

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
ACADEMIA DE PEDAGOGÍA
UNIDAD AJUSCO

ORIENTACIONES EDUCATIVAS PARA FORTALECER LA
AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES

T E S I N A

Que para obtener el Título de:
LICENCIADO EN PEDAGOGIA

P r e s e n t a:

ROCIO ANGELICA RUIZ HERNANDEZ

ASESORA: PROFRA. SILVIA GONZALEZ GARCIA

México. D. F. 2001

GRACIAS SEÑOR

POR TODO LO QUE ME HAS DADO,
POR LA SALUD Y LA ENFERMEDAD,
POR LAS PENAS Y LAS ALEGRÍAS,
POR LA SONRISA AMABLE Y LA MANO AMIGA,

POR EL AMOR

Y TODO LO HERMOSO Y DULCE,
POR LA SOLEDAD Y EL TRABAJO,
POR LAS DIFICULTADES Y LAS LÁGRIMAS,
POR TODO LO QUE ME ACERCO A TÍ

GRACIAS

POR HABERME DEJADO VIVIR Y
PRINCIPALMENTE POR PERMITIRME
CULMINAR UNA ETAPA MAS DE MI VIDA

GRACIAS

POR HABERME PUESTO EN EL MEJOR DE LOS CAMINOS

AGRADECIMIENTOS

PAPÁ
TU PRESENCIA
EN MI MENTE Y CORAZÓN
ME HAN LLENADO DE FUERZA
PARA SEGUIR ADELANTE.

MAMÁ A TI QUE ME DISTE LA GLORIA DEL SER Y LA VIDA,
POR TUS PLEGARIAS, SACRIFICIO Y PACIENCIA,
POR ESTAR SIEMPRE A MI LADO ALIENTANDOME,
A TI REALMENTE DEBO LO QUE SOY
MI MÁS GRANDE RESPETO, ADMIRACIÓN Y CARIÑO.

A MIS HERMANOS
PILARES DEL RETO
QUE AHORA AGRADEZCO
LOS QUIERO LALO, GABY Y MARY

ALEX
TU REFLEJO DE INOCENCIA Y JUVENTUD
ME ENSEÑARON A ENTENDER MUCHAS COSAS,
GRACIAS POR COMPARTIRLAS

A MIS AMIGAS
SILVIA, JESY Y GABY
CON LAS CUALES PASE
MOMENTOS INIMAGINABLES

A MIS MAESTROS
CON SU DEDICACIÓN Y ALEGRIA
SEMBRARON EN MÍ
TODOS LOS FRUTOS QUE HOY RECOJO

A MI ESPOSO
GRACIAS POR APOYARME Y
COMPARTIR JUNTOS
ESTA REALIDAD
TE AMO DANIEL

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I EL ADOLESCENTE Y LA ESCUELA SECUNDARIA

- 1.1 Definición de Adolescencia
- 1.2 Características de Adolescente
- 1.3 Teoría de Erikson: Etapas de desarrollo
- 1.4 La Escuela Secundaria

CAPÍTULO II AUTOESTIMA

- 2.1 Definición de Autoestima. Desde el enfoque Humanista
- 2.2 Autoestima en los Adolescentes y su importancia
- 2.3 Elementos de la Autoestima

CAPÍTULO III LA ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA SECUNDARIA

- 3.1 Un espacio para el adolescente en la escuela
- 3.2 Orientación
- 3.3 Agentes Educadores: Orientadores y Profesores

CAPÍTULO IV PROPUESTA. ORIENTACIONES EDUCATIVAS PARA FORTALECER AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES

ANEXOS

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un proceso complejo por el que pasa el hombre y se manifiesta a través de los cambios físicos y biológicos que se presentan en el individuo, como signo de madurez sexual.

Durante dicha etapa el hombre se ve descontrolado y sufre desequilibrios emocionales que se reflejan en su conducta haciendo difícil su estabilidad emocional que resalta en contradicciones con sus propios pensamientos, sentimientos y acciones llevando consigo el peso social que ahora debe desempeñar y que no tiene claro.

Sabemos que por diversas razones a la adolescencia no se le ha reconocido como parte activa y real de nuestra sociedad, se sabía que existían cambios en el organismo de todo ser humano que daba paso a la madurez sexual, la cual era un indicador para la preservación y conservación de la especie humana, ya que con su llegada tanto el hombre como la mujer podrían concebir una nueva vida.

Hasta hace poco tiempo se comenzó a hablar no solo de los aspectos relacionados con los cambios físicos y biológicos del individuo sino también de sus sentimientos, emociones, pensamientos y acciones que comenzaron a adquirir para marcar su posición en la sociedad. Así como la niñez y la etapa adulta son reconocidas, la adolescencia a su vez buscó la manera de encontrar un lugar para sí mismo.

Sin embargo, esto ha tomado tiempo y actualmente todavía existe una gran polémica sobre la cultura adolescente y su rol en la sociedad. Todo ello tiene efectos en el propio individuo que atraviesa la etapa adolescente y que sin duda desemboca en su autoestima.

Autoestima baja que sin duda promueve sensaciones de rechazo no solo del propio adolescente para sí mismo sino también hacia los demás y ante las diversas situaciones sociales en el que se encuentra inmerso.

Es obvio que la autoestima que el adolescente presenta en esta etapa tiene su origen desde los primeros años de vida pues se construye día a día al tener contacto con la gente que se encuentra a nuestro alrededor y que forma parte crucial de nuestra vida.

Es importante que el orientador y/o maestro contribuyan en gran medida a revalorizar la autoestima del adolescente durante la secundaria, para que este logre comprender su propio desarrollo y lo encamine a la satisfacción de sus propios logros.

Esto sería posible si los agentes educativos como maestros, orientadores y padres de familia tuvieran una mayor participación, información y concientización sobre la importancia de fortalecer la autoestima de los adolescentes que le permitan obtener mayor aceptación sobre sí mismo a nivel personal, escolar y social.

Por ello, este trabajo se interesa en abordar especialmente a la adolescencia junto con sus cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales; los cuales tienen efectos en la valía que el propio adolescente va adquiriendo sobre sí mismo y sobre los demás, para construir su identidad.

La investigación que se presenta es una tesina, aborda la adolescencia, la secundaria, la orientación, la autoestima y algunas estrategias que permitan al orientador y/o maestro fortalecer la autoestima de nuestros jóvenes dentro del ámbito educativo.

En el primer capítulo se presenta el concepto de Adolescencia y los cambios biopsicosociales.

Como antecedente de la importancia de fortalecer la autoestima en la etapa adolescente, me basaré en la teoría de Erick Erikson quien da a conocer las etapas de desarrollo del ego y las virtudes que deben ser superadas en cada etapa de desarrollo del individuo para consolidaren el proceso de la adolescencia su identidad, la cual va a depender en gran medida de la valía que el propio adolescente tenga.

En otro punto se habla de las características del cambio que enfrenta el adolescente en su paso a la escuela secundaria lo cual hace más difícil la adaptación a sus propios cambios sobre todo en la adquisición de nuevos conocimientos.

En el segundo capítulo se da a conocer el significado de autoestima desde el enfoque Humanista, a través de algunos de los representantes de dicha corriente, quienes señalan a su vez los efectos que se adquieren si no se fortalece adecuadamente la autoestima en el individuo.

Después se contrasta la autoestima alta y baja junto con sus efectos y como ambas siempre se encuentran en él individuo, por ello solamente propongo fortalecerla a través de su equilibrio. Para lo cual es necesario conocer primeramente los elementos que conforman la autoestima.

En el último capítulo se sugieren estrategias que apoyen de manera práctica-formativa la tarea integral y educativa de los orientadores y maestros que trabajan día a día con los alumnos y se interesan por su bienestar.

Como pedagoga es importante contar con suficientes materiales educativos sobre todo formativos que me permitan desempeñar de manera eficaz, consciente e integral el quehacer educativo que tengo para conmigo misma y los demás. Por ello reuní todos los aspectos ya señalados con el fin de generar interés y apoyo a quienes estén como yo interesados no solo en la juventud sino en el ser humano.

CAPÍTULO I EL ADOLESCENTE Y LA ESCUELA SECUNDARIA

“La adolescencia es un fenómeno histórico cultural reciente, ya que desde varios siglos atrás filósofos griegos, pensadores y escritores ya habían identificado unos años de la vida de las personas que se caracteriza porque los niños se incorporaban al mundo del trabajo entre los 7 y 12 años de edad, pero los filósofos, pensadores y escritores se dieron cuenta más tarde que no todos los niños presentaban dicha característica, ya que los hijos de clase media y alta permanecían dentro del ámbito educativo, por ello no existía una cultura del adolescente, ni la adolescencia era percibida como un estadio particular del desarrollo.”¹

A finales del siglo XX con la Revolución Industrial se empezó a dar mayor importancia a la capacitación, formación y al estudio, marcando así una nueva idea sobre la cultura adolescente. A pesar que los hijos de los obreros seguían incorporándose rápidamente al mundo del trabajo a edades muy tempranas tuvieron que adaptarse a las nuevas exigencias industriales e incorporarse al sistema educativo para tener los conocimientos y la capacitación necesaria que ahora se les exigía.

Del mismo modo, los hijos de la clase media permanecían más tiempo dentro de la escuela ya que con la incorporación de la clase obrera a ésta, los burgueses tenían que seguir superándolos intelectualmente para continuar obteniendo los puestos más elevados en las industrias y así mantener el poder.

Este cambio social retrasó notablemente la inserción de los niños al status adulto, por lo que se comenzó a formar un nuevo grupo social con sus propios hábitos y manera de pensamiento, hoy día conocida como la *cultura adolescente*.

Sin embargo, aún con la entrada de este nuevo grupo social en nuestra sociedad, en algunas regiones de nuestro país todavía se siguen algunos de los ritos para la iniciación al status adulto a temprana edad, implicando con ello la formación de una familia y el acceso

¹ PALACIOS, Jesús. “¿Qué es la adolescencia?”. En: (comp.) Desarrollo psicológico y educación. I. Ed. Alianza, Madrid, 1990. P. c. 300.

a las responsabilidades adultas. Estos ritos pueden incluir bendiciones religiosas, separación de la familia, severas pruebas de fortaleza y resistencia; mutilación, perforación en las orejas, extracción de los dientes, tatuajes y actos de magia.

Los ritos se realizaban a partir de que el niño y/o la niña comienzan a manifestar los primeros brotes físicos de la "PUBERTAD" entendida universalmente como:

"Conjunto de cambios físicos que a lo largo de la segunda década de la vida transforman el cuerpo infantil en cuerpo adulto con capacidad para la reproducción".²

Aunque los cambios físicos de este periodo de vida son radicales, no se presentan de un solo golpe al finalizar la niñez, forman parte de un largo y complejo proceso que se traduce en un rápido crecimiento y aumento de peso, cambios en las proporciones y la forma del cuerpo, pero especialmente por el alcance de la madurez sexual.

Se considera que la Pubertad es el indicador principal del periodo adolescente, el cual no solo se distingue por los cambios físicos, también por un proceso emocional y social (De estos tres procesos se hablará en el apartado 1.2 más adelante) que hacen de este un periodo controvertido.

1.1 DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA

A partir del cambio social del siglo XX, la adolescencia comenzó a considerarse una fase fundamental del desarrollo humano con el fin de tener más clara la evolución del hombre. Gudelia Hernández considera a la adolescencia como una fase fundamental del desarrollo y crecimiento del ser humano, ve al hombre desde los tres aspectos: biológico, psicológico y social los integra para su estudio ya que como se sabe no se puede aprender y conocer al propio ser humano si se estudia solo una parte de él es necesario reconocer todos los factores que lo integran e influyen en su desarrollo integral.

² Ibid. P. c. 301.

"El hombre por naturaleza es un ser biopsicosocial que pasa por varias fases de crecimiento y desarrollo: Periodo lactante (primer año de vida), periodo infantil y preescolar (de 1 a 6 años), periodo escolar (6 a trece años), periodo adolescente (13 y 18 años), etapa productiva (es cuando el ser humano llega a su madurez física, emocional y social) y etapa senil (durante esta etapa el ser humano se enfrenta a cambios en la estructura y funcionamiento de su cuerpo, por lo que se tiene que retirar de su vida productiva)."³

Como parte del ciclo vital del ser humano encontramos inserto el periodo adolescente ya que actualmente es una de las etapas cruciales e importantes que se deben abordar y estudiar más ampliamente con el fin de poder analizar las dificultades que implica el paso por la adolescencia.

ADOLESCENCIA deriva del latín *adoleceré* que significa "crecer o desarrollarse hacia la madurez"⁴, desde los tres aspectos: biológico, psicológico y social por tanto es:

"Una etapa de transición de la vida infantil a la vida adulta, durante el cual el joven busca las pautas de conducta que respondan al nuevo funcionamiento de su cuerpo, y a los requerimientos socioculturales de ese momento".⁵

La definición engloba los tres aspectos porque no se pueden separar, pues el hombre es un ser " biopsicosocial" y por ende, se debe estudiar en su conjunto y no separadamente, ya que un cambio que se presente en el aspecto biológico tendrá repercusión en el ámbito psicológico y social.

