



Universidad
Pedagógica
Nacional

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

ACADEMIA DE PEDAGOGÍA

¿CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN EL
ÁMBITO ESCOLAR DEL ADOLESCENTE?

Propuesta: Curso-taller para fortalecer la autoestima del
adolescente de primer grado de Bachillerato

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA

PRESENTA

ENRIQUE REYES MARTÍNEZ

DIRECTOR DE TESINA

LIC. FELIPE RODRÍGUEZ DURÁN

México D.F., 2004

AGRADECIMIENTOS:

Le doy gracias a Dios por darme la oportunidad de llegar hasta aquí. Por darme a mí esposa María del Carmen y a mi hija María José que amo con toda mi alma.

A mi esposa

Gracias por ser una esposa maravillosa. Gracias por tener paciencia para poder terminar mi carrera. Gracias por tu apoyo y por ser mi compañera. Te amo.

A mis padres

Por haberme dado la vida. Porque a pesar de todo lo mal que les hice pasar estuvieron conmigo y creyeron en mí.

A mis hermanos

Gracias por el apoyo que me brindaron. Por los consejos que me dieron y que si en su momento no los tomé en cuenta hoy reconozco el gran valor que tenían.

A mis amigos

Gracias a mis amigos: Luis, Juan y Guillermo. Con ustedes empecé la aventura de seguir estudiando. Gracias por lo mucho que me cuidaron y me impulsaron para seguir adelante. Serán mis amigos por siempre.

A mi profesor

Rafael Herrera, por haberme impulsado hacía la superación y sobre todo porque creyó en mí.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO 1	
La Orientación	
1.1 ¿Qué es la Orientación?	8
1.2 ¿En dónde interesa la Orientación?	12
1.3 Dos planos distintos de la Orientación	
1.3.1 Plano existencial	13
1.3.2 Plano técnico	14
1.4 Lo que no es la Orientación	15
1.5 Un modelo del proceso de Orientación	18
1.6 El perfil del orientador	
1.6.1 El orientador como persona	20
1.6.2 El orientador y su formación profesional	22
1.7 Factores determinantes de la Orientación	
1.7.1 Aptitudes	23
1.7.2 Actitudes	24
1.7.3 Valores	25
1.7.4 El contexto	26
CAPITULO 2	
La adolescencia	
2.1 Antes de la pubertad y la adolescencia	
2.1.1 La niñez	27
2.2 Pubertad y adolescencia	29
2.3 Puntos de referencia en el estudio de la adolescencia	34
2.4 Normas para la Orientación del adolescente	37
CAPITULO 3	
La autoestima	
3.1 ¿Qué es la autoestima?	45
3.2 Tres dimensiones básicas de la autoestima	
3.2.1 El autoconcepto	46
3.2.2 La autoimagen	47
3.2.3 La autoestima	48
3.3 La importancia de la autoestima	
3.3.1 Es fundamental para la salud física y mental	53
3.3.2 Está asociada con problemas de ansiedad y depresión	54
3.3.3 Es importante cómo se interpretan los hechos	55
3.3.4 Es importante en las habilidades sociales	56
3.4 Factores que Intervienen en la autoestima del adolescente	
3.4.1 La familia	57
3.4.2 El grupo de iguales	61
3.4.3 Las drogas y el alcohol	64
3.4.4 Otros factores	69
3.5 El ámbito escolar, adolescencia y autoestima	71
CAPITULO 4	
Programa para fortalecer la autoestima en el adolescente	85
Carta descriptiva	124
CONCLUSIONES	130
BIBLIOGRAFÍA	133

INTRODUCCIÓN

La práctica orientadora es uno de los elementos más importantes con que cuentan algunas instituciones educativas, sobre todo las de nivel medio básico y nivel medio superior. En muchas ocasiones, el orientador, los maestros e incluso la familia, no se dan cuenta que con frecuencia el bajo aprovechamiento académico de los alumnos es debido a que tienen una baja autoestima. A decir verdad, piensan que el problema radica en los hábitos de estudio y buscan estrategias que permitan mejorar la manera en que estudian y así tener mejores resultados. Aunque no se descarta que algunos alumnos carecen de buenos hábitos de estudio, la mayoría de las veces el problema radica en que al alumno le falta motivación, sentirse bien consigo mismo, sentir que tiene la capacidad para enfrentar los desafíos que se le presentan en el ámbito escolar y fuera de él, etc. Branden Nathaniel dice que el mayor obstáculo para tener logros y éxito en la vida, no es la falta de talento o habilidad, sino más bien, el hecho de que cuando el individuo llega a cierto punto de su vida, se vea excluido del autoconcepto, de la propia imagen de quién es y qué es apropiado para él; es decir, el valor que tiene de sí mismo en la parte afectiva del “yo”, en otras palabras la autoestima. Es por ello que la práctica orientadora debe de voltear la mirada hacia este problema y buscar estrategias que permitan aumentar la autoestima de los alumnos para que logren los resultados que se esperan de ellos; ya que le da poca importancia a este hecho como uno de los factores que más influyen en la conducta y aprovechamiento académico del individuo.

