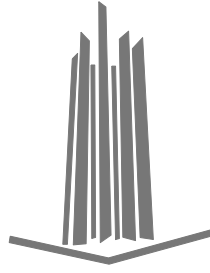




UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO

---



FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
CAMPUS ARAGÓN

**TESIS:**

**LA IMPORTANCIA DEL DOCENTE  
COMO PROMOTOR DE LA  
AUTOESTIMA**

**QUE PRESENTAN:**

**GODÍNEZ MONTOYA FLOR MARÍA**

**RESÉNDIZ ROSALINDA**

**ASESORA:**

**PATRACA HERNÁNDEZ HILDA DEL  
CARMEN**

*Aragón. Octubre del 2009*



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

# ÍNDICE

	Introducción	Pág.	3
	<b>EL MAESTRO Y EL</b>	Pág.	
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>ADOLESCENTE</b>		<b>6</b>
<b>1.1</b>	El maestro	Pág.	7
1.1.1	Concepto de profesor	Pág.	8
1.1.2	Origen de la función docente	Pág.	9
1.1.3	Función del docente	Pág.	10
1.1.4	Perfil del docente	Pág.	12
1.1.5	Actitud del docente	Pág.	14
1.1.6	Tipos de maestros	Pág.	16
1.1.7	Cualidades morales del profesor	Pág.	22
1.1.8	El profesor y su labor	Pág.	23
<b>1.2</b>	El adolescente de educación media básica	Pág.	23
1.2.1	Que es la adolescencia?	Pág.	23
1.2.2	Adolescencia	Pág.	24
1.2.3	Cambios en la adolescencia	Pág.	28
1.2.4	Algunas situaciones circunstanciales de la adolescencia	Pág.	37
1.2.5	La importancia de la adolescencia	Pág.	44
	<b>LA AUTOESTIMA Y LA RELACIÓN DE ÉSTA CON</b>	Pág.	
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>EL MAESTRO Y EL ADOLESCENTE</b>		<b>51</b>
<b>2.1</b>	autoestima	Pág.	52
2.1.1	Definición de autoestima	Pág.	52
2.1.2	Importancia de la autoestima	Pág.	56
2.1.3	Componentes de la autoestima	Pág.	58
2.1.4	Características de la autoestima	Pág.	62
2.1.5	Factores que contribuyen y obstaculizan el desarrollo de la autoestima	Pág.	67
<b>2.2</b>	Relación entre docente, adolescente y autoestima	Pág.	74
2.2.1	La transferencia	Pág.	88
	<b>ACCIONES PROPUESTAS PARA</b>	Pág.	
<b>CAPÍTULO III</b>			<b>98</b>
	<b>FAVORECER LA AUTOESTIMA</b>		
<b>CONCLUSIONES</b>		Pág.	110
<b>ANEXO I</b>		Pág.	113
<b>MATERIAL PARA TRABAJAR</b>		Pág.	128
<b>ANEXOS II</b>		Pág.	154
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>		Pág.	173

**LA IMPORTANCIA**

**DEL DOCENTE**

**COMO**

**PROMOTOR**

**DE LA**

**AUTOESTIMA**

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, se ha visto como hay una gran indiferencia, un alejamiento entre el docente y el alumno, no hay una relación pedagógica, ya que la relación que generalmente existe por parte del profesor, es de cubrir el tiempo necesario, vaciar contenidos y dar un número representativo, según le corresponda a cada alumno. De igual manera, al alumno le es indiferente su profesor. Generando como consecuencia una “apatía”.

Ante esta situación, hay poca confianza, poca comunicación y por lo tanto un distanciamiento. En la mayoría de los casos, esto impide que el alumno se atreva a preguntar o a solicitar ayuda a su maestro. Teniendo como consecuencia en algunos casos, la no aprobación de la asignatura y en el peor de los casos, la deserción escolar, llevándose de la mano una baja autoestima en el muchacho. Por tanto, consideramos que es importante la labor pedagógica hacia los docentes, ya que predomina la carencia de un amor pedagógico.

En este trabajo, se propone al docente como un elemento pedagógico, como un modelo, un facilitador y como una herramienta clave en el mejoramiento de la estima del alumno, se propone al docente como protagonista, ya que al trabajar la estima de su educando, se ganará la confianza y logrará un acercamiento para orientar las problemáticas que el muchacho pueda tener y así ayudar a los logros y metas que el escolar tenga, obteniendo un mejoramiento académico y una mejora en su vida personal.

Por lo anterior mencionado, se presenta este trabajo, que es una investigación de tipo documental, utilizando un método bibliográfico y dándole un enfoque cuanti/cualitativo. El principal objetivo de nuestra aportación pedagógica es: proponer al docente como promotor de la autoestima en la educación media básica, para lograr una mejor estimulación en el alumno y así mejorar el aprendizaje, teniendo como consecuencia un mejor rendimiento académico y tal vez un mejor estilo de vida. Esta investigación va acompañada de un trabajo de campo, mismo que se realizó en la escuela Josefa Ortiz de Domínguez, en

el municipio de Chimalhuacan, con dos grupos que designó el directivo de dicha escuela.

Esta aportación esta constituida por tres capítulos, en el primero se menciona, información relacionada con el docente: su actuar, su origen, los tipos que hay... y también información relacionada con la adolescencia: sus etapas, su definición y los teóricos que han escrito sobre esta etapa del ser humano; en el segundo capítulo , habrá información sobre autoestima: qué se ha dicho, cómo se forma, cuáles son sus características ...; complementando este capítulo, con la relación entre el maestro, el alumno y la autoestima; en el último capítulo, se da una descripción detallada de la zona en que se llevó a cabo el trabajo de campo, los sujetos pedagógicos con los que se trabajó y los resultados graficados a los que se llegó.

Primeramente se les realizó un Test (VA), como una primera evaluación, graficando los resultados. Posteriormente se trabajaron las técnicas propuestas, en la medida de como había disponibilidad de tiempo por parte de los profesores que colaboraron en esta actividad. Una vez que concluyeron las sesiones, se les volvió a aplicar a los alumnos el Test (VA), evaluando de nuevo los resultados, graficando, analizando y comparándolos con los primeros.

También se encuentran las conclusiones a las que se llegaron después de haber realizado dicho análisis. Con este trabajo se pretende informar que el docente es una pieza clave en la formación de la estima, principalmente en la época de la adolescencia, ya que es aquí donde el joven se encuentra en la tabla de la formación del "YO". Con el propósito de dar un panorama del actuar docente y el ver cómo, según su actuar de éste, influye en la estima de sus alumnos.

Del mismo modo, se encontraran dos apartados de anexos, En el anexo I, se encuentra el diseño de las estrategias que el maestro puede llevar a cabo en la aula, para fortalecer la estima de sus alumnos. Dichas propuestas son muy breves, pero que, si se aplican constantemente, pueden lograr cambios significativos en los alumnos, como lo podrán corroborar en el transcurso de

este trabajo. Dicha propuesta ésta está dividida por 30 sesiones, brevemente explicadas, junto con el material y las instrucciones de cómo trabajar cada sesión.

El segundo anexo, lo compone una serie de lecturas que describen la labor docente y la huella que su actuar deja en esta noble actividad que realizan los profesores.

Se trata de informar al docente que su actuar influye de manera significativa en el alumno, que mucho de lo que hace en su hacer cotidiano, influye, deja huella y a veces hasta trasciende en la vida del adolescente.

Muchos jóvenes quedan marcados para toda la vida, gracias al comentario, trato o convivencia que tuvo con algún profesor.

# **CAPÍTULO**

## **I**

**EL MAESTRO**

**Y EL**

**ADOLESCENTE**

Nacemos siendo príncipes y princesas,  
después, nuestros padres y el medio nos convierten  
en ranas y sapos.

Eric Berne



## 1.1- EL MAESTRO

La mayor conquista es  
el descubrimiento de  
uno mismo.

Alejandra Monsalvo Veraz

Lo que se revisará en este capítulo, es el concepto de profesor, lo que se ha dicho de él, su función así como su actitud y tipos de maestros que hay. Sabemos que para que haya un maestro debe haber también un aprendiz, en este caso, el discípulo es el adolescente, por lo que también lo incluimos en este capítulo.

El profesor hasta hace algún tiempo era el eje principal dentro del proceso educativo. Esta característica lo limitaba en su obligación de explicar los contenidos sin ninguna responsabilidad en el aprendizaje de los alumnos. “El profesor desempeñaba en la situación docente el papel de protagonista; era el déspota, arbitrario, por imposición y por coacción, que no se preocupaba por los problemas y dificultades que pudieran tener los alumnos, ni por las consecuencias resultantes.” (Mattos, 1990). Hoy en día esto es totalmente inaceptable e incluso de dudosa ética y se asume que la enseñanza tiene su razón de ser, no porque exista un docente sino porque hay alguien a quien enseñar algo, y éste alguien debe ser objetivo de la acción pedagógica.

En la actualidad “el profesor se ve como un elemento que estimula, orienta y controla el aprendizaje de los alumnos, adaptando a la enseñanza a su capacidad real y a sus limitaciones, aclarando sus dudas y ayudándoles en sus vacilaciones y dificultades, programando sus trabajos, acompañándolos en su realización y ayudándolos a que desarrollen los hábitos de estudio y reflexión” (Mattos, 1990).

Mucho se ha dicho sobre el profesor, pero en este caso se va a concretizar un poco sobre el concepto de éste. Al docente se le tiene como un guía, apóstol..., por otro lado se le tiene identificado como idealista...En este capítulo trataremos de objetivizar un poco más el concepto de “maestro”.

### *1.1.1 Concepto de profesor*

Profesor.- Es aquel que habla en voz alta ante los demás, que expone un tema o una doctrina (Debesse, 1998)

Educador.- Enseñante: es un individuo que trabaja en una clase o con un grupo, en el seno de un establecimiento (en general) perteneciente a una institución, y es un ciudadano.

Maestro.- Era definido como prototipo o paradigma del hombre ideal que se pretendía formar.

Docente.- Es el que esta preparado (con un especial tipo de preparación cultural y técnica) y habilitado (por un particular tipo de contrato) para estimular, reforzar y controlar el aprendizaje ajeno.

Aunque a través del tiempo el docente ha profesado el amor pedagógico y el rigorismo disciplinario, ha enseñado en nombre de Dios y del Estado, se ha hecho naturalista con Comenio y Rousseau, moralista y filántropo con Kant y Pestalozzi, ha defendido la supremacía del espíritu o de las leyes fisiológicas; ha aprendido a usar el libro, el ábaco y el tablero contador, los dones froebelianos, la tipografía escolar y los medios audiovisuales. Invitado de tanto en tanto a ser artista, moralista y filósofo, hoy se exige también convertirse en psicólogo y sociólogo.

En la actualidad se considera al profesor como:

- El guía del proceso de enseñanza-aprendizaje,
- El que supera y actualiza constantemente sus conocimientos,
- El que enseña y aprende con sus alumnos,
- El que acepta ante sus alumnos desconocer aspectos de su materia que ellos pueden conocer.
- El que propicia la comunicación con sus alumnos, el que comparte la planeación, realización y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.
- El que es capaz de provocar entusiasmo de emprender. (Aguirre; 1986).

Según Aguirre (1986), estas son las características que debe tener un profesor ante sus alumnos y no nada más ser el expositor de conocimientos, el poseedor de sabiduría, etc.; sino que se debe preocupar más por las necesidades e inquietudes de sus alumnos. Para Aguirre (1986), el profesor que es realista debe tomar en cuenta los siguientes aspectos:

La institución, alumnos y sociedad, además debe tener un carácter crítico a sus posibilidades y limitaciones. También debe actualizarse con respecto a sus materias.

### *1.1.2 Origen de la función docente*

En el antiguo Egipto encontramos las escuelas de escribas, esas diligentes hormigas del faraón que atendían la administración.

En Roma cada maestro enseñaba a su manera, transmitiendo su saber gramatical.

Entre los romanos, al menos hasta el Alto Imperio, no existía ni uniformidad ni reglamentación de los estudios, sino unas sólidas costumbres. (Debesse, 1998)

En la civilización griega que precedió a la romana antes de helenizarla, la función docente estaba mejor estructurada; los padres no se encargaban de la completa educación de sus hijos.

En Esparta, como actualmente en diversas naciones, existía una educación estatal, pero de tipo militar, atendida por monitores y controlada por el pedónomo que ejercía a la vez la función de un inspector.

En Atenas se establecían varios grados en la función docente. Aquí en la edad de oro ateniense, podemos ver al muchacho correteando cerca de su esclavo que es también su criado, junto al pedagogo, que le hace de profesor particular y que atiende al mismo tiempo, de acuerdo con la familia, a la formación de su carácter. En el pedagogo griego, y después en el romano, se conjugan las dos funciones educativas: la intelectual y la moral. (Debesse, 1998)

### 1.1.3 Función del docente

Hay 4 teorías de la educación que respaldan la función docente,

- 🌐 Educación tradicional
- 🌐 Tecnología educativa
- 🌐 Pedagogía institucional
- 🌐 El constructivismo

Desde la educación tradicional, la función del docente es un preparador que vigila, dirige, aconseja, corrige a los alumnos de su clase.

Desde la teoría tecnológica educativa, se ve la función docente como un carácter más científico y técnico, el docente se convierte en el medio ideal para controlar el proceso de enseñanza.

Dentro de la pedagogía institucional se manejan dos corrientes:

- 🌐 La función no directiva de no intervención, pone énfasis en el trabajo autogestivo.
- 🌐 Legitimar ideologías de Estado.

Y la teoría constructivista manifiesta que la función docente estriba en guiar a los alumnos para que desarrollen procesos constructivos de pensamiento mediante puentes que debe establecer entre el bagaje de conocimientos previos, el proceso de construcción y los saberes y el conocimiento que conforma el contenido del currículum escolar.

Las funciones de un educador no se reducen únicamente a una transmisión de conocimientos, tiene varias actividades que realizar, por lo que se le da otros nombres:

- Maestro.-El que transmite todos los conocimientos, el que debe ser muy exigente porque si no el estudiante no sabría nada y, por último, el que ha de

ser percibido por el estudiante como alguien que sólo transmite conocimientos.

- Animador.- El que debe transmitir a los estudiantes un mínimo de conocimientos y hacer que trabajen en profundización durante las clases, el que ha de ser muy exigente, porque si no, el estudiante solo trabajaría la asignatura que le gustasen, y el que sugiere conocimientos a adquirir.
- Guía.- El que debe de transmitir un mínimo de conocimientos a los estudiantes y sugerirles métodos para proseguir en la profundización de estos conocimientos fuera de las clases, o el que puede responder a una necesidad de conocimientos cuando esta se manifieste.
- Supervisor.- El que propone trabajos y supervisa su realización, aquel para el cual el estudiante aprendería mejor pero menos rápidamente o no en tan gran cantidad si se le dejara hacer y, por último, el que propone formas de adquirir el conocimientos.
- Recurso.- El que deja a los estudiantes que escojan los trabajos a realizar y sirve de recurso si se le pide, aquel para el cual el estudiante aprendería lo mismo y tan bien si se le dejara libertad de acción en las asignaturas que le interesan, o el que puede ayudar al estudiante fuera de las materias académicas (Mialaret, 1998).

De acuerdo con Nerici (1985) hay cinco funciones básicas que el profesor debe desarrollar, las cuales se mencionarán a continuación:

1. Función técnica. Se refiere a que el profesor debe poseer y adquirir ciertos conocimientos que le sirvan para desenvolverse en el ámbito educativo, además tiene que estar capacitado para la implementación de su materia a impartir.
2. Función didáctica. El profesor debe estar preparado para orientar correctamente el aprendizaje de su alumno, utilizando para ello métodos y técnicas que exijan la participación activa de los mismos en la adquisición de los conocimientos y habilidades.

3. Función orientadora. El profesor tiene que adquirir una cierta preparación, para ayudar a sus alumnos en caso de alguna problemática, orientarlos y buscar una salida a todas aquellas dificultades encontradas en ellos.
4. Función no directiva. El profesor estimula a los educandos a buscar por sí mismos las formas de estudio y llevándolos a una crítica y a una justificación en cuanto a los objetivos y procedimientos adoptados.
5. Función facilitadora. El profesor debe facilitar y crear condiciones para que el educando obtenga los conocimientos que se requieran mediante su esfuerzo y voluntad.

#### *1.1.4 Perfil del docente*

En primer lugar, la fortaleza física: supongamos a un maestro con muy buena voluntad para trabajar, pero débil, incapaz de sostenerse en pie durante las horas de clase, cuya voz apenas se percibe y que revela en todo su aspecto la falta de salud, robustez y energía; a pesar de su magnífica voluntad hará un fiasco y no podrá imponerse a los alumnos. Fortaleza y energía se justifican para mantener el principio de autoridad “puede ser un maestro fuerte y sano, pero con la boca ida de lado, los ojos desviados, las piernas torcidas, jorobado, o con cualquier otra de esas deformidades físicas que no solo hacen al individuo feo, sino que le dan un aspecto risible: con eso basta para que los jóvenes no le guarden el respeto debido a pesar de ser un buen maestro.

La deformación física es condenable para el oficio de maestro, no tanto en virtud de un criterio estético, sino en razón de que “lo feo” puede fácilmente convertirse en “risible” a los ojos de los alumnos, con el consiguiente debilitamiento del principio de autoridad.

El aspirante a maestro necesita tener buena vista para vigilar a sus alumnos hasta en sus más insignificantes movimientos, un oído fino para percibir todas las palabras y los más leves ruidos que se produzcan a su rededor; de movimientos fáciles para trasladarse violentamente a donde fuere necesaria su presencia.

En esta época hace que se de gran importancia a las características físicas y de presentación de los profesores. La autoridad debe basarse en la “energía, la “robustez” y, por último en la fuerza (Carrillo, 2004).

El maestro-vigilante debe poseer las cualidades a inculcar, y además debe estar en condiciones de reprimir cualquier manifestación de desorden que se presente en el aula. La educación moral del alumno sin otra medición que la persona del maestro, debía trascurrir por la vía del ejemplo (Carrillo, 2004).

Tener a todas horas presente el valor incomparable del modelo.

De treinta cualidades deseables en los estudiantes de normales, destacan como la primera la puntualidad y la asistencia asidua, en 2º lugar la preparación pedagógica (Carrillo, 2004).

El maestro era el encargado, no tanto de difundir el conocimiento. El maestro podría cumplir eficazmente su labor sin ser un sabio. Anteriormente en el sistema de educación básica, los conocimientos a inculcar se dirigían en el campo del cálculo y la lecto-escritura, junto con nociones mínimas de ciencias naturales. El resto del saber escolar estaba dirigido a fomentar ciudadanos y no individuos instruidos (Carrillo, 2004).

Se considera necesario que el docente cuente con cualidades específicas que definan el trabajo del profesor, Según Nércici (1985) hay ciertas cualidades necesarias que debe tener un profesor: “capacidad de adaptación, capacidad intuitiva, sentido del deber, sinceridad, disposición, empatía, entre otras. Mismas que a continuación se mencionarán:

- 🌐 *Capacidad de adaptación:* El profesor debe ponerse en contacto con el alumno y con su medio: El profesor debe propiciar la adaptación tanto de sus alumnos como del medio ambiente para armonizar el ambiente de sus clases, además debe tomar en cuenta las necesidades de sus alumnos.

- 🌐 *Capacidad intuitiva:* El profesor debe tener cierta capacidad de intuición de modo que pueda percibir los datos, movimientos o disposiciones de ánimo de sus alumnos, no totalmente manifiestos. Esta intuición puede llevar al profesor a detectar estados de ánimo de sus alumnos, para evitar clases desagradables o aburridas, y así adaptar sus planes para modificar sus clases para poder cumplir con el objetivo planteado.
- 🌐 *Sentido del deber:* El profesor debe tener y poseer responsabilidad sobre el aprendizaje de sus alumnos, está obligado a realizar planeación, ejecución y evaluaciones de sus contenidos.
- 🌐 *Sinceridad:* Esta cualidad es indispensable en el ámbito educativo, para que el proceso de enseñanza aprendizaje sea verdadero, auténtico y coherente.
- 🌐 *Disposición:* Es imprescindible que el profesor esté dispuesto a escuchar con interés a sus alumnos y atenderlos cuando necesiten ayuda, aconsejarlos en sus dificultades, creando el ambiente propicio para que manifieste sus preocupaciones.
- 🌐 *Empatía:* Es necesario que el maestro cuente con la capacidad para colocarse en la situación de otra persona y vivir esa situación. Esto provoca una mejor relación afectiva y una buena comunicación entre el docente y el alumno.

Para que se tenga un buen proceso educativo es necesario que el profesor tome en cuenta estas cualidades para apropiarse de ellas y así exista una buena relación profesor-alumno, provocando de esta manera que se propicie una adecuada motivación.

#### 1.1.5 Actitud del docente

El educador debe querer a sus alumnos, se han cometido tantos errores con respecto al sentido que hay que dar a este verbo querer, que es indispensable que nos detengamos un instante en este punto. La labor educativa exige la comunicación entre los seres y ésta sólo puede establecerse en un clima afectivo, tranquilo y adaptada a la edad de los alumnos (Mialaret, 1998).



Querer al joven no es satisfacer todos sus caprichos, convertirse en su servidor y darle la impresión de que es el dueño del universo. El amor hacia el adolescente no se identifica con la debilidad del adulto. El amor hacia el muchacho se hace, por parte del adulto, a base del afecto, de comprensión y de interés. El alumno debe sentir, fuera de toda manifestación de ternura excesiva e impropia en la clase, una profunda y real amistad por parte del educador; amistad que responderá con cariño sincero y profundo.

Querer al joven es quererle para el mismo y para su futuro y no para la satisfacción personal y egoísta del adulto. Quererle significa permitirle realizar las tendencias propias de su edad y ayudarle a alcanzar el nivel superior.

Tipos de actitudes del profesorado.

- ④ Actitud del educador frente al grupo de clases: El educador tiene dos extremos: el grupo lo ha elegido líder de la clase o el educador que hace valer sus derechos como líder impuesto, por decisión administrativa.
- ④ Actitud del educador frente a la realidad escolar: La realidad escolar es a un tiempo un microcosmos con tendencia a encerrarse en si misma y uno de los aspectos del medio social en que vivimos. Ésta puede ser de aceptación o de rechazo, si es de la primera, se traduce en una especie de sumisión total a las exigencias de la vida escolar: programas, exámenes..., en cambio si es de rechazo, el educador pone el acento sobre la formación del espíritu, el desarrollo de la cultura, en una palabra, sobre la educación.
- ④ Actitud del educador frente a la vida en general. Un educador tiene por definición confianza en la vida y el optimismo debe ser una de sus características esenciales. No se trata de una ingenua creencia en la bondad de la naturaleza humana, sino de una aceptación lúcida de que, pese a las dificultades, los obstáculos, los fracasos, es posible transformar al hombre y a la sociedad.

La actitud del educador actual ya no es la del artesano de antaño preocupado por rehacer, con la misma calidad, los mismos objetos. Mas bien se aproximaría a la del

artista en busca de nuevas formas y movido por el deseo de crear un mundo desconocido.

En este inicio del siglo XXI, es urgente que los docentes muestren una actitud diferente, acorde con el tiempo que estamos viviendo, esto con la finalidad de favorecer el proceso educativo en todos los niveles y de que realmente los alumnos asimilen lo que se les esta aportando (Ganem, 2004).

¿Cuántos han tratado al menos de respetar la personalidad de cada alumno, de tomar atención a cada uno, de no interferir con su dignidad, de ser conscientes de lo que hacen más de lo que dicen?

Ser maestro es primero que nada un trabajo y como tal dependen de gran medida de las condiciones dentro de las cuales éste se perfecciona, de las restricciones materiales y de la estructura institucional que delimita su ámbito propio; pero el maestro es a la vez sujeto, un ser humano que ordena sus propios conocimientos, recursos y estrategias para hacer frente cotidianamente a las exigencias concretas que se le presentan en su quehacer, al que en ningún momento se idealiza ni mucho menos se demerita; ahora y simple y llanamente se le invita a generar movimientos en sí mismo y en los que se relacionan con él (Ganem, 2004).

“La alumna faltó porque nos manifiesta que se aburre”. Los profesores deben propiciar que se les extrañe, inspirar en ellos muestras sinceras de admiración, de cariño, de complicidad y no de sonrisas forzadas que casi se sienten obligados a regalar (Ganem, 2004).

#### 1.1.6 Tipos de maestros

- 🌐 El educador autoritario.- Es aquel de donde proceden todas las decisiones, las cuales se toman sin consultar a los alumnos.
- 🌐 El educador demócrata.- Es aquel que discute y determina la acción con los propios alumnos.

- 🌐 El educador permisivo.-Aquel cuya conducta consiste en “dejar hacer” a los alumnos, es aquel cuya única función es la de estar presente en el seno del grupo sin ningún deseo de actuar sobre ese grupo.
- 🌐 El educador apóstol.- Este tipo de educador se siente investido de una misión y dedica toda su vida al servicio de la educación. El educador apóstol coloca en el primer plano de sus valores profesionales (y a menudo personales) el papel que debe desempeñar.

Una encuesta realizada en Québec, distingue cinco tipos de profesores:

- ❖ Los severos
- ❖ Los enérgicos
- ❖ Los moderados
- ❖ Los flexibles
- ❖ Los permisivos.

Con respecto a la disciplina prefieren al enérgico.- Es aquel que hace respetar el reglamento pero sin ser severo en los castigos, los técnicos y los servicios estudiantiles prefieren un tipo de profesor flexible.- es el dispuesto a modificar el reglamento junto con los estudiantes según las circunstancias.

- 🌐 El profesor permisivo: El que no tiene en cuenta el reglamento.
- 🌐 El profesor conductor: El que hace trabajar a los alumnos en clase.
- 🌐 El profesor guía: El que sugiere métodos y conocimientos.
- 🌐 El profesor maestro: El que solamente trasmite conocimiento.

El maestro ideal: según Carlos Carrillo, debe ser el alma moral de la comunidad en que reside en todas partes, porque es quien reparte la vida y el color del sentimiento (Carrillo, 2004).

Algunos autores clasifican a los profesores de acuerdo con su función y comportamiento ante un grupo. Kerschensteiner (1934), clasificó al profesor en cuatro tipos:

- 🌐 Solícitos: No dejan solos a sus alumnos, para que resuelvan sus problemas; son muy tradicionales en sus tareas.
- 🌐 Indolentes: Dejan a los alumnos en plena libertad.
- 🌐 Ponderado: Saben equilibrar la disciplina con libertad, además que les importa ante los alumnos.
- 🌐 Natos: Se adaptan a situaciones de acuerdo a las necesidades y características del grupo.

Para Fritzen (1999) hay cuatro tipos de profesores:

- 🌐 Social: Dominan los motivos maternales.
- 🌐 Dominante: Su autoridad la basa en la fuerza y habilidades personales.
- 🌐 Humanista: Le gusta su profesión y afecto por sus ideas.
- 🌐 Sacerdotal: El educador siente en sí mismo y en los demás el peligro de perder su salvación.

Schraml (1971) clasifica al profesor de forma psicoanalítica en:

- 🌐 Obsesivo. Es muy ordenado, es el típico profesor tacaño y ahorrador.
- 🌐 Fálico. Tiene la característica de atraer y entusiasmar rápidamente, también es caracterizado por el deseo de invadir la personalidad del alumno.
- 🌐 Oral depresivo. Depende del afecto de los demás, su único fin es hacerse querer por sus alumnos.

Para ser un profesor único, es necesario tener un equilibrio entre los tipos de profesores antes mencionados, que se tome en cuenta lo positivo de cada uno y sus ventajas para llevar a cabo de manera implícita, la motivación dentro del salón de clases.

Ganem (2004) los encasilla de la siguiente manera:

- ❖ Los críticos. Son los que pasan el tiempo encontrando errores y defectos en sus alumnos, quienes “nunca hacen nada bien” y por eso hay que exhibirlos frente a sus compañeros; para esos profesores resulta muy satisfactorio

encontrar la falta en la tarea, en la conducta, en el uniforme, etc. Cuando obtienen como respuesta de sus alumnos la colaboración, es por miedo; pero generalmente con más frecuencia en ellos es la sumisión o algunas veces la rebeldía de niños que se irritan ante la crítica; y del aprendizaje, ni mencionarlo, porque, según el doctor José Cruz (1998), el mejor inhibidor del aprendizaje y la memoria es el miedo.

Una variante del crítico son los “no me superes”, profesores que por alguna situación personal obstaculizan los logros de sus alumnos; se sienten mal cuando se ven cuestionados o corregidos durante las clases y, en sus exámenes, buscan hacer preguntas muy difíciles con el fin de que los alumnos no puedan contestar correctamente, cosa que les causa agrado, pues probablemente buscan reforzar creencias propias como que, “nadie es tan capaz como yo” o “qué mal están las nuevas generaciones”. Estos profesores suelen generar mucha frustración entre sus alumnos, y no es difícil que alguno de ellos se convenzan de que son ineptos para aprender las materias en las que encuentran tantos obstáculos.

- ❖ Los autoritarios. Imponen sus decisiones sin tomar en cuenta la sensibilidad ni las necesidades individuales de sus alumnos, y consiguen la disciplina o el orden por medio de gritos y amenazas de todo tipo, logrando con esto un ambiente tenso que obstaculiza el aprendizaje, la espontaneidad y la alegría de aprender. Al igual que los maestros críticos, los autoritarios obtienen más o menos los mismos resultados de sus alumnos.
- ❖ Los sermoneadores. Son los maestros que bajo cualquier pretexto se dedican a recitar discursos que buscan hacer sentir a los niños como seres malvados e incomprensivos, que tienen que reflexionar sobre su falta de sensibilidad hacia las miserias del mundo o hacia sus padres, “que tanto se esfuerzan por darles una buena educación”. Estos profesores con frecuencia recurren a la “moralina” que pretende reforzar los valores morales; pero, por la manera inadecuada de transmitirlos, obtienen cerrazón hacia sus sermones, cuando no la burla o la indiferencia, por parte de sus alumnos. Este estilo de “educar”

puede generar en los niños sentimientos de culpa o bien la creencia de no ser merecedores de las bondades de la vida así como la idea de que es difícil entenderse con los adultos.

- ❖ El perfeccionista. Es una variante de los anteriores, y tiene como característica primordial invertir una gran cantidad de tiempo en exigir en que se realicen a la perfección detalles como los márgenes y algunas letras con tinta roja en todos los cuadernos, que éstos estén forrados de tal o cual manera, que al uniforme no le falte un solo detalle, que los niños estén perfectamente bien sentados, etc., dejando de lado aspectos del aprendizaje y valores humanos mucho más trascendentes, como puede ser el respeto hacia la individualidad de los demás. Los profesores perfeccionistas suelen pasar la vida con enojo y frustración debido a que pretenden que todo esté absolutamente correcto sin tomar en cuenta que la perfección no existe y que se desgastan inútilmente por perseguir algo que no es posible.
- ❖ Los superorganizados. Analizan y transmiten toda la información como computadoras, desprovistos de emociones, lo que los hace aparecer como “congelados” y carentes de empatía, suelen producir aburrimiento en sus alumnos.
- ❖ El indiferente. Se limita a cumplir con su programa de trabajo y poco o nada se ocupa de los pequeños niños que en mucho dependen de él. A estos profesores se les escapa datos importantes como el déficit de atención, la hiperactividad, los problemas de la vista o auditivos, o algunas otras deficiencias de sus alumnos que pueden ser corregidas a tiempo y con esto favorecer el rendimiento y el desarrollo del niño. Con profesores así, los niños pueden sentirse poco importantes y poco motivados para realizar sus actividades dentro de la escuela.
- ❖ Los inconsistentes. Son aquellos que un día se muestran firmes, intolerantes o autoritarios y otro día están relajados, bromistas y permisivos; éstos suelen ser personas que no controlan sus emociones. Ante profesores con estas características, los alumnos suelen sentirse confundidos pues no tienen claro

los límites ni las normas dentro del aula, cosas que muy probablemente les genera ansiedad y bajo rendimiento.

- ❖ Los maravillosos. Es el que rescata y sobreprotege siendo demasiado flexible, regalando calificaciones o tolerando y justificando cualquier actitud inadecuada de sus alumnos. El resultado que puede obtener un maestro con esas características es de alumnos irresponsables y dependientes, que piensen que siempre alguien vendrá a resolverles los problemas. Con estos profesores los niños se entrenan a ser manipuladores que consiguen todo lo que necesitan inspirando lástima o agrado a los demás: “si funciona con el maestro, posiblemente también funcione con el resto de la gente”.
- ❖ El sobreprotector. Impide al niño descubrir sus capacidades y recursos, y le roba con esto la oportunidad de aprender del error y superarse cada vez.
- ❖ El discutidor. Se pone a la altura de sus alumnos proporcionando alegatas y alborotos como si se tratara de dos niños que discuten fuera de sí cuando surgen problemas. Con estas actitudes el maestro pierde la autoridad así como el control propio y del grupo, e invita a que los alumnos lo perciban como un compañero más al que es posible no respetar, animando con esto al resto del grupo a hacer lo mismo.
- ❖ El barco. Son profesores que por su inseguridad, tampoco consiguen un manejo adecuado del grupo pues no logran que nadie los escuche ni mucho menos los respete. A veces estos profesores confunden la bondad con la falta de firmeza propiciando que en su grupo impere el caos. A los alumnos que conviven con maestros “barcos” les cuesta trabajo respetar la disciplina así como desarrollar hábitos de estudio y compromisos con su desarrollo escolar, pues cuentan con que el maestro es despistado y débil en el momento de exigir resultados.

Los profesores responsables de la misión con la que se han comprometido tiene claro que su labor va mucho más allá de la impartición de conocimientos académicos, y que con sus actitudes y ejemplos pueden convertirse en EXCELENTES PROMOTORES DE AUTOESTIMA colaborando con los padres, para

lograr el desarrollo de niños con personalidad bien integradas y estructuradas. (Ganem, 2004).

### *1.1.7 Cualidades morales que debe distinguir a todo maestro*

Alcántara García menciona: todo lo que hagan los normalistas por aparecer como dechados de ellas será poco, como también será poco todo el empeño que pongan en su compostura exterior, en el aseo de su cuerpo y limpieza de sus ropas, en adquirir buenas maneras, trato de gente, y en suma, todo lo que contribuya a presentarlos comportándose con la dignidad exigida por las funciones propias del magisterio.

Este componente moral se expresa en múltiples y expresivas definiciones del maestro como “apóstol o mártir” de la regeneración social. “La causa de la escuela es santa”, el trabajo en ella es un servicio divino. El maestro es redentor de naciones”.

- 🌐 Características morales y conductuales: Entusiasmo, paciencia, perseverancia, dulzura, ternura, afabilidad, prudencia, honestidad, desinterés, firmeza de carácter, caballerosidad, abnegación, entrega, temperancia.
- 🌐 Características físicas de auto presentación: Parte exterior, los buenos modales, el tono de voz, la vista y los oídos, vestimenta.

En el pasado, al encargado de la educación, se le exigían documentos que informaran acerca de la legitimidad y limpieza de sangre, fe de bautizo, muestras de letra, instrucción en la doctrina cristiana y prácticas de buena vida y costumbres. Resalto estas líneas porque no puedo dejar pasar el hecho de cómo, anteriormente, no cualquier persona podía llegar a ser maestro (Ganem, 2004).

Recientemente se ha llegado al punto de casi no pedir requisitos para ingresar a las licenciaturas para la formación docente y, si somos sinceros no cualquiera puede hacerse llamar maestro o profesor. Se sostenía que para la formación integral del hombre se requieren piedad y letras, virtud y ciencia (Ganem, 2004).



