura del pensamiento

- No le intereso a la gente que me rodea.
- No confío en los demás.
- No les agrado a los demás.

j) Razonamiento emocional

- No tengo miedo de perder la simpatía de los demás.
- Me reconozco como una persona solitaria.
- No tengo amigos.

2.7 Tipo de Diseño

La investigación se estableció dentro de un diseño no experimental, con el propósito de responder al planteamiento del problema: ¿Qué tipo de autoestima presentan los adolescentes de 12 a 14 años de la Secundaria Federal "Quetzalcoatl"?; ya que no existe un grupo experimental y un grupo control.

Hernández (2003), define un diseño no experimental, como una investigación donde no se hace variar de forma intencional las variables independientes; lo que hace es observar fenómenos tal y como se dan en un contenido natural para después analizarlos. De hecho, no hay condiciones o estímulos en los cuales se expongan a los sujetos de estudio (grupo experimental y grupo control).⁸³

Dado que los objetivos de la investigación, fueron identificar si los adolescentes de 12 a 14 años de la Secundaria Federal "Quetzalcoatl" presentan una autoestima alta o baja; a través de la recolección de información en un periodo determinado para así analizar posteriormente los resultados, el diseño se considero como transeccional o transversal.

Hernández(2003) lo define como: aquel que recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Por lo tanto, el diseño se consideró no experimental transeccional y exploratorio porque en opinión del autor citado; es aquel cuyo propósito es conocer un contexto, situación, una variable o un conjunto de variables. Es decir, para este estudio fue conveniente puesto que se trató de una exploración inicial en un momento específico, como es el caso de la investigación propuesta al tener un primer contacto con la autoestima del adolescente.

2.8 Muestra

Para obtener la información con relación a la autoestima del adolescente, se constituyó una muestra de 121 adolescentes de 12 a 14 años de la Secundaria Federal "Quetzalcoatl"; de los cuales 44 sujetos cursaban primero, 42 sujetos el segundo y 35 sujetos el tercero considerándola una muestra no probabilística; que de acuerdo a Hernández, (2003) la define como:

Aquella donde la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra.

Se contemplo este tipo de muestra, puesto que los datos no se generalizan; tomando sólo como condición ciertas características de la población (edad, sexo, grado y colonia); además de que dicha muestra se dirige a sujetos tipo, que de acuerdo a Hernández Sampieri (2003); el objetivo es la riqueza, profundidad y calidad de la información, no la cantidad y estandarización, siendo válido para el tipo de estudio.⁸⁴

⁸³ Hernández Sampieri Roberto, *op. cit.*, p. 267, 270.

⁸⁴ *Ibidem*, p. 328.

2.9 Recolección de datos

Con respecto, al modo en que se reunió la información y con ello responder a la pregunta de investigación; así como, objetivos formulados; fue aplicado un instrumento mixto o combinado como es el cuestionario, que incluye datos generales y Escala de Likert o de actitud. El cuestionario tiene como finalidad, de acuerdo a Zorrilla (1989):

Traducir los objetivos de la investigación en cuestiones particulares; o sea , planear una serie de preguntas que, respondidas por las personas interrogadas, permiten verificar las hipótesis preliminares o estudiar el hecho propuesto de la investigación.⁸⁵

Para detectar posibles errores de redacción, distorsión de información y conocer cómo funcionaba el instrumento se llevó a cabo una prueba piloto, con un grupo de personas con las características establecidas para con ello lograr que la recopilación de los datos fuera objetiva.

Así pues, a efecto de obtener la información pertinente fue aplicado el instrumento mixto a alumnos del turno vespertino durante un día; de la siguiente manera: grupo "G" de primer grado se aplicó a la 1:30 p.m, grupo "G" de segundo 2: 20, y finalmente al grupo de tercer grado "L" a las 3:10 p.m; estos horarios fueron previamente planeados con la investigadora y el director de dicha escuela.

2.9.1 Instrumento

El instrumento, fue expofeso por el investigador que obedeció a analizar los indicadores citados de la autoestima, el cual fue compuesto con un total de 74 afirmaciones, formuladas con base a los indicadores de la variable dependiente de autoestima alta y autoestima baja; resultando conformadas 41 afirmaciones para la autoestima alta y 33 afirmaciones para la autoestima baja y estableciendo la Escala de Likert o escala de actitud; que en opinión de Padua, Ahman, Apeze y Borso (1979) señala que, es un nivel de medición ordinal, consistente en una serie de items o juicios ante los cuales se solicita la reacción del sujeto.

El estímulo (item) que se presenta al sujeto representa la propiedad que el investigador está interesado en medir. Es decir, se presenta a cada afirmación y se pide al sujeto que externé su reacción eligiendo uno de los cinco o tres puntos de la escala; que en este caso fueron:⁸⁶

- (3) Muy de acuerdo.
- (1) En desacuerdo.
- (2) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo.

Por lo cual se seleccionaron sólo tres categorías, ya que como señala Hernández,(2003) es posible acortar las categorías cuando los respondientes potenciales tienen una capacidad muy limitada de discriminación dado su nivel educativo.

⁸⁵ Zorrilla Arena Santiago, *Introducción a la metodología de la investigación*, p. 175.

⁸⁶ Padua Jorge, et al, *Técnicas de Investigación aplicadas a las Ciencias Sociales*, p. 163.

De tal forma, que para el análisis se aplicaron pruebas estadísticas que se complementaron con medidas de resumen para variables cualitativas que fueron proporciones y razones; así como medidas de resumen para variable cuantitativas utilizando la moda, y con la elaboración de tablas de doble entrada, correlacionales o de contingencia, lo que permitió obtener resultados objetivos y precisos sobre que tipo de autoestima presentan los adolescentes.

2.9.2 Prueba Estadística

ITEMS	Modalidad o Clase	Clasificación	Presentación	Descripción
1.Soy capaz de entender lo que es correcto e incorrecto.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Proporción Razón.
2.Soy capaz de actuar según lo considere apropiado.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Razón Proporción.
3. Soy capaz de distinguir lo que "es" de lo que "no es".	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Razón Proporción.
4.Confío en mis pensamientos.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
5. Confío en mis intuiciones.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
6.Soy una persona con sentimientos tanto buenos como malos.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón.
7. Confío en mí mismo(a).	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
8. Soy una persona inteligente.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
9. Confío en mis presentimientos para llevar a cabo alguna acción.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Proporción Razón.
10. Soy sensible para reconocer situaciones imprevistas.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón.
11. Me gusta inventar o darle vida a algo.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.

2.9.2 Prueba Estadística

ITEMS	Modalidad o Clase	Clasificación	Presentación	
12. Disfruto realizar diversas actividades.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
13. Soy capaz de aceptar sugerencias de los demás.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón.
14. Cuando quiero decir sí es sí, y cuando quiero decir no es no.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón.
15. Confío en mis capacidades.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
16. Confío en mis habilidades.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
17. Confío en mi capacidad para resolver mis propios problemas.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Proporción.
18. Soy responsable de mi mismo.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón.
19. Logro todo lo que me propongo.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Tasa- Razón.
20. Soy tolerante frente a nuevas ideas.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
21. Respeto nuevas experiencias que se me presenten.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
22. Comprendo cualquier posibilidad que se presente en mi vida.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón.

2.9.2 Prueba Estadística

ITEMS		Clasificación	Presentación	Descripción
23. Soy capaz de expresar mis opiniones abiertamente.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
24. Me mantengo tranquilo (a) para hablar ante un grupo.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
25. Soy suficientemente seguro(a) de mí mismo.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
26. Me mantengo tranquilo(a) ante cualquier presión.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
27. Soy suficientemente seguro(a) para enfrentar cualquier cambio.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
28. Enfrento cualquier obstáculo sin necesidad de sentirme mal.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
29. Cuando me equivo admito mis errores.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
30. Estoy dispuesto a escuchar mis errores.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
31. Aprendo de mis errores.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Proporción Razón.
32. Soy una persona bondadosa con los demás.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
33. Soy una persona simpática para los demás.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
34. Soy capaz de ayudar a mi familia.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.

2.9.2 Prueba Estadística

ITEMS	Modalidad o Clase	Clasificación	Presentación	Descripción
35. Coopero con mis compañeros.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
36. Soy una persona valiosa.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
37. Soy una persona que merece ser querido (a).	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
38. Soy una persona que expresa afecto a su familia.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Proporción Razón
39. Soy una persona que se quiere a sí misma.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
40. Me respeto a mí mismo.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
41. Respeto a la gente que me rodea.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón Proporción.
42. No merezco vivir en este mundo.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón Proporción.
43. Me cuesta trabajo tomar decisiones.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón Proporción.
44. No soy tan bueno(a) como otras personas.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón Proporción.
45. Todo lo que realizo lo hago mal.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.

2.9.2 Prueba Estadística

ITEMS	Modalidad o Clase	Clasificación	Presentación	Descripción
46. Soy una persona inútil.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
47. Nunca llegaré a nada bueno.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón Proporción.
48. Soy un fracasado (a).	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
49. Soy poco inteligente.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
50. Si cometo un error, siempre aparecerán más.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón Proporción.
51. No sirvo en este mundo.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
52. Soy incapaz de hacer las cosas por mí mismo.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
53. Soy una persona torpe.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón Proporción.
54. Nadie me quiere.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón.
55. Pienso demasiado en mis errores.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
56. Pienso mayormente en mis triunfos.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
57. Todo lo que realizo lo hago bien o mal.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.

2.9.2 Prueba Estadística

ITEMS	Modalidad o Clase	Clasificación	Presentación	Descripción
58.Las actividades que realizó tienen que ser perfectas o no valen.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
59. La gente está conmigo o contra mí.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón Proporción.
60.Cuando cometo un error me siento culpable.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
61.Soy culpable de todo lo que me sucede.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
62.La gente que me rodea tiene la culpa de lo que me pasa.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón.
63. Trato de ayudar a los demás, pero los perjudico.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón Proporción.
64. Mi aspecto físico aleja a los demás.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
65. No me agrada mi aspecto físico.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
66. No le intereso a la gente que me rodea.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón.
67. No confío en los demás.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
68. No les agrado a los demás.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.

2.9.2 Prueba Estadística

ITEMS	Modalidad o Clase	Clasificación	Presentación	Descripción
69. Soy una víctima de las circunstancias.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón Proporción.
70. La gente no me comprende.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón.
71. Me considero responsable de todo lo que les pasa a los demás.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón Proporción.
72. No tengo miedo de perder la simpatía de los demás.		Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
73. Me reconozco una persona solitaria.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de doble entrada.	Proporción.
74. No tengo amigos.	Modalidad	Cualitativa Ordinal	Tabla de distribución de Frecuencias.	Razón.

Faltan páginas

N° 93 - 94

3.2 AUTOESTIMA ALTA

Se evaluó inicialmente la autoestima alta contando con un total de cuarenta y una afirmaciones; donde se analizaron dos dimensiones: eficacia y respeto a uno mismo.

3.2.1 Dimensión Eficacia

Este rubro, se compone de ocho indicadores los cuales fueron racionalidad, realismo, intuición, creatividad, independencia, flexibilidad, capacidad para enfrentar cambios y deseo de admitir y corregir errores.

3.2.1.1 Racionalidad

El primer indicador fue racionalidad el cual abarco de la afirmación uno a la dos, obteniendo un promedio por este indicador de 2.68, lo que significa que la mayoría de los adolescentes se ubicaron dentro del parámetro de Muy de acuerdo. De manera particular, en la afirmación uno que expresa: soy capaz de entender lo que es correcto e incorrecto se obtuvo que la mayoría de los adolescentes orientaron su respuesta hacia el aspecto positivo; esto fue que existió más de tres alumnos que consideraron la opción positiva, por cada uno que eligió la opción Ni de acuerdo, ni en desacuerdo. De esta forma, los adolescentes son capaces de entender lo que es correcto e incorrecto.

En la afirmación dos que menciona: soy capaz de actuar según lo considere apropiado, se consiguió que la mayor parte de los adolescentes seleccionó la opción Muy de acuerdo lo que represento el 70% siendo más de la mitad de la muestra, por lo que el resto considero las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en Desacuerdo. A lo cual los adolescentes son capaces de actuar según lo consideren apropiado.

3.2.1.2 Realismo

El segundo indicador fue realismo, el cual fue medido de las afirmaciones tres a la ocho, resultando un promedio de dicho indicador de 2.53 por lo que los adolescentes se ubicaron dentro de un parámetro positivo y neutral.

En la afirmación tres que señala: soy capaz de distinguir "es" de lo que "no es" , se observó que la mayoría de los adolescentes seleccionó la opción Muy de acuerdo lo que equivale a un 62% de la muestra, mientras que el resto opto por las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en Desacuerdo. Por lo que son capaces de distinguir lo que "es" de lo que "no es", es decir lo real de lo imaginario. Continuando con la afirmación cuatro que menciona: confío en mis pensamientos ésta se relaciono con los resultados más significativos de la afirmación cinco: confío en mis intuiciones, donde se obtuvo que un 83% de la muestra respondió tanto a la opción positiva como neutral. Por lo tanto, los adolescentes confían tanto en sus pensamientos como intuiciones.

En la afirmación seis que expresa: soy una persona con sentimientos tanto buenos como malos se consiguió que la mayoría de adolescentes opinara de forma positiva siendo un 90% de la muestra, que para este caso existió que diez alumnos consideraron la opción Muy de acuerdo, por cada uno que se ubico en una orientación neutral, lo cual muestra

que los adolescentes se reconocen como personas con sentimientos tanto buenos como malos.