Más de una vez, se infiere simplemente que el alumno es rebelde e inadaptado al ámbito escolar y que por ello su aprendizaje es deficiente, y frecuentemente se le sanciona sin que haya un análisis de la situación cuando en muchas de las ocasiones estas evidencias tienen estrecha relación con la autoestima. Al no tener una alta autoestima, tiene como consecuencia la falta de adaptación al ámbito escolar, la falta de integración con sus compañeros y por supuesto tiene un bajo aprovechamiento académico.

Si bien es cierto que la autoestima está presente en las diferentes fases del ser humano, en el caso particular de este trabajo, se da un enfoque a la autoestima en la adolescencia dentro del ámbito escolar, debido a lo ya expuesto y a la trascendencia que esta etapa tiene en su desarrollo. La Adolescencia, es la etapa más crítica del ser humano, ya que en ella es en donde sufre grandes cambios tanto en el aspecto físico, como en el intelectual, además de aquí se define la identidad y personalidad que puede tener para el resto de su vida. En todos estos cambios, la autoestima juega un papel importante para que el adolescente logre una mejor adaptación en relación a ellos, además de que influye de manera directa tanto en su entorno escolar como en su vida cotidiana.

Elegir la autoestima en la adolescencia en el ámbito escolar como problema de investigación tiene su raíz en situaciones personales y profesionales.

Referente a lo personal, es debido a que en mi adolescencia el no tener una buena autoestima, trajo como consecuencia el no adaptarme a mi entorno y sobre todo al ámbito escolar. En muchas de las ocasiones tenía un bajo aprovechamiento académico porque no me sentía capaz de obtener buenas calificaciones. Me sentía diferente a los demás y no lograba relacionarme con mis compañeros aislándome de ellos. A través de esto tuve varios fracasos académicos hasta llegar a convencerme que yo no servía para la escuela porque eso era sólo para los inteligentes y yo no lo era. Sin embargo, al revertir mi baja autoestima a través de grupos de autoayuda, pude conocerme a mí mismo y darme cuenta de mis habilidades y capacidades, y que con ellas podía lograr cosas significativas para mi vida. Fue entonces cuando decidí volver a retomar mis estudios.

Referente a lo profesional, en la actualidad soy docente de educación media superior y el trabajar con este problema de investigación me ha permitido tener un mejor conocimiento no sólo de lo que es autoestima, sino también del propio adolescente.

Con ello puedo contribuir de manera directa en los adolescentes que tienen una baja autoestima para que puedan fortalecerla y logren tener un buen aprovechamiento académico y adaptación al ámbito escolar.

De igual manera, como futuro orientador, puedo aplicar estrategias y técnicas de trabajo para llevar a cabo mi labor y se que con los pequeños logros que los adolescentes vayan teniendo se darán cuenta de que son capaces de realizar cosas significativas e importantes para sí mismos y para los demás. También serán conscientes de que con una actitud positiva se pueden enfrentar circunstancias adversas y, más aún, que pueden terminar sus estudios y sobre todo, que ellos también pueden tomar decisiones.

Este trabajo de investigación titulado ¿Cómo influye la autoestima en el ámbito escolar del adolescente?, tiene como objetivo principal, proporcionar una alternativa para todo a aquel que trabaje directamente con los adolescentes en particular a orientadores y profesores de educación media superior con el fin de fortalecer la autoestima del adolescente; es decir, potenciarla de manera significativa para mejorar su aprovechamiento académico dentro del ámbito escolar. Sin embargo, para lograr esto, es necesario establecer un marco teórico general con respecto a la Orientación y lo que su práctica implica, así como conocer las bases teóricas sobre la adolescencia y la autoestima para hacer de ello una propuesta que permita lograr el objetivo de dicha investigación.

Para esto, el trabajo se divide en tres capítulos, dejando un apartado en donde se hace referencia a la propuesta para fortalecer la autoestima del adolescente.

El primer capítulo, esta enfocado al tema de la Orientación Educativa y su práctica, ya que es esencial que se conozcan las bases teóricas y la importancia del papel que juega en las instituciones educativas. En un principio trata de aclarar y definir lo que es la Orientación como punto de partida hacia los demás temas de desarrollo que comprende este capítulo.

Una vez que se entiende lo que es la Orientación, se hace referencia a que ésta se encuentra en casi todos lados y que es importante saber en qué instituciones se aplica su práctica y, aunque este trabajo de investigación esté enfocado particularmente a las instituciones educativas, no está demás que se conozcan los diferentes ámbitos en donde la Orientación está presente.