### 1.1.8 El profesor y su labor

En algún momento de la vida recuerdas haber escuchado o pensado que el profesor es aquella persona de quien depende el éxito o el fracaso de la educación. Si los alumnos pasan al siguiente grado con buenas calificaciones inmediatamente viene a la mente que el maestro realizó un buen trabajo, pero si el grupo tiene bajas calificaciones, pensaremos que el maestro no realizó su labor. Pero, entonces, ¿Cómo debe ser la labor de un profesor?

De acuerdo con Nerici (1985), en su obra hacia una didáctica general dinámica, “el profesor es el dínamo que arrastra, entusiasma y contagia en la senda que lleva hacia la realización de los objetivos de la educación”. Por lo tanto, las principales funciones que debería realizar frente al grupo son:

1. Ser crítico y mediador de las preguntas y respuestas que los alumnos elaboran durante la clase.
2. Ser un constante evaluador tanto en el trabajo de los alumnos como de sí mismo.
3. Ser un impulsor que propicie la superación de alumnos.
4. Ser un investigador y estudiante, para que se encuentre bien actualizado y preparado en ciencia, pedagogía, psicología, didáctica, etc.

## **1.2.- EL ADOLESCENTE DE EDUCACIÓN MEDIA BÁSICA**

### 1.2.1 ¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

“La adolescencia es, ante todo un periodo de crecimiento especial, que hace posible el paso de la infancia a la edad adulta” (Castillo’ 1998).

“La adolescencia es el periodo vital del individuo humano comprendido entre el fin de la niñez y el comienzo de la juventud adulta” (Velasco 1980).

“El nombre de adolescente procede del verbo latino *adolescere* que significa aproximarse a la madurez, crecer..., es una etapa puente entre la infancia y la edad

adulta” Se apunta también que la adolescencia es cambio, transformación en todos los sentidos, no sólo existe una evolución del cuerpo en cuanto a forma y funciones, en capacidades mentales e intelectuales, cambia también la forma de ser del individuo y su personalidad total (Castillo 1998).

### 1.2.2 ADOLESCENCIA

Esta etapa, es de gran importancia el poder llegar a comprender el término adolescencia, que para varios autores etimológicamente proviene o se deriva del latín “adoleceré” “adolescencia”. Derivado de “adolecer” que significa crecer; desarrollarse o crecer a la madurez pero sin dolor (González 1999).

La palabra adolescencia es referida como un periodo en la vida del ser humano el cual implica un crecimiento y/o madurez sin llegar a ser doloroso. Dicho crecimiento físico, psicológico y social no es visto por el adolescente como algo desagradable, más bien los adultos se lo hacen ver como algo malo y como “doloroso” que presentará por el resto de su vida.

Cronológicamente, es el lapso que comprende aproximadamente desde los doce o trece años hasta los primeros de la tercera década, con variaciones individuales y culturales. Tiende a iniciarse antes en las niñas que en los varones.

La adolescencia es una época de metamorfosis física y emocional durante la cual los cambios físicos y psíquicos conllevan inquietudes, dudas y conflictos. Es una despedida de las dependencias infantiles y un precoz esfuerzo por alcanzar un estado adulto (Seelman, 1977).

Es posible que, con excepción del nacimiento no haya otro periodo en la vida humana en el que se produzca una transición de tanta importancia.

De este modo se ha conceptualizado la adolescencia como una época de búsqueda; “una búsqueda hacia adentro, para descubrir lo que es; una exploración hacia fuera, para hallar su lugar en la vida; el ansia de encontrar un “tu” en el que pueda

satisfacer el afán de intimidad y completamiento. El adolescente vive con vibrante sensibilidad, que le conduce al éxtasis o al abismo (Theodore, 1985).

Este periodo se considera una etapa crítica del desarrollo en donde básicamente se presenta una ruptura del equilibrio alcanzado por el niño en su medio ambiente familiar y social, el cual se recupera relativamente al quedar inmerso en su medio sociocultural, lo que logrará cuando adquiera una identidad pero, ya como persona adulta (Hetherington, 1972).

Aunado a esto es posible observar la presencia de tensiones particulares provocadas por los ajustes fisiológicos que sufre el organismo (cambios vinculados a la pubertad que implica el aumento de hormonas sexuales y transformaciones en la estructura y función del cuerpo), los ajustes psicológicos (búsqueda de identidad y de lugar que tienen en la vida), y los ajustes sociales (cuestionamientos de las normas sociales e incertidumbre y hallazgos de los roles adultos que habrán de asumirse dentro del marco cultural en el que se desarrolle el individuo) (Musen, 1982).

Hay que comprender y aceptar la transición y/o la metamorfosis tan maravillosa en la vida de un adolescente, los adultos deberían de preparar a sus hijos para que vivan y tengan recuerdos agradables de su adolescencia. Schollosser (1988). Considera que dichos cambios inician en las chicas entre los 10 y 15 años y en los chicos entre los 11 y 17 años, la duración media de estos cambios pubertales es de 3 a 4 años.

El adolescente es una persona con capacidades tanto físicas, psicológicas y sociales que empiezan a ser lo bastante similares a la de los adultos con la gran diferencia de que los adolescentes les hace falta experiencia. Con estos cambios tan profundos y rápidos, hacen que la adolescencia sea catalogada como una etapa de crisis con dolor.

La adolescencia no se da como un proceso aislado en la vida de cada individuo, se encuentra inscrito en el contexto biológico, psicológico y social. Enmarcado, así a la adolescencia como el momento importante de la transición para abandonar la figura

de niño e incorporarse o entrar a la de adulto, con todas las implicaciones humanas con el cambio fundamental de actitudes dadas ante el mundo (Aberasturi, 1988).

La vida se “divide” en etapas diferentes, según las características que la persona manifieste como consecuencia del paso del tiempo.

Las principales etapas que se pueden observar en la vida humana son:

- Etapa prenatal
- Infancia
- Adolescencia
- Madurez
- Senectud

Hay diferentes posturas en las etapas de la adolescencia, por ejemplo, Erickson (1972), fundamenta su teoría de la adolescencia, en la quinta etapa de su conceptualización del desarrollo, llamada Identidad-versus confusión de rol. El establecimiento de una integridad única, es para Erickson, la culminación de la etapa adolescente.

Pedro Chico González considera este periodo vital, como parte de la etapa juvenil y la divide en tres periodos, pero solo tomaremos los dos primeros, puesto que son los que mejor satisfacen este estudio:

Preadolescencia:

Abarca de los 12 a los 15 años aproximadamente; durante este periodo el muchacho empieza a conformar una escala de valores propia, y, aunque aun recibe influencia de su familia, empieza a discrepar de sus progenitores al hacerse consciente de sus propias capacidades. Empieza a manifestar rechazo contra las reglas y la disciplina que le solicitan los mayores, en busca de la independencia que quiere alcanzar.

Juventud Inicial o Adolescencia Media:

Va de los 15 a los 18 años aproximadamente; en esta edad el muchacho ha conformado su vida personal de forma más o menos autónoma y defiende su libertad y sus derechos, en ocasiones agresivamente. Exige de aquellas personas en las que reconoce cierta autoridad, sinceridad y coherencia, puesto que busca elementos de referencia a partir de los cuales pueda organizar su vida, sus criterios y sus sentimientos.

Otro autor, Gerardo Castillo (1998), menciona a la adolescencia y la divide en tres frases:

Pubertad

Se ubica entre los 11 y los 13 años aproximadamente. Esta primera fase es la que establece una separación entre la infancia y la adolescencia. Los cambios más significativos de la pubertad son el nacimiento de la intimidad o despertar del yo; el muchacho se hace consciente de su propia existencia, descubre la riqueza, aún desconocida, del mundo interior.

Otros cambios sumamente relevantes, que de hecho caracterizan a la pubertad, son los cambios fisiológicos: aparecen los caracteres sexuales primarios, que se refieren al desarrollo del aparato reproductor. En las mujeres se presenta la menarquia o primera menstruación, y en los varones la primera polución o secreción de semen; estos hechos son los que marcan el final de la infancia y el inicio de la adolescencia.

Aparecen también los caracteres sexuales secundarios, que se pueden reconocer a simple vista, incluso antes de que se presenten los primarios, ya que estos consisten en la manifestación de nuevas formas físicas; en las mujeres empieza a desarrollarse el busto, las caderas se ensanchan y aparece, lo mismo que en los varones, vello púbico y axilar, en los hombres aparece también vello facial, la voz empieza a tornarse más grave y aumenta el tono muscular.

Adolescencia Media:

Esta segunda fase se caracteriza principalmente por cambios de tipo afectivo y social; se ubica entre los 13 y los 17 años aproximadamente.

La adolescencia media tiene una duración aproximada de cuatro años, durante los que continúan presentándose rápidos cambios en todos los aspectos que conforman a la persona, principalmente los de orden social.

### 1.2.3. CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA

#### CAMBIOS FÍSICOS

Los cambios físicos y fisiológicos de la pubertad, incluyendo la maduración sexual y el crecimiento acelerado, se inician con una mayor producción de hormonas activadoras de la glándula pituitaria. Los procesos de maduración dan lugar a una rápida aceleración del crecimiento físico, al cambio de las dimensiones del cuerpo a modificaciones hormonales y a impulsos sexuales más fuertes, al desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias, así como a un nuevo crecimiento y diferenciación de las capacidades cognitivas.

La pubertad designa la primera fase de la adolescencia cuando se pone de manifiesto la maduración sexual. Comienza con el crecimiento gradual de los ovarios y otros órganos relacionados con ellos como es el útero en las mujeres y la glándula prostática y las vesículas seminales en los hombres. El comienzo de la maduración sexual va acompañado de una aceleración brusca del crecimiento tanto de altura como de peso. La cultura puede facilitar u obstruir el ajuste del joven a los cambios físicos y fisiológicos de la pubertad y puede influir de modo que estos cambios se conviertan en motivo de orgullo o causa de ansiedad y confusión.

Aunado a los aumentos de estatura y de peso que se están efectuando durante este periodo, también se lleva a cabo cambios físicos menos obvios. Tanto en los chicos como en las chicas, el desarrollo muscular avanza rápidamente a medida que aumenta la estatura, y llega al punto máximo del crecimiento poco después de haber

alcanzado la estatura máxima. Sin embargo los chicos muestran un aumento más rápido que las chicas, con el resultado de un aumento general en tejido muscular y por consiguiente en fuerza, durante este periodo es mayor que el de las chicas, ventaja que conservan durante los años de su edad adulta.

Las características que componen la imagen física del individuo son: peso, talla, gestos, forma de caminar, sonrisa, masculinidad o feminidad, postura, condiciones de la piel, atractivo físico o falta del mismo, habilidad o torpeza, etc. Estos son los factores, que, forman la imagen corporal, misma que constituye el centro del auto concepto del adolescente.

Sin embargo, además del aspecto físico, el auto concepto se forma de otros factores, por ejemplo: actitudes, experiencias pasadas, esperanzas, ambiciones, fracasos, recuerdos de logros y errores y todo aquello que afecta la personalidad del individuo y su relación con los demás.

El auto concepto también se ve influido por los valores personales, los ideales y los principios, los odios temores y alegrías. Los adolescentes tienden a ser idealistas y se inclinan fuertemente al desarrollo de un “self ideal” demasiado perfeccionista. El surgimiento gradual del desarrollo del auto concepto del “self ideal” está íntimamente relacionado con el desarrollo de la identidad.

En la sociedad contemporánea, el adolescente necesita conocerse así mismo como individuo único, mantener conexión con los elementos significativos de su pasado y aceptar los valores de su grupo. En este proceso de “encontrarse a sí mismo”, el adolescente debe establecer su identidad sexual, moral, política, religiosa y vocacional de una manera estable, consistente y madura (Erikson, 1972).

## CAMBIOS FÍSICOS Y/O BIOLÓGICOS

Para poder abordar las características físicas y/o biológicas, que se dan durante el periodo adolescente, se contempla que la adolescencia es un periodo de la vida

comprendido entre el fin de la niñez y el comienzo de la vida adulta. Puede ser dividida cronológicamente en tres etapas:

1.- Inicio, de los 10 a los 12 años aproximadamente. El comienzo de la pubertad provoca cambios: rápidas manifestaciones de cambios de tamaño y estructura corporales, las cuales van acompañadas de modificaciones en las inquietudes del adolescente. El individuo se transforma de niño en adulto, adquiriendo talla, forma, proporciones y funciones del organismo adulto. Maduran y comienzan a funcionar los órganos reproductores.

2.- Fase media, de los 13 a los 16 años. La preocupación principal es el establecer su propia identidad y satisfacer sus necesidades personales.

3.- Final de la adolescencia, de los 17 en adelante. El adolescente se ejercita en adaptarse a la sociedad; esta preparando para afrontar las decisiones que debe tomar en su futuro.

En la adolescencia media, los cambios físicos que fueron tan importantes en la pubertad, dejan de ser significativos. Cobra mayor importancia la exploración de los cambios que ya han sucedido, tanto en el propio cuerpo, como en el cuerpo de los iguales. El crecimiento no es ya tan rápido, el físico del adolescente empieza a consolidar las características de una persona adulta, razón por la cual, se encuentra más satisfecho y seguro de su cuerpo. Las transformaciones físicas ya no influyen gravemente el desarrollo psicológico y social, como sucedió en la fase anterior.

## CAMBIOS PSICOLÓGICOS

Durante este periodo, el adolescente elabora un concepto de sí mismo; psicológicamente, es una de las principales tareas de la adolescencia media. “Las percepciones de sí mismo son a menudo tan difusas que el adolescente se siente muy inseguro de quién y qué es él para realizar cualquier interpretación confiable del yo, aun cuando desee hacerlo”( Castillo 1998), sin embargo, a pesar de la dificultad que pueda representar la elaboración de este concepto, a lo largo de la



adolescencia media esta concepción de sí mismo tiende a estabilizarse; dicha estabilidad tiene mucha relación con las experiencias que vive el adolescente en razón de aspectos como membresía de grupo, edad, sexo, logro educativo, etc.

El adolescente en este periodo tiende a ser egocéntrico, lo cual tiene gran repercusión en el aspecto intelectual del cual se tratará más adelante. Este egoísmo adolescente, implica que se dé una exagerada importancia a la propia persona; tanto en el ámbito psíquico, como en el afectivo y social, el adolescente se da cuenta “de que otras personas tienen también su propia forma de pensar. Sin embargo, puesto que están preocupados consigo mismo, creen que los pensamientos de otros invariablemente se centran en ellos” (Papalia, 2005). Al ir madurando sus capacidades psíquicas e intelectuales, este egocentrismo deja de presentarse, al darse cuenta que la capacidad de reflexión con la que ahora cuenta puede ser utilizada para interpretar y no sólo para contradecir.

El adolescente debe adaptarse a los cambios físicos normales que acompañan a la pubertad y aceptar su talla y rasgo como lo que habrá de construir el aspecto físico que tendrá durante el resto de su vida. Tales cambios provocan efectos psicológicos que dependen de varios factores.

El crecimiento físico y los cambios ocurridos en el organismo hacen necesaria la revisión de ésta autoimagen. Con frecuencia, el adolescente no está preparado para estos cambios y no siempre reconoce su verdadero valor. Además puede sobrestimar el valor de los rasgos físicos y como resultado puede estar menos dispuesto de lo que estaría un adulto a aceptar los cambios que han ocurrido en su organismo. La falta de preparación, los conocimientos y las advertencias que el joven haya recibido previamente, influirán en forma notable sobre su actitud con respecto a los cambios de su físico.

Todo adolescente se da cuenta del hecho de que el aspecto físico facilita o dificulta la aceptación social. Cuanto mas inseguro y ansioso de ser aceptado se encuentre el individuo, serán mas notables los aspectos psicológicos producidos por su aspecto

físico. Durante la adolescencia es muy importante cómo se presenta uno frente a los otros.

El ritmo y dirección de madurez de un individuo puede tener efectos significativos sobre su aceptación y estatus social, sobre la eficiencia de su participación en varias actividades, y con toda posibilidad sobre su ajuste emocional.

La adolescencia es una etapa de cambios de atributos mentales y emocionales, muy probablemente en ninguna otra etapa de la vida es tan fuerte la necesidad de aceptación. Puede ser una etapa de confusión e incertidumbre, mientras el adolescente lucha por romper las ataduras con los padres y establecer un estilo de vida más independiente.

Los adolescentes con frecuencia se preocupan por su imagen y pueden llegar a evaluarse a sí mismos, basándose únicamente en las reacciones de sus coetáneos. Esto puede llevar a sentimientos de inferioridad y una lucha constante por lograr una imagen superficial de perfección.

Rice, (1997), encontró que, la manera como los adolescentes se aceptan a sí mismos, está directamente relacionada con la manera en que son aceptados por los demás, esto es, la manera en que los otros significativos los miran. Según Blyth, (1996), los otros significativos son personas con las cuales los adolescentes gustan de pasar tiempo, les agradan, buscan y a quienes quisieran imitar.

A pesar de que la adolescencia es un periodo en donde los amigos y compañeros juegan un papel importante, la mayoría de los otros significativos son adultos. Por esta razón, es muy importante el tipo de relación que el adolescente lleva con los padres, maestros y familiares de mayor edad, dado que la opinión que éstos expresen sobre él servirá de espejo para la construcción de la autoestima en el joven.

Según Galbo (1996), los jóvenes describen a los otros significativos como personas dignas de respeto y estima, inteligentes y que viven una vida interesante. Estos

adultos lo tratan con equidad, comparten experiencias y problemas y son abiertos. Son también confiables, amigables, tienen buen sentido del humor y se toman el tiempo para escuchar, sin embargo, este tipo de relación puede ser muy difícil de lograr para un padre, sobre todo debido al papel de reguladores de la conducta, lo cual muchas veces los lleva a conducirse de manera rígida, imponiendo y haciendo cumplir las reglas establecidas dentro de la familia, lo cual interfiere con la relación de “iguales” que el adolescente en muchos casos considera como lo ideal. De este modo, los intentos para disciplinar y proteger por parte de los padres pueden ser vividos por los adolescentes como rechazo ante su identidad adulta emergente.

Hauck (1996), investigó las relaciones de los adolescentes fuera de la escuela. Estas relaciones incluían a los maestros, sacerdotes, y líderes recreacionales. Estas relaciones ayudan a confirmar mensajes sobre el auto concepto.

Otra influencia significativa para los adolescentes, son los medios de comunicación. Muchos investigadores han opinado que el adolescente se encuentra rodeado de un ambiente electrónico, que incluye la televisión y el cine. En un estudio realizado por Ellis (1996), los adolescentes reportaron que las figuras que más admiran son estrellas de cine y de televisión. Por esta razón algunos investigadores proponen el uso de imágenes en la escuela o en el hogar. Según Azrin y Hayes (1996), los videos ayudan a desarrollar el auto concepto y la autoestima ya que muestran situaciones sociales. La literatura sobre el auto concepto de los adolescentes define el periodo entre los 12 y 13 años como el de menores niveles de autoestima.

## CAMBIOS AFECTIVOS

La coincidencia de la propia intimidad iniciada en la pubertad se vuelve más significada, el muchacho está más adentrado en esta situación, constantemente se observa para conocerse y afirmar su personalidad, por lo que es común verlo introvertido y meditabundo.

Para la auto-imagen que el adolescente esta formando, es importante la opinión de los demás, por lo que en ocasiones puede mostrarse tímido, “esta timidez consiste

en un temor a la opinión ajena y tiene su origen en la desconfianza en sí mismo y en los demás” (Castillo: 1998.), ésta falta de confianza viene dada porque el adolescente no tiene todavía el control total de su intimidad ni de su personalidad.

## CAMBIOS SOCIALES

Entre los principales problemas que el adolescente enfrenta en materia de sociabilidad, se presenta un constante conflicto con la generación adulta, en especial con sus padres y profesores. “Para el adolescente, la persona mayor es la proveedora de hábitos y costumbres que lo restringen. Aunque cada vez tiene un mayor número de conocidos y de actividades sociales elegidas voluntariamente, el adolescente se vuelve más selectivo y, da paso así, al nacimiento de la verdadera amistad.

Según Winnicott, la adolescencia es “un estado patológico normal”, y “lo anormal sería escapar de ese estado; eso entrañaría una mutilación, una detención del desarrollo que determinaría una forma más o menos visible de debilidad mental” (Mannoni, 1984).

La crisis de la adolescencia, por la que atraviesan los jóvenes puede considerarse hasta cierto grado como normal, ya que es parte de un proceso que ha de normalizarse, para ello el adolescente debe “realizar tres duelos fundamentales:

- a) El duelo por el cuerpo infantil perdido, base biológica de la adolescencia.
- b) El duelo por el rol y la identidad infantil que lo obligan a la renuncia de una independencia y una aceptación de responsabilidades que muchas veces desconoce.
- c) El duelo por los padres de la infancia (Aberastury, 1988).

Las actitudes distorsionadas que tienen los padres al tratar a sus hijos, en lugar de unirlos los aleja, ya que el padre no sabe como se desarrollan las actitudes de su hijo y menos cuáles son sus necesidades. El alejamiento entre padres e hijos

proporciona que el hijo difícilmente encuentre su identidad, puesto que esto dificulta que se conozcan y es cuando el niño se forma falsos conceptos sobre su padre.

Cuando llega la adolescencia, el joven se da cuenta que el padre no es el personaje poderoso y el juez imparcial que se había imaginado, lo comienza a percibir como un ser con defectos y virtudes. Este aspecto lleva al joven a buscar una identificación más segura y emotivamente, más sólida. Creándose así la necesidad de adherirse a modelos ideales porque se siente intrínsecamente débil, inseguro, (y como producto de la educación que ha recibido hasta el momento) irresponsable.

Cuando los padres adoptan alguna actitud distorsionada al regir y educar a sus hijos, contribuyen a deteriorar la autoestima, ya que el núcleo familiar y principalmente los padres en la infancia, son los que reaseguran y confirman la autoestima, o por el contrario la destruyen.

Comúnmente la baja autoestima tiene origen en un sentido de inseguridad y de insatisfacción de los padres como individuos y como esposos, ésta, repercute en la relación con sus hijos durante su desarrollo, pero se enfatiza y denota más durante el lapso de la adolescencia. Según Freud, "El sentimiento de inferioridad tiene fuertes raíces eróticas. El niño se siente inferior cuando denota que no es amado, y lo mismo le sucede al adulto... Pero lo principal del sentimiento de inferioridad proviene del yo con su superyo y, lo mismo que el sentimiento de culpa, expresa la tensión entre ambos"<sup>1</sup>.

Adolescencia Superior:

Esta última fase de la adolescencia se encuentra entre los 17 y los 21 años aproximadamente. Es una época de pocos cambios físicos, en la que el adolescente se enfrenta con el futuro, debe tomar decisiones acerca de su vida posterior (ocupación, estudios, pareja, etc.) El mañana se va delineando con sueños e ideales por los que el joven debe luchar.

---

<sup>1</sup> 1ª. Conferencia. La Descomposición De La Personalidad Psíquica. , en O. C. Vol. 22).

El final de esta fase y de la adolescencia en general, está indicada más que por rasgos físicos, por actitudes hacia la vida y por actividades personales. Es preciso indicar que las edades mencionadas no son determinantes, ya que influyen en el desarrollo de la adolescencia factores personales (herencia genética, alimentación, composición fisiológica, etc.) y factores ambientales (lugar de residencia, características y exigencias sociales, etc.); estos factores pueden favorecer o retrasar el paso de una etapa a otra.

También se debe señalar que las edades varían entre hombres y mujeres, estas últimas suelen iniciar y terminar la adolescencia uno o dos años antes que los varones.

Cada una de las etapas de la vida del hombre es de suma importancia; la adolescencia lo es por ser el momento en que la persona empieza a reflexionar y considerar su propia existencia, examinando lo que tiene en sí mismo y lo que le rodea.

El logro de estos objetivos permitirá al adolescente enfrentar problemas y situaciones posteriores con éxito; por el momento está cimentando las bases de su vida futura, dando un sustento fisiológico, psicológico, social y espiritual a su personalidad.

## CAMBIOS EN LA RELACIÓN ADOLESCENTE Y ESCUELA

En la actualidad la escuela resulta ser un espacio vital para los jóvenes en su paso por la adolescencia, y puede facilitar o dificultar los procesos de duelo que tiene que elaborar el único modelo de paso de la niñez a la condición de adulto que se ofrece a los niños, es el modelo escolar (Manonni, 1984). Así la escuela puede facilitar o dificultar el desarrollo mental, social, ideológico e incluso de identificación sexual e independencia que necesita el individuo, en forma particular, el adolescente.

Algunas veces la escuela en principio, no hace más que empeorar las dificultades de los adolescentes y su crisis, y casi siempre refuerza las reacciones negativas de los

mismos. Así la escuela, se convierte en reveladora de una inadaptación latente, y es muchas veces ella misma, causa de la desadaptación.

En nuestra cultura las relaciones entre los adolescentes y los adultos están institucionalizadas a través de la familia y la escuela. De hecho sólo la escuela puede proveer al adolescente de contactos frecuentes y estrechos con los adultos de ambos sexos, quienes por principio representan las normas y costumbres de la sociedad en general. La escuela puede asegurar que dichas relaciones se utilicen a favor del proceso de la maduración de los jóvenes.

#### 1.2.4 ALGUNAS SITUACIONES CIRCUNSTANCIALES DE LA ADOLESCENCIA

##### LA AMISTAD EN LA ADOLESCENCIA

Los compañeros desempeñan un papel importantísimo en el desarrollo psicológico de la mayoría de los adolescentes, pues ellos propician la oportunidad de interactuar con los compañeros de edad, para controlar la conducta social, para desarrollar destrezas e intereses propios de su edad y para compartir problemas y sentimientos semejantes, porque las relaciones con iguales del mismo género y del género contrario son lo que más se asemeja a un prototipo de las relaciones adultas posteriores en las relaciones sociales, en el trabajo y en las interacciones con miembros del sexo opuesto.

Al entablar nuevas relaciones con personas de su edad, el joven da un paso hacia la autonomía, pues va a formarse una nueva red de influencias, crearse otra perspectiva y por consiguiente va a considerar las cosas bajo otro ángulo. Los adolescentes son más dependientes de las relaciones con sus compañeros porque los lazos con los padres se van desvaneciendo a medida que se busca y alcanza una independencia mayor.

En nuestra sociedad muchas veces, la única guía y acompañamiento que recibe el joven es el apoyo que surge de la relación con sus compañeros, otros adolescentes de su misma edad y a veces mayores que ellos. La elección se lleva a cabo con un

camarada de más edad cuando la necesidad de consejos y de apoyo es imperioso o cuando el complejo de inferioridad es muy marcado. De hecho, el carácter desempeña una función muy importante en estas afinidades. Corresponde a la búsqueda del yo, a su valorización en lo que tienen de particular y de único.

La adolescencia es, por lo general, un tiempo de intensa sociabilidad, pero frecuentemente es también una época de intensa soledad. En tales circunstancias, el ser aceptado en general por los iguales y sobre todo, el tener uno o más amigos íntimos puede tener un valor enorme en la vida del joven. En ocasiones, aquel adolescente que se nota a sí mismo como diferente a los demás, pone en juego ya sea consciente o inconscientemente diferentes mecanismos de defensa, y algunas veces puede tornarse desafiante y agresivo.

Otros adolescentes, en cambio, pueden adoptar formas insólitas de conducta en un intento de llamar la atención hacia sí mismos y pretender ocupar un lugar único en el grupo. Es preferible ser el payaso del grupo antes que ser ignorado por éste.

## LA LIBERTAD EN EL ADOLESCENTE

En la búsqueda de su identidad, el adolescente, abandona las costumbres en pos de nuevas actividades, y el mundo cerrado de los primeros años para prepararse en aquellos en que realizarán su tarea de adulto. El deseo de independencia no es más que la expresión de su evolución.

Los adolescentes quieren que el ambiente se adapte a ellos antes que adaptarse a él. Las reglas sociales que encuentran al dejar la familia y la escuela les sorprenden. Unos se irritan, otros se doblegan, y pocos son los que realmente se adaptan. Si en el paso hacia la adultez persiste la reacción de oposición, son arrastrados hacia el individualismo y, ante todo, buscan la satisfacción de sus tendencias; de ahí las rebeliones individuales o colectivas, y para los menos fuertes, la fuga hacia la fantasía y la ilusión. Si vence la reacción de imitación, el individuo acepta en bloque las reglas de la colectividad, pero también sus manías, sus voces de mando, y corre el riesgo de caer en un conformismo total.



Las nuevas condiciones que vive el adolescente producen una actitud mental que a veces resulta confusamente hostil al mundo de los adultos, defensiva, e incluso desafiante. Lo que los jóvenes pretenden es, esencialmente no parecerse al resto de la comunidad, principalmente a los adultos. Quieren hablar, comportarse, de un modo distintivamente adolescente. Sólo así, parece, puede afirmar su desacuerdo con todo el mundo adulto que condena.

## LA INADAPTABILIDAD EN EL ADOLESCENTE

La adolescencia ofrece un terreno particularmente abonado; la ansiedad y la incomodidad física que caracterizan a esta edad, el aspecto ritual y mágico del empleo de drogas, la presión social de los grupos de adolescentes, la búsqueda de una identidad..., otros tantos factores que contribuyen a iniciar al adolescente a experimentar la droga. Hay que distinguir, sin embargo, entre los adolescentes que se drogan por “curiosidad” y cuya práctica es sólo episódica, y aquellos que utilizan la droga de manera cotidiana sin poder prescindir de ellas. A éstos, la utilización de las drogas, puede llevarles por razones económicas, la mayoría de las veces, a la violencia, el abandono escolar, la prostitución y la venta de drogas.

Existen tres tipos de causas que incitan a los jóvenes a la drogadicción: causas familiares, individuales y sociales.

En las familias podemos citar, el autoritarismo, presiones sociales o imitación, ambiente conflictivo o desintegrado, padres ausentes, muertos, abandono, no existir un patrón a seguir, de esta forma no hay con quien identificarse, y en el extremo contrario, la sobreprotección, y la excesiva indulgencia de algunos padres, pues no ponen límites, y cuando no hay límites se tiende a salir más allá. Los dobles mensajes de las familias disfuncionales, que practican un abuso espiritual, emocional y físico. Este tipo de familias dan como producto un drogadicto como señal de problemas más profundos o psicológicos. Dentro de las causas individuales se pueden mencionar las siguientes: curiosidad, poca capacidad para manejar el rechazo, la frustración y la angustia, el egocentrismo, la baja autoestima y la determinación genética.

Las causas sociales pueden ser las siguientes: - Los medios de comunicación, que transmiten la cultura tóxica, pues bombardean a los individuos; con el consumo de comunicación, transmiten, que las personas que beben y fuman son importantes y populares, convirtiendo así, estas conductas en deseables para los adolescentes.

Para los adolescentes el estatus y el prestigio social están estrechamente ligados a la consideración que otros jóvenes tienen de ellos, o cómo ellos creen ser percibidos por sus compañeros y amigos.

“Los jóvenes de hoy, desde edad muy precoz, comienzan a tomar conciencia de las contradicciones y de las injusticias de la sociedad en la que viven, y se sienten obligados a intervenir, a hacer algo. Naturalmente, los márgenes de su intervención son muy pequeños, sus acciones son normalmente infructuosas, la sociedad está siempre lista a transformar en objetivos de consumo los símbolos de su rebelión” (Bandini, 1990).

En una minoría de jóvenes, especialmente de los que hacen uso de varias drogas diferentes, el uso de las mismas puede ser el reflejo de trastornos emocionales de diversos grados y de una incapacidad para enfrentarse a las demandas de la vida o de encontrar una identidad personal significativa.

En algunos casos, una sociedad indiferente tiene que reconocer que es suya gran parte de la culpa. Muchos adolescentes desprivilegiados contemplan un futuro sin esperanza, en que se enfrentan a la marginación económica, social y racial, viven en condiciones de existencia inhumanas, padecen males físicos, sin que se les de tratamiento y sufren las consecuencias de la descomposición social en su ambiente y en sus propias familias. En tales circunstancias, nada tiene de sorprendente que muchos adolescentes renuncien a la búsqueda de un sentido para su vida y de una identidad propia, para evadirse al espejismo de las drogas.

Pero no solo las drogas son la consecuencia de esta inadaptación, también lo es la delincuencia. Según Offer, la delincuencia no es un fenómeno de clase, sino el

resultado de una perturbación emocional que afecta a personas jóvenes de todos los niveles sociales (Papalia, 2005).

Los autores identifican algunos tipos de delincuentes jóvenes:

- a) El delincuente impulsivo, que actúa sin pensar y no tiene control;
- b) El delincuente narcista, que se centra sólo en sí mismo, considera que a él se le ha hecho daño y ve solamente la manera de mantener su autoestima, vengándose de las personas que le hicieron daño;
- c) El delincuente depresivo, quien por medio de sus actos trata de olvidar el dolor de su conflicto interno.

Los adolescentes que no encuentran la posibilidad de resolver sus conflictos, son impulsados a escoger, para sí una identidad personal, basada en todas aquellas identificaciones y todos aquellos roles que han sido presentados como indeseables y peligrosos en los estadios críticos del desarrollo y que, por otra parte, han estado auspiciados como los más reales y los más probables.

Debido a sus mecanismos de defensa y para lograr una adaptación, el adolescente desconfía de la sociedad y de los adultos que le rodean, en relación con ellos, el joven se siente inclinado a asumir una identidad negativa o de agresión para preservar su individualidad ante aquellos que carecen de confianza hacia él.

Estos adolescentes, dada la carencia de confianza que ha sufrido, están particularmente predispuestos a asumir una imagen negativa de sí mismos. El adolescente puede delinquir porque tiene hambre o necesita ropa o porque quiere impresionar a sus compañeros.

En otras ocasiones puede delinquir para vengarse o descargar sus sentimientos hostiles hacia los padres. La delincuencia no consiste en un modo unitario de conducta. Por el contrario describe un gran número de conductas que tienen variados elementos motivacionales y distintos significados individuales. Muchos delincuentes juveniles son individuos frustrados y socialmente desvalorizados, que

reaccionan mediante la agresión frente a las frustraciones o incoherencias del mundo de los adultos.

El joven delincuente privado, de afecto y de un mundo seguro y estable, a quien su grupo no le otorga status o no le hace caso, puede computarse como un niño que ha tratado de alcanzar metas codiciadas por muchas vías y, por último, recurre a la conducta agresiva o antisocial. La delincuencia es una conducta adquirida o aprendida, en donde tienen gran incidencia algunos elementos creados por las sociedades. Bandini (1990), opina que, un factor que produce particularmente tensiones, está constituido por los medios de comunicación de masas, que provocan presiones hacia el consumo y a favor de un tipo de vida que, estructuralmente, la sociedad niega a ciertos estratos humanos, en este sentido, más que con la difusión de modelos violentos o delincuencias, la televisión y el cine pueden constituir un potente factor incitador del crimen.

## EL SUICIDIO EN LA ADOLESCENCIA

A principios de la adolescencia, los jóvenes no suelen expresar sus sentimientos con franqueza y tienden a negar actitudes poco positivas y autocríticas. Por lo general, no exhiben la melancolía, la desesperanza y la auto depreciación que caracteriza a los adultos deprimidos. Muchos adolescentes disfrazan sentimientos deprimidos tras una gran variedad de disfraces, que van desde el aburrimiento y la inquietud hasta los achaques hipocondríacos o la conducta teatral. Sin embargo, los sentimientos de depresión son bastante comunes en los adolescentes.

Mussen Paul (1982), opina que, la depresión en los adolescentes suele adoptar una de dos formas. La primera se expresa como un sentimiento vacío, una falta de autodefinición que se asemeja, a un estado de despersonalización. La persona joven deprimida quizás se queje de una falta de sentimiento y de una sensación de vacío. Este vacío engendra un elevado nivel de ansiedad.