Por ejemplo:

El adolescente por causas hormonales tiende a subir de peso. Esto no le causa ninguna gracia a las jovencitas, que están dentro de esta etapa de desarrollo ya que dentro de nuestra sociedad los

³ HERNÁNDEZ Pérez, Gudelia. *Ciencias de la salud*. Ed. PCSA. México, 1990, p. c. 5-6.

⁴ GONZÁLEZ G, Clara "La importancia de la labor de la orientación en la adolescencia". En: *Revista Mexicana de Pedagogía*. No. 31. AÑO. VII. Sept-Oct. 1996. p. c. 20

⁵ CONAPO. "Introducción y Definición de Adolescencia". En: *Individuo y Sexualidad*. Ed. CONAPO. México, 1982. p. c. 120.

estereotipos femeninos que se manejan son de buena figura física, que al verse comparadas con ellas psicológicamente les afecta al no tener las mismas características del modelo aceptado por la comunidad adolescente, en particular por los jóvenes del sexo masculino. Para ser aceptadas comienzan a ser infinidad de dietas que muchas veces no son las más adecuadas para ellas y pueden traer consecuencias mayores.

Vemos que los tres aspectos están involucrados en un mismo problema: el primero de ellos es el aspecto biológico, que en este caso se presenta en la gordura, la cual tiene una repercusión en el ámbito psicológico porque la joven no acepta el cambio hormonal tratando de evitarlo a través de las dietas; la influencia de lo social se refleja cuando los muchachos la rechazan por no entrar dentro de los estereotipos manejados dentro de nuestra sociedad, sin descartar por supuesto la intervención de otros factores como: ideología, contexto sociocultural, época, edad.

Es conveniente mencionar que no existe una regla con límites precisos que indique la edad exacta en que se presenta cada periodo. Cada joven ya sea hombre o mujer, tiene su propio ritmo de cambio y por tanto las diferencias individuales son amplias debido a los factores ambientales y sociales donde nos desarrollamos y crecemos.

De este último factor y específicamente de las personas que rodean al próximo adolescente depende en gran medida como se espere la adolescencia y su paso por ella.

1.2 CARACTERÍSTICAS DEL ADOLESCENTE

Una vez que en el individuo se presenta el proceso de la adolescencia, éste no puede parar y continúa el crecimiento y desarrollo de su cuerpo-mente. Muchos de los cambios son muy rápidos y profundos, en pocos meses se puede presentar como un desconocido para los demás e incluso para sí mismo. La formación del cuerpo, los rasgos del rostro, su expresión, los intereses, actitudes y comportamiento tienen grandes transformaciones que sin duda son normales y necesarios para el completo desarrollo como ser humano.

Veamos los cambios que se producen durante el periodo de la adolescencia, a partir de los aspectos que conforman al individuo como un ser "biopsicosocial":

BIOLOGICO.

Los cambios físicos de la adolescencia están determinados por la pubertad que se presenta como respuesta a los cambios en el sistema hormonal del cuerpo. En las niñas, los ovarios inician la producción de estrógeno, mientras que en los niños los testículos aumentan la producción de andrógenos, en particular la testosterona.

El principal signo de madurez sexual en las niñas es la menstruación o menarquia, la cual es más que un suceso físico; siendo un símbolo concreto del paso de niña a mujer. Sin embargo, en el pasado se ha hecho énfasis de la menarquia de manera negativa provocando que las jóvenes en la actualidad tengan sentimientos angustiantes y poco agradables de lo que significa la presencia de la menstruación.

Es significativa la participación de los que estamos interesados en su formación al nivel escolar, para que cuenten con información adecuada que no sea demasiado técnica ni tan impersonal, en donde se les hable acerca de las partes de su cuerpo de forma natural y de los procesos que pueden esperar durante su desarrollo, ayudarlas a comprender que la menstruación es una experiencia femenina única y universal, diferente a una lesión o enfermedad, para que en medida de lo posible se preparen y no guarden malos recuerdos de su primera menstruación.

Con respecto a los muchachos la madurez sexual se manifiesta con la presencia de esperma en la orina y la eyaculación del semen cuando duerme, a lo cual se conoce como eyaculación nocturna o sueño húmedo. Las emisiones de semen se originan como consecuencia de una relación sexual real o imaginaria o bien a través de la masturbación y son normales en los adolescentes, por tanto no debe causarles sentimientos de culpa o estados de angustia.

Al igual que las chicas, es importante que a ellos también se les maneje información adecuada sobre su cuerpo y los cambios que se presentan en él.

Los cambios secundarios son signos fisiológicos de madurez sexual que no abarcan de forma directa a los órganos sexuales, es decir, se aboca al crecimiento corporal.

Existe un aumento significativo en la estatura y peso, chicos y chicas crecen en forma diferente durante la adolescencia; un muchacho es más grande en conjunto: sus hombros son amplios, sus piernas son más largas en comparación con el tronco. Por su parte, la pelvis de una niña se ensancha para facilitar el futuro trabajo de parto y se forman capas de grasa debajo de la piel para dar una apariencia más redondeada.

PSICOLÓGICO

Los cambios físicos de la adolescencia tienen manifestaciones psicológicas. Según Blois el individuo durante esta etapa tiene "ajustes emocionales que hace continuamente el adolescente para adaptarse a las nuevas condiciones internas y externas que confronta el individuo"

Una de las contradicciones a las que el adolescente se enfrenta es provocada por la necesidad de hallar su propia identidad, para expresarse como ser único, a la vez que desea parecerse a sus amigos. Por tanto, cualquier cosa que mantenga alejado su ideal es perturbadora e inquietante y tiene grandes consecuencias negativas que afectan su autoestima.

Es decir, la mayoría de los adolescentes se interesan más por su apariencia física que por cualquier otro aspecto de sí mismo. Los muchachos quieren ser altos, anchos de espalda y atléticos; mientras que las muchachas quieren ser bonitas, delgadas, de buena figura, con piel y cabello hermoso.

Cuando los adolescentes se percatan de que la imagen que proyectan no es la que ellos idealizaban comienzan a lamentarse de su peso, complexión y rasgos faciales.

Por lo general, las niñas tienden a sentirse menos satisfechas con su aspecto que los chicos de su misma edad, esto como consecuencia de los estereotipos que los medios de comunicación manejan ante la sociedad.

Por desgracia los adultos no toman en consideración la preocupación que los adolescentes tienen por su apariencia, y los juzgan a partir de ella, provocando en los jóvenes efectos a largo plazo con sentimientos negativos o positivos sobre sí mismos.

Por otro lado, el adolescente a de adaptarse a las nuevas formas de comportamiento que lo hacen distinto de la conducta infantil para dar paso al nuevo comportamiento adulto. Para ello es necesario que deje atrás al mundo infantil en donde vivía cómoda y placenteramente satisfaciendo sus necesidades biológicas, afectivas y sociales a través de sus padres.

Sin embargo, no es fácil desprenderse de la forma de vida a la que estaba acostumbrado y por tanto no lo hace tan repentinamente ni de un momento a otro, requiere de tiempo para lograr la aceptación del cambio que se produce en su cuerpo-mente.

Arminda Aberastury menciona que el niño realiza tres duelos que son básicos para dar paso a la etapa siguiente:

a) El duelo por el cuerpo infantil perdido, base biológica de la adolescencia, que se impone al individuo que no pocas veces tiene que sentir sus cambios como algo externo frente a los que se encuentra como espectador importante de lo que ocurre en su propio organismo;

b) El duelo por el rol y la identidad infantil, que lo obliga a una renuncia de la dependencia y una aceptación de sus responsabilidades que muchas veces desconoce y;

c) El duelo por los padres de la infancia a los que persistentemente trata de retener en su personalidad buscando el refugio y la protección que ellos significan, situación que también se ve complicada por la propia actitud de los padres, que tienen que aceptar su envejecimiento y el hecho de que sus hijos ya no son niños.

Una vez enfrentados y asimilados dichos duelos el niño ha quedado atrás y en su lugar existe un joven adolescente, inquieto, misterioso, responsable de sí mismo y de sus actos, temeroso y atrevido al mismo tiempo, interesado por investigar lo que aún le está prohibido o que desconoce.

La aceptación de su nuevo cuerpo-mente no es del todo satisfactorio, y esto le provoca grandes confusiones y temores de lo que es o lo que va a ser de sí mismo. Por un lado los cambios que tiene su cuerpo no le agradan pero debe aprender a aceptarlos y vivir con ellos; por otro, su mente comienza a razonar de manera diferente ante las cosas que pasan a su alrededor y sobre sí mismo, esto es conduce a no comprender totalmente su propio sentir, pensar y actuar, además con la búsqueda de su personalidad e identidad y con el nuevo rol social que adquiere entra aún más en conflicto con su propio ser, teniendo como consecuencia cambios en su estado de ánimo, apatía e indiferencia en conocerse a sí mismo.

SOCIAL

Dentro de este aspecto, la sociedad en donde se desarrolla el individuo deja de considerarlo niño, sin otorgarle plenamente el status de adulto, ya que se le exige sea responsable, productivo y autónomo para su vida adulta pero al mismo tiempo todas las actividades le son vedadas por la propia sociedad que 'o reprime, critica y juzga por no actuar de acuerdo al comportamiento adulto.

Esta posición tan ambivalente de la sociedad, va a repercutir en como el adolescente conforme su identidad (conjunto de caracteres que diferencian a las personas entre sí), pues si no tiene clara la noción sobre sí mismo mucho menos la del papel que juega al nivel

social como individuo. Durante su vida pasada sabía cual era su status de niño, ahora para cimentar su identidad el joven necesita contestar las incógnitas ¿Quién soy?, ¿Qué quiero?, con pocas alternativas para tomar sus propias determinaciones según sean sus intereses, habilidades y necesidades.

1.3 TEORIA DE ERIKSON: ETAPAS DE DESARROLLO

La característica primordial de la adolescencia es la búsqueda de la identidad y se plantea a partir de los aspectos físico, psicológico y social.

De acuerdo con las ocho etapas de desarrollo de Erikson (especificadas en el cuadro A), la búsqueda de identidad se presenta a lo largo de toda la vida, pero es durante la adolescencia donde adquiere mayor preponderancia. La principal tarea por resolver en esta etapa es el conflicto de la identidad vs confusión de la identidad, para convertirse en un adulto que puede cumplir un importante rol en la vida.

Existen cambios significativos en toda la persona, pero especialmente en el Yo (es el más próximo a la conciencia y a la acción, cumple la función mediadora entre él y los instintos primarios- y el superyó- demandas del mundo externo-) que es lo que constituye la propia identidad del individuo.

Para construir la identidad, el Yo organiza las habilidades, las necesidades y los deseos de la persona para adaptarlos a las exigencias de la sociedad.

El joven que no logra establecer un firme sentido de identidad durante la adolescencia seguramente tendrá problemas en la siguiente etapa de desarrollo ya sea en su matrimonio, trabajo, actividades recreativas, o al momento de relacionarse con los demás.

Por ello, es importante que el adolescente sea capaz de resolver el principal problema al que se enfrenta que es la búsqueda de su identidad, la cual se ve influida por una confusión de papeles que la hacen más compleja.

El joven que se encuentra atrapado ante este dilema de si es niño o adulto, lo lleva a no saber quién es en realidad provocando en él una gran angustia que se aclara si durante el periodo de la adolescencia se desarrolla un sentido de confianza y de seguridad en sí mismo, lentamente el individuo se convertirá en un miembro independiente de su sociedad.

En las dos fases anteriores: Edad de juego y Edad escolar, el niño se despojó de la intensa dependencia respecto de su familia, ahora en la adolescencia necesita un status integral junto a su grupo de pares en la sociedad. Respecto a su crecimiento y transformación graduales tienen sentido cuando comienzan a tener significado para él. Halla identificaciones nuevas y cada vez más complejas, trátase de grupos de una manzana de barrio, de una ocupación que le interesa o de una asociación de espíritus afines.

La virtud principal que surge de esta crisis de identidad es la *Fidelidad* (confianza y sentimiento de entrega al ser amado). De la fidelidad se desprenden los valores, la ideología, una religión, un movimiento político, una búsqueda creativa o un grupo étnico. La autoidentificación se logra cuando los adolescentes escogen valores o personas para serles leales, antes que aceptar los que provienen de otras personas.

La fidelidad implica un sentido de confianza ampliamente desarrollado. Durante la infancia era muy importante confiar en las personas cercanas a nosotros, especialmente en los padres; ahora es importante ser confiable en uno mismo. Pues si se tiene confianza en uno mismo se podrá transmitir a las otras personas que están a nuestro alrededor.

El siguiente cuadro muestra las ocho etapas de desarrollo de Erikson.