En el apartado siguiente se distinguen los dos planos de la Orientación: el plano existencial y el plano técnico; refiriéndose el primero a problemas esenciales de la vida cotidiana del individuo que solicita el apoyo y, el segundo, a que el orientador a través de técnicas y pruebas aplicadas al individuo solicitante de la ayuda encuentre cuáles son sus intereses y capacidades para que sea encauzado a desempeñar tareas que pueda realizar con eficiencia y satisfacción.

De igual manera, existe la explicación de lo que no es la Orientación debido a que existe una confusión en lo que a su práctica respecta. Se deja claro que la Orientación tiene limitaciones puesto que existen casos particulares que requieren un tratamiento especial como es el problema de alcoholismo, de drogadicción o problemas similares, los cuales deben ser canalizados a instituciones competentes para atender el caso. Aunado a lo dicho se aborda un modelo del proceso de Orientación como una propuesta para llevarla a cabo. Si bien es cierto que no existe sólo una forma para desarrollarla, se menciona un modelo ideal para lograr los objetivos esperados. También es necesario que la persona que lleve a cabo dicho proceso, sea la persona adecuada, es decir, que sea una persona capaz de lograr los objetivos que se persiguen.

Para esclarecer esto último, en el apartado siguiente se da una breve explicación sobre cuál debe ser el perfil del orientador, no sólo en cuanto su formación profesional, sino también como persona, ya que esto influye de manera importante en el desarrollo del proceso de Orientación.

Por último, se abordan los factores determinantes de la Orientación, tales como las aptitudes, las actitudes, los valores y el contexto, con la finalidad de que el orientador se dé cuenta que estos factores están presentes en el individuo que pide ayuda y que de manera directa influyen en su vida.

El segundo capítulo, está enfocado al tema de la adolescencia y es una entrada al tema principal de este trabajo. Para abordar la problemática en cuestión, es necesario conocer de manera más profunda la adolescencia y los cambios que el sujeto presenta debido a que no se pueden plantear estrategias de solución si no se conocen las características de los individuos con los cuales se va a trabajar, en este caso, el adolescente. Para entender mejor lo que es la adolescencia, en este capítulo se habla sobre lo que acontece antes de la pubertad y de la adolescencia, es decir, la niñez. Aunque se hable de manera general sobre este tema es un punto de partida para conocer mejor cuáles son las características del individuo antes de dar el paso a la adolescencia.

Una vez que se habla sobre la niñez, se presenta el apartado dedicado a la pubertad y a la adolescencia. Aquí se explica la problemática de dar una definición de adolescencia y la importancia de caracterizarlo de acuerdo al contexto en donde se desenvuelve. De igual forma, se explican los diferentes cambios que tiene el adolescente con respecto a su desarrollo físico, intelectual y emocional que de alguna forma afectan directamente su vida. En el apartado siguiente, se hace énfasis en los puntos de referencia para el estudio del adolescente. Aquí se mencionan algunas de las características generales que tienen por finalidad dejar más claro los cambios que suceden en esta etapa. Por último, se habla sobre las normas para la Orientación del adolescente. Este punto debe ser tomado en cuenta por padres, orientadores y profesores, ya que se dan a conocer algunas normas para que se le pueda ayudar al adolescente, situándolo mejor dentro de su problemática, y así encuentre salidas para la superación de la misma y pueda integrarse de la mejor manera a la vida adulta.

El tercer capítulo está dedicado a la autoestima, que es uno de los temas centrales de este trabajo de investigación. En el primer apartado de este capítulo, se da la definición de la autoestima, así como las dimensiones que la conforman: el autoconcepto y la autoimagen, que posteriormente son las que dan paso a lo que se concibe como autoestima. Posteriormente se explica la importancia que ésta tiene en la vida cotidiana del individuo con el fin de conocer el papel que juega en la vida de la persona. Los aspectos que aquí se describen en cuanto a su importancia están referidos a la salud física y mental, a los problemas de ansiedad y depresión, a la forma de interpretar los hechos, a la influencia en el rendimiento escolar, así como su importancia para el desarrollo de las habilidades sociales. Estos son sólo algunos aspectos en donde es importante la autoestima en la vida del individuo. Existen otros que no son tomados en cuenta, sin embargo, a los que se hace énfasis quizás son los más sobresalientes.

Finalmente, en este capítulo se plantean también los factores que influyen en el desarrollo de la autoestima con el objetivo de que se conozca cuáles son los más importantes y cómo influyen en la formación de la misma. Los factores que se toman en cuenta son: la familia, como principal motor de la formación de la autoestima; el ámbito escolar y el profesor, y el grupo de iguales.

Además se aborda el tema de las drogas y el alcohol como un posible resultado de tener una baja autoestima; así como otros factores como los medios de comunicación y la situación económica y política del país. Aunque estos dos últimos no se despliegan como los anteriores, son dignos de tomar en cuenta ya que también son portadores de una influencia directa en el individuo.