Una segunda clase de depresión en los adolescentes, la cual suele ser de solución más difícil, tiene su fundamento en repetidas experiencias de derrota a lo largo de un

espacio prolongado. Se da entre adolescentes que han probado realmente numerosas maneras de encontrar solución a sus problemas y de alcanzar metas que poseen un sentido personal, pero sin éxito, ya sea porqué, otros no aceptaron o no comprendieron lo que el adolescente estaba tratando de hacer o porque insuficiencias personales, hacían que las metas no fuesen alcanzables.

Muchas veces, los estados depresivos en los que caen los adolescentes, les causa tal angustia, que lo único en que piensan es en terminar con esta situación a través del suicidio. Según Françoise Dolto (2004), el suicidio “es una fuga en el interior de uno mismo. Una fuga fuera de los límites del comportamiento habitual. El fantasma del suicidio es inevitable en el adolescente. Es imaginario, así pues, es natural el deseo de terminar.” (Dolto, 2004).

A menudo el adolescente piensa en la idea de la muerte y en la emoción que va a causar a los que le echarán de menos. Muchos de los intentos de suicidio de los adolescentes no son consecuencia de un impulso momentáneo, sino de una larga serie de intentos infructuosos de encontrar diversas soluciones a sus dificultades. Frecuentemente, la gota que derrama el vaso en este tipo de depresión es a la pérdida de una relación valiosa, con uno de los padres, con un amigo o con alguien de quien el joven estaba enamorado.

La adolescencia es una de las etapas de la vida donde con mayor frecuencia aparecen las manifestaciones suicidas. Según Susana Quiroga, esto obedece a varios factores que, “en relación al aparato psíquico hay menor eficacia del mecanismo de represión y retorna con intensidad la lógica de la desmentida. Esto favorece un debilitamiento del preconscious verbal lo que facilita que las representaciones fantasiosas se vehiculicen a través de actores motrices. Por otra parte, nos encontramos con un periodo atravesado por constantes e importantes duelos: duelos referidos al cuerpo infantil, a los padres como ideales, a los padres como amparo y protección, el requisito de renuncia al autoerotismo, etc.

Nuevamente aquí podemos observar que los determinismos sociales tienen gran relevancia para que los jóvenes adolescentes lleguen a pensar en el suicidio. Los

adolescentes que intentan el suicidio tienen frecuentemente una larga historia de crecimiento, inestabilidad y discordia familiares, y han llegado a un punto de sentimiento de alineación respecto de sus padres que son incapaces de comunicarse con ellos y de acudir a los mismos en busca de apoyo. El dejarse morir, como deseo de una parte del yo, explica las crisis de muerte y las fantasías suicidas en los adolescentes. Ese deseo de morir puede transformarse en un suicidio real, cuando fracasa el pensamiento y se llega a la acción.

### 1.2.5 LA IMPORTANCIA DE LA ETAPA ADOLESCENTE

Hemos visto que la adolescencia es un período importante en la vida, es casi determinante lo que sucede en este lapso de tiempo, para comprenderlo mejor, añadiremos lo que algunos autores manifestaron sobre la importancia de la etapa de la adolescencia:

Aristóteles:

Aristóteles propuso, una educación para los jóvenes que empezara con los hábitos y el cuerpo, para, posteriormente, trabajar con la razón y la inteligencia; de esta manera, la educación no solo atendería la función atlética sino todas las disciplinas necesarias para formar a los jóvenes como ciudadanos.

Respecto a la razón y la inteligencia, el filósofo señaló la importancia de la música en la formación. Aquella puede cubrir tres aspectos indispensables en la formación de los jóvenes:

- ❖ Divertimento o reposo.
- ❖ Influencia en la virtud.
- ❖ Entretenimiento intelectual y cultura moral.

El primer aspecto tiene que ver con la sensación agradable y placentera que puede causar la música en los jóvenes que por si misma no es buena, pero que les permite alcanzar cierta felicidad. En el tercero, el joven cobra capital significado, ya que a través de este se llega al reposo, es decir, un remedio para las penas que causa el

trabajo; no se trata de convertir al juego en un fin, sino, en preparar a los jóvenes para el recreo. En estos dos aspectos la música, implica un placer natural a su uso en todas las edades y a todos los caracteres. Pero, la música influye en la formación del carácter y del alma (segundo aspecto). Al escuchar ciertas melodías se produce en el alma un entusiasmo, entusiasmo que nos afecta y nos hace reaccionar de diferente manera, y si la virtud es amar, gozar y odiar rectamente, resulta con evidencia que la música es capaz de producir cierto efecto en el carácter del alma; y puesto que tiene este poder, es claro que habrá que dirigir a los jóvenes hacia la educación musical. La enseñanza de la música, conviene además a la naturaleza juvenil, ya que en razón de su edad, los jóvenes no toleran de buen grado nada que no este endulzado por el placer, y la música es por naturaleza dulce.

De esta manera la inclusión de la música es necesaria en la formación de los jóvenes, pero no solo en cuanto a ritmos y melodías, sino, en la ejecución de un instrumento, porque, según Aristóteles, esta práctica formara el juicio de los jóvenes, para, posteriormente abandonarla y así poder apreciar y gozar de las obras bellas.

Aristóteles se interesa en la formación de los púberes y jóvenes, por que el fin de la educación y el arte es el de colmar las deficiencias de la naturaleza, y la edad mas adecuada para cumplir este fin es desde la pubertad hasta los 21 años. (Sánchez, 2005).

Comenio:

Comenio define a la adolescencia, como hombres de poca edad, salidos de la infancia, y en situación de crecer aun en estatura, fuerzas y juicios.

Manifiesta que la formación del hombre debe iniciarse en la primera edad (niñez-adolescencia), porque durante esta hay mayor ardor, ingenio rápido, memoria tenaz, porque solo es firme lo que en la primera edad se aprende.

Debido a la importancia que Comenio asigna a la formación de la adolescencia, dicha formación debe hacerse en el lugar preciso, es decir, en las escuelas.

Llamó escuela, que perfectamente responde a su fin a la que es un verdadero taller de hombres; es decir, aquella en la que se bañan las inteligencias de los discípulos con los resplandores de la sabiduría, para poder discurrir prontamente por todo lo manifiesto y lo oculto; en las que se dirijan las almas y sus efectos hacia la universal armonía de las virtudes y se saturen y embriaguen los corazones con los amores divinos, de tal modo que todos los que hayan recibido la verdadera sabiduría en escuelas cristianas, vivan sobre la tierra una vida celestial.

Para Comenio, este tipo de escuela es la ideal, por lo que todas ellas se deben de estructurar, ya que sólo se han dedicado a destruir el ingenio de los jóvenes a través de métodos y castigos tan fuertes, que han infundido terror por los conocimientos que la escuela enseña (Sánchez, 2005).

Rousseau:

Este autor sostiene que, al principio de la adolescencia al hombre le sobran fuerzas; es decir, que pueden hacer más de lo que desean, y por lo tanto es menester ampliarlas bien, además, es una época muy corta e irrepetible.

Lo que nos dice este filósofo, es que las fuerzas sobrantes que tiene el niño-adolescente, hay que ampliarlas en educarlo, en formarlo. Y que es la naturaleza la que indica el momento adecuado. Es la edad para el estudio, pero, hay que hacer una elección de los conocimientos, porque el hombre no puede saberlo todo, sino sólo las cosas útiles.

No se refiere a las cosas o conocimientos útiles en el sentido que le atribuye el pragmatismo, sino que, este pensador dice, que hay conocimientos falsos e inútiles y que sólo sirve para ensorberse al que ya los posee; y que sólo son útiles aquellos que contribuyen al bienestar (felicidad) del niño-adolescente.

Para Rousseau, la adolescencia es un segundo nacimiento. Dos veces por decirlo así nacemos; una para existir y otra para vivir.



La pasión con la que nace y muere el hombre, y que es la base de los demás, es el amor así mismo. Es preciso que nos amemos para conservarnos y que nos amemos más que todas las cosas.

Rousseau habla también de cómo la educación actúa en un orden moral. Este orden tendrá que ver las primeras nociones del bien y del mal, que se generan por efectos de amor y odio. Este tipo de educación, no se dará por medio de tratados de metafísica o moral, sino mediante sensaciones y conocimientos relacionados con la naturaleza del hombre. Por eso es conveniente enseñarle al joven a amar y conocer a todos los hombres para que se pueda reconocer e identificar con su especie; en otras palabras, darle a conocer la medida de la desigualdad natural y civil y la naturaleza de todo el orden social. Pero antes es necesario que reconozca su lugar entre los hombres así como los obstáculos que encontrará para ocupar ese sitio, por que, “enseñarle el mundo, antes de que reconozca a los hombres será como entregarle y no formarle, engañarle y no instruirle”.

La edad de la adolescencia es la propicia para la formación del hombre, porque es la edad de la razón y porque se esta en la edad crítica en la que el entendimiento da cabida a la certidumbre, en que adquiere su forma y se caracteriza el corazón, y en que se determina uno para toda la vida, sea para lo bueno, sea para lo malo. Más tarde se ha endurecido la sustancia y ya no recibe impresiones nuevas (Sánchez, 2005).

Nietzsche:

Nietzsche menciona que, los adolescentes también necesitan un disfraz que les permitan soportar la odiosa imagen que los adultos les imponen. Así mismo, este disfraz, les ayudará a sostener las explicaciones que se hacen sobre ellos. Todo espíritu profundo tiene necesidad de una máscara.

Los adolescentes son odiados por todos (adultos, padres, niños, autoridades, docentes, mujeres), por el simple hecho de ser adolescentes, de querer ser diferentes, por distinguirse de los demás; ser diferentes implica para ellos luchar

contra la perfección, la fuerza, el poder, los valores morales, el orgullo, la hostilidad e hipocresía, la fe, etc., que los adultos dicen poseer, y si después de esa batalla logran salir triunfadores, los adultos, con su moral, se encargan de destruirlos.

Antes de que sea demasiado tarde y se conviertan en bestias o adultos, hay que rescatar el vicio que poseen los jóvenes: la curiosidad, la cual, junto con la risa y la formación, harán de ellos unos genios.

Un sentimiento aterrador que se despierta en la adolescencia, cuando se lucha por ganar un espacio propio, es la soledad, la cual hace que se doblegue su orgullo, y gemirá de dolor porque está solo y creará que todo es falso. Pero este sentimiento mordaz, capaz de generar en él espanto hacia todo, también puede ser el pilar de sus esperanzas, porque, “solitario reconoces el camino que ha de conducirte a ti mismo”.

Este camino de soledad hace que se encuentre a sí mismo, pero además, que se genere ese espíritu rebelde, transgresor: demasiado tiempo permanecí en soledad, así que ya no sé callar.

Otro signo difícil de quebrantar en los jóvenes, es su voluntad, y, aunque a veces parece de terciopelo, blanco fácil de la letal flecha de los adultos, que lleva en su punta la deslealtad y deshonestidad para matar todas las maravillas de la juventud. Hay ocasiones que la voluntad de los jóvenes se quiebra y se sumergen en un mar de silencio, debido a la carga demasiado pesada que llevan en sus hombros; carga compuesta por cosas, palabras, valores...ajenos. El adolescente carga con todos los errores de los adultos, y así los privamos de vivir sus sueños de juventud.

Este autor, sostiene que el bachillerato debe ser, en primer lugar, un instituto de cultura, y que debe impulsar la disciplina y el hábito para la adquisición de ésta, y sobre todo fomentar la necesidad de un guía anterior para cualquier formación. Nietzsche ejemplifica la necesidad de las guías con las incorporaciones de estudiantes. Estas se constituyeron en el siglo pasado, después de la guerra, por los jóvenes que regresaron a casa con el premio de la libertad de la patria. Estos

jóvenes ingresaron a las universidades y en el vacío de cultura, y ante el frenesí juvenil que reinaba, se revelaron y organizaron para una institución cultural auténtica, basándose en el espíritu alemán. Sin embargo, carecieron de un guía, de un genio, de un maestro, que los llevara otra vez al triunfo y por lo tanto, perdieron (Sánchez, 2005).

Hall:

Hall, hizo una analogía entre el desarrollo de la humanidad y el individuo, elaborando con ello lo que llamo, ley de la recapitulación. Esta sostiene que el desarrollo del hombre puede ser dividido en las mismas etapas por las que ha atravesado la raza humana, la primera de ellas es la animal, en la cual el hombre, todavía no alcanza el estado bípedo: la infancia (de los 0 a los 4 años) correspondería a esta etapa. La segunda sería la nómada, que se caracteriza por la caza y la pesca como actividades primordiales, se vincula con el periodo de la niñez (entre los 4 y 8 años). Otra etapa es la preadolescente o juventud (de los 8 a los 12 años), donde el joven presenta mayor disposición para adquirir cualquier habilidad, conocimiento y disciplina, esta etapa se puede comparar con una recapitulación del salvajismo. La adolescencia (después de los 12 hasta los 22 o 25 años) comprende desde la pubertad hasta la edad adulta, es un periodo de transición y turbulencia, que también atravesó la evolución humana. Finalmente, el proceso evolutivo del hombre termina con la etapa de la madurez, la cual corresponde a la civilización moderna.

La ley de recapitulación cobijó a la teoría psicoevolutiva de la adolescencia, la cual sustenta que el objetivo es comprenderla y no explicarla.

Hall utilizó la encuesta, el cuestionario, la observación, la estadística y los diarios de los jóvenes, con el propósito de obtener datos confiables para comprender, pero más bien tener una especie de estandarización de cómo son los adolescentes.

Hall caracterizó a la adolescencia como una etapa de tormento e ímpetu y la definió, robándole el crédito a Rousseau, como un segundo nacimiento (Sánchez, 2005).

Como leímos en este capítulo, tanto el maestro como el alumno van de la mano. Uno es para el otro necesario. Pero lamentablemente no siempre es así, ya sea por falta de tiempo, conocimiento o interés. Según sea el trato que haya en la relación pedagógica, afectará o beneficiará a ambos, ya sea en la estima o en la calificación. Para profundizar un poco más en el tema, presentamos el capítulo II, en él, se trabajará la estima y la relación de ésta con el maestro y el adolescente.

# **CAPÍTULO**

## **II**

### **LA AUTOESTIMA Y LA RELACIÓN DE ÉSTA CON EL MAESTRO Y EL ADOLESCENTE**

Todo lo que nosotros somos, el valor que cada uno de nosotros tenemos, en el universo en el que vivimos, es una gota en el océano. Pero si cada uno de nosotros no fuera eso que es, a este océano le faltaría una gota.

## **2.1.- AUTOESTIMA**

Como vimos en el capítulo anterior, han existido varias definiciones proporcionadas por diferentes autores sobre el tema de los maestros y la adolescencia, en este capítulo se describen varias definiciones de autoestima y cómo ésta puede ayudar en las relaciones con los demás.

El sentimiento de la autoestima influye en los individuos durante el continuo desarrollo en todas las áreas de su vida; y, la autoestima es el producto de las evaluaciones que el individuo hace de sí mismo con base en el intercambio de información que mantiene con sus sistemas de referencia: familiar, escolar, social, etc.

Se tiene noticia que en 1990 se celebró la Primera Conferencia Internacional de la Autoestima en Oslo, Noruega, y que a partir de entonces en varios países se integra a los programas de diferentes Instituciones que investigan este aspecto del comportamiento humano (Branden, 2003).

### **2.1.1 DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA**

Diccionario Enciclopédico de E. E. “Actitud valorativa hacia uno mismo, Consideración, positiva o negativa de sí mismo. La autoestima está estrechamente relacionada con el propio autoconcepto y es el resultado o cristalización de sucesivas autoevaluaciones”.

Freud, de un modo muy somero, hablaba de este tema, aunque no mencionaba en sí la palabra “autoestima”, sino “amor propio”.

William James, (1963) quien fuera el padre de la psicología norteamericana, realizó un primer intento por definir la autoestima, al hablar sobre lo que sentimos con respecto a nosotros mismos, a la relación con el mundo y a lo que deseamos ser y hacer.

James, considera que la autoestima se va conformando a través de los éxitos alcanzados en las áreas valoradas por el sujeto, y por su grado de pretensiones. De tal manera que ésta, puede cambiar modificando el nivel de aspiraciones individuales o aumentando o reduciendo la frecuencia de éxitos.

En la fórmula de James,  $\text{Autoestima} = \frac{\text{éxitos}}{\text{pretensiones}}$ , puede incrementarse reduciendo el denominador o aumentando el numerador. La autoestima es algo afectivo (cierto tipo de sentimiento), conductual (depende de los valores propios y de la acción) y dinámico (abierto al cambio).

Robert White, (citado en Mruk, 1999) Desde un enfoque psicoanalítico considera que la autoestima tiene su raíz central en el sentimiento de eficacia, se basa en lo que se consigue obtener. Cada pequeña victoria se acumula con el transcurso del tiempo y eventualmente conduce a una sensación general de ser competente.

White se refiere a la competencia como el sentimiento de eficacia para manejar los retos vitales a lo largo del tiempo. Cada estadio evolutivo presenta una oportunidad al individuo para explorar, tener éxito (o fracaso) y dominar las destrezas y todo esto facilita y, al mismo tiempo requiere autoestima.

Stanley Cooper Smith (citado en Mruk, 1999) Define a la autoestima como “la evaluación que efectúa y mantiene el individuo en referencia a sí mismo: expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en que el individuo se cree capaz, significativo, con éxito y merecedor”.

Cooper Smith, ve la autoestima como una actitud y una expresión de merecimiento. El individuo se evalúa y se cuestiona cuánto merece o no como ser humano. Dicho diagnóstico es experimentado a nivel cognoscitivo y afectivo y se manifiesta a través de la conducta, con las consecuentes actitudes de rechazo o aceptación hacia sí mismo.

Dicho autor considera la autoestima (o su falta) como un proceso de aprendizaje. Señala que los niños aprenden que son merecedores cuando se sienten aceptados por sus progenitores; tratados con afecto y respeto y tienen límites claramente establecidos. Por el contrario, la indiferencia parental, el exceso o carencia de límites y modelos degradantes afectan negativamente la autoestima.

Nathaniel Branden (2003) clínico de orientación humanista, emplea el método de estudio de casos. Para Branden, la autoestima cuenta con dos aspectos interrelacionados: un sentido de eficacia personal y un sentido de merecimiento personal.

Rosenberg (1973) define la autoestima como “la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo en referencia hacia sí mismo: expresa una actitud de aprobación o desaprobación”.

Seymour Epstein (1985) subraya el componente de merecimiento de la autoestima. “La necesidad de autoestima, surge a partir de la necesidad del niño de ser querido por sus padres. Así pues, en su nivel más básico, la autoestima corresponde a una evaluación extensa del sentirse merecedor de amor, constituye uno de los postulados más fundamentales en la teoría del self de un individuo”.

Brander (1992), manifiesta que la autoestima: “es la suma de la confianza (sentimiento de capacidad personal) y el respeto por uno mismo (sentimiento de valía personal)”.

Beverly (1988), escribe: “la autoestima tiene que ver con la medida en que me respeto o tengo una opinión favorable de mí”.



Pope, McHale y Craighead (1988), emplean una definición que representa a la literatura conductual, procede de un trabajo sobre la autoestima en los niños. Describen a la autoestima como: una evaluación de la información contenida en el autoconcepto y se deriva de los sentimientos que tiene el niño sobre todas las cosas que es él, aclarando que, la autoestima surge de la discrepancia entre el “self percibido” o autoconcepto, una visión objetiva de sí mismo y el “self ideal”, lo que la persona valora o le gustaría ser.

Burns (1990), describe a la autoestima como: conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo.

Para Satir (1995), la autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen, y está representada por la conducta. Es capacidad de amarnos, de valorarnos, de amar y valorar a los demás, de enfrentar a la realidad de manera adecuada.

Brander (1992), la autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente, consiste en:

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

Para Brooks y Dalby (1993), la autoestima consiste en apreciar mi propio valor e importancia y tener el carácter para ser responsable conmigo mismo y actuar responsablemente respecto a los demás.

Branden (1998, señala que, la autoestima es estar dispuestos a ser conscientes de que somos capaces, de ser competentes para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, y de que somos merecedores de la felicidad.

Carrión (1999), define a la autoestima, desde el punto de vista de la PNL (programación neurolingüística), como la valoración y aprecio que tenemos de nosotros mismos por las cualidades y circunstancias que nos reconocemos. La autoestima está directamente relacionada con la autoimagen o autoconcepto, que son los conocimientos o sentimientos que el individuo tiene sobre sí mismo. Esto implica necesariamente que sintamos que somos valiosos, pero también eficientes.

La autoestima se encuentra vinculada a la personalidad, tanto real como ficticia; está definida como el conjunto de creencias (limitantes o desarrolladoras) y valores (virtuosos o viciosos) que el sujeto tiene acerca de quién es, de sus capacidades, habilidades, recursos y potencialidades, pasadas, presentes y futuras, que le han conducido hacia donde está y que le llevarán hasta donde crea que puede llegar.

Lagarde (2000) menciona que la autoestima está conformada por los pensamientos, los conocimientos, las intuiciones, las dudas, las elucubraciones y las creencias acerca de uno mismo, pero también por las interpretaciones que elaboramos, lo que nos sucede, lo que nos pasa y lo que hacemos que suceda.

Cázares (2001) subrayó que, la autoestima es la base de la seguridad y la confianza de uno mismo. Sobre el conocimiento realista de lo que uno es y puede hacer, de las propias fuerzas y limitaciones, de lo que es capaz de construir sobre terreno firme.

Por otro lado Hernández (2001), manifiesta que la autoestima se refiere a la percepción de características de sí mismo, reaccionando emocional o conductualmente.

Bucay (2002), define la autoestima con base a la etimología del verbo estimar, que está relacionado con el valor, y si se usa dentro de un contexto afectivo, al decir “te estimo” está uno diciendo “te quiero”, y si uno quiere, valora. Y dentro de ese mismo contexto estimación significa valoración. Estimación viene de medir, y medir se vincula a la idea de darle a las cosas el valor que tienen. Y el prefijo *auto*, denota a “uno mismo”. De este modo Autoestima es la capacidad de evaluarse o valorarse a sí mismo.

Mézerville (2004) explica que “La autoestima es la percepción valorativa y confiada de sí mismo, que motiva a la persona a manejarse con propiedad, manifestarse con autonomía y proyectarse satisfactoriamente en la vida.”

### 2.1.2 IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

Según Cázares (2001), el nivel de estimación de sí mismo es el nivel de salud o enfermedad mental.

Las personas con alto grado de autoestima son capaces de lograr una vida personal y social más gratificante y constructiva.

Según Cázares (2001), cuanta más alta sea la autoestima se estará:

1. Más preparados para enfrentar las adversidades.
2. Con más posibilidades de ser creativos.
3. Con más capacidad para establecer relaciones enriquecedoras.
4. Con más capacidad para dar respeto, afecto, comprensión y amor a los demás.
5. Con mayor plenitud en lo físico, emocional y espiritual.

Todo lo anterior resume la gran importancia que tiene la autoestima en el individuo y en su vida diaria, “tener una buena autoestima, señala Nathaniel Branden (1992), afecta positivamente todos los aspectos de nuestra experiencia”.

Branden (1992), quien ha aportado más información generada a partir de múltiples investigaciones acerca de la autoestima. Reconoce que la autoestima siempre ha sido una necesidad psicológica importante.

En la constitución y desarrollo de la autoestima intervienen varios factores en forma dinámica que podemos esquematizarlos dialécticamente en dos vertientes:

a) *Interna*. Son las ideas o creencias producidas por la propia persona a partir de la autoobservación y la autovaloración.

b) *Externa*. Son los mensajes significativos enviados por el entorno y pueden resumirse en la opinión que los demás tienen de uno. Givaudan y Pick (1996) explican que la autoestima se forma desde la infancia, primero a través de la relación con los padres y las madres, posteriormente con el grupo familiar y social. En la adolescencia se reafirma o se revalora, y así en la edad adulta, los éxitos y fracasos continúan repercutiendo en la manera de evaluarnos a nosotros mismos.

La autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros. Comprende mucho más que ese sentido innato de auto valía que presumiblemente es nuestro derecho al nacer. Es la experiencia de ser aptos para la vida, y sus requerimientos. Es la confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida; es la confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades, y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos (Branden 1992).

### 2.1.3 COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

Para Branden (2003) la autoestima es una necesidad humana fundamental, imprescindible para un desarrollo normal y saludable; indispensable para el desarrollo pleno de todas nuestras potencialidades. Dicho autor señala además del sentimiento de eficacia, el de merecimiento personal como componentes básicos de la autoestima. Una autoestima saludable, dice, se refleja en un sentimiento de competencia, de confianza en uno mismo; en nuestros pensamientos, en nuestra capacidad para hacer las cosas. También refleja una firme convicción de que merecemos ser felices y podemos serlo.

La eficacia personal, dice, va más allá de la confianza en nuestras habilidades y conocimientos específicos. Es confianza en nuestra capacidad para aprender a hacer aquello que requerimos. Confianza en el self para enfrentar los desafíos de nuestra vida.

El merecimiento se manifiesta en el sentimiento de ser dignos, de ser respetables; en la firme convicción de nuestro derecho a vivir, a triunfar y a ser felices. Se manifiesta cuando expresamos nuestras necesidades y trabajamos para satisfacerlas.

Para Nathaniel Branden, “la autoestima está configurada por factores tanto internos como externos: entendiendo por factores internos, los factores que radican o son creados por el individuo: ideas, creencias, prácticas o conductas. Entendiendo por factores externos los factores del entorno: los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas para nosotros, las organizaciones y la cultura.” (Mézerville; 2004).

Son demasiados los factores que influyen en la formación de una buena o mala autoestima, desde muy temprana edad, el individuo empieza a descubrir cuáles son las fuerzas de cada persona y las toma como base para su propio crecimiento. La educación influye para que los alumnos descubran sus talentos, sus intereses y así ir construyendo su propio camino, la familia, los amigos, la pareja, la comunidad, el trabajo, en pocas palabras el entorno, lo que se piensa de él y lo que la gente piensa de nuestra persona tiene gran importancia en la formación de la estima propia.

Carrión (1999) manifiesta que la autoestima tiene dos componentes que resultan indispensables para su desarrollo y son la eficacia personal y el respeto a uno mismo.

- ❖ *Eficacia personal.* Se refiere a la confianza a través de la experiencia, en el funcionamiento correcto de nuestros procesos mentales (por ejemplo: la capacidad de análisis, comprensión, aprendizaje, elección y decisión) y a la

capacidad objetiva de los hechos. Es creer y confiar en uno mismo. Para ello se basa en el perfecto equilibrio de tres cualidades humanas fundamentales:

- ‡ Sinceridad con nosotros mismos, para reconocer nuestros valores y defectos.
- ‡ Valor para afrontar la realidad, que suponen nuestros defectos y cambiar aquello que no nos guste.
- ‡ Prudencia, para paso a paso, con cuidado, hacer los cambios o ajustes necesarios.

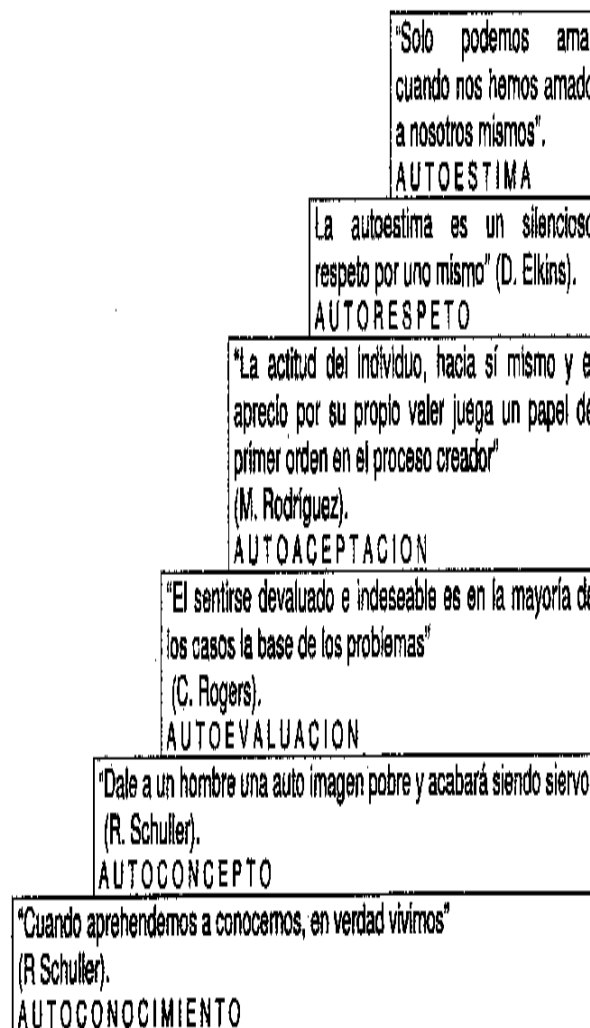
❖ *Respeto a sí mismo*. También llamado respeto de valor personal, es la reafirmación de la valía personal. Del derecho de vivir y ser feliz. Branden (1983), apunta que el confort al reafirmar de forma apropiada nuestros pensamientos, deseos y necesidades, así como el sentimiento de alegría y satisfacción son derechos innatos naturales.

Maslow (1988), hizo su descripción de autoestima dividiéndola en seis componentes:

1. Autoconocimiento. Es el conocer las partes que componen al yo, es decir, cuáles son las manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que viven los individuos a través de conocer por qué, cómo actúa y siente. Se divide en dos clases: descriptivo y evaluativo. El primero, se refiere a cómo somos en relación a nuestra edad, sexo, profesión y/o rol social, las características físicas, modos de comportamiento lazos sociales, etc. Y lo evaluativo, alude al aprecio o valoración que nos merece cada una de nuestras características así descritas.
2. Autoconcepto. Se refiere a aquella serie de creencias, percepciones y actitudes sobre sí mismos, que se manifiesta en la conducta, es decir, si alguien se cree tonto, inteligente o apto. Es multidimensional, porque comprende cuatro dimensiones que a saber son: de tipo académico (“soy inteligente”, por ejemplo); de tipo social (“soy amigable”, “soy tímida”); autoconcepto de tipo emocional (“soy sensible”, “soy romántica”, “soy voluble”, “soy cariñosa”); y la última dimensión, de tipo físico (“soy alta”).

3. Autoevaluación. Refleja la capacidad interna de evaluar eventos y situaciones como buenas, satisfactorias, interesantes, enriquecedoras, si nos hacen sentir bien, nos permiten crecer y aprender, así como lo contrario.
4. Autoaceptación. Quiere decir admitir y reconocer todas las partes de sí mismas. El aprecio por nuestro propio valer.
5. Autorrespeto. Es entender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente, sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.
6. Autoestima. Es la síntesis de todos los niveles antes mencionados. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, aceptándose y logrando elevar así su autoestima.

Finalmente se lo anteriormente en un esquema que se escalera de la de acuerdo a Maslow, señalaba que para buena autoestima es pasar por diversos como se puede la figura 1



ejemplificar mencionado llama: autoestima quien tener una necesario niveles apreciar en

Escalera de la autoestima.

FIG 1

#### 2.1.4 CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA

De acuerdo con Mruk (1999) podemos señalar las características que conforman la estructura fundamental de la autoestima,

La autoestima incluye las dimensiones afectivas y cognitivas. Se vive como un estado emocional o de sentimientos, pero, también implica procesos de juicio, autoevaluación y autoconciencia. Se vive además como una acción o habilidad.

- Además de ser la autoestima, un fenómeno personal y psicológico, porque el sujeto la va desarrollando a través de sus propias aspiraciones, logros y fracasos, del grado de conciencia que va adquiriendo, de su elección a actuar con racionalidad y realismo y tender a la felicidad y el bienestar o evitar la conciencia guiándose por prejuicios hacia el sufrimiento y la autodestrucción, también, es un fenómeno social, porque a partir de las interacciones que el individuo tiene con el medio, del cuidado, aceptación y afecto que las personas significativas para él le brinden, es como desarrolla sus sentimientos de valor y merecimiento.

Clasificación de la autoestima



Rosenberg (1973) manifiesta que el lugar que se ocupa en la familia, el género y la clase social, son factores que pueden influir en cierto grado sobre la autovaloración. La autoestimación es también considerada como una fuerza causal que influye sobre nuestras percepciones, motivación, experiencia y conducta en una dirección determinada dependiendo de si es alta o baja.

Algunos autores coinciden en clasificar la autoestima en alta y baja:

❖ *Autoestima alta.*

Branden (1992), explica que es como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Y que cuanto más alta sea ésta, mejor equipados estaremos, para enfrentarnos a la adversidad en nuestras profesiones y en nuestra vida; una persona con autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma, significa su mejor recurso.

Al apreciar debidamente su propio valer, está dispuesta a aquilatar y respetar el valer de los demás; por ello solicitan su ayuda, irradia confianza y esperanza y se acepta totalmente a sí mismo como ser humano. La autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante; es también reconocer las propias limitaciones y debilidades, sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades, que se tiene, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones.

El ser humano en momentos difíciles, concibe la vida como insoportable. Una persona con autoestima alta toma estos momentos de depresión o crisis como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes, ya que lo ve como una oportunidad para conocerse aún más y promover cambios.

❖ *Autoestima baja.*

Disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida, tenemos menos aspiraciones, menos logros, tendemos a dejarnos influenciar más por el deseo de

evitar el dolor que el de poder experimentar alegría; los aspectos negativos tienen más poder sobre nosotros que los positivos. Si no creemos en nosotros mismos, en nuestra eficacia ni en nuestra bondad (así como en nuestra capacidad de ser amados), el universo es un lugar aterrador (Branden 1999).

Una persona con baja autoestima suele ser alguien inseguro, que desconfía de las propias facultades, que no quiere tomar decisiones por miedo a equivocarse. Además, necesita de la aprobación de los demás, pues tiene muchos complejos. Suele tener una imagen distorsionada de sí mismo, tanto en lo que se refiere a rasgos físicos, como de su valía personal o carácter. Todo esto le produce un sentimiento de inferioridad y timidez a la hora de relacionarse con otras personas. También le cuesta hacer amigos nuevos, está pendiente del qué dirán o pensarán sobre él, pues tiene un miedo excesivo al rechazo, a ser juzgado mal, y a ser abandonado. La dependencia afectiva que posee es resultado de su necesidad de aprobación, ya que no se quiere lo suficiente como para valorarse positivamente.

Otro problema que ocasiona el sentirnos infravalorados, es la inhibición de la expresión de los sentimientos por miedo a no ser correspondidos. Si algo funciona mal en una relación de pareja o de amistad, la persona con falta de autoestima creará que la culpa de éstos es suya, mal interpretando en muchas ocasiones los hechos y la comunicación entre ambos. Se siente deprimido ante cualquier frustración, se hunde cuando fracasa en sus empeños y por eso evita hacer proyectos o los abandona a la primera dificultad importante.

#### CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA POSITIVA:

La autoestima positiva busca objetivos exigentes que la estimulen, y el lograrlos la alimenta. De acuerdo a Ribeiro (1994), una persona con buena autoestima es:

- Ambiciosa sin ser codiciosa.
- Poderosa sin ser opresora.
- Auto afirmativa sin ser agresiva.
- Inteligente sin ser pedante.

- Humilde sin ser servil.
- Comprensiva sin ser idiota.

De acuerdo a Branden (1983), la autoestima se manifiesta en nuestro interior:

- La autoestima se manifiesta en nosotros y en los demás de manera sencilla y directa. Proyecta el placer que uno tiene de estar vivo a través de un rostro, un ademán, el modo de hablar, y de moverse. Se expresa así misma en la tranquilidad con la que se habla de los logros o de los defectos de forma directa y honesta, pues uno está en amable relación con los hechos.
- 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 así misma en estar abierta a la crítica y en el alivio de reconocer los errores, porque la autoestima no está ligada a la imagen de “ser perfecto”.
- Nuestras palabras y acciones tienden a ser serenas y espontáneas, porque no estamos en guerra con nosotros mismos.
- Armonía entre lo que decimos y hacemos en nuestro aspecto y gestos.
- Una actitud abierta y curiosidad hacia las ideas, experiencias Si surgen sentimientos de ansiedad o inseguridad, es menos probable que nos intimiden o abruman, ya que no suele ser difícil aceptarlos, dominarlos y superarlos.
- Capacidad, para gozar los aspectos humorísticos de la vida en nosotros mismos y los demás.
- Flexibilidad, para responder a situaciones y desafíos, movida por un espíritu inventivo e incluso lúdico, ya que confiamos en nuestra mente y no vemos la vida como una fatalidad o derrota.
- Comodidad, con una actitud positiva en nosotros mismos y en los demás.
- Capacidad, para preservar la armonía y dignidad en condiciones de estrés.

A nivel físico se pueden observar características como:

- Ojos despiertos, brillantes y vivaces.

- Rostro relajado que (salvo en caso de enfermedad), suele tener color natural y vitalidad en la piel.
- Mentón en posición natural y alineada con el cuerpo.
- Mandíbula relajada.
- Hombros relajados aunque erguidos.
- Manos que tienden a estar relajadas, gráciles y quietas.
- Brazos relajados y en posición natural.
- Postura relajada, erguida, bien equilibrada.
- Modo de caminar decidido (sin ser agresivo ni altanero).
- Voz modulada, con intensidad adecuada a la situación y con pronunciación clara.
- 

Rasgos característicos de la persona con un nivel satisfactorio de autoestima

Entre las características de la persona con un nivel adecuado de autoestima, (además de las ya mencionadas), los autores de la literatura revisada señalan las siguientes:

- Se siente valioso, capaz, competente, con confianza para tomar sus propias decisiones y enfrentar los problemas que se le vayan presentando.
- Se acepta a sí mismo como es y acepta sus sentimientos más plenamente.
- Manifiesta esperanza y alegría de vivir.
- Sabe dar y recibir afecto.
- Es más espontáneo y congruente en sus pensamientos y acciones.
- Reconoce sus errores y aprende de ellos.
- Manifiesta una actitud positiva hacia el cambio. Está más abierto a la experiencia, a las nuevas ideas y posibilidades de vida.
- Puede conducirse mejor ante situaciones de estrés, sentimientos de ansiedad o inseguridad, manteniendo el equilibrio, sin permitir que éstos lo dominen o agobien.
- Muestra mayor firmeza en las situaciones que a sí lo requieren.

- Sabe disfrutar de sus logros, de los aspectos alegres de sí mismo, de la vida y de los demás.
- Tiene una percepción más clara y eficiente de la realidad.
- Conoce y maneja sus emociones sin lastimarse a sí mismo ni a los demás.
- Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que los demás lo hagan.
- Valora sus habilidades en forma realista.

#### Rasgos distintivos de la persona con baja autoestima

Los autores de la literatura revisada señalan que en las personas con un nivel bajo de autoestima podemos encontrar algunas de las siguientes características:

- Sufren de sentimientos de inferioridad, soledad, inseguridad y falta de merecimiento.
- Algunas de estas personas pueden sobrestimar sus capacidades como un intento de compensar los sentimientos de minusvalía que experimentan.
- No se aceptan tal como son, se rechazan y desprecian buscando la aceptación de los demás.
- Se sienten insatisfechas, frustradas y enojadas.
- Suelen aislarse de los demás tendiendo a adoptar comportamientos autodestructivos o destructivos.
- Tienen expectativas negativas (Son pesimistas, esperan lo peor y por lo general les llega, ya que según Branden, tienden a adaptar su conducta a dichas expectativas).
- Desconocen, reprimen o deforman sus sentimientos.
- En vez de reconocer sus errores se culpan por ellos o los niegan experimentándolos como una humillación o condena.
- Se muestran intolerantes a las diferencias individuales.
- Desconocen sus derechos, obligaciones y necesidades por lo que se desentienden de ellos.
- Temen tomar sus propias decisiones por lo que dependen de las opiniones de los demás.

- Diluyen sus responsabilidades por temor al compromiso.
- Son hipersensibles a la crítica
- Manejan su agresividad destructivamente lastimándose o lastimando a otros.
- Se auto recriminan.

#### 2.1.6 FACTORES QUE CONTRIBUYEN Y OBSTACULIZAN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

La autoestima se aprende, fluctúa y la podemos mejorar. Es a partir de los 5 ó 6 años de edad cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros padres, nuestros maestros, nuestras amistades y las experiencias que vamos adquiriendo.

Desde la infancia, los adultos podemos nutrir la confianza y respeto de los niños hacia sí mismos, dependiendo de si los respetamos, les demostramos cariño de manera incondicional, los valoramos y los alentamos a tener confianza en sí mismos. Si no hacemos esto, estaremos afectando negativamente la posibilidad de que desarrollen su autoestima. Givaudan y Pick (1996) le confieren gran importancia a los padres como formadores y fortalecedores de la autoestima, estos juegan un papel importante y decisivo, ya que una de las necesidades fundamentales de todas las personas es sentirnos aceptados, queridos y necesitados por otros, para los niños, los adolescentes y los jóvenes es fundamental establecer vínculos con otras personas. Aceptarnos a nosotros mismos nos ayuda a aceptar a las demás personas como son.

El demostrarles que son queridos y que confiamos en lo que dicen y hacen, les proporciona a los niños y adolescentes seguridad en sí mismos; esto es más efectivo

desde el papel de padres. También el escucharlos, demostrándoles que nos interesa lo que dicen, mirándolos a los ojos, y en ocasiones, repitiendo lo que entendimos, para verificar lo que quieren decir. Es importante el manifestarles afecto con caricias y abrazos, frases estimulantes como: “Estás muy elegante”, “Qué bien te ves”, etcétera. Así como elogiarles sus esfuerzos, sin exagerar: “Lo hiciste muy bien, ¡bravo!”, “Te quedó muy bonito ese dibujo”.

El reconocer sus intentos de relacionarse con las demás personas; el hablar sobre sus sentimientos, permite crear un ambiente de tranquilidad donde sea posible comunicarnos sin enojos, por ejemplo: “No me gustó lo que hiciste, porque...”; también dándole pequeñas sorpresas: recaditos cariñosos, algún detalle sencillo, un dulce, una calcomanía, una tarjeta, un cuento, etcétera.

Fomenta la autoestima el compartir aficiones e intereses con ellos, resaltar una característica especial o cualidad sobre su persona, aceptar y respetar sus ideas, alentándolos. Algo que los adolescentes demandan, es que no invadan la intimidad de su habitación; permitir que cumpla con sus responsabilidades a su manera (siempre y cuando no haya peligro), para que así descubra por si mismo sus cualidades y habilidades; de igual modo, permitirles que lleven a cabo su trabajo u obligaciones a su ritmo, ya que los chicos trabajan más lentamente que los adultos y se fijan en cosas diferentes. Comprender sus fracasos y apoyarles cuando necesiten ayuda.

Existen otros factores que facilitan el desarrollo de una mejor autoestima, que más concretamente los expone Branden (1998), aportando seis pilares que edifican su condición:

1. Vivir conscientemente. Es respetar la realidad sin evadirse, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos, intentar comprender todo lo que concierne a nuestros intereses, nuestros valores, nuestros objetivos y, finalmente ser consciente tanto del mundo externo al yo como del mundo interior. Vivir conscientemente es tanto una causa como un efecto de la autoestima. Cuánto más consciente se vive, más confianza se tiene en la propia mente y más respeto

se profesa por el propio valor. Cuánto más confiemos en nuestra mente y respetemos nuestro valor, con mayor naturalidad viviremos conscientemente.

2. Autoaceptación. Autoaceptarse es comprender y experimentar, sin negarlos ni rechazarlos, nuestros verdaderos pensamientos, emociones y acciones; ser respetuoso y compasivo con nosotros mismos, incluso cuando creemos que nuestros sentimientos y decisiones no son dignos de admiración ni nos gustan y, por último negarse a tener una relación de conflicto y rechazo con nosotros mismos. Sin autoaceptación, la autoestima es imposible. Nos quedamos bloqueados en el ámbito de conducta de autorechazo, el crecimiento personal se ve reprimido y no podemos ser felices. Aceptar es experimentar la realidad de manera completa, sin negarla ni evitarla. Aceptar nuestros comportamientos anteriores como expresión de nuestro ser. Es por eso que cuando aceptamos nuestras experiencias, sin que por ello tengan que gustarnos necesariamente, nos convertimos en aliados de la realidad, y por consiguiente nos fortalecemos. Pero si por el contrario, nos ponemos contra la verdad, nos volvemos más débiles.
3. Autorresponsabilidad. Ser autorresponsable significa que somos los autores de nuestras decisiones y acciones, que tenemos que ser la causa última de nuestra propia realización como personas, que nadie vive para servirnos a nosotros, que nadie va a venir a arreglarnos la vida, a hacernos felices o a darnos autoestima. Vemos que a principio de este siglo, la obediencia, el conformismo, los buenos modales y el ir a la iglesia, eran valores que la mayoría de los padres intentaban inculcar a sus hijos. En la década de los ochenta uno de los principales valores que los padres decían querer enseñar era la autosuficiencia, esto indicaba una nueva conciencia para adaptarse con éxito a un mundo cada vez más complejo e imprevisible.
4. Autoafirmación. Cuando tenemos una buena autoestima, la autoafirmación suele aparecer como una consecuencia natural, y cuando tenemos un adecuado sentido de la autoafirmación, fortalecemos la autoestima. Es recíproco. Una de las formas de construir la autoestima es aprendiendo a través de la autoafirmación el respetar



nuestros deseos, necesidades, valores y pensamientos, y buscar formas adecuadas de expresarlos al mundo.

5. Vivir con determinación. Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestros objetivos, llevar a cabo acciones que nos permitan alcanzarlos y mantenernos firmes en nuestra voluntad de llegar a ellos.
6. Integridad. Es el último pilar y aduce que vivir con integridad es tener principios de conducta, a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones; ser congruentes entre lo que sabemos, lo que profesamos y lo que hacemos; mantener nuestras promesas y respetar nuestros compromisos.

Otros factores que influyen en la autoestima tenemos a los siguientes:

- Los relacionados con la familia de origen principalmente las actitudes parentales como: la implicación parental, al involucramiento de los padres en las actividades y asuntos de sus hijos; la aceptación de los hijos en términos de potencialidades y limitaciones; planteamiento de expectativas claras y límites bien definidos.
- Factores sociales que afectan al merecimiento y parecen influir en el desarrollo de la autoestima: valores, género y factores raciales, étnicos y económicos. Los valores de derivación social impactan a la autoestima, siendo éstos lo que Rosenberg, denominó “hipótesis de la estratificación”, que es la idea de que existe una asociación entre la autoestima de un grupo social particular y el nivel de autoestima de un individuo dentro de dicho grupo y la hipótesis de la “subcultura”, la idea de que los valores a los que se aspira están más influenciados por las personas más cercanas a los individuos que por los valores asociados en general. En términos generales, al parecer las mujeres parecen inclinarse hacia el componente de merecimiento de la autoestima (ser valoradas en términos de aceptación o rechazo) y los hombres tienden a inclinarse hacia la dimensión de competencia (éxito o fracaso). Se considera que las fuerzas sociales son fundamentalmente responsables de estas diferencias. La cuestión del impacto racial, étnico y económico, se explican por la hipótesis subcultural

mencionada antes en el sentido de que aunque puedan impactar negativamente la autoestima, su influencia es mitigada por la identificación con los grupos de referencia primarios y con sus valores, siempre que un individuo satisfaga los criterios de éxito dentro de su grupo subcultural o primario, la autoestima puede existir e incluso florecer.

- El éxito es importante para la autoestima, ya que es un vínculo con uno de sus componentes básicos, la competencia en la superación de retos vitales. Coopersmith identificó cuatro formas en las que éste puede ser positivo para la autoestima: mediante el poder (la capacidad para influir y controlar a otros), el significado (la aceptación, atención y afecto a otros), la virtud (la adherencia a las normas morales) y la competencia (una ejecución satisfactoria al cumplir las demandas para el logro).

Epstein señala la dinámica del éxito con su opuesto, el fracaso, así, describe cuatro fuentes de autoestima:

- ❖ Aceptación-Rechazo: Respetado atendido vs. Ignorado, maltratado, abandonado.
- ❖ Virtud-Culpa: Adherencia a normas morales vs. fracaso en el mantenimiento de normas.
- ❖ Influencia-Falta de Poder: Capacidad para manejar o dirigir el propio entorno vs. Incapacidad.
- ❖ Logros-Fracasos: Habilidad para alcanzar una meta, y lo que esto conlleva vs. Fracaso.

Se observa variabilidad en el modo en que emplean los individuos estas fuentes para obtener la autoestima. Al parecer, los individuos pueden desarrollar niveles saludables de autoestima, cosechando éxitos en una o dos áreas, particularmente si reciben la aprobación de las personas de su grupo de referencia (particularmente primario), incluso, aunque en las áreas restantes sea mediocre o pobre. Los logros personales significativos y la influencia se vinculan firmemente a una característica estructural de la autoestima (competencia) y ser valorado por las otras personas y la

actuación con base a las creencias (tener virtud) tienen sus raíces en otra (merecimiento).

Entre los factores que obstaculizan el crecimiento de la autoestima, tenemos que la mayoría de las veces, nuestras deficiencias están “enganchadas” a ciertas experiencias tempranas (archivadas subjetivamente), que tienen relación con los miembros de nuestra familia. A lo que Carrión (1999) denomina barreras de la autoestima, que con frecuencia mantienen ciertas cargas emocionales muy perjudiciales. Estamos hablando de la culpa, al rencor por lo que creemos que nos hicieron, miedo a ser nosotros mismos, a conseguir lo que nos proponemos, y a la dependencia emocional de las personas, y a la dependencia de las cosas con las que creemos sentirnos superiores o mejores; estados emocionales, todos ellos bloquean nuestro potencial de autoestima, y nuestro desarrollo como seres humanos completos.

De acuerdo a Givaudan y Pick (1996), el rechazo, sea social o de otra índole, es uno de los factores que afectan negativamente a la autoestima. Para que una persona se sienta rechazada, no necesitan que la empujen para sacarla de un grupo, ni que le griten que no la quieren. Cosas tan simples como que la ignoren cuando habla, que la comparen con otros, que la hagan sentir que no es capaz de hacer algo bien, son suficientes para que su autoestima se vea afectada. Otra de las barreras que impiden el desarrollo de la autoestima es tener unos padres demasiado estrictos, padres que en vez de elogiar los logros de los chicos, les exigen cada vez más. Esta situación acaba por transmitirles a los niños y adolescentes la idea de que lo que hacen no está bien, y nunca logran darles gusto a sus progenitores, por lo que se sienten devaluados o frustrados. Las comparaciones con sus hermanos u otras personas son negativas, así como el resaltar en los adolescentes los errores y no los logros.

Tanto las madres como los padres crean importantes obstáculos para el crecimiento de la autoestima de su hijo, en primera instancia, y después es el entorno conformado por los maestros, la escuela, los amigos, y sin dejar de lado, la poderosa fuerza que ejercen los medios de comunicación.

## **2.2.- RELACIÓN ENTRE DOCENTE, ADOLESCENTE Y AUTOESTIMA**

La Madre Teresa de Calcuta solía comentar cada vez que alguien le decía:

“Hay tanta miseria en el mundo, madre Teresa, que lo que usted hace aquí, con la cantidad de gente que viene al centro de asistencia, no soluciona nada, esta tarea no es significativa”, ella respondía: “Todo lo que yo hago es una gota en el océano, así de pequeño es lo que podemos hacer, y sin embargo, si yo no lo hiciera, al océano le faltaría una gota”.

“La autoestima es una necesidad que requerimos para funcionar eficazmente, si nos falta no necesariamente moriremos, pero si nos falta en grandes dosis, perjudicará nuestra capacidad de funcionar. La autoestima proporciona una contribución esencial para el proceso vital e indispensable para un desarrollo normal y saludable”.

Steinem (s/a), rescató una frase de John Vasconcellos, que precisa a definir a la autoestima como una “vacuna social” contra las epidemias de la deserción escolar,

los embarazos adolescentes, la violencia doméstica, la adicción a las drogas, el abuso sexual de niños y otras formas de destrucción del yo y los demás.

La autoestima es uno de los factores del aspecto de la personalidad del estudiante que influye en el rendimiento académico, Ausubel (2003), escribió que el desajuste de la personalidad se relaciona negativamente con el aprovechamiento escolar, ya que éste depende en gran medida, de atributos de la madurez de la personalidad como son la responsabilidad, la independencia ejecutiva, las metas a largo plazo, el control de los impulsos, la persistencia y la capacidad para aplazar la satisfacción de necesidades hedonistas.

Se puede decir que si el individuo no cuenta con un nivel de maduración de su personalidad, esto le trae como consecuencia el sentirse incapaz para realizar ciertas actividades, si es un estudiante irresponsable, esto afectará su nivel de rendimiento académico. Pero esta irresponsabilidad se ve influenciada por la falta de un autoconcepto positivo del individuo, ya que hay que mencionar que el autoconcepto es “la imagen que cada persona tiene de sí mismo, las ideas que tiene acerca de su personalidad, sus aptitudes mentales, sus habilidades, sus características físicas.” (Ballenato; 2005)

Si esta imagen de sí mismo no es buena, el estudiante se sentirá inferior y esto afectará de manera significativa en su desempeño académico, social y personal. Desde el punto de vista de Ballenato (2005), si el individuo cree que no va a ser capaz de realizar alguna actividad, probablemente se elevará su nivel de ansiedad y aparecerán sentimientos de malestar. Su esfuerzo y dedicación disminuirán y resultarán insuficientes, o desistirá finalmente. No obtendrá el resultado esperado, con lo que constatará que tenía motivos para dudar de su propia capacidad. Como consecuencia, su autoconfianza y su autoestima probablemente disminuya.

El bajo nivel de autoestima afecta en el desempeño de actividades del individuo, en el ámbito escolar, éste al sentirse incapaz, perderá el interés en las actividades escolares por miedo a obtener malos resultados y fracasar, esto le impide ver con

claridad que cuenta con ciertas aptitudes y habilidades que pueden explotar para mejorar su nivel de rendimiento, sólo se enfoca en resaltar sus debilidades y errores.

Por otro lado, desde el punto de vista de Solórzano (2003), cuando la autoestima es saludable se puede responder de manera activa y positiva a las oportunidades del medio: familiar, social, educativo, laboral, en el deporte, en las relaciones de pareja, con nuestros pares, etc.

Si el estudiante cuenta con un buen nivel de autoestima positivo, éste se verá reflejado en un buen desempeño escolar, realizará las actividades escolares con entusiasmo, interés, agrado y esfuerzo, lo cual provocará buenos resultados en su nivel de rendimiento académico.

Si el estudiante tiene una buena percepción de sus habilidades, esto le ayuda a sentirse seguro de sí mismo al momento de realizar las actividades que se le presenten o impongan, ya sea en el ámbito escolar o en cualquier otro, “en la medida en que los estudiantes se perciban como hábiles o capaces, estarán favorablemente motivados y tenderán a un aprendizaje significativo, no sólo temporal sino un aprendizaje que los capacite para continuar una vida académica provechosa”.

La autoestima influye sobre el adolescente en:

- ❖ Cómo se siente.
- ❖ Cómo piensa
- ❖ Cómo aprende
- ❖ Cómo crea.
- ❖ Cómo se valora.
- ❖ Cómo se relaciona con los demás.
- ❖ Cómo se comporta

La autoestima influye en el aprendizaje. La búsqueda de uno mismo y el rendimiento escolar demuestran que existe una estrecha relación entre la autoestima y la

capacidad de aprender. Una autoestima fuerte fomenta el aprendizaje. Los adolescentes que posean una buena autoestima aprenderán con mayor facilidad y estarán más contentos por tanto se sentirán más aptos, más hábiles. Lo normal será que obtengan buenos resultados porque sus sentimientos y pensamientos son anteriores a sus actos, y se encontrarán “entrenados” mediante expectativas positivas; el éxito, entonces, reforzará sus sentimientos positivos; se verán a sí mismos más competentes con cada éxito que obtenga.

La autoestima de un individuo puede ser afectada por la forma en que es tratado por los otros. La aceptación significa aprobar al individuo pero no toda su conducta, particularmente la asociada con la baja autoestima. Atención positiva significa brindar aliento y apoyo emocional en forma tal que resulten claramente reconocidos por los individuos, es algo más que un elogio por las buenas calificaciones obtenidas en una prueba, o un abrazo, esto significa participar en las actividades y mantener una relación estrecha con ellos.

En la adolescencia, los jóvenes se enfrentan con una tarea fundamental a realizar; indispensable en el desarrollo humano, la de construir su propia identidad. Los jóvenes necesitan consolidar la estructura de su personalidad; definirse a sí mismos ante otras personas, ante la sociedad, ante la realidad en cada una de las áreas de su vida.

Durante este proceso, su propio cuerpo se convierte en factor central de su atención y en el aspecto más importante en la formación de su autoconcepto debido a los cambios físicos tan radicales que experimentan (durante este periodo) y a las nuevas sensaciones sexuales ahora posibles. El adolescente se preocupa por todas las transformaciones físicas que está experimentando y se compara frecuentemente con sus compañeros y con los modelos que aparecen en los medios de comunicación para valorarse a sí mismo. Su inseguridad y ansiedad ante su nueva imagen se ve reforzada por los medios de comunicación que presentan un prototipo de hombre y de mujer necesarios para triunfar, de acuerdo con la moda del momento. El compararse con dichos estándares puede afectar negativamente su autoestima ya

que éstos son más ideales que correspondientes a la realidad de los jóvenes. Al respecto señala Clemens (2000), que es importante que padres, maestros y educadores ayuden a los adolescentes a aceptar su propio cuerpo, a comprender que no existe un cuerpo ideal tipo y a tomar en cuenta y valorar todos los demás aspectos de su personalidad, ya que ello puede contribuir a evitar muchos complejos de inferioridad y bloqueos para relacionarse con los demás.

Por otro lado, la preocupación por el propio atractivo físico y eficacia física y por la diferencia en los ritmos de crecimiento. Además de la redefinición ante la nueva imagen corporal; de tener que aceptarla y adaptarse a ella, el adolescente hace una autoevaluación de su conducta, cogniciones, emociones y motivaciones y con ello también va elaborando un concepto de sí mismo que puede llegar a convertirse en auto representaciones más o menos estables (Musitu, 2001).

La autoestima, estrechamente vinculada al autoconcepto, es uno de los aspectos más significativos de la identidad personal ya que, dentro de su proceso de autodefinición, el individuo se evalúa a sí mismo asignándose un valor que se traduce en confianza, aceptación y respeto o en sentimientos de devaluación y desprecio hacia el sí mismo que observa. El adolescente necesita aceptarse con su nueva imagen, rol, responsabilidades y nuevas forma de relación con sus padres. Por tanto, la autoestima es concebida como la aceptación positiva de la propia identidad (Gil, 1997).

Algunos autores concuerdan en que el bienestar del adolescente: su satisfacción personal, su estado de ánimo; la forma en que afronta situaciones estresantes, su rendimiento académico, la forma en que interactúa con sus iguales, el grado o nivel de preocupación y aceptación por su propio físico son influidos por su mayor o menor autoestima.

Clemens (2000), advierte la influencia de la autoestima en el desarrollo del adolescente cuando señala que:



Un individuo con baja autoestima se siente con escasos recursos, se deja influir fácilmente por otros, tiene dificultades para expresar sus sentimientos, muestra poca tolerancia en situaciones de ansiedad, se frustra fácilmente y está permanentemente a la defensiva, tendiendo a echar la culpa de sus fracasos, errores y debilidades a los otros; todo lo cual repercutirá en una serie de efectos negativos en su evolución, en su educación y en su rendimiento escolar.

El adolescente necesita conocer el estado de su autoestima y reestructurarla como parte de su proceso de autodefinición, pero también requiere de un buen nivel de aceptación, confianza y valoración de sí mismo, para que se sienta motivado a actuar a favor de su crecimiento personal. El adolescente requiere de un buen nivel de autoestima que le ayude a enfrentar y superar las dificultades que se le van presentando durante su proceso de individuación y para resistir las frustraciones inevitables.

Un nivel saludable de autoestima puede ayudar al adolescente a asumir mejor su responsabilidad sobre sí mismo, a tomar sus propias decisiones analizando opciones sobre actividades y conductas; a trabajar con compromiso en la consolidación de su identidad, debido a la confianza que experimenta en las propias capacidades. Le estimula hacia el logro de la autonomía e individuación personal.

Branden (2003) señala que toda persona necesita de la confianza en sí misma para tomar decisiones importantes en su vida y que si falta ésta, las posibilidades de elección pueden atemorizarle negándose a enfrentar la crisis en la toma de decisiones y el compromiso hacia la acción, conformándose en una actitud pasiva hacia su propia vida. Y si pensamos en el adolescente, en su proceso de duelo, en el enfrentamiento con sus propiedades ontológicas y su búsqueda de identidad, podemos advertir la trascendencia de la autoestima como factor central en dichos acontecimientos.

Villanueva (1995), dice que el adolescente con baja autoestimación probablemente presente serias dificultades para resolver su crisis de identidad y niegue sus características ontológicas de libertad y responsabilidad, aceptando para su vida los

planes de otras personas, aferrándose a normas rígidas o irracionales o careciendo de un sentido y dirección en su vida.

Gil (1997), señala que un adolescente con un buen nivel de autoestima se sentirá más seguro, tendrá más confianza en sí mismo, más amor por sí mismo, mayor satisfacción con su propio ser y un sano orgullo por lo que ha logrado. Los sentimientos de angustia o de inseguridad, si se presentan, tendrán menos posibilidades de intimidarle o frustrarle, pues habrá desarrollado habilidades básicas para afrontarlos y superarlos. Además dice, que un nivel sano de autoestima favorece el aprendizaje, ya que ésta implica actitudes positivas que pueden mejorar la atención y concentración de los jóvenes, indispensable en la adquisición de nuevos contenidos. Este autor señala también que la autoestima contribuye a entablar relaciones más saludables con otras personas.

Rosenberg (1973), dice que el concepto que un individuo tiene de sí mismo, influye de manera importante en sus relaciones con los demás. Los pensamientos y sentimientos que tiene, respecto de las actitudes de los demás hacia él y las reacciones de los otros hacia él, influyen de manera importante en su vida social. Al adolescente con baja autoestima, dice, le resulta difícil relacionarse con otros; conversar y tratar amistades, mostrándose torpe e inhibido. Esto puede inducirle a evitar en algunos casos el contacto con la gente, o al menos a no establecer contactos por su propia iniciativa, ya que tiende a subestimarse en la mayoría de las características sociales deseables. Se considera poco importante e interesante para los otros y cree que carece de cualidades amistosas y sociales.

Durante la adolescencia, señala Musitu (2001), la influencia del grupo de iguales y la vivencia negativa de su rechazo, son muy importantes. Éste constituye un factor muy relacionado con la pobre autoestima. Así, aquellos adolescentes que tienen dificultades para integrarse al grupo y los que son rechazados por el grupo de iguales, interiorizan este rechazo, como parte de su identidad, pudiendo ello afectar su autoestima y su rendimiento académico.

Rosenberg (1973), dice que ante los sentimientos de desvalorización y desprecio hacia sí mismos, que experimentan los adolescentes con baja estima, éstos pueden llegar a refugiarse en la fantasía, buscando allí sentirse valiosos o pueden presentar una falsa fachada a los demás, para convencerlos de que lo son, ocultando su verdadero yo; sus sentimientos, siendo deshonestos consigo mismos y con los demás. Pueden mostrarse alegres cuando están tristes, comprensivos cuando son indiferentes, amistosos cuando son hostiles, valientes cuando son tímidos.

Ante los sentimientos de autorrechazo y minusvalía, pueden conducirle al desarrollo de sentimientos de incompreensión, soledad y aislamiento, ya que no puede comunicarse libre y espontáneamente con los otros. Esto puede llevarle también a sentirse afligido, desprotegido y a experimentar los hechos como amenazantes o peligrosos, generándole ansiedad. (Rosenberg 1973)

Diversas investigaciones han demostrado que existe una correlación significativa entre el rendimiento escolar y el concepto que el niño y adolescente tienen como estudiantes: (Ellerman, 1980; Rodríguez, 1982; Aranda y García, 1987; Epps, 1988; Atherley, 1990; Lyon. y MC Donald, 1990; Skaalviviik y Hagtver; 1990 citados por Flores y Martínez. en 1994; Díaz de León, 1994; Flores, y Martínez, 1994; Sánchez, 1995). Sánchez (1995), en su investigación, encontró diferencias estadísticamente significativas, entre el autoconcepto en niños con fracaso escolar y niños sin fracaso. Encontró que los niños con fracaso escolar tienen un autoconcepto más bajo, que los niños sin fracaso escolar.

Las experiencias de fracaso escolar en el individuo pueden conducirle a sentimientos de vergüenza o de minusvalía, al verse afectado en una parte importante de sí mismo, en su autoconcepto como estudiante, pudiendo rechazar dicho rol para evitar la devaluación y humillación que experimenta. A su vez, dicho medio escolar también lo excluye. Las comparaciones que conducen inevitablemente a la valoración de unos y la desvalorización de otros en el ámbito escolar, pueden afectar más la autoestima de niños y adolescentes con deficiente rendimiento escolar,

acentuando sus sentimientos de inadecuación, incapacidad e inferioridad, (García, 1983).

La escolarización, señala Avanzini (1985), produce un cambio de la conciencia de sí mismo, y contribuye de manera especial en la formación del autoconcepto académico. En la escuela, el niño comienza a situarse con relación a los demás y a descubrirse en una nueva área de su vida: como estudiante. De acuerdo a su desempeño escolar y a la actitud que los profesores, compañeros y padres tienen hacia él, se incluye en la categoría de los que logran el éxito y son inteligentes o de los que fracasan y son tontos...

Flores y Martínez (1994), en su investigación, encontraron que los niños con bajo rendimiento académico se sienten poco motivados y con escasa confianza en su desempeño escolar. Se mantienen pasivos del grupo, escuchando más que participando y se muestran preocupados de manera especial por sus problemas internos.

Por su parte Macías, Galindo, Camacho y Acuña (citados por Díaz de León 1994), observaron que los alumnos con buen aprovechamiento escolar, tienen un alto nivel de satisfacción y orientación al logro. Se autoperciben como inteligentes, responsables, trabajadores y estudiosos. Se muestran motivados y comprometidos en su trabajo escolar, y con mayor confianza en sus conocimientos y habilidades escolares. Todo esto repercute favorablemente en una mayor autoaceptación, valoración personal y mayor seguridad en sí mismos para emprender sus metas escolares.

Avanzini (1985), señala que el niño es muy dependiente y sensible a los juicios y valoraciones de las personas, que le son significativas e interioriza las experiencias de fracaso escolar, afectando su confianza y valoración de sí mismo, pero conforme avanza hacia la adolescencia, dichos sentimientos se van suavizando debido a que ahora puede pensar en las diversas causas que pueden afectar su rendimiento escolar, culpando a la mala calidad de la enseñanza, a la incongruencia entre los contenidos de la evaluación y el programa, a la dificultad del examen... No obstante,

dice el autor, se inclina más a considerar su fracaso como, señal de su incapacidad y de su deficiencia, pudiendo sentirse inconforme e insatisfecho y como mecanismo compensatorio, ello puede conducirle a restar importancia al rendimiento académico, buscando cualidades alternativas como la simpatía y el interés por los demás.

En la investigación que realizó Díaz (1994), encontró en casi todos los grupos de bajo rendimiento escolar, un interés especial por ser una compañía grata para las demás personas, manifestando con ello su necesidad de aceptación y afecto.

A través de diversas investigaciones, se ha demostrado que la autoestima influye directamente en el ámbito académico, lo cual, no obstante, puede ser trasladado al ámbito laboral y personal; sin embargo, aún cuando el concepto de autoestima sea reconocido a través de todos los medios, pareciera que no existe un claro entendimiento del mismo.

Aguilar (1993), comenta que los individuos constantemente generamos una serie de pensamientos irracionales, llamados “trucos mentales”, que se encargan de mermar nuestra autoestima y entre ellos se encuentran: la invención de un juez que nos califica, crítica, condena, acusa, compara, exige, etiqueta y devalúa no sólo las conductas que emitimos, sino también las ideas o deseos que podemos generar en relación a algo o a alguien, lo cual puede surgir como consecuencia de una serie de imposiciones familiares rígidas.

Al respecto, tales juicios que emitimos hacia nosotros mismos, podrían ser encauzados de manera tal, que se nos permita mejorar en las actividades que desempeñamos sin caer en situaciones que se conviertan en problemáticas para nosotros, por no satisfacer lo que otros quieren de sí y que no se atreven a admitir.

El enfrentar cambios en la manera de pensar y actuar, como es el caso de la adolescencia, puede influir determinadamente en el desarrollo de la autoestima, pero, desafortunadamente, no existe un proceso educativo que desarrolle la habilidad de Auto observación y que genere el establecimiento de metas y el desarrollo de pensamientos favorables.

Por el contrario, es a través de los otros, ya sean compañeros, maestros, padres, como se produce una autorregulación del comportamiento y de los afectos; razón por la cual se considera importante la necesidad de concientizar el rol de modelo a seguir por parte de todos aquellos implicados en la conformación de los adolescentes.

La madre moldea o regula el repertorio emocional del niño, de acuerdo a los patrones socioculturales (Páez, 1999), por lo que tales aprendizajes, recibidos en el hogar y por aquellos que son significativos para el chico, al ser interiorizados, tendrán ciertas repercusiones en el desarrollo de la Autoestima. Al respecto, Guadarrama y Fragoso (2000), mencionan que la autoestima, se configura a través de los mensajes que nos envían desde que somos muy pequeños, y todo aquello que permite la confianza y seguridad en uno mismo depende de la certidumbre, el amor y el trato que nos otorgan las personas significativas (especialmente los padres); si por el contrario, los mensajes que nos mandan son devaluantes, originarán percepciones que serán la base para la construcción de una Autoestima pobre.

Branden (1999), comenta que todas aquellas experiencias vividas a lo largo de la infancia van a encargarse de formar un “Yo niño” (como él lo maneja), fuente de dolor, rabia, miedo, represión, desestimación, repudiado u olvidado si sus experiencias fueron negativas, es decir, si nunca fue atendido por sus padres, si uno de ellos fue alcohólico o si abusaron de él entre otras cosas; por tanto, en la siguiente etapa del desarrollo, que es la adolescencia, va a resurgir ese Yo niño lastimado que aún existe en la mente y que debe ser reconocido, aceptado y admitido, pero como fuente de enriquecimiento de la vida propia ya que de lo contrario, si no se le comprende y se le rechaza o abandona, puede perturbar el desarrollo integral y el “Yo adolescente”, se formará también bajo falsas concepciones arrastrándolas nuevamente a la etapa adulta hasta convertir un “Yo adulto” lastimado perpetuando esas actitudes, viviendo etapa tras etapa sin haber conocido un Yo feliz.

Al ser la adolescencia un proceso con cambios internos y externos que conllevan a una readaptación de las funciones en general, se considera que el desarrollo de la

autoestima debe ser cuidadosamente trabajado y fortalecido en esta etapa, ya que permite a los chicos encontrarse totalmente receptivos a todo lo que les rodea.

En el trabajo que se lleva a cabo en las aulas, resultan comunes las actitudes evasivas por parte de los adolescentes al pararse frente a un grupo, al presentar exámenes o al referirse a vivencias personales; es interesante descubrir, a través de su voz débil y quebradiza, su mirada evasiva, sus movimientos temblorosos y en ocasiones la excesiva sudoración, que a nivel interno se encuentran desarrollando un gran esfuerzo por autorregular las emociones que les genera tal situación.

En algunos chicos, estas experiencias les ayudan a enfrentar sus miedos y a lograr un control emocional, pero a otros, al no aprender a superar su angustia, se vuelven cada vez más introvertidos y menos participativos en clase y si a ello se suman las burlas y juicios emitidos por los demás integrantes del grupo o por parte de los padres y maestros, entonces sus verdaderas habilidades se verán bloqueadas por el hecho de guiar inadecuadamente sus emociones, lo cual generará una interiorización negativa sobre ciertas experiencias y la manera de enfrentarse a ellas.

Ya se mencionó, que existen una serie de investigaciones que han demostrado la estrecha relación entre la autoestima y el desempeño académico durante el período de la adolescencia; por ejemplo, Piñeros Edel (2003), comenta que los efectos positivos del rendimiento académico de todo estudiante están dados por la riqueza emocional individual, que ha sido formada a través de un contexto sociocultural favorecedor; es decir, los altos niveles de afecto, combinados con niveles moderados de control paterno, ayudan a que los hijos se vuelvan miembros maduros y competentes a la sociedad.

Solloa (2004), enfoca el rendimiento académico desde una perspectiva integral, en la que afecto y cognición se forman y estructuran una, a partir de la otra, estando ambas interrelacionadas en la conducta humana, y lo cierto es que al ejercitar las habilidades cognitivas es imposible hacer los procesos afectivos a un lado, se considera que es algo implícito e inseparable, de lo contrario nuestro comportamiento sería programable y estandarizado.

Garaigordobil y Cruz (2003), aluden lo importante que resulta el trabajo de un adecuado autoconcepto para el manejo de los problemas académicos, ya que incluso a partir del concepto que el estudiante se adjudique, será la manera en cómo participará con sus compañeros de clase; por ejemplo, los adolescentes con baja autoestima presentan más conductas amenazantes e intimidatorias hacia otros y por el contrario, los adolescentes con una alta autoestima, y un alto autoconcepto, tienden a presentar conductas de liderazgo, alta empatía, son proclives a ser elegidos como amigos por sus compañeros de grupo, tienen pocas conductas sumisas en presencia de desconocidos. Si se trata de un autoconcepto académico, a menudo manifiestan diversas conductas sociales de autocontrol, liderazgo, de consideración a los demás, conductas altruistas, asertivas y empáticas.

Por otra parte (Guerra, 2002), llevó a cabo un estudio comparativo en el nivel medio superior y encontró diferencias significativas en cuanto a las necesidades de los estudiantes, mismas que determinan su formación y percepción respecto al estudio; por ejemplo, los alumnos considerados exitosos, se perciben a sí mismos como hombres con cualidades excelentes, mientras que los que fracasan muestran una pobreza en sus proyecciones a futuro.

Tanto para Solloa (2004), como para Avanzini (1985), la mayoría de alumnos referidos con bajo rendimiento académico, presentan algún problema de tipo emocional y aún cuando no esté determinado si ello es un problema prioritario para esta situación, puede decirse que su influencia es enorme, puesto que forma parte de la manera en cómo se van integrando los alumnos tanto individual como académicamente.

Por ello, como lo expone Fariñas (1999), la escuela ha enfatizado, que en ella se logra el desarrollo de la personalidad de los alumnos, es decir, se promueve que todos aquellos elementos cognitivos manejados en el aula, deben ser integrados por el educando a su repertorio afectivo y social, logrando así una formación integral. Pero en realidad lo que se aplica en las aulas difiere bastante de tal integración de elementos, ya que con tantos contenidos temáticos por revisar, la personalidad de



los chicos va dependiendo cada vez más de las propias capacidades con las que cuenta cada uno, del medio que le rodea y del apoyo que reciban de sus padres.

Analizado desde este aspecto, también se ha manifestado que no todos los chicos, tienen la oportunidad de explotar su capacidad de percibirse a sí mismos como entes importantes, debido a la fuerte influencia que reciben de personas que han sido significativas en su vida, por ello la necesidad de ejercitarse bajo la guía de alguien especializado e interesado en el bienestar del chico. Branden (2003.), explica que ningún padre que goza de una autoestima saludable, se inclina a pensar que ridiculizando a su hijo le infundirá capacidad e inteligencia, así como ningún maestro con sana autoestima necesita que le digan que el sarcasmo es una buena herramienta de enseñanza.

En el primer caso, Avanzini (1985), menciona que los padres a veces sin quererlo ni saberlo, son responsables del bajo rendimiento académico de sus hijos, principalmente al desvalorizar el trabajo escolar y considerando que asistir a clases equivale a perder el tiempo, ello cuando se pone de ejemplo a quienes triunfan en la vida sin haber trabajado en la escuela, pero algo de lo que no se percatan los padres al hacer este tipo de comentarios, es la percepción que tienen tales personas acerca de su propia vida, puesto que tal éxito, sólo está basado en cuestiones materiales, por lo que el adolescente deberá percibir su éxito bajo tales preceptos, haciendo a un lado su aspecto emocional.

En el caso de la influencia que ejercen los profesores en el desarrollo de la autoestima, podrían ser capaces de fomentar habilidades que incrementen el esfuerzo por trabajar en el aula; pueden incitar a los alumnos a que se centren en objetivos individuales, pueden hacerlos partícipes de todas las actividades asignándoles tareas específicas a fin de que se den cuenta de que son importantes tanto para sí mismos, como para el docente y sus compañeros. Los estudiantes aprenden de las conductas de sus maestros; observan hasta qué punto se muestran coherentes con lo que dicen y hacen, además, de que están al pendiente en el aprendizaje y la solución de problemas que genera cada uno de ellos.

Pero ante todo, el maestro debe ser el principal modelo en el manejo de las cuestiones afectivas, de manera que a través de la relación con sus alumnos se cree una atmósfera de respeto y armonía, generando que los alumnos se sientan a gusto, que descubran nuevas habilidades, que descubran que también de ellos aprenden. Para ello, es recomendable que el docente esté pendiente de las características de cada alumno para ayudarlo en su proceso de aprendizaje, estando consciente que cada alumno es diferente y que algunas actitudes y conductas que le parecen inadecuadas son sólo eso, conductas. Se considera necesario que la escuela se convierta en una institución verdaderamente formadora en toda la extensión de la palabra, y que pueda encontrarse en ella una gama de herramientas aplicables al mundo cambiante, gracias a los aprendizajes que generan unos a otros mediante el intercambio social y cultural.

### 2.2.1 LA TRANSFERENCIA

El docente se sirve de la transferencia, la utiliza para hacer pasar su mensaje, para transmitir su enseñanza....

Todos nos acordamos de cierto profesor que nos hizo amar la matemática, de otro que nos inició en la poesía o la filosofía. El efecto que pudimos volcar en uno de ellos nos liberó de ciertos lazos parentales regresivos u oprimentes. ¡Cuántos niños procedentes de medios incultos descubrieron en la escuela el placer enlazado a la actividad intelectual y al manejo de las ideas, cuántos se construyeron, afirmaron y fortificaron en su aprehensión de sí mismos y del mundo! ¡Cuántos, gracias al dominio de la lengua, agudizaron su juicio y se abrieron a una comunicación, donde la fuerza de las palabras se impuso sobre la violencia del acto, y esto gracias a maestros que se granjearon su aprecio!

¿Por qué tal o cuál docente influyeron en el destino de tal o cuál alumno? ¿Por qué ciertos vínculos entre alumno y profesor subsisten durante toda una vida?

Rogers dice textualmente que, “cuando más comprendida y aceptada se sienta una persona, más fácil le resulta abandonar los mecanismos de defensa con que ha

encarado la vida hasta ese momento y comenzar a avanzar hacia su propia maduración”.

Un alumno con múltiples mecanismos de defensa es una persona a la defensiva, es un alumno cerrado al aprendizaje; el centro de atención es él mismo o sus fantasías, todo lo que provenga del exterior se percibirá como amenazante y peligroso.

La corriente psicológica y la pedagógica humanista tienen claro la importancia de las características personales del educador en los resultados de la tarea educativa.

*“No podéis preparar a vuestros alumnos para que construyan mañana el mundo de sus sueños; no podéis prepararlos para la vida, si no creéis en ella; no podréis mostrar el camino, si os habéis sentado, cansado y desalentados, en la encrucijada de los caminos”.* Freinet

La imagen que tenemos de nosotros mismos no es algo que nos venga impuesto por nuestros genes, sino que lo hemos aprendido a través de las interacciones con personas significativas de nuestro alrededor: padres, compañeros, amigos, profesores...

La influencia de la autoestima del profesor en sus alumnos.

1. Si no te aceptas, te respetas, te quieres... no podrás sintonizar con tus alumnos. Habrás puesto una barrera que te impida disfrutar de la relación con ellos y gastarás enorme cantidad de energía en el planteamiento de estrategias para sentirte seguro y cómodo dentro de la máscara que te has colocado. SÉ TU MISMO, como primer paso para transmitir ilusión, ganas de aprender, optimismo y amor por la vida.
2. Si te sientes a gusto contigo mismo estarás más atento a percibir lo bueno de los demás, tus críticas serán constructivas y realizadas desde el respeto y el

amor, serás trasmisor de paz y no entrarás en guerras que no te corresponden ni benefician.

3. Los alumnos, al igual que cualquier persona observadora, perciben claramente el tipo de energía que transmites. Si transmites cariño, aceptación, respeto... estarán más predispuestos al cambio. Si aprecian en ti deseos de venganza, ira, odio... te devolverán esa misma energía, pero de una manera que quizá te resulte muy difícil de contener, aceptar y asumir.
4. Tu conducta verbal y no verbal son indicadores para el alumno de cómo te cae, de las expectativas que tienes sobre él, de la confianza o desconfianza que te merece. Cuida mucho tu lenguaje verbal y no verbal, como un aspecto fundamental para entablar relaciones de respeto con tus alumnos.
5. Admite los errores, fallos e imperfecciones, tuyos y de ellos. Muéstrate flexible. Nadie ha nacido sabiendo y hemos de dar a los niños, adolescentes y jóvenes la posibilidad de aprender sin sentirse invalidados por nuestras palabras, actitudes o conductas.
6. Mantén una actitud perceptiva (de visión, escucha e intuición), que te permita ver, escuchar e intuir mucho más allá de los gestos, palabras y actitudes que te muestren las personas con las que te relacionas.
7. Plantea dentro de tu plan de Acción Tutorial, programas de trabajo en la línea de estimular tu autoestima y la de tus alumnos, el desarrollo de habilidades sociales y la solución adecuada de conflictos y problemas. Ayuda a tus alumnos a conectar con sus sentimientos, aceptarlos y a plantear estrategias para que nunca se conviertan en perjudiciales para ellos ni para los demás.
8. No desligues tu crecimiento profesional de tu crecimiento personal. Hacer bien tu trabajo, sentirte a gusto haciéndolo, esforzarte y ser constante en la búsqueda de estrategias que solucionen o mitiguen los problemas a los que te enfrentas, te conducirá a sentirte satisfecho y realizado en la doble vertiente: personal y profesional. Tu trabajo personal contribuirá a que los alumnos con los que tratas se sientan bien contigo, aprendan a ser personas y a convivir (Albaladejo, s/a).

Algunos profesores que se enfrenta a una serie de niños con su propio temperamento y su propio estilo de inteligencia no tienen conciencia de que su éxito como profesores radica en ayudar a los niños a que generen una buena autoestima y que cada estilo de temperamento e inteligencia bien canalizados, pueden llevar al individuo a desarrollarse plenamente en concordancia con el mismo. Otra situación, de la que tampoco hay conciencia de parte de algunos profesores, es que los niños están estructurando su personalidad, con base en la forma en que asimilan las experiencias de la vida y que, por esa razón, todas las contribuciones que los adultos hagan, ya sea en sentido positivo o negativo a estas experiencias, serán grabadas en la mente del niño y formarán parte de su personalidad (Ganem, 2004).

Aunque se esfuerzan por hacer lo mejor de lo que son capaces, no pocas veces los maestros, al sentirse incómodos, perturbados por las conductas de los alumnos que ellos consideran “negativas”, toman el camino fácil y destructivo de buscar analogías entre las conductas inadecuadas de los niños con algunos animales que las simbolizan como el “cerdo” para quien no hace su tarea con limpieza; la “tortuga” para el que trabaja con lentitud, etc., y aplica la figura de estos símbolos impresos con sellos en los cuadernos de los niños, esto con la intención de corregir las conductas indeseables, sin tomar en cuenta que la visión que el niño tiene de sí mismo afecta su comportamiento y que con estas comparaciones, lo que se consigue, es que el niño se identifique con el símbolo en cuestión y busque parecerse a él (Ganem, 2004).

Otra forma muy socorrida que se utiliza para que el niño “mejore”, es la utilización de estos mismos sellos, pero con figuras de “caritas felices”, cuando el niño hace lo que se espera de él, o bien “caritas tristes”, cuando ocurre lo contrario. Con esta forma de evaluación lo que se trasmite al niño es que, cuando no haga lo que el profesor quiere, será responsable de su alegría y tristeza, creencia que seguramente lo acompañara a lo largo de toda su vida y que lo hará fácil presa de la manipulación de los demás en el futuro (Ganem, 2004).

Y que decir de los signos de tache, que algunos otros maestros prefieren usar cruzando toda una página en la que se ha trabajado para manifestar al niño que se equivocó en una letra o en una operación matemática. Esta es una forma bastante eficaz para desmotivar, frustrar, y enojar a cualquiera que le haya dedicado cierto tiempo a alguna tarea y que, como retroalimentación, recibe un gran signo de “estas mal en todo lo que hiciste”.

Los sellos, convertidos en etiquetas pueden hacer un daño enorme e irreversible a la imagen propia y a la autoestima del niño, quien tendrá que pagar un alto precio por algo que no decidió y contra lo cual estaba indefenso dada su corta edad (Ganem, 2004).

Maslow (1988) señaló, que para que el ser humano llegue a la realización, le es indispensable haber satisfecho sus necesidades fisiológicas, como estar nutrido, limpio, cómodo, etc.; las de seguridad, que consiste en mantenerse lejos del peligro; las necesidades de pertenencia y amor de afiliación a los otros, de ser aceptados por el grupo; las necesidades de estimación: éxito, competencia, obtención de aprobación y reconocimiento, y solo hasta tener cubiertas todas estas necesidades se llegará al desarrollo del pleno potencial. Es fácil deducir que el efecto de los sellos y las etiquetas, impiden la satisfacción de todas las necesidades del niño para que un día pueda llegar a la realización. De aquí que resulte pertinente la reflexión de la utilidad de estos métodos tradicionales, como remedio para evitar conductas no deseadas y que, lejos de lograr este cometido, en el mejor de los casos, lo que se consigue con ellos es deteriorar el concepto que los niños tienen de sí mismos, así como su propia estima y reforzar o incluso generar conductas indeseables cuando el niño se adapte al papel que se asigne dentro del aula (Ganem, 2004).

La autoestima elevada proviene de las reflexiones positivas que se hacen entorno al niño, quien se valorará tal y como haya sido valorado por los demás.

Debido al constante contacto y al poder que los educadores ejercen sobre los alumnos, aquellos aportan mucho a la visión que el niño hace de sí mismo; y aunque

no dependa de ellos para satisfacer las necesidades básicas, físicas y emocionales, si los verá como una fuente de estímulo social y de competencia (Ganem, 2004).

Hay que tomar en cuenta que para el niño son más importantes las relaciones que los demás muestran ante sus incapacidades, que las incapacidades mismas, y que estas reacciones no solo se expresan y materializan a través de sellos y taches visibles en los cuadernos, sino también en el lenguaje oculto no verbal que se expresa con gestos, tonos de voz, dobles mensajes, etc., en donde el niño representa juicios de valor que le indican “eres bueno o eres malo” para esto o aquello, o “esto que haces es positivo o negativo”, con lo que puede reiniciar a parte naturales de su ser o bien, cultivar otras que no van con su temperamento (Ganem, 2004).

La tendencia a juzgar a la persona y no la conducta crea confusión acerca de la identidad del niño: si cuando se equivoca le decimos “eres un tonto”, en vez de “cometiste un error”, la idea de tonto quedara incorporada como parte de su autoimagen, de su ser. No es lo mismo cometer una torpeza, que ser un torpe; lo segundo lo define y hace que evite tomar contacto con las fortalezas y recursos que le ayuden a enfrenarse a las situaciones de la vida. De aquí que cuando se evalúa o reprende por algo a un niño, sea muy importante precisar a que conducta correcta nos referimos (Ganem, 2004).

Enfatizar la importancia del fomento de la autoestima del niño en el ámbito escolar, así como el respeto de la naturaleza de los niños, tiene como finalidad generar en los profesores la convicción de que, más allá de la transmisión de una serie de conocimientos, nuestra misión debería enfocarse hacia la formación de individuos que puedan desarrollar sentimientos de capacidad de valor personal, basados en la confianza y el respeto por ellos mismos (Ganem, 2004).

¿Por qué para el niño es tan importante lo que se dice acerca de sí mismo? Por qué esta en pleno desarrollo y desde el punto de vista psicológico, tiene que resolver cuestiones existenciales básicas, que se refieren al cuestionamiento planteado de las preguntas ¿Quién soy yo? y ¿Qué vine hacer aquí? y encuentra la solución en la

información que su medio le va proporcionando; así, en la mayoría de los casos, si el medio le dice al niño que es un inteligente porque se le aplaude y fomentan los aciertos, éste se creerá inteligente y hará cosas inteligentes; del mismo modo de que si se le dice que es despistado, tonto, sucio o antipático, lo creerá y hará en el mundo cosas propias de esos atributos (Ganem, 2004).

Desde 1945 el Doctor René Spitz, descubrió que el ser humano tiene “hambre de reconocimiento” o de caricias –entendiéndose éstas como estímulos dados en forma intencional, equiparables con el hambre biológica de comida para sobrevivir, y encontró que para sentirnos vivos necesitamos de los estímulos de los demás y que, para obtenerlos, somos capaces de realizar las cosas más verosímiles (Ganem, 2004).

Cuando se reciben escasos reconocimientos positivos se buscarán los reconocimientos negativos, de la misma forma que cuando se siente hambre de comida y no la hay sabrosa, sana e higiénica, habrá de comerse lo que sea, aunque esto implique un serio daño a la salud (Ganem, 2004).

Cada niño, en forma intuitiva, va experimentando hasta descubrir que actitudes suyas le van a redituvar un número mayor de caricias o estímulos por parte de los demás. Si no encuentra caricias positivas buscará las negativas, sin importar que, para conseguirlas, tenga que hacer las cosas más inaceptables para los otros, máxime cuando los propios adultos se las sugieren cuando le dicen: “no hagas tal cosa, porque te voy a regañar” y que el niño traduce como: “haz tal cosa para que te dé el estímulo que me estas pidiendo”. Y lo peor es que se lo cumplamos, proporcionando que el niño repita una y otra vez aquello que lo va a “nutrir” desde el punto de vista psicológico: ¡Está vivo! (Ganem, 2004).

Tenemos que los sellos y las etiquetas por más que lastimen y deterioren la propia imagen del niño, cumplen la función de satisfacer el “hambre de reconocimiento” y que, en búsqueda por satisfacerla, el niño repetiría una y otra vez la conducta buena o mala que se haya convertido en una de sus fuentes de caricias: entonces, no importa quién, el niño siente que es alguien; que tiene un lugar en el mundo, el lugar



que su mundo le asigne: el cochinito, el estúpido o el flojo, el que es familiar el que permanecerá mientras no encuentre mejores opciones (Ganem, 2004).

Los sellos y las etiquetas negativas perjudican la autoestima y el desarrollo de los niños, pero, las etiquetas positivas, sobre todo cuando se otorgan de una manera condicionada, tampoco son tan benéficas y el niño, para obtenerlas o para no perderlas, se presiona y muchas veces orienta su conducta hacia lo que se espera de él y no a lo que haría si fuera natural y congruente con sus intereses, inteligencias y temperamento (Ganem, 2004).

Tanto por la cantidad de tiempo que un niño permanece en la escuela, como por la significación que los profesores representan en su vida, la escuela, y más concretamente el aula, pueden convertirse en un lugar de desarrollo, cuando al niño se le ofrece los estímulos y alicientes que propicien crecer, o bien, puedan representar el lugar en donde se quedaron desperdiciados grandes potenciales que no fueron identificados por el personal docente (Ganem, 2004).

Recomendaciones prácticas que podemos hacer para mejorar el ambiente escolar y fortalecer al mismo tiempo la autoestima de los alumnos:

1. Asegurarse de haber reconocido las habilidades y las capacidades de los alumnos.
2. Procurar hacer exposiciones que integren a todas las inteligencias como juegos, dramatizaciones, reflexiones, la realización de mapas mentales, carteles, gráficas y la creación o el acompañamiento de canciones o música.
3. No pretender que todos sus alumnos uniformen su conducta, recordar que cada niño tiene su temperamento y sus inteligencias y que bien canalizados pueden fructificar en resultados bien positivos.
4. Evitar hacer énfasis en una sola conducta del niño y tomar en cuenta, que todos somos capaces de hacer muchas cosas, pero que tenderemos a repetir aquellas por las que recibimos mayor reconocimiento y aquel lo de menos es si éste es positivo o negativo.

5. En lo posible, procurar ignorar o cuando menos no hacer énfasis de las conductas negativas de los alumnos y estimular las conductas positivas.
6. Si hay que corregir o llamar la atención sobre algo, sea muy concreto y calificar el hecho, no a la persona (Ganem, 2004).

Sin restar importancia al papel que desempeñan los padres en la formación de los niños, hay que resaltar que existen otras personas que sin saberlo ni desearlo tienen una gran influencia en la formación de la personalidad de los menores con quienes conviven (Ganem, 2004). No se puede negar que, a parte de los padres biológicos, los abuelos, los tíos, los hermanos mayores y los profesores entre otros, juegan un papel determinante en la vida de los niños, ya que todos ellos conforman, en la psique del niño lo que corresponde a las imágenes parentales. Estas figuras parentales no solo dejan huella que se conforman en la mente como un catálogo de buenos o malos recuerdos, sino que, pasan a formar parte de la forma de ser del niño, porque éste, se va modelando con las personas significativas en su vida (Ganem, 2004).

La influencia que los adultos ejercen sobre los menores se debe a que se constituyen en modelos, justamente en las etapas de la vida en la que los niños están estructurando su personalidad, y, queriéndolo o no, el niño, inconscientemente, toma muchas de las aptitudes que se le ofrecen como parámetros para funcionar en la vida (Ganem, 2004).

Muchas personas adultas identifican en la escuela, el origen de algunos problemas de personalidad y baja estima a partir de las vivencias negativas que se experimentaron en esa etapa de su vida. A repasar con Rogelio su historia, me comentaba que sus padres eran personas buenas y amorosas que él calificaba como positivas, pero, por el otro lado, recordó que, un día, cuando cursaba el tercer grado de primaria, al tomarle la lección de la lectura, su maestro lo humilló burlándose de él, frente a todo el grupo, y fue ahí donde sintió por primera vez los síntomas que lo perseguirían durante los años futuros, aun a sus 36 años. Seguramente aquel profesor ignora el daño perdurable que le causó a Rogelio, y junto con él, muchos

otros maestros desconocen el efecto que algunas de sus conductas pueden producir en sus alumnos (Ganem, 2004).

La personalidad de los individuos se estructura básicamente durante los primeros 18 años de vida, años en los que el niño pasa prácticamente la mitad de su tiempo de vigilia en la escuela. A excepción quizá de los tres primeros años, el resto del tiempo en que se forma la personalidad, el maestro es una figura constante y significativa para el niño en formación (Ganem, 2004).

En búsqueda de identidad e independencia, el individuo fija su atención en figuras ajenas a su familia; los amigos y los personajes de moda ofrecen al joven modelos diferentes a lo ligan con su infancia, y aquí muchas veces, se descubren maestros cuya influencia pueden ser determinante en las decisiones básicas que el joven esta tomando de manera no consiente para el resto de su vida (Ganem, 2004).

Vale la pena recalcar a los maestros que la noción de que, en su paso por la vida de sus alumnos, pueden sembrar cosas que los hagan inseguros, torpes e infelices, o bien, proporcionar estímulos y ejemplos que los conduzcan al éxito. El momento del cambio es ahora, no solo por pensar en las generaciones actuales, sino porque hoy estamos generando el futuro de niños que aun no han nacido: quizá los hijos y nietos de nuestros alumnos (Ganem, 2004).

Como hemos leído en este capítulo, la autoestima es un elemento clave para llevar una vida sociable, estable y feliz, pero, ¿cómo lograrlo? En el capítulo III, mencionamos una propuesta alternativa y a su vez los resultados obtenidos de una investigación de campo realizada.

# **CAPÍTULO**

## **III**

**ACCIONES PROPUESTAS**

**PARA FAVORECER**

**LA AUTOESTIMA**

En los capítulos anteriores mencionamos al profesor, al adolescente, la estima y la relación que existe en este triángulo. En este capítulo, se plasmará la investigación de campo que se llevó a cabo, así, como dos anexos, en el primero se encuentra una serie de técnicas propuestas, que el profesor puede aplicar en poco tiempo, con la finalidad de mejorar la estima del alumno. En el segundo anexo, se han colocado una serie de escritos con la finalidad de ejemplificar hechos, para intentar llegar a una reflexión sobre el actuar docente.

Iniciaremos con las características de la institución donde se realizó la propuesta:

La comunidad que rodea al plantel. Así como a los grupos: de 2do. "B", y 3ro. "C". Que son a los que se les aplicó el programa, para mejorar la autoestima de los alumnos.

Se aclara que la presente propuesta, solo se aplicó a estos 2 grupos, porque es ahí donde surgió el interés, ya que son clasificados como los más "latosos" y de "bajo rendimientos académicos"; según reportes de orientación y de dirección. También aclaramos, que no estamos de acuerdo con estas etiquetas, pero las referenciamos, ya que así, lo mencionó la dirección.

Dicha escuela se encuentra ubicada en el municipio de Chimalhuacán, en el Estado de México., específicamente en la colonia Nueva Guadalupe.

El nivel socioeconómico de la población que circula la escuela es bajo, muchos de los alumnos que están en esta escuela, tienen una característica predominante: la escasez de valores éticos.

No hay pavimentación, ni alumbrado público, algunos alumnos van desarreglados por la misma falta de dinero.

Por otro lado, las características generales de los grupos participantes son, según los reportes de orientación:

Inquietos, Groseros, Contestones, Flojos y como consecuencia con bajo rendimiento académico.

El grupo de 2do. "B", esta conformado por 30 alumnos, de los cuales 19 son del género femenino y 11 son del género masculino. Las edades que oscilan entre ellos son entre los 12 años y 5 meses y 14 años y 9 meses.

El grupo de 3ro. "C", esta conformado por 30 alumnos, de los cuales 17 son del género femenino y 13 son del género masculino. Las edades que oscilan entre ellos son entre los 13 años y 2 meses y 15 años y 10 meses.

Primeramente se les aplicó un Test "VA", elaborado por Tevni Grajales y Alverto Valderrama del centro de investigaciones educativas, Montemorelos. Este Test, consiste en 11 preguntas. Dicho Test arrojó la siguiente información:

En el grupo 2do "C", resultó que la media estuvo en 27.8. Y el registro promedio de baja autoestima fue del 50%, ya que fueron 15 alumnos de un total de 30, los que estuvieron por debajo de la media.

En el grupo de 3ro "C" resultó que la media estuvo en 34 y el registro promedio de baja autoestima fue del 63%, ya que fueron 19 alumnos de un total de 30, los que estuvieron por debajo de la media.

Cabe aclarar que las actividades de la propuesta son muy breves, pues debían ser así para no interferir en la planeación establecida por los profesores que ayudaron a la aplicación del mismo. Ya que ellos tienen su tiempo limitado en el desarrollo de su planeación.

La propuesta consistió en tomar de su tiempo 10 minutos aproximadamente para realizar diariamente, cada una de las actividades recomendadas y en algunos momentos se les dio trabajo, para que los adolescentes lo realizaran en su casa y sólo se llegará a discutir al salón de clases, con el fin de que el alumno logre el mayor conocimiento, aceptación y autoevaluación de su persona.

Al término de la aplicación de las actividades, se les volvió a solicitar que de nuevo contestaran el Test “VA”, para realizar una comparación entre el primero con el segundo.

### **Resultados de la investigación de campo**

Debido a que el propósito de esta investigación es dar un panorama del actuar docente y el ver cómo, según su actuar de éste, influye en la estima de sus alumnos se determinó que, después de haber aplicado el estudio de campo, los alumnos (60 participantes) mejoraron en general su nivel de autoestima. En el grupo de 3ro “C”: fue de 27% y en el de 2do “B” fue del 10% su mejora. Al realizar la comparación del primer Test contestado por el grupo de 3ro. “C” con el segundo Test, observamos que hubo una diferencia significativa: en el primero arrojó, según las estadísticas, que la media era de 34 y el promedio de alumnos con registro de baja autoestima en 63%. El segundo Test, arrojó que la media era de 34 y el promedio era de 36%. Por lo que al realizar la comparación hubo una mejora del 27%.

A continuación se presentan los datos y la gráfica representando lo mencionado.

GRÁFICA 3ro "C" (primera evaluación)

DATOS				
Puntaje en el Test	No de alumnos con esos aciertos	Cantidad de alumnos	Fórmula para la media	
X	Y			
CLASE DATOS	FREC REL N VECES REP	FREC ACOM	PROMEDIO $X1 * F1 + X2 * F2 \dots$	SUMATORIA
23	1	1	$23 * 1$	23
28	3	4	$28 * 3$	84
29	2	6	$29 * 2$	58
30	1	7	$30 * 1$	30
31	2	9	$31 * 2$	62
32	1	10	$32 * 1$	64
33	8	18	$33 * 8$	264
34	1	19	$34 * 1$	34
35	5	24	$35 * 5$	175
36	1	25	$36 * 1$	36
37	2	27	$37 * 2$	74
38	1	28	$38 * 1$	38
39	2	30	$39 * 2$	78
TOTAL	30			1020
				1020/30
			MEDIA	34

GRUPO 3ro. "C"

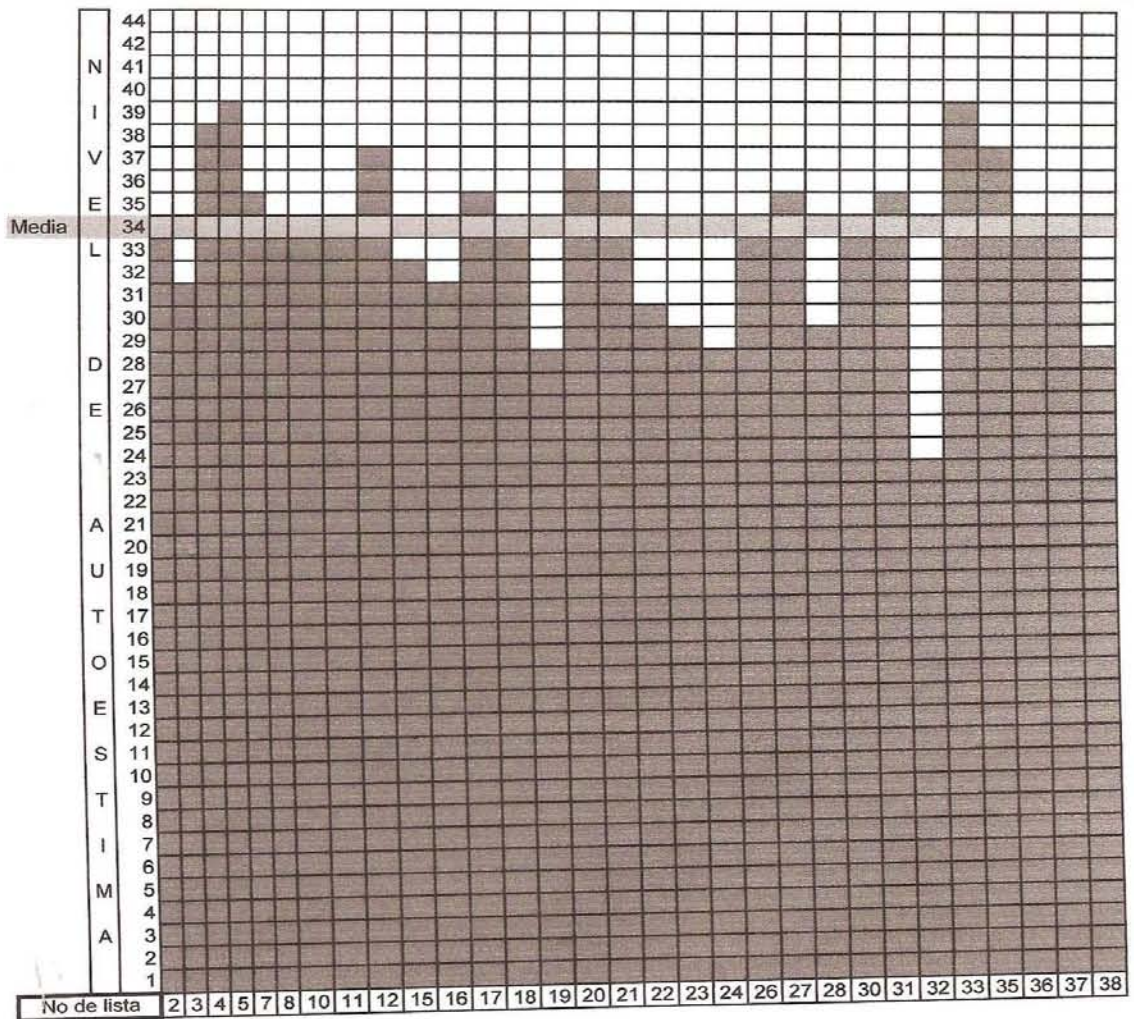
primera evaluación

PROMEDIO DEL 63% DE ALUMNOS CON REGISTRO DE BAJA AUTOESTIMA POR DEBAJO DE LA MEDIA

19 alumnos registran por debajo de la media



GRÁFICA DEL GRUPO 3ro "C" (PRIMERA VEZ)



La media esta en 34

todos los que esten por debajo de la media, registran baja autoestima

19 alumnos salieron bajos, que representa el 63%

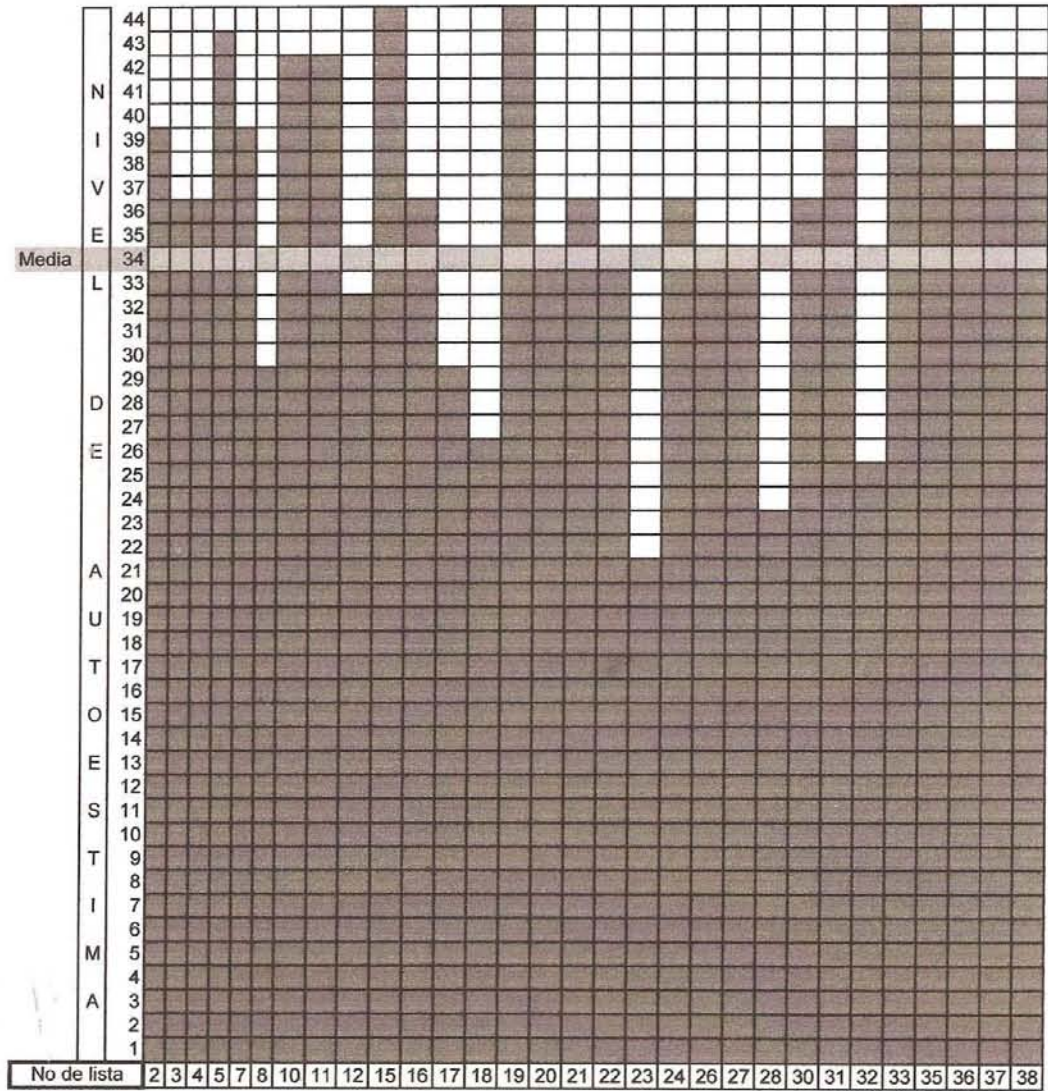
si son 30 alumnos en total y 19son los que salieron por debajo del promedio, se representa: 30 es a 100, como 19 es a X

por lo tanto 19 alumnos representa el 63%

GRÁFICA 3ro "C" (segunda evaluación)

DATOS					GRUPO 3ro. "C"
Puntaje en el Test	No de alumnos con esos aciertos	Cantidad de alumnos	Fórmula para la media		
X	Y				
CLASE DATOS	FREC REL N VECES REP	FREC ACOM	PROMEDIO $X1 * F1 + X2 * F2 \dots$	SUMATORIA	segunda evaluación
21	1	1	$21 * 1$	21	PROMEDIO DEL 36% DE ALUMNOS CON REGISTRO DE BAJA AUTOESTIMA POR DEBAJO DE LA MEDIA
23	1	2	$23 * 1$	23	
25	1	3	$25 * 1$	25	
26	1	4	$26 * 1$	26	
29	2	6	$29 * 2$	58	
32	1	7	$32 * 1$	32	
33	3	10	$33 * 3$	99	
34	1	11	$34 * 1$	34	
36	6	17	$36 * 6$	216	
38	1	18	$38 * 1$	38	
39	4	22	$39 * 4$	156	
41	1	23	$41 * 1$	41	11 alumnos registran por debajo de la media
42	2	25	$42 * 2$	84	
43	2	27	$43 * 2$	86	
44	3	30	$44 * 3$	88	
TOTAL	30			1027	
				1027/30	
			MEDIA	34.23	

GRÁFICA DEL GRUPO 3ro. "C" (segunda vez)



La media esta en 34

11 alumnos salieron bajos, que representa el 36%

todos los que esten por debajo de la media, registran baja autoestima

son 11 alumnos que están por debajo de la media

si son 30 alumnos en total y 11 son los que salieron por debajo del promedio, se representa: 30 es a 100, como 11 es a X

por lo tanto 11 alumnos representa el 40%

Al realizar la comparación del primer Test contestado por el grupo de 2do "B" con el segundo Test, observamos que hubo una diferencia significativa: en el primero arrojó, según las estadísticas, que la media era de 27.8 y el promedio de alumnos con registro de baja autoestima en 50%. El segundo Test, arrojó que la media era de 28.6 y el promedio era de 40%. Por lo que al realizar la comparación hubo una mejora de 10%.

DATOS				
Puntaje en el Test	No de alumnos con esos aciertos	Cantidad de alumnos	Fórmula para la media	
X	Y			
CLASE DATOS	FREC REL N VECES REP	FREC ACOM	PROMEDIO X1*F1+X2*F2...	SUMATORIA
15	1		15*1	15
17	1		17*1	17
19	2		19*2	38
20	2		20*2	40
22	2		22*2	44
23	2		23*2	46
24	1		24*1	24
25	1		25*1	25
26	1		26*1	26
27	1		27*1	27
28	1		28*1	28
29	3		29*3	87
30	1		30*1	30
32	2		32*2	64
33	1		33*1	33
34	1		34*1	34
35	2		35*2	70
37	3		37*3	111
38	1		38*1	38
39	1		39*1	39
	30			836
				836/30
			<b>MEDIA</b>	27,8

GRUPO 2do "B"

primera evaluación

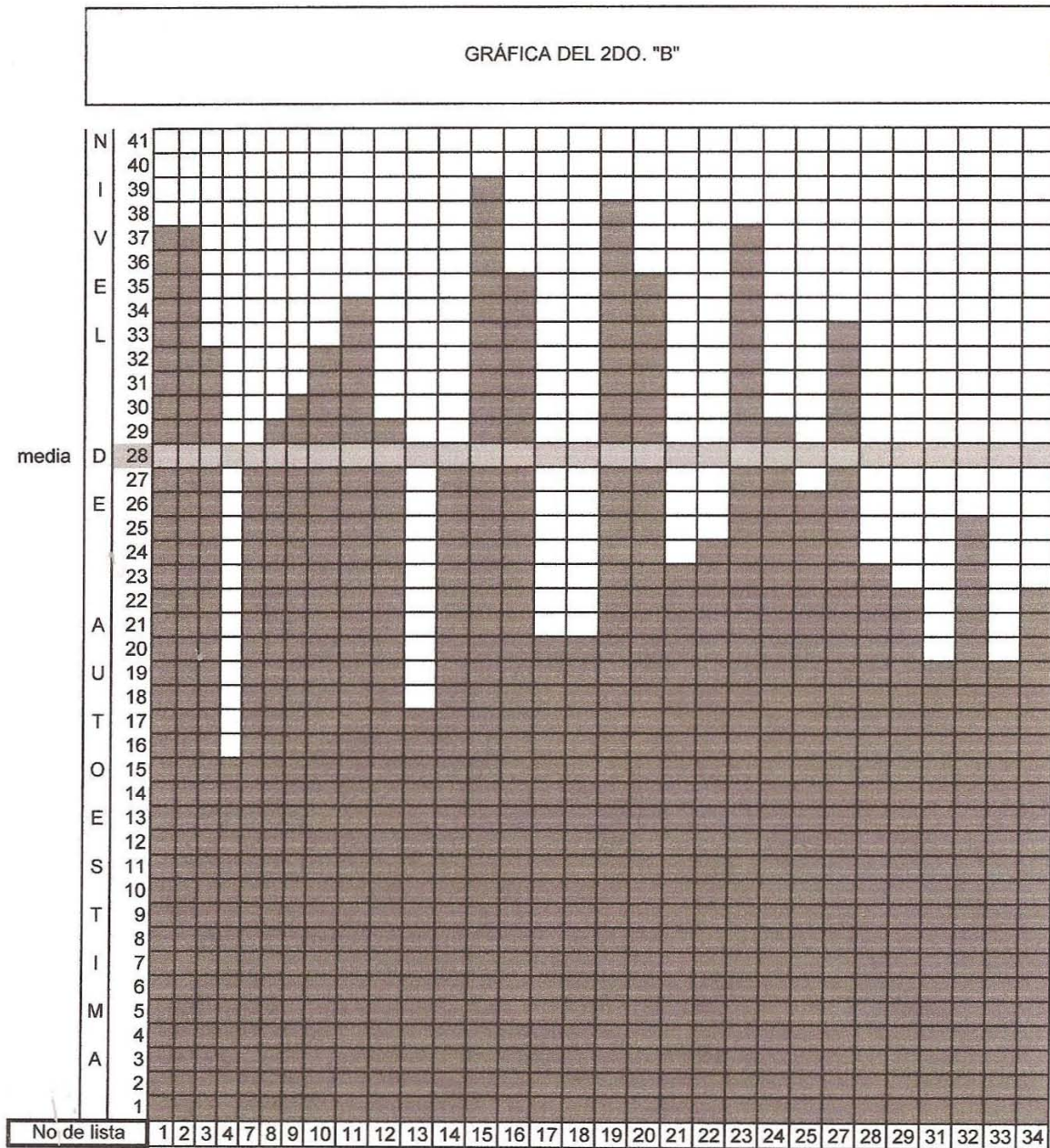
PROMEDIO DEL 50% DE ALUMNOS CON REGISTRO DE BAJA AUTOESTIMA POR DEBAJO DE LA MEDIA

15 alumnos registran por debajo de la media

A continuación se presentan los datos y la gráfica representando lo mencionado.



GRÁFICA 2do "B" (primera vez)



La media esta en 27,8

15 alumnos salieron bajos, que representa el 50%

todos los que esten por debajo de la media, representan baja

son 15 alumnos que están por debajo de la media

si son 30 alumnos en total y 15 son los que salieron por debajo del promedio, se representa: 30 es a 100, como 15 es a X

por lo tanto 15 alumnos representa el 50%

DATOS				
Puntaje en el Test	No de alumnos con esos aciertos	Cantidad de alumnos	Fórmula para la media	
X	Y			
CLASE DATOS	FREC REL N VECES REP	FREC ACOM	PROMEDIO $X1 \cdot F1 + X2 \cdot F2 \dots$	SUMATORIA
7	1	1	$7 \cdot 1$	7
15	1	2	$15 \cdot 1$	15
16	1	3	$16 \cdot 1$	16
17	1	4	$17 \cdot 1$	17
21	1	5	$21 \cdot 1$	21
23	1	6	$23 \cdot 1$	23
25	1	7	$25 \cdot 1$	25
26	4	11	$26 \cdot 4$	104
28	1	12	$28 \cdot 1$	28
29	1	13	$29 \cdot 1$	29
30	1	14	$30 \cdot 1$	30
31	1	15	$31 \cdot 1$	31
32	4	19	$32 \cdot 4$	128
33	4	23	$33 \cdot 4$	132
34	1	24	$34 \cdot 1$	34
35	2	26	$35 \cdot 2$	70
36	2	28	$36 \cdot 2$	72
37	1	29	$37 \cdot 1$	37
41	1	30	$41 \cdot 1$	41
	30			860
				860/30
			<b>MEDIA</b>	28,6

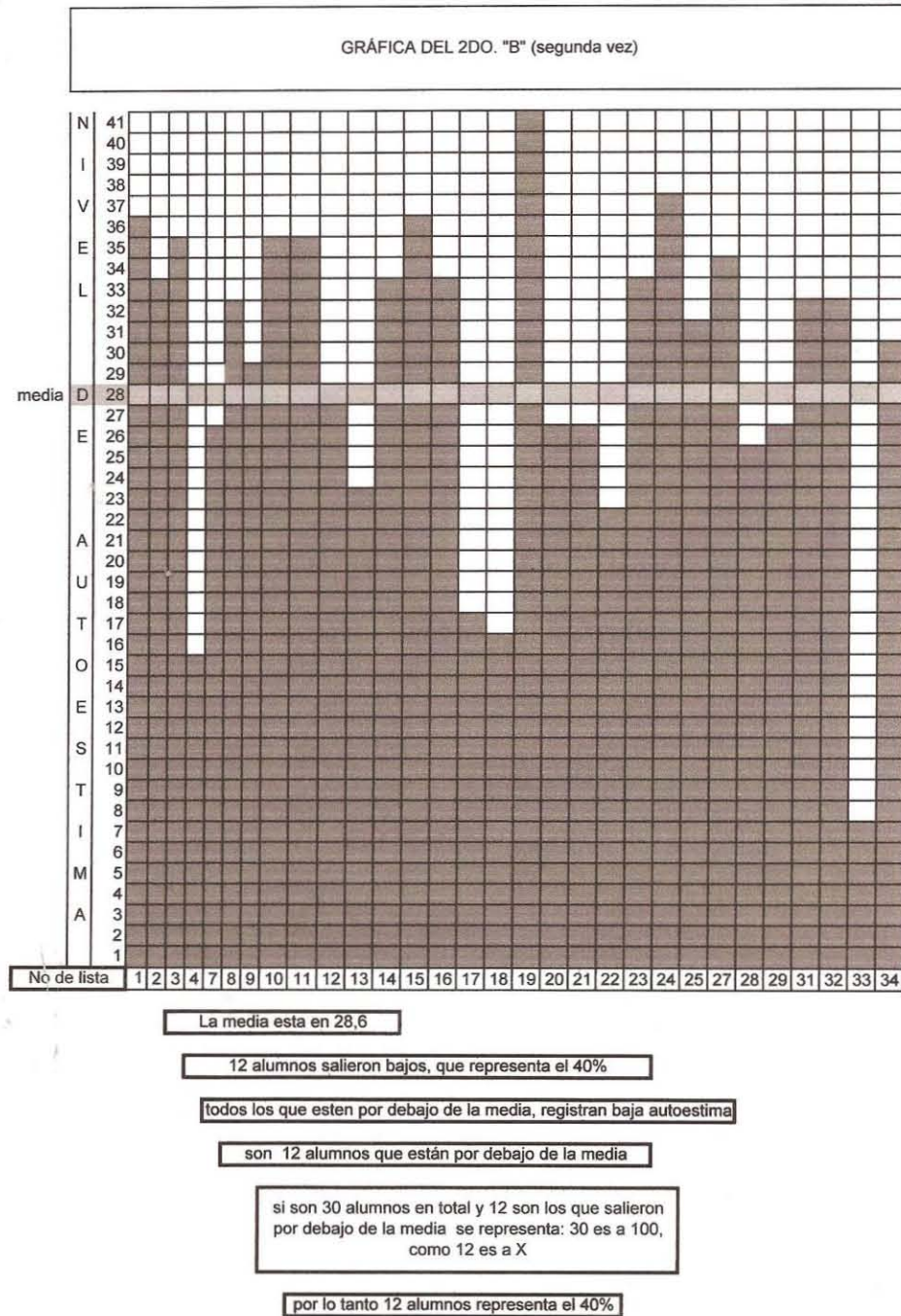
GRUPO 2do "B"

segunda evaluación

PROMEDIO DEL 40 % DE ALUMNOS CON REGISTRO DE BAJA AUTOESTIMA POR DEBAJO DE LA MEDIA

12 alumnos registran por debajo de la media

## GRÁFICA 2do "B" (segunda vez)



Por lo que podemos decir que el papel del profesor es trascendental. Que la aplicación de las técnicas da como consecuencia una ayuda para mejorar la estima del alumno.

## CONCLUSIONES.

Con el presente trabajo concluimos que si un maestro tiene una relación pedagógica, logrará agregar un poco más de interés en su alumno, por tanto, éste será un ser humano con estima elevada, lo cual llevará al joven a ser seguro, empático y por lo tanto triunfador. Y todo esto repercutirá en el aprovechamiento académico.

Esto lo pudimos apreciar en la comparación de las evaluaciones que realizamos en los 2 grupos trabajados. Creemos firmemente que el profesor es el sujeto pedagógico,, es la pieza clave, que puede lograr un mejor ser humano, más realizable y por tanto más feliz y con ello una sociedad sana, que tanto necesitamos en la actualidad.

Por tanto, puntualizamos lo siguiente:

- De la buena relación pedagógica que exista entre un maestro y sus alumnos, dependerá en gran medida el nivel de autoestima de sus estudiantes.
- Analizar la realidad, nos llevó a comprender al "otro", nos llevó a entender la crisis de la adolescencia y a interpretar el lenguaje no verbal, que existe en los jóvenes.
- Al analizar las conceptualizaciones de los autores, nos dimos cuenta que es grande la variedad, pero que, al fin, cada uno construye un concepto, desde la percepción que se tiene.
- La etapa de la adolescencia a nuestro parecer es la más apropiada para formar las bases sólidas, para formar los pilares que habrán de sostener el resto de la vida de cada individuo.
- En nuestro quehacer pedagógico, tenemos el deber de concientizar al docente de su actuar, para con el alumno, ya que es sabido que cuando hay interacción, también hay aprendizaje.
- Es necesario que como pedagogas, capacitemos a los docentes en el diseño de estrategias de aprendizaje, ya que la constante debe ser "qué hacer, para



que los alumnos entiendan bien la idea que se quiere transmitir”, y una característica que no debe faltar en este diseño, es la confianza impartida por el profesor.

- Al haber intervención pedagógica, la existencia del profesor, tiene mayor sentido, por los cambios trascendentales en su actuar.
- Se esta conciente que en el actuar pedagogico, se dejan marcas que quedan para siempre.
- Tener plena conciencia de que lo que uno haga, afecta a los demás.
- La familia y la escuela, son clave, para la construcción de la identidad, y con ello de la autoestima en el ser humano.
- Se requiere tener una seguridad antológica, para un mejor desarrollo humano.
- A mayor identidad, mayor independencia y por tanto, mayor autoestima.
- Un joven con autoestima positiva, tiene de antemano “el coraje de ser”.
- Para que haya identidad, en sí mismo, se necesita de un acompañante: el pedagogo, el profesor, el padre...y éste, generalmente se encuentra en el ambiente pedagógico: la escuela.
- Nadie se puede ganar la identidad, ni la autoestima, es algo que se construye por el sujeto pedagógico a partir de que los otros dicen. Ya que cuando se llega al mundo, se llega despojado y se le va creando con la transmisión de la carga cultural.
- El pedagogo sabe que el otro se resiste y que es un ser inacabado, por lo tanto, debe crear espacios de seguridad. Y es en la escuela con los alumnos y maestros, donde mejor se dan dichos espacios.
- La autoestima es subjetiva y va implícita con la formación y ésta se encarga de romper los moldes, por tanto, hay rupturas y transformaciones.
- El papel que juega el profesor (pedagogo), en la vida del alumno es trascendental.
- El joven que tiene una estima alta podrá hacerle frente a los problemas y retos que se le presenten en la vida.
- Los profesores deben apoyar siempre a sus alumnos, sea cual fuere su condición.

- De lo que el alumno observe y viva dentro del ámbito escolar y familiar va a depender las relaciones que establezca con los demás.
- El docente ayuda a construir el ámbito de referencia de los sentimientos del joven, que le permite configurar o reafirmar una imagen de sí mismo.
- El joven que ha adquirido una seguridad en sí mismo, podrá participar, en todas las actividades escolares de una manera espontánea, libre y sin inhibiciones.
- Cuando el joven se atreve a opinar, expresar y manifestar sus emociones, sentimientos y pensamientos sin ninguna objeción y con la plena seguridad de lo que esta expresando, se puede decir, que confía en sí mismo.
- La escuela debe ser un lugar, en donde el alumno se sienta querido, aceptado, alegre, feliz y con plena libertad de opinar, decidir, sugerir, proponer y expresar de todas las maneras posibles sus estados de animo, emociones y sentimientos.
- La función del profesor entre otras, es la de ayudar al desarrollo integral del alumno, y para lograrlo, requiere de preparación, paciencia, sensatez, comprensión y respeto a todas y a cada una de las características que presenta el joven.
- Es indispensable que el profesor brinde al joven la confianza y la seguridad que requiere, para poder llegar a una autoestima efectiva.

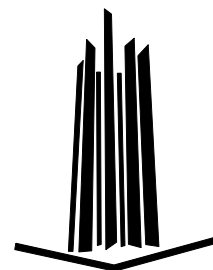
# ANEXOS

## I



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MÉXICO**

---



**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES**

**CAMPUS ARAGÓN**

**SESIÓN 1**

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Quién eres	El alumno se reconocerá para lograr una aceptación	Cada integrante se presentará a través de otra persona (su papá, hermano, abuelo...)	10 min.	No necesarios

**SESIÓN 2**

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
El significado de mi nombre	Lograr la aceptación de su nombre como parte de su propia valoración	Cada integrante buscará el significado de su nombre, lo escribirá en su cuaderno y analizará porqué le agrada o desagrada.	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	Cuaderno Lápiz Libro de significado de nombres

### SESIÓN 3

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Mis debilidades y mis fortalezas	Lograr en el adolescente su propio autoconocimiento a través de sus debilidades y fortalezas.	Analizar la reflexión (ver anexo y determinar cuales son las debilidades y las fortalezas que cada uno posee.	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	Hoja impresa de fortalezas y debilidades cuaderno

### SESIÓN 4

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
El elefante encadenado	Propiciar la reflexión en el adolescente a través de una lectura	Leer la lectura del elefante encadenado en voz alta y a través de preguntas y respuestas el grupo hace un análisis de la misma. (ver anexo)	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	lectura

### SESIÓN 5

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Mis logros personales	Identificar algunos hechos relevantes que generalmente pasan inadvertidos	Cada adolescente escribe dos logros personales, exponiéndolo a todo el grupo. Al final de cada exposición el aplaudirá.	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	Cuaderno pluma

## SESIÓN 6

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
¿Qué haría?	Reconocer en cada uno su jerarquía de valores	Cada alumno debe pensar en cierta cantidad de dinero que desearía tener y en que le gustaría gastarlo, comentando su opinión en frente al grupo, y estos a su vez opinando sobre lo expuesto.	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	Cuaderno pluma

## SESIÓN 7

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
El espejo	Encontrar las características personales de sí mismos	Contestar la hoja de los espejos y pegarla en su cuaderno.	10 min.	Hojas de trabajo Lápiz Goma cuaderno

## SESIÓN 8

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Búsqueda de un modelo de vida	Identificar cualidades que quieren poseer o que ya poseen.	Cada alumno traerá una biografía pegada en su cuaderno de su personaje favorito, resaltando las cualidades del mismo y analizando que hizo ese personaje para ser lo que es y que es lo que el alumno debe hacer para llegar a ser como su modelo.	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	Bibliografía de algún personaje que admiren Papel Pluma Cuaderno

## SESIÓN 9

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Quién les gustaría ser hoy	Proyectarse en el futuro, visualizándose como le gustaría verse.	Cada alumno se colocará un gafete de la empresa en la que trabajarán señalando el puesto ejercido. En el transcurso de la clase, el facilitador, se dirigirá al adolescente llamándolo con el título que se haya colocado. Al final pegará su gafete en su cuaderno.	10 min.	Un trozo de cartulina Colores Pluma Seguro Cuaderno

## SESIÓN 10

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
La lámpara de Aladino	identificar lo que quiere de sí mismo	Imaginarse que se aparece el genio de la lámpara y solicitarle tres peticiones para el futuro, qué pidieron y por qué.	10 min.	Cuaderno pluma

## SESIÓN 11

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
La ciudad de los pozos	Propiciar la reflexión en el adolescente a través de una lectura	Leer la lectura de La ciudad de los pozos en voz alta y a través de preguntas y respuestas el grupo hace un análisis de la misma. (ver anexo)	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	lectura



## SESIÓN 12

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Lavado de coches	Expresar cualidades positivas de sus compañeros	Se realizarán equipos de 5 o 6 integrantes, formarán dos filas y escogerán a un integrante del equipo, éste deberá pasar caminando en medio de las dos filas; los integrantes que forman las dos filas deberán acariciarlo y mencionar las cualidades positivas que tiene el integrante que va pasando. Hacer lo mismo con todos los integrantes de cada equipo.	30 min.	No necesarios

## SESIÓN 13

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
El árbol	Que los adolescentes se den cuenta de que pueden y deben sentirse orgullosos de ellos mismos	El participante debe dibujar un árbol, posteriormente se le da la indicación de que en las raíces pongan las cosas buenas y malas que poseen (características), y en las ramas los logros que han hecho con ellas (tanto buenos como malos).	15 min.	Lápiz Goma cuaderno

## SESIÓN 14

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Quién soy	Reforzar el conocimiento en sí mismo.	Contestar la hoja del cuestionario (anexo) comentar en clase al respecto y al final pegar la hoja en el cuaderno.	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	Hoja de trabajo Pluma cuaderno

## SESIÓN 15

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
La coherencia	Identificar si hay coherencia en el actuar.	Contestar la hoja del cuestionario (anexo) Y pegarla en su cuaderno.	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	Hoja de trabajo Pluma cuaderno

## SESIÓN 16

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Contrato conmigo mismo	Comprometerse consigo mismo.	Leer en voz alta, comenta al respecto, firmar el contrato (anexo) al final, pegarlo en el cuaderno	10 min.	Hoja de trabajo Cuaderno pluma

## SESIÓN 17

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Cambiando pensamientos negativos por pensamientos positivos	Notar el cambio de actitud partiendo de un cambio de pensamiento.	Revisar el ejemplo y posteriormente realizar el ejercicio de la hoja (anexo) Mencionar en clase y al final pegar la hoja en el cuaderno.	10 min.	Hoja de trabajo Cuaderno pluma

## SESIÓN 18

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Licencia para conducir	Identificar algunas de sus características personales para una mayor aceptación.	Se le dará a cada participante un cartoncillo con forma de licencia para conducir, en la cual deberán colocar su fotografía y sus datos como: Talla Peso Color de ojos Color de piel...	20 min.	Una fotografía por cada alumno Cartoncillo con forma de licencia Resistol Cinta métrica Báscula Lápiz Espejo

## SESIÓN 19

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Carta a uno mismo	Reflexionar sobre lo que son y fijarse metas para el futuro.	El alumno escribirá cómo será en el futuro, sus pasatiempos, amigos, deportes... al final se enrollarán y se atarán con un lazo, se llevarán sus cartas y las guardarán bien, deberán de revisarlas cuando haya concluido el ciclo escolar.	30 min.	Hojas de papel Pluma Estambre o cinta

## SESIÓN 20

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Poema de mi nombre	Centrar las características especiales que posee.	Los jóvenes se centrarán en sus características positivas principales y realizarán un poema utilizando su nombre y dichas características. Declamarlo en clase, aplaudiendo al final de cada intervención y pegarlo en su cuaderno.	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	Papel Pluma cuaderno

## SESIÓN 21

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
autorretrato	Sensibilizar sobre los gustos personales	Cada joven contestará la hoja de trabajo (anexo) colocando una fotografía, comentar lo escrito y pegarla en su cuaderno.	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	Fotografía Hoja de trabajo Pluma cuaderno

## SESIÓN 22

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Expresiones faciales	Detectar los estados de ánimo más comunes en su persona.	El joven marcará en la hoja de trabajo, cuantas veces se siente identificado con los estados de ánimo que marcan los dibujos. Se llevará a cabo una reflexión del porque a veces nos sentimos de cierto estado de ánimo, se pegará la hoja en el cuaderno.	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	Hoja de trabajo Pluma cuaderno

## SESIÓN 23

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Detective de huellas	Identificar que hay diferencias y semejanzas y que son únicos e irrepetibles.	Cada alumno registrará su huella del dedo pulgar en un marco, colocando su nombre debajo de la huella. Posteriormente con una lupa, compararán las líneas de su huella con la de sus compañeros.	10 min.	Cojín de tinta Hoja blanca

## SESIÓN 24

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Colage de gente	Observar la variedad y a la vez la similitud de los aspectos de las personas.	Cada alumno recortará todo tipo de gente y la pegará en su cuaderno, expondrán verbalmente algunas características de sus recortes, y comentarán algunas diferencias, similitudes, derechos y obligaciones...	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	Revistas Periódicos cuaderno Resistol tijeras

## SESIÓN 25

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Palabras mágicas	Conocer y utilizar palabras de cortesía para una mejor interacción.	Cada alumno escribirá en su cuaderno en forma de lista las palabras que se deben de utilizar para que haya una comunicación asertiva y cómo el uso y el modo de mencionarlas hacen que, sean mágicas.	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	Papel Pluma cuaderno

## SESIÓN 26

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Pulsera de identificación	Centrar la atención en el nombre de cada joven.	Con cartulina, cada joven realizará una pequeña pulsera en la que escribirá su característica positiva más predominante, la que con una sola palabra lo describa. Al final de la clase deberán pegar su pulsera en su cuaderno.	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	Cartulina Tijeras Resistol Colores cuaderno

## SESIÓN 27

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Manos arriba	Dirigir sentimientos positivos hacia uno mismo	El joven deberá trazar sus manos en una cartulina, recortarlas y escribir en cada una cosas que le hacen sentirse orgulloso, pegándola después en su cuaderno.	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	Cartulina Tijeras Colores cuaderno

## SESIÓN 28

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Declaración de la Libertad	Reflexionar sobre la libertad que poseemos	El joven deberá leer el Mi Declaración de Libertad (anexo) y realizar comentario en clase, posteriormente lo pegará en su cuaderno.	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	Hoja de trabajo Tijeras resistol

## SESIÓN 29

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
Decálogo de la autoestima	Reflexionar sobre nuestro actuar	El joven deberá leer el Decálogo (anexo) y realizar comentario en clase, posteriormente lo pegará en su cuaderno.	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	Hoja de trabajo Tijeras resistol



SESIÓN 30

TEMA	OBJETIVO ESP	ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL
El verdadero valor del anillo	Propiciar la reflexión en el adolescente a través de una lectura	Leer la lectura del verdadero valor del anillo en voz alta y a través de preguntas y respuestas el grupo hace un análisis de la misma. (ver anexo)	Actividad en casa e intercambio de opiniones en clase.	lectura

**M A T E R I A L**  
**PARA**  
**TRABAJAR**

Nombre \_\_\_\_\_ No. De lista \_\_\_\_\_

**TEST VA Grajales-Valderrama 2000**

---

Apreciado alumno(a):

La forma como cada joven se ve a sí mismo es un aspecto de vital importancia para su desarrollo personal. Esta prueba pretende observar la forma como te autoevalúas y así conocer un poco más respecto a las experiencias que viven los jóvenes de nuestro país. Tu colaboración será muy apreciada y contribuirá a una mejor comprensión de la vida estudiantil.

*Esperamos que contestes con toda sinceridad.*

Una vez que termines de contestar, devuelve el formulario a la persona que aplicó el test.

**INSTRUCCIONES:**

---

Por favor, lee cuidadosamente cada afirmación y escribe en el espacio asignado en la columna de la derecha, el número que corresponda.

Contesta de acuerdo a la siguiente escala:

- 0 Nunca
- 1 Casi nunca
- 2 La mitad de las veces
- 3 Casi siempre
- 4 Siempre

**EJEMPLO:**

Platico con mis compañeros en el tiempo del descanso 4

---

**Test-VA**

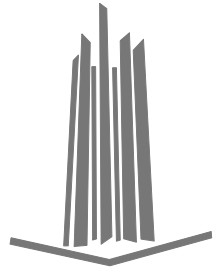
1. Siento que la gente que conozco es mejor que yo.
2. Me culpo, incluso hasta cuando no soy el que tengo la culpa
3. Me siento avergonzado de mí mismo
4. Pienso que no le caigo bien a la gente
5. Si otros me desaprueban me siento fuera de lugar
6. Tengo la sensación de ser una persona sin ningún atractivo físico
7. Me siento cómodo respecto a mi imagen física
8. Me asusta ser rechazado por mis amigos
9. Pienso que mis trabajos no son tan buenos como los de mis compañeros
10. Las responsabilidades de la vida son demasiadas para mí
11. No tengo ningún talento en especial

**Muchas gracias**

---



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MÉXICO**



**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES**

**CAMPUS ARAGÓN**

**“CUESTIONARIO DE FORTALEZAS Y DEBILIDADES”**

1. ¿Qué capacidades o sensibilidades creo tener?

---

2. ¿Tengo alguna fuerza especial?

---

3. ¿Me trato con respeto o juego a devaluarme?

---

4. ¿Qué hago por mí?

---

5. ¿Me permito cierta indulgencia?

---

6. ¿Pido que los demás respeten mis necesidades o juego a que yo no importo?

---

7. ¿Respeto mis urgencias físicas y emocionales, y trato activamente de satisfacerlas?

---

8. ¿Me permito disponer de tiempo para pasarlo con personas que me agradan?

---

9. ¿Reservo tiempo para hacer cosas que me gustan?

---

10. ¿Hay congruencia entre lo que soy y lo que hago?

---

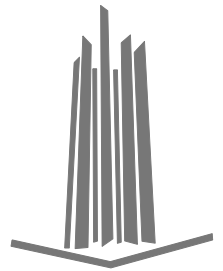
11. ¿Busco personas que me valoren por lo que hago?

---

12. ¿Busco personas que me valoren por lo que soy?



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MÉXICO



FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
CAMPUS ARAGÓN

Piensa que estás en una sala llena de espejos y cada uno refleja una imagen positiva y especial de ti. Esa imagen es lo que tú reconoces como cualidades en ti mismo(a). Ahora haz un dibujo y/o describe las cualidades que poseas de acuerdo con el espejo al que te asomas,

Mi físico es



Mi carácter es



como amigo(a) soy



como hijo(a) soy



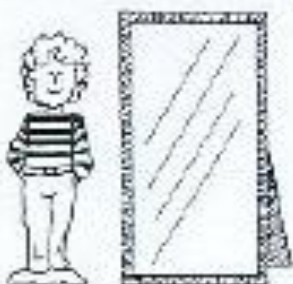
como pareja soy

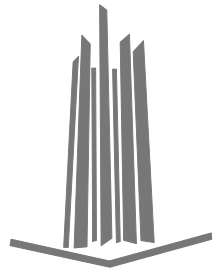


como estudiante soy



como hermano(a) soy





## Lavado de coches

*Los niños tienen buenos sentimientos hacia los amigos que realizan sus méritos. Esta actividad les dará también la oportunidad de fijarse en las cualidades positivas de sus compañeros.*

**Materiales:** No se necesitan.

1. Dividir la clase en dos grupos.
2. Hacer que cada grupo se ponga de pie, en fila, mirándose unos a otros (las filas deberán estar separadas como medio metro).
3. Decir a los niños que actúen como si fueran limpiadores de coches. (Hacer una demostración de cómo mover las manos de manera circular como los cepillos).
4. Escoger un niño para que sea el "coche" que pasa por el lavacoches. Pedir a los demás que suavemente toquen a esa persona y digan algo que les gusta de ella, mientras se mueve lentamente entre las dos filas.
5. Los niños pasan por turno por el "lavacoches".
6. Después de la actividad, reflexionar sobre cómo se sintieron cuando pasaron por el "lavado de coches".

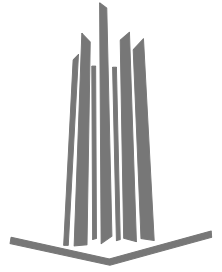


### Variación

- Realizar una actividad similar con una "máquina de amistad" donde los niños caminan por en medio de un círculo mientras los compañeros les dan una palmadita en la espalda y les dicen cosas amables.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MÉXICO**



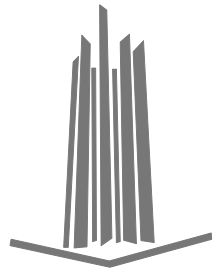
**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
CAMPUS ARAGÓN**

**CUESTIONARIO ¿QUIÉN SOY?**

1. Mi personaje favorito (a) es:
2. Si pudiera tener un deseo, sería:
3. Me siento Feliz cuando:
4. Me siento triste cuando:
5. Me siento muy importante cuando:
6. Una pregunta que tengo sobre la vida es:
7. Me enojo cuando:
8. La fantasía que más me gustaría lograr es:
9. Un pensamiento que frecuentemente tengo es:
10. Cuando me enojo, yo:
11. Cuando me siento triste, yo:
12. Cuando tengo miedo, yo:
13. Me da miedo cuando:
14. Algo que quiero, pero me da miedo pedir, es:
15. Me siento valiente cuando:
16. Me sentí valiente cuando:
17. Amo a:
18. Me veo a mí mismo (a):
19. Algo que hago bien es:
20. Estoy preocupado (a):
21. Más que nada, me gustaría:
22. Si fuera anciano (a):
23. Si fuera adulto (a):
24. Lo mejor de ser yo, es:
25. Detesto:
26. Necesito:
27. Deseo:
28. Físicamente soy:
29. Emotivamente soy:
30. Mis habilidades y destrezas son:
31. Mis debilidades y limitaciones son:
32. Mis roles o papeles sociales son:
33. Mi carácter:
34. Mis sueños, cuando estoy despierto son:
35. Mis actividades más importantes:
36. Mis gustos:
37. Mis pasatiempos:
38. Me veo a mí mismo:
39. Mi voz interior me dice:
40. ¿Quién soy?



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MÉXICO



FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES

CAMPUS ARAGÓN

**"CUESTIONARIO PARA REFLEXIONAR"**

¿Cómo actúas generalmente con las demás personas?

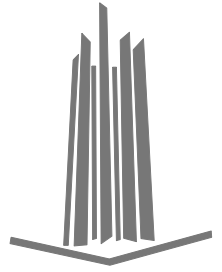
1. ¿Hay congruencia entre lo que siento, pienso y expreso? \_\_\_\_\_
2. ¿Comunico con claridad lo que pienso, lo que necesito, lo que quiero? \_\_\_\_\_
3. ¿Pido lo que necesito de manera amable? \_\_\_\_\_
4. Cuando explico algo, ¿busco hacerlo directamente sin rodeos y buscando estrategias para facilitar que me entiendan? \_\_\_\_\_
5. ¿Puedo conversar en grupo sin retraerme o sin manipular la plática? \_\_\_\_\_
6. ¿Escucho a las demás personas sin interrumpir, interpretar, juzgar, diagnosticar? \_\_\_\_\_
7. ¿Puedo disentir (manifestar mis puntos de vista) con serenidad cuando no estoy de acuerdo con las demás personas? \_\_\_\_\_
8. ¿Puedo manifestar descontento o enojo sin agredir, sin lastimar? \_\_\_\_\_
9. ¿Puedo decir no sin violentarme, ni sentirme culpable? \_\_\_\_\_
10. ¿Expreso frecuentemente comentarios positivos y constructivos en lugar de detenerme a manifestar la parte negativa de las personas y las situaciones? \_\_\_\_\_
11. ¿Me comunico con la persona indicada para evitar chismes, rumores y malentendidos? \_\_\_\_\_
12. Cuando sucede algún problema, ¿Trato de asumir mi responsabilidad y busco una solución en lugar de culpabilizar a otro? ¿O centrarme únicamente en el conflicto? \_\_\_\_\_
13. Cuando otras personas opinan, ¿Me intereso y tomo en cuenta sus puntos de vista? Si encuentro razón en sus puntos de vista ¿Soy capaz de modificar el mío? \_\_\_\_\_
14. Si los demás no me entienden, ¿Intento explicarme con mayor claridad en lugar de desesperarme y sucumbir terminando la comunicación? \_\_\_\_\_
15. ¿Es mi lenguaje corporal congruente con mi lenguaje verbal? \_\_\_\_\_





**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MÉXICO**

---



**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES**

**CAMPUS ARAGÓN**

**CONTRATO CONMIGO MISMO**

En este día prometo iniciar una nueva etapa y hacer más con mi vida, alcanzar la grandeza que existe dentro de mí y está esperando ser utilizada. Hoy dejaré de huir de mí mismo, ya no fracasaré jamás. Este es el día en que por fin tengo el valor de enfrentarme a las circunstancias, problemas y situaciones de la vida y las dominaré y venceré uno a la vez. No volveré a tomar el camino fácil que me ofrece la vida, por que me doy cuenta que no conduce a algo positivo. Sacrificaré placeres temporales, disciplinando mis apetitos físicos y emocionales para alcanzar la excelencia de mis esfuerzos que me acercan a la meta que me he trazado. Alimentaré mi mente y espíritu de información positiva y realista y en mi continua jornada no permitiré que mi mente sea invadida por el ocio, la maldad o el vicio ya que tengo la fuerza de voluntad necesaria para hacerlo. Hoy también renuncio a la decidía, a la pereza, ignorancia o debilidad de carácter y otros malos hábitos que hunden al ser humano en las tinieblas del conformismo y la mediocridad.

Pagaré el precio necesario por alcanzar esta meta, por que sé que el dolor del fracaso es mayor que cualquier sacrificio o trabajo por difícil que sea. Sé que al firmar este contrato, conmigo mismo, estoy dando una paso muy importante en mi vida, por que al cumplirlo estaré preparado para continuar con mi siguiente meta y probar por primera vez que tengo el control de mi propio destino, por fin empezaré a ser intensamente feliz, realizando mis sueños y dejando excusas y mentiras en el pasado. Ya no me conformaré con solo limosnas que la vida me da. Para triunfar nací, y fui diseñado, por lo tanto sé que las puertas de la felicidad, la riqueza, la tranquilidad y la armonía se abrirán para mi y mis seres queridos.

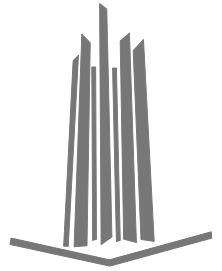
Y si no cumplo con este contrato..... MEREZCO QUE LA VIDA ME TRATE COMO HASTA AHORA LO HA HECHO.

**ATENTAMENTE**



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MÉXICO**

---



**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES**

**CAMPUS ARAGÓN**

**Cambiando pensamientos negativos**

**Por pensamientos positivos**

Ejemplo:

**Comentario negativo:**

Enfrentémoslo, no importa lo que hagas, de todos modos seguirás obteniendo una calificación baja. Ya has fracasado tres veces.

**Comentario Positivo:**

Aún cuando tengas una nota baja esta vez, puedes equilibrarla con una buena calificación en tu lectura. Si lees dos libros adicionales, puedes obtener la nota máxima.

**Actividad**

**Instrucciones:**

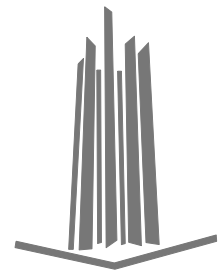
En la línea escribe un problema que creas tener; en el rectángulo una afirmación negativa y en el otro rectángulo una positiva.

**Escriba su problema aquí**

---

**Afirmación Negativa**

**Afirmación Positiva**



## Carta a mí mismo


*Quando los niños se escriben una carta, reflexionan sobre lo que son y se fijan metas para el futuro.*



**Materiales:** Papel. Pluma o lápiz. Cinta.

PROPÓSITO

1. *Pedir a los niños que piensen cómo serán ellos cuando terminen la Educación Primaria. ¿Cuántos años tendrán? ¿Cómo se verán? ¿En qué tipo de actividades estarán participando?*
2. *Distribuir papel y pedirles que se escriban una carta a sí mismos cuando terminen la primaria. Sugerirles que describan cómo se verán, sus pasatiempos, amigos, deportes que practican, etc.*
3. *Dejarles que enrollen sus cartas y las aten con cinta.*
4. *Decirles que lleven sus cartas a casa y las guarden en un lugar seguro. Hay que recordarles que no deben abrirlas hasta el día en que acaben los estudios primarios.*

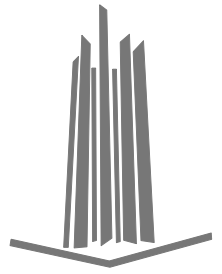


### Variaciones

- Recoger las cartas y enviárselas a los padres con una nota pidiéndoles que las conserven hasta que sus hijos terminen su Educación Primaria.
- Dejar que los niños escriban cartas para ellos mismos cuando terminen Bachillerato o cumplan veintiún años.
- Conseguir que los niños se escriban cartas a sí mismos al principio del curso escolar describiendo cómo piensan que va a ser el año, qué aprenderán, etc. Se les devuelven las cartas el último día de curso.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MÉXICO



FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
CAMPUS ARAGÓN

**Autorretrato**

Nombre del niño ..... Fecha .....

Las cosas que más me gusta hacer son .....

Mis mejores amigos son .....

Los libros que me gusta leer son .....

Una canción que me gusta cantar es .....

Me gusta comer .....

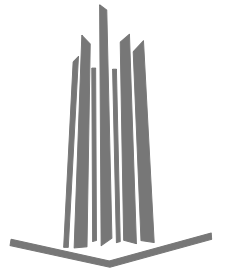
Mi rincón de aprendizaje favorito es .....

Lo que más me gusta de la escuela .....

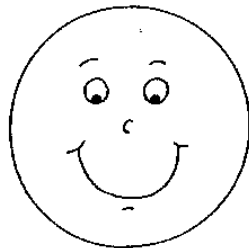
Agregar un autorretrato del niño



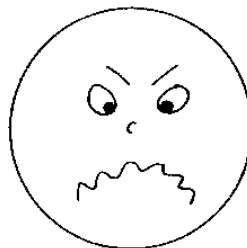
Este soy yo en .....



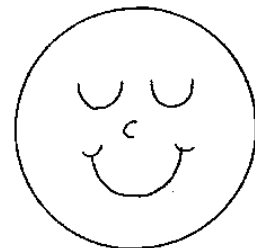
## Expresiones faciales



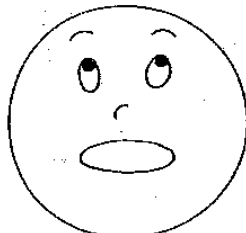
FELIZ



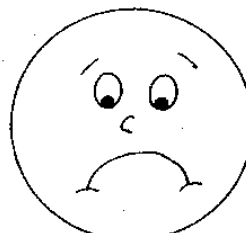
ENFADADO



SOÑOLIENTO



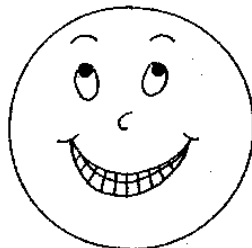
ASUSTADO



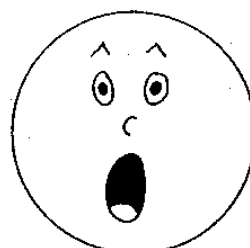
TRISTE



APENADO



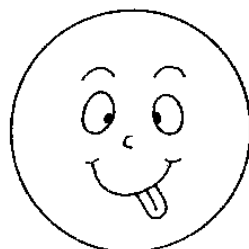
ORGULLOSO



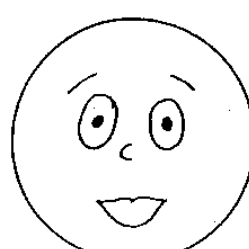
SORPRENDIDO



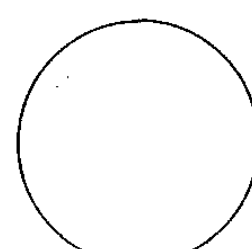
TÍMIDO



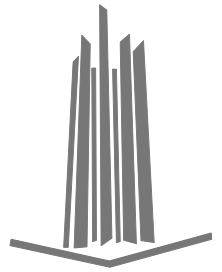
BOBO



CURIOSO



PINTA TU CARA



## Detective de huellas

Los niños examinarán cómo sus huellas son únicas y especiales. También desarrollarán destrezas de discriminación visual y memoria visual.



**Materiales:** Almohadilla entintada. Tarjetas o papel blanco grueso. Lupa. Lápices.

### Procedimiento

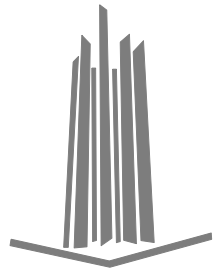
1. Hacer que los niños levanten su pulgar y lo miren cuidadosamente. Explicar que todo el mundo tiene su propia huella y que los detectives pueden identificar a una persona sólo por su huella.
2. Demostrar cómo se hace una huella presionando el pulgar en la almohadilla y aplicándolo al papel.
3. Pedir a los niños que escriban sus nombres en un lado de las tarjetas; luego darle la vuelta y mirar sus huellas con un cristal de aumento y comparar sus líneas con las de sus amigos.
4. Mezclar las tarjetas. Desafiar a los niños a reconocer sus huellas entre todas.
5. Debatir sobre qué otras cosas hacen únicos y especiales a los niños.



### Variaciones

- Hacer huellas de los pies, codos y otras partes del cuerpo y compararlas.
- Invitar a policías locales a la escuela para hacer tarjetas de identificación con las huellas de los niños.
- Dejar que los niños hagan muñecos a partir de huellas añadiendo detalles con rotuladores de punta fina o lápices de colores; pueden hacer flores, insectos, gente o animales.





## Colage de gente

*Cuando los niños recortan fotografías de gente se dan cuenta de la variedad de aspectos. Cuando las ponen juntas para hacer un colage, descubren hasta qué punto somos parecidos.*

**Materiales:** Espejo. Revistas viejas, catálogos, periódicos. Tijeras. Pegamento. Un pliego de papel de envolver.



### PROCESO

1. Comenzar la discusión pasando un espejo y preguntando a los niños si todos se ven iguales. ¿En qué son diferentes? (Incluir cabellos, ojos, piel, tamaño, etc.).
2. Pasar una revista a cada niño o a pequeños grupos y pedirles que encuentren algunos tipos de gente diferente y los recorten. Estimularlos a encontrar gente de diferentes edades, sexos y características físicas.
3. Hacer que los niños peguen sus recortes en el papel para crear un gigante "colage de gente".
4. Colgar el colage y pedir a los niños que señalen diferencias entre unas personas y otras. ¿Cómo sería el mundo si todos nos viéramos igual?

### Variaciones

- Cortar un círculo grande de papel y hacer un colage de caras diferentes.
- Dar a los niños ceras, pinturas y rotuladores para crear sus propios "colages de gente".
- Dejar que los niños hagan libros en los que puedan pegar retratos de muchas personas diferentes.

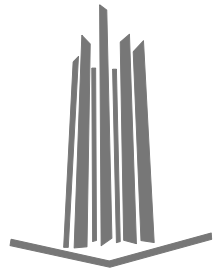








UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MÉXICO



FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES

CAMPUS ARAGÓN

Pulsera de identificación



Se centra la atención en los nombres de los niños o sus iniciales.



**Materiales:** Rollos de cartón (de papel higiénico o de cocina). Sopa de letras. Alcohol. Colorante alimentario. Bolsitas de plástico. Platos de papel. Pegamento.

**PROCESO**

1. Teñir la sopa de letras y distribuirla en cuatro bolsitas de plástico. Añadir una cucharada de alcohol y una gran cantidad de colorante alimentario a cada bolsita. Agitar. Esparcir en platos de papel y ponerlo a secar.
2. Cortar rollos de cartón en secciones de 4 cm. Realizar un corte atrás para que puedan encajar en la muñeca.
3. Hacer que los niños seleccionen las letras de sus nombres o sus iniciales de pasta y que las peguen a los brazaletes de cartón.

Variaciones

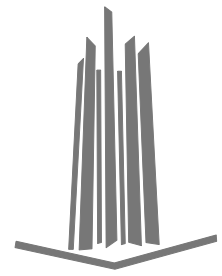


- Formar palabras o un colage con el alfabeto de pasta.
- Decorar los brazaletes de cartón con lápices de cera o etiquetas, e intercambiarlos con sus amigos.
- Hacer que los niños peguen las letras a pinzas de tender ropa, poniendo una tira de imán por detrás. Esto se puede usar en casa, en la puerta de la nevera para colgar las obras de los niños.

**Observación** Asegurarse de que los niños se mantienen lejos del alcohol.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MÉXICO



FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
CAMPUS ARAGÓN

## ¡Manos arriba!

*Esta actividad integra habilidades de lectura con sentimientos positivos hacia sí mismo. También contribuye a crear un sentido de pertenencia al grupo de clase.*



**Materiales:** Cartulina. Tijeras. Rotuladores o ceras. Cinta adhesiva transparente.

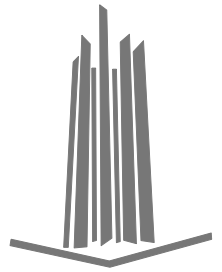
1. Explicar que hay muchas cosas diferentes que podemos hacer para sentirnos orgullosos. Proponer a los niños que sugieran lo que les hace estar orgullosos de sí mismos.
2. Dar a cada niño una cartulina. Que tracen la silueta de sus manos y la recorten. (Recordar a los niños que pueden trabajar con un amigo si necesitan ayuda.)
3. Que los niños escriban en cada mano una cosa que pueden hacer bien o una cosa que les hace sentirse orgullosos de sí mismos. (Los más pequeños pueden dibujar retratos o pedirselos a un adulto.)
4. Mientras los niños describen sus trabajos a los compañeros de clase, pegan con cinta transparente sus manos a una pared o tablón de anuncios. Añadir el título: ¡Manos arriba!
5. Animar a los niños a añadir huellas de manos cuando aprendan cosas o logren nuevas metas.

### Variación

- Conviene realizar esta actividad a final de curso para reflejar lo que han aprendido durante el año.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MÉXICO



FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES

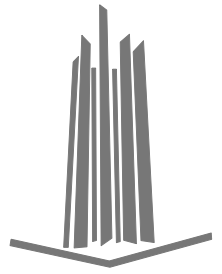
CAMPUS ARAGÓN

MI DECLARACIÓN DE LIBERTAD

- AMO LA LIBERTAD.
- PUEDO PERMITIRME SER YO MISMO/A.
- NO ME IMPORTA LO QUE OPINEN O DIGAN LOS DEMÁS. PUEDO HACER, DECIR, PENSAR LO QUE ME PAREZCA, SIEMPRE QUE RESPETE A LOS DEMÁS Y NO HAGA DAÑO A NADIE.
- NO CAERÉ EN EL VACÍO NI EN LA MUERTE, AMBOS PERTENECEN AL PASADO.
- ISOY YO MISMO! EL JUICIO EXTERNO ME IMPORTA UN CARAJÓ. LO IMPORTANTE ES MI JUICIO INTERNO.
- SOY LIBRE PARA HACER, PARA PENSAR, PARA DECIR, PARA ESCRIBIR LO QUE ME DÉ LA GANA. ME PERMITO TODO LO QUE HASTA AHORA ME HABÍA REPRIMIDO.
- NO TENGO UN PADRE, JEFE, DIRECTOR, COMPAÑERO, AMIGO... QUE ME HAGA SENTIR MAL POR MIS ERRORES. ME PUEDO SENTIR BIEN EQUIVOCÁNDOME, ES HUMANO.
- NO NECESITO LA APROBACIÓN DE NADIE, LA MÁS IMPORTANTE ES MI PROPIA APROBACIÓN.
- ME TIENEN QUE TACHAR DE UN POCO "LOCO". SE ACABÓ EL SER NORMAL, EL NO DESENTONAR, EL HACER LO QUE HACEN TODOS... REIVINDICO MI DERECHO A SER DISTINTO. SOY DISTINTO Y MI HISTORIA NO TIENES POR QUÉ CONOCERLA Y SOLAMENTE LA CONOCERÁS SI YO LO DECIDO. SI ME JUZGAS ES TU PROBLEMA.
- EL PRINCIPAL OBJETIVO MÍO ES SER YO MISMO, ACTUAR DESDE LO QUE NACE DE MI INTERIOR, DEJAR DE LADO LA IMAGEN Y EL QUEDAR BIEN.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MÉXICO



FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES

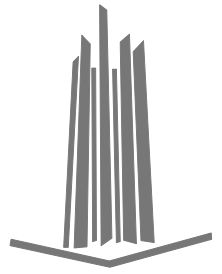
CAMPUS  
ARAGÓN

Decálogo de la autoestima y consumo

- 1.- Consume para vivir y no vivas para consumir.
- 2.- Sé consciente de lo que necesitas y prescinde de todo aquello que te sea superfluo (que compras influido por la TV., los carteles publicitarios, etc.) y que no responde a tus auténticas necesidades.
- 3.- Sé auténtico en tu manera de ser, de vivir, de relacionarte... No por tener o ser como quieren los demás vas a ser más feliz.
- 4.- Adopta una postura crítica ante todas las ofertas de consumo que te hagan. Antes de tomar una decisión piensa qué necesidades verdaderas tuyas o de tu familia va a satisfacer la oferta.
- 5.- Aprende a valorarte por lo que eres, haces, sientes... no por lo que tienes o puedes tener.
- 6.- Sé respetuoso con las necesidades o las elecciones de los demás y no te estimes de acuerdo a su esquema de valores.
- 7.- Aprende de tus errores. Adopta una actitud activa frente a la actitud pasiva que no cuestiona la realidad y te hace "bailar al son que tocan".
- 8.- Siéntete responsable de las decisiones que tomas, de tus actitudes, de tu forma de relacionarte... Nadie puede ser invadido, agredido, sometido, comprado... si él/ella no quiere.
- 9.- Cuida tu salud física y psíquica, tus relaciones, tus auténticas necesidades... Aprende a ser feliz sin necesitar tantas cosas superfluas. El sol, el aire, el mar, la montaña, la naturaleza en general está a nuestro alcance y es una fuente de energía para nuestras vidas que difícilmente pueden sustituir los muchos artículos "imprescindibles" que nos rodean.
- 10.- No es más feliz el que más tiene, sino el que menos necesita.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MÉXICO**



**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES**

**CAMPUS ARAGÓN**

**PROMOVIENDO CONDUCTAS POSITIVAS EN EL AULA (3)**

*CÓMO CREES QUE TUS ALUMNOS/AS COMPLETARÍAN ESTE CUESTIONARIO. "ME SIENTO BIEN EN ESTA CLASE PORQUE EL/LA PROFESORA..."- (1 SIEMPRE, 2 ALGUNAS VECES, 3 NUNCA). (POR QUÉ NO LE PREGUNTAS A ELLOS/AS!*

Muestra interés por la vida de los alumnos	Escucha lo que los alumnos tienen que decir	
Llama a los alumnos por su nombre	Tiene actitudes no sexistas	
Llega siempre a su hora	Permanece en clase todo el tiempo	
Se disculpa si se equivoca	Admite los errores	
Es entusiasta	Sonríe	
Deja a los alumnos aprender de sus errores	Trata en privado las dificultades de los alumnos	
Tiene sentido del humor	No se toma a sí mismo demasiado en serio	
Es accesible, cercano/a...	Es paciente	
Es justo/a	Estimula, anima a los alumnos a querer hacer cosas más que los fuerza	
Deja a los alumnos conocer dónde se encuentran	Dispone de material suplementario (lápices, bolígrafos...)	
Considera los sentimientos de los alumnos	Se interesa por conocer lo que ocurre en la clase y negocia las posibles soluciones	
Hace a los alumnos sentirse importantes	Da responsabilidades a los alumnos	
Hace a cada uno sentirse parte de la clase	Valora a los alumnos que son menos capaces	
No tiene favoritos	No crea barreras insalvables que hacen sentir alumno muy alejado del mundo adulto.	
No salta a las conclusiones	Evita poner en ridículo a los alumnos delante de la clase	
No "airea" los problemas de los alumnos	No critica a los padres de los alumnos delante de ellos	
No avergüenza a los alumnos por cosas que están fuera de su control.	Muestra los trabajos de todos los alumnos, no sólo de los mejores	

## EL ELEFANTE ENCADENADO

Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacia despliegue de su tamaño, peso y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas clavada a una pequeña estaca clavada en el suelo. Sin embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir. El misterio es evidente: ¿Qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye? Cuando tenía 5 o 6 años yo todavía en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre, o a algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: -Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan? No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo me olvide del misterio del elefante y la estaca... y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta. Hace algunos años descubrí que por suerte para mí alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta: El elefante del circo no se escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde muy, muy pequeño. Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró, sudó, tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado, y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía... Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no se escapa porque cree -pobre- que **NO PUEDE**. Él tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer.

Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro. Jamás... jamás... intentó poner a prueba su fuerza otra vez...

## EL VERDADERO VALOR DEL ANILLO

Un joven concurrió a un sabio en busca de ayuda.

- Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar maestro? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarlo, le dijo:

- ¡Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte! debo resolver primero mis propios problemas. Quizás después... Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

- E... encantado, maestro -titubeó el joven pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas-.

- Bien -asintió el maestro-. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho agregó: Toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo para pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo. Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo.

En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, así que rechazó la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado -más de cien personas- y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó.

¡Cuánto hubiese deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro! Podría habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y su ayuda.

- Maestro -dijo- lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir 2 ó 3 monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

- ¡Qué importante lo que dijiste, joven amigo! -contestó sonriente el maestro-. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo:

- Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.

- ¿¿¿¿58 monedas???? -exclamó el joven-.

- Sí, -replicó el joyero-. Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... Si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

- Siéntate -dijo el maestro después de escucharlo-. Tú eres como este anillo: una joya única y valiosa. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.



## LA CIUDAD DE LOS POZOS

Esta ciudad no estaba habitada por personas, como todas las demás ciudades del planeta.

Esta ciudad estaba habitada por pozos. Pozos vivientes...pero pozos al fin.

Los pozos se diferenciaban entre sí, no solo por el lugar en el que estaban excavados sino también por el brocal (la abertura que los conectaba con el exterior). Había pozos pudientes y ostentosos con brocales de mármol y de metales preciosos; pozos humildes de ladrillo y madera y algunos otros más pobres, con simples agujeros pelados que se abrían en la tierra.

La comunicación entre los habitantes de la ciudad era de brocal a brocal y las noticias cundían rápidamente, de punta a punta del poblado.

Un día llegó a la ciudad una "moda" que seguramente había nacido en algún pueblito humano: La nueva idea señalaba que todo ser viviente que se precie debería cuidar mucho más lo interior que lo exterior. Lo importante no es lo superficial sino el contenido.

Así fue como los pozos empezaron a llenarse de cosas. Algunos se llenaban de cosas, monedas de oro y piedras preciosas. Otros, más prácticos, se llenaron de electrodomésticos y aparatos mecánicos. Algunos más optaron por el arte y fueron llenándose de pinturas, pianos de cola y sofisticadas esculturas posmodernas. Finalmente los intelectuales se llenaron de libros, de manifiestos ideológicos y de revistas especializadas.

Pasó el tiempo.

La mayoría de los pozos se llenaron a tal punto que ya no pudieron incorporar nada más.

Los pozos no eran todos iguales así que, si bien algunos se conformaron, hubo otros que pensaron que debían hacer algo para seguir metiendo cosas en su interior...

Alguno de ellos fue el primero: en lugar de apretar el contenido, se le ocurrió aumentar su capacidad ensanchándose.

No paso mucho tiempo antes de que la idea fuera imitada, todos los pozos gastaban gran parte de sus energías en ensancharse para poder hacer más espacio en su interior.

Un pozo, pequeño y alejado del centro de la ciudad, empezó a ver a sus camaradas ensanchándose desmedidamente. El pensó que si seguían hinchándose de tal manera, pronto se confundirían los bordes y cada uno perdería su identidad...

Quizás a partir de esta idea se le ocurrió que otra manera de aumentar su capacidad era crecer, pero no a lo ancho sino hacia lo profundo. Hacerse más hondo en lugar de más ancho.

Pronto se dio cuenta que todo lo que tenia dentro de él le imposibilitaba la tarea de profundizar. Si quería ser más profundo debía vaciarse de todo contenido...

Al principio tuvo miedo al vacío, pero luego, cuando vio que no había otra posibilidad, lo hizo.

Vació de posesiones, el pozo empezó a volverse profundo, mientras los demás se apoderaban de las cosas de las que él se había deshecho...

Un día , sorpresivamente el pozo que crecía hacia adentro tuvo una sorpresa: adentro, muy adentro , y muy en el fondo encontró agua!!!.

Nunca antes otro pozo había encontrado agua...

El pozo supero la sorpresa y empezó a jugar con el agua del fondo, humedeciendo las paredes, salpicando los bordes y por último sacando agua hacia fuera.

La ciudad nunca había sido regada más que por la lluvia, que de hecho era bastante escasa, así que la tierra alrededor del pozo, revitalizada por el agua, empezó a despertar.

Las semillas de sus entrañas, brotaron en pasto, en tréboles, en flores, y en troquitos endebles que se volvieron árboles después...

La vida explotó en colores alrededor del alejado pozo al que empezaron a llamar "El Vergel".

Todos le preguntaban cómo había conseguido el milagro. -Ningún milagro- contestaba el Vergel- hay que buscar en el interior, hacia lo profundo... Muchos quisieron seguir el ejemplo del Vergel, pero desandaron la idea cuando se dieron cuenta de que para ir más profundo debían vaciarse.

Siguieron ensanchándose cada vez más para llenarse de más y más cosas...

En la otra punta de la ciudad, otro pozo, decidió correr también el riesgo del vacío...

Y también empezó a profundizar...

Y también llegó al agua...

Y también salpicó hacia fuera creando un segundo oasis verde en el pueblo...

-¿Qué harás cuando se termine el agua?- le preguntaban. -No sé lo que pasará- contestaba- Pero, por ahora, cuánto más agua saco, más agua hay. Pasaron unos cuantos meses antes del gran descubrimiento.

Un día, casi por casualidad, los dos pozos se dieron cuenta de que el agua que habían encontrado en el fondo de sí mismos era la misma...Que el mismo río subterráneo que pasaba por uno inundaba la profundidad del otro.

Se dieron cuenta de que se abría para ellos una nueva vida. No sólo podían comunicarse, de brocal a brocal, superficialmente, como todos los demás, sino que la búsqueda les había deparado un nuevo y secreto punto de contacto:

La comunicación profunda que sólo consiguen entre sí, aquellos que tienen el coraje de vaciarse de contenidos y buscar en lo profundo de su ser lo que tienen para dar...

# **ANEXOS**

## **II**

## CARTA DE UN ALUMNO

Esther Charabati

Querido maestro

Como ves, aun te conservo en mi memoria con cierto afecto. Han pasado ya muchos años desde que me diste mi boleta por última vez. Dejaste de existir para mí durante mucho tiempo, apenas hace unos días me di cuenta de que sobrevivías en algún lugar donde yo he arrumbado todo aquello que no quiero tener presente.

Ahí estabas tú. Acabo de encontrarte mientras hacía limpieza, intentando dar un lugar en mi vida a aquellos recuerdos. Ahí estabas tú. Y hoy estás aquí, entre la hoja blanca y yo. No sé nada de ti, ni siquiera sé si existes ni qué has hecho con tu vida. Pero tengo que hablar contigo.

Te parecerá extraño que yo, un alumno tan gris, tan poco capaz, cuya voz escuchaste en contadas ocasiones, hoy se dirija a ti en un tono tan alto. Es necesario. No habrá concierto, sólo un ajuste de cuentas.

Soy Hernán, seguramente me olvidaste hace muchos años. Un maestro no puede recordar los nombres de todos sus alumnos, y menos los de aquellos que nunca destacaron en nada. Esta carta parece un reproche, tal vez lo sea, lo sabremos cuando termine. En todo caso es bueno que sepas que la escribo por un imperativo. No puedo eludirlo. Si no quieres seguir leyendo, no lo hagas; escribo para mí.

Estoy en un momento difícil de mi carrera. Estudié Derecho y me han ofrecido una plaza en la universidad. Cuando escuché la respuesta pedí que me dieran unos días para pensarlo, y mientras lo hago, tú apareces en mi memoria.

¿Por qué juegas un papel importante en mi decisión? ¿Por qué reapareces en este momento? Nadie te ha llamado, y sin embargo estás tan cerca que aún puedo escuchar tu voz empapada de ironía diciendo: ¿Así que Hernán no ha hecho de nuevo la tarea? No te preocupes Hernán, todos sabemos que eso no es para los genios como tú que todo lo entienden sin necesidad de estudiar. ¡Que hagan la tarea los bobos, los incapaces, no los que pueden salir indemnes de una tormenta de ceros! ¡Sigue así, vas a llegar muy lejos!

Aun resuenan en mis oídos las carcajadas de mis compañeros. Tal vez tú nunca te diste cuenta, pero nos estabas enseñando una de las peores vetas de la crueldad, el burlarse de los demás (...)

Difícilmente podrás medir el alcance de tu error. Los niños somos propensos a burlarnos de los demás. De la misma manera que acostumbramos mostrar nuestro enojo golpeando. Y se nos prohíbe golpear con el argumento de que somos gente civilizada, mientras se nos alienta a utilizar la burla y la ironía para canalizar nuestra agresión.

Aprendimos muy rápido. Nos tomó mucho menos tiempo que memorizar los nombres de los héroes patrios. Incluso a ellos les pusimos apodos al igual que a ti, para que resultara más fácil identificarlos. Tú sabes que yo nunca fui un alumno brillante, pero esa lección me quedó bien grabada: Cuando quieras que alguien se sienta mal, búrlate de él. Y tengo que reconocer, avergonzado, que la he aplicado a menudo.

No creas que eras el único, varios maestros –cuyos nombres por suerte no recuerdo– le apoyaron en esta empresa: el maestro de educación física gozaba durante los partidos de volley ball gritándole a Paco ¡Tienes dedos de mantequilla, no puedes ni golpear una pelota! Eso fue suficiente para que Paco se convirtiera en *El Dedos*

Bromas inocentes, por supuesto, sería ridículo buscar maldad en ellas, pero también sería absurdo negar el peso que tuvieron en nuestra educación.

No fue todo negativo, por supuesto. Y hay que tener presente que eras joven y no tenías mucha experiencia en la docencia. Pero estos días me he venido preguntando si la juventud o la inexperiencia justifican estas actitudes. No he dado una respuesta definitiva, pero me inclino a creer que más que una falla del maestro era un vicio del hombre.

Claro, los maestros también son hombres, estoy consciente de ello, pero tal vez no sean los más adecuados para confiarles la educación de los niños

Las carcajadas resuenan en mis oídos. Entre otras cosas, porque era frecuentes. La aritmética me costaba mucho trabajo y los problemas tan simples que nos planteabas era para mi acertijos que había que adivinar. Y generalmente fallaba. Debes reconocer que tus problemas tampoco eran muy adecuados: *En el cumpleaños de Pepe había cuatro invitados, su mamá partió el pastel en octavos. ¿Cuántos octavos le tocó a cada uno? ¿Cuántos octavos sobraron?*

Este problema me suscitaba las siguientes preguntas: ¿Cómo se partirá un pastel en octavos? Cuando yo iba a un cumpleaños nadie mencionaba las fracciones para repartir el pastel. Se cortaba en rebanadas y ya. Por otra parte yo no sabía si Pepe y su mamá también habían comido pastel o no, y no me explicaba por qué tendría que sobrar. Generalmente se lo comen los que acaban y punto.

Como ves, tu problema no era nada sencillo, además de estar mal planteado. Y cuando tú leías mi respuesta les tocaron una o dos rebanadas y no sobró ninguna, brillaba en tus ojos una chispa que me aterraba y decías pues si ellos comieron una o dos rebanadas y eso te parece adecuado, también te dará igual si yo te pongo cinco o diez; y he decidido añadir otro hermoso cinco a tu colección.

Yo nunca podía distinguir claramente lo que decías. Es el momento en que percibía la ironía de tus palabras apretaba mis manos contra mi cuerpo y cerraba los puños para protegerme. El pánico me invadía y me pintaba el rostro de rojo. De ahí proviene el apodo que me pusieron.

Tú puedes alegar que ésa no era tu intención. Estoy dispuesto a creerte si me dices cuál era tu verdadera intención, pues no logro identificarla. Seguramente no eres tan tonto para creer que yo aprendería de esa manera, ni que yo reaccionaría a tus burlas intentando demostrarte de lo que era capaz. En todo caso, si esa era tu tesis, tuviste tiempo de comprobar que no era la correcta, si al entrar al sexto año yo era un mal alumno como acostumbran etiquetarnos, al salir de la primaria, además de tener las más bajas calificaciones, estaban convencido de que era un imbécil de nacimiento y de que todos mis esfuerzos por mejorar eran infructuosos. Mi meta de ahí en adelante sería el seis. Seis significaba que seguía teniendo un lugar dentro de la sociedad, que no me señalarían como a los leprosos y a los reprobados. Tenía que poner todo mi empeño por mantenerme en el seis.

Tal vez soy injusto. El que estuviera convencido de mi mediocridad no te lo debía exclusivamente a ti. Los maestros anteriores también contribuyeron de manera eficaz. No podría determinar con exactitud cuándo surgió este sentimiento, ni tampoco podría decir hasta cuándo sufriré las consecuencias. Ya ves, hoy me ofrecen una plaza de maestro y me pregunto si seré capaz de ejercer esa profesión. Escucho tu risa que aún me causa temor y pienso que, sobre todas las cosas, no quiero ser como tú, ni quiero causar tanto daño.

Soy duro. Tal vez lo aprendí de ti. Eras perfecto. Todo lo sabías, o más bien eso aparentabas. No aceptabas ninguna falla. Teníamos que saber la lección de memoria. Los cuadernos debían estar siempre limpios. Las respuestas en clase debían pronunciarse en voz alta y ser precisas. No estaba permitido olvidar la regla o la pluma roja, y una regla rota o un compás sin punta siempre suscitaba el mismo comentario: *los malos obreros siempre tienen malas herramientas*.

Tú cumplías con estos requisitos, lo que te confería autoridad y poder. Y los ejerciste como un tirano. Era fácil juzgar a los demás desde tu olimpo, sobre todo porque a ti nadie te juzgaba. Hoy usurpo esa función y creo ejercerla con gran generosidad.

Me despido de ti aclarándote que éste no es el final. El juicio apenas empieza

**Hernán.**



## LA PÁGINA PEDAGÓGICA

### Un paseo por el jardín de la autoestima

#### AUTOESTIMA

En todo el mundo no hay nadie como yo.

Hay personas que tienen algo en común conmigo, pero nadie es exactamente como yo.

Por lo tanto, todo lo que surge de mí es verdaderamente mío porque yo lo elegí.

Soy dueña de todo lo que me concierne:

De mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace; de mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo las imágenes de todo lo que contemplan; mis sentimientos, sean los que sean, ira, gozo, frustración, amor, desilusión, excitación; mi boca, y todas las palabras que de ella salen, corteses, tiernas o rudas, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave y todas mis acciones, ya sean para otros o para mí mismo.

Soy dueño de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

Soy dueño de todos mis triunfos y logros, de todos mis fracasos y errores.

Al ser dueño de mí mismo, puedo llegar a conocerme íntimamente.

Al hacerlo, puedo amarme y ser afectuoso conmigo en todo lo que me forma.

Puedo así hacer posible que todo lo que soy trabaje para mi mejor provecho.

Sé que hay aspectos de mí mismo que me embrollan y otros aspectos que no conozco.

Más mientras siga siendo afectuoso y amoroso conmigo mismo, valiente y esperanzado, puedo buscar las soluciones a los embrollos y los medios para llegar a conocerme mejor.

Sea cual sea mi imagen visual y auditiva, diga lo que diga, haga lo que haga, piense lo que piense y sienta lo que sienta en un instante del tiempo.

### ***Ese soy yo***

Esto es real y refleja donde estoy en ese instante del tiempo.

Más tarde, cuando reviso cual era mi imagen visual y auditiva, qué dije y qué hice, qué pensé y qué sentí, quizá resulte que algunas piezas no encajen.

Puedo descartar lo que no encaja y conservar lo que demostró que sí encaja.

E inventar algo nuevo en vez de lo que descarté.

Puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer.

Tengo las herramientas para sobrevivir, para estar cerca de otros, para ser productivo, y para encontrar el sentido y el orden del mundo que forma la gente y las cosas a mí alrededor.

Soy dueño de mi mismo,

Y por ello puedo construirme.

Yo soy yo y estoy bien.

“La mayor parte de los recuerdos de mi padre se relacionan con su indiferencia hacia mi. Yo llevaba su apellido pero nada de lo que hacía parecía interesarle. Parecía disfrutar diciendo que yo nunca haría nada en la vida y solía repetirme que no servía para nada. Emocionalmente me destruía más de lo que él pensaba. Jamás me gratificó con un comentario, una mirada, un abrazo...

En casa siempre me habían regateado los elogios. Nunca recibí halagos ni palabras amables, ni tan solo estímulos de ningún tipo. Jamás conocí a nadie que dijera que yo serviría para algo, excepto algunos maestros benévolos. Uno de ellos era el maestro de taller de la escuela Julius C. Lathrop Jr, cuyo nombre he olvidado pero no sus palabras de ánimo, que aun me afectan hoy día. En una ocasión me dio un trozo de metal y me pidió como tarea que hiciera algo con el. Lo puse en la forja con la intención de darle la forma de un destornillador. Lo coloque en una caja que contenía arena húmeda para hacer un molde, fundí un poco de aluminio, lo vertí en el molde, y fabrique un destornillador, me llenó de elogios. Era la primera vez en mi vida que hacía algo de lo que me podía enorgullecer”.

Jamás me cansaré de repetirlo: el primer deber de los maestros es amar a sus alumnos y alumnas.

No es tarea sencilla porque hay chiquillos, pocos por suerte, que te lo ponen muy difícil. En cambio con otros te encariñas desde el primer día. No sabemos por qué. Para averiguarlo tendríamos que yacer en el diván de un psicoanalista y bucear en los pozos profundos de nuestro inconsciente. A otros aprendes a amarlos a base de esfuerzo. A éste grupo siempre lo recordamos con especial simpatía. Conozco una maestra que tenía una clase dura como un terrón de barro seco. La ponían a prueba todos los días, hora tras hora, minuto a minuto. Ella salía agotada, pero jamás vencida, y al día siguiente retornaba al combate con renovada energía, hasta que se los fue ganando uno a uno. Les demostró que los amaba y los recuerda como si todavía los tuviera, a pesar de que algunos están ya en la universidad y estoy hablando de cuando estaban en séptimo de EGB. Aún van a visitarla y comparten con ella sus alegrías y sus penas. Mi amiga recuerda aquel curso como uno de los mejores de su vida profesional, como una de las etapas más intensas.

Algunos se nos atragantan como un hueso en la garganta. Tratamos de acercarnos a ellos pero algo nos lo impide. Deberíamos acudir de nuevo al diván, pero no tenemos tiempo suficiente para ir investigando el porque de éstas realidades, y la psiquiatría no entra en la Seguridad Social. No podemos olvidar que somos profesionales y si es cierto –y yo lo creo a pies juntillas- que para educar hay que conjugar todo el paradigma del verbo amar, a este grupo que se nos atraganta tenemos que hacerle ver que lo amamos. Es preciso teatralizar esta relación, hacerla creíble, como hacen los actores y actrices de la pantalla cuando representan un personaje. Tal vez al término del rodaje ni se miran a la cara y se recluyen en un mutismo distante, pero mientras actúan tienen que conseguir que el espectador se quede boquiabierto ante la compenetración que ilumina toda la pantalla.

Todo lo que es cognitivo para el filtro de la afectividad. Podéis apostaros lo que queráis. Cuando era un niño de tres años empecé a acudir a una de las escuelas del barrio. La señorita se llamaba Edelmira. Era una mujer rubia, muy desarrollada,

como diríamos hoy para no emplear la palabra “gorda”. Me enseñó a leer con un método que no tiene nada que ver con la ciencia del aprendizaje de la lectoescritura. La “m” y la “a”, “ma”, la “m” y la “e”, “me” y así hasta agotar todas las combinaciones. Las inversas eran más bordes pero así fueron mis primeros pasos para llegar al núcleo de la palabra escrita.

La señorita Edelmira nos llamaba todos los días: “Jaume, trae la cartilla, que leeremos un poco”, me decía con una voz tan profunda que parecía venir del más allá. Más adelante aprendí la enorme sabiduría que tiene este verbo expresado en plural. Leeremos, los dos, no yo solo. Yo sacaba mi libreta de la cartera y me acercaba. Ella me sentaba en su regazo. Me ponía una mano en el hombro y con la otra me iba indicando la línea que tocaba descifrar. Yo sentía todo su cuerpo. Tenía la impresión de hallare en una cueva protectora, en un refugio que me daba seguridad. Cuando finalizaba la página y todo había ido como una seda, recibía un beso. Si me atascaba, ella me corregía sin levantar la voz y me despeinaba un poco. Y también me obsequiaba con un beso. Aún hoy siento el olor intenso de su perfume. Para mí, la “m” y la “a”, eran más que dos letras. Para mí el acto de leer consistía en perderme entre los brazos de aquella mujer, oler su perfume y recibir su beso. Cuando me llegaba el turno de leer vivía una total sinestesia.

Cuando se enfadaba sus ojos despedían chispas, pero yo no me asustaba ni pizca porque sabía que la señorita Edelmira me quería. En uno de sus enfados me podía poner de vuelta y media, pero me amaba. Ante esta evidencia, nada de lo que hiciera o dijera tenía importancia.

Aprendí a sumar y restar. Su método era muy discutible, altamente sospechoso si lo contemplamos bajo la luz del constructivismo, pero aprendí a sumar y a restar con el convencimiento, inconsciente, claro está, de que ella y yo vivíamos una historia de amor.

No afirmo en absoluto que no haya métodos mejores que otros. El método que aplicaba la señorita Edelmira tenía un valor científico y pedagógico nulo. Pero sí creo firmemente que en la base de cualquier método hay una relación afectiva que tiene

un peso muy importante y que condiciona el proceso de enseñanza/aprendizaje. El mejor método, privado del baño afectivo, pierde parte de su eficacia.

Una de las formas de que disponemos para demostrar a nuestros alumnos y alumnas que los queremos consiste en darles siempre una imagen positiva de sí mismos y de sus trabajos. Ellos se contemplan en un espejo, que somos nosotros, y la imagen que se refleja debe ser alentadora y estimulante.

“Muchacho, has construido una buena historia, aunque en algún aspecto aún puede mejorar.” “Hoy has resuelto los problemas mejor que el otro día”. “Este mapa está muy bien coloreado, pero harías bien en repasar los nombres de algunas poblaciones.” Estas frases cuestan bien poco, y producen el mismo efecto que la sal en la verdura. Tenemos que hallar siempre algo bueno y evitar que el alumno tenga la certeza de que hemos arrojado la toalla.

Permitidme que os cuente un par de historias. La primera la he extraído de la biografía de Marlene Dietrich. La actriz alemana cuenta que cuando asistía a la escuela era una niña reservada, tímida y asustadiza. Le costaba relacionarse con los demás. Un día, estando sola en el patio, la maestra de francés, la señorita Breguand, se le acercó e inició con ella una conversación distendida. Aquello comenzó a demoler las reservas de la niña. Las conversaciones se hicieron más y más frecuentes hasta que estalló la Primera Guerra Mundial. Todas las alumnas fueron convocadas a la sala de actos y se les informó del hecho que tanta muerte y desesperación acarrearía a muchas familias. Marlene buscaba a la señorita Breguand entre el grupo de maestros, pero no la encontró. Era profesora de francés y Francia era enemiga de Alemania. Marlene no podía aceptar que aquella maestra a quien amaba pudiera convertirse en su enemiga. Pasado un tiempo, Marlene y sus compañeras de clase salieron de convivencias. Cerca del lugar donde estaban instaladas había un campo de prisioneros franceses. Era el 14 de julio, fiesta nacional de Francia. Marlene se alejó del campamento de verano y recogió unas cuantas flores. Cuando consiguió un buen ramo se lo tendió a los prisioneros franceses. La motivación profunda de este acto tuvo su inicio en el día en que la señorita Breguand se acercó a la pequeña Marlene y se interesó por ella.

¿Cuántos de nosotros no guardamos en el recuerdo algún maestro que supo dirigirse, no al alumno sino a la persona que somos?

El segundo relato lo he extraído del libro *Jane Eyre* de Charlotte Bronte.

Jane Eyre, la protagonista, conversa con su amiga Helen después de que Helen haya recibido un castigo muy duro por parte de la señorita Scatcherd.

“-¿Dices que tienes defectos, Helen? ¿Cuáles? A mi me parece que eres muy buena”

-Pues aprende a no juzgar por apariencias. Tal como dices la señorita Scatcherd soy muy desordenada. Raras veces guardo las cosas, soy distraída y olvido las normas. Leo cuando debería estar estudiando, no tengo método y a veces

pienso, como tú, que no soporto estar sujeta a normas sistemáticas. Y la señorita Scatcherd, tan limpia, puntual, y meticulosa, no la puede soportar.”

“-Y amargada y cruel- añadí yo, pero Helen Burns no respondió. Guardó silencio -¿La Señorita Temple es tan cruel conmigo como la señorita Scatcherd?”

“Cuando oyó pronunciar el nombre de la señorita Temple su cara seria se iluminó con una sonrisa”

“-La señorita Temple es muy buena. Le duele tener que reñir a alguien, aunque sea la peor alumna de la escuela. Ella percibe mis defectos pero me los hace ver con delicadeza, y si hago algo digno de elogio, me alaba generosamente. Otra prueba de que tengo muchos defectos es que sus observaciones, tan amables y comedidas, no han conseguido corregirlos. Ni siquiera sus alabanzas, que valoro más que ninguna otra cosa, me han estimulado a tener más cuidado y a ser más previsor.”

Jane Eyre insiste en que Helen posee muchas cualidades. Le recuerda que ha contestado correctamente a las preguntas de su maestra. Pero Helen ha interiorizado tanto su imagen negativa que responde:

“-Por casualidad. Porque me interesaba el tema. Esta tarde, en vez de soñar despierta con Deepden, reflexionaba sobre cómo es posible que un hombre que quería hacer sus cosas bien se comportara en ocasiones de un modo tan injusto e imprudente como Carlos I, y pensaba que era una lástima que, a pesar de ser tan íntegro y recto, no viera más allá de las prerrogativas de la corona. Ojala hubiera sido capaz de tener un poco de perspectiva para detectar lo que solemos llamar el espíritu del tiempo. Aun así admiro y respeto al rey Carlos, el pobre rey asesinado. Sus enemigos eran peores que él. Derramaron una sangre que no tenían derecho a derramar. ¿Cómo osaron matar a su rey?”

“-¿Y durante las clases de la señorita Temple también divagas?”



“Claro que no. Las explicaciones de la señorita Temple son más divertidas que mis fantasías: tiene un lenguaje original y agradable, y la información que nos da es justamente la que me interesa.”

“-Es decir, que con la señorita Temple te llevas bien.”

“-Si pero de una forma pasiva. No me esfuerzo, sólo me dejo llevar. Eso no tiene mérito.”

-¡Claro que lo tiene! Eres buena con las personas que son buenas contigo. Es lo que yo quisiera. Si la gente fuese amable y obediente con las personas que son injustas y crueles, los malvados saldrían siempre ganando. No tendrían nada que temer y no cambiarían jamás. Irían de mal en peor. Cuando nos dan sin motivo deberíamos devolver el golpe, sólo que más fuerte. ¡Claro que sí! Tan fuerte que la persona que nos ha pegado no volviera a hacerlo nunca más.”

“- Ya cambiarás de opinión cuando seas mayor. Ahora eres demasiado pequeña.”

“- Pero estoy convencida, Helen. Tengo que odiar a las personas que, haga lo que haga por complacerlas, me siguen mostrando antipatía. Tengo que resistirme a que me castiguen injustamente. Eso tan natural como amar a los que me muestran afecto o aceptar un castigo cuando considero que me lo he merecido.”

Insisto. Helen ha interiorizado tanto su imagen negativa que cuando hace las cosas bien está convencida de que no tiene responsabilidad en ello. Triste regalo el que le ha hecho la señorita Scatcherd. Haríamos bien en revisar nuestras actuaciones siguiendo las pautas de la señorita Temple en contraposición a las de esta mala maestra. El discurso de Jane es contundente: pagar con la misma moneda. Y si queremos estar más convencidos, podemos leer el libro Mathilda de Roald Dahl, del que asimismo podremos extraer algunas lecciones interesantes.

Maestras y maestros tenemos que impregnar nuestra labor con un clima afectivo que permita que la respuesta de nuestros alumnos esté también amasada con el afecto que les profesamos.

Hace años trabajé en el barrio de La Mina. Tenía un alumno que se llamaba Joselito. Arrastraba una fama terrible, que había ganado a pulso. Hacía disparates como la copa de un pino. Un día le dije que quería hablar con su madre y me respondió con una agresividad desmesurada. Se encendió como un petardo de verbena y me espetó que él ya sabía por qué quería hablar con su madre:

“Te vas a chivar que me porto muy mal y ella me dará una paliza.”

No le aclaré el contenido de la conversación, entre otras razones porque aún no tenía pensado que le diría, puesto que la amenaza de la entrevista había surgido sin previa meditación.

Fui a su casa y cuando la mujer me abrió me soltó:

“¿Qué ha hecho Joselito? Lo voy a matar a palos.”

Tuve una inspiración, algo así como la caída del caballo de Saulo camino de Damasco. Le dije:

“Adelanta, ya está empezando a leer.”

La mujer cambió de expresión. Me hizo pasar al comedor y comentó:

“Yo ya lo había notado, porque ahora me lee los carteles de la tele.”

Mi comentario era mentira. Mejor dicho, yo no sabía si las habilidades lectoras de Joselito habían mejorado. Todas mis observaciones se centraban en su conducta y ello me impedía descubrir otros aspectos. Pero desde aquel día la actitud de Joselito fue otra, por lo menos en mis clases.

Más adelante, cuando Joselito ya había dejado la escuela fui a Sant Adriá. Iba a cruzar un descampado para acercarme al puente del río Besos. De pronto me vi rodeado de una pandilla de chavales que me pedían la cartera. Se impuso una voz:

“A éste no, que era mi maestro.”

Era Joselito. Le obedecieron y se fueron.

En mis entrevistas con las familias procuro dar una imagen positiva de los hijos o hijas. Como padre no me gustaría verme ante un maestro que no supiera decirme nada bueno de mi hijo o de mi hija.

Cuando un padre o una madre oyen que su hijo o hija no son más que una colección de imperfecciones pueden llegar a compartir esta impresión, pero un hilo muy tenue, el hilo de la confianza que le tienen al maestro, se ha roto. Tal vez no lo manifestarán a nivel consciente, pero en su fuero interno ha anidado la desconfianza. Cuando un maestro o maestra no sabe ver los puntos positivos que toda persona tiene, y más si es un pequeño, mejor será que suspenda la entrevista o la deje para otro día, para cuando se vea capaz de ofrecer un retrato más fiel. Mantener una entrevista cuando sólo sabemos hablar de una cara de la luna es poner en evidencia que ya hemos arrojado la toalla.

Cuando Albert Camus recibió el premio Nobel escribió a su maestro. Sus palabras constituyen el más bello homenaje que he leído destinado a un maestro. La carta lleva fecha del 19 de noviembre de 1957 y dice así:

“Querido señor Germán,

He dejado apagar un poco el alboroto que me ha rodeado durante todos estos días, antes de hablarle con el corazón en la mano. Me han ofrecido un honor demasiado alto, que no he buscado ni solicitado. Pero cuando recibí la noticia, mi primer pensamiento después de mi madre fue para usted. Sin usted, sin esa mano afectuosa que tendió al niño pobre que yo era, sin sus enseñanzas y su ejemplo, nada de esto habría sucedido. No hago mucho caso de los honores, pero éste me brinda por lo menos la ocasión de expresarle todo lo que ha sido, es, y siempre será para mi, y para asegurarle que sus esfuerzos, su trabajo, y el corazón generoso que en él puso siguen bien vivos en uno de sus pequeños colegiales que, a pesar de los años, no ha dejado de ser su alumno agradecido. Reciba un abrazo muy fuerte.”

De la respuesta del maestro transcribo únicamente dos fragmentos elocuentes: “el pedagogo que quiere ejercer su labor a conciencia no deja pasar ni una sola ocasión de conocer a sus alumnos, a sus niños, y las ocasiones se presentan constantemente. Una respuesta, un gesto, una actitud, son altamente reveladoras. Así pues, creo conocer bien al simpático jovencito que eras y sé que con frecuencia el niño contiene la semilla del hombre que será.” Más adelante añade: “Os he amado a todos.”

Eran dignos el uno del otro.

## El niño

Una vez un niño fue a la escuela.  
El niño era bien pequeño.  
la escuela era bien grande.  
Pero cuando el niño vio  
que podía caminar ir a su clase  
caminando directamente desde la puerta de afuera, se sintió feliz  
y la escuela ya no le parecía  
tan grande así.  
Una mañana,  
Cuando hacía poco que estaba en la escuela la maestra dijo:  
- Hoy vamos a hacer un dibujo -  
- Bien – pensó él.  
Le gustaba dibujar. Podía hacer las cosas:  
Leones y tigres,  
gallinas y vacas,  
trenes y barcos...  
y tomó su caja de lápices  
y comenzó a dibujar.  
Pero la maestra dijo:  
- ¡Esperen! ¡Todavía no es hora de comenzar!  
Y el niño esperó hasta que todos estuviesen pronto.  
- Ahora, dijo la maestra-  
Vamos a dibujar flores.  
- ¡Bien! Pensó el niño,  
Le gustaba dibujar flores.  
y comenzó a dibujar bonitas flores  
con su lápiz rosa, naranja, azul...  
Pero la maestra dijo:  
- ¡Esperen! Yo les mostraré cómo se hacen  
- ¡Así! dijo la maestra-  
y era una flor roja con el tallo verde  
¡Ahora sí! -Dijo la maestra-  
Ahora pueden comenzar.  
El niño miró la flor de la maestra  
Y luego miró la suya.  
A él le gustaba más su flor que la de la maestra pero no reveló eso.  
Simplemente guardó su papel  
e hizo una flor como la de la maestra  
Era roja, con el tallo verde.  
Otro día  
Cuando el niño abrió la puerta de afuera  
La maestra dijo:  
- ¡Hoy vamos a trabajar con plastilina!  
- ¡Bien! Pensó el niño  
El podía hacer todo tipo de cosas con plastilina:  
Víboras y muñecos de nieve,  
elefantes y rabinos; autos y camiones...  
Y comenzó a apretar y a amasar  
la bola de plastilina  
pero la maestra dijo:  
- ¡Esperen! No es hora de comenzar  
- Y él esperó hasta que todos estuviesen prontos  
- Ahora -dice la maestra-  
Nosotros vamos a hacer una víbora  
- ¡Bien! – pensó el niño  
A él le gustaba hacer víboras  
Y comenzó a hacer unas

de diferentes tamaños y formas

Pero la maestra dijo:

- ¡Esperen! Yo les enseñaré como hacer una víbora larga

¡Así! –dice la maestra-

- Ahora pueden comenzar-

El niño miró la viborita de la maestra

Entonces miró las suyas.

A él le gustaban más las suyas que las de la maestra, pero no reveló eso.

Simplemente amasó la plastilina, en una gran bola e hizo una viborita como la de la maestra que era una viborita larga.

Así y luego

el niño aprendió a esperar

y a observar

y a hacer las cosas como la maestra

luego ya no hacía las cosas por sí mismo.

Entonces sucedió

que el niño y su familia

se mudaron para otra casa, en otra ciudad,

el niño tuvo que ir a otra escuela

Esa era una escuela mucho mayor que la primera,

Entonces había una puerta afuera.

Para llegar a su salón,

Tenía que subir algunos escalones,

Y seguir por un corredor largo

Para finalmente llegar a su clase.

Y justamente en el primer día,

que él estaba allí,

la maestra dijo:

- Hoy vamos a hacer un dibujo

- Bien, pensó el niño

Y esperó a la maestra

para que le dijera cómo hacerlo.

Pero ella no dijo nada.

apenas andaba por el salón.

Cuando se acercó al niño

ella le dijo: - ¿y tú no quieres dibujar?

- Si - dijo el niño-, ¿qué vamos a hacer?

- Yo no sé, hasta que tú lo hagas – dijo la maestra

- ¿Cómo lo haré?- preguntó el niño

- ¿Por qué? dijo la maestra - De la manera que tú quieras –

- ¿Y de cualquier color? Preguntó él

- De cualquier color – dijo la maestra-

- Si todos hiciesen el mismo dibujo usasen los mismos colores

- ¿Cómo podría yo saber quién hizo qué?

¿y cuál sería de quién?

- Yo no sé – dijo el niño

Y comenzó a hacer una flor roja con el tallo verde con el tallo verde.

## BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Aberasturi, A. (1988). La adolescencia normal. México. Ed. Paidós.
- ❖ Aguilar, (1993) Domina la autoestima. México. Ed. Árbol Editorial.
- ❖ Aguirre, Lora María Esther. (1986). Didáctica general: curso introductorio” Editorial Asociación nacional de universidades e instituto de enseñanza superior. México.
- ❖ Albaladejo, Juan José. Ayúdate a ser un buen profesor. Ed. ECU
- ❖ Alcántara, G. (1994). Educación de la sexualidad; taller dirigido a padres de familia. Tesis, UNAM, Campus Iztacala.
- ❖ Ausubel, D. Novak. (2003). Psicología educativa. Ed. Trillas. México.
- ❖ Avanzini, Guy. 1985. El fracaso escolar. España. Ed. Herdes
- ❖ Azrin y Hayes. citado en Castillo (1998).
- ❖ Ballenato, Prieto Guillermo. (2005). Técnicas de estudio. Ed. Pirámide. Madrid.
- ❖ Bandini, Tulio. (1990). Dinámica familiar y delincuencia juvenil., México. Cárdenas.
- ❖ Bañuelos, (1990). citado en Castillo
- ❖ Berne, Eric (1974), ¿Qué dice usted después de decir “hola”?, México. Ed. Grijalbo
- ❖ Beverly (1988), citado en Mruk (1999).
- ❖ Blythe, Tina (1996). La enseñanza para la comprensión: Guía para el docente. Buenos Aires. Ed. Paidós.
- ❖ Bonilla, José. Disciplina escolar, condiciones relativas al maestro. En la enseñanza primaria. Tomo IV, No. 16.
- ❖ Branden, N (1992). El poder de la autoestima. México. Ed. Paidós.
- ❖ Branden, N. (1983). El respeto hacia uno mismo. México. Ed. Paidós.
- ❖ Branden, N. (1998). La autoestima de la mujer. México. Ed. Paidós.
- ❖ Branden, N. (1999). Como mejorar La autoestima. México. Ed. Paidós.
- ❖ Branden, N. (2003). Los seis pilares de la autoestima. México. Ed. Paidós.
- ❖ Brooks, B. David y Dalby, Rex K. (1993) Manual de reparación y mantenimiento de la autoestima. México; Panorama Editorial.
- ❖ Bucay, Jorge. (2002), De la autoestima al egoísmo. Buenos Aires. Ed. Océano.
- ❖ Burns, (1990), El autoconcepto. Bilbao. Ed. Ega.
- ❖ Camacho 1998, citado en Castillo (1998).
- ❖ Carneiro, Leao. (1987). Adolescencia: sus problemas y su educación. México. Ed. Uthea.
- ❖ Carrillo, (2004). Concepción del maestro ideal, un verdadero apóstol.
- ❖ Carrión, L. S. A. (1999). Autoestima y desarrollo personal con PNL. España. Ediciones Obelisco.
- ❖ Castillo, G. (1998) Los adolescentes y sus problemas. México. Ed. Minos.
- ❖ Cázares, David. (2001) Líderes y educadores. México. Ed. F.C.E
- ❖ Chico, G. Pedro. Tratado de educación personalizada.
- ❖ Cledes, H (2000) Cómo desarrollar la autoestima en adolescentes...Madrid.
- ❖ Cooper Smith, S (1967). Los antecedentes de la autoestima. san Francisco. Freeman y Company.
- ❖ Correa, Zapata Dolores. s/a El tono de la voz del profesor en la enseñanza normal.
- ❖ Debesse, Maurice. (1998). La adolescencia. Ed. Oikos-tau.
- ❖ Díaz, S. (1994). La Representación mental del autoconcepto y las figuras de autoridad en alumnos de primaria, secundaria, bachillerato y profesional con alto y bajo rendimiento académico. Tesis de Licenciatura. México: UNAM, Facultad de psicología.

- ❖ Dolto, Françoise. (2004). La causa de los adolescentes. México. Ed. Paidós.
- ❖ Fariñas, L. G. (1999) Maestro: una estrategia para enseñar. La Habana. Ed. Academia.
- ❖ Ellis, citado en Alcántara (1994).
- ❖ Erickson, citado en Alcántara (1994).
- ❖ Feldman, Jean R. (2003) Autoestima para niños, México, Ed. Alfa omega.
- ❖ Fitner, 1972 citado en Díaz (1994).
- ❖ Flores y Martínez, (1994) El rendimiento escolar como factor contribuyente al autoconcepto en niños de ambos sexos de 3° a 6° año de educación primaria. Tesis de Licenciatura. México: UNAM, Facultad de Psicología.
- ❖ Frazier, (1950) citado en Díaz (1994).
- ❖ Fritzen, S. (1999). 70 juegos para dinámica de grupos. Argentina.
- ❖ Galbo, 1996 citado en Díaz (1994).
- ❖ Ganem, Patricia. (2004). Escuelas que matan I México, Ed. Limusa.
- ❖ Ganem, Patricia. (2004). Escuelas que matan II México, Ed. Limusa.
- ❖ Garaigordobil, M; Cruz, S. y Pérez J. I. (2003). Análisis correlacional y predictivo del Autoconcepto con otros factores conductuales, cognitivos y emocionales de la personalidad durante la adolescencia. Revista Estudios de Psicología.
- ❖ García, (1983). La integración educativa en el aula regular. Principios, finalidades y estrategias. México, SEP.
- ❖ Gil, R. (1997). Manual para tutorías y departamentos de orientación. Madrid: Escuela Española.
- ❖ Givaudan, citado en Castillo (1998).
- ❖ González, (1999). Luis Jorge. Autoestima, Buenos Aires. Ed. Lumen.
- ❖ Guadarrama, M. y Frago, S. (s/f). *Desarrollo Integral del Adolescente*. Revista Hall. 2000. intervención psicosocial. Madrid. Albatros, Escuela Española.
- ❖ Guerra, (2002) Citado en Castillo (1998).
- ❖ Harrocks, (1984). Citado en Castillo (1998).
- ❖ Harwood, (1996). Citado en Castillo (1998).
- ❖ Hauck, (1996). Citado en Castillo (1998).
- ❖ Hernández, Castrejón Antonio (2001) Autoestima en adolescentes con padre alcohólico. México; Facultad de Psicología, UNAM.
- ❖ Hetherington, (1972). Citado en Castillo (1998).
- ❖ Horrocks, John. E. (1996). Psicología de la adolescencia. México: Ed. Trillas. .
- ❖ James, W (1963). Principios de Psicología. México. Fondo de cultura económica.
- ❖ Jaume, Ceta. (1999) Con letras pequeñas. Reflexiones de un maestro. Madrid, Celeste ediciones.
- ❖ Kerschensteiner, citado en Alcántara (1994).
- ❖ Lagarde, M. (2000). Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Barcelona. PUEG.
- ❖ Mannoni, (1984) La crisis de la adolescencia. Barcelona. Ed. Gedisa.
- ❖ Maslow, A. (1988). El hombre autorrealizado. México. Ed. Kairós Colofón S.A.
- ❖ Mattos, Luiz Alves. (1990) Compendio de didáctica general. Argentina. Ed. Kapelusz.
- ❖ Mézerville, Gastón. (2004) Ejes de la salud mental. México. Ed. Trillas
- ❖ Mialaret, Gastón. (1998) Profesor en la Universidad de CAEN. en el Perfil del educador-enseñante.
- ❖ Mruk, C. (1999) Auto-Estima. Investigación, teoría y práctica. Bilbao: ED. Desclee de Brower.
- ❖ Musitu, G. (2001). Familia y adolescencia: Un modelo de análisis e intervención psicosocial. Madrid: Síntesis.
- ❖ Mussen, Paúl (1982). Desarrollo de la personalidad del niño. México. Trillas.



- ❖ Nerici, Imideo G (1985). Hacia una didáctica general dinámica, editorial kapelusz, Buenos Aires Argentina,
- ❖ Newell, (1990) citado en Castillo (1998).
- ❖ Offer, citado en Papalia (2005).
- ❖ Páez, D. (1999). Arte, lenguaje y emoción: la función de la experiencia estética desde una perspectiva Vigotskiana. España, Ed. Fundamentos, un problema emocional Revista Psicología, Septiembre – Octubre
- ❖ Papalia, D. (2005). Desarrollo humano: con aportaciones para Iberoamérica. México:
- ❖ Piñeros, Edel. (2003). El desarrollo de habilidades sociales ¿determinan el éxito académico? Revista Red Científica, Disponible en: [www.redcientifica.com.es](http://www.redcientifica.com.es)
- ❖ Pope, McHale y Craighead (1988), citado en Castillo (1998).
- ❖ Quiroga, Susana. (1987), Acerca de la adolescencia. Ed. Tekné.
- ❖ Ribeiro, (1994). Aumente su autoestima. Barcelona. Ed. Urano
- ❖ Rice, P. (1997). Adolescencia: Desarrollo, relaciones y cultura. México. Editorial Prentice
- ❖ Rosenberg, M. (1973) .La autoimagen del adolescente y la sociedad. Argentina. Ed. Paidós.
- ❖ Sánchez, Leticia, (2005). Una lectura pedagógica de la adolescencia. México, Editorial Lucerna Diogenis.
- ❖ Satir, Virginia (1995). “Autoestima”. México. Editorial Pax.
- ❖ Schlosse, R (1988). Salud, Sexualidad y Adolescencia. México. Cora.
- ❖ Schneiders, (1965). citado en Castillo (1998).
- ❖ Schraml, Walter J (1971), Psicología profunda para educadores. Barcelona, Editorial Herder.
- ❖ Seelmam, (1977), citado en Castillo (1998).
- ❖ Selman, (1996), citado en Castillo (1998).
- ❖ Seymour, Epstein (1985) , citado en Ganem (2004).
- ❖ Shapiro, Lawrence E. (1997), La inteligencia emocional de los niños. Buenos Aires, Ed. Planeta.
- ❖ Sigmund, Freud. Tercera conferencia La descomposición de la personalidad psíquica. Ed. Amorroto. V. 22.
- ❖ Solloa, G. L. (2004) Bajo rendimiento académico ¿Es un problema de aprendizaje o un problema emocional? Revista Psicología, Septiembre – Octubre.
- ❖ Solórzano, Nubia. (2003) Manual de actividades para el rendimiento académico. Ed. Trillas. México.
- ❖ Spitz, R. (1945), hospitalism: Genesis of psiquiatric. New York, University Press.
- ❖ Steinem, G. (s/a). Revolución desde adentro. México. Ed. Océano.
- ❖ Theodore, (1985). citado en Castillo (1998).
- ❖ Velasco, Candida. (1980). Psicología general y evolutiva.
- ❖ Villanueva. (1995) Hacia un modelo integral de la personalidad. México: manual moderno.
- ❖ Winnicott, Citado en Mannoni (1984).