



# Universidad Nacional Autónoma de México

---

Facultad de Estudios Superiores Iztacala  
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

UNAM IZTACALA

## “FRACASO ESCOLAR Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR DE PACHUCA DE SOTO HIDALGO, MÉXICO”

“Reporte de Investigación Empírica”

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

**MARTÍN JULIÁN ÁVILA PÉREZ**

Director	9 ° Grado	OMAR MORENO ALMAZAN
Dictaminadores:	9 ° Grado	OMAR MORENO ALMAZAN
	9 ° Grado	MARCO ANTONIO GONZÁLEZ VILLA



Los Reyes Iztacala, Edo. De México, 2014



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.

# FRACASO ESCOLAR Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR DE PACHUCA DE SOTO HIDALGO, MÉXICO.

## SCHOOL FAILURE AND SELF-ESTEEM IN YOUNG MIDDLE UPPER LEVEL PACHUCA HIDALGO, MEXICO.

Martín Julián Ávila Pérez  
"Psicología SUAED UNAM Iztacala".  
mavilaperez@yahoo.es

### RESUMEN

En la presente intervención el objetivo fue encontrar la relación entre la autoestima y el desempeño escolar en estudiantes de 15 a 18 años a nivel medio superior. Para este fin se aplicó un cuestionario denominado Motivación por el Aprendizaje o la Ejecución de Jesús Alonso Tapia y Javier Sánchez Ferrer en la versión de 62 ítems, en donde cada uno de estos reactivos tiene como fin que el alumno señale si está relacionado con alguna presunción propia con sus creencias personales que afecte su desempeño escolar. Así mismo se desarrolló un taller con la finalidad de incrementar la autoestima en los estudiantes con el propósito de mejorar, si fuera el caso, de su desempeño escolar. En los resultados de la aplicación realizada en 30 estudiantes del Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios de Pachuca Hidalgo identificados por tener antecedentes de bajas calificaciones, ausentismo, inasistencias, falta de motivación y factores que se identifican como falta de autoestima y otras conductas o situaciones relacionadas con el rendimiento y la deserción escolar, se encontró que existe interés por el estudio, refieren que les motiva sacar buenas notas, desean aprender, que no les molesta que otros sepan más que ellos y que desean trabajar con aquellos que saben más para aprender más de ellos. Que poco reconocen sus logros algunos profesores. Además de otros hallazgos expresados en la prueba que reflejan una clara relación entre la autoestima del estudiante y su relación con su desempeño escolar.

In this speech the goal was to find the relationship between self-esteem and school performance among students from 15-18 years high school. For this purpose a questionnaire called Motivation for Learning and Implementation of Jesus Alonso Tapia and Javier Sánchez Ferrer in the version of 62 items, where each of these reagents is aimed at the student indicate whether it is related to any presumption applied with their own personal beliefs that affect school performance. Also a workshop with the aim of increasing self-esteem in students with the purpose of improving developed, if applicable, their school performance. In the results of the application made by 30 students CBTIS of Pachuca Hidalgo identified as having a history of poor grades, truancy, absenteeism, lack of motivation and factors are identified as lack of self-esteem and other behaviors or situations related to performance and dropout, it was found that there is interest in the study, refer motivates them to get good grades, want to learn, you do not mind others know more than them and they want to work with those who know more to learn more from them. That little

some teachers recognize their achievements. In addition to other findings expressed in the test reflect a clear relationship between student self-esteem and its relation to school performance.  
Palabras Clave: autoestima, fracaso escolar, deserción escolar, aprendizaje, alumnos.

## INDICE

### INTRODUCCIÓN

#### CAPITULO 1. FRACASO ESCOLAR

#### CAPITULO 2. FRACASO ESCOLAR Y AUTOESTIMA.

#### CAPITULO 3. ELABORACIÓN DEL TALLER.

##### 3.1 MÉTODO:

###### 3.1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

###### 3.1.3 JUSTIFICACIÓN

###### 3.1.4 OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

###### 3.1.5 HIPÓTESIS.

###### 3.1.5.1 HIPÓTESIS GENERAL

###### 3.1.6 VARIABLES

###### 3.1.6.1 VARIABLE DEPENDIENTE.

###### 3.1.6.2 VARIABLE INDEPENDIENTE.

###### 3.1.7 MUESTRA

###### 3.1.8 TIPO DE INTERVENCIÓN

###### 3.1.9 DISEÑO DE INTERVENCIÓN

###### 3.1.10 MATERIALES

###### 3.1.11 ESCENARIO

###### 3.1.12 INSTRUMENTO

###### 3.1.13 PROCEDIMIENTO

###### 3.1.14 RESULTADOS

###### 3.1.15 ANÁLISIS DE RESULTADOS

Conclusión y Discusión

Referencias bibliográficas

Anexos

### INTRODUCCIÓN

El tema del fracaso escolar en México según datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, OCDE (2013) son alarmantes. De los 33 países que conforman esta organización, México ocupó en 2011 el primer lugar de desertores escolares de 15 a 18 años; es decir, que sólo el 56% de los jóvenes de 15 a 18 años está cursando nivel medio superior, muy por debajo de la media determinada por los países integrantes de la OCED que es del 84% y por otros países latinoamericanos como Brasil (76%), Chile (76%) y Argentina (72%). Aunque es reconocido que se presentó un incremento de 14% entre los jóvenes de 15 a 18 años desde el 2000, sin embargo, la cifra de los estudiantes de 16 años que abandona la escuela se sitúa en dos terceras partes quedando sólo el 64% de estos estudiantes matriculados en el nivel medio superior. La cifra de deserción desciende a 37% a los 18 años quedando distribuidos el 20% en educación media superior y el 17% en la educación superior. Y sólo para dar continuidad a estas cifras referimos que según los datos brindados por la OCDE, el 12% de jóvenes de 20 a 29 años participan en la educación. ¿Dónde está el resto de jóvenes? En 2011 en el 61.1% de los jóvenes mexicanos de 15 a 29 años no estaban estudiando y el 27.4% no estudiaban ni trabajaban (“NI-NI”). Colocando a México en el tercer lugar de jóvenes “NI-NI” con el 27.2% en edad de 15 a 29 años de los estados miembros de la OCDE sólo por debajo de Turquía con (35.6%) e Israel con el (27.6%). La cifra de jóvenes que no estudian ni trabajan aumenta con la edad. 18.9% se ubican entre los 15 a 19 años, el 27.2% oscilan entre los 20-24 años y el 29.5% corresponde a jóvenes entre los 25 a los 29 años.

## CAPÍTULO 1. FRACASO ESCOLAR

Salas (2004) afirma que las investigaciones sobre el fracaso escolar se han abordado desde diversas perspectivas analíticas, estrategias metodológicas diversas y multidisciplinarias, lo cual ha dado origen a diversos textos que presentan y discuten el fenómeno desde múltiples realidades, manifestaciones y consecuencias. En esta investigación se pretendió abordar el fracaso escolar y la

relación que guarda con la autoestima del estudiante, en relación a la necesidad de realizar mayores investigaciones; sobre el particular, para así tomar acciones necesarias. Enunciaremos lo que algunos autores refieren sobre el concepto de fracaso escolar. De igual modo Salas (2004) señala que “son aquellos alumnos, que al finalizar su permanencia en la escuela, no han alcanzado una preparación mínima, que les permita vivir de forma autónoma en la sociedad; encontrar un trabajo, organizarse de manera independiente y comportarse de forma cívica, responsable y tolerante. La expresión más simple de este hecho se sintetiza en el porcentaje de alumnos que no obtienen la titulación, que acredita haber finalizado satisfactoriamente la educación obligatoria”. Para Román (2009) el fracaso escolar “implica abandonar la escuela por no alcanzar los niveles mínimos de conocimiento y destrezas requeridas para integrarse plenamente”. Por su parte Ponce (2010) puntualiza que el término fracaso escolar es relativo y flexible, ya que el fracaso como tal no existe; más bien, son intentos fallidos por alcanzar el nivel de conocimientos establecidos por un sistema educativo de acuerdo con la edad de la persona, pero siempre con la posibilidad de revertirlo hacia condiciones más satisfactorias y exitosas. Sólo que no existe un término único para cada caso, así que al referimos a fracaso escolar, nos referirnos por igual a cada caso; incluyendo a aquellos estudiantes que no pueden alcanzar un desempeño satisfactorio, en algún momento de su vida académica. Como una forma de afrontar el fracaso escolar a continuación se presenta las consideraciones de diversos autores con respecto a la importancia de una alta autoestima en el adolescente y la relación que esta tiene con el fracaso escolar.

## CAPÍTULO 2. AUTOESTIMA Y FRACASO ESCOLAR.

Sobre la importancia de la autoestima en el desempeño escolar Navarro (2003) aporta que, en la vida académica, habilidad y esfuerzo no son sinónimos, ya que el esfuerzo no garantiza el éxito necesariamente, y es precisamente ahí donde la habilidad cobra mayor importancia, esto debido a que en el alumno, existe cierta capacidad cognitiva, en donde realiza una elaboración mental de las

implicaciones que tienen la autopercepción, implícita en la autoestima, de habilidad y esfuerzo. Y aunque ambas son complementarias, se separan cuando el alumno se percibe como capaz (hábil), para la ejecución donde plasmará; no sólo su esfuerzo, sino su capacidad. En la mayoría de los casos los profesores reconocen el esfuerzo más que la habilidad. En tanto que el alumno espera también ser reconocido por su habilidad. Bajo este contexto este autor presenta tres tipos de estudiantes: 1) Los orientados al dominio: Son aquellos que tienen éxito escolar, se consideran capaces, presentan alta motivación al logro y muestran alta confianza en sí mismos (autoestima). 2) Los que aceptan el fracaso: Son derrotistas y presentan una imagen deteriorada de sí mismos, expresan un sentimiento de desesperanza aprendido, entienden que el control sobre el ambiente es sumamente difícil o imposible, y por lo tanto renuncian al esfuerzo, demostrando una baja estima y bajo concepto de sí mismos. 3) Los que evitan el fracaso: Son aquellos estudiantes que carecen de un firme sentido de aptitud y autoestima y ponen poco esfuerzo en su desempeño; para “proteger” su imagen ante un posible fracaso, recurren a estrategias como la participación mínima en el salón de clases, retraso en la realización de una tarea, trampas en los exámenes, etc. De este modo, Navarro (2003), agrega que el concepto de fracaso es adoptado por cada estudiante de diferente manera. Algunos de ellos ante una situación de fracaso que pone en juego su autovaloración, evitarán ese riesgo, emplearán la excusa o manipularán el esfuerzo con el propósito de desviar la implicación agregada por la inhabilidad. Para González (2001) la autoestima en la relación a fracaso escolar, es ese conjunto de esquemas cognitivos, creencias y opiniones valorativas que tiene la persona sobre sí misma y toma vital importancia; ejemplo de ello es las siguientes creencias: Soy hábil para el estudio. Me considero valioso. No me considero valioso Soy incapaz de enfrentar las complicaciones. No puedo trabajar. No soy capaz. En realidad soy torpe, etc. Sólo que la autoestima se aprende, fluctúa y la podemos mejorar. De la misma manera como crecemos físicamente, el autoconcepto sobre nosotros se va formando. En cuestión educativa es durante la edad preescolar donde el niño se enfrenta con sus primeros retos y dificultades que demandan de un buen autoconcepto de sí

mismo. Pasa el niño a la primaria y el grado de dificultad se incrementa, luego en la adolescencia, compleja ya por los cambios hormonales y físicos, de carácter, etc.; en donde enfrenta la decisión de definir su futuro educativo. Por lo tanto es donde la autoestima crea una marca profunda, pues se formó en etapas anteriores y ahora se encuentra más flexible y vulnerable, por la socialización que tiene el joven con sus pares, por las expresiones y creencias de los adultos con quienes socializa (padres, maestros, personas importantes para el adolescente). De modo que la autoestima del adolescente precisa una buena estructura. Inició desde la concepción y/o aceptación de la paternidad de ahí en adelante se edifica la autoestima de los hijos, dado que ya consciente o inconscientemente estamos elaborándonos unas expectativas en cuanto al futuro del bebé y ser humano que va a crecer junto a nosotros. El niño percibe si es querido y aceptado, si es valorado o rechazado desde que inicia a interactuar con nosotros en su etapa intrauterina, González (2001). Este mismo autor refiere que ligada a la autoestima se encuentra la autoimagen, es la imagen construida por la persona respecto de sí misma en base a su particular forma de "interpretar" el mundo que le rodea con fundamento en sus propios "filtros" o "mapa" personal. Podemos decir que es la representación mental que la persona tiene de sí misma en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras. Así mismo expresa que la familia es el lugar principal de socialización, de educación, motivación para el estudio y de aceptación de uno mismo. Es el lugar en el que una persona es querida por lo que es y se le acepta como es. La valoración de la imagen que el individuo va haciendo de sí mismos depende de la forma en que va percibiendo que cumple con las expectativas de sus padres, en cuanto a la consecución de metas y conductas que esperan de él. Durante los primeros años el niño aprende la autovaloración en la familia. Si crecemos sintiéndonos amados y seguros hay mayores posibilidades de que desarrollemos una adecuada identidad personal. El niño debe sentir que el amor por él, es más grande que cualquier fechoría que haya hecho o cualquier conducta inadecuada que haya tenido. Él entenderá los regaños ante un comportamiento o conducta desadaptados, pero hay que cuidar la expresiones inculporias y el tono de voz ("eres tonto", "eres malo", "eres

burro”, “me conformo con que a duras penas termine la secundaria... y a trabajar”). La autoestima nos hace reconocer las capacidades que poseemos y a la vez nos hace sentirnos valiosos generando en nosotros mismos energía y fuerza activa. La autoestima es la forma en la que nos pensamos, nos amamos, nos sentimos y nos comportamos con nosotros mismos. Es lo que nos va a permitir trazarnos metas altas y alcanzarlas. González (2001). A este respecto Salas (2004), agrega que “la autoestima depende principalmente de los resultados, que se producen en ciertas áreas específicas; de modo que los jóvenes están motivados para obtener éxito y no fallar, les lleva a experimentar emociones positivas intensas que elevan su autoestima (resultado del éxito), lo cual evita las emociones dolorosas que repercuten en baja autoestima (resultado del fracaso)”. Para Posada, Gómez y Ramírez (2005) la autoestima “es lo que cada quien siente por sí mismo, su juicio general acerca de sí mismo. Esto expresa una actitud de aprobación o desaprobación (alta o baja estima), lo cual determina en qué medida el individuo se siente capaz, digno y exitoso. De este modo, se tiene que la autoestima es un juicio personal que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo”. Estos mismos autores refieren que la autovaloración es una configuración de la personalidad, que integra de modo articulado un concepto de sí mismo por parte del sujeto, en el que aparecen cualidades, capacidades, intereses y motivos, de manera precisa, generalizada y con relativa estabilidad y dinamismo, comprometido en la realización de las aspiraciones más significativas del sujeto en las diferentes esferas de su vida. Puede incluir contenidos que se poseen, otros deseables y otros inexistentes que constituyen las reflexiones, valoraciones y vivencias del sujeto sobre sí mismo y sobre los contenidos esenciales de su propia personalidad. La concepción que el individuo elabore sobre sí mismo, influirá en gran medida en la configuración de las otras formaciones psicológicas de su personalidad y le permitirá afrontar los retos de la vida de una determinada manera”. Salas (2004) afirma que “cuando los jóvenes con menor autoestima experimentan fracaso en áreas relevantes para su autoestima, como puede ser el área escolar, llevan a cabo un afrontamiento menos eficaz, sobregeneralizan los fracasos, y dirigen sus conductas a evitar las

emociones negativas que esto les produce. Si un individuo desde edades tempranas aprende conductas de evitación al afrontar experiencias negativas, en cada situación negativa se comportará de la misma manera y se incrementarán las dificultades para afrontar las situaciones negativas eficazmente. Lo cual favorecerá que los fracasos se repitan, lo que a su vez retroalimentará su baja estima, las conductas sociales conflictivas, y a satisfacer su autoestima mediante situaciones que podrían resultarle más satisfactorias aunque no sean las conductas más adecuadas". "Además es importante considerar- apunta el mismo autor - que es en las etapas tempranas de la adolescencia, donde la autoestima se muestra vulnerable a disminuir, por los cambios propios, novedosos y desafiantes que experimenta, respecto a lo que cree de sí mismo. De este modo, la autoestima de los varones adolescentes depende más de logros personales, que ellos pueden comparar con los obtenidos por sus iguales y las mujeres de estas edades se evalúan a sí mismas más en función de la aprobación de los otros significativos como pares, amistades, etc. Así, los jóvenes de estas edades manifiestan, con frecuencia, no sólo una disminución, sino también fuertes fluctuaciones en sus niveles de autoestima, las cuáles tienden a disminuir conforme avanza la adolescencia y hasta alcanzar la edad adulta". De este modo se entiende que los jóvenes adolescentes con baja estima tienden a una demora innecesaria en la realización de sus tareas, manifiestan conductas agresivas y antisociales según Garaigordobil y Durá (2006).

Por todo lo anteriormente surgió la necesidad de realizar un taller sobre cómo incrementar la autoestima en jóvenes adolescentes de 15 a 18 años en nivel bachillerato.

### CAPÍTULO 3. ELABORACIÓN DEL TALLER.

#### 3.1 MÉTODO.

##### 3.1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Como ya se ha dicho México ocupó en 2011 el primer lugar de desertores escolares de 15 a 18 años; es decir, que sólo el 56% de los jóvenes de 15 a 18 años está cursando nivel medio superior, esto son datos de la OCDE (2013) además de agrega que a diferencia de otros países de este organismo, México ha mantenido las cifras de personas que ni trabajan ni estudian más o menos estables por más de una década: 24.6% en 2000, 24.9% en 2005 y 24.7% en 2011, cifras que se interpretan como una falla estructural en la raíz del problema. Los datos son reveladores al referir que el 37.8% de las personas que no estudian ni trabajan en 2011 son mujeres, el 11% son hombres. Cifras que se incrementan, como ya se ha planteado, conforme se incrementa la edad de las personas más o menos en la misma proporción siendo las mujeres el grupo mayoritario. Datos de la IMJUVE (2010), Encuesta Nacional de la Juventud 2010, señalan que la mayor parte de las mujeres que no trabajan ni estudian son amas de casa. Los datos vertidos anteriormente tienen concordancia con las cifras obtenidas por la Encuesta Nacional de Valores 2012, esta encuesta se realizó en coordinación con la Dirección de Investigación y Estudios sobre Juventud del IMJUVE y el Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM, con una población encuestada de 5000 jóvenes de todo el país. Dentro de los diversos temas que abarca, el que corresponde a nuestro tema y que como ya se dijo anteriormente avala lo antes mencionado, se preguntó a 5000 encuestados ¿En qué nivel y año de la escuela estás o hasta qué nivel y año llegaste? Estas son las respuestas. Dentro del grupo 15 a 29 años a que nos referimos, se ubica la población de 15 a 18 años que cursa el nivel medio superior este segmento es el objeto de nuestra investigación. Las respuestas dadas fueron las siguientes: el 43% estudia o estudió la secundaria (2150 encuestados), 28.2% estudia o estudió la preparatoria (1425) y sólo el 10.5% (525) estudia o terminaron el nivel profesional, quienes estudian o han estudiado una carrera técnica son el 7% (350) y quienes estudian o han estudiado la Normal únicamente es el 4% es decir 200 jóvenes. Esta es la plataforma de preparación de nuestra juventud, con la que enfrentamos como sociedad mexicana, a un mundo que cada vez demanda mayor preparación,

competitividad, destrezas y habilidades para quienes aspiran a puestos de trabajo por simple que este parezca, y que decir de aquellos, que precisan de una alta profesionalización. De acuerdo a esta misma encuesta solamente el 0.5% (25 personas) estudian o poseen un título de maestría o doctorado.

### 3.1.3 JUSTIFICACIÓN

En la presente intervención las dos variables: autoestima y fracaso escolar, se aúnan en el objetivo de encontrar los factores implícitos en la problemática antes expuesta en el desempeño escolar en estudiantes de 15 a 18 años a nivel medio superior. Román (2009) identifica tres grupos de países en América Latina con respecto al fracaso escolar: El primero sin completar el ciclo primario, conformado por siete países (Bolivia, Brasil, El Salvador, Guatemala, Nicaragua, República Dominicana y Venezuela), las cifras muestran que entre 40% y más de 70% de los estudiantes abandonan antes de completar el ciclo primario. El segundo al finalizar el ciclo primario; más de la mitad y hasta el 60% de los estudiantes abandonan la escuela en otros cinco países de la región: Argentina, Costa Rica, Ecuador, Honduras y Paraguay. Y el tercer grupo durante la enseñanza secundaria; en Chile, Colombia, México, Panamá, Perú y Uruguay donde las mayores tasas de deserción, se concentran entre un 50% y 60% del total de alumnos que cursan la secundaria. Sería poco útil conocer sólo cifras, por lo que es indispensable ahora comprender las razones y los factores; que llevan a los estudiantes a suspender, su proceso formativo con todas las consecuencias, que ello implica.

### 3.1.4 OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Identificar los índices de autopercepción y autoconcepto de los alumnos y cómo impacta estos conceptos en su desempeño escolar; para este particular será utilizado el cuestionario Motivación por el Aprendizaje o la Ejecución de Alonso

Tapia y Sánchez Ferrer; así como diseñar y desarrollar un taller enfocado a incrementar la autoestima en los adolescentes.

### 3.1.5 HIPÓTESIS.

#### 3.1.5.1 HIPÓTESIS GENERAL

**H<sub>1</sub>:** A mayor autoestima mejor nivel de rendimiento académico en los estudiantes de 15 a 18 años de nivel medio superior.

**H<sub>1</sub>:** A mayor autoestima mejor nivel de comprensión en las materias que cursan los estudiantes de 15 a 18 años de nivel medio superior.

**H<sub>2</sub>:** A mayor autoestima mejor desempeño escolar de los estudiantes de 15 a 18 años de nivel medio superior.

### 3.1.6 VARIABLES

#### 3.1.6.1 VARIABLE DEPENDIENTE.

- Autoestima

Definición conceptual: Es la evaluación de sí mismo, el valor total del yo, los juicios sobre la propia valía, sentimiento hacia sí mismo, actitud de aprobación hacia sí mismo, consideraciones de los demás, percepción de amor por parte de los demás, distancia entre el yo ideal y el yo real. González (2001).

Definición operacional: El rasgo de la autoestima está definido de manera operacional para corresponder a varios comportamientos observables, a saber, hablar acerca de éxitos (no de fracasos), vestir en forma elegante (en lugar de pobremente) y calificar alto en una prueba de autoestima (en lugar de bajo). Cloninger (2003).

#### 3.1.6.2 VARIABLE INDEPENDIENTE.

- Fracaso Escolar:

Definición conceptual: Este término se usa para referirse a estudiantes que no logran alcanzar un desempeño satisfactorio en algún momento de su vida académica. En este concepto podemos referirnos a un alumno que no está adquiriendo los conocimientos necesarios, a quien abandonó la escuela y a quien no obtuvo su título del nivel en que se inscribió. Ponce (2013).

Definición operacional: Los rasgos implícitos en el fracaso escolar tienen que ver con la motivación al logro en el estudiante, interés por los resultados académicos, desinterés que motiva el abandono de sus estudios, capacidad por parte del estudiante para resolver conflictos y la situación familiar en la que se desenvuelve el estudiante. Perolló (2011).

### 3.1.7 MUESTRA

Esta investigación, cuyo fin fue identificar el autoconcepto de cada alumno en su desempeño escolar a través de la aplicación de una prueba y la posterior aplicación de un taller, fue dirigida a los alumnos que habían mostrado antecedentes de bajas calificaciones, ausentismo, inasistencias, falta de motivación o se identifique la problemática como falta de autoestima, y otras conductas o situaciones relacionadas con el rendimiento y la deserción escolar.

En la selección de los participantes, los profesores y directivos de la escuela identificaron a los alumnos con las características anteriormente descritas en el párrafo anterior. Así se estableció que el número de participantes no fuera menor al de 25 alumnos y 40 alumnos como máximo. Quedando formada por 30 alumnos, 17 hombres y 13 mujeres.

### 3.1.8 TIPO DE INTERVENCIÓN

De acuerdo con el paradigma cuantitativo, la presente intervención es de tipo descriptivo-correlacional no experimental, por cuanto se orienta a determinar el

grado de relación entre las dos variables estudiadas (autoestima y fracaso escolar) en una misma muestra de sujetos. Hernández, Fernández y Baptista (2006).

Para lo cual se tomó en cuenta:

- Métodos teóricos (análisis y síntesis).
- Método inductivo probabilístico, con el que se determinó para determinar el nivel de relación y determinación de generalización de resultados.
- Métodos empíricos, Cuestionario de Motivación por el Aprendizaje o la Ejecución (MAPE).
- Métodos estadísticos (conjunto de técnicas logarítmicas mediante cuales se realizan los cálculos estadísticos, habiéndose utilizado el SPSS).

### 3.1.9 DISEÑO DE INTERVENCIÓN

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2006) esta intervención es denominado Diseño transeccional correlacional-causal. En donde:

$X_1$ : Autoestima.

➡ : Relación causal.

$Y_1$ : Fracaso Escolar.

### 3.1.10 MATERIALES

En el desarrollo de la presente intervención se utilizaron los siguientes elementos:

- 30 Cuestionarios: Motivación por el Aprendizaje o la Ejecución.
- 30 trípticos por cada tema a tratar (120 trípticos) en cada sesión.
- Laptop.
- Proyector.
- Dispositivas elaboradas en Power Point conteniendo el tema a tratar para cada sesión.
- 30 lapiceros.

### 3.1.11 ESCENARIO.

La presente intervención se realizó en el aula de medios de las instalaciones del Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios de Pachuca Hidalgo.

### 3.1.12 INSTRUMENTO

Motivación por el Aprendizaje o la Ejecución, por sus siglas MAPE, es un cuestionario diseñado por Alonso Tapia y Sánchez Ferrer en 1992. García (2008). Fue elaborado partiendo de los planteamientos teóricos de Dweck y Eliot sobre la motivación del logro. Las autoras consideran que la consecución de los logros académicos pueden ser de dos tipos: 1) metas de aprendizaje, cuando el sujeto busca incrementar su competencia y 2) metas relacionadas con la calidad de la ejecución, cuando el sujeto busca conseguir un juicio favorable o evitar un juicio desfavorable sobre su competencia. La persecución de metas de aprendizaje estaría asociadas a patrones motivadores adaptativos, que son las situaciones que suponen un desafío para el sujeto, mayor persistencia ante las dificultades, etc., en tanto que la persecución de metas de ejecución se relacionaría con patrones mal adaptativos, que son aquellas en donde se evita un desafío, menor persistencia ante dificultades, etc.

En su versión original este instrumento cuenta con 72 ítems, aunque el que se presenta se realizó una adaptación al ámbito escolar de primaria reduciendo el número de ítems a 62. Cada uno de estos reactivos tiene como fin que el alumno señale si el cuestionamiento está relacionado con alguna creencia propia relacionada con sus creencias personales y su desempeño escolar. También nos da información sobre las metas que el alumno persigue. El cuestionario ha sido estandarizado sobre una muestra de 1200 estudiantes equivalentes a 6° de primaria de España. La fiabilidad de este instrumento oscila entre 0.77 y 0.87 para las escalas de primer orden. Para las escalas de segundo orden la fiabilidad está en 0.70; los estudios de validez predictiva para el MAPE van de 17 al 30 % según el conjunto de predictores y criterios utilizados. García (2008).

Este cuestionario se enfoca en las siguientes variables ordenadas por escalas:

#### ESCALAS DE PRIMER ORDEN:

1. Evitación del esfuerzo académico y preferencia por actividades que no impliquen esfuerzo contra preferencia por actividades académicas que impliquen esfuerzo.

Esfuerzo Académico, según,

2. Ansiedad inhibidora al rendimiento.
3. Motivación al lucimiento: Atender a las explicaciones del profesor, tratar de comprender los contenidos académicos que están casi siempre por encima de lo que la atención del alumno puede captar sin esfuerzo, estudiar y resolver conflictos cognitivos requiere un esfuerzo intelectual que significa dominar, al mismo tiempo, muchas cosas. Ortega y Del Rey (2007).

Operacionalmente, motivación al lucimiento, implica, t

4. Motivación de evitación de juicios negativos de competencia contra motivación de incremento de competencia.
5. Auto conceptualización como trabajador y disposición al esfuerzo.
6. Vagancia contra laboriosidad.
7. Motivación de consecución de juicios positivos de competencia contra motivación por incremento de competencia.
8. Ansiedad facilitadora del rendimiento.

#### ESCALAS DE SEGUNDO ORDEN.

1. Motivación de evitación de juicios negativos de competencia y consecución de juicios positivos contra motivación por el aprendizaje e incremento de competencia.
2. Vagancia contra disposición al esfuerzo.
3. Motivación al lucimiento.

EN el cuestionario Motivación por el Aprendizaje o la Ejecución (MAPE), se incluyen ítems destinados a medir los componentes motivacionales que a su vez se relacionan con el autoconcepto y autoestima en el estudiante. Se enumeran a continuación:

- a) Búsqueda del incremento de la propia competencia.
- b) Búsqueda de la evaluación o juicio positivo de la propia competencia.
- c) Búsqueda de la evitación de juicios negativos de competencia.
- d) Tipo de teoría de la inteligencia.
- e) Disponibilidad al esfuerzo de hecho.
- f) Ansiedad facilitadora del rendimiento.
- g) Ansiedad inhibidora del rendimiento.
- h) Motivación intrínseca.
- i) Tendencia a la sobrecarga de trabajo.
- j) Ambición.
- k) Vagancia.

García (2008) refiere que en el MAPE cada ítem tiene por objetivo poner de manifiesto la presencia o no estos factores relacionados con la autoestima del adolescente. La falta de motivación para aprender se origina en los constructos que el estudiante se ha formado de sí mismo, el mundo y las causas de éxito y fracaso que a lo largo de su experiencia ha adquirido, lo cual está íntimamente relacionado con la autoestima.

### 3.1.13 PROCEDIMIENTO

Se realizó la intervención con los alumnos de bachillerato, se planteó la siguiente estrategia de actuación:

1. Para tener una evaluación del estado motivacional de los estudiantes se aplicó a 30 alumnos de Bachillerato el cuestionario, el cual mide los patrones motivacionales básicos relacionados con el aprendizaje y los logros académicos relacionados con diversas áreas todas relacionadas con la autoestima del estudiante.
2. Se realizó un taller con duración de 10 horas, en donde se dio a los alumnos instrucción sobre cómo incrementar su autoestima.
3. Dicho taller tuvo lugar en las instalaciones de la referida institución educativa, en la sala de medios, donde se utilizó un video proyector y en un aula

adecuada con capacidad para más de 100 personas, que para nuestro taller. Además de tener audio para poder dar las conferencias de manera que se pudo escuchar claro. Dicho escenario fue propio (estructura de un mini teatro) también para tener una buena interacción con los jóvenes, con cortinas oscuras se evitó distracciones en los alumnos.

### 3.1.14 RESULTADOS

Para lograr una comparación de los resultados del taller se eligieron los siguientes postulados anteriormente presentados en esta investigación, a saber:

1. La vida académica habilidad y esfuerzo no son sinónimos, ya que el esfuerzo no garantiza el éxito necesariamente, y es precisamente ahí donde la habilidad cobra mayor importancia. Navarro (2003).

2. Existe cierta capacidad cognitiva en donde el alumno realiza una elaboración mental de las implicaciones que tienen la autopercepción de habilidad y esfuerzo. Navarro (2003).

3. En la mayoría de los casos los profesores reconocen el esfuerzo más que la habilidad. En tanto que el alumno espera también ser reconocido por su habilidad. Navarro (2003). Este mismo autor propone tres tipos de estudiantes:

A. Los orientados al dominio: son aquellos que tienen éxito escolar, se consideran capaces, presentan alta motivación al logro y muestran alta confianza en sí mismos.

B. Los que aceptan el fracaso: son derrotistas y presentan una imagen deteriorada de sí mismos, expresan un sentimiento de desesperanza aprendido, han aprendido que el control sobre el ambiente es sumamente difícil o imposible, y por lo tanto renuncian al esfuerzo.

C. Los que evitan el fracaso: Los que evitan el fracaso. Aquellos estudiantes que carecen de un firme sentido de aptitud y autoestima y ponen poco esfuerzo en su desempeño; para “proteger” su imagen ante un posible fracaso, recurren a estrategias como la participación mínima en el salón de clases, retraso en la realización de una tarea, trampas en los exámenes, etc.“

4. De este modo, el concepto de fracaso es adoptado por cada estudiante de diferente manera. Algunos de ellos ante una situación de fracaso que pone en juego su autovaloración, evitarán ese riesgo, emplearán la excusa o manipularán el esfuerzo con el propósito de desviar la implicación agregada por la inhabilidad. Navarro (2003).

5. Las causas de la deserción es múltiple, van desde situaciones económicas, creencias familiares, creencias de los jóvenes sobre lo que van a obtener del estudio, hasta cuestiones políticas, de fallas en la estructura de los programas educativos, etc. González (2001) menciona que la autoestima tiene relación directa con aspectos cognitivos, esto debido a que el autoconcepto es ese conjunto de esquemas cognitivos, creencias y opiniones valorativas que tiene la persona sobre sí misma, ejemplo de ello es las siguientes creencias:

- a. Soy hábil para el estudio.
- b. Me considero valioso.
- c. No me considero valioso
- d. Soy incapaz de enfrentar las complicaciones.
- e. No puedo trabajar.
- f. No soy capaz.
- g. En realidad soy torpe.

6. El niño percibe si es querido y aceptado, si es valorado o rechazado desde que inicia a interactuar con nosotros en su etapa intrauterina. La familia es el lugar principal de socialización, de educación, motivación para el estudio y de aceptación de uno mismo. Es el lugar en el que una persona es querida por lo que es y se le acepta como es. La valoración de la imagen que el individuo va haciendo de sí mismos depende de la forma en que va percibiendo que cumple con las expectativas de sus padres, en cuanto a la consecución de metas y conductas que esperan de él. González (2001).

7. La autoestima nos hace reconocer las capacidades que poseemos y a la vez nos hace sentirnos valiosos generando en nosotros mismos energía y fuerza activa. La autoestima es la forma en la que nos pensamos, nos amamos, nos

sentimos y nos comportamos con nosotros mismos. Es lo que nos va a permitir trazarnos metas altas y alcanzarlas. González (2001).

8. González (2001). Este mismo autor refiere que ligada a la autoestima se encuentra la autoimagen, es la imagen construida por la persona respecto de sí misma en base a su particular forma de “interpretar” el mundo que le rodea con fundamento en sus propios “filtros” o “mapa” personal. Podemos decir que es la representación mental que la persona tiene de sí misma en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras.

9. El auto concepto es la comparación subjetiva que hacemos de nosotros mismos frente a los demás, así como de lo que éstos nos dicen y de las conductas que dirigen hacia nosotros. González (2001).

10. Los actos de autoestima, alta o baja, suponen pensamientos y frases, así como juicios, comparaciones, ideas y criterios, todo ello son capacidades que un hijo de corta edad tiene limitadas, pero que si no lo comprendemos se le demandan enérgicamente o se le omiten lastimosamente. González (2001).

### 3.1.15 ANÁLISIS DE RESULTADOS

Las respuestas a la prueba MAPE en ocasiones no concuerda con los planteamientos de los anteriores autores que se describen a continuación:

En el ítem 10 (Prefiero preguntar algo que no se, aunque ello me haga parecer poco inteligente ante los compañeros y el profesor). A este cuestionamiento 16 de 30 responden sí, es decir, un poco más del 50%. Solo esta mitad prefiere enfrentarse a la opinión contraria de los demás pero aprender, con tal de enfrentar las dificultades de aprendizaje. Pero existe un poco menos del 50% que les pesa más la opinión externa que su necesidad de aprender. Aunque en el ítem 11 (Con tal de no equivocarme ante los demás, con frecuencia me quedo callado aunque sepa lo que preguntan) reviran los estudiantes este planteamiento respondiendo mayoritariamente con 23 de 30 que dicen “No”, es decir, no callan lo que con seguridad conocen. Así como al ítem 7 (Si me dicen delante de mis compañeros que estoy haciendo una tarea de más, se me quitan las ganas de seguir

haciéndola) 24 de 30 responden que continuaría haciendo la actividad aunque no sea necesaria. Así como al ítem 8 (Suelo escoger sólo aquellas tareas que se hacen bien porque me gusta quedar bien ante los demás) 25 de 30 responden un rotundo "No", no sólo no quieren quedar bien, sino que, prefieren aprender. Esto queda corroborado con el ítem 10 cuando contestan con "Sí" al ítem (Prefiero preguntar algo que no se, aunque ello me haga parecer poco inteligente ante los compañeros y el profesor) 22 de 30 responden de este modo. Valoran su necesidad de aprendizaje la mayoría. En el ítem 14 (Si tengo que elegir entre trabajar con compañeros que saben más que yo y de los que puedo aprender o con compañeros que saben menos que yo pero con los que puedo mostrar lo que sé, prefiero lo segundo) 23 de 30 prefieren trabajar con el que sabe más que ellos para aprender, seguramente, más. Aunque en el ítem 15 (Si tuviese que elegir entre tareas fáciles y tareas de dificultad media a la hora de salir al pizarrón, preferiría las primeras aunque me dijese que esas las puede hacer cualquiera) 16 de 30 dicen que "Sí" prefieren salir a hacer tareas fáciles al pizarrón sin importar la opinión de que sólo resuelven tareas fáciles. Lo que se observa es que si les interesa mostrar lo que han aprendido. Si bien el ítem 16 refleja sinceridad de los alumnos pues 20 de 30 responden a estudiar sólo si es motivo de tarea por parte de alguna materia. Y congruente con ellos el ítem 24 (Normalmente estudio más que mis compañeros) 28 de 30, una de las cifras más altas, revelan que "No". Otra cifra mayoritaria revela que un 60.6% de los 20 alumnos, si les interesa "Sacar buenas notas y estar entre los mejores", pareciera que no, pero según con sus respuestas estos alumnos hablan de que su interés si se centra en sacar buenas notas. Si no las obtienen es puede no siempre de deberse al alumno, habría que saber cómo interactúan con sus padres, maestros, planes de estudio, etc., para que todo concuerde con este propósito, o al menos lo que ellos dicen referir. Este argumento se corrobora con el ítem 27 (Las tareas muy difíciles las echo a un lado con gusto) 23 de 30 responden con un "No", esto refleja que se enfrenta a la dificultad de las tareas, que no sólo resuelven las fáciles, y es que tampoco se tiene elección, pero en su caso se les dice que digan que elección toman ellos. Otra cifra importante que revela disposición ante el estudio y esfuerzo

como lo es el ítem 28 (Si hago más dos o tres ejercicios seguidos, se me quitan las ganas de hacer más porque pienso que nunca voy a conseguir hacerlo bien) 26 de 30 responden que “No”, lo que permite comprender que aunque la actividad implique muchos ejercicios perseveran hasta terminarla, es decir, no los vence la idea de que por ser muchos tengan que hacerlos necesariamente mal. Ciertamente existen cifras como la del ítem 29 (Mis amigos me dicen que estudio demasiado) en donde sólo 4 de 30 responden que sí, es decir 28 no estudian demasiado, pero esto quizá no implique que dejen de cumplir con sus tareas y actividades escolares. Al contrario de acuerdo con el ítem 30 (Cuando una tarea es difícil, me concentro mejor y aprovecho más) 20 de 30 responden concentrarse más cuando la tarea es difícil, y se aplican.

Por demás interesantes resulta el ítem 31 (Me gusta destacar entre mis compañeros y ser el mejor) donde 25 de 30 responde que si quieren destacar y ser mejores. Destacar implica trabajo, dedicación, empeño, entusiasmo, y si quieren destacar tendrán que pagar un precio. Esto se ve corroborado por el ítem 34 (Por lo general, no me interesa lo que me enseñan en el colegio, y ello hace que no estudie) donde 25 de 30 estudiantes afirman que esta “No” es su respuesta. Lo que implica que si aceptan que sí les interesa la escuela y lo que le enseñan ahí. Cotejándolo con la respuesta dada por la gran mayoría de los estudiantes al cuestionamiento 38 (Me gustaría no tener que estudiar) 20 de 30 responden que “No”, es decir, si quieren estudiar. Quizá a esta edad no estén muy convencidos por el momento de lo que obtendrán con ello. Pero aun así desean estudiar. También el ítem 40 respalda esta postura de la gran mayoría (Cuando estudio algo difícil, lo hago con más ganas) 20 de 30 responde “Si”. A esto se agrega el ítem 45 (Lo que más me motiva a estudiar es aprender, no el sacar buenas notas) donde 24 de 30 estudiantes dicen querer aprender antes que sacar buenas calificaciones.

## Conclusión y Discusión

El planteamiento realizado en esta investigación tuvo como fundamento identificar la autopercepción y autoconcepto de los alumnos en función de su propio desempeño escolar. Se procedió a realizar una intervención en 30 estudiantes del Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios de Pachuca Hidalgo. Las edades de los involucrados en esta actividad son los referidos por la OCDE (2013). Quien señala que: "México ocupó en 2011 el primer lugar de desertores escolares de 15 a 18 años. En este grupo señalado por esta problemática se aplicó un instrumento denominado MAPE, cabe señalar que este cuestionario tiene el objetivo básico de posibilitar la identificación de los patrones motivacionales básicos relacionados con el aprendizaje y los logros académicos. En consecuencia, en la redacción inicial del MAPE se han incluido ítems destinados a medir los 11 componentes motivacionales que enumeramos a continuación: a) Búsqueda del incremento de la propia competencia. b) Búsqueda de la evaluación o juicio positivo de la propia competencia. c) Búsqueda de la evitación de juicios negativos de competencia. d) Tipo de teoría de la inteligencia. e) Disponibilidad al esfuerzo de hecho. f) Ansiedad facilitadora del rendimiento. g) Ansiedad inhibidora del rendimiento. h) Motivación intrínseca. i) Tendencia a la sobrecarga de trabajo. j) Ambición. k) Vagancia.

Como se ha mencionado antes Salas (2004) señala que al hablar de fracaso escolar se incluyen a aquellos alumnos, que al finalizar su permanencia en la escuela, no han alcanzado una preparación mínima, que les permita vivir de forma autónoma en la sociedad; encontrar un trabajo, organizarse de manera independiente y comportarse de forma cívica, responsable y tolerante. Por su parte para Román (2009) el fracaso escolar implica abandonar la escuela por no alcanzar los niveles mínimos de conocimiento y destrezas requeridas para integrarse plenamente. Este puede ser originado por una dificultad de aprendizaje. Parte de este aprendizaje implica un autoconcepto sobre sí mismo, básico para el desempeño escolar óptimo, es aquí donde entra la autoestima que según González (2001) es el conjunto de creencias y valores que la persona tiene acerca

de quién es, de sus capacidades, habilidades, recursos y potencialidades, que le han conducido hasta dónde está y que le llevarán hasta donde crea que puede llegar. Es importante y necesario que el estudiante tenga una autoestima alta para tener un buen desempeño escolar. Es importante tener en cuenta estos conceptos sobre el fracaso escolar al establecer las presentes conclusiones.

Nuestra población de 30 estudiantes se delimitó exactamente a las edades oscilantes entre los 15 a 18 años. Estudiantes del segundo semestre de bachillerato tecnológico. En un grupo de 13 hombres y 18 mujeres. En este grupo los directivos de la escuela mencionan bajas calificaciones, poca motivación e interés por los estudios y alto grado de abandono escolar. Cabe mencionar que existen diversas variables relacionadas con el fracaso escolar como son: desintegración familiar, falta de proyecto de vida, contexto socio-histórico, logros familiares, ejemplo familiar, rol de género, etc. Sin embargo sólo nos limitamos al hallazgo de aquellas implícitas en el MAPE. Para ello referimos que, con una muestra pequeña como la obtenida en esta investigación que incluye a 30 estudiantes. Se encontró que existe interés por el estudio en las respuestas dadas al MAPE, los alumnos refieren que les motiva sacar buenas notas, que desean aprender, que no les molesta que otros sepan más que ellos y que desean trabajar con aquellos que saben más para aprender más de ellos. Esto concuerda con lo que dice Navarro (2003) quien afirma que existe cierta capacidad cognitiva en donde el alumno realiza una elaboración mental de las implicaciones que tienen la autopercepción de habilidad y esfuerzo en su desempeño escolar desde que manifiestan su interés por el estudio. Es probable que, si en este grupo existe gran deserción, bajas calificaciones, ausentismo a las clases, quizá tenga que ver, como ya se dijo, con desintegración familiar, falta de proyecto de vida, contexto socio-histórico, logros familiares, ejemplo familiar, rol de género, etc. Sin embargo la autoestima como lo refiere González (2001), al estar ligada a la autoimagen, es la imagen construida por la persona respecto de sí misma, en este caso en cada estudiante, en base a su particular forma de “interpretar” el mundo que le rodea con fundamento en sus propios “filtros” o “mapa” personal. Podemos decir que es la representación mental que la persona tiene de sí misma en el presente y en las

aspiraciones y expectativas futuras. Citamos a este autor, porque en los alumnos no se percibió a través de la aplicación de la prueba que su baja de calificaciones estuviera relacionada a un bajo concepto de sí mismos. Al referir su actitud se mostraron participativos, activos, interesados. No mostraron ninguna falta de respeto. A cada pregunta participaron con su respuesta, aclararon y defendieron su punto de vista. El motivo de la conducta que reportan los directivos tal vez pueda estar relacionado además con una actitud de los maestros hacia los estudiantes que ellos mismos reportaron fuera como comentarios extras a la aplicación del MAPE, ya que algunos profesores, refieren los alumnos, muestran poca tolerancia y poco respeto, e interés. Poco reconocen sus logros. Navarro (2003) menciona que los alumnos esperan ser reconocidos por su habilidad y esfuerzo en las actividades escolares. Lo cual puede ocasionar que el alumnos abstengan de participar e incluso adopten una situación que, a decir del autor, algunos alumnos que perciben que se pone en juego su autovaloración reaccionan evitando riesgos de fracaso escolar ante lo cual emplearán la excusa o manipularán el esfuerzo con el propósito de desviar la implicación agregada por la inhabilidad.

Un hallazgo importante es el que se percibió al margen de la aplicación del instrumento está relacionado con el miedo hacia su padre o su madre, a lo que algunos alumnos respondieron que sí, uno a su papá o a su mamá; la mayoría los que respondieron que le tenía a su padre o madre la confianza suficiente para plantearles sus problemas o complicaciones relacionadas con cualquier tema. Tal vez por el miedo, más que por que les inspiren seguridad para el diálogo. Es aquí donde cobra importancia lo que refiere Gonzáles (2001): Un hijo percibe si es querido y aceptado, si es valorado o rechazado desde que inicia a interactuar con nosotros en su etapa intrauterina. La familia es el lugar principal de socialización, de educación, motivación para el estudio y de aceptación de uno mismo. Es el lugar en el que una persona es querida por lo que es y se le acepta como es. La valoración de la imagen que el individuo va haciendo de sí mismos depende de la forma en que va percibiendo que cumple con las expectativas de sus padres, en cuanto a la consecución de metas y conductas que esperan de él. También este

autor nos aporta que la autoestima nos hace reconocer las capacidades que poseemos y a la vez nos hace sentirnos valiosos generando en nosotros mismos energía y fuerza activa. La autoestima es la forma en la que nos pensamos, nos amamos, nos sentimos y nos comportamos con nosotros mismos. Es lo que nos va a permitir trazarnos metas altas y alcanzarlas, González (2001). Este mismo autor continúa diciendo que la autoestima es la imagen construida por la persona respecto de sí misma en base a su particular forma de “interpretar” el mundo que le rodea con fundamento en sus propios “filtros” o “mapa” personal. Podemos decir que es la representación mental que la persona tiene de sí misma en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras. Los actos de autoestima, alta o baja, suponen pensamientos y frases, así como juicios, comparaciones, ideas y criterios, todo ello son capacidades que un hijo de corta edad tiene limitadas, pero que si no lo comprendemos se le demandan enérgicamente o se le omiten lastimosamente. González (2001).

Suponemos no poder hacer grandes generalizaciones ya que sólo nos limitamos a referir la valoración que se identificó del autoconcepto de cada alumno y su desempeño escolar a través del instrumento referido, esto debido a un factor de validez externa impuesto por la institución la cual restringió a sólo 10 horas la investigación. Esto impactó el seguimiento del desempeño escolar en los estudiantes participantes en esta investigación es relación a sus posteriores calificaciones y actividades relacionadas con su desempeño escolar. Ante tal postura se interpeló la decisión de no permitir mayor amplitud de tiempo, a lo cual la institución respondió que contaba con su propio departamento de psicología, que cabe mencionar, no es dirigido por un psicólogo quién falleció en un accidente, en su ausencia el departamento quedó al frente de un Licenciado en Contaduría a quien dejaron al frente por gozar de aceptación y simpatía de los alumnos y tener cierta facilidad de trato con los padres de familia. Esto evidencia una falta de interés de la institución por problemas que afectan el desempeño de los estudiantes y al no tener el personal adecuado para atender en el departamento de psicología además no favorecer el adecuado desempeño a quien oferta su trabajo capacitado y profesional. Cabe mencionar que aunque dieron

autorización y facilidades para desarrollar este trabajo, también es cierto que sólo se limitaron a otorgar 10 horas para ello argumentado que los estudiantes no podían perder tiempo pues estaba cerca la temporada de exámenes y que cada actividad que se realizó la institución la presentó como un proyecto propio y planeado por la el departamento de psicología. Pese a esto se realizó con esfuerzo cada actividad diseñada con los alumnos, de quienes se recibió aceptación al trabajo a realizar, participación, interés, respeto por parte de los jóvenes estudiantes integrantes de este grupo señalado con características difíciles. Sin duda existe una gran necesidad en continuar en las diversas instituciones a nivel medio superior tanto de Pachuca como de todo el estado de Hidalgo, investigaciones, intervenciones y diversos trabajos encaminados a estudiar con más claridad y profundidad el tema del fracaso escolar, debido a la alta incidencia de este fenómeno en esta población. Todo con la finalidad de disminuir este problema en beneficio de los estudiantes que forman parte de esta población en objeto de esta intervención y del éxito de la educación y progreso de México.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cloninger, S. (2003). Teorías de la Personalidad. Pearson Prentice Hall: México

Garaigordobil, M. y Durá, A. (2006). Relaciones del auto-concepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años.. Revista del departamento de personalidad, evaluación y tratamientos psicológicos de la Facultad de Psicología de la Universidad Vasca:Análisis y Modificación de Conducta,Vol. 32. No. 141.

García, F. (2008). Motivar para el aprendizaje desde la actividad orientadora. España: CIDE

González, A. (2001). La autoestima: medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser. Universidad Nacional Autónoma del Estado de México: México:

IMJUVE (2010), Encuesta Nacional de la Juventud 2010. SEP: México.

IMJUVE (2012). Encuesta Nacional de Valores en Juventud 2012. SEP: México.

Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación. 1(2) Recuperado de <http://www.ice.deusto.es/rinace/reice/vol1n2/Edel.pdf>

OCDE (2013). Panorama de la Educación 2013 México.

Ortega, R y Del Rey, R. (2007).La violencia escolar: Estrategias de prevención. GRAÓ: España.

Perolló, S. (2011). Metodología de la investigación social. DYKINSON: Madrid.

Ponce, O. (2013). Fracaso Escolar: Factores que condicionan el desempeño y la eficiencia en la escuela. LIMUSA: México.

Posada, A., Gómez, J. y Ramírez, H. (2005). El niño sano. Colombia: Panamericana.

Román, M. (2009). Abandono y deserción escolar: duras evidencias de la incapacidad de retención de los sistemas y de su porfiada inequidad. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 7(4) Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55114094001>

Salas, M. (2004). El fracaso escolar: estado de la cuestión. Estudio documental sobre el fracaso escolar y sus causas. 1º Congreso Anual sobre Fracaso Escolar Palma de Mallorca. Recuperado de <http://www.fracasoescolar.com/conclusions2004/salas.pdf>

## ANEXO 1

### CARTAS DESCRIPTIVAS DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS

<b>BITÁCORA 1</b>			
<b>SESIÓN: 1</b>	<b>Fecha de aplicación:</b>	<b>DURACIÓN:</b> 1 hora	<b>FIRMA DEL RESPONSABLE:</b>
<b>ACTIVIDAD: “Inutilidad Aprendida”</b>			
<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:</b> Señalar ¿Por qué es tan importante la autoestima? Aplicación de instrumento para evaluar la autoestima en adolescentes			
<b>PARTICIPANTES:</b> Estudiantes Psicólogo			
<b>INSTRUMENTOS O MATERIALES:</b> Diapositiva con el tema. Tríptico “¿Por qué es tan importante la autoestima?” Video: “Temas de actualidad sobre jóvenes”, Laptop y video proyector. Instrumento para evaluar la autoestima en adolescentes.			
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA EN LA SESIÓN:</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Aplicación de instrumento MAPE.</li><li>2. Presentación de diapositiva del tema.</li><li>3. Socio-drama: “Deja que yo lo haga”. Esta es una mamá a la que todo lo que hace el niño le parece mal, por lo tanto, cuando el niño realiza alguna actividad ella se enoja y lo vuelve a hacer y sencillamente no deja que el niño trabaje en alguna actividad finalmente todo lo hace mal.</li><li>4. Lectura de carta: “Como hacer inútil a tu hijo”.</li><li>5. Dinámica: “Nombres y adjetivos”: Los participantes piensan en un adjetivo para describir cómo se sienten y cómo están. El adjetivo debe empezar con la misma letra que sus nombres; por ejemplo, “Soy Fernando y estoy feliz”. O “Soy Inés y me siento increíble”. Al pronunciar el adjetivo, también pueden actuar para describirlo.</li></ol>			

<b>BITÁCORA 2</b>			
<b>SESIÓN: 2</b>	<b>Fecha de aplicación:</b>	<b>DURACIÓN:</b> 1 hora	<b>FIRMA DEL RESPONSABLE:</b>
<b>ACTIVIDAD: Se desarrollará el tema “Aumentado tu autoestima”</b> Busca de soluciones. ¿Parece que tienes un problema? Yo sé que tú puedes. Cada problema tiene una solución Quiero que me ayudes a solucionar mi problema Tenemos un problema ¿Quién quiere ayudar?			
<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:</b> Instruir y guiar al joven para que por sí mismo pueda encontrar la solución a sus problemas y dificultades.			
<b>PARTICIPANTES:</b> Estudiantes Psicólogo			
<b>INSTRUMENTOS O MATERIALES:</b> Tríptico sobre cómo enseñar al joven a buscar soluciones. Diapositivas con el tema, Laptop, pantalla para proyección.			
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA EN LA SESIÓN:</b> Preliminar: Actividad Rompehielos Manzana-Pera. 1) Presentación de diapositivas de manera introductoria: “Temas de actualidad”. 2) Presentación de la canción Vive de Napoleón. 3) Se presentará el objetivo del taller: “Incrementando tu Autoestima” 4) Se presentará diapositiva con la temática a tratar. 5) Dinámica Socio-dramas: “Búsqueda de soluciones”. Se pedirá a los participantes formen dos equipos, uno de ellos será una familia que trata de que sus hijos encuentre la solución al problema, otra familia será la que no deje que el hijo encuentre la solución a su problema. 6) Dinámica la “Tres verdades y una mentira”: Todos escriben sus nombres y tres cosas verdaderas y una falsa acerca de sí mismos en una hoja grande de papel. Por ejemplo, ‘A Alfonso le gusta cantar, le encanta el fútbol, tiene cinco esposas y le encanta la ópera’. Luego los participantes circulan con sus hojas de papel. Se unen en parejas, enseñan sus papeles a cada uno y tratan de adivinar cuál información es mentira. 7) Sesión de preguntas.			

--

<b>BITÁCORA 3</b>			
<b>SESIÓN: 3</b>	<b>Fecha de aplicación:</b>	<b>DURACIÓN:</b> 1 hora	<b>FIRMA DEL RESPONSABLE:</b>
<b>ACTIVIDAD:</b> Consejos para aumentar la autoestima de los adolescentes.			
<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:</b> Que los jóvenes estudiantes obtengan estrategias que favorezcan el incremento de su autoestima.			
<b>PARTICIPANTES:</b> Padres de familia Psicólogo			
<b>INSTRUMENTOS O MATERIALES:</b> Tríptico “Pasos para elevar tu autoestima” Diapositiva con el tema a tratar: “Pasos para elevar tu autoestima” Letra de la canción: “Hoy es un buen día para empezar” Video de la canción “Hoy es un buen día para empezar” Ricardo Arjona. Laptop y pantalla.			
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA EN LA SESIÓN:</b>  1. Presentación del tema en diapositivas. 2. Presentación de video: “Hoy es un buen día para empezar”. 3. Dinámica. ¿Quién eres?: Pida que un voluntario salga del salón. Mientras el voluntario está afuera, el resto de los participantes escogen una ocupación para él/ella, tal como chofer o pescador. Cuando el voluntario regresa, el resto de los participantes actúan las actividades. El voluntario debe adivinar la ocupación que ha sido escogida para él/ella según las actividades que sean actuadas. 4. Sesión de preguntas o comentarios.			

<b>BITÁCORA 4</b>			
<b>SESIÓN: 4</b>	<b>Fecha de aplicación:</b>	<b>DURACIÓN:</b> 1 hora	<b>FIRMA DEL RESPONSABLE:</b>
<b>ACTIVIDAD:</b> Mostrar a los alumnos algunas estrategias para incrementar la autoestima.			
<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:</b> Describir las pautas para incrementar la autoestima.			
<b>PARTICIPANTES:</b> Padres de familia Psicólogo			
<b>INSTRUMENTOS O MATERIALES:</b> Tríptico "Incrementa tu autoestima" Diapositiva con el tema a tratar. Letra de la canción: "Hoy es un nuevo día" de Facundo Cabral Video de la canción "Hoy es un nuevo día" Laptop y Pantalla. Espejo. Bocina.			
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA EN LA SESIÓN:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dinámica "Que ves tras el espejo": Se formarán equipos para realizar la descripción de lo que vemos en el espejo:". Se anotará detalladamente la imagen de cómo somos a través del espejo.</li> <li>2. Presentación del tema en diapositivas.</li> <li>3. Presentación de video: "así soy yo".</li> <li>4. Dinámica: ¿Qué tipo de animal? Pida a los participantes que se dividan en parejas y que formen un círculo. Ponga suficientes sillas en el círculo para que todas las parejas, excepto una, tengan asientos. En secreto, cada pareja decide qué tipo de animal va a ser. Los dos participantes sin sillas son los elefantes. Estos caminan por el círculo diciendo los nombres de diferentes animales. Cuando adivinan correctamente, los animales que han sido nombrados tienen que pararse y caminar detrás de los elefantes, actuando como los animales que representan. Esto continúa hasta que los elefantes ya no puedan adivinar más. Luego ellos dicen "Leones!" Y todas las parejas</li> </ol>			

corren hacia las sillas. La pareja que se queda sin sillas se convierte en los elefantes en el siguiente turno.  
4. Sesión de preguntas o comentarios. (Nota estas se pueden dar durante el transcurso del taller).

## **ANEXO 2 (Trípticos)**

## La verdadera autoestima

Si la autoestima es el juicio de que soy apto para la vida, la experiencia de mi propia capacidad y valía, si la autoestima es una conciencia autoafirmadora, una mente que confía en sí misma, nadie puede generar esta experiencia, salvo uno mismo. Cuando apreciamos la verdadera naturaleza de la autoestima, vemos que no es competitiva ni comparativa.

La verdadera autoestima no se expresa por la autoglorificación a expensas de los demás, o por el afán de ser superior a los otros o de rebajarlos para elevarse uno mismo. La arrogancia, la jactancia y la sobrevaloración de nuestras capacidades reflejan más bien una autoestima equivocada y no, como imaginan algunos, un exceso de autoestima.

El estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás, es una de las características más significativas de una autoestima sana. La importancia de una autoestima sana radica en que esa es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión. Además, es la base de esa serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida.

## El concepto de si mismo como destino

El concepto que cada uno de nosotros tiene de sí mismo consiste en quién y qué pensamos que somos consciente y subconscientemente, nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestras cualidades y nuestros defectos y, por encima de todo, nuestra autoestima. La autoestima es el componente evaluativo del concepto de sí mismo.

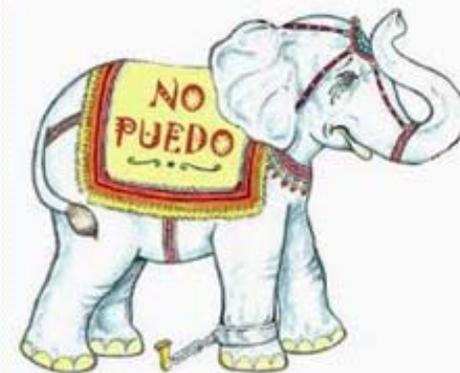
Este concepto modela nuestro destino, es decir, que la visión más profunda que tenemos de nosotros mismos influye sobre todas nuestras elecciones y decisiones más significativas y, por ende, modela el tipo de vida que nos creamos.

UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

Facultad de Estudios Superiores Iztacala



¿Por qué es tan importante la autoestima?



## La importancia de la autoestima

La autoestima positiva opera en el sistema inmunológico de la conciencia, otorgando resistencia, fuerza y la capacidad de regeneración. Cuando la autoestima es baja, nuestra capacidad de enfrentar las adversidades de la vida bajan. Nos caemos frente a las adversidades y nuestro sentido de propio valor disminuye. Nos dejamos influenciar por el deseo de evitar el dolor, en vez de experimentar alegría. Todo lo negativo tiene más influencia en nosotros, en vez de lo positivo.

La autoestima es importante porque la valoración de si mismo es la fuente de la salud mental. La autoestima es la idea que tienes de ti mismo. Es cuanto te se valoras y cuan importante piensa que es usted.

La autoestima es importante porque es el primer paso en creer en ti mismo. Si usted no cree en ti mismo, otras personas no creerán en ti. Si no puedes encontrar tu grandeza, los demás no lo encontrarán. La autoestima tiene grandes efectos en tus pensamientos, emociones, valores y metas.

La baja autoestima contribuye a problemas mentales. Si usted siente que es digno usted se va a comportar de acuerdo a esta creencia y va a vivir una vida feliz. Si usted se siente orgulloso de usted mismo usted va a tener seguridad en usted mismo y va a poder intentar nuevas cosas.

## “Mi autoestima”

Cuando somos pequeños y estamos aprendiendo, nuestros padres y profesores se encargan de premiarnos cada vez que hacemos algo bien para que podamos aprender y aumentar nuestra autoestima. A esto se le llama refuerzo inmediato. Según vamos creciendo nuestras metas son más altas y tardan más en cumplirse por lo que los premios, aunque sean mayores y tengan más valía, tardan más en llegar. A esto se le llama refuerzo demorado. Por ejemplo, conseguir una carrera universitaria, el carné de conducir o una pareja estable cuesta mucho tiempo, esfuerzo y, muy posiblemente, pasar por varios fracasos antes de llegar a la meta pero el resultado merecerá la pena. El problema está en que muchas personas, sobre todo las que tienen autoestima baja, necesitan que esos refuerzos lleguen inmediatamente o empiezan a sentir miedo de fracasar, piensan que no tienen las capacidades para conseguirlo y suelen abandonar, con lo que su autoestima se resiente aún más. Cualquier dificultad o fracaso en el camino les hará pensar que la meta está por encima de sus posibilidades y por eso dejarán de luchar por ello. Una persona con alta autoestima, segura de sus capacidades, luchará a pesar de las dificultades porque confía en sus posibilidades de triunfar, por lo que es más posible que consiga llegar a su meta. Otra cualidad importante en este aspecto es la llamada tolerancia a la frustración, es decir, la capacidad de asumir sin frustrarse los errores y fracasos y seguir adelante. Una persona con alta autoestima y una buena tolerancia a la frustración tiene muchas más posibilidades de triunfar en la vida.

## ¿Qué es mi autoestima?

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

Cuando somos niños, los adultos pueden alimentar o minar la confianza y el respeto por nosotros mismos, según que nos respeten, nos amen, nos valoren y nos alienten a tener fe en nosotros mismos, o no lo hagan. Pero aun en nuestros primeros años de vida nuestras propias elecciones y decisiones desempeñan un papel crucial en el nivel de autoestima que a la larga desarrollamos. Estamos lejos de ser meros receptáculos pasivos de las opiniones que los demás tengan de nosotros. Y de todos modos, cualquiera que haya sido nuestra educación, como adultos la cuestión está en nuestras manos.

Nadie puede respirar por nosotros, nadie puede pensar por nosotros, nadie puede imponernos la fe y el amor por nosotros mismos. Puedo ser amado por mi familia, mi pareja y mis amigos, pero no amarme a mí mismo. Puedo ser admirado por mis socios y considerar no obstante que carezco de valores. Puedo proyectar una imagen de seguridad y aplomo que engañe a todo el mundo, y temblar secretamente porque me siento inútil. Puedo satisfacer las expectativas de los demás y no las mías; puedo obtener altos honores y sin embargo sentir que no he logrado nada; puedo ser adorado por millones de personas pero despertar cada mañana con una deprimente sensación de fraude y de vacío.

#### 4. "Quiero que me ayudes a solucionar mi problema"

A Rosa le gusta tararear mientras mastica su comida, a su mamá le molesta ese comportamiento y le echa a perder la cena. A los padres les molestan diferentes conductas de sus hijos como que se les olvide responsabilidades en la escuela, que interrumpa cuando están hablando, que grite dentro de casa cuando está jugando., etc. Dichas situaciones interrumpen la paz mental de los padres. Se cansan de lidiar con esas situaciones.

Para ello es necesario ponerse de acuerdo, confrontar el comportamiento y ser invitado a que ayude a encontrar una solución. Para aplicar adecuadamente esta técnica es necesario que los reconozcas que tu y tus padres tienen derecho a manifestar lo que no les agrada y no que ellos o tu son un problema. Es difícil reconocer quién en realidad tiene el problema.

Tratar de llegar a un acuerdo responsabilizando al hijo es que el que tiene el problema, creará un ambiente hostil en donde se pierde la capacidad de solucionar objetivamente el problema.

Cuando con tus padres usan el enfoque "Vamos a solucionar el problema", como hijo sientes que tu participación es requerida y respetada. Se fomenta la cooperación y la solución de problemas en equipo. Es más fácil que el hijo se enfoque en el problema del adulto y poco probable que lo vea como un adversario. Y por el contrario, se unen a la búsqueda de soluciones. Los padres ni hijos se muestran autoritarios y todos muestran su habilidad para solucionar el problema y encontrar una solución utilizando la frase: "Quiero que me ayudes a solucionar

#### 5. Tenemos un problema ¿Quién quiere ayudar?

Es común, ver que los niños derramen la leche, tras lo cual se le dice: ¡Que te pasaj! ¡Te advertí que no llenaras el vaso, echas a perder el desayuno y el mantel, ensucias el piso y la mesa. Vete a tu cuarto, a ver si así aprendes a ser más cuidadoso. Esto se hace un hábito en los padres y aunque eres joven, se sigue enmarcando el error, sin enfocarse en la solución. Lacerando seriamente tu autoestima.

En cambio, quien opta ante esta misma situación por expresar: "Tenemos un problema necesitamos un trapo! Quién quiere ayudar.

En el caso en donde se le dice al hijo ¿Qué te pasa? Se le envía el niño un mensaje implícito: la comida, el mantel y la alfombra son más importantes que la gente y sus sentimientos. Esta es una familia orientada hacia la culpa y el castigo. La forma de solucionar es culpar y castigar.

La frase "Tenemos un problema" también envía un mensaje oculto: "La gente y sus sentimientos son más valiosos que la comida, el mantel, los vasos que se rompen, etc."

La mayor parte de lo que aprenden los niños no se les enseña directamente. Una parte significativamente de su aprendizaje, les llega por medio de las conversaciones con las personas importantes de su vida. Como hijo aprendes observando, escuchando, absorbiendo e imitando los comportamientos y actitudes que ves y escuchas. Por ejemplo, los hijos rara vez reciben un entrenamiento específico para enfrentar un problema. Aprenden más sobre cómo lidiar con los problemas observando a los adultos, que con cualquier situación al respecto. Tu aprendizaje predominantemente viene de copiar lo que ven y oyen.

Universidad Nacional  
Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala



Aumentando tu  
autoestima





## Palabras que enseñan y palabras que lastiman

Tener una adecuada autoestima supone reconocerse como alguien valioso y que posee virtudes, pero también implica saber cuáles son tus limitaciones y aceptarlas, sin que por ello se vea perjudicada la imagen y el concepto de uno mismo.

La autoestima, tanto por defecto como por exceso, puede ocasionar o ir asociada a trastornos psicológicos.

Una baja autoestima, según Vander (1984) suele estar asociada a dificultades psicológicas tales como angustia, depresión, alcoholismo, drogas, malos tratos, bajo rendimiento escolar... Un exceso de autoestima nos puede llevar según Polaino-Llorente, a la prepotencia, la vanidad y a desarrollar una personalidad narcisista o un trastorno bipolar con fase maniaca, que sería el caso extremo, considerado como una patología psiquiátrica. Las personas con un exceso de autoestima sufren mucho cuando las cosas no les salen según ellos esperan, lo que les provoca un sentimiento de frustración.

¿Cómo lograr una adecuada autoestima?

Las palabras y el estilo de comunicación con la que nos criaron son muy importantes para el grado de autoestima, la salud emocional y el poder personal de cada individuo. Existe una relación innegable entre las palabras que se han usado y las actitudes en los resultados que como hijo tendrás en tu vida.

Seleccionado de manera intencional, palabras y frases que estimulen tu autoestima y responsabilidad, puedes lograr desarrollarte como un ser humano capaz y amoroso.

### 1. Parece que tienes un problema.

Regularmente las actitudes de los padres tienen mucho que ver con tu capacidad para resolver los problemas. Si tu como hijo te plantea a tus padres o tutor que se le rompió la punta del lápiz, el te da una serie de respuestas: "Pide a tu hermano (a) que te preste uno, toma te tengo otro lápiz, sácale punta ahora mismo, sino espera hasta después". En cada una de estas respuestas los padres están tomando la responsabilidad de solucionar el problema del niño. Esto le comunica al niño "Yo me haré cargo del problema". Este tipo de respuestas indican una falta de respeto a la capacidad del niño y por su disposición para encargarse de una parte propia de su vida.

La frase "Parece que tienes un problema" mantiene la responsabilidad de solución del problema en el niño. El dará las pautas para la solución. En ocasiones será necesario aumentar la frase: "Yo sé que tu puedes". Esta frase te comunica que te ven como personas capaces y que confían en su habilidad y capacidad.

Cuando te dan la responsabilidad de solucionar tus propios problemas, tomarás por ti mismo los primeros pasos para resolverlos. Así que tomas la responsabilidad de generar e implementar soluciones. Hace tuyo el poder y aprendes cada vez más, a vivir responsablemente, generando soluciones.

### 2. Yo sé que tu puedes.

Esta frase aunque parece demasiado acuñada, juega un papel importante en la solución de problemas. Ante una problemática tienes una decisión importante que tomar. Sé que tu puedes. Si tu hermano y tu tiene que usar la computadora, necesitan pensar bien, pero yo sé que tú puedes. Esta frase teniéndola claramente grabada en tu interior te brinda la comprensión e interés de tu parte, pues te das confianza en tu habilidad para encontrar la solución, para continuar y enfrentar los resultados. Esta frase es esencial para salud mental y la felicidad. ¿Por qué? Porque no siempre podemos controlar las circunstancias que nos rodean, pero debemos sentirnos seguros de que podemos lidiar con ellas. "Yo sé que tu puedes" muestra respeto y confianza para manejar la vida.

### 3. Cada problema tiene una solución.

¿Cómo reaccionas ante sus problemas? ¿Qué actitudes, esfuerzos y recursos elegirás? Tus reacciones pueden depender de cuánta habilidad tengas para demostrar tus creencias acerca de los problemas y de la forma en que haz visto que se hablas acerca de los mismos. La solución de problema, su identificación, la búsqueda de acuerdos, considera las alternativas, fijar metas y evaluar. Por lo regular cuando niño no tenía estas habilidades, así que, los niños NO SE HACEN RESPONSABLES, CULPAN A OTROS, MIENTEN E INTENTAN IGNORAR LA EXISTENCIA DEL PROBLEMA. Tienen una creencia errónea de que son incapaces de resolver exitosamente sus problemas. La frase "Cada problema tiene una solución" es la forma que te permitirá verte como personas que resuelven problemas. En cada problema genera una lluvia de ideas, repitiendo que todo tiene una solución.

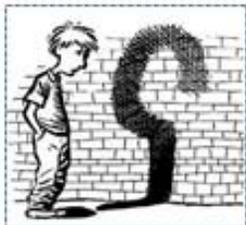


## 5. Piensa que los demás son iguales que tu.

En nuestro proceso de crecimiento se nos enseñó que debíamos, admirar a ciertas personas. Por sus conocimientos, títulos, posición social o económica u otra causa. En ciertas circunstancias y situaciones las personas somos diferentes de ti, pero no superiores o mejores que tu.

“Esto no significa que no se deba de dar respeto, pues esto es diferente. Las diferencias económicas, sociales, por títulos obtenidos, por la novia o novio que tengas, no te hace, valer más, de lo contrario tu valor lo debes a lo que tienes o en función de terceras personas o cosas y no a lo que eres como persona”.

No existe perfección humana, de vez en cuando vamos a cometer errores que nos hacen sentir desgraciados. Pero no olvides que los errores son importantes para el aprendizaje.



## 6. Mira el lado bueno de tus errores

No existe perfección humana, de vez en cuando vamos a cometer errores que nos hacen sentir desgraciados. Pero no olvides que los errores son importantes para el aprendizaje.

Entendiendo de manera correcta tus equivocaciones, estas son una fuente valiosa de recursos, pues cuando cometes un error, estás eliminado una solución incorrecta para seguir buscando la respuesta correcta. Si te das la libertad de equivocarte, mejorarás tus habilidades y destrezas, aumentado la posibilidad de éxito en todos los aspectos.

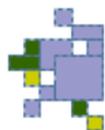
**Es de sabios reconocer que cada error es una oportunidad para aprender.**



## Pasos para elevar tu autoestima







## 1. Se comprensivo contigo mismo cuando cometes

Evita castigarte a ti mismo por tus errores. No te martirices ni te ofendas. Al hacerlo sólo arraigas la creencia de que tus decisiones son incorrectas, esto produce inseguridad e incrementará la posibilidad de que caigas en múltiples errores.

Si eres comprensivo contigo al cometer un error, te sentirás menos ansioso, y las posibilidades de que vuelvas a equivocarte se reducen notablemente.

Si dejas de atormentarte por aquellas decisiones que no han resultado tan perfectas como esperabas, tendrás la ventaja adicional de mostrarte dispuesto a aprender en que te has equivocado, para evitar errores similares en próximas ocasiones. Esto es la experiencia, para obtenerla todos han pagado en precio del error.

Las decisiones erróneas nunca son intencionales. Cada vez que te equivoque recuerda que al absolutamente normal. Todos "metemos la pata" alguna vez o muchas veces, y aún para los errores más grandes existe perdón. El error es humano.

## 2. Mientras más pienso en algo, más importancia cobra.

Centra tu atención en tus cualidades positivas y en tus éxitos.

La ley de la atracción es la creencia de que los pensamientos (conscientes o inconscientes) influyen sobre las vidas de las personas, argumentando que son unidades energéticas que devolverán a la persona una onda similar.

De modo que aquello en lo que centramos nuestra atención tiende a hacerse más grande.

Si nos fijamos en la cualidades de una persona, veremos como estas se multiplican. Pero si nos fijamos en sus defectos, encontraremos un sinfín de ellos. Si te acostumbras a fijarte en tus cualidades y hacia los aspectos mas positivos de tu

## 3. "Aprende a decir: ¡No!"

Muchos tratarán de convencerte de que hagas algo que ellos quieren, aún cuando a ti te desagrade o lo encuentres inconveniente. Si así actúas vivirás resentido, enfadado y con la impresión de que han abusado de ti.

Excusarte no siempre te ayuda a escapar, ya que los manipuladores son expertos en contrarrestar hasta el mas hábil de los pretextos.

La mejor solución es decir:

¡No quiero hacerlo!

Decir ¡No! Es la mejor solución, pues no tendrás que dar ninguna razón para no hacerlo.

Si otro no tiene límites para hacerte imposiciones, tu tampoco deberás tenerlos.

## 4. ¡Haz caso omiso de las críticas destructivas!

No podemos evitar que alguien nos critique y haga comentarios con el fin de hacernos sentir mal. Tratarán de humillarte, y de hacer que te sientas abatido, sobre todo si ven que eres un blanco fácil para las críticas. Incluso puede que hasta conozcas de alguien que prefirió dejar la escuela por tan mordaces críticas.

Lo que realmente persiguen es que entres en su juego para poder ellos sentirse superiores y aliviar así sus propios problemas de autoestima. Si te enfadas o agachas la cabeza, lograron su objetivo: Que su opinión sobre ti se imponga a la tuya.

Técnica:

1. Hasta no estés contento (a) contigo, aléjate de esas personas.

2. Si no los puedes evitar, no respondas mordazmente.

3. Sonríe y no respondas a provocaciones, o contesta si dar la mayor importancia: "No me digas".

4. No permitas que se eleve su autoestima menguando la tuya.

## “Reconoce sin reparo tus propios errores”

A la gran mayoría nos cuesta reconocer que nos hemos equivocado. ¿Por qué ocurre esto? Porque somos lo bastante críticos con nosotros mismos como para añadir más leña al fuego. Interiormente creemos que si logramos convencernos a nosotros mismos y a los demás de que siempre tenemos la razón, podremos evitar ese sentimiento de ineptitud que aparece cuando nos equivocamos.

“Tanto si acierto como si me equivoco, mi valor es el mismo”

Al equivocarnos, tenemos la oportunidad de replantear, de reaprender. Por lo tanto no tienes motivos para sentirte “inepto”, admite que te equivocaste. No estás obligado a tomar siempre la decisión más acertada. Equivocarte de vez en cuando no te hace ser la peor persona, del mismo modo que acertar siempre te hace ser una mejor persona.

Cometer errores no te hace ser inútil, revela que eres humano. Reconocer tus errores es un signo de madurez y una prueba de que gozamos de una autoestima saludable.

## “No te preocupes por el tipo de impresión que puedas dar”

Recuerda: Cada vez que te preocupe lo que la gente pueda estar pensando de ti, piensa que esa persona puede estar igual de preocupada por la opinión que tengas de ella.

Si la impresión que causo en los demás me parece

Importante, seguramente dejaré una mejor si me relajo y me olvido de él.

## “mejora tu concepto acerca de lo que mereces ”

¿Estás contento con tu calidad de vida?  
¿Con tu escuela, tus relaciones familiares, con tu vida? Si tu respuesta es negativa, podrías cambiar algunas cosas.

La mayoría de las veces el lugar donde estamos no es una casualidad. Nuestro nivel de autoestima nos conduce a un determinado tipo de relaciones y situaciones que, de modo inconsciente, pensamos que nos merecemos, y es lo que deseamos realmente. De ahí que las personas con una estima saludable suelen recibir respeto, colaboración, amistad de los demás, etc.

# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

## Facultad de Estudios Superiores Iztacala



## Incrementa tu autoestima



## Acéptate tal como eres

Existe una mal sana costumbre en la gran mayoría de las personas en suponer que si hubieran nacido en otro país, con otro color de ojos, en otra posición social, sería mejores personas de lo que son. Las frases que inician con un supuesto “Si” nos impiden sentirnos bien con nosotros mismos, posponen nuestra autoaceptación, consiguiendo que nos sintamos infelices.

Es un hecho que no necesitamos cambiarnos nada para para sentirte bien contigo mismo, eres perfectamente válido tal como eres, sean cual sean tus características personales, seguro que seguirás siendo una persona totalmente válida en todos los aspectos.

**“Soy totalmente útil y aceptable así como soy”**

En lugar de aceptar el juego de “Si” tuviera, si fuera, si etc., etc., debemos de decirnos a nosotros mismos: “Como ser humano me hallo en continua evolución. Actúo posiblemente de la mejor forma que puedo en este momento, y cuando esté capacitado para hacerlo mejor, lo haré”

**“Estudia lo que realmente te agrade”**

Estudiar lo que nos desagrada, puede convertirse en un verdadero castigo. Te costará levantarte, te parecerá todo lo relacionado a ello una carga insoportable. En lugar de disfrutar lo que haces, estás pensando en lo que vas a hacer cuando salgas, en tus próxima salida con tus amigos y amigas, etc. Pero no disfrutarás tu estudio.

## “Si eliges comportarte así...”

¿Qué sentido tiene seguir este juego? Si no te gusta lo que estás estudiando busca algo que de verdad disfrutes, algo que te resulte agradable, interesante, divertido. Tal vez sea duro para tus padres que les digas que en realidad no te agrada tu estudio, pero si le dices que buscarás algo que verdaderamente te guste, lo agradecerán.

Estudiar lo que nos desagrada, puede convertirse en un verdadero castigo. Te costará levantarte, te parecerá todo lo relacionado a ello una carga insoportable. En lugar de disfrutar lo que haces, estás pensando en lo que vas a hacer cuando salgas, en tus próxima salida con tus amigos y amigas, etc. Pero no disfrutarás tu estudio. ¿Qué sentido tiene seguir este juego? Si no te gusta lo que estás estudiando busca algo que de verdad disfrutes, algo que te resulte agradable, interesante, divertido. Tal vez sea duro para tus padres que les digas que en realidad no te agrada tu estudio, pero si le dices que buscarás algo que verdaderamente te guste, lo agradecerán.

Primero, fijate un claro objetivo de lo que quieres estudiar. Infórmate, pregunta, saca todas tus dudas sobre lo que realmente te interesa, habla con aquellos que se dedican a lo que a ti te gustaría estudiar para que conozcas su opinión.

Segundo, traza metas realistas para conseguir el cambio gradualmente y comienza a ponerlos en práctica.

Tercero, no lo dejes para después, resuélvelo lo más pronto posible.

## “No te insultes a ti mismo”

Háblate de forma positiva, los insultos y descalificaciones a tu persona, impiden que una autoestima sana. Borra expresiones como. “Soy un inútil, soy muy imbécil, estoy bien idiota, soy un perfecto idiota, estoy bien gordo, soy un asco, estoy feo o fea, me doy vergüenza, de tus pensamientos y de tu lenguaje.

Al insultarte sólo consigues resaltar aquello que supuestamente tienes, y menguan las cualidades positivas. Por desgracia hay mucho que se insultan y menosprecian como para que te unas a ellos en coro.

**“El respeto empieza por ti mismo”**

## “Acostúmbrate a ser feliz”

Tu felicidad depende en gran medida de la forma como vez las cosas. La felicidad es un estado de ánimo interior. Aunque te parezca increíble.

**¡Tu felicidad puede incrementarse un poco todos los días!**

Trata de sentirte feliz cinco minutos al día, no esperes que suceda algo para ello, simplemente siéntete feliz. Puedes recordar días felices e intentar reproducir el sentimiento en el momento presente. Practicando con regularidad este ejercicio podrás comprobar que es posible sentirte feliz a voluntad, y notarás que tus momentos felices se incrementan cada día.

## ANEXO 2 Instrumento (MAPE)

No.	Pregunta	Si	No
1	Las personas que piensan que soy muy trabajador están en lo cierto.		
2	Normalmente estudio más que mis compañeros porque no me gusta parecer menos inteligente que ellos.		
3	Si tengo que elegir entre estudiar y hacer algo como ver la TV o salir con los amigos, prefiero ver TV o salir con los amigos		
4	El que los demás digan que soy listo me tiene sin cuidado y no me hace estudiar más.		
5	Con tal de no hacer el ridículo prefiero callarme en clase y no preguntar nada.		
6	Aunque sepa que lo más probable es que me equivoque, suelo salir voluntario para pasar al pizarrón porque, ya que según mi experiencia, aprendo más y mejor.		
7	Si me dicen delante de mis compañeros que estoy haciendo una tarea de más, se me quitan las ganas de seguir haciéndola.		
8	Suelo escoger sólo aquellas tareas que se hacen bien porque me gusta quedar bien ante los demás.		
9	Normalmente estudio más que la mayoría de mis compañeros.		
10	Prefiero preguntar algo que no se, aunque ello me haga parecer poco inteligente ante los compañeros y el profesor.		
11	Con tal de no equivocarme ante los demás, con frecuencia me quedo callado aunque sepa lo que preguntan.		
12	Nunca salgo voluntario al pizarrón porque me da igual que el profesor diga que lo he hecho bien.		
13	Las tareas demasiado difíciles las suelo evitar porque me da miedo hacerlas mal y que los demás piensen que no soy listo.		
14	Si tengo que elegir entre trabajar con compañeros que saben más que yo y de los que puedo aprender o con compañeros que saben menos que yo pero con los que puedo mostrar lo que sé, prefiero lo segundo.		
15	Si tuviese que elegir entre tareas fáciles y tareas de dificultad media a la hora de salir al pizarrón, preferiría las primeras aunque me dijese que esas las puede hacer cualquiera.		
16	Aunque no me pongan tareas para casa, me gusta dedicar regularmente un tiempo a estudiar.		

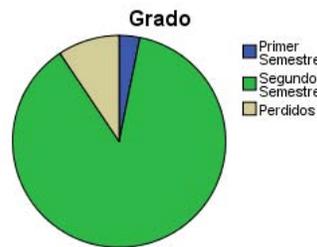
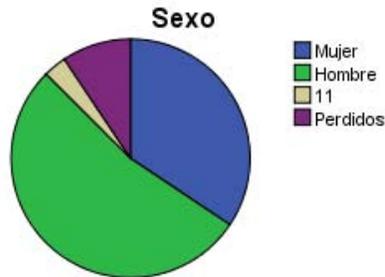
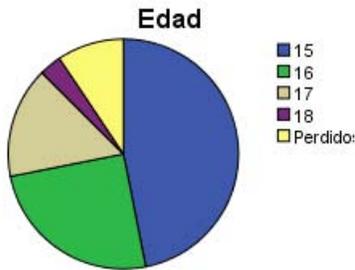
17	Los trabajos que más me gustan son los que me permiten lucirme ante los otros.		
18	Si me dan a elegir, prefiero tareas que sé hacer bien antes que tareas nuevas en las que puedo equivocarme.		
19	Si el profesor pide voluntarios para hacer un problema en el pizarrón, sólo salgo cuando estoy seguro de que lo voy a hacer correctamente.		
20	Si tengo las mismas posibilidades de hacer mal un problema que de hacerlo bien, prefiero no salir al pizarrón, pues para mí es más importante evitar que se vea lo que no sé qué conseguir hacerlo bien en público.		
21	Me suele pasar que estudio mucho al principio, pero enseguida me canso, sobre todo si encuentro dificultades.		
22	Prefiero trabajar con compañeros ante los que puedo lucir lo que sé antes que con compañeros que saben más que yo y de los que podría aprender.		
23	Prefiero hacer los deberes a ver en la televisión un programa que me gusta.		
24	Normalmente estudio más que mis compañeros.		
25	Para mí es importante sacar buenas notas y saber que estoy entre los mejores.		
26	Antes de los exámenes estudio siempre mejor y más rápido.		
27	Las tareas muy difíciles las echo a un lado con gusto.		
28	Si hago más dos o tres ejercicios seguidos, se me quitan las ganas de hacer más porque pienso que nunca voy a conseguir hacerlo bien.		
29	Mis amigos dicen que estudio demasiado.		
30	Si formo parte de un grupo de trabajo me gusta ser el organizador porque así es más fácil que se reconozca mi trabajo.		
30	Cuando una tarea es difícil, me concentro mejor y aprovecho más.		
32	Cuando tengo que hacer una tarea para exponerla, suelo ponerme nervioso y por eso rindo menos.		
33	Me gusta destacar entre mis compañeros y ser el mejor.		
34	Por lo general, no me interesa lo que me enseñan en el colegio, y ello hace que no estudie		
35	Cuando tengo muchas cosas que hacer es cuando más rindo.		
36	Antes de empezar un ejercicio difícil frecuentemente pienso que no lo voy a hacer bien.		
37	Cuando un amigo saca una nota mejor que yo, me entran ganas de estudiar y hacerlo todavía mejor que él.		
38	Me gustaría no tener que estudiar.		
39	Siempre que estoy un poco nervioso me aprendo mejor las cosas.		

40	Cuando estudio algo difícil, lo hago con más ganas.		
41	Me es difícil estar tranquilo cuando el profesor explica algo que va a preguntar al día siguiente.		
42	Estoy de acuerdo con los que piensan que soy un chico trabajador.		
43	Estudiar me parece siempre muy aburrido.		
44	Suelo ponerme nervioso antes de hacer un examen, pero cuando lo estoy haciendo, me tranquilizo y lo hago lo mejor que sé.		
45	Lo que más me motiva a estudiar es aprender, no el sacar buenas notas.		
46	Estoy unos días muy triste cuando saco malas notas, y pienso que soy menos listo que los demás.		
47	Creo que estudio demasiado tiempo y juego poco.		
48	Me gustan las tareas difíciles, aunque pienso que no voy a ser capaz de hacerlas bien y me cuesta mucho concentrarme.		
49	Me da igual que otros sean más trabajadores que yo.		
50	Cuando tengo tareas difíciles pienso que no voy a ser capaz de hacerlas bien y me cuesta mucho concentrarme.		
51	Cuando tengo que hacer algo importante, me pongo muy nervioso porque pienso que voy a hacerlo mal.		
52	Yo siempre preparo los exámenes con más tiempo que mis compañeros.		
53	Me molesta que otros hagan algunas cosas mejor que yo.		
54	Cuando tengo tiempo libre, me voy a jugar con los amigos en vez de hacer los deberes.		
55	Normalmente creo que no me sé muy bien la lección y, sin embargo, el profesor me saca al pizarrón me acuerdo muy bien de todo lo que he estudiado.		
56	Yo estudio porque tengo que aprobar pero, en realidad, nunca me ha gustado estudiar.		
57	Lo que más me mueve a estudiar es que mi profesor y mis amigos piensen que soy el más inteligente de la clase.		
58	Cuando salgo a dar la lección al pizarrón, estoy tan nervioso que muchas veces se me olvida lo que he estudiado.		
59	En la clase tengo fama de vago.		
60	Cuando el profesor pone un problema difícil para ver quién de la clase es capaz de resolverlo es cuando mejor me concentro y más rápido lo hago.		
61	Frecuentemente empiezo cosas que después no termino.		
62	Después de hacer un examen suelo estar en tensión hasta que conozco el		

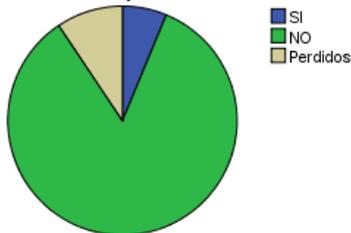
resultado.		
------------	--	--

## ANEXO 2 Gráficas de resultados dadas al MAPE.

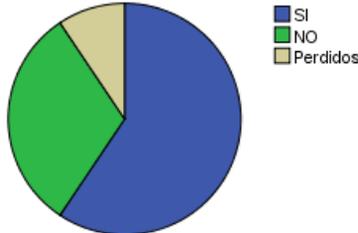
Gráficos de resultados dados al MAPE por los 30 estudiantes del Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios de Pachuca Hidalgo.



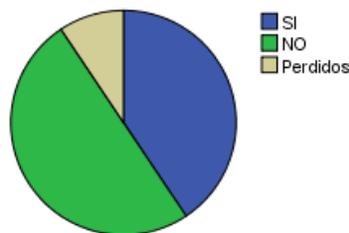
Normalmente estudio más que mis compañeros porque no me gusta parecer menos inteligente que ellos.



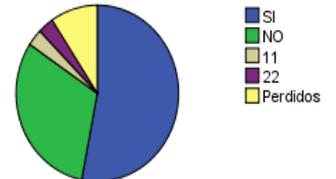
Si tengo que elegir entre estudiar y hacer algo como ver la TV o salir con los amigos, prefiero ver TV o salir con los amigos.



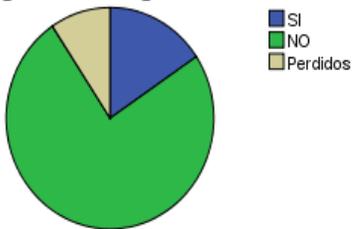
El que los demás digan que soy listo me tiene sin cuidado y no me hace estudiar más.



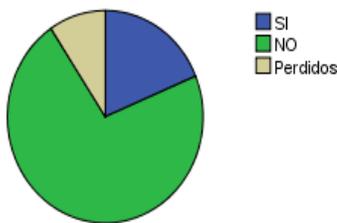
Aunque sepa que lo más probable es que me equivoque, suelo salir voluntario para pasar al pizarrón porque, ya que según mi experiencia, aprendo más y mejor.



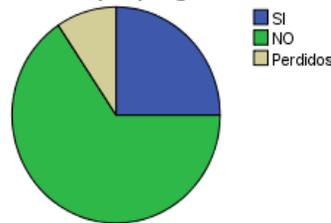
Si me dicen delante de mis compañeros que estoy haciendo una tarea de más, se me quitan las ganas de seguir haciéndola.



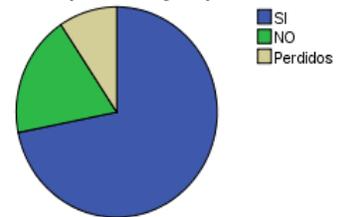
Suelo escoger sólo aquellas tareas que se hacen bien porque me gusta quedar bien ante los demás.



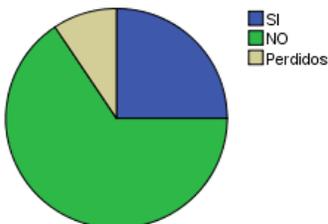
Con tal de no equivocarme ante los demás, con frecuencia me quedo callado aunque sepa lo que preguntan.



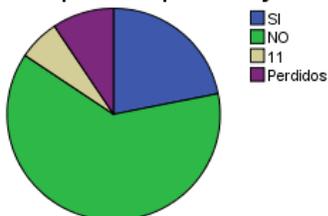
Prefiero preguntar algo que no se, aunque ello me haga parecer poco inteligente ante los compañeros y el profesor.



Nunca salgo voluntario al pizarrón porque me da igual que el profesor diga que lo he hecho bien.



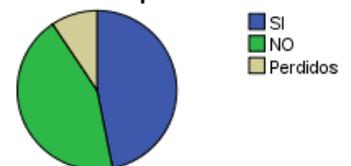
Las tareas demasiado difíciles las suelo evitar porque me da miedo hacerlas mal y que los demás piensen que no soy listo.



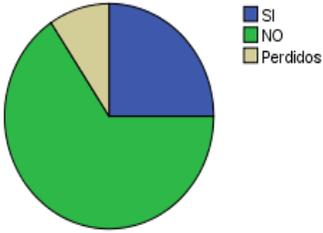
Si tengo que elegir entre trabajar con compañeros que saben más que yo y de los que puedo aprender o con compañeros que saben menos que yo pero con los que puedo mostrar lo que sé, prefiero lo segundo.



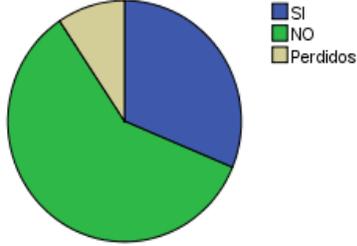
Si tuviese que elegir entre tareas fáciles y tareas de dificultad media a la hora de salir al pizarrón, preferiría las primeras aunque me dijeran que esas las puede hacer cualquiera.



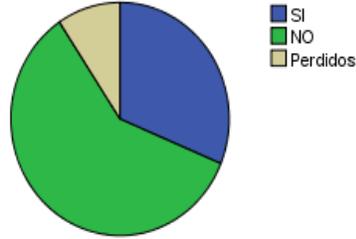
Aunque no me pongan tareas para casa, me gusta dedicar regularmente un tiempo a estudiar.



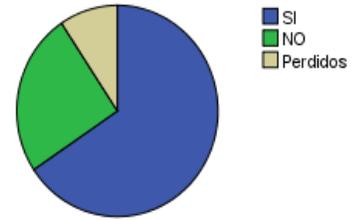
Los trabajos que más me gustan son los que me permiten lucirme ante los otros.



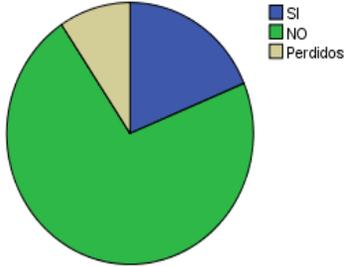
Si me dan a elegir, prefiero tareas que sé hacer bien antes que tareas nuevas en las que puedo equivocarme.



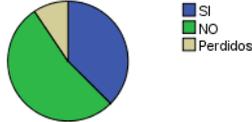
Si el profesor pide voluntarios para hacer un problema en el pizarrón, sólo salgo cuando estoy seguro de que lo voy a hacer correctamente.



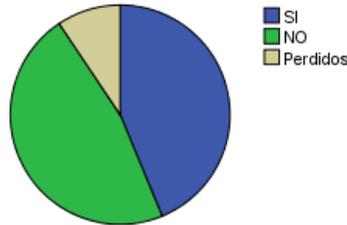
Con tal de no hacer el ridículo prefiero callarme en clase y no preguntar nada.



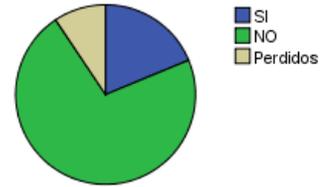
Si tengo las mismas posibilidades de hacer mal un problema que de hacerlo bien, prefiero no salir al pizarrón, pues para mí es más importante evitar que se vea lo que no sé que conseguir hacerlo bien en público.



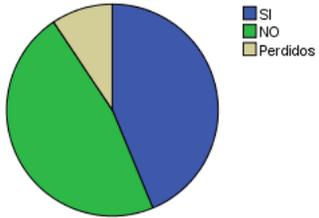
Me suele pasar que estudio mucho al principio, pero enseguida me canso, sobre todo si encuentro dificultades.



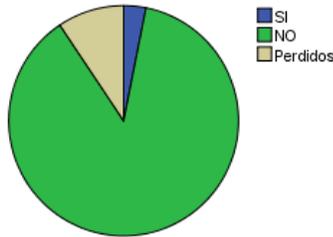
Prefiero trabajar con compañeros ante los que puedo lucir lo que sé antes que con compañeros que saben más que yo y de los que podría aprender.



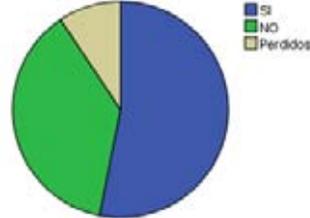
Prefiero hacer los deberes a ver en la televisión un programa que me gusta.



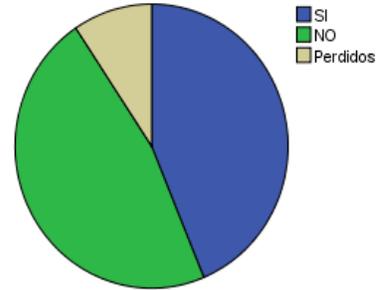
Normalmente estudio más que mis compañeros.



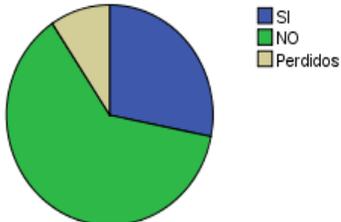
Para mí es importante sacar buenas notas y saber que estoy entre los mejores.



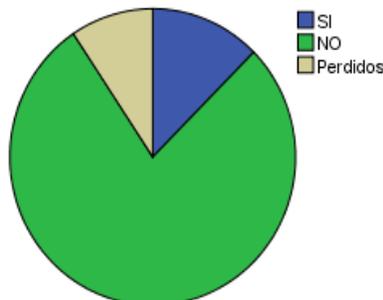
Antes de los exámenes estudio siempre mejor y más rápido.



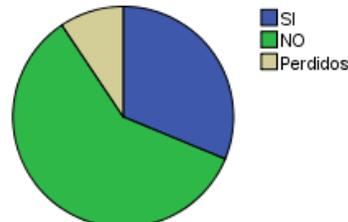
Si hago más dos o tres ejercicios seguidos, se me quitan las ganas de hacer más porque pienso que nunca voy a conseguir hacerlo bien.



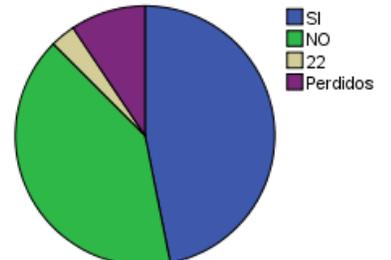
Mis amigos dicen que estudio demasiado.



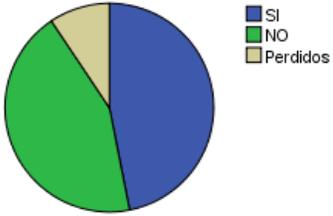
Si formo parte de un grupo de trabajo me gusta ser el organizador porque así es más fácil que se reconozca mi trabajo.



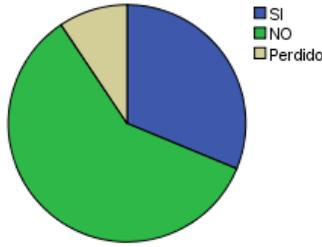
Cuando una tarea es difícil, me concentro mejor y aprovecho más.



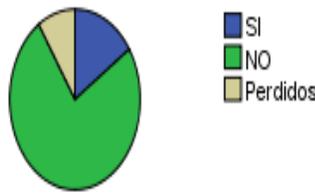
Cuando tengo que hacer una tarea para exponerla, suelo ponerme nervioso y por eso rindo menos.



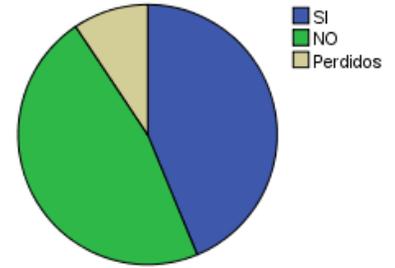
Me gusta destacar entre mis compañeros y ser el mejor.



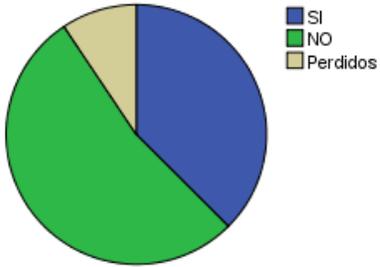
Por lo general, no me interesa lo que me enseñan en el colegio, y ello hace que no estudie



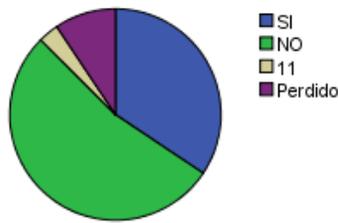
Cuando tengo muchas cosas que hacer es cuando más rindo.



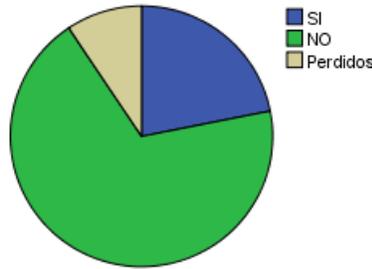
Antes de empezar un ejercicio difícil frecuentemente pienso que no lo voy a hacer bien.



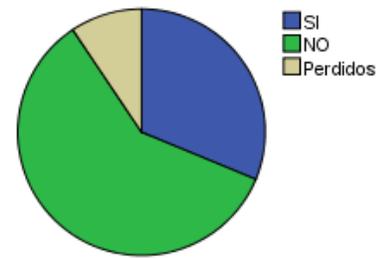
Cuando un amigo saca una nota mejor que yo, me entran ganas de estudiar y hacerlo todavía mejor que él.



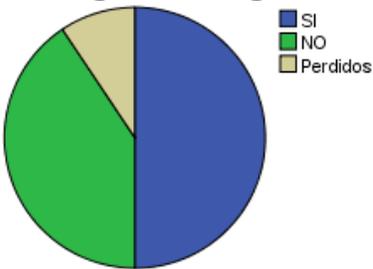
Me gustaría no tener que estudiar.



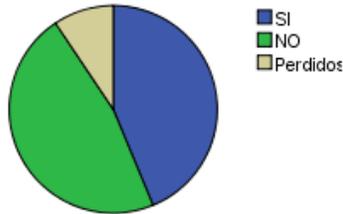
Siempre que estoy un poco nervioso me aprendo mejor las cosas.



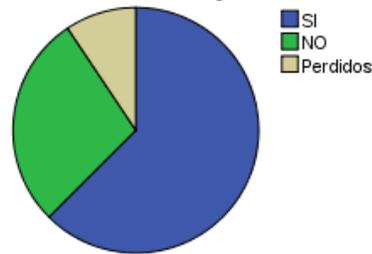
Cuando estudio algo difícil, lo hago con más ganas.



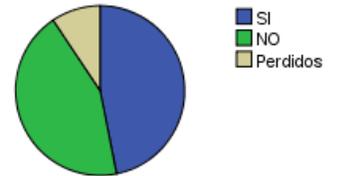
Me es difícil estar tranquilo cuando el profesor explica algo que va a preguntar al día siguiente.



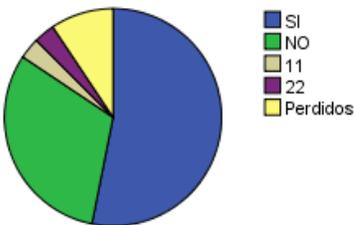
Estoy de acuerdo con los que piensan que soy un chico trabajador.



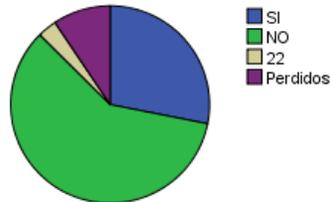
Suelo ponerme nervioso antes de hacer un examen, pero cuando lo estoy haciendo, me tranquilizo y lo hago lo mejor que sé.



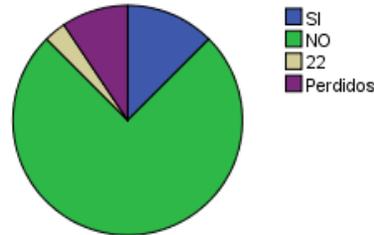
Lo que más me motiva a estudiar es aprender, no el sacar buenas notas.



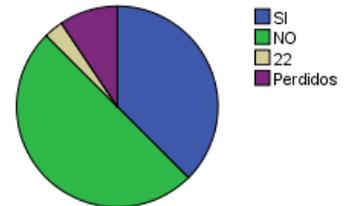
Estoy unos días muy triste cuando saco malas notas, y pienso que soy menos listo que los demás.



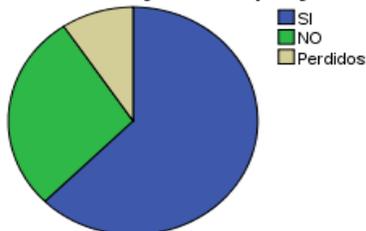
Creo que estudio demasiado tiempo y juego poco.



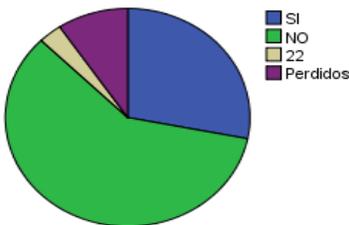
Me gustan las tareas difíciles pienso que no voy a ser capaz de hacerlas bien y me cuesta mucho concentrarme.



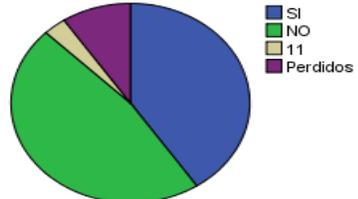
Me da igual que otros sean más trabajadores que yo.



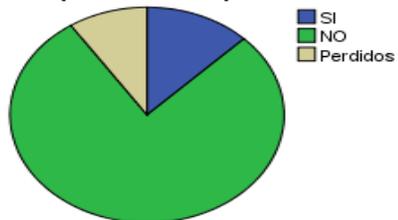
Quando tengo tareas difíciles pienso que no voy a ser capaz de hacerlas bien y me cuesta mucho concentrarme.



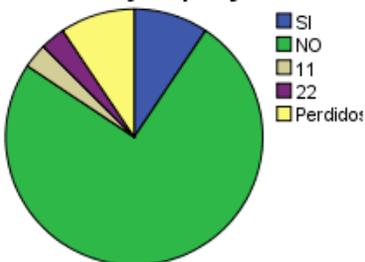
Quando tengo que hacer algo importante, me pongo muy nervioso porque pienso que voy a hacerlo mal.



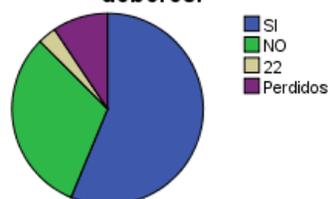
Yo siempre preparo los exámenes con más tiempo que mis compañeros.



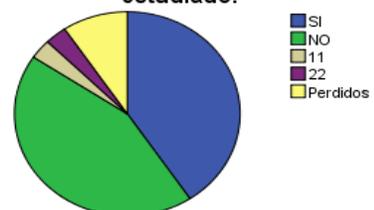
Me molesta que otros hagan algunas cosas mejor que yo.



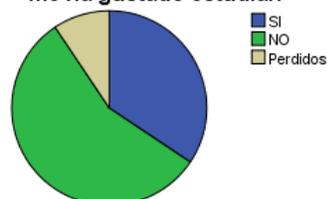
Quando tengo tiempo libre, me voy a jugar con los amigos en vez de hacer los deberes.



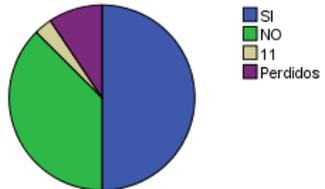
Normalmente creo que no me sé muy bien la lección y, sin embargo, el profesor me saca al pizarrón me acuerdo muy bien de todo lo que he estudiado.



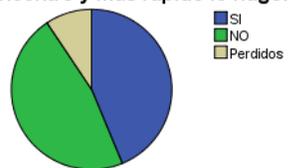
Yo estudio porque tengo que aprobar pero, en realidad, nunca me ha gustado estudiar.



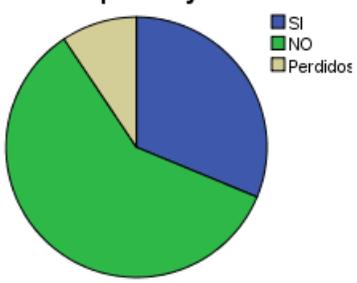
Quando salgo a dar la lección al pizarrón, estoy tan nervioso que muchas veces se me olvida lo que he estudiado.



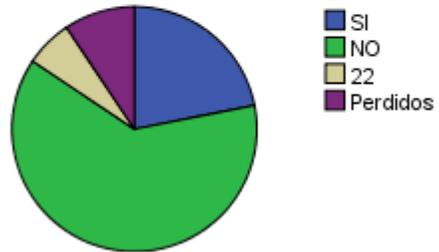
Quando el profesor pone un problema difícil para ver quién de la clase es capaz de resolverlo es cuando mejor me concentro y más rápido lo hago.



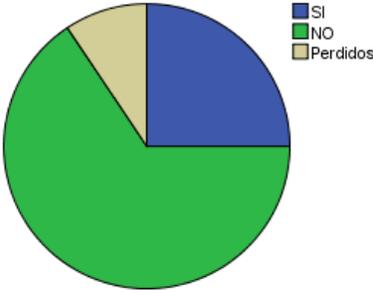
Estudiar me parece siempre muy aburrido.



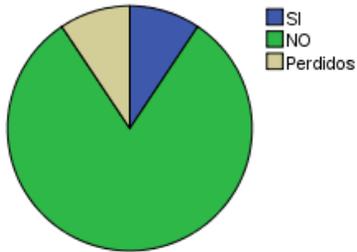
Lo que más me mueve a estudiar es que mi profesor y mis amigos piensan que soy el más inteligente de la clase.



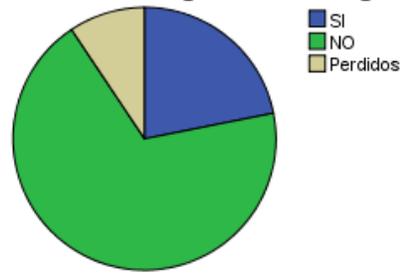
Las tareas muy difíciles las echo a un lado con gusto.



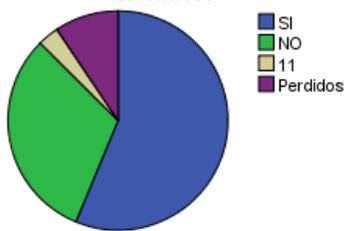
Normalmente estudio más que la mayoría de mis compañeros.



En la clase tengo fama de vago.



Frecuentemente empiezo cosas que después no termino.



**Después de hacer un examen suelo estar en tensión hasta que conozco el resultado.**