Se debe hacer énfasis en este apartado, ya que claramente se manifiesta que la formación de la autoestima no es un acontecimiento aislado, sino son múltiples los factores que influyen y que para entenderla hay que voltear la mirada hacia ellos.

Un trabajo de estas características no puede pasar por alto la propuesta de una alternativa que permita revertir una baja autoestima. Es por ello que el último apartado que conforma este trabajo de investigación está dedicado a la descripción de una propuesta educativa definida como curso-taller para tratar de fortalecer la autoestima en el adolescente, con una serie de actividades que parten de la presentación del programa, la detección de las expectativas, el rompimiento del “hielo”, así como las actividades que pretenden directamente lograr aumentar la autoestima. Este programa no sólo pretende lo antes dicho, sino también una vez que se logre fortalecer la autoestima se de paso a algunas actividades para que el adolescente viva con ella y así enfrente los desafíos de la vida de acuerdo a circunstancias individuales. Para terminar, se tiene una actividad de clausura con el objetivo de identificar el progreso de cada uno de los integrantes. Cada uno de ellos participa en una autoevaluación de acuerdo a lo que aprendió y superó personalmente durante el desarrollo de las actividades.

Es necesario mencionar que, a través de este trabajo de investigación, se ha logrado conocer de una manera más profunda la importancia de la autoestima en la vida del individuo y en particular de qué manera influye en el ámbito escolar del adolescente ya que, como se mencionó en un principio, juega un papel importante en el rendimiento escolar. Se espera que el contenido de este trabajo sirva de base para todo aquel que desee fortalecer la autoestima de los adolescentes y así cumplir con el objetivo para el cual fue desarrollado.

1. La Orientación

1.1 ¿Qué es la Orientación?

En la actualidad la Orientación se ha vuelto una necesidad primordial en las escuelas sobre todo en las instituciones de nivel medio básico y medio superior. Son múltiples las razones por las cuales se hace necesaria, volviéndose hoy un órgano indispensable en las escuelas. Todas las razones se pueden reducir en una sola, “el abandono al cual se vió relegado el educando con el advenimiento de la sociedad industrial y que está provocando aceleradas transformaciones sociales, principalmente en el campo de los valores normativos de la vida particular y social”.¹

Las justificaciones de la necesidad de la Orientación según Nérici se fundamentan en la complejidad creciente de la vida familiar, escolar y social. Además de que uno de los deberes de la escuela, es conocer adecuadamente a cada uno de sus alumnos, con el fin de formarlos mejor y poder adaptarlos a la vida escolar, familiar y social. Por otra parte, el alto crecimiento de la población escolar no puede ser asistido debidamente por los profesores cuando se presentan situaciones difíciles de manejar, tal es el caso del bajo aprovechamiento académico, mala conducta o adicciones que suelen tener ciertos alumnos, de tal forma que es necesario tener la función orientadora puesto que la escuela tiene el deber de acompañar y favorecer el normal desarrollo en todos sus aspectos de los educandos.

¹ Nérici, Imídeo. *Introducción a la Orientación Escolar*. 1976. p. 18

La creciente complejidad de la cultura y de la misma escuela exige que se haga algo para orientar al educando, a que actualice sus aptitudes y que desarrolle su personalidad sobre la base de una “comprensión elevada” para ayudarlo a transformarse en hombre que se sirva así mismo y a la sociedad.

Con lo expuesto anteriormente, es evidente que existen razones suficientes para que exista en las instituciones educativas la práctica orientadora, no sólo para los alumnos, sino también para los profesores quienes también pueden tener el apoyo del orientador en la tarea de instruir, educar y orientar, además de ayudarlo a individualizar la atención para cada uno de los alumnos que están a su cargo.

Una vez dicho lo anterior, surge la pregunta ¿Qué es la Orientación? Según Juan A. Mora, la Orientación es el esfuerzo por saber de qué manera pueden desarrollarse hasta el máximo las fuerzas latentes de cada personalidad en formación, también dice que la Orientación “es un proceso de ayuda al individuo para conocerse así mismo y a la sociedad en que vive a fin de que pueda logra su máxima ordenación interna y la mejor contribución a la sociedad”.²

Con base en ello, se puede deducir que la Orientación, es un proceso en el cual al alumno se le proporciona ayuda y los elementos necesarios para lograr los objetivos que pretende en el ámbito escolar, familiar, económico y social.