CUADRO “A”

ETAPA	CRISIS DEL EGO	VIRTUDES	TAREA SIGNIFICATIVA
LACTANCIA	CONFIANZA VS. DESCONFIANZA	ESPERANZA	AFIRMACIÓN MUTUA DE LA MADRE Y EL HIJO

PRIMERA INFANCIA	AUTONOMÍA VS. VERGÜENZA	VALOR, AUTOCONTROL Y FUERZA DE VOLUNTAD	DIFERENCIACIÓN ENTRE LO BUENO Y LO MALO.
EDAD DE JUEGO	INICIATIVA VS. CULPA	DETERMINACIÓN	EXPERIMENTACIÓN DE PAPALES
EDAD ESCOLAR	LABORIOSIDAD VS. INFERIORIDAD	COMPETENCIA Y MÉTODO	APRENDIZAJE DE HABILIDADES
ADOLESCENCIA	IDENTIDAD VS. AISLAMIENTO	AMOR Y DEVOCIÓN (FIDELIDAD)	ESTABLECIMIENTO DE LA FILOSOFÍA DE LA VIDA
ESTADO ADULTO TEMPRANO	INTIMIDAD VS. AISLAMIENTO	AMOR Y AFILIACIÓN	RELACIONES SOCIALES MUTUAMENTE SATISFACTORIAS
ESTADO ADULTO MEDIO	GENERATIVIDAD VS. ESTANCAMIENTO	AFECTO Y PRODUCCIÓN	PERPETUACIÓN DE LA CULTURA
ESTADO ADULTO TARDIO	INTEGRIDAD DEL EGO VS. DESESPERACIÓN	SABIDURÍA	ACEPTACIÓN DE LA CONCLUSIÓN DE LA VIDA

(LA INFORMACIÓN DE ESTE CUADRO FUE OBTENIDA DEL LIBRO: TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD. DE DECAPRIO, 1990, p. c. 203.).

Está claro que durante la adolescencia el joven construye su identidad y se restituye gradualmente la confianza en sí mismo. Esto conlleva a superar los problemas de la adolescencia y a asumir comprometidamente la tarea de afrontar el mundo adulto.

La vida continúa cambiando y dentro de pocos años el adolescente entrará a otra etapa que tendrá su propia serie de exigencias internas y externas.

1.4 LA ESCUELA SECUNDARIA

El hombre se realiza a través del desarrollo de sus potencialidades, la definición de su personalidad y la participación activa en su adaptación o en la modificación a su contexto, es un proceso que se cumple a lo largo de toda su existencia. Por ende, la educación acompaña al hombre en todas las etapas de su vida.

Consideró que el nivel secundario merece una especial atención porque en ella se presentan grandes cambios que influyen en la afirmación de la personalidad del adolescente, y también porque se abre ante ellos un mundo nuevo cuyos problemas exigirán de él esfuerzos de toda índole, para sentirse dueño de sí mismo y para no fracasar en la vida nueva que va a empezar.

El ingreso de los alumnos a la escuela secundaria plantea una serie de necesidades debido a la nueva situación que viven. Ha tenido que abandonar la organización que se llevaba a cabo en la escuela primaria que consistía en asistir a ella de 5 a 6 horas diarias, la relación cotidiana que el maestro de primaria mantenía con los alumnos era durante la jornada completa de trabajo la cual ahora ha quedado atrás, sus responsabilidades educativas eran menores a las que tendrá que enfrentar en su estancia durante la secundaria.

Ahora asiste de 7 a 8 horas diariamente, con 12 o más maestros que le exigen mayores responsabilidades de trabajo escolar, y por cuyas características particulares le es difícil establecer una relación y comunicación más íntima con cada uno de ellos.

Durante su estancia en el nivel medio superior el adolescente, se caracteriza por la búsqueda y la afirmación de su individualidad y por la construcción de juicios personales; en donde enfrenta con incertidumbre su futuro desempeño educativo, familiar, social y profesional. Dentro de lo educativo se enfrenta a múltiples adaptaciones ya que el cambio de un nivel a otro representa para él un estado de angustia. No saber que maestro (a) va a estar con él o ella, si sus compañeros van a ser los mismos y si las exigencias que el nuevo profesor le demande las va a poder realizar con éxito.

Seguramente estas adaptaciones no le fueron tan difíciles durante su estancia en la escuela primaria, y las hizo rápidamente sin tanto problema, pero ahora no sólo tiene que adaptarse a las transformaciones biológicas que presenta su cuerpo sino también tendrá que aceptar el paso a otro nivel educativo, el cual es considerado como la escuela propia de la adolescencia porque en ella ingresan alumnos que tienen entre 12 y 16 años, a los que se les conoce como los años de la “gran crisis”.

En general, en los primeros años de secundaria los muchachos tienen menos oportunidades de tomar decisiones que los estudiantes de primaria; tienen relaciones menos personales y positivas con sus maestros, es más probable que se agrupen por sus habilidades, por prácticas que aumentan la competitividad y los intereses acerca de la evaluación. Por otro lado, los profesores de secundaria tienden a medir a los estudiantes con estándares más altos, situación que conduce a resultados escolares bajos; esto provoca que la autoconfianza sufra un descenso en la autoestima.

Se dice que una de las tareas de la escuela secundaria es:

“Contribuir a la formación de un adolescente con una capacidad de análisis que le permita la emisión de juicios críticos; con una cultura que favorezca una mejor interpretación de la realidad, distinguiendo aquellos elementos que requieren una transformación, a partir de la reflexión sobre su entorno y su actuar cotidiano; con la posibilidad de reconocer sus potencialidades y limitaciones y con conciencia de la realidad que tiene para sí mismo y para con la sociedad.”⁶

Pero en algunas escuelas secundarias actualmente parece que no se realiza dicha tarea, ya que la mayoría de los maestros centran su atención y preocupación en la enseñanza de conocimientos y de hábitos sociales dejando aún lado el desarrollo de las “cualidades” latentes del adolescente.

⁶ ÓRNELAS Navarro, Carlos. La educación Secundaria en el contexto de la educación Básica. México, 1995. p. c. 8.

Los sistemas sociales de enseñanza no parecen estar encaminados a desarrollar las potencialidades de cada sujeto, sino más bien encauzar todos sus esfuerzos a desarrollar en el individuo la capacidad de reproducir los conocimientos elaborados por otros. Se enseña a aplicar un razonamiento prefabricado e inhibe la capacidad total del adolescente. Provocando una pasividad en el estudio que origina la falta de interés que generalmente se observa en la mayoría de los escolares.

La escuela secundaria ha centrado su atención al desarrollo cognitivo del ser humano, a la memorización y los aspectos de la inteligencia. Pero el ser humano no solo necesita desarrollar dichos aspectos, los cuales son de vital importancia, también necesita fortalecer su estima, que es base fundamental para un aprovechamiento adecuado de todo aprendizaje ya sea escolar o relacionado con sus experiencias personales.

Por eso planteo que la escuela secundaria se prepare para desarrollar unas actividades socialmente útiles con la finalidad de conocer más ampliamente el desarrollo de los educandos en todos los aspectos, especialmente en su autoestima que lo ayudará a desarrollar adecuadamente su personalidad.

Se entiende por personalidad:

“De la palabra griega persona, que significa máscara. Las maneras distintivas de pensamiento y comportamiento que nos diferencia de otra persona. La única manera de ajustarse a cualquier situación es la de encontrarse a si mismo”⁷

Elías de Ballesteros Emilia en su libro: *La Educación de los Adolescentes*. 1979 dice:

“La educación de los adolescentes es, principalmente, un problema de carácter humano, porque se trata de orientar, de dirigir, de sacar hacia fuera la personalidad del hombre, en un momento difícil y crucial de su existencia”⁸

⁷ McCONNELL, James. *Psicología: Estudio del comportamiento*. Ed. Paidós, México, 1988. p. c. 276.

⁸ ELÍAS DE BALLESTEROS, Emilia. *La educación de los adolescentes*. Ed. Patria, México, 1979. p. c. 27.

Del mismo modo se considera que la escuela de hoy tiene que ser esencialmente humana, ya que es la escuela para el hombre, no el hombre para la escuela debido a dos razones:

“La primera porque el desarrollo de los escolares, de cualquier grado de la institución educativa, lleva inexorablemente a su complementación humana a través de los ciclos de desarrollo que son propios de cada edad. La segunda, que nuestra época necesita hombres de verdad, no hombres deformados por una educación falsa, ni muñecos manejados al deseo y al gusto de los demás”⁹

Además de ser una escuela en la que los adolescentes, encuentren la respuesta a las múltiples interrogantes que se plantean debido a su desarrollo, a sus nuevos y angustiantes anhelos.

La educación de los adolescentes es tarea que atañe a la familia, a la escuela, a los maestros, a los dirigentes del movimiento educativo nacional y en general al hombre, y así todos juntos hacer de ellos mejores hombres y más felices de lo que nosotros llegamos a ser.

⁹ Idid. P. c. 28.

CAPÍTULO II AUTOESTIMA

La vida del adolescente cambia constantemente haciendo difícil su adaptación al medio que le rodea y sobre todo a su propia identidad, que como sabemos debe ser estructurada de acuerdo a sus nuevas necesidades internas y externas para que lo hagan distinto de otro ser.

El conocerse ampliamente permite tener confianza en las acciones y pensamientos; por ende me permito enfatizar que el ser humano por naturaleza es bueno, inteligente, amoroso, creativo, gozoso, cooperativo, audaz, entre otras cualidades, que le permiten lograr sus metas e identificarse consigo mismo y con su rol en la sociedad. Sin embargo, por desgracia en la actualidad es difícil encontrar personas que se reconozcan con tales cualidades y por tanto sus acciones y formas de pensamiento negativos son el reflejo de su autoestima desmoronada.

Pareciera que los jóvenes ya no tienen todas las cualidades que los distingue como "ser humano" y esto es preocupante para el propio ser humano quien ha dedicado más tiempo en conocer y superarse en aspectos como la ciencia y tecnología e inclusive ha estudiado las formas que el hombre utiliza para adaptarse a los nuevos tiempos modernos, dejando a un lado el entendimiento consigo mismo y de los demás.

Por ello en este segundo capítulo se abordará a la autoestima como un aspecto básico para la vida del hombre, especialmente durante la etapa adolescente.

2.1. DEFINICIÓN DE LA AUTOESTIMA DESDE EL ENFOQUE HUMANISTA

Los psicólogos humanistas como ALLPORT, ROGERS, MASLOW, FROMM, ALCÁNTARA, BRANDEN, L'ECUYER entre otros, han formulado teorías sobre el desarrollo humano en donde plantean que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance su plenitud integral a lo largo de toda su existencia, por lo cual es importante desarrollarla y fortalecerla.

Hay que tomar en cuenta que la plenitud que se alcanza no es igual para cada sujeto, depende del valor que cada uno dé a las experiencias y como estas sean superadas por cada individuo, es decir, cada sujeto por esencia es diferente, la actitud que tendrá frente a las sorpresas de la vida se desafían de modo divergente debido a las características que cada uno presenta: edad, sexo, época, nivel socioeconómico y educativo, ámbito familiar, social y cultural, etcétera.

Por tanto cada individuo decide por sí solo, las cosas que le parecen importantes y convenientes para disfrutar de su vida. Con ello se pretende señalar que como seres humanos únicos y pensantes, podemos encontrar la plenitud siempre y cuando estemos conscientes de nuestra autoestima.

Veamos cómo definen la autoestima algunos humanistas:

TEORICO	CONCEPTO
ROGERS	Autoaceptación: condición para efectuar un cambio en la personalidad, la persona que se acepta a sí misma puede estar abierta a experiencias anteriores que harán crecer su aceptación
ALLPORT	Autoimagen: producto de los papeles que se le han asignado, es un proceso que se evalúa lentamente, se amplía teniendo una imagen aproximada del yo real con las imágenes de los Yo potenciales
MASLOW	Autovaloración: el amor propio, el respeto a sí mismo, estimación propia y el respeto a los otros.
FROMM	Identidad: papeles apropiados por los cuales nos percibimos a nosotros mismos y somos percibidos por otros.
ALCANTARA	Actitud hacia uno mismo: forma de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. No es intencional, es un proceso que depende de la historia de cada persona.
BRANDEN	Tener confianza en nuestra habilidad para pensar y resolver los retos de la vida. Es sentirnos valiosos y merecedores de gozar los frutos de nuestros esfuerzos.

L'ECUYER	Valor de sí mismo: a partir de los valores impuestos desde el exterior. Acciones y reacciones ante las percepciones de sí mismo y frente a la realidad (pasada, actual y futura) para mantener, promover y defender el propio sí mismo.
----------	---

La información de este cuadro fue obtenida de los libros:

NICHOLAS, Dicaprio. Teorías de la Personalidad, Mc Graw Hill. México. 1994.

ALCÁNTARA, José Antonio. Cómo educar la autoestima, CEAC España, 1990.

BRANDEN. Nathaniel. ¿Qué es la autoestima? Primera conferencia internacional sobre autoestima. Agosto 9. 1990. Asier-Oslo. Noruega. Tradicional al Español. 1992.

L'ECUYER, Rene. El concepto de sí mismo, Oikos. Tau. España. 1985.

De acuerdo con los conceptos, entiendo que la AUTOESTIMA es:

“El valor e importancia individual que cada persona le atribuye a sus acciones, pensamientos y sentimientos, sin que los obstáculos que se le presenten puedan desvalorizar su persona en algún momento de su vida.”

Es decir, la autoestima nos da la confianza en la eficacia de nuestras mentes para afrontar los retos de la vida, que sin duda son un cúmulo de experiencias positivas y negativas que nos hacen luchar por ser mejores cada día sin que esto signifique competir con los demás por vanidad, superioridad, pues sabemos de antemano (por diversas investigaciones que se han hecho a lo largo de nuestra historia sobre la esencia del hombre) que "Cada cabeza es un mundo" y por lo tanto, cada ser humano reacciona, piensa y siente de forma distinta al otro ser humano y no por ello tiene menor valía.

Si bien, la autoestima sé acrecienta desde etapas anteriores a la adolescencia -de acuerdo a las ocho etapas de desarrollo de Erickson- es durante el paso por ésta cuando se consolida positiva o negativamente según sea influenciado por los miembros de cada ámbito social, especialmente en la familia, que como primera instancia formadora,

educadora y generadora de valores en el individuo, muchas veces reprime en el niño algunas de las potencialidades, provocando un deterioro en su propia estima que lo conducirá a una imagen de sí mismo poco agradable.

Por ejemplo:

Si una niña se cae y se raspa las rodillas, los padres corren para abrazarla y besarla generando en ella la manifestación de dar y recibir amor, pero no sucede lo mismo con el niño ya que si este comienza a llorar se le dice "Los niños no lloran", "Pareces vieja", "Aguante como los machos" y existen muchas expresiones como estas que provocan en el niño la adquisición de no dar ni recibir amor ni mucho menos manifestar sus emociones.

Como en el ejemplo antes señalado, al niño se le va enseñando a bloquear sus cualidades, y a lo largo de su desarrollo integral reflejará una actitud negativa para sí mismo y por lo tanto hacia los demás.

Por eso la autoestima no es un proceso casual, mas bien es un proceso social que se va desarrollando y reforzando dentro de los distintos ámbitos sociales; familia, escuela, religión, amigos y medios de comunicación.

2.2. AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES Y SU IMPORTANCIA.

Sabemos que la noción humanista, centra su atención en los atributos, especialmente en la autoestima y en los problemas asociados con la carencia de éstos en el individuo.

Como ya se mencionó anteriormente, la imagen que vamos formando de nosotros mismos, es el resultado directo de los estímulos que se han recibido y que se reciben de los demás cotidianamente, y que muchas veces reflejan una baja autoestima con grandes repercusiones.

Cuando el adolescente trae una autoimagen negativa de sí mismo se ve reflejado en el rendimiento escolar y más aún si es reforzada dentro de la escuela con frases como las siguientes:

- "Eres un tonto"
- "Pero que mal haces los trabajos"
- "Tu no puedes hacerlo mejor que yo"
- "Burro"
- "Ni para eso sirves"
- "Que fea letra tienes"
- "Lees cada vez peor"

Además los suspensos, las bajas calificaciones, los comentarios de los padres y de los propios compañeros provocan y agravan un autoconcepto nocivo que los aplasta como una losa pesada. Es así como las malas notas muchas veces pierden su valor formativo y llegan a acentuar el desaliento.

Sabemos que la educación tiene como uno de sus objetivos primordiales la formación de alumnos autónomos, autosuficientes, seguros de sí mismos, capaces de tomar decisiones, que se acepte y se sienta a gusto consigo mismo, que encuentre su propia identidad.

Sin embargo, encontramos en las escuelas alumnos sumisos, poco responsables en sus acciones, pasivos frente a lo que acontece- a su alrededor, despreocupados por crear para sí mismos un futuro mejor, pues solo viven el momento, pero sobre todo inconformes con su cuerpo e imagen.

Imagen que es interiorizada gracias a los estereotipos que se manejan hoy día en revistas, televisión. etc.

Para que esto cambie se necesita inculcar, promover y reforzar poco a poco valores a los alumnos como:

RESPECTO

AMOR

AMISTAD

SINCERIDAD

LEALTAD

RESPONSABILIDAD

CONFIANZA

HUMILDAD

HONESTIDAD

Valores que se pierden porque la misma comunidad institucional no las tiene arraigadas en su interior y por lo tanto no los puede transmitir. No solo de este ámbito se desprende el problema, también los medios de comunicación están involucrados ya que se manejan estilos de vida muy idealistas al igual que figuras estilizadas del ser humano, que si no se tienen, la persona es poco valiosa. Se puede decir que en los medios se da mayor importancia a las cosas materiales y estereotipadas que se dejan a un lado o en segundo término las cualidades del hombre.

Estos ámbitos contribuyen en gran medida junto con la familia a crear una mala autoestima en el adolescente. Si crece en un ambiente donde los adultos importantes (los padres o amigos) lo critican continuamente, lo corrigen o restringen, puede perder la fe en sí mismo, puede empezar a dudar de su propia capacidad, creer que nunca tendrá éxito en lo que realice o sentir que hay oportunidades limitadas para su futuro que jamás podrá alcanzar.

Cuando un joven siente que no es importante o que a nadie le importa lo que hace, piensa y siente, puede experimentar dificultades si toma decisiones o planear su vida futura, además es probable que se involucre en actividades riesgosas, tal como las drogas, el alcohol, la violencia o ser presa fácil de personas sin escrúpulos que los induzcan por caminos equivocados, desarrollando en ellos conductas antisociales y en muchas ocasiones delictivas o tendientes a la evasión de su realidad o a la autodestrucción. Cuando se tienen dichas características o algunas de ellas se dice que la autoestima sufre una crisis, ya que el adolescente supone que no vale nada y vive con el temor de ser engañado, agredido o menospreciado por los demás que para él son parte fundamental de su aceptación.

Por el contrario, cuando la autoestima es alta, el adolescente tiene confianza en lo que dice y hace, se comporta con honestidad y sabe que su mejor recurso contra las adversidades es él mismo, se acepta como es, pero siempre con deseo de superación, disfruta plenamente sus logros y toma los incidentes negativos como cuestiones pasajeras sin perder la oportunidad de obtener algún aprendizaje favorable para su persona; acepta sin ningún tipo de frustración lo que no puede cambiar.

Todo ello hace que el adolescente tenga plena seguridad en sí mismo, siendo esta una característica indispensable para vivir sanamente su adolescencia.

Esto es importante para el desarrollo integral del educando adolescente, pues al presentar una buena autoestima le permite establecer un mayor manejo de sus emociones. Acciones, decisiones y de sus habilidades intelectuales que desemboquen en mayores niveles de aprendizaje pero sobre todo en el acercamiento y aceptación de su propio ser.

No obstante la influencia constante de agentes externos a él hacen más difícil la comprensión total de sí mismo, es por ello que es indispensable saber que no siempre se tiene una autoestima elevada para poder enfrentar y aceptar las situaciones presentadas. Lo interesante es poder aprender que de los errores y de los malos momentos se aprende mayormente y ese aprendizaje es lo que nos hace crecer como seres humanos.

Como pedagoga esa es una de las tareas a enfrentar junto con el adolescente que se siente poco valioso y sin ningún camino por donde continuar.

A continuación presento un cuadro en donde se muestran las características de la autoestima alta y baja.

AUTOESTIMA ALTA	AUTOESTIMA BAJA
<ul style="list-style-type: none"> • Usa su intuición y percepción • Es libre, nadie lo amenaza ni amenaza a los demás • Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto. • Es consciente de su constante cambio, apoya y acepta nuevos valores y rectifica caminos. • Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente. • Acepta su sexo y todo lo relacionado con él. • Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera. • Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar. • Se gusta a sí mismo y a los demás. • Se aprecia y se respeta a sí mismo y a los demás. • Tiene confianza en sí mismo y en los demás. • Se percibe como único y percibe a los demás únicos y diferentes. • Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás. • Toma sus propias decisiones y goza con el éxito. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usa sus prejuicios. • Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás. • Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo. • Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y pertenece estático. • Se estanca, no acepta la evaluación, no ve sus necesidades, no aprende. • No acepta su sexo ni todo lo relacionado con él. • Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto; si lo hace es de forma posesiva, destructiva, superficial y efímera. • Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no intenta hacer las cosas bien ni a mejorar. • Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás. • Desconfía de sí mismo y de los demás. • Se percibe como copia de los demás y no acepta que los demás sean diferentes. • No conoce sus sentimientos, los reprime y deforma, no acepta la expresión de los sentimientos de los demás. • No toma decisiones, acepta la de los demás, culpándolos si algo sale mal.

<ul style="list-style-type: none"> • Acepta que comete errores y aprende de ellos. • Conoce sus derechos y obligaciones, sus necesidades las defiende y desarrolla. • Asume sus responsabilidades y le hacen crecer y sentir pleno. • Tiene la capacidad de autoevaluarse y no emite juicios a otros. • Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a otros. 	<ul style="list-style-type: none"> • No acepta que comete errores o se culpa y no aprende de ellos. • No conoce sus derechos y obligaciones al igual que sus necesidades, por lo tanto no los defiende ni desarrolla. • Elude sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre • No se autoevalua, necesita de la evaluación de otros y se la pasa emitiendo juicios a los demás. • Se deja llevar por sus instintos, su persona esta en manos de los demás. • Maneja su agresividad lastimándose y lastimando a los demás.
---	---

La información fue obtenida en: RODRÍGUEZ ESTRADA, Mauro. Autoestima: Clave del éxito personal. El manual Moderno. México. 1988. p. c. 27 y 28.

Sin embargo no podemos hablar de tener una autoestima siempre elevada, puesto que las influencias externas y las reacciones internas del individuo no son predecibles, provocando que las experiencias sean inesperadas para el sujeto.

Branden lo señala así:

“¿Es posible tener demasiada autoestima? No, no lo es; como tampoco es posible tener demasiada salud física. A veces la autoestima se confunde con el alardeo, la fanfarronería o la arrogancia, pero en realidad estos rasgos no reflejan demasiada autoestima sino, por el contrario la falta de ella. Las personas con alta autoestima no tienen la necesidad de hacer sentir su superioridad, ni buscan demostrar su valor comparándose con patrones establecidos: su felicidad radica en ser quienes son, y no en ser mejores que otros.”¹⁰

¹⁰ BRANDEN, Nathaniel. ¿Qué es la autoestima?. Asier-Oslo. Noruega. 1990. p. c. 44.

También considero que el individuo ha confundido lo que es valorarse a sí mismo, no sabe como manejar su autoestima por que no se tiene claro el concepto de esta; como se menciona la autoestima se refiere a la valoración de nosotros mismos, hacia los actos y hacia nuestras propias conductas. En donde el sujeto busca la satisfacción de sus necesidades de acuerdo a su propia esencia.

No es buscar ser superiores a los demás, no es complacer al otro y depender de su aceptación y manejo de nuestra persona, ya que sería tener una “*pseudo autoestima*” que significa: “La ilusión de eficacia propia de respeto hacia uno mismo que no es real. Es una autoprotección que nos disminuye la angustia y nos da una falsa sensación de seguridad, mitiga nuestra necesidad de tener una autentica autoestima.”¹¹

La cual es una utopía llena de felicidad, como seres humanos complejos se tienen influencias externas (económicas, sociales, políticas y culturales) e internas (emocionales, psicológicas y biológicas) que nos hacen tener ambos niveles de autoestima, tanto alta como baja.

Con el presente trabajo que llevo a cabo, no pretendo buscar “*la felicidad o la perfección del adolescente*” a través del desarrollo de una autoestima siempre alta, es mas bien la aplicación de estrategias educativas que permitan fortalecerla para el propio bienestar del adolescente, considerando que tendrá experiencias negativas o poco favorables para su persona y que sin duda afrontara y superara de la mejor manera posible si aprende a sacar alguna ventaja positiva de ella, es decir, si aprende a mantener una autoestima “*equilibrada*”

Es necesario que los adolescentes puedan compartir satisfacciones y fracasos y que siempre exista una disposición al diálogo entre padres e hijos en primer término, y entre profesores, alumnos y padres de familia en segundo, con el propósito de lograr que los conflictos, por graves que parezcan, sean superados.

¹¹ *Ibíd.*, p. c. 69.

Por otro lado es importante que el adolescente conozca sus propias transformaciones con el fin de tomar las decisiones convenientes para su vida futura como adulto maduro y útil para sí mismo y para las personas que están a su alrededor.

Las diversas vivencias deben ser aprovechadas adecuadamente para la construcción de una personalidad que permita aceptarse como es, superar defectos y sentirse seguro ante las diferentes circunstancias. Es conveniente autoanalizarse para moldear la personalidad, corregir algunas actitudes o modificar los modales, aspectos o modo de tratar a los demás.

Si se aprende a valorar los aciertos, a reconocer los defectos y errores, a estar dispuesto a superar estos últimos para sentirse mejor es posible tener una autoestima equilibrada que ayude al propio adolescente a ser él mismo y sentirse a gusto con sus temores, valentía, fuerza y capacidad.

Casualmente la mayoría de nosotros conocemos a alguien que refleja alguna de las características de la autoestima baja, por ejemplo la persona nunca está conforme con nada de lo que hace y por lo tanto siempre se está quejando de que nada le sale bien o que no le gusta como hizo X cosa, pero no queda en una autocrítica sino que además juzga con base a su experiencia lo que a la demás gente hace a su alrededor, consiguiendo con ello el alejamiento total de las personas, que difícilmente se acercarán a ella para compartir su tiempo y experiencias o para pedir algún consejo.

Por ello es importante que el adolescente tenga confianza en sí mismo, en su habilidad, ingenio, capacidad, en su lucha por aprender a superarse si cae y volver a levantarse para seguir adelante sin temores a los cambios que se le presentan en su organismo y en el rol que ahora debe desempeñar en la sociedad.

Es muy común ver en las escuelas secundarias que la mayoría de las jovencitas se la pasan criticándose unas a otras, con expresiones como estas:

- "Yo no sé que le ve ese muchacho a ella, si está fea y gorda."

- "Mira que chaparra esta."
- "Pareces una vara mal hecha."
- "Que tonta eres."

No criticamos de manera constructiva a los demás sino que juzgamos para destruir al otro, sin importarnos si se sintió mal e inseguro de su propia capacidad de pensamiento y de actuar. Esta actitud no es más que el reflejo de nuestra propia inseguridad y de la debilidad de nuestra autoestima.

Si en vez de AMARNOS, RESPETARNOS Y CRITICARNOS POSITIVAMENTE nos JUZGAMOS, será difícil tener un acercamiento más real de nosotros mismos, lo cual representa la proyección de una imagen negativa hacia el mundo que nos rodea y forma parte esencial de nuestra existencia.

Y como dice Goethe:

*“La peor desgracia que le puede suceder a un hombre es pensar mal de sí mismo.”*¹²

Si nuestra sociedad estuviera conformada por individuos que tengan esa mentalidad negativa sobre sí mismos, la sociedad y el mundo girarían entorno a un ambiente pernicioso, donde la droga, el SIDA, la prostitución, el robo, la maldad, el engaño, la tristeza, la venganza, el rencor, la inseguridad, etcétera sería lo habitual que se viva en el planeta.

Seguramente se pensara que hoy día la mayoría de estos aspectos, sino es que todos ellos, forman ya parte de la vida diaria. Pero antes de que ya no exista ninguna posibilidad de rescatar la esencia del ser humano, es indispensable restituir su esencia humanista.

¹² RODRÍGUEZ ESTRADA, Mauro. Autoestima: Clave del éxito personal. Ed. El manual moderno. México. 1988. 2º Edición. P. c. 3

Por ello, el interés de los humanistas reside en rescatar y fortalecer desde el individuo mismo parte de esa esencia que es la autoestima, el problema no se va a resolver de afuera hacia adentro sino de adentro hacia fuera.

Primero hay que recuperar los valores individuales para que sean rescatados después en la sociedad y por último en el mundo en general.

Ejemplifico lo anterior con un cuento:

“Iba un niño con su papá en el tren. El recorrido duraría unas cuantas horas. El padre se acomoda en el asiento y abre una revista para distraerse. El niño lo interrumpe preguntándole: ¿Qué es eso papá?, El hombre se vuelve para ver qué es lo que señala su hijo, y contesta: Es una granja, hijo. Al comenzar su lectura, otra vez el niño le pregunta: ¿Ya vamos a llegar?, El hombre contesta que falta mucho. No bien habla comenzado nuevamente a ver su revista cuando otra pregunta lo interrumpe, y así siguieron las preguntas, hasta que el padre,. Ya desesperado, busca como distraer al chico, se da cuenta que en la revista aparece un mapa del mundo; lo corta en pedacitos y se lo da al niño diciéndole que es un rompecabezas y que lo arme. Feliz se arrellana en el asiento, seguro de que el niño estará entretenido todo lo que resta del trayecto. No bien ha comenzado a leer su revista de nuevo cuando el niño exclama: ¡Ya termine!, - ¡Imposible! - ¡No puedo creer!, ¿Cómo tan pronto? Pero ahí está el mapa del mundo perfecto. Entonces el padre pregunta: ¿Cómo pudiste armar el mundo tan rápido? El hijo contesta: yo no me fijé en el mundo, atrás de la hoja está la figura de un hombre,. **COMPUSE AL HOMBRE Y EL MUNDO QUEDO ARREGLADO.**”¹³

Esto quiere decir que el individuo se preocupa más por ver, juzgar y arreglar lo que está fuera de él. Cuando la solución de muchos problemas sería que cada persona viera y arreglara lo primero que le corresponde, que es ella misma.

¹³ Ibid. P. c. 4.

2.3. ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA.

La autoestima no es un elemento aislado del resto de los componentes que el "ser humano" implica, ya que no podemos dividir sus partes internas de las externas, de lo físico y de lo intelectual.

No se puede decir "Yo soy un pie solamente". "Soy puro amor" porque los demás componentes están ahí en nosotros. Aún cuando alguna parte de nuestro cuerpo no se tenga físicamente, los demás aspectos integran todo nuestro ser y no por eso valemos menos como personas.

Retomando la mención de la falta de una parte física del cuerpo, no es difícil constatar que el individuo que carece de un pie, una mano, la vista, un órgano interno como el riñón, son personas que al carecer de un órgano traen consecuencias no sólo en el aspecto afectado sino también en los demás y en la propia autoestima.

Por eso considero importante dar a conocer como la autoestima está integrada por tres componentes: cognitivo, afectivo y conativo. Los tres operan íntimamente, de manera que la alteración en uno de ellos afectara al resto.

Veamos en que consiste cada uno de ellos.

- ♣ **COMPONENTE COGNITIVO:** Indica idea, opinión, creencia y percepción que se tiene acerca de uno mismo.

Esta integrado por el **AUTOCONOCIMIENTO** que se refiere a lo que se es y se tiene. Son las manifestaciones, necesidades y habilidades de cada individuo a través de los cuales se conoce él porque y cómo actúa y siente. Y por el **AUTOCONCEPTO** que son la serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiesta en la conducta, ejemplo; se cree que se es tonto y se actuara como tal.

Ambos son el marco de referencia por el cual damos un significado a los datos aprendidos sobre nosotros mismos e incluso sobre los demás.

- ♣ COMPONENTE AFECTIVO: Es la valoración de lo que en nosotros hay de positivos y negativo. Es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Lo integra la AUTOEVALUACIÓN y AUTOACEPTACIÓN.

La autoevaluación es la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas sí los son para sí mismo, si le son satisfactorias, interesantes, enriquecedoras, si le permite crecer y aprender de ellas y como malas si son contradictorias para la persona.

La autoaceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y de sentir de manera real.

- ♣ COMPONENTE CONATIVO O CONDUCTUAL; Significa tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la practica un comportamiento consecuente y coherente.

Aquí encontramos el AUTORRESPECTO que se refiere a atender y satisfacer las propias necesidades y valores, sin hacerse daño ni culparse y la AUTOESTIMA que es la síntesis de todos los elementos anteriores.

Si una persona se conoce y esta consciente de sus cambios crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades para satisfacción propia, si se acepta, respeta y aprovecha al máximo sus potencialidades aprendiendo además de sus fracasos sin culpar por ello a nadie, es seguro que tendrá autoestima equilibrada.

La autoestima implica criticarse a sí mismo para mejorar, no para devaluar nuestra propia existencia ni la de los demás. Al desarrollar la labor de Orientación en el servicio social, observe que los jóvenes conocen más sobre la vida de los demás, sus gustos y desagrados que de su propia existencia.

Cuando los chicos llegan al departamento durante la semana de evaluaciones, se les pregunta sobre sus calificaciones y no las saben y al preguntarles sobre sus compañeros contestan rápidamente todo acerca de ellos, sí cumple con sus tareas, participa continuamente o no, se saca buenas calificaciones, su relación con el maestro, en fin saben la vida del otro pero de la suya ni preguntar. Se menciona esto porque ahí se puede observar la carencia de autoestima que se presenta en los adolescentes y como es necesario apoyarlos con estrategias que le permitan fortalecerla y desarrollarla continuamente para que aprendan a conocerse a sí mismos.

Los elementos de cada componente forman la llamada "Escalera de la Autoestima".

AUTOESTIMA

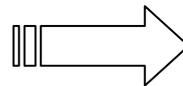
"Sólo podemos amar cuando nos amamos a nosotros mismos"

COMPONENTE

AUTORRESPETO

"La autoestima es un silencioso respeto por nosotros mismos"

(Elkins)



COGNITIVO

AUTOACEPTACIÓN

"La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio a su propio valer juegan un papel de primer orden en el proceso creador."

COMPONENTE

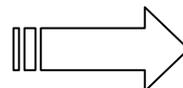
orden en el proceso creador."

(Mauro Rodríguez)

AUTOEVALUACIÓN

"El sentirse devaluado e indeseable es la mayoría de los casos la base de los problemas humanos."

(Rogers)



CREADOR

AUTOCONCEPTO

"Dale a un hombre una autoimagen

COMPONENTE

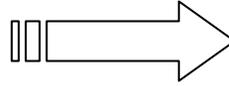
pobre y acabará siendo siervo."

(R. Schüller)

AUTOCONOCIMIENTO

"Cuando aprendemos a conocernos

en verdad vivimos." (R. schüller).



CONATIVO

VID

BRANDEN, Nathaniel. ¿Qué es la Autoestima? Asier-Oslo. Noruega. 1982. p. c. 19-20.

RODRÍGUEZ ESTRADA, Mauro. Autoestima: Clave del éxito personal. El Manual moderno. México. 1988. P. c. 10-18.

*"El ser humano es una unidad y tiene que cuidar todas sus partes desarrollando sus capacidades tendrá sus propias habilidades y por lo tanto sus propios logros. Esto lo hará darse cuenta de su valor y aumentará su autoestima."*¹⁴

A partir de los elementos que conforman la autoestima se presentan sugerencias sobre algunas estrategias que sirvan de apoyo a los orientadores y maestros en llevar a cabo la función que se tiene como agentes educadores y transformadores. Ya que se permitirá estimular positivamente poco a poco la autoestima del adolescente.

¹⁴ Apuntes de Maltrato a Menores.

CAPÍTULO III LA ORIENTACIÓN EN LA ESCUELA SECUNDARIA

La Educación Secundaria es una etapa educativa obligatoria que abarca desde los 12 a 16 años de edad aproximadamente. A los alumnos que se hallan en este momento en los periodos evolutivos de la preadolescencia y la adolescencia, se les pretende transmitir todos los elementos básicos de la cultura, formarles para asumir sus deberes y ejercer sus derechos en una sociedad democrática; prepararles para la incorporación a la vida activa o para acceder a la formación Profesional o Bachillerato.

Todos estos elementos se adaptan a los cambios que se han producido en nuestra sociedad en los últimos años, ya que nuestra vida actual es muy acelerada en todos los aspectos pues se toman decisiones precipitadamente sin medir consecuencias a corto y largo plazo. Por ello la Educación Secundaria constituye una etapa definida en sí misma con un valor social claramente integrador, donde se pretende mejorar la calidad educativa, facilitar el acceso al mundo laboral y preparar para la continuación de los estudios superiores.

La educación se considera un derecho social y por tanto debe dirigirse a todos los ciudadanos en un plano de igualdad con ausencia de cualquier discriminación, por ello se concibe una formación básica común para todos. Al mismo tiempo debe adaptarse a las diferencias existentes en los intereses de los alumnos, sus capacidades y necesidades. Es por ello, que la Escuela Secundaria cuenta Con un departamento de Orientación Educativa, en donde se da el apoyo a quien acude a solicitarlo y no a todos los miembros de la comunidad escolar. Solamente se hace extenso en el último grado, en donde se da un consejo orientador a los alumnos sobre su futuro académico y profesional.

Sin embargo para el adolescente que esta enfrentando los cambios propios de la edad es importante contar con el apoyo y la información adecuada para afrontar los cambios personales, educativos y sociales. Y le ayude al estudiante a encontrar por sí solo soluciones positivas a los problemas que enfrenta.

Uno de los problemas que el adolescente presenta es cuando tiene que elegir y decidir su propia personalidad (manera de vestir, de pensar, actuar), que la mayoría de la veces son copias exactas de lo que medios de comunicación presenta a la sociedad adolescente y que no tienen nada que ver su propia personalidad. Esto le trae conflictos con sus padres y el resto de la sociedad, provocando con ello, la rebeldía y el dejarse llevar sin pensar.

Respecto a los problemas escolares, el alumno se enfrenta continuamente a formas de enseñanza que no le son familiares y por tanto su adaptación al nuevo sistema le ocasionan conflicto en su proceso de enseñanza- aprendizaje.

Dentro del ámbito social se puede hacer referencia a las formas de conducta que la sociedad ha establecido como buenas y malas para determinar la aceptación del adolescente dentro del ámbito social, que si bien el adolescente no entra dentro de estos patrones se le es sancionado y mal visto. En cada uno de los problemas, cabe señalar la gran importancia y participación de la Orientación Educativa, que sin duda apoyara y encaminará al desarrollo integral del adolescente al igual que a su integración positiva dentro de cualquier ámbito.

3.1 UN ESPACIO PARA EL ADOLESCENTE EN LA ESCUELA

La escuela secundaria con base en los propósitos de la Orientación Educativa debe crear espacios, promover acciones, desarrollar actitudes y motivar al joven adolescente, para que con la ayuda, guía y orientación de especialistas esclarezcan su realidad y tome conciencia de sus posibilidades y las de su entorno, pero especialmente desarrolle y fortalezca actitudes y habilidades que le permitan asumir con autonomía, responsabilidad y seguridad de sí mismo, tome sus propias decisiones para enfrentar los retos que le plantea cada ámbito: escolar, familiar y social.

Seguramente el espacio dentro de la escuela secundaria ya esta dado, ahora lo que hace falta es atraer el interés del adolescente a ese espacio con el fin de lograr el desarrollo integral del que tanto se ha hablado.

Dicho espacio debe ser atractivo al adolescente, donde pueda entrar en contacto fácilmente con el encargado del área; el cual tiene que trabajar arduamente para hacer sentir al adolescente en confianza y libre de todo mito. Ya que como se ha mencionado en la etapa adolescente se presentan trastornos emocionales que repercuten en su desarrollo integral. Pero donde nos involucra a pedagogos es la influencia de dichos trastornos en su aprendizaje escolar que requiere ser atendido arduamente ya que muchos de nuestros jóvenes actualmente no terminan la secundaria. Involucrándose en acciones poco favorecidas para su persona y para la sociedad.

Pues es normal ver actualmente madres adolescentes solteras, prostitución, drogadicción, alcoholismo, maltrato y violencia en los jóvenes que no tuvieron la fortuna de toparse con la ayuda especializada para encaminarse hacia un mejor futuro, pero sobre todo no hubo nadie que le ayudara a reconocer el valor inmenso que tiene de sí mismo, es decir, a fortalecer su autoestima.

Es curioso darnos cuenta de lo importante que es el espacio en la escuela secundaria de un Departamento de Orientación Educativa, en donde con el apoyo de una persona consciente de su rol como orientador promueva en el educando el manejo adecuado de sí mismo para enfrentar cabalmente sus problemas sin tanta incertidumbre ni temor puesto que ello puede ser crucial para el propio bienestar de la humanidad.

El favorecer positivamente las actitudes que tiene el adolescente ante los problemas, este por sí solo tiende a mejorar en el ámbito escolar, pues su autoestima se eleva para contribuir en todo su ser, obteniendo el poder de superación ante todo lo que realiza.

Por tal motivo dentro del sistema educativo, se debe poner más atención al área de la Orientación individual del adolescente, puesto que depende en gran medida el apoyo que se le brinde para enfrentar su entorno, además de la buena información que se le presente al adolescente sobre los temas de actualidad que le son de gran ayuda para que determine lo que le es dañino a su salud y que no le conduce a nada bueno.

La Orientación individual es básicamente atender las necesidades personales del adolescente, ya que para él siempre y sobre todas las cosas lo más importante es lo que le sucede a sí mismo, sin importarle el resto de los demás.

Aquí hay que poner atención ya que si enseñamos al adolescente a valorarse a sí mismo, aprenderá a hacerlo con los demás, escuchará sus opiniones y contrapondrá las suyas sin tratar de imponerlas; aceptará que como él, cada persona es diferente y eso lo hará especial más no su enemigo.

Dentro ámbito educativo, tendrá mejores resultados, cada vez que se fomente la autoestima en el adolescente, puesto que al comprender que cada ser es diferente, capaz e importante, tendrá la confianza de dirigirse a los maestros, compañeros y personal en general sin miedo ni temor de preguntar sobre aspectos académicos y de interés personal.

Esto lo hará a su vez acrecentar su confianza en si mismo y a combatir todos sus miedos, sin que el fracaso le dañe para alcanzar sus metas, al contrario que estos le sirvan de soporte para subir una escalera más.

La autoestima que el orientador debe fomentar en el espacio del adolescente es:

“Formar una imagen equilibrada y ajustada de sí mismos, de sus características, posibilidades y limitaciones (habiendo desarrollado un nivel aceptable de autoestima) que le permitan encauzarlas de forma equilibrada y contribuir a su propio bienestar.”

3.2 ORIENTACIÓN

Este apartado está dedicado a Orientadores y Profesores de nivel secundario que están interesados en apoyar la educación integral de los adolescentes, especialmente la autoestima, ya que son ellos quienes intervienen en la solución de los problemas educativos relacionados con la baja autoestima que los adolescentes tienen y que repercuten en su proceso de enseñanza -aprendizaje.

La Orientación es un proceso por el cual un individuo recibe ayuda al dialogar con una persona más experimentada. Por ello el papel no solo del Orientador sino también del profesor es propiciar el diálogo y la confianza entre los integrantes del grupo para que como individuos que son, afronten las dificultades que se les presenten en la vida diaria, pero con una mejor capacidad para resolverlas.

Es importante que entre el Orientador, maestro y adolescente se propicie una buena comunicación, confianza y respeto, ya que suministra la oportunidad para que el adolescente desarrolle una relación íntima, sin encontrar el peligro de herirse.

Por medio de la conducta del Orientador y/o Profesor el joven puede expresar su angustia ya sea de forma directa o simbólica, percibir su situación difícil y crecer con más comodidad, aceptando la situación o modificándola. Por otro lado, que controle sus decisiones y que asuma poco a poco el manejo de su propia vida.

La Orientación es de carácter preventivo ya que es un proceso educativo que tiene como fin "fomentar actitudes y habilidades en el educando para mejorar los diferentes ámbitos de su vida", o bien reducir en la medida de lo posible, problemas que se presenten comúnmente durante todo el proceso de formación debido al cambio de un nivel escolar a otro, a la toma de decisiones, a la adquisición inadecuada de hábitos o bien, a etapas de transición durante su desarrollo personal y social.

La Orientación Educativa por tanto, abarca distintas áreas de acción en donde se pretende dar prioridad a actividades prácticas, al fomento y reafirmación del valor reflexivo y analítico del sujeto, en donde a su vez desarrolle habilidades y actitudes de investigación, estudio, resolución de problemas. etc.

Esto se llevará a cabo si la escuela secundaria proporciona un apoyo al estudiante para que se forme criterios propios y pueda adoptar decisiones maduras en relación con aspectos esenciales de su desarrollo como es la adaptación integral a la escuela y a su vida.

Cada área de acción de la Orientación Educativa tiene una finalidad específica.

ORIENTACIÓN EDUCATIVA	FINALIDAD
Orientación Vocacional	Ayuda para elegir carrera
Orientación Escolar	Rendimiento académico y su adaptación escolar
Orientación Individual	Auxiliar al alumno a encontrar soluciones a los problemas personales
Orientación Profesional	Elección del trabajo según aptitudes
Orientación Ocupacional	Ubicación Laboral

Sin embargo, a pesar de que la Orientación Educativa esta integrada por otras áreas específicas se define a la misma como la categoría más amplia que incluye a las demás.

Por tanto:

“Es el conjunto de acciones educativas encaminadas a facilitar el desarrollo integral del estudiante”

Se dice también que la Orientación Educativa es una práctica socioeducativa; social porque es practicada por las diversas instancias de la sociedad como son: los padres de familia, las instituciones, los medios de comunicación, docentes.

Es práctica Educativa porque constituye una parte del proceso de formación y educación del joven, tendiente a formar actitudes positivas, desarrollar habilidades y emplear mecanismos para lograr su integración satisfactoria a la vida social.

Una de las tareas de la Orientación Educativa es que el alumno identifique y clarifique la influencia que ejercen éstos agentes socializantes en sus decisiones, comportamientos y actitudes durante su proceso de integración a la vida social adulta.

Por ello, a la Orientación Educativa dentro del contexto escolar se le asigna esta responsabilidad que comparte con la sociedad, para cumplir la función de organizar y sistematizar acciones con el fin específico de brindar elementos e información suficientes a los estudiantes, que le sirvan de apoyo en la búsqueda de los medios más eficaces para lograr dicha integración, con base en los requerimientos personales y sociales.

3.3 AGENTES EDUCADORES: ORIENTADORES Y PROFESORES

Antes de emprender alguna estrategia, como agentes educadores deben reconocer que todo cambio ha de enfrentar resistencia, y por consiguiente no siempre resulta fácil cambiar los patrones de comportamiento ni mucho menos las formas de pensamiento.

Si desde niños se han experimentado sentimientos de culpa y desaprobación, a lo largo de la vida se proyectarán, por ejemplo:

Si un joven piensa que es un caso perdido para las matemáticas, siempre tendrá problemas con los números. Tal vez a causa de experiencias negativas ha desarrollado el siguiente razonamiento: "Por más que me esfuerce, no puedo con las matemáticas". Por lo tanto deja de intentarlo y se acostumbra a decir a todo el mundo que no puede ni sumar y lo peor de todo es que lo cree él mismo y se arraiga en él dicha imagen.

Es evidente que la imagen que proyectamos decide en gran medida:

- Qué tanto nos agrada el mundo y qué tanto nos gusta vivir en él, además
- Qué tanto logramos en la vida.

Con lo anterior, se pretende reforzar la importancia que tiene la autoestima en el desarrollo integral del ser humano y especialmente durante la adolescencia.

Por ello se considera que para su fortalecimiento, el Orientador y/o Profesor deberían implementar acciones encaminadas a:

- ♣ Enseñar a los adolescentes a reconocer sus cualidades;
- ♣ Escucharse así mismos y a los demás;
- ♣ Criticar con deseos de ayudar;
- ♣ No imponer sus ideas;
- ♣ Analizar y cambiar en conjunto;
- ♣ Rescatar de las experiencias de los participantes, los aspectos positivos;
- ♣ Centrar al grupo en el tema y en los objetivos para evitar que la platica se desvíe.

Dichas acciones le permitirán modificar la manera en que un joven piensa y habla acerca de sí mismo, con el objetivo principal de este trabajo: **Fortalecer su autoestima.**

CAPÍTULO IV PROPUESTA: ORIENTACIONES EDUCATIVAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES

Las estrategias que a continuación se exponen son solo algunas, que se pueden utilizar para el fortalecimiento de la autoestima. Fueron elegidas de acuerdo a los requerimientos que se consideran trascendentales en la vida adolescente, desde lo afectivo, psicológico y social.

Se concentraron las actividades sugeridas dentro de un cuadro descriptivo para darlas a conocer de forma general, cada una de las estrategias cuenta con el objetivo primordial a enfatizar; con un tiempo aproximado, el cual se puede ajustar de acuerdo al programa institucional; además menciona el nombre de la actividad así como el anexo donde se encuentra la misma.

Finalmente dentro de los ANEXOS se especifica el procedimiento para su fácil realización, así como la recomendación de algunos puntos a discutir, con el fin de verificar si el objetivo u objetivos fueron alcanzados en cada una de las actividades.

Las estrategias deben ser llevadas a cabo con seriedad, creatividad y de manera flexible, con el fin de lograr un proceso educativo que sea participativo, profundo y sistemático.

ASPECTO	OBJETIVOS	ACTIVIDAD	TIEMPO APROX.	TÉCNICA
AFECTIVO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificar los sentimientos hacia el cuerpo. ➤ Destacar la importancia de valorar el cuerpo como reflejo de una adecuada autoestima. 	¿ME GUSTO?	30 MIN.	Observación, dibujo y discusión (Ver Anexo I)
AFECTIVO Y SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificar las diferencias biopsicosociales de la adolescencia. 	¿QUÉ PASA CON MI ADOLESCENCIA?	30 MIN.	Trabajo en equipo, cuestionario y discusión (Ver Anexo II)
PSICOLOGICO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ayudar a los adolescentes a considerar sus habilidades y debilidades. 	MI BANDERA PERSONAL	30 MIN.	Hoja de trabajo y discusión (Ver Anexo III)

PSICOLOGICO	➤ Reconocer las propias capacidades y éxitos.	TU ARBOL	40 MIN.	Dibujo y discusión (Ver Anexo IV)
PSICOLOGICO	➤ Los jóvenes reconozcan la importancia de identificar sus cualidades y defectos para conocerse mejor a sí mismos.	ENTREVISTA ACERCA DE MÍ	NECESARIO	Hoja de trabajo y discusión (Ver Anexo V)
SOCIAL	➤ Analice y compare lo que le proponen los medios de comunicación con lo que quiere llegar a ser, hacer y tener.	SER, HACER, TENER	20 MIN.	Hoja de trabajo y discusión (Ver Anexo VI)
PSICOLOGICO	➤ Enseñar a los jóvenes ¿Qué es la autoestima	EL JUEGO DE LA AUTOESTIMA	NECESARIO	Exposición, cuestionario y discusión (Ver Anexo

<p>PSICOLOGICO</p>	<p>y que cosas la afectan?</p> <p>➤ Hacer conscientes los sentimientos que se tienen en la autoestima baja.</p>	<p>REFLEXIÓN DE AUTOESTIMA BAJA</p>	<p>20 MIN.</p>	<p>VII)</p> <p>Retroceso de experiencias vividas y discusión (Ver Anexo VIII)</p>
<p>SOCIAL</p>	<p>➤ Los jóvenes analicen su autoestima a través de la representación de un hecho o situación de la vida real.</p>	<p>SOCIODRAMA</p>	<p>20 MIN.</p>	<p>Representación y discusión (Ver Anexo IX)</p>
<p>PSICOLOGICO</p>	<p>➤ Que los adolescentes experimenten el estar vivos y la importancia de valorar todo su ser.</p>	<p>SENSACIONES INTERIORES</p>	<p>20 MIN.</p>	<p>Expresión oral y discusión (Ver Anexo X)</p>

TIVO	Reforzar los componentes de la autoestima	YO SOY YO	30 MIN.	Lectura grupal y discusión (Ver Anexo XI)
------	---	-----------	---------	---

ANEXOS

ANEXO I

¿ME GUSTO?

PROCEDIMIENTO

Explique que la mayoría de las personas no observamos nuestro cuerpo, cuando estamos frente a un espejo a solas, ni mucho menos lo tocamos y eso ocasiona que fraccionemos nuestro ser y lo descuidemos totalmente.

Por ello el ejercicio que se llevará a cabo será frente aun espejo y a solas, observar y tocar lentamente cada parte de su cuerpo. Después en una hoja blanca de papel dibujarán la parte de su cuerpo que no les agrado y del otro lado la que más les agrado.

Una vez frente al grupo, expresaran los sentimientos y sensaciones que experimentaron durante el ejercicio.

Concluya enfatizando la importancia de conocer y valorar positivamente nuestro cuerpo, con una acción indispensable para sentirnos bien con nosotros mismos.

DISCUSION

- ✓ ¿Qué les agradó o disgustó de la actividad?
- ✓ ¿Cuáles son las actitudes que regularmente se tienen al hablar de las partes más intimas de nuestro cuerpo?
- ✓ ¿Cómo podemos favorecer una actitud adecuada hacia nuestro cuerpo?

QUE PASA CON MI ADOLESCENCIA

ANEXO II

PROCEDIMIENTO

Se les pedirá a los participantes que integren dos subgrupos para trabajar las etapas de 10 a 14 años y de 15 a 19 años, de acuerdo a los siguientes puntos:

- ¿Qué pasa con su cuerpo?
- ¿Qué pasa con sus sentimientos y emociones?
- ¿Cómo es su pensamiento?
- ¿Cómo son las relaciones interpersonales con: padres, maestros, hermano, amigos, novio (a)?
- ¿Cómo son sus juegos?

Un participante que será elegido por cada equipo, pasará a relatar las conclusiones.

DISCUSION

- ✓ ¿Qué diferencias encontraron entre los adolescentes de cada etapa?
- ✓ ¿Cuáles son realmente las diferencias significativas y cuáles únicamente son estereotipadas?
- ✓ ¿Existe o existía algo que haga a los adolescentes actuales diferentes a las épocas pasadas?

MI BANDERA PERSONAL

ANEXO III

PROCEDIMIENTO

De a cada participante una copia de la Hoja de trabajo. A continuación elija seis de las preguntas, lea en voz alta y escríbalas en hojas blancas y péguelas en el pizarrón formando una bandera. Explique que una bandera usualmente representa un país, y que la bandera explica algo sobre el país y su historia. Por lo tanto el ejercicio que van a hacer es sobre su bandera personal.

Pida a los adolescentes que respondan a las preguntas trazando un dibujo, diseño o poniendo alguna frase o palabra. Por ejemplo: si un adolescente es bueno en la música, puede dibujar un instrumento musical. Explique que no se trata de ver quien tiene habilidades artísticas, por el momento solo quiere que utilicen su imaginación y creatividad. (De 16 a 20 minutos para el diseño)

Después que los miembros del grupo hayan terminado sus dibujos o frase y escrito sus nombres en la bandera, pídale que formen pequeños grupos para que compartan sus dibujos; luego reúna al grupo grande para la discusión final.

DISCUSION

- ✓ ¿Te fue difícil contar tu historia personal a otros?
- ✓ ¿Habías pensado en esas cosas antes?
- ✓ ¿Qué aprendiste de ti mismo?

Hoja de Trabajo “Mi Bandera Personal”

ANEXO III

1. ¿Cuál piensas que ha sido el máximo logro de tu vida hasta ahora?
2. ¿Qué es lo que más te gusta de tu familia?
3. ¿Qué es lo que más valoras en la vida?
4. Menciona tres cosas o actividades en las que eres bueno
5. ¿Qué te gustaría mejorar en ti mismo?
6. Si fueras un animal, ¿Cuál serías?
7. Si mueres hoy, ¿Por qué te gustaría ser recordado?
8. ¿Qué es lo que más les gusta de ti a los miembros del sexo opuesto. (Cualidad o logro)?
9. ¿Quién es la persona que más admiras? ¿Por qué?
10. ¿Qué es lo que más te gusta de tu cultura o país?
11. ¿Cuál es tu sueño o aspiración más alto?

TU ARBOL

ANEXO IV

PROCEDIMIENTO

Pida a los jóvenes dibujen en la hoja blanca un árbol; en el tronco escriba su nombre, en cada raíz sus habilidades, fuerzas o capacidades que crean poseer y en cada rama sus logros o éxitos.

Si es posible pídales que guarden el árbol para que puedan añadirles raíces y ramas, cuando hagan conciencia de más capacidades y logros.

DISCUSION

- ✓ ¿Cuesta trabajo reconocer habilidades y logros propios?
- ✓ ¿Fue difícil encontrarlos?
- ✓ Nos dio gusto o tristeza reconocerlos

ENTREVISTA ACERCA DE MÍ

ANEXO V

PROCEDIMIENTO

Introduzca la actividad diciendo al grupo que algunas veces otras personas reconocen nuestras cualidades y defectos mucho mejor que nosotros mismos. Darnos cuenta de ello permitirá conocernos mejor y establecer relaciones más funcionales con las personas.

Distribuya la hoja de entrevista, pidiendo a los alumnos que escriban su nombre en el centro y luego completen el cuadro que dice "yo mismo", escribiendo en ellas las cosas que les gusten de sí mismos y otras que no les gusten.

Dícales que su tarea es elegir cuatro cuadros de la hoja de trabajo y entrevistar a la persona descrita. Durante la entrevista van a formular las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las tres cosas que te gustan de mí?
- ¿Cuáles son las tres cosas que no te gustan de mí?

Las respuestas se anotarán en el cuadro apropiado.

NOTA: Asegúrate de fijar la fecha y el tiempo límite para la realización de la entrevista: Disponga de un tiempo para discutir la actividad: Elija de los Puntos de discusión los necesarios.

DISCUSION

- ✓ ¿Cómo te fue en tu entrevista?
- ✓ ¿Qué se siente saber lo que a la gente le gusta de ti?
- ✓ ¿Te sorprendiste conocer algunas cualidades que no sabías de ti?
- ✓ ¿Te molestó que nadie mencione alguna cualidad importante tuya?
- ✓ ¿Cómo puedes concientizar a la gente de esa cualidad?

- ✓ ¿Más de una persona menciona una misma cualidad positiva de ti?
- ✓ ¿Les comentaste a alguna de las personas que te rodean lo bueno de ellas?
- ✓ ¿Te sorprendiste al conocer las cosas que no les gustan de ti?
- ✓ ¿Cómo crees que las personas se dan cuenta de las cualidades de los demás?
- ✓ ¿Podemos conocer las cualidades de otra persona al verla?
- ✓ ¿Por qué es importante mostrar nuestras cualidades positivas a los demás?
- ✓ ¿Porque mostramos las cualidades negativas a los demás?
- ✓ ¿Qué aprendiste al realizar esta actividad?
- ✓ ¿Te gustó la actividad? ¿Por qué?

SER, HACER, TENER

ANEXO VI

PROCEDIMIENTO

Introduzca a la actividad diciendo al grupo que los mensajes que recibimos a diario de los medios de comunicación, tienen gran influencia en las decisiones que tomamos a diario, pero que muchas veces al experimentar nuestra decisión nos topamos con la realidad y nos damos cuenta que no son lo que nos habíamos imaginado.

Dada la información se producirá una reflexión en el adolescente sobre algunas situaciones ya vividas por ellos mismos. Invite a los alumnos a expresarlas, si es que lo desean.

Posteriormente distribuya la hoja de trabajo, y pida a los alumnos que la contesten en casa asolas.

DISCUSIÓN

- ✓ ¿Qué diferencias existen entre lo que te dicen los medios y lo que en realidad es?
- ✓ ¿Estas de acuerdo con los modelos establecidos por los medios y la sociedad? ¿Por qué?
- ✓ Descubriste tus deseos más íntimos sobre lo que quieres ser, hacer y tener. ¿Cuáles?

Hoja de trabajo. “SER, HACER, TENER”

MENSAJES DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN	YO
Tú debes ser...	Yo quiero ser...
Tú deber hacer...	Yo quiero hacer...
Tú debes tener (comprar)...	Yo quiero tener...

EL JUEGO DE LA AUTOESTIMA

ANEXO VII

PROCEDIMIENTO

Pregunte al grupo si alguien sabe que significa autoestima: si nadie sabe, explíqueles que la autoestima es la forma en que cada persona se siente con respecto a sí misma, y que esta estrechamente relacionada con nuestra familia y nuestro medio ambiente. Explíqueles también, que cada día enfrentarnos cosas o sucesos con respecto a nosotros mismos.

Entregue una hoja de papel a cada participante, explicándole que ésta representa su autoestima. A continuación usted leerá una lista de sucesos que pueden pasar durante el día y que le hacen daño a nuestra autoestima. Dígales que cada vez que usted lea una frase, ellos arrancaran un pedazo de la hoja, (y que el tamaño del pedazo que quiten significa más o menos la proporción de su estima que este suceso quitaría). Dígales que cuando quiten el pedazo de hoja según sientan digan "eso me afecta mucho" o "eso no me afecta mucho"

Una vez terminada la actividad, mencione que ahora van a recuperar la autoestima, reconstruyendo por pedazos, en la misma manera en la que la quitaron.

QUITAR LA AUTOESTIMA (Imagina que en la última semana te ha pasado lo siguiente)

- ❖ Una pelea con tu novio o novia que no has terminado
- ❖ Tu maestro te criticó sobre tu trabajo
- ❖ Un grupo de amigos cercanos no te incluyó en un paseo
- ❖ Uno de tus padres te criticó y te llamó "malcriado" (a)
- ❖ Un amigo(a) reveló un secreto que tú le dijiste en confianza
- ❖ Algún rumor que surgió sobre tu reputación
- ❖ Tu novio(a) te deja por otra(o) muchacha(a)
- ❖ Un grupo de amigos se burló de ti, por tu forma de peinarte o por la ropa que traes puesta

- ❖ Sacaste malas notas en un examen
- ❖ Tu equipo favorito de fútbol perdió un juego importante
- ❖ Un muchacho(a) que te cae muy bien rechazó tu invitación para salir contigo

RECUPERA LA AUTOESTIMA

- ❖ Algún compañero de la escuela te pidió un consejo sobre algún asunto delicado
- ❖ Un muchacho(a) que te gusta te invitó a salir
- ❖ Tu padre o madre te dijo de repente que te quiere mucho
- ❖ Recibiste una llamada o una carta de un amigo antiguo
- ❖ Sacaste buenas notas en un examen
- ❖ Un muchacho(a) aceptó la invitación para salir contigo
- ❖ Tu equipo favorito ganó un juego importante
- ❖ Tus compañeros de clase te nombraron como líder de esta
- ❖ Tu novio(a) te mandó una carta de amor
- ❖ Todos tus amigos te dijeron que les gustó tu ropa y peinado

DISCUSION

- ✓ ¿Todos recuperaron su estima?
- ✓ ¿Cuál fue el suceso que más quito de tu estima?
- ✓ ¿Cuál fue el suceso que menos daño tu estima?
- ✓ ¿Cuál fue el suceso más importante para recuperar tu estima?
- ✓ ¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima cuando nos sentimos atacados?
- ✓ ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos y familiares cuando su autoestima esta baja?

REFLEXIÓN DE AUTOESTIMA BAJA

ANEXO VIII

PROCEDIMIENTO

Invitar a los jóvenes que recuerden una ocasión reciente, en la que se cometió una falta grave o un error irreparable, o un momento en que sintió incapacidad para enfrentar alguna dificultad, ya sea con la familia, el jefe, amigo, etc. O que se tomó alguna decisión importante que no tuvo éxito. Revivir la sensación y los sentimientos de ese momento aunque resulte doloroso. Así es como se siente un individuo cuando tiene baja autoestima.

DISCUSION

- ✓ ¿Qué tan seguido te sientes así?
- ✓ ¿Qué haces para superarlo?

EL SOCIODRAMA

ANEXO IX

PROCEDIMIENTO

Se pide la participación de algunos compañeros para realizar el sociodrama, el resto de ellos son observadores y dirán al término del sociodrama su punto de vista señalando lo que se conoce del tema, como lo vivimos y como lo entendemos. Los alumnos participantes deberán elegir un hecho o situación real en donde su autoestima sufre algún daño, pero señalando la forma en que lograron superar dicha situación.

DISCUSION

- ✓ ¿Cómo se sintieron durante y después de realizar el sociodrama?
- ✓ ¿Cómo eligieron el tema que abordaron en el sociodrama?
- ✓ ¿Es importante reconocer los problemas que afectan nuestra autoestima y tratar de aprender algo positivo de ellos, para elevarla?

SENSACIONES INTERIORES PROCEDIMIENTO

ANEXO X

PROCEDIMIENTO

Diga a los adolescentes que es importante que se pongan cómodos, sus espaldas rectas, las manos descansando sobre sus piernas, mencione que ahora les hablará de tú, ya que este ejercicio va encaminado a cada uno de ellos.

Comience a leer lentamente lo que a continuación se le presenta:

Cierra tus párpados, respira profundamente y al exhalar repite mentalmente y visualiza el número dos, tres veces.

Otra vez respira en forma profunda y al exhalar repite mentalmente y visualiza el número uno, tres veces.

Ahora pon atención en tu cuero cabelludo y relájalo, siente cómo se aflojan tus cabellos, ahora tu frente, la piel que cubre tu frente. Sentirás una ligera vibración, un ligero hormiguero por la circulación.

Ahora baja a tu garganta, obsérvala por dentro y por fuera, relájala; relaja todos tus músculos. Ve bajando por tu cuello, relaja todas sus partes interiores y exteriores.

Relaja ahora tus hombros, suéltalos, siente cómo se relajan y lleva esta relajación por tus brazos, antebrazos y manos. Siente la total relajación de tus dedos, aflójalos.

Ahora relaja tu pecho, siente cómo se relajan tus pulmones y corazón. Tu respiración es cada vez más tranquila.

Ve bajando a tu estómago, relájalo, siente la piel en contacto con la ropa, recorre todos tus órganos internos, relájalos, siente cómo se sueltan tus músculos, así como tu piel que los

cubre. Ahora relaja tus muslos, por dentro y por fuera, tus rodillas aflójalas; tus pantorrillas, tus tobillos.

Fija la atención en tus pies, en la planta de tus pies, afloja esta parte y lleva esta relajación a los dedos de tus pies, siente cómo cada dedo se suelta.

Siente como si tu cuerpo no te perteneciera. Lleva tu mente a un lugar de descanso, el que tú quieras, sea montaña o mar. Quédate ahí gozando de todo lo que veas a tu alrededor; no pierdas ningún detalle. -Guardare silencio por unos momentos

Ahora imagina un valle, rodeado a lo lejos por árboles y colinas; en el centro de ese valle imagina que eres una semilla, sembrada debajo de ese pasto verde; siente el calor de la tierra, su humedad; hacia arriba no vez nada -pero no te da miedo-. Poco a poco empiezas a sentir que dentro de ti algo busca la superficie, un tallo empieza a crecer y traspasa la tierra. Ve la luz del sol, siente su calor. El tallo se va convirtiendo en tronco, que cada vez se va ensanchando y alcanzando mayor altura. La savia que corre por su tronco, el calor y la luz del sol ayudan a crecer aún más. Ahora comienzan a brotarle hojas, sus ramas crecen, se bifurcan y se extienden, comienzan a brotarle flores, flores que se convierten en frutos que caen como racimos. Todo aquel que pasa encuentra sombra y descanso bajo él y goza sus flores y saborea sus frutos.

Ahora imagina que ese árbol eres tú. Sus raíces son tus pies, su tronco tu cuerpo, sus ramas y follaje tus brazos y cabeza; en lo alto de tu cabeza brilla el sol, en tus brazos y manos hay racimos de frutos que como dádiva se ofrecen a los que pasan, a los que acoges en tu sombra y das descanso. Ahora empieza a regresar aquí, ten conciencia de tu cuerpo, empieza a mover tus piernas, tus pies, tus brazos, estírate como cuando despiertas en la mañana, respira en forma profunda. Ahora te sientes tranquilo, en paz y mucho mejor que antes. Tranquilamente y poco a poco abre tus ojos.

DISCUSION

- ✓ ¿Cómo te sentiste al realizar la dinámica?

YO SOY YO

ANEXO XI

PROCEDIMIENTO

Se reparte a los adolescentes la copia del poema, para su lectura e identificación de los componentes de la autoestima.

DISCUSION

- ✓ ¿Cómo se sintieron al leer el poema?
- ✓ Les agradó ¿Porque?

YO SOY...

En el mundo no hay nadie como yo,
Hay personas que se me parecen, que reconozco,
pero nadie es igual a mí,
Así, lo que hago, lo que yo digo, es verdaderamente mío,
porque sola(o) lo escogí,
sola(o) me elegí...
Soy mi dueña(o).

Me pertenece mi cuerpo, incluyendo lo que hace,
Mi mente, incluyendo mis ideas y pensamientos,
Mis ojos, incluyendo lo que ven,
Mis sentimientos, incluyendo mis angustias, mis alegrías,
Mis frustraciones, mis amores, mis decepciones,
Mi boca, incluyendo lo justo y lo injusto que de ella sale,
Mi voz, incluyendo las palabras que reflejan mis ánimos, y todos mis actos...

Toda(o) yo me pertenezco...
Me pertenecen mis fantasías y mis sueños,
Mis esperanzas y mis temores,
Me pertenecen mis triunfos y mis éxitos,
Al igual que mis fracasos y mis errores.
Hay cosas en mí que me confunden
Y otras que no conozco.

Pero, porque toda(o) yo me pertenezco,
Corrijo...
Amo...
Me amo...
Y soy mi amiga(o).

Toda(o) yo me pertenezco...
Mi apariencia, como soy ante los demás,
Diga lo que diga,
Haga lo que haga,
Ésa(o) soy yo,

Mi yo auténtico
Iluminando el espacio que ocupo en este instante.

Soy responsable
De lo que siento y lo que pienso.

Puedo tomar o desechar lo que viene,
Puedo conservar las cosas buenas.
Puedo ver, oír, sentir,
Pensar, hablar, actuar, inventar.

Tengo herramientas para sobrevivir,
Tengo herramientas para convivir, ser productiva(o)
y encontrar armonía y
Orden en el mundo de la gente y de las cosas.

Me pertenezco y, por lo tanto,
Puedo construir y construirme.

Yo soy...
...y estoy bien

VIRGINIA SATIR

CONCLUSIONES

- ❖ Actualmente se reconoce a la adolescencia como un periodo, fase, etapa, o momento de transición en donde el hombre presenta ciertas características que lo hacen distinguirse de etapas anteriores y posteriores.
- ❖ La adolescencia es un periodo de transición en el desarrollo entre la infancia y la edad adulta. Comienza con la pubertad que es el proceso para la madures sexual, que es cuando una persona esta en condiciones de engendrar una nueva vida.
- ❖ El adolescente como ser bíopsicosocial sufre cambios drásticos como:

Ambos sexos experimentan un crecimiento súbito y bien marcado en estatura peso y desarrollo de los sistemas muscular óseo.

Existen características primarias que se relacionan directamente con la reproducción. Otras secundarias que incluyen el desarrollo de los senos de las mujeres y la menarquia; en los hombres el ensanchamiento, cambio de voz, piel y crecimiento del vello corporal característica en ambos sexos.

- ❖ Los rápidos cambios en el cuerpo de un adolescente y la apariencia física afectan el concepto de sí mismo y la personalidad.
- ❖ Según Erikson la crisis psicosocial de la adolescencia es el conflicto de la identidad contra la confusión de identidad. La virtud que debe surgir de esta crisis es la fidelidad y su tarea más importante por tanto es la búsqueda de la identidad.
- ❖ La secundaria es una nueva experiencia para la mayoría de los adolescentes a su vez es una causa más para da difícil aceptación y adaptación de su cuerpo y medio que le rodea.

- ❖ El ser adolescente implica aceptar el cuerpo que muchas veces no es el deseado y que hace sentir al adolescente inseguro con relación a los cambios que enfrenta a lo largo de su proceso.
- ❖ La autoestima que significa amarse, respetarse y aceptarse tal como se es, surge de los estímulos cotidianos que recibimos de los demás y que muchas veces se ven reforzados positiva o negativamente a lo largo de la adolescencia por los sectores sociales como son: la familia, los amigos, la escuela y medios de comunicación.
- ❖ Para poder fortalecer la autoestima de los adolescentes es necesario que el propio orientador y/o profesor mantengan la confianza de los jóvenes durante su participación educativa, además de conocer ampliamente las características de este sector social.
- ❖ Es importante por otro lado conocer los elementos que conforman la autoestima para poder fortalecerla de una mejor manera a través de estrategias educativas.

BIBLIOGRAFÍA

- ABERASTURY, Arminda. La Adolescencia Normal. Paidós, México, 1989.
- ALCANTARA, José Antonio. Cómo Educar la Autoestima. CEAC, España 1993.
- BRANDEN, Nathaniel. ¿Qué es la Autoestima? Asker, Noruega, 1990.
- CONAPO. Educación para la vida Familiar. Manual para el maestro de primaria
CONAPO/ SEP/ DIF, México, 1994.
- CONAPO. El Individuo y Sexualidad. CONAPO, México, 1982.
- CONAPO. Estrategias de Capacitación sobre Salud Sexual y Reproductiva del Adolescente
- CONAPO. *Sexualidad Adolescente*. CONAPO/ DIF, México, 1994.
- DE LA TORRE VILLAR, Ernesto. Metodología de la Investigación. MC Graw Hill, México, 1992.
- DICAPRIO, Nicholas. Teorías de la Personalidad, MC Graw Hill, México, 1994.
- DOLTO, Françoise. La causa de los Adolescentes, Sex Barral, México, 1992.
- ELIAS DE BALLESTEROS; Emilia. La Educación de los Adolescentes. Patria, México, 1979.
- ERIKSON, Erik. Sociedad y Adolescencia. Siglo XXI, Madrid, 1993.

GONZALEZ G, Clara. "La importancia de la labor de la Orientación en la Adolescencia " En: Revista Mexicana de Pedagogía. No.31 Sept-Oct. México, 1996.

HARRIS, Martha. Su hijo Adolescente. EDUCADOR, España, 1989.

HERNANDEZ Pérez, Gudelia. Ciencias de la Salud. PCSA, México, 1990.

HERNANDEZ Sampieri, Roberto. Metodología de la Investigación. MC Graw Hill, México, 1997.

L'ECUYER, Rene. El concepto de sí mismo. OIKOS- TAU, España, 1985.

MACHAIN Castillo, María de la Luz. Libro de Recursos para el Profesor. Santillana, México.

MAIER, Henry. Tres Teorías sobre el desarrollo del niño: Erikson. Piaget y Sears. Amorrortu, Buenos Aires, 1989.

MATTHEWS, Andrew. Por Favor sea Feliz. Selector, México, 1994.

MC CONNELL. James. Psicología: Estudio del Comportamiento. Paidós. México. 1988.

ÓRNELAS Navarro. Carlos. La Educación Secundaria en el contexto de la Educación Básica. México. 1995

PALACIOS. Jesús. "¿Qué es la Adolescencia?" En: (comp.). Desarrollo Psicológico y Educación I. Alianza. Madrid. 1990.

PAPALIA E. Diane. Desarrollo Humano. MC Graw Hill. México. 1997.

REINHARD. Andreas. El Miedo Escolar. Herber. Barcelona. 1980.

ROBERTS. Thomas. Cuatro Psicologías Aplicadas a la Educación II. Behaviorista Humanista. Narcia. Madrid. 1978.

RODRIGUEZ Estrada. Mauro. Autoestima: Clave del Éxito Personal. El Manual Moderno. México. 1988.

SATIR. Virginia. Autoestima. Pax-México. México. 1995.

SEMMENS. James P. El mundo del Adolescente. Continental, México. 1982.

VILLALPANDO Nava. José M. Valores, Actitudes u Competencias en la Educación Secundaria. México. 1995.