En la afirmación siete que se enuncia: confío en mi mismo(a) se tuvo que la más de la mitad de la población se inclino por la opción Muy de acuerdo, siendo un 76% y mientras el resto seleccionó las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en Desacuerdo. Es por ello, que los adolescentes confían en sí mismos. Y finalmente , para terminar con este indicador en la afirmación ocho: soy una persona inteligente se obtuvo que más de la mitad de la población eligió la opción Ni de acuerdo, ni en desacuerdo, siendo un 59% por lo que el resto se ubico en las opciones positiva y negativa, ante lo cual en dicha afirmación se observó el promedio más bajo de 2.13 en comparación con las otras afirmaciones que pertenecen al indicador realismo; lo cual resulta curioso siendo que en anteriores afirmaciones hay una orientación positiva.

**Afirmaciones (3 a 8) según indicador Realismo, Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl"
Dic. 2003.**

Cuadro No. 4

ITEMS	PROMEDIO	PROMEDIO DEL INDICADOR.
3.Soy capaz de distinguir lo que "es" de lo que "no es".	2.59	2.53
4.Confío en mis pensamientos.	2.51	
5.Confío en mis intuiciones.	2.37	
6. Soy una persona con sentimientos tanto buenos como malos.	2.91	
7. Confío en mí mismo (a)	2.68	
8. Soy una persona inteligente.	2.13	

3.2.1.3 Intuición

El tercer indicador fue la intuición, el cual se analizó de la afirmación nueve a la diez donde se desprende un promedio de 2.32; por lo que la mayoría de los adolescentes orientaron su respuesta tanto al aspecto positivo como neutral. Por una parte, en la afirmación nueve los adolescentes respondieron de manera positiva como neutral, lo que

corresponde a un 96% de la muestra; es decir que estuvieron de acuerdo con el hecho de confiar en sus presentimientos para llevar a cabo alguna acción.

En la afirmación diez se presentó que la mayoría de los adolescentes se inclino por la opción positiva, siendo que más de un alumno opinó estar Muy de acuerdo, por cada uno que opto por las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en Desacuerdo. Este hecho muestra que los adolescentes aceptan ser sensibles para conocer situaciones imprevistas.

3.2.1.4 Creatividad

El cuarto indicador fue la creatividad, este comprendió de la afirmación once a la catorce, cuyo promedio por este indicador fue de 2.45; esto alude a que los adolescentes presentaron una actitud tanto positiva como neutral a tales situaciones.

Por ejemplo, tanto en las afirmaciones once y doce al relacionar sus resultados se tiene que el 77% de la muestra opinaron estar Muy de acuerdo y Ni de acuerdo, ni en desacuerdo, en la afirmación once: me gusta inventar o darle vida a algo, así como en la afirmación doce: disfruto realizar diversas actividades; mientras que el resto estuvo en desacuerdo. Asimismo, en la afirmación trece que hace mención a: soy capaz de aceptar las sugerencias de los demás existió la misma situación donde más de un adolescente opinó estar Muy de acuerdo, por cada uno que opto por la opción Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en Desacuerdo. Por lo cual, los adolescentes aceptan las sugerencias de las demás.

Finalmente, en la afirmación catorce que se enuncio: cuando quiero decir sí es sí, y cuando quiero decir no es no, la mayoría de los adolescentes seleccionó la opción positiva lo que corresponde a un 56%, teniendo más de dos adolescentes que opinaron estar Muy de acuerdo con la aseveración, por cada uno que se ubico en la opción Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en Desacuerdo.

3.2.1.5 Independencia

El quinto indicador fue independencia, que se situó de la afirmación quince a la diecinueve donde se obtuvo un promedio de 2.57 lo que demuestra que la mayoría de los adolescentes respondieron estar Muy de acuerdo y Ni de acuerdo, ni en desacuerdo con las aseveraciones.

Dentro de las afirmaciones quince y dieciséis, dada su relación se conjuntaron ambos resultados por lo que se obtuvo de ambas que el 73% de la muestra opinó estar tanto Muy de acuerdo como Ni de acuerdo, ni en desacuerdo con el hecho de confiar en sus capacidades y habilidades. En cuanto a, a la afirmación diecisiete que se enuncio: confío en mi capacidad para resolver mis propios problemas se consiguió que el 64% de la muestra considero estar Muy de acuerdo, lo que corresponde a las dos terceras partes; mientras que la tercera parte restante opinó estar Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en Desacuerdo. Ante este resultado, habría que reflexionar sobre la importancia de la familia y la escuela como participantes activos en el desarrollo de valores como responsabilidad; y sobre todo que la familia se involucre en el desarrollo de las capacidades y habilidades de los adolescentes para enfrentarse a los desafíos de la vida.

En el caso, de la afirmación dieciocho que fue: soy responsable de mí mismo, se obtuvo que un poco más de la mitad de la población opinó estar Muy de acuerdo siendo el 55%; lo que equivale a que más de un alumno prefirió la opción positiva, por cada uno que optó por las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en Desacuerdo. Ante lo cual los adolescentes son responsables de sí mismos.

Por último, en la afirmación diecinueve que se formuló: logro todo lo que me propongo, se alcanzó un promedio de 2.22 menor en comparación con las aseveraciones que pertenecen a este indicador; debido a que la mitad de la muestra se situó en la opción Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y el resto se inclinó por las opciones Muy de acuerdo y en Desacuerdo. Estos resultados son representativos, para considerar la importancia de enfatizar el valor y capacidades que tienen los adolescentes como personas para poder lograr todo lo que se propongan, así como no sentirse mal por no lograrlo.

Afirmaciones (15 a 19) según indicador Independencia, Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl" Dic. 2003.

Cuadro No. 5

ITEMS	PROMEDIO	PROMEDIO DEL INDICADOR
15. Confío en mis capacidades.	2.79	2.57
16. Confío en mis habilidades.	2.83	
17. Confío en mi capacidad para resolver mis propios problemas.	2.56	
18. Soy responsable de mí mismo.	2.46	
19. Logro todo lo que me propongo.	2.22	

3.2.1.6 Flexibilidad

El sexto indicador fue flexibilidad, que comprendió de la afirmación veinte a la aseveración veinticuatro. En este rubro se obtuvo un promedio de 2.40, lo que muestra que los adolescentes eligieron las opciones Muy de acuerdo y Ni de acuerdo, ni en desacuerdo.

Con referencia a la afirmación veinte y veintiuno los resultados se analizaron conjuntamente por lo que se obtuvo que el 82% de los adolescentes respondieron tanto de manera positiva como neutral en tales afirmaciones; por lo cual están de acuerdo con

la afirmación veinte: soy tolerante frente a nuevas ideas y a la afirmación veintiuno: respeto las experiencias que se me presenten.

Ahora bien, en cuanto a la afirmación veintidos se presentó que un 65% de la muestra considero estar Muy de acuerdo en comprender cualquier posibilidad que se presente en su vida, lo que corresponde a que más de dos adolescentes opinaron estar Muy de acuerdo, por cada uno que considero la opción Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en Desacuerdo. De ahí, que los adolescentes aceptan comprender cualquier posibilidad que se presente en su vida.

Con respecto a, la afirmación veintitrés que se formulo: soy capaz de expresar mis opiniones abiertamente el 52% de los adolescentes opinaron estar Muy de acuerdo, lo que representa la mitad de la población mientras que el resto se ubico en las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en Desacuerdo. Con ello se observa que los adolescentes aceptan poseer la capacidad de expresar sus opiniones abiertamente.

Mientras que en la afirmación veinticuatro: me mantengo tranquilo para hablar ante un grupo se observó que el 48% de los adolescentes optaron por la opción Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y el resto se ubico en las opciones Muy de acuerdo y en Desacuerdo. Cabe señalar, que en ésta afirmación se obtuvo el promedio más bajo de 2.09 a las demás aseveraciones que conforman el indicador de flexibilidad; por lo que aunque los adolescentes expresen mantenerse tranquilos para hablar ante un grupo, como expresar sus opiniones abiertamente, es imprescindible que dentro de este nivel escolar se desarrollen acciones educativas que permitan que el alumno no sólo tenga un papel pasivo y receptivo, sino más bien aprehenda a ser participativo y activo dentro de su desarrollo escolar para lograr una mejor confianza en sí mismo, pues esto le permitirá que para las siguientes etapas de su vida logre una mayor seguridad de sí mismo.

**Afirmaciones (20 a 24) según indicador Flexibilidad, Esc. Sec. Fed.
"Quetzalcoatl" Dic. 2003.**

Cuadro No. 6

ITEMS	PROMEDIO	PROMEDIO DEL INDICADOR
20. Soy tolerante frente a nuevas ideas.	2.31	2.40
21. Respeto nuevas experiencias que se me presenten.	2.55	
22. Comprendo cualquier posibilidad que se presente en mi vida.	2.60	
23. Soy capaz de expresar mis opiniones abiertamente.	2.48	
24. Me mantengo tranquilo(a) para hablar ante un grupo.	2.09	

3.2.1.7 Capacidad para enfrentar los cambios

El séptimo indicador fue capacidad para enfrentar los cambios, este se observó de las afirmaciones veinticinco a la afirmación veintiocho, donde se obtuvo un promedio de 2.28 lo que representa que los adolescentes se encontraron en un nivel de respuesta Muy de acuerdo y Ni de acuerdo, ni en desacuerdo a las aseveraciones.

La afirmación veinticinco que enuncia: soy suficientemente seguro(a) de mí mismo se originó que más de la mitad de la población seleccionó la opción positiva, siendo un 57%, por lo que el resto respondió a las opciones neutral y negativa, por lo cual los adolescentes son suficientemente seguros de sí mismos. En la afirmación veintiséis: me mantengo tranquilo (a) ante cualquier presión, se presentó que la mayoría de la población se inclinó por la opción neutral, lo que equivale al 54% mientras el resto se ubicó en las opciones positiva y negativa. Es decir, que los adolescentes afirman mantenerse tranquilos ante cualquier presión.

No obstante, al retomar el promedio de la afirmación veintiséis este fue de 2.04 siendo el menor de este rubro, ya que los adolescentes respondieron a la opción Ni de acuerdo, ni en desacuerdo, lo cual resulta interesante observar que en ésta etapa de la adolescencia la presión está presente en sus vidas; por lo cual fortalecer su autoestima permitirá en el adolescente que mantenga una actitud flexible ante las presiones que se le manifiesten.

Para las afirmaciones veintisiete y veintiocho se conjuntaron ambos resultados donde se observó que los adolescentes respondieron estar Muy de acuerdo como Ni de acuerdo, ni en desacuerdo; lo que representó el 75% de la muestra. Por lo tanto, los adolescentes son suficientemente seguros para enfrentar cualquier cambio y obstáculos sin necesidad de sentirse mal.

Afirmaciones (25 a 28) según indicador Capacidad para enfrentar los cambios, Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl" Dic. 2003.

Cuadro No. 7

ITEMS	PROMEDIO	PROMEDIO DEL INDICADOR
25. Soy suficientemente seguro (a) de mí mismo.	2.52	2.28
26. Me mantengo tranquilo ante cualquier presión.	2.04	
27. Soy suficientemente seguro(a) para enfrentar cualquier cambio.	2.41	
28. Enfrento cualquier obstáculo sin necesidad de sentirme mal.	2.17	

3.2.1.8 Deseo de admitir y corregir errores

El octavo indicador fue deseo de admitir y corregir errores, el cual abarco de la afirmación veintinueve a la afirmación treinta y uno. Dicho indicador tuvo un promedio de 2.64 lo que significa que los adolescentes opinaron tanto al aspecto positivo como neutral a las aseveraciones.

En la afirmación veintinueve y treinta se hizo referencia a la admisión de errores y disposición para escucharlos, por lo que conjuntaron los resultados dada su relación donde se alcanzó que un 85% de los adolescentes se inclinaron por las opciones Muy de acuerdo y Ni de acuerdo, ni en desacuerdo; lo que confirma que cuando se equivocan admiten sus errores, al igual que, están dispuestos a escuchar sus errores. Por último, en la afirmación treinta y uno que hizo referencia a aprender de los errores se obtuvo que el 85% de la muestra aceptó estar Muy de acuerdo, mientras que el resto contestó Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en Desacuerdo. Ante lo cual los adolescentes afirman aprender de sus errores.

3.2.2 Dimensión Respeto a uno mismo

Esta dimensión contiene los indicadores: benevolencia, cooperación y amor que se presentan de la siguiente manera:

3.2.2.1 Benevolencia

Este indicador se analizó en la afirmación treinta y dos y afirmación treinta y tres; en donde se obtuvo un promedio de 2.34 lo que representa que los adolescentes respondieron al aspecto positivo como neutral. En este sentido, se obtuvo de ambas afirmaciones que el 88% de la muestra se mostrará de la orientación neutral a la positiva al aceptar la afirmación treinta y dos: soy una persona simpática para los demás y la afirmación treinta y tres: soy una persona bondadosa con los demás.

3.2.2.2 Cooperación

El indicador cooperación se conformó de la afirmación treinta y cuatro y la afirmación treinta y cinco; las cuales generaron un promedio de 2.63 es decir, que los adolescentes se ubicaron en un parámetro de respuesta tanto positivo como neutral. Por ello, al tomar los resultados de ambas aseveraciones se logró que un 93% de la muestra contestara Muy de acuerdo como Ni en de acuerdo, ni en desacuerdo. De ahí, que los adolescentes aceptan la afirmación treinta y cuatro: soy capaz de ayudar a mi familia, y la afirmación treinta y cinco: coopero con mis compañeros.

3.2.2.3 Amor

Este indicador estuvo compuesto de la afirmación treinta y seis a la afirmación cuarenta y uno, cuyo promedio fue del 2.68 lo que corresponde a que la muestra estuvo dentro de un margen de respuesta positivo.

De manera particular, en las afirmaciones treinta y seis y treinta y siete, al agrupar los resultados de ambas se obtuvo que un 91% de los adolescentes contestaran tanto a la opción Muy de acuerdo como Ni de acuerdo, ni en desacuerdo. Ante esto se tiene que los adolescentes aceptan la aseveración treinta y seis: soy una persona valiosa y la afirmación treinta y siete: soy una persona que merece ser querido (a).

En la afirmación treinta y ocho: soy una persona que expresa afecto a su familia, la mayoría de los adolescentes opinaron estar Muy de acuerdo, siendo un 78% lo que corresponde a más de la tercera cuarta parte de la muestra; mientras que el resto optó por las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en Desacuerdo. Esto indica que los adolescentes se aprecian como personas que expresan afecto a su familia. Pero habría que abordar la importancia de la familia para dar afecto y vínculo desde la niñez para que en la siguiente etapa de cambio donde se hace necesario para el adolescente la aceptación y reconocimiento como adulto sea dentro de un clima de amor y afecto.

En las afirmaciones treinta y nueve y cuarenta, que expresa: soy una persona que se quiere a sí misma y la afirmación cuarenta: me respeto a mí mismo; se relacionaron los resultados y se logró que el 91% de la muestra contestara de manera positiva como

neutral, lo cual resulta satisfactorio reconocer que los adolescentes mantienen una autoestima alta; ya que estas aseveraciones son particularmente importantes para el estudio de la autoestima.

Por último, la afirmación cuarenta y uno: respeto a la gente que me rodea se generó que el 63% de los adolescentes estuvo Muy de acuerdo, mientras que el resto opinó estar Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en Desacuerdo. En este aspecto, será valioso que autoridades y padres de familia asuman y refuercen valores de respeto en los adolescentes para con los demás, con el fin de crear una conducta asertiva para su desarrollo personal y laboral puesto que en este sentido sea minimizado el respeto hacia los demás y sobre todo a la gente de mayor edad.

3.2.3 PROMEDIOS GENERALES

3.2.3.1 Con respecto a la Dimensión eficacia

Dentro de la dimensión de eficacia de manera general se alcanzó un promedio del 2.48 ; lo que demuestra que los adolescentes se mantuvieron dentro de un nivel de autoestima alta ya que el margen de respuestas fue positivo.

Indicadores que pertenecen a las afirmaciones (1-31), Esc.Sec.Fed."Quetzalcoatl" Dic. 2003.

Cuadro No. 8

Indicador	Promedio General
Racionalidad	2.68
Realismo	2.53
Intuición	2.32
Creatividad	2.45
Independencia	2.57
Flexibilidad	2.40
Capacidad para enfrentar los cambios	2.28
Deseo de admitir y corregir errores	2.64
Promedio de la Dimensión	2.48

3.2.3.2 Con respecto a la Dimensión respeto a uno mismo

En la dimensión "respeto a uno mismo" se alcanzó un promedio del 2.55, lo que se indica que los adolescentes mantuvieron un nivel de autoestima alto puesto que los resultados se orientaron tanto al aspecto positivo como neutral.

**Indicadores que pertenecen a afirmaciones (32-41), Esc.Sec.Fed."Quetzalcoatl"
Dic. 2003.**

Cuadro No. 9

Indicador	Promedio General
Benevolencia	2.34
Cooperación	2.63
Amor	2.68
Promedio de la Dimensión	2.55

3.3 AUTOESTIMA BAJA

La autoestima baja se analizó en dos dimensiones: ineficacia y falta de respeto, a partir de la afirmación cuarenta y dos a la afirmación setenta y cuatro.

Primeramente en la dimensión ineficacia se analizaron los indicadores: auto devaluación, hipergeneralización, autoacusación, falacias de control y en segundo lugar, la dimensión falta de respeto con los indicadores: designación global, filtrado, pensamiento polarizado, personalización, lectura del pensamiento y razonamiento emocional.

3.3.1 Dimensión Ineficacia

3.3.1.1 Auto devaluación

El indicador auto devaluación se analizó de la afirmación cuarenta y dos a la afirmación cuarenta y siete donde se alcanzó un promedio de 1.69; es decir que el nivel de respuesta de los adolescentes fue en una posición en Desacuerdo y Ni de acuerdo, ni en desacuerdo.

La afirmación cuarenta y dos que se enuncia como: no merezco vivir en este mundo se obtuvo que un 53% de la muestra opinara estar en Desacuerdo lo que representa más de la mitad de la población, mientras que el resto considero Muy de acuerdo y Ni de acuerdo, ni en desacuerdo. Es así, que una parte de los adolescentes no se aprecia como no merecedores de vivir en este mundo, y por otro lado, se tiene que los adolescentes estiman no vivir en este mundo lo cual es significativo ya que puede provocar situaciones suicidas. Es indispensable que padres de familia, autoridades y profesores motiven a los adolescentes a llevar a cabo acciones deportivas y artísticas que les permitan conocer y desarrollar habilidades personales con la finalidad de disfrutar y sentir que lo que hacen es significativo.

En la afirmación cuarenta y tres: me cuesta trabajo tomar decisiones, se obtuvo que la mayor parte de los alumnos su respuesta tuvo una dirección neutral siendo un 44% lo que representa una tercera parte de la muestra. Mientras que las dos terceras partes de la muestra, orientaron su respuesta a la opción Muy de acuerdo y en Desacuerdo. Por lo que, a los adolescentes no les cuesta trabajo tomar decisiones, pero sería necesario que padres de familia estimulen y elogien las actividades de sus hijos para con esto ayudar a que sus hijos desarrollen confianza y seguridad de sí mismos lo que les permitirá poder tomar decisiones que se presenten en su vida.

En la afirmación cuarenta y cuatro: no soy tan bueno(a) como otras personas se originó que la mayor parte de los adolescentes respondieran a la opción neutral, esto equivale a un 46%; es decir, existió más de un alumno que opinó estar Ni de acuerdo, ni en desacuerdo, por cada uno que seleccionó las opciones de Muy de acuerdo y en Desacuerdo. Por lo tanto, se observa que los adolescentes se aprecian como personas tan buenas como otras.

En cuanto a, la afirmación cuarenta y cinco: todo lo que realizó lo hago mal, los resultados se analizaron junto con la afirmación cuarenta y seis: soy una persona inútil dada su relación; por lo que se observó que el 79% de los alumnos su respuesta se inclinó al

aspecto negativo como neutral. Por esta razón, los adolescentes no consideran que todo lo que realizan lo hacen mal y tampoco se perciben como personas inútiles.

En la afirmación cuarenta y siete: nunca llegaré a nada bueno, se presentó que la mayoría de los adolescentes eligieran la opción en Desacuerdo; lo que equivale a un 74% es decir, las tres cuartas partes de la población. Es así que, existieron más de cuatro alumnos que orientaron su respuesta al aspecto negativo, por cada uno, que opinó estar Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo. Por lo cual, los adolescentes no están de acuerdo en que nunca llegarán a nada bueno. Pero con respecto, a la minoría que se ubico en las opciones neutral y positiva es importante examinar, por lo que habría que enfatizar el papel de personas importantes para los adolescentes, como pueden ser padres de familia y profesores que son indispensables para potenciar y ayudar a los adolescentes a identificar sus fortalezas, oportunidades, amenazas y debilidades con el fin de formar personas con un concepto positivo de sí mismo, todo esto bajo la supervisión de un grupo interdisciplinario.

3.3.1.2 Hipergeneralización

Este indicador se analizó de la afirmación cuarenta y ocho a la afirmación cincuenta y uno; donde se obtuvo un promedio de 1.53 lo que significó que los adolescentes seleccionaron las opciones tanto negativa como neutral.

Así pues, en la afirmación cuarenta y ocho: soy un fracasado(a) se obtuvo que la mayor parte de los adolescentes orientó su respuesta a la opción en Desacuerdo siendo un 81%, mientras que el resto seleccionó las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo. Por tanto los adolescentes no se consideran fracasados. En la afirmación cuarenta y nueve: soy poco inteligente, se presentó que más de la tercera parte de la muestra seleccionó la opción Ni de acuerdo, ni en desacuerdo lo que corresponde a un 38%, mientras que el resto seleccionó las opciones en Desacuerdo y Muy de acuerdo. Por lo cual, los adolescentes no se consideran poco inteligentes, pero habría que reconocer la importancia de aquellos que estuvieron muy de acuerdo.

La siguiente afirmación cincuenta: si cometo un error, siempre aparecerán más se obtuvo que un 46% de la población seleccionó la opción en Desacuerdo; esto equivale a que más de un alumno optó por la opción negativa, por cada uno, que eligió las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo. En otro sentido, al considerar las frecuencias significativas(40 y 22) obtenidas de las opciones Muy de acuerdo y Ni de acuerdo, ni en desacuerdo; resulta que un 51% de los adolescentes respondió de manera positiva como neutral. Con esto, los adolescentes no consideran que cuando cometen un error, siempre aparecerán más.

Finalmente, en la afirmación cincuenta y uno: no sirvo en este mundo se observó que la mayoría de los adolescentes optaron por la opción en Desacuerdo siendo un 76%, mientras que el resto opinó Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo. De esta manera, los adolescentes no se aprecian inservibles en este mundo, pero a aquellos que seleccionaron la opción neutral y positiva será primordial que dentro de la educación que se les imparte en la escuela se traten temáticas como autoestima, asertividad y

adolescencia para evitar conductas negativas que pongan en peligro la vida del adolescente y así fomenten y desarrollen su autoestima.

3.3.1.3 Autoacusación

Este indicador engloba de la afirmación sesenta a la afirmación sesenta y tres; donde se obtuvo un promedio por indicador de 1.61 lo cual corresponde a que la población estuvo en Desacuerdo con tales afirmaciones.

En la afirmación sesenta: cuando cometo un error me siento culpable, la mayoría coincidió en estar Muy de acuerdo siendo un 52% de los adolescentes, más de la mitad de la muestra; mientras que el resto seleccionó las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en Desacuerdo. A este respecto, hay una mayoría de los adolescentes que aceptan que cuando cometen un error se sienten culpables, lo cual en ésta etapa caracterizada por signos de inseguridad en la conducta, la conformación de la identidad que lleva a pensar en sí mismo y evaluarse; es importante que dentro del entorno familiar el adolescente sea reconocido como persona y valorado en lo que piensa y hace, para evitar que se sienta culpable cuando cometa un error en lo que emprenda. Asimismo, habría que enseñarles que los errores no sean percibidos como tal, sino más bien como oportunidades de las cuales se puede aprender pues nadie es perfecto.

La siguiente afirmación sesenta y uno: soy culpable de todo lo que me sucede, se obtuvo que la mayoría de la población estuvo en Desacuerdo, siendo un 72% de la muestra; por lo que el resto seleccionó las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo. Es así, que en ésta aseveración los adolescentes no se sienten culpables de todo lo que les sucede.

En la afirmación sesenta y dos: la gente que me rodea tiene la culpa de todo lo que me pasa, resultó que la mayoría de los adolescentes opinó estar en Desacuerdo, lo que equivale a un 72% de la muestra. En otros términos, se trata que existió más de cuatro alumnos que seleccionaron la opción negativa, por cada uno que considero las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo. Es por ello, que ante ésta afirmación los adolescentes no consideran que la gente que los rodea tiene la culpa de todo lo que les pasa.

Para finalizar con el indicador autoacusación, la afirmación sesenta y tres: trato de ayudar a los demás pero los perjudico; se obtuvo que la mayoría de los adolescentes inclino su respuesta al aspecto negativo lo que equivale, a un 60% esto es las dos terceras partes de la población; mientras que la tercera parte restante seleccionó las opciones neutral y positiva. Es así que, en este caso existió más de dos alumnos que eligieron la opción en Desacuerdo, por cada uno que seleccionó las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo. Dado estos resultados, los adolescentes no estiman que al tratar de ayudar a los demás, los perjudiquen.

3.3.1.4 Falacias de control

Este indicador se conformó de la afirmación sesenta y nueve a la afirmación setenta y un, donde obtuvo un promedio de 1.62, lo que significa que la muestra seleccionó las opciones negativo como neutral.

En la afirmación sesenta y nueve: soy una víctima de las circunstancias, la mayoría de los adolescentes opinaron estar en Desacuerdo con la aseveración, siendo un 57%, lo que representa a más de la mitad de la muestra. En otros términos, más de dos alumnos consideraron la opción en Desacuerdo, por cada uno, que seleccionó la opción Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo. De esta manera, se tiene que los adolescentes no se estiman como víctima de las circunstancias.

En la afirmación setenta: la gente no me comprende, se tuvo que casi la mitad de los adolescentes dirigió su respuesta a la opción negativa, lo que representa un 48%. Esto significa que, existieron más de dos alumnos que seleccionaron la opción en Desacuerdo, por cada uno, que eligió la opción Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo. Por lo cual, ante estos resultados los adolescentes no creen que la gente no los comprenda.

No obstante, considerando la mitad de la muestra que se situó en las opciones neutral y positiva, es de especial atención, ya que como se ha reiterado ésta etapa es característicamente problemática para el adolescente por el ajuste a los cambios físicos y emocionales; por lo que la familia es esencial para orientar, entablar mayor comunicación con los hijos dentro de un plano de comprensión y apoyo siendo fuentes básicas para la motivación del adolescente.

Por último, la afirmación setenta y uno: me considero responsable de todo lo que les pasa a los demás, se obtuvo que poco menos de la mitad de los adolescentes estuvo en Desacuerdo, siendo un 48%, mientras que el resto considero las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo. Es decir, más de dos alumnos optaron por la opción en negativa, por cada uno que eligió las opciones neutral y positiva. Por tal razón, los adolescentes no creen ser responsables de todo lo que les pasa a los demás.

3.3.2 Dimensión Falta de respeto

3.3.2.1 Designación global

Este indicador comprendió, de la afirmación cincuenta y dos a la afirmación cincuenta y cuatro; donde se obtuvo un promedio de 1.36 por el indicador, lo que indica que los adolescentes respondieron hacia el aspecto negativo lo cual sustenta que la muestra mantiene una autoestima alta al estar en Desacuerdo con las aseveraciones referidas a la autoestima baja.

La afirmación cincuenta y dos: soy incapaz de hacer las cosas por mí mismo, se observó que más de la mitad de la población opinara estar en Desacuerdo, siendo un 59%, por lo que el resto se distribuye a las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo . Ante estos resultados, los adolescentes no son incapaces de hacer las cosas por sí mismos.

A este respecto, reflexionando sobre los resultados, habría que insistir que el sistema educativo tenga conocimiento sobre la importancia de impartir la temática de autoestima, en este caso para los profesores como a alumnos dentro del proceso formativo de los alumnos y con ello poder detectar conductas inadecuadas y mejorar el rendimiento escolar de los alumnos. Al igual, que es imprescindible que padres de familia y/o responsables del adolescente inspiren confianza, motiven, se comuniquen e involucren en las actividades de sus hijos, con el propósito de enseñar a la toma de decisiones asumiendo responsabilidades dentro de un marco de reglas y límites que permitirá fortalecer su autoestima de forma positiva.

En la afirmación cincuenta y tres: soy una persona torpe, se presentó que la mayoría de los adolescentes opinó estar en Desacuerdo, siendo un 82% lo que corresponde a la cuarta quinta parte de la muestra. Por lo que en este caso, existieron más de siete alumnos que orientaron su respuesta al aspecto negativo, por cada uno que eligió la opción Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo. Por lo tanto, los adolescentes no se aprecian como torpes.

Para terminar con el indicador, la afirmación cincuenta y cuatro: nadie me quiere, la mayor parte de los adolescentes respondieron estar en Desacuerdo siendo un 73%, mientras que el resto seleccionó las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo . Es decir, que más de ocho alumnos seleccionaron la opción en Desacuerdo, por cada uno que eligió la opción neutral y positiva. Ante lo cual, no hay duda que los adolescentes no aceptan la aseveración nadie me quiere.

3.3.2.2 Filtrado

El indicador filtrado, se analizó de la afirmación cincuenta y cinco a la afirmación cincuenta y seis, de las cuales se obtuvo un promedio de 2.40, lo que indica que la población seleccionó la opción tanto positiva como neutral.

La afirmación cincuenta y cinco se refirió a: pienso demasiado en mis errores, donde se presentó que la mayoría de los adolescentes respondieron estar Muy de acuerdo siendo un 43%; por lo que el resto optó por la opción Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en Desacuerdo. De forma contraria, la afirmación cincuenta y seis se enuncia: pienso mayormente en mis triunfos, se obtuvo que la mayoría de la población estuvo Muy de acuerdo siendo un 66%, mientras que el resto optó por la opción Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en Desacuerdo. Es así que, los adolescentes piensan tanto en sus errores como en sus triunfos.

3.3.2.3 Pensamiento polarizado

Este indicador se analizó, a partir de la afirmación cincuenta y siete a la afirmación cincuenta y nueve, donde se reveló un promedio de 2.08 del indicador, lo que indica que la muestra se encontró en un nivel de respuesta Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo.

La afirmación cincuenta y siete: todo lo que realizo lo hago bien o mal, se agruparon los resultados con la afirmación cincuenta y ocho: las actividades que realizó tienen que ser perfectas o no valen, dada su relación por lo cual se obtuvo que un 63% de los adolescentes orientó su respuesta tanto al aspecto neutral como positivo en las aseveraciones. De ahí que, los adolescentes no creen que todo lo que realizan lo hacen bien o mal, y que las actividades que realizan no tienen que ser perfectas o no valen.

Por último, en la afirmación cincuenta y nueve: la gente está conmigo o contra mí, se obtuvo que la mayoría de los adolescentes coincidió en la opción Ni de acuerdo, ni en desacuerdo, lo que representa un 43% siendo un poco más de la tercera parte de la muestra. En este caso, fue más de un alumno que se mantuvo en la posición neutral, por cada uno, que considero las opciones Muy de acuerdo y en Desacuerdo. Por ello, los adolescentes no concuerdan con que la gente esté con ellos o contra ellos.

3.3.2.4 Personalización

Este indicador se analizó de la afirmación sesenta y cuatro a la afirmación sesenta y cinco, donde se alcanzó un promedio de 1.59, lo cual implica que la muestra estuvo en desacuerdo con las afirmaciones que pertenecen al indicador.

Para la afirmación sesenta y cuatro: mi aspecto físico aleja a los demás, se tomaron los resultados para el análisis conjuntamente con los de la afirmación sesenta y cinco: no me agrada mi aspecto físico dada su relación; por lo que se presentó que un 76% de los adolescentes respondieron de manera tanto negativa como neutral. Ante lo cual, los

adolescentes no aprecian que su aspecto físico aleje a los demás, ni mucho menos no les desagrada su aspecto físico.

3.3.2.5 Lectura del pensamiento

Este indicador, se conformó de la afirmación sesenta y seis a la afirmación sesenta y ocho, donde obtuvo un promedio de 1.54 lo que constata que la población mantuvo un nivel de respuesta negativo como neutral.

En la afirmación sesenta y seis: no le intereso a la gente que me rodea, se presentó que más de la mitad de la población seleccionó la opción en Desacuerdo siendo un 62%, mientras que el resto opto por las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo. En otros términos, existió que más de dos alumnos se inclinaron por la opción negativa, por cada uno, que opto por las opciones neutral y positiva. Por lo tanto, los adolescentes no consideran no interesarles a la gente que les rodea.

La afirmación sesenta y siete: no confío en los demás se presentó que un 44% de los adolescentes coincidió en la opción negativa, mientras que el resto eligió la opción Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo. Por ello, los adolescentes confían en los demás. Para concluir con este indicador, en la afirmación sesenta y ocho: no les agrado a los demás se obtuvo que la mayoría de los adolescentes opinó estar en Desacuerdo, siendo un 61%, por lo que el resto considero la opción Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo. Por lo tanto, los adolescentes estiman ser del agrado de los demás.

3.3.2.6 Razonamiento emocional

Este indicador se conformó a partir de la afirmación setenta y dos a la afirmación setenta y cuatro, donde se obtuvo un promedio de 1.62, lo que significa que la población opto por las opciones en Desacuerdo y Ni de acuerdo, ni en desacuerdo, lo cual se explica que la muestra permaneció con una autoestima alta.

La afirmación setenta y dos se enuncio: no tengo miedo de perder la simpatía de los demás, donde se mostró que los adolescentes se inclinaron a la opción Muy de acuerdo, lo que representó un 39%, por lo que el resto se distribuyó en las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Desacuerdo. Ante lo cual, los adolescentes no temen perder la simpatía de los demás, pero se aprecia que es importante para el adolescente la relación de amistad con los pares dado que la población se ubico también en las opciones neutral y negativa.

En la afirmación setenta y tres: me reconozco como una persona solitaria, la mayoría de los adolescentes opinó estar en Desacuerdo, siendo un 59%, lo que equivale casi a las dos terceras partes de la población, por lo que el resto opto por las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo. Por lo tanto, los adolescentes no se aprecian como personas solitarias. Y finalmente, en la afirmación setenta y cuatro: no tengo amigos la mayor parte de los adolescentes consideraron la opción en Desacuerdo siendo un 82% ; lo que significó que más de nueve alumnos seleccionó la opción negativa, por cada uno que

considero las opciones Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y Muy de acuerdo. Es así, que los adolescentes muestran el contar con amigos.

3.3.3 PROMEDIOS GENERALES

3.3.3.1 Con respecto a la Dimensión Falta de respeto

Como se observó esta dimensión se conformó de los indicadores: designación global, filtrado, pensamiento polarizado, personalización, lectura del pensamiento y razonamiento emocional, donde de acuerdo a los resultados de cada indicador se logró un promedio por esta dimensión de 1.76, lo que revela que la población no presentó una autoestima baja, con relación a la dimensión falta de respeto.

Indicadores que pertenecen a la Dimensión falta de respeto, Esc.Sec.Fed. "Quetzalcoatl" Dic. 2003.

Cuadro No. 10

Indicador	Promedio General
Designación global	1.36
Filtrado	2.40
Pensamiento polarizado	2.08
Personalización	1.59
Lectura del pensamiento	1.54
Razonamiento emocional	1.62
Dimensión Falta de Respeto	1.76

3.3.3.2 Con respecto a la Dimensión Ineficacia

Con referencia a, esta dimensión se establecieron con los indicadores: autodevaluación, hipergeneralización, autoacusación y falacias de control, donde se tuvo un promedio de 1.61, conforme a los resultados de cada indicador de manera que se constata que la población adolescente no presentó una autoestima baja.

Indicadores que pertenecen a la Dimensión Ineficacia Esc.Sec.Fed. "Quetzalcoatl" Dic. 2003.

Cuadro No. 11

Indicador	Promedio General
Auto devaluación	1.69
Hipergeneralización	1.53
Auto acusación	1.61
Falacias de control	1.62
Dimensión Ineficacia	1.61

IV. CONCLUSIONES

Hoy en día, en una sociedad en la que prevalece la violencia, la falta de respeto, la inseguridad, la pérdida de valores, la desintegración familiar, la constante innovación de tecnología y la exposición de programas que motivan hacia la violencia, ha provocado en los individuos la carencia de solidaridad, confianza, tolerancia entre los sujetos y humanización entre los mismos.

Ante lo cual, como profesional que se ocupa de analizar la problemática social de los sujetos sociales, ha resultado importante plantear el estudio de la autoestima en el adolescente pues sin duda; el contar con una autoestima sana aporta equilibrio emocional, adaptación y mejora la actitud ante la vida con relación al entorno familiar, social y el comportamiento; pero sobre todo coadyuvará a recobrar el respeto, la educación, los valores y normas que deben prevalecer en todo individuo, por lo que familia es el pilar básico para cultivar la autoestima mediante su enseñanza y ejemplo para con ello continuar reforzando estos valores en la escuela.

Básicamente se contemplaron dos aspectos: autoestima alta y autoestima baja, en donde se destaca el particular modo de comprender la autoestima como el valor que el sujeto hace de aquello que conoce de sí mismo, es decir características, cualidades, peculiaridades, etc, que conoce de sí, y que valora positiva o negativamente o que no valora en el caso de que no lo conozca o porque no lo considere importante. Siendo especialmente los años de la infancia y la adolescencia, periodos claves en la formación de la autoestima dentro del núcleo familiar, siguiendo con la escuela los cuales contribuirán a adquirir la confianza y seguridad que tenga el individuo en sí mismo en cuanto a su modo de actuar.

La presente investigación se ocupó de la fase de la adolescencia al ser una etapa esencialmente problemática al mostrar sentimientos de inseguridad ante los cambios físicos, psicológicos, por los que atraviesan los adolescentes donde la apariencia, el reconocimiento y aceptación de los demás le son significativos sobre todo dentro del ámbito escolar ante lo cual puede estar condicionada su autoestima.

Este estudio partió de un método para estructurar formalmente la investigación y así, continuar de manera paralela con la recopilación de información relevante para la construcción del marco teórico que permitiera contextualizar el problema y aportar elementos para la identificación de variables, formulación de hipótesis; al igual que determinar el tipo de estudio, tipo de diseño, muestra, recolección de datos e instrumento que respondieran a los objetivos propuestos y al alcance de los mismos.

De esta manera, se configuró el caso práctico hacia el aporte de un conocimiento actual sobre la autoestima del adolescente de 12 a 14 años de la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", subdividiéndola en autoestima alta y autoestima baja. Para identificar en que tipo de autoestima se encontraban los adolescentes, fue empleado un instrumento expofeso para obtener información referida a: autoestima alta mediante las dimensiones eficacia y respeto a uno mismo y autoestima baja en aspectos de ineficacia y falta de respeto.

Por ello se determinó, una muestra de 121 alumnos habiendo cursado el primero, segundo y tercer grado; cuya distribución en función de género fue 53% en mujeres y 47% en hombres. Se evaluó la autoestima alta con la dimensión eficacia que correspondió a indicadores: racionalidad, realismo, creatividad, independencia, flexibilidad, capacidad para enfrentar los cambios y deseo de admitir y corregir errores; donde se mostró que en la mayoría de los adolescentes el nivel de respuesta se ubicó en las opciones Muy de acuerdo y Ni de acuerdo, ni en desacuerdo, es decir su orientación fue positiva.

En la dimensión respeto a uno mismo se evaluó mediante los indicadores: benevolencia, cooperación y amor donde los datos revelaron que la mayoría de los adolescentes seleccionaron las opciones Muy de acuerdo y Ni de acuerdo, ni en desacuerdo; esto significó que en las dos dimensiones a las cuales fueron expuestos los alumnos el nivel de respuestas se mantuvo en una posición positiva y neutral.

Con relación a la autoestima baja, se analizó la dimensión ineficacia por medio de los indicadores: auto devaluación, hipergeneralización, autoacusación y falacias de control donde se obtuvo una mayoría de adolescentes que seleccionaron las opciones en Desacuerdo y Ni de acuerdo, ni en desacuerdo. Siguiendo con la dimensión falta de respeto que se evaluó en los indicadores: designación global, filtrado, pensamiento polarizado, personalización, lectura del pensamiento y razonamiento emocional donde una mayoría de adolescentes eligieron las opciones en Desacuerdo y Ni de acuerdo, ni en desacuerdo. De esta forma, se observó que los adolescentes expresaron una posición negativa y neutral ante las afirmaciones que concernieron a las dimensiones ineficacia y falta de respeto, es decir, refutan la negación hecha en las afirmaciones lo que permite visualizar una autoestima alta.

Es a partir de estos resultados, donde se afirma que los adolescentes presentaron una autoestima alta puesto que los datos arrojados demuestran una actitud positiva, no presentando una autoestima baja pues el nivel de respuesta se situó dentro de un margen negativo y neutral. Dicha afirmación, se basa en que los datos fueron sometidos a pruebas estadísticas apoyados con la elaboración de tablas de frecuencia, de correlación o de contingencia lo cual ayudó a dar confiabilidad y validez hacia el logro de una correcta interpretación de estos resultados.

Tomando como punto de referencia este análisis aunque los adolescentes se encontraron dentro una autoestima alta, vale la pena reflexionar y ofrecer el abordaje de la autoestima dentro del plano escolar, a partir de considerarla como una necesidad básica puesto que influye en la conducta y desarrollo psico-social del individuo; debido a que independientemente de la edad, sexo, cultura, trabajo y objetivos en la vida todos tienen autoestima, pues ésta no es innata sino adquirida desde el núcleo familiar y dinámica que se suscita del reconocimiento de la identidad personal y que forma parte de la salud mental y física del ser humano.

Por otra parte, es necesario destacar que ante los cambios biológicos, emocionales y sociales por los que pasa el adolescente es importante que reconozca su condición como persona valiosa, para que desarrolle y aprenda a cambiar de actitud ante la vida. Por lo que es primordial, partir de una educación de la autoestima para lograr una percepción real, enfrentar y superar problemas que le sobrevengan, adaptarse a un aspecto físico que

cambia rápidamente , a un desarrollo sexual, asimilar normas y valores y mejorar la toma de decisiones, es decir dar la posibilidad de un crecimiento personal.

El llevar a cabo, una educación de la autoestima en un plano de enseñanza - aprendizaje partiendo del hecho de descubrir a la persona como un valor, favorecerá el fortalecimiento de la autoestima del adolescente, puesto que los éxitos y fracasos que se tienen en la vida dependen en parte de la seguridad y de la confianza en sí mismo; del afecto que se recibe de la familia, de los valores y capacidades que se aprenden de las experiencias que se viven. Por ello, es importante que la familia desarrolle sentimientos de confianza y seguridad en los hijos, pues su aporte contribuirá a formar adolescentes responsables de sus acciones, mejorar su comunicación con los demás, empáticos, benevolentes, al igual que adquirir claridad de hacia donde se quiere ir(metas) y mejorar sus relaciones humanas como laborales en las subsecuentes etapas de su vida.

Para continuar con el fortalecimiento de la autoestima del adolescente se hace necesario, preparar a los educadores y autoridades encargadas de la educación del adolescente y a la familia, para continuar con el proceso en la educación de la autoestima, ya que su participación consistente podrá también dar respuesta a problemas que presenten los adolescentes, así como poder detectar problemas psicológicos como es la depresión, todo esto dentro de un clima que inspire confianza y no infunda temor para alcanzar la participación y colaboración de los alumnos en el aula.

Ante este hecho, el especialista en trabajo social en el área de salud, tiene un espacio profesional al ser un profesional competente capaz de abordar este tipo de tema siendo un vínculo o enlace entre los sujetos sociales que portan necesidades o carencias, pues de acuerdo a su formación le permite integrarse en diversas acciones como capacitación, investigación, gestión, promoción, planeación, programación a fin de que la población sea participe de su propio cambio.

De ahí, que se propone implementar un taller de educación para la salud dentro del ámbito escolar; cuyo objetivo básico es el fortalecimiento de la autoestima del adolescente, al igual que prevenir una autoestima baja lo que resulta pertinente dentro de la enseñanza – aprendizaje de los educandos teniendo como apoyo el uso de material didáctico, medios de comunicación y técnicas participativas para llevar a cabo el taller. Mediante el apoyo de una metodología basada en un modelo pragmático que tiene como estrategia la comunicación persuasiva, donde la participación activa de un grupo interdisciplinario permitirá consolidar y lograr los objetivos propuestos.

V. PROPUESTA: Taller de Educación para la salud en el ámbito escolar

De acuerdo con, las puntuaciones obtenidas se concluyó que la población presenta una autoestima alta, sin embargo, es significativo reforzar algunos aspectos ya que es básico destacar su importancia al ser un valioso recurso personal que debe ser tratado por aquellos actores que participan en la escuela; puesto que influye sobre aspectos del desarrollo del individuo tales como: adopción a situaciones nuevas, adquisición de nuevos aprendizajes, superación de dificultades personales como frustraciones, posibilita relaciones interpersonales, desarrolla la creatividad y estimula la autonomía personal, por lo que es primordial que la escuela sea participe y se capacite en el tema para poder fortalecer la autoestima de los adolescentes y con ello detectar y prevenir problemas psicológicos como es la depresión.

Por ello, la propuesta de un taller de educación para la salud dentro del ámbito escolar, cuyo objetivo básico sea el fortalecimiento de la autoestima del adolescente, así como prevenir la autoestima baja lo que resulta pertinente dentro de la enseñanza – aprendizaje de los educandos teniendo el apoyo de profesionales, material didáctico, medios de comunicación y técnicas participativas para llevar a cabo el taller. Sin duda, no es una tarea fácil el trabajar con las actitudes de los alumnos pero con la colaboración de un grupo interdisciplinario se podrá tener un primer acercamiento con el adolescente para motivar la importancia de desarrollar una autoestima positiva y con ello generar el interés de padres de familia y educadores para que estos continúen con el fortalecimiento de la autoestima de sus hijos.

De ahí que, se empleará una metodología basada en un modelo pragmático que tiene como estrategia la comunicación persuasiva, donde la participación activa de un grupo interdisciplinario permitirá consolidar y lograr los objetivos propuestos.

a) Antecedentes

El presente taller de educación para la salud, se deriva de los resultados obtenidos de la presente investigación y tiene como propósito fortalecer la autoestima de los alumnos de la Escuela Secundaria Federal "Quetzalcoatl", mediante la acción educativa de tal manera que se constituye como un taller de educación para la salud con un total de trece sesiones, basado en un modelo pragmático cuya estrategia es el emplear la comunicación persuasiva.

b) Justificación

La autoestima juega un papel importante en la vida de las personas, dado que influye en el comportamiento del individuo, pues en la medida que se percibe y acepta positivamente su valor como persona se sentirá competente y valioso, al conocer y aceptar defectos, errores y limitaciones. En suma, es la confianza en sí mismo y el respeto que uno acaba por otorgarse que nace y se aprende dentro del entorno familiar. Pero este sentimiento de la propia valía, es dinámico pues se fortalece o debilita especialmente en la transición de la infancia a la adolescencia; en particular durante la adolescencia que viene a ser una

turbulencia o crisis por la serie de cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales, y más aún la conformación de una identidad personal a la que se enfrentan los adolescentes; donde la apariencia, el reconocimiento y la aceptación también le son significativos por lo que su autoestima puede estar condicionada que de contar con una autoestima alta no mostraría inseguridad al pensar en sí mismo y evaluarse, sino le facilitaría el poder superar esta etapa.

De ahí, que de acuerdo a los resultados obtenidos es indispensable destacar la influencia de la autoestima, la cual debe ser estudiada dentro del aula como parte del proceso de enseñanza-aprendizaje por aquellos profesionales vinculados al área educativa, como es el trabajador social el cual no está excepto de abordar este tipo de temas, dado que cuenta con las herramientas teóricas y metodológicas que le permiten intervenir en ambos polos, como es en la planeación, administración, operación y evaluación de cualquier problemática social presente. Es por esto, importante que la escuela proporcione conocimientos y habilidades a los educandos para que éstos se manejen de manera exitosa y creativa.

El éxito se construye con esfuerzo y constancia, y la autoestima cumple un soporte fundamental en este proceso; porque cuanto más fortalecida esté la autoestima; permitirá que el adolescente se adapte a su físico rápidamente, afronte problemas con responsabilidad, mejore sus relaciones interpersonales, sea asertivo, acepte retos personales y profesionales, así como asimile normas y valores que le servirán de guía y sobre todo, este preparado para afrontar adversidades y resistir las frustraciones; en consecuencia los adolescentes seguirán un camino ascendente de crecimiento personal, disfrutando de sus logros y aprendiendo de sus fracasos.

Por lo tanto, se eligió llevar a cabo un taller de educación para la salud del escolar, puesto que dentro de la escuela se dan periodos de formación física, mental y social que de acuerdo, a Salleras(1985) la finalidad es inculcar actitudes, conocimientos y hábitos positivos de salud que favorezcan su crecimiento, desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de enfermedades evitables de su salud.⁸⁷ Ante lo cual se asume, pues es esencial, ubicar la autoestima como parte de la salud mental en general del individuo y por esto se adopta como un taller de educación para la salud al considerar llevar a cabo una educación de la autoestima.

Dentro de este marco, el taller se sustenta bajo un modelo pragmático, que en opinión de Salleras (1985) la educación sanitaria y promoción de la salud no sólo inciden en el individuo sino en el medio ambiente. Para el caso de la autoestima se ubica el ambiente social y cultural del adolescente, en vista de que se enfrenta a diversos cambios y adaptaciones como es la búsqueda y conformación de su identidad, presión social de un grupo de amigos, ocasionando que el adolescente se involucre en situaciones de riesgo como es la delincuencia, adicción a alguna droga, como el alcohol, tabaco o sustancias tóxicas, actividad sexual precoz y suicidio; por lo que su autoestima ésta condicionada a su entorno de amigos y compañeros que de contar con una autoestima sólida lo rechazaría.

⁸⁷ Salleras Sanmartí, Luis. Educación sanitaria: Principios, métodos y aplicaciones, p.70.

De esta forma, para modificar un comportamiento insano que en esta cuestión es prevenir una autoestima baja, el modelo se sustenta en la comunicación persuasiva, cuyo objetivo es en opinión de Salleras, no es sólo suministrar información (conocimiento), sino impartir motivación para la modificación de actitudes (ya sea una opinión, un sentimiento o una intención), es decir compartir una actitud, para así dejar abierto el camino a la acción; donde se tiene como estrategia que la información sea completa, clara, veraz y comprensible.

Está actitud actúa, frente a un objeto, una idea o una persona en tres dimensiones:⁸⁸

- Cognitiva.
- Psicomotriz.
- Afectiva (sentimientos o reacciones emocionales).

De este modo, la autoestima puede ser tratada en el aula como un proyecto educativo, en el que mediante técnicas, medios e información comprensible, oportuna, se puede lograr la aceptación y respeto del adolescente a sí mismo lo cual repercutirá en su crecimiento personal y madurez.

⁸⁸ **Ibidem**, p. 108.

c) OBJETIVOS

GENERAL

- Promover en los adolescentes la importancia de contar con una autoestima alta, a través del modelo pragmático fundamentado en la comunicación persuasiva.

ESPECÍFICOS

- Informar y describir los cambios bio-psico- sociales que están viviendo los adolescentes, para que identifiquen y acepten los cambios en su cuerpo.
- Facilitar los conocimientos básicos sobre la autoestima y la importancia de crecer con ésta, con el fin que el adolescente los ponga en práctica en su vida cotidiana.
- Propiciar la autoaceptación en los adolescentes con el objeto de apoyar su seguridad en sí mismo con respecto a sus cualidades y defectos.
- Potencializar la autoestima de los adolescentes que permita la práctica de la aceptación y confianza en sí mismo para un mejor crecimiento personal.

d) METAS

- Se elaborarán diez carteles para la promoción oportuna del taller.
- Se aplicarán ciento cincuenta instrumentos exprofesos de evaluación: ante, durante y al final del taller. Cuya aplicación, al inicio será en función de conocer el conocimiento previo y el tipo de autoestima en la que se encuentran los participantes mediante un instrumento válido. En otro momento, durante se aplicará en tres momentos en cuestión a la forma en como se desarrollen las sesiones y por último al final del taller con relación al tipo de autoestima en que presenten los adolescentes con el instrumento exprofeso.
- Se conformará el taller de un máximo de veinticinco alumnos del turno vespertino.
- Se llevarán a cabo un total de trece sesiones.

e) LÍMITES

Espacio: Escuela Secundaria Federal "Quetzalcoatl", turno vespertino.

Universo: Se seleccionará un grupo piloto mediante una convocatoria, que previamente se hará la invitación a participar a la comunidad estudiantil del turno vespertino.

Tiempo: Dos meses y medio en donde se llevarán a cabo un total de trece sesiones con una duración de una hora y media , impartiendo una sesión por semana.

f) METODOLOGÍA

Para el abordaje de la autoestima se pretende emplear un modelo pragmático, que de acuerdo a Salleras (1985) la educación sanitaria y la promoción de la salud, no sólo inciden en el individuo sino también en el medio ambiente; para el caso de la autoestima es un ambiente social y cultural donde se sitúa al adolescente, pues se enfrenta a diversos cambios y adaptaciones como es la búsqueda y conformación de su identidad, presión social de un grupo de amigos, ocasionando que el adolescente se involucre en situaciones de riesgo como es la delincuencia, adicción a alguna droga, como el alcohol, tabaco o sustancias tóxicas, actividad sexual precoz y suicidio; por lo que su autoestima ésta condicionada a su entorno de amigos y compañeros que de contar con una autoestima sólida lo rechazaría.

Es así, que para modificar un comportamiento insano que sería prevenir una autoestima baja, la base de dicho modelo es una comunicación persuasiva, cuyo objetivo no es sólo suministrar información (conocimiento), sino impartir motivación para la modificación de actitudes (una opinión, un sentimiento y una intención), teniendo como estrategia que la información sea veraz, completa, clara y comprensible para lograr un cambio de actitud.

La actitud, de acuerdo con Salleras(1985) se da en tres dimensiones:⁸⁹

Cognitiva

Psicomotriz

Afectiva(sentimientos o reacciones emocionales). Aquí la educación sanitaria utiliza estímulos emocionales como el miedo.

De este modo, el cambio de actitud implicaría la aceptación de la información por parte del individuo, en el sentido de que sea relevante para el, por lo que para el programa se pretende actuar dentro de un margen de aprendizaje para lograr la aceptación del adolescente de sí mismo y respeto a sí mismo.

⁸⁹ Ídem, p. 108.

g) Actividades generales del Programa

P=Programado

R=Realizado

No	ACTIVIDADES	RESPONSABLE	Mes	Nov-04				Dic-04				Enero-05				Feb-05				Mar-05			
			Sem	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Taller de Educación para la salud en el ámbito escolar .	Lic. Alejandra Carrillo Hdez.	P	P	P																		
			R		R	R	R	R															
2	Dar a conocer el Taller a las autoridades de la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl".	Lic. Alejandra Carrillo Hdez.	P				P																
			R					R															
3	Difusión del Taller a alumnos y profesores de la Escuela.	Lic. Alejandra Carrillo Hdez.	P							P													
			R							R													
4	Revisión y selección de la información que formará parte del contenido educativo.	Lic. Alejandra Carrillo Hdez.	P	P																			
			R			R	R																
5	Revisión y selección de técnicas y medios para motivar la participación e interés de los adolescentes.	Lic. Alejandra Carrillo Hdez.	P		P																		
			R				R	R															
6	Revisión y selección del tipo de evaluación que se ejecutará para medir el éxito o fracaso del programa.	Lic. Alejandra Carrillo Hdez.	P			P																	
			R				R																
7	Inició del taller.	Lic. Alejandra Carrillo Hdez.	P								P												
			R																				
8	Finalización del taller.	Lic. Alejandra Carrillo Hdez.	P																			P	
			R																				

h) Carta descriptiva

Núm. Sesión	Tema	Objetivo	Técnica o Medio	Herramientas o Instrumentos	Duración	Responsable
1	<p>Presentación.</p> <p>Evaluación inicial (conocimiento previo).</p> <p>Aplicación de instrumento de medición de autoestima en el adolescente.</p>	<p>Conocer que conocimiento tienen los participantes sobre el tema de autoestima</p> <p>Conocer que tipo de autoestima tienen los participantes del taller.</p> <p>Dar a conocer los objetivos, duración y número de sesiones del Taller.</p>	<p>Presentación por parejas:</p> <p>Nombre, gustos, interés por el taller, expectativas y aportaciones al taller.</p>	<p>Pizarrón</p> <p>Gises</p> <p>Instrumentos de evaluación.</p>	60 min.	Lic. Alejandra Carrillo Hdez.
2	<p>Una etapa de la vida: Adolescencia</p>	<p>Ubicar a la adolescencia como una etapa de la vida, por la que todos pasamos, en la que existen cambios que pueden ser o no difíciles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concepto • Cambios fisiológicos y físicos • Desarrollo social: grupo 	Lluvia de ideas.	Rotafolio	60 min.	Lic. Alejandra Carrillo Hdez.
3	Ciclo Vital de la familia	<p>Destacar el papel que juega la familia en la adolescencia.</p> <p>Emancipación Dependencia.</p>	<p>Medio audiovisual: Ciclo vital de la familia (Video durac. 20min.)</p> <p>Técnica Phillips 66 para el análisis y</p>	T.V Video. Pizarrón	60 min.	Lic. Alejandra Carrillo Hdez.

			obtención de conclusiones			
4	¿Quién soy yo? Aplicación de instrumento: evaluación durante el desarrollo de la sesión.	Reflexionar sobre el tema de la identidad. Diferencia de conceptos como: Identidad, autenticidad e identificación. Influencia de modelos: familia, amigos, pandilla, escuela y medios masivos de comunicación. Influencias positivas e influencias negativas de los modelos.	Lluvia de ideas. Técnica de reafirmación o aclarar dudas: Lotería.	Tarjetas Bristone. Diurex Pizarrón	60 min.	Lic. Psicología

Núm. Sesión	Tema	Objetivo	Técnica o Medio	Herramientas o Instrumentos	Duración	Responsable
5	Autoestima, necesidad fundamental del ser humano.	Examinar el aporte que ofrece la autoestima. Reconocer lo que no es la autoestima. Concepto, elementos y aspectos de la autoestima	Mapa mental. Técnica de análisis del tema con lectura de reflexión: Por favor, escucha lo que no digo.	Hojas tamaño carta de colores. Gises Diurex Juegos de copias de la lectura.	60 min.	Lic. Psicología
6	Escalera de la autoestima: Autoconocimiento Autoconcepto Autoevaluación Autoaceptación Autorespeto Autotestima	Distinguir los elementos en los cuales se apoya la autoestima. Identificar en que nivel se encuentran y donde hay que trabajar.	Cuadro Sinóptico. Técnica individual: Frases inconclusas adaptación y resumen de Branden 1991.	Papel Bond Plumones de colores. Juego de copias.	60 min.	Lic. Psicología
7	¿Qué es un valor? ¿Qué es una carencia? Aplicación de instrumento: evaluación durante el desarrollo de la sesión.	Analizar la importancia de los valores humanos. Reconocer que los defectos no son definitivos, sino hay que llenarlos de cualidades.	Mapa mental. Se proporcionar á una lista de cualidades y defectos a cada uno de los alumnos para analizar y trabajar en ello.	Juego de copias Diurex Papel Bond	60 min.	Lic. Alejandra Carrillo Hdez.

Núm. Sesión	Tema	Objetivo	Técnica o Medio	Herramientas o Instrumentos	Duración	Responsable
8	Importancia de la autoestima	Promover la práctica de tener una buena autoestima para funcionar bien en la vida. Aspectos favorecedores y dificultadores de la autoestima Asertividad.	Técnica de palabras sueltas sobre ideas generales de los aspectos favorecedores y dificultadores. Al final ejercicio de meditación para la afirmación del Yo.	Pedazos de cartulina Diurex Grabadora	60 min.	Lic. Alejandra Carrillo Hdez. Lic. Psicología
9	Importancia de la amistad, solidaridad.	Apreciar el valor de la amistad y solidaridad para compartir y superar experiencias.	Medio audiovisual: La sociedad de los poetas muertos. (Video duración 120min). Pequeño grupo de discusión.	T.V Video. Aula	60 min.	Lic. Alejandra Carrillo Hdez.

Núm. Sesión	Tema	Objetivo	Técnica o Medio	Herramientas o Instrumentos	Duración	Responsable
10	Asertividad.	Examinar la importancia de la asertividad para poder expresar lo que se quiere y se siente.	Sociodrama.	Aula	60 min.	Lic. Alejandra Carrillo Hdez.
11	Inteligencia emocional. Aplicación de instrumento de evaluación durante el desarrollo de la sesión.	Exponer la importancia de la inteligencia emocional, como elemento para saber controlar las emociones.	_____	Aula	60 min.	Lic. Psicología
12	Elaboración de un periódico mural.	Que los jóvenes diseñen un periódico mural de acuerdo a lo aprehendido con respecto a la autoestima .	Periódico mural	Revistas. resistol. plumones de colores. Hojas de colores. Papel Kraf.	60 min.	Lic. Alejandra Carrillo Hdez.
13	Evaluación final.	Conocer que tipo de autoestima presentan los adolescentes.	_____	Instrumentos de evaluación.	60 min.	Lic. Alejandra Carrillo Hdez.

i) ORGANIZACIÓN

➤ Interna

Gestión con el director para que apoye la difusión del Taller de educación para la salud con la comunidad estudiantil y profesores de la escuela, así como proporcione el material y/ o medios con los que cuenta la escuela para iniciar con el taller.

Convocar a través del Director a los padres de familia para que la responsable del Taller explique la importancia de la autoestima de sus hijos, y que su participación es indispensable.

Gestión con el Director sobre la importancia de la participación de un terapeuta o psicólogo en la escuela, con el fin de que pueda apoyar a alumnos que requieran una atención personalizada en sesiones durante el tiempo que dure el taller.

j) RECURSOS

➤ Humanos

Para la difusión del programa colaborarán:

Director y Profesores.

(1) Trabajadora Social.

Dentro de la ejecución participarán:

(1) Lic. Trabajadora Social.

(1) Terapeuta o Lic. Psicología.

➤ Materiales

El espacio físico para iniciar el programa será en un aula de la escuela cuya capacidad es de cuarenta personas, la cual debe contar con: sillas, pizarrón, borrador, televisión y rotafolio.

➤ Financieros

La responsable requerirá para impartir el taller de:

Cantidad	Descripción	Precio unitario	Precio Total
2	Cajas de plumones de colores	\$35.00	\$70.00
3	Paquetes de tarjetas bristone	\$14.00	\$42.00
100	Paquete de 100 hojas tamaño carta blancas.	\$28.00	\$28.00
150	Paquete de hojas tamaño carta de colores	\$76.00	\$76.00
4pzas	Diurex	\$20.00	\$20.00
1	Caja de gises	\$10.00	\$10.00
50	Juego de copias	\$0.20	\$10.00
15 pliegos	Papel Bond blanco	\$1.50	\$22.50
		Total	\$278.50

La responsable del programa concertará con el director un convenio para definir como se financiará el taller, al igual que honorarios para el Lic. en Trabajo Social y Lic. Psicología.

k) ESTRATEGIAS

- Difusión del taller por la responsable y director a los alumnos mediante saloneo.
- Elaboración de carteles para la promoción del programa.
- Utilización de técnicas de participación y análisis como lluvia de ideas, Phillips 66, lotería y medios de comunicación como video, televisión y rotafolio para motivar la participación e interés de los alumnos.
- Evaluación y seguimiento de actividades mediante la elaboración de informes por sesión y reporte final.

I) CONTROL

En primer lugar, se establecerá una evaluación inicial con relación al conocimiento previo que tengan los adolescentes en cuestión a la autoestima, esto con el objeto de reflexionar acerca de la importancia del tema y de igual forma se aplicará un instrumento válido para conocer la autoestima actual de los participantes.

En este sentido, para obtener la evaluación se construirán tres instrumentos exprofesos para evaluar al inicio, durante y al final del taller para así detectar condiciones que no se cumplan y aspectos a mejorar. Para lo cual, las sesiones se verán reforzadas con la aplicación de técnicas participativas y de análisis para con ello conocer si aprehendieron y comprendieron el tema.

Por otro lado, la evaluación durante pretende estimar el éxito o fracaso de las acciones emprendidas en el taller con relación a los objetivos y metas propuestas; en tres momentos considerando dos aspectos; la metodología cuyo objetivo es determinar la forma como se está desarrollando la sesión, y por otro lado, el contenido educativo que se presenta dentro del taller como técnica educativa.

Con respecto a, conocer si se logro un cambio de actitud ésta se evaluará al terminó del taller a través del instrumento exprofeso de medición de la autoestima. Y finalmente, para llevar un control y seguimiento de las acciones realizadas se elaborarán informes por cada sesión que contendrá indicadores como fecha, número de participantes, desarrollo y fin de la sesión para concluir con un reporte final. Así, como el análisis de los resultados de los instrumentos aplicados permitirán enriquecer el taller y evaluarlo.

Formato 1

Instrumento para evaluar el conocimiento previo al inicio del Taller

Instrucciones: Reflexiona con tranquilidad y responde de forma clara las siguientes cuestiones que a continuación se presentan:

Edad: _____ Grado: _____ Sexo: M H

1. ¿Qué es para ti la autoestima?

R _____

2. ¿De donde nace la autoestima?

R _____

3. ¿Qué beneficios tiene el tener autoestima?

R _____

4. ¿Qué consecuencias tiene la falta de autoestima?

R _____

5. Es importante para ti contar con autoestima ¿Por qué?

R _____

Formato 2

Instrumento de Evaluación durante el desarrollo de la sesión.

OBJETIVO: El presente cuestionario tiene como finalidad conocer su opinión a cerca del "Taller de Educación para la salud en el ámbito escolar en el adolescente de 12 a 14 años" en el cual participa.

INSTRUCCIONES: Conteste las aseveraciones que se presentan a continuación, marcando con una X el número al cual corresponda su opinión, de acuerdo con la siguiente escala:

TOTALMENTE EN DESACUERDO 1	PARCIALMENTE EN DESACUERDO 2	PARCIALMENTE DE ACUERDO 3	TOTALMENTE DE ACUERDO 4
----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------

	1	2	3	4
1. La ponente explico con claridad el propósito y objetivos del Taller.				
2. El tema que se aborda permite el avance progresivo para la adquisición de conocimientos.	1	2	3	4
3. La ponente estimula a la participación.	1	2	3	4
4. La ponente muestra dominio en los temas que aborda.	1	2	3	4
5. La ponente explica con claridad y da ejemplos para una mayor comprensión del tema	1	2	3	4
6. Las actividades que se realizan contribuyen a lograr aprehender sobre el tema.	1	2	3	4
7. La información que se presenta contiene elementos que aportan una fácil comprensión del tema.	1	2	3	4
8. La ponente resuelve dudas planteadas por los alumnos	1	2	3	4

De la aseveración ocho y nueve marca con una X, el número que corresponda a su opinión de acuerdo a la escala:

INAPROPIADO 1	POCO INAPROPIADO 2	MEDIANAMENTE APROPIADO 3	MUY APROPIADO 4
------------------	--------------------------	--------------------------------	--------------------

	1	2	3	4
9. El tiempo destinado a la impartición de la sesión fue:				
10. El material didáctico para el desarrollo de la sesión fue:	1	2	3	4

Por último escribe dos ideas importantes que aprendió en la sesión y en que te puede servir para tu vida diaria.

R _____

Informe final

Responsable: _____

Periodo: _____

Total de sesiones realizadas: _____

Total de participantes: _____

Porcentaje de participación: _____

Resultados

Se anotarán todas aquellas acciones que se llevaron a cabo durante el inicio del taller, estableciendo logros y obstáculos que aparecieron; así como los medios por lo cuales se propició la participación de los adolescentes. Al igual que, se retomarán las opiniones de los adolescentes obtenidas del instrumento de evaluación durante, el cual se aplicó en tres momentos; con el propósito de conocer de que forma aplican la autoestima en su vida diaria. Y para finalizar, se describirá el análisis de los resultados obtenidos de los instrumentos de medición de la autoestima válido y expofeso aplicados al inicio y al final del taller.

BIBLIOGRAFÍA

- 1) **Aguilar R**, M. C.(2001) *Concepto de sí mismo, familia y escuela*. Madrid: Dykinson,S.L
- 2) **Aguilar**, K.E. (2000). *Comparte con tus hijos la autoestima*. México: Árbol.
- 3) **Aguilar**, K.E. (1998). *Asertividad: se tú mismo sin sentirte culpable*. México: Pax México.
- 4) **Aminah Clark**., **Clemes** ,H. y **Bean** R.(2000). *Como desarrollar la autoestima en los adolescentes*. España: Debate.
- 5) **Branden**, N.(2001). *Psicología de la autoestima*. México: Paidós Ibérica.
- 6) **Branden**, N.(1994). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós.
- 7) E. **Papalia**. D., **Wendkos**, O. S y **Duskin**, F. R. (2002).*Desarrollo Humano*. Colombia: Mc Graw Hill.
- 8) **Elizondo**, T. M. (1997). *Asertividad y escucha activo en el ámbito académico*. México: Trillas.
- 9) **Fernández**, M. O. (1986). *Abordaje teórico y clínico del adolescente*. Argentina: Nueva Visión.
- 10) **Field**, L. (1990). *Aunque no lo crea vale más de lo que piensa*. México: Océano.
- 11) **Gallar**, M. (1998). *Promoción de la Salud y apoyo psicológico al paciente*. España: Paraninfo.
- 12) **Gaona**, C. J. (2001). *Síndrome de Eva: Manual práctico para mejorar la autoestima*. España: Esfera de los libros.
- 13) **Gil**, M. R.(1997). *Manual para tutorías y departamentos de orientación*. España: Escuela Española.
- 14) **González**, R. J. (2003). *Potenciar la autoestima positiva*. España: Promolibro.

- 15) **Hernández, S.R., Fernández, C. y Baptista, L.**(2003). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- 16) **Horrocks, J. E.** (1999). *Psicología de la adolescencia*. México: Trillas.
- 17) **Hurlock, B. E.** (1994). *Psicología del adolescente*. México: Paidós.
- 18) **Janeway, C. J.** (1980). *Adolescencia: Generación presionada*. México: Harla.
- 19) **J, Twerski. A.**(1996). *Sé positivo: acaba con tu actitud derrotista y descubre el poder de la autoestima*. México: Paidós.
- 20) **Marín, C. M.** (1979). *Los hijos: el libro de los padres*. España: Marín.
- 21) **Morris, R.** (1973). *Autoimagen del adolescente y la sociedad*. Argentina: Paidós.
- 22) **Mruk, C.** (1998). *Autoestima: Investigación, teoría y práctica*. España: Desclée de Brouwer.
- 23) **Padua, J, Ahman, I y Apeze. C. H.** (1979). *Técnicas de Investigación aplicadas a las Ciencias Sociales*. México: Fondo de Cultura Económica.
- 24) **Rodríguez, E. M y Serralde. M.** (1992). *Asertividad para negociar*. México: Mc Graw Hill.
- 25) **Rodríguez Estrada, M, F.G. Pellicer y E.M. Domínguez.**(1988). *Autoestima: Serie capacitación integral*. México: Manual moderno.
- 26) **Rojas, S. R.** (1991). *Guía para realizar investigaciones sociales*. México: Plaza y Valdés.
- 27) **Salleras Sanmartín,**(1985). *Educación Sanitaria: Principios, métodos y aplicaciones*. Madrid: Díaz de Santos
- 28) **Vidal, D. L.** (2000). *Autoestima y motivación: valores para el desarrollo personal*. Colombia: Colección aula abierta.
- 29) **V, Ohativia. O.**(1984). *Bases psicosociales de la Educación*. Argentina: Guadalupe.

30) **Villa**, L. J.(2000). "El educador y la autoestima".Revista Educativa,7,17.28-31 México.

31) **Zorrilla**, A. S. (1989). *Introducción a la metodología de la Investigación*. México:
Aguilar, León y Cal.

Revista de artículo

32) **Gutiérrez**,G.T., **Pascacio**, B., **Cruz**, P y **Carrasco**, M. (2002). " Situación socio familiar y nivel de autoestima de la madre adolescente". *Revista de Enfermería*, 40, 4. 21-25

Referencia de Fuente Web.

http://www.ciudafutura.com/psico/articulos/autoestima_nya.htm

33) Nathaniel Branden. "La autoestima en la vida humana", en El respeto hacia uno mismo (Honoring the self. The Psychology of confidence and respect, Nueva York, Bantam Books, 1983), trad. Magdalena L. Senestrari de Salvi, México, Paidós Mexicana, 1996, pp. 19-28. 09 de Mayo, 2003

ANEXOS

AUTOESTIMA ALTA

Afirmación 1. Soy capaz de entender lo que es correcto e incorrecto

				Cuadro No. 1
Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	1	0.8	0.8	0.8
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	29	24	24	24.8
Muy de acuerdo	91	75.2	75.2	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 2 vs Afirmación 3

		Cuadro No. 2			
3. Soy capaz de distinguir lo que "es" de lo que "no es"	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total	
2. Soy capaz de actuar según lo considere apropiado	No contesto		1	1	
	En desacuerdo		3	5	
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	7	18	
	Muy de acuerdo	3	30	52	
Total	5	40	76	121	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 4 vs Afirmación 5

		Cuadro No. 3			
5. Confío en mis intuiciones	No contesto	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
4. Confío en mis pensamientos	No contesto			1	1
	En desacuerdo		1	6	5
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	3	18	10
	Muy de acuerdo	1	2	34	39
Total	2	6	58	55	121

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 6. Soy una persona con sentimientos tanto buenos como malos

Cuadro No. 4

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	11	9.1	9.1	9.1
Muy de acuerdo	110	90.9	90.9	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 7 vs Afirmación 8

Cuadro No. 5

Afirmación 8. Soy una persona inteligente

		No contesto	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
7. Confío en mí mismo(a)	No contesto	2		2	1	5
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	2	14	7	24
	Muy de acuerdo	2	7	56	27	92
	Total	5	9	72	35	121

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 9. Confío en mis presentimientos para llevar a cabo alguna acción

Cuadro No. 6

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	2	1.7	1.7	1.7
En desacuerdo	15	12.4	12.4	12.4
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	55	45.5	45.5	45.5
Muy de acuerdo	49	40.5	40.5	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 10. Soy sensible para reconocer situaciones imprevistas

Cuadro No. 7

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	1	0.8	0.8	0.8
En desacuerdo	12	9.9	9.9	10.7
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	46	38	38	48.8
Muy de acuerdo	62	51.2	51.2	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 11 vs Afirmación 12

Cuadro No. 8

Afirmación 12. Disfruto realizar diversas actividades

		Afirmación 12. Disfruto realizar diversas actividades			Total
		En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	
11. Me gusta inventar o darle vida a algo.	En desacuerdo	1	5	17	23
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	9	27	38
	Muy de acuerdo	2	10	48	60
	Total	5	24	92	121

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 13. Soy capaz de aceptar las sugerencias de los demás

Cuadro No. 9

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
En desacuerdo	11	9.1	9.1	9.1
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	51	42.1	42.1	51.2
Muy de acuerdo	59	48.8	48.8	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 14. Cuando quiero decir sí es sí, cuando digo no es no

Cuadro No.10

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	1	0.8	0.8	0.8
En desacuerdo	17	14	14	14.9
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	35	28.9	28.9	43.8
Muy de acuerdo	68	56.2	56.2	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 15 vs Afirmación 16

Cuadro No. 11

		Afirmación 16. Confío en mis habilidades			
		En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
15. Confío en mis capacidades.	En desacuerdo			1	1
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	8	13	23
	Muy de acuerdo		8	89	97
	Total	2	16	103	121

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 17. Confío en mi capacidad para resolver mis propios problemas

Cuadro No. 12

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	1	0.8	0.8	0.8
En desacuerdo	8	6.6	6.6	7.4
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	34	28.1	28.1	35.5
Muy de acuerdo	78	64.5	64.5	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 18. Soy responsable de mí mismo

Cuadro No. 13

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
En desacuerdo	11	9.1	9.1	9.1
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	43	35.5	35.5	44.6
Muy de acuerdo	67	55.4	55.4	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 19. Logro todo lo que me propongo

Cuadro No. 14

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
En desacuerdo	17	14	14	14
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	60	49.6	49.6	63.6
Muy de acuerdo	44	36.4	36.4	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 20 vs Afirmación 21

Cuadro No. 15

		21. Respeto las experiencias que se me presenten			
		En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
20. Soy tolerante frente a nuevas ideas	No contesto			2	2
	En desacuerdo	1	6	7	14
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	3	15	32	50
	Muy de acuerdo	3	19	33	55
	Total	7	40	74	121

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 22. Comprendo cualquier posibilidad que se presente en mi vida

Cuadro No. 16

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	1	0.8	0.8	0.8
En desacuerdo	4	3.3	3.3	4.1
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	37	30.6	30.6	34.7
Muy de acuerdo	79	65.3	65.3	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoat", en el turno vespertino.

Afirmación 23 vs Afirmación 24

Cuadro No. 17

24. Me mantengo tranquilo (a) para hablar ante un grupo

		En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
23. Soy capaz de expresar mis opiniones abiertamente	En desacuerdo	2	2	1	5
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	12	23	18	53
	Muy de acuerdo	12	33	18	63
	Total	26	58	37	121

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoat", en el turno vespertino.

Afirmación 25 vs Afirmación 26

Cuadro No. 18

26. Me mantengo tranquilo (a) ante cualquier presión

		En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
25. Soy suficientemente seguro(a) de mí misma.	En desacuerdo	3	3	1	7
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	10	27	7	44
	Muy de acuerdo	12	36	22	70
	Total	25	66	30	121

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoat", en el turno vespertino.

Afirmación 27 vs Afirmación 28

Cuadro No. 19

28. Enfrento cualquier obstáculo sin necesidad de sentirme mal

		No contesto	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
27. Soy suficientemente seguro(a) para enfrentar cualquier cambio	No contesto	1				1
	En desacuerdo		7	5	3	15
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo		7	21	10	38
	Muy de acuerdo		7	30	30	67
Total	1	21	56	43	121	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 29 vs Afirmación 30

Cuadro No. 20

29. Cuando me equivoco admito mis errores

		En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
30. Estoy dispuesto a escuchar mis errores	No contesto		1		1
	En desacuerdo	4	3	2	9
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	3	11	8	22
	Muy de acuerdo	5	24	60	89
Total	12	39	70	121	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 31. Aprendo de mis errores

Cuadro No. 21

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	2	1.7	1.7	1.7
En desacuerdo	1	0.8	0.8	0.8
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	15	12.4	12.4	14.9
Muy de acuerdo	103	85.1	85.1	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 32 vs Afirmación 33

Cuadro No. 22

Afirmación 32. Soy una persona simpática para los demás

		No contesto	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
33. Soy una persona bondadosa con los demás.	En desacuerdo		3	5	2	10
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	2	41	18	62
	Muy de acuerdo		1	15	33	49
	Total	1	6	61	53	121

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 34 vs Afirmación 35

Cuadro No. 23

Afirmación 35. Coopero con mis compañeros

		En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
34. Soy capaz de ayudar a mi familia	No contesto	1			1
	En desacuerdo	2	3		5
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo		10	2	12
	Muy de acuerdo	2	40	61	103
Total	5	53	63	121	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 36 vs Afirmación 37

Cuadro No. 24

Afirmación 37. Soy una persona que merece ser querido (a)

		No contesto	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
36. Soy una persona valiosa.	No contesto				2	2
	En desacuerdo			4	2	6
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	2	7	19	29
	Muy de acuerdo			19	65	84
Total	1	2	30	88	121	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 38. Soy una persona que expresa afecto a su familia

Cuadro No. 25

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	1	0.8	0.8	0.8
En desacuerdo	5	4.1	4.1	5
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	20	16.5	16.5	21.5
Muy de acuerdo	95	78.5	78.5	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 39 vs Afirmación 40

Cuadro No. 26

Afirmación 40. Me respeto a mí mismo

		No contesto	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
39. Soy una persona que se quiere a sí misma	En desacuerdo		2	2	1	5
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	2	4	12	19
	Muy de acuerdo		2	10	85	97
Total	1	6	16	98	121	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 41. Respeto a la gente que me rodea**Cuadro No. 27**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
En desacuerdo	4	3.3	3.3	3.3
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	41	33.9	33.9	37.2
Muy de acuerdo	76	62.8	62.8	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzacoatl", en el turno vespertino.

AUTOESTIMA BAJA**Afirmación 42. No merezco vivir en este mundo****Cuadro No. 28**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	2	1.7	1.7	1.7
En desacuerdo	63	52.1	52.1	53.7
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	25	20.7	20.7	74.4
Muy de acuerdo	31	25.6	25.6	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzacoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 43. Me cuesta trabajo tomar decisiones**Cuadro No. 29**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
En desacuerdo	25	20.7	20.7	20.7
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	53	43.8	43.8	64.5
Muy de acuerdo	43	35.5	35.5	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzacoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 44. No soy tan bueno(a) como otras personas

Cuadro No. 30

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
En desacuerdo	27	22.3	22.3	22.3
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	56	46.3	46.3	68.6
Muy de acuerdo	38	31.4	31.4	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoat", en el turno vespertino.

Afirmación 45 vs Afirmación 46

Cuadro No. 31

Afirmación 46. Soy una persona inútil

		No contesto	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
45. Todo lo que realizo lo hago mal.	No contesto		1			1
	En desacuerdo	1	56	1	7	65
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo		26	13	3	42
	Muy de acuerdo	1	6	3	3	13
	Total	2	89	17	13	121

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoat", en el turno vespertino.

Afirmación 47. Nunca llegaré a nada bueno

Cuadro No. 32

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
En desacuerdo	90	74.4	74.4	74.4
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	21	17.4	17.4	91.7
Muy de acuerdo	10	8.3	8.3	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoat", en el turno vespertino.

Afirmación 48 vs Afirmación 49

		Afirmación 49. Soy poco inteligente			Cuadro No. 33
		En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
48. Soy un fracasado (a)	No contesto		2		2
	En desacuerdo	39	36	22	97
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	6	6	14
	Muy de acuerdo	1	1	6	8
Total		42	45	34	121

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 50. Si cometo un error, siempre apareceran más

				Cuadro No. 34
Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	3	2.5	2.5	2.5
En desacuerdo	56	46.3	46.3	48.8
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	40	33.1	33.1	81.8
Muy de acuerdo	22	18.2	18.2	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 51 vs Afirmación 52

		Afirmación 52. Soy incapaz de hacer las cosas por mí mismo			Cuadro No. 35
		En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
51. No sirvo en este mundo	En desacuerdo	64	19	9	92
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	8	8	4	20
	Muy de acuerdo		2	7	9
	Total	72	29	20	121

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 53. Soy una persona torpe

Cuadro No. 36

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	1	0.8	0.8	0.8
En desacuerdo	100	82.6	82.6	83.5
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	13	10.7	10.7	94.5
Muy de acuerdo	7	5.8	5.8	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 54. Nadie me quiere

Cuadro No. 37

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	3	2.5	2.5	2.5
En desacuerdo	89	73.6	73.6	76
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	18	14.9	14.9	90.9
Muy de acuerdo	11	9.1	9.1	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 55 vs Afirmación 56

Cuadro No. 38

56. Pienso mayormente en mis triunfos

	No contesto	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
55. Pienso demasiado en mis errores	No contesto			2	2
	En desacuerdo		1	6	20
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	4	13	46
	Muy de acuerdo		4	12	53
	Total	1	9	31	80

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 57 vs Afirmación 58

Cuadro No. 39

Afirmación 58. Las actividades que realizó tienen que ser perfectas o no valen

		No contesto	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
57. Todo lo que realizo lo hago bien o mal	No contesto		1			1
	En desacuerdo		1	4	1	6
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	18	32	9	60
	Muy de acuerdo	1	17	20	16	54
Total		2	37	56	26	121

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatli", en el turno vespertino.

Afirmación 59. La gente está conmigo o contra mí

Cuadro No. 40

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	2	1.7	1.7	1.7
En desacuerdo	33	27.3	27.3	28.9
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	52	43	43	71.9
Muy de acuerdo	34	28.1	28.1	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatli", en el turno vespertino.

Afirmación 60 vs Afirmación 61

Cuadro No. 41

61. Soy culpable de todo lo que me sucede

		En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
60. Cuando cometo un error me siento culpable.	No contesto	1			1
	En desacuerdo	27	1		28
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	23	4	2	29
	Muy de acuerdo	35	19	9	63
Total		86	24	11	121

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatli", en el turno vespertino.

Afirmación 62. La gente que me rodea tiene la culpa de lo que me pasa

Cuadro No. 42

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
En desacuerdo	88	72.7	72.7	72.7
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	22	18.2	18.2	90.9
Muy de acuerdo	11	9.1	9.1	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 63. Trato de ayudar a los demás, pero los perjudico

Cuadro No. 43

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	2	1.7	1.7	1.7
En desacuerdo	73	60.3	60.3	62
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	34	28.1	28.1	90.1
Muy de acuerdo	12	9.9	9.9	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 64 vs Afirmación 65

Cuadro No. 44

		Afirmación 65. No me agrada mi aspecto físico			
		En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
64. Mi aspecto físico aleja a los demás	En desacuerdo	48	21	6	75
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	7	16	7	30
	Muy de acuerdo	5	4	7	16
	Total	60	41	20	121

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 66. No le intereso a la gente que me rodea

Cuadro No. 45

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	2	1.7	1.7	1.7
En desacuerdo	76	62.8	62.8	64.5
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	29	24	24	88.4
Muy de acuerdo	14	11.6	11.6	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado, el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoat", en el turno vespertino.

Afirmación 67 vs Afirmación 68

Cuadro No. 46

Afirmación 68. No les agrado a los demás

		No contesto	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
67. No confío en los demás	No contesto			1		1
	En desacuerdo		43	9	2	54
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	24	14	4	43
	Muy de acuerdo	1	6	11	5	23
	Total	2	73	35	11	121

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoat", en el turno vespertino.

Afirmación 69. Soy una víctima de las circunstancias

Cuadro No. 47

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	2	1.7	1.7	1.7
En desacuerdo	69	57	57	58.7
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	36	29.8	29.8	88.4
Muy de acuerdo	14	11.6	11.6	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoat", en el turno vespertino.

Afirmación 70. La gente no me comprende

Cuadro No. 48

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	2	1.7	1.7	1.7
En desacuerdo	58	47.9	47.9	49.6
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	40	33.1	33.1	82.6
Muy de acuerdo	21	17.4	17.4	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 71. Me considero responsable de todo lo que les pasa a los demás

Cuadro No. 49

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No contesto	2	1.7	1.7	1.7
En desacuerdo	58	47.9	47.9	49.6
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	40	33.1	33.1	82.6
Muy de acuerdo	21	17.4	17.4	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 72 vs Afirmación 73

Cuadro No. 50

Afirmación 73. Me reconozco como una persona solitaria

	No contesto	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Total
72. No tengo miedo de perder la simpatía de los demás	1	22	10	13	48
No contesto	1				2
En desacuerdo		22	6	3	32
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	26	10	1	39
Muy de acuerdo		23	12	13	48
Total	4	71	28	18	121

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.

Afirmación 74. No tengo amigos**Cuadro No. 51**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
En desacuerdo	100	82.6	82.6	82.6
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	11	9.1	9.1	91.7
Muy de acuerdo	10	8.3	8.3	100
Total	121	100	100	

Fuente: Estudio realizado el 1/12/03, en la Esc. Sec. Fed. "Quetzalcoatl", en el turno vespertino.



Objetivo: Conocer que tipo de autoestima presentan los adolescentes de la Escuela Secundaria Quetzalcoatl. Por esta razón es esencial que conteste con sinceridad y honestidad, ya que sus respuestas son importantes y confidenciales. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas pues este tiene sólo fines estadísticos.

I. DATOS GENERALES. Instrucciones: Conteste los siguientes datos correctamente.

Edad: _____ años. Grado: 1o 2o 3o

Sexo:
 a) H Colonia: _____
 b) M

II. AUTOESTIMA DEL ADOLESCENTE.

Instrucciones: Marque con una "X", una sólo opción que le parezca conveniente de las siguientes afirmaciones que se presentan en la casilla de la derecha.

Afirmaciones.	Muy de acuerdo (3)	(2) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo.	En desacuerdo (1)
1. Soy capaz de entender lo que es correcto e incorrecto.			
2. Soy capaz de actuar según lo considere apropiado.			
3. Soy capaz de distinguir lo que "es" de lo que "no es".			
4. Confío en mis pensamientos.			
5. Confío en mis intuiciones.			
6. Soy una persona con sentimientos tanto buenos como malos			
7. Confío en mí mismo(a).			
8. Soy una persona inteligente.			
9. Confío en mis presentimientos para llevar a cabo alguna acción.			
10. Soy sensible para reconocer situaciones imprevistas.			
11. Me gusta inventar o darle vida a algo.			
12. Disfruto realizar diversas actividades.			
13. Soy capaz de aceptar sugerencias de los demás.			
14. Cuando quiero decir sí es sí, y cuando digo no es no.			
15. Confío en mis capacidades.			
16. Confío en mis habilidades.			
17. Confío en mi capacidad para resolver mis propios problemas.			
18. Soy responsable de mi mismo.			
19. Logro todo lo que me propongo.			
20. Soy tolerante frente a nuevas ideas.			
21. Respeto nuevas experiencias que se me presenten.			
22. Comprendo cualquier posibilidad que se presente en mi vida.			
23. Soy capaz de expresar mis opiniones abiertamente.			
24. Me mantengo tranquilo(a) para hablar ante un grupo.			
25. Soy suficientemente seguro(a) de mí misma.			
26. Me mantengo tranquilo(a) ante cualquier presión.			
27. Soy suficientemente seguro (a) para enfrentar cualquier cambio.			
28. Enfrento cualquier obstáculo sin necesidad de sentirme mal.			

Afirmaciones.	Muy de acuerdo (3)	(2)Ni de acuerdo, ni en desacuerdo.	En desacuerdo (1)
29. Cuando me equivoco admito mis errores.			
30. Estoy dispuesto a escuchar mis errores.			
31. Aprendo de mis errores.			
32. Soy una persona bondadosa con los demás.			
33. Soy una persona simpática para los demás.			
34. Soy capaz de ayudar a mi familia.			
35. Coopero con mis compañeros.			
36. Soy una persona valiosa.			
37. Soy una persona que merece ser querido(a).			
38.Soy una persona que expresa afecto a su familia.			
39. Soy una persona que se quiere a sí misma.			
40. Me respeto a mi mismo.			
41.Respeto a la gente que me rodea.			
42. No merezco vivir en este mundo.			
43. Me cuesta trabajo tomar decisiones.			
44. No soy tan bueno (a) como otras personas.			
45. Todo lo que realizó lo hago mal.			
46. Soy una persona inútil.			
47. Nunca llegaré a nada bueno.			
48. Soy un fracasado (a).			
49. Soy poco inteligente.			
50. Si cometo un error, siempre aparecen más.			
51. No sirvo en este mundo.			
52. Soy incapaz de hacer las cosas por mí mismo.			
53. Soy una persona torpe.			
54. Nadie me quiere.			
55. Pienso demasiado en mis errores.			
56. Pienso mayormente en mis triunfos.			
57.Todo lo que realizo lo hago bien o mal.			
58. Las actividades que realizó tienen que ser perfectas o no valen.			
59. La gente está conmigo o contra mí.			
60. Cuando cometo un error me siento culpable.			
61. Soy culpable de todo lo que sucede.			
62. La gente que me rodea tiene la culpa de lo que me pasa.			
63.Trato de ayudar a los demás, pero los perjudico.			
64.Mi aspecto físico aleja a los demás.			
65.No me agrada mi aspecto físico.			
66.No le intereso a la gente que me rodea.			
67.No confío en los demás.			
68.No les agrado a los demás.			
69. Soy una víctima de las circunstancias.			
70.La gente no me comprenden.			
71. Me considero responsable de todo lo que les pasa a los demás.			
72. No tengo miedo de perder la simpatía de los demás.			
73.Me reconozco como una persona solitaria.			
74.No tengo amigos.			

Gracias por tu participación.

INSTRUMENTO VÁLIDO



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
 ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL
 DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO
 ESPECIALIZACIÓN DE TRABAJO SOCIAL EN EL SECTOR SALUD



Objetivo: Conocer que tipo de autoestima presentan los adolescentes de la Escuela Secundaria Quetzalcoatl. Por esta razón es esencial que conteste con sinceridad y honestidad, ya que sus respuestas son importantes y confidenciales. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas pues este tiene sólo fines estadísticos.

I. DATOS GENERALES. Instrucciones: Conteste los siguientes datos correctamente.

Edad: _____ años.

Grado: 1o 2o 3o

Sexo:

- a) H
 b) M

Colonia: _____

II. AUTOESTIMA DEL ADOLESCENTE.

Instrucciones: Marque con una "X", una sólo opción que le parezca conveniente de las siguientes afirmaciones que se presentan en la casilla de la derecha.

Afirmaciones.	Completamente de acuerdo.	De acuerdo.	No estoy de acuerdo	Completamente en desacuerdo
1. Las cosas son un desastre en mi vida.				
2. Me enoja fácilmente en mi casa.				
3. He querido abandonar mi casa.				
4. Desearía ser otra persona.				
5. Siento que mi familia me presiona.				
6. Pienso que no soy tan bueno(a).				
7. Se me hace difícil aceptarme a mí mismo.				
8. Mi vida es muy complicada.				
9. Siento que soy un fracaso.				
10. Siento que no tengo mucho de que estar orgulloso.				
11. Tengo baja opinión de mí mismo.				
12. La mayoría de las personas son mejores que yo.				
13. Me siento inútil.				
14. Me siento mal en la escuela.				
15. Tomo una actitud positiva hacia mí mismo.				
16. Me siento mal por las cosas que hago.				
17. Mi familia me comprende.				
18. Me gustaría cambiar muchas cosas de mí.				
19. Se me hace muy difícil hablar en público.				
20. Me lleva mucho tiempo acostumbrarme a cualquier cambio.				