² Mora, Juan. *Acción Tutorial y Orientación Educativa*. 1998. p. 35

Se ha identificado a la Orientación con la misma educación, ya que si bien la Orientación se plantea como una ayuda desde la actividad educativa para que cada individuo conozca sus posibilidades y sus limitaciones, sus logros y sus deficiencias y que a partir de ello realice un programa de desarrollo y superación, la educación permanentemente intenta conocer las posibilidades de cada uno de los educandos para desarrollarse al máximo y conseguir encauzarle hacia estudios y profesiones en que más puede rendir y para lo que más aptitudes posea. Es decir, en última instancia, el proceso educativo consiste en formar al alumno y orientarlo hacía aquellas actividades que más se ajusten a sus aptitudes e intereses. “Toda educación comporta un sentido orientacional, sin el cual quedaría esencialmente truncada”.³

Algunas instituciones educativas de nivel medio básico y las de nivel medio superior cuentan con un departamento de Orientación para el apoyo de los alumnos y profesores. Pero ahora surgen las siguientes interrogantes: ¿Quiénes la llevan a cabo?, los que la llevan, ¿están preparados?, ¿en qué momento intervienen?, cuando lo hacen, ¿Resuelven todos los problemas?.

En la Orientación hay diversos actores que participan en ella para diversas actividades, desde los profesores, y el personal administrativo hasta los padres de familia, sin embargo, en lo que se refiere al personal que se encuentra en el departamento de Orientación, en ocasiones son individuos que no tienen una preparación adecuada. Algunas veces los individuos que realizan esta función no tienen el perfil académico para llevar a cabo esta tarea, y no es extraño que sean los profesores que con algo de experiencia se les asigna este cargo; pero, muchos de ellos son abogados, ingenieros o tienen otra profesión diferente a la que se requiere para llevar a cabo la práctica orientadora. Esto trae como consecuencia que, en su aplicación la Orientación no resulte eficiente y se obtengan frecuentemente pocos resultados conforme a lo esperado por la falta de un fundamento teórico-práctico.

³ Mora, Juan. Op. Cit. p. 9

Puede haber algunos casos en que, aunque no tenga el perfil académico, el profesor tenga resultados eficientes, pero son aquellos que tienen un conocimiento pleno sobre las tareas a realizar y el cómo manejarlas. Sin embargo, se recomienda que éstas sean atendidas por psicólogos o pedagogos ya que por su formación profesional, tienen el conocimiento teórico-práctico para llevarlas a cabo.

Por un lado, la Orientación generalmente interviene en los problemas de aprovechamiento académico y conducta del alumno para que se encuentre así mismo y pueda desarrollarse en el ámbito escolar; y por el otro, en conducirlo a que conozca su perfil vocacional para que pueda elegir una carrera profesional o se incorpore a un campo laboral que se ajuste a sus habilidades e intereses. La Orientación no interviene directamente en problemas que puedan tener la familia del orientado ya sean económicos, sociales etc. debido a que la Orientación también tiene sus limitaciones; sin embargo, puede trabajar con el orientado para que no le afecten y pueda mejorar en su relación con los demás y en el aprovechamiento académico.

Queda de manifiesto que la Orientación no resuelve todas las problemáticas aunque alumno pudiera recurrir a pedir ayuda y presentar otros tipos de problemas como pueden ser alcoholismo, drogadicción u otros similares que requieren atención especializada y el orientador no está capacitado para solucionarlos. Es entonces cuando el orientado debe ser canalizado a otras instituciones competentes que puedan ayudar mejor. En estos casos el orientador suele llevar una continuidad de su evolución.

“La Orientación no es un dictamen, ni un estudio psicológico del cual se desprenden resultados, ni un consejo o descripción de tipo médico o mágico”,⁴ más bien es un proceso en el cual el individuo presenta una evolución que lo lleva a la reflexión sobre su problemática para que busque caminos para solucionarlos y pueda tomar decisiones acertadas.

⁴ Muller, Marina. *Orientación Vocacional*. 1990. p. 16

1.2 ¿En dónde interesa la Orientación?

La Orientación es amplia y espaciosa, es decir, interesa en diferentes ámbitos. Aunque el trabajo esté dirigido principalmente al plano de las instituciones educativas, es importante mencionar que existen otras en las cuales también se encuentra, como son:

- Centros de Salud Mental, hospitales y clínicas.
- Instituciones recreativas, religiosas y de servicios sociales.
- Interviene en atención psicológico-pedagógica durante etapas como la pubertad, la adolescencia y el ingreso al mundo laboral-profesional.

La Orientación en este sentido, está relacionada con las diversas actividades del ser humano. En realidad, se orienta en muchos momentos de la vida cotidiana, pero eso es otro tema que se debe tratar aparte.

Aunque de alguna manera la de Orientación está presente en diversos ámbitos, existen dos importantes disciplinas que forman parte de ella como es la psicología y pedagogía. “La Orientación es un campo compartido, interdisciplinario que aúna particularmente dos vertientes: la psicología (personas que se plantean problemas, dudas, crisis en sus proyectos de vida estudiantil o laboral) y la pedagógica (personas que necesitan aprender acerca de sí mismos, informarse sobre datos de la realidad educacional y ocupacional, aprender a hacer proyectos y a ponerlos en práctica, elegir, imaginar, decidir)”.⁵

⁵ Muller, Marina. Op. Cit. p. 13

1.3 Dos planos distintos de la Orientación

1.3.1 *Plano existencial*

Desde un punto de vista amplio, el plano existencial, se refiere a la “Orientación de seres concretos, suministrándoles una serie de respuestas para problemas esenciales de la vida, que llevan a un modo de concebir el mundo y la existencia”.⁶ En este plano, la Orientación se convierte en un proceso moral para el individuo, dejando atrás el plano económico y técnico. Esta tarea, si bien es cierto que lo lleva a cabo el orientador, también es una labor que hace el profesor con sus alumnos sin que él lo pida, muchas veces aquéllos se le acercan para hacerle preguntas que tienen que ver con su vida afectiva y existencial.

Aunque el profesor no es orientador en toda la extensión de la palabra, es quizás el mejor vínculo que existe entre el orientador de la institución y el alumno, ya que él quien está en constante contacto con ellos y puede canalizarlos hacia una Orientación.

En este plano cabe mencionar, que los alumnos, en la mayoría de los casos son adolescentes, que por su edad y circunstancias buscan una Orientación para que resuelvan sus problemas (existenciales, de incompreensión por parte de los adultos, de adaptación a su entorno social, desajustes emocionales y de sexualidad) y esperan soluciones rápidas. La mayoría de ellos tienen problemas de conducta y de aprovechamiento académico y esas mismas situaciones repercuten en su rol de estudiantes, mermando notablemente no sólo en el rendimiento académico sino también en relación con los demás.

⁶ Mora, Juan. Op. Cit. p. 10

1.3.2 Plano técnico

El otro plano de la Orientación que es más restringido, es el técnico, el cual relega el plano anterior. Desde este plano “se realizan las descripciones y clasificaciones operativas, inteligencia general, aptitudes y talentos específicos, intereses y valores, adaptación y exigencias requeridas para una profesión determinada y selección de los mejores para determinadas tareas”.⁷

En este sentido se aplican técnicas para evaluar y obtener resultados, es decir, que se lleva a cabo un proceso para que el orientado muestre sus intereses y capacidades para determinadas tareas y sea encauzado a una posición adecuada para que la desempeñe con mayor eficiencia y satisfacción hacia sí mismo.

“Escoger un destino u optar por una vocación, es nada menos que escoger y optar por una vida en la cual el desarrollo de la personalidad alcanzará su plena expansión, y en la que el ser entero conseguirá una integración a la vez personal y comunitaria”.⁸

Es una ayuda técnico-psicológica dada desde la actividad educativa institucionalizada para que los seres en desarrollo o sus representantes, comprendan sus posibilidades dentro de áreas de vida que aspiran a racionalizarse (escolar, cultura, económica), se integren eficientemente en ellas y superen su lucha por mantener el equilibrio, la unidad y los fines personales ante los problemas evolutivos o las fuertes contradicciones del ambiente.

⁷ Mora, Juan. Op. Cit. p. 10

⁸ Mora, Juan. Op. Cit. p. 10

1.4 Lo que no es la Orientación

Muchas veces la gente común tiene una mala concepción de lo que es la Orientación, algunos piensan que ésta resuelve todos los problemas, y más aún que es una terapia psicológica. A continuación se expone lo que para Newsome no es la Orientación:

- **No es dar consejos**

“La Orientación no es dar consejos o recomendaciones. Este comportamiento iría contra la creencia de que los individuos tienen en su interior sus propias fuentes de cambio y de toma de decisiones”.⁹ Normalmente cuando una persona solicita la Orientación, pide que se le den consejos, el orientador debe de precisar que no se trata de eso, sino que se pretende que él mismo reflexione sobre su situación y que llegue a soluciones por sus propios esfuerzos. El dar consejos puede impedir escuchar plenamente al orientado, solo se le escucharía a medias y el no escucharlo completamente evita se le dé la Orientación adecuada.

Generalmente cuando se pretenden dar consejos, sin antes haber analizado la situación, el orientador ya está pensando en como darle solución al problema y más allá le dice al individuo: “Yo en tu caso haría...” lo cual conlleva a que el orientado pueda exclamar: “Usted no me comprende...”, “Usted no ha vivido lo que yo...”, por lo tanto el orientador debe de tener cuidado de no dar consejos, por mucho que sienta el deseo de hacerlo. Como se dijo anteriormente, debe de llevarlo a que encuentre la solución con los medios disponibles que el individuo tenga.

⁹ Newsome, Audrey. *La Práctica de la Orientación Escolar*. 1979. p. 21

De hecho, el orientador puede perder la objetividad del proceso, ya que frecuentemente cae en la experiencia de su propia vida o lo que ha visto en los demás. Puede pensar que todos los problemas se resuelven de la misma manera que él u otros lo hicieron, lo cual es erróneo. Al estar cargado de emotividad y arriesga a llevar al individuo a que se confunda con las posibles soluciones al problema. No es factible que todas las personas sean los mismos actores en diferentes escenarios, pues cada cual vive su propia experiencia y como tal, el orientador debe de tener presente este hecho.

- ***No es persuadir o convencer***

“La Orientación no consiste en influir las opiniones o comportamiento mediante la persuasión o la argumentación, o intentando convencer, sea directa o indirectamente”.¹⁰ En este caso es sumamente difícil esta tarea, debido a que el orientador también tiene una historia llena de experiencias que pueden influir en el proceso de Orientación. Es necesario que el orientador no trate de convencer para lo que se debe hacer, o inducir a que haga tal cosa el individuo, sino que éste mismo llegue a respuestas concretas, con lo que sabe hacer, con lo que conoce y así dar solución a la situación existente. El convencer puede ser contraproducente, debido a que, si por ejemplo, al orientado se le convence a realizar algo y no resulta de acuerdo a lo esperado, con mucha razón, tiende a perder la confianza en el orientador, surge el desánimo y el rechazo a seguir el proceso.

¹⁰ Newsome, Audrey. Op. Cit. p. 22

- ***No es un interrogatorio***

En este sentido, muchos orientadores formulan preguntas en exceso, lo cual puede provocar que el orientado manifieste resistencia por la presión que ejercen las preguntas o, en otros casos, sentir que lo atacan. La mayoría de veces este recurso se utiliza porque el orientador no tiene experiencia y no tiene otra forma de llevar a cabo el proceso y también porque hay una tendencia a creer que es necesario reunir una masa de información de los hechos acerca de una persona para que se le pueda ayudar.

Si bien es cierto que el orientador debe de tener cierta información, ésta debe de ser básica y no un expediente como tal; probablemente sólo un registro en donde manifieste la evolución del individuo.

- ***No es un psicoanálisis***

Los orientadores deben de estar convencidos de que su principal área de interés será con los que normalmente experimenten dificultades de desarrollo, junto con una sola pequeña cantidad que sufren moderados, o incluso graves problemas de la personalidad. En otros casos, están expuestos a enfrentarse con trastornos muy graves, y en este sentido, es necesario que se canalice a las instituciones competentes para que tenga un tratamiento especializado.

Las consecuencias de aplicar este papel de orientador, dan lugar a hurgar en el pasado, en la historia familiar (no quiere decir que no deba interesarse en la historia familiar, sino que muchas veces el orientador le da tantas vueltas a esta parte que se centra demasiado en ella, y no avanza, ni hay evolución en el problema del individuo), incluso en situaciones que no son de interés. Por otro lado, da lugar a una excesiva avidez por desenterrar las motivaciones secretas e inconscientes del individuo y proponer interpretaciones de comportamiento.

“La Orientación no está interesada primordialmente en la reactivación del pasado, ni en aquella reeducación total de la personalidad, tanto a nivel consciente como inconsciente, que constituye el dominio legítimo de psicoanalistas o del psicólogo de las profundidades”.¹¹

Cabe resaltar que los orientadores no son psicoanalistas. Muchas veces se tiende a confundir entre Orientación y psicoterapia y es difícil encontrar la línea divisora entre una y otra. Es por ello que el orientador debe de tener una formación adecuada en cuanto a la Orientación para que se desarrolle eficazmente el proceso.

1.5 Un modelo del proceso de Orientación

Con lo expuesto anteriormente sobre lo que no es la Orientación, surge la pregunta ¿Qué es, entonces, el proceso de Orientación? No existe estereotipo universal para llevar a cabo este proceso, sin embargo, puede establecerse un modelo que sirva, aunque sea de poco, para disipar la confusión que existe con los encuentros terapéuticos.

¹¹ Newsome, Audrey. Op. Cit. p. 23

Esencialmente el proceso de la Orientación está relacionado con el cambio y el desarrollo; pero no que el orientador cambie al individuo. El individuo es quien debe buscar el cambio y el desarrollo en su interior y el rol del orientador es simplemente ayudar a dicho cambio, no quitándole la dirección, sino haciendo que pueda aclarar metas y sentimientos hasta que sea capaz de tomar con seguridad y confianza la autodirección.

No todo lo propuesto en este modelo puede ser de interés para los orientadores, pero sí es un intento idealizado para su simplificación, etapa por etapa. A continuación se enuncia el modelo propuesto por Newsome:

- *“La persona se presenta en busca de ayuda.*
- *El cliente intenta relacionarse con el cliente.*
- *La situación de ayuda se define.*
- *El orientador anima a su cliente a dar libre expresión a sus inquietudes.*
- *El orientador, reconoce, y ayuda a clarificar los sentimientos negativos del orientado.*
- *El orientador acepta y reconoce sentimientos positivos.*
- *Desarrollo de la intuición.*
- *Establecimientos de nuevos fines.*
- *Crecimiento de confianza y habilidad para tomar decisiones.*
- *No más necesidad de ayuda”.*¹²

¹² Newsome, Audrey. Op. Cit. p. 24

1.6 El perfil del orientador

Definir el perfil de un orientador es un tanto complejo debido a que éste puede tener diferentes características como persona, porque afortunadamente todos los seres humanos somos distintos; sin embargo, todos los orientadores deben compartir una misma filosofía y actitudes básicas que forman el contexto de todo lo que hacen.

1.6.1 *El orientador como persona*

No existe un estereotipo universal para la personalidad del orientador, pero se tiene la convicción de que existen ciertas características que debe de poseer el mismo.

El orientador como persona debe de tener fe, es decir, creer que en las posibilidades de desarrollo del orientado, que es posible una serie cambios en éste y que estos cambios son primordialmente por los esfuerzos que el propio orientado hace.

También debe tener la creencia de que el hombre es básicamente un ser que va hacia delante, socializado y racional; que puede ser un individuo constructivo, y con ganas de seguir adelante hacia la superación. “Necesita ser cordial, accesible, flexible, no tener miedo a la experiencia, y por esta razón poder reunir datos a partir de su propia vida diaria”.¹³

¹³ Newsome, Audrey. Op. Cit. p. 21

Además debe ser espontáneo, sincero, preparado para enfocar la Orientación como persona y no sólo como profesional. Debe dejar el hermetismo y ser abierto. No ser crítico de los orientados, independientemente de la edad, estrato social o nivel cultural que influyen en ciertos valores y actitudes que ellos presentan. Una de las actitudes más elementales es la empatía, es decir, que sea capaz de ponerse en los “zapatos” de los demás. Caminar con ellos pero sin que esto se vuelva una carga para el orientador, porque también debe de tener la capacidad de no ser arrollado por los problemas de sus orientados, ya que esto traería como consecuencia perder el objetivo primordial de la Orientación y dañarse a sí mismo. Debe de ser comprensivo en todos los aspectos y respetar las creencias y actitudes del orientado.

Por otra parte, la comunicación que debe de tener con los orientados, tiene que ser clara, precisa y directa, de tal manera que lo que quiera comunicar sea entendible y fácil de discernir.

Las características mencionadas anteriormente, como ya se dijo, son las básicas para un orientador y éstas pueden ser las esenciales para que el proceso de Orientación rinda resultados positivos. Sin embargo, es importante mencionar que existen otras que se le atribuyen al mismo.

1.6.2 El orientador y su formación profesional

Cabe mencionar que para llevar a cabo de manera eficiente la práctica orientadora es recomendable que ésta sea atendida por individuos que tengan la formación en Psicología o Pedagogía debido a que ellos tienen el perfil académico adecuado para cumplir con esta labor. Según Nérici, “el orientador deberá tener buenos conocimientos de administración escolar, Currículos y Programas, Didáctica General, Psicología Evolutiva y Educacional y Educación, Orientación Profesional, Sociología Educacional, Biología Educacional y Filosofía de la Educación”.¹⁴

Como ya se mencionó, en varias instituciones educativas, los orientadores tienen una profesión diferente y es común que se encuentre entre ellos a ingenieros, administrativos o profesores que hacen el esfuerzo por llevarla a cabo, esto tiene como consecuencia que más de una vez no se obtengan resultados esperados y en lugar de orientar, desorientan.

¹⁴ Nérici, Imídeo. Op. Cit. p. 40

1.7 Factores determinantes de la Orientación

Existen diversos factores que tienen relación con el proceso de orientación tales como: las aptitudes, las actitudes, los valores y el contexto. Todos ellos se deben de tomar en cuenta si se quiere tener mayor éxito en el proceso de la Orientación, ya que el individuo que pide ayuda cuenta ya con ciertas características que tienen que ver con estos factores y el conocerlas permite rendir mayores frutos en beneficio del orientado.

1.7.1 *Aptitudes*

La aptitud es, en sentido general, la disposición para el desempeño de una función o capacidad para realizar una tarea. También suele decirse que es una habilidad natural para adquirir cierto tipo de conocimientos. “En sentido específico, hace referencia a las disposiciones relativas a la receptividad cognoscitiva, capacidad de captación y elaboración mental de datos, que determina el que unos sujetos estén mejor dispuestos para la resolución de problemas teóricos o prácticos de distintos tipos”.¹⁵

Los principales factores que se miden en cuanto las aptitudes son:

- “Inteligencia general.
- “Aptitud verbal, numérica y espacial.
- “Aptitud perceptiva aplicada a figuras geométricas o materiales que no requieren unas bases de instrucción formal.
- “Aptitud perceptiva aplicada a palabras o números.
- “Aptitud de puntería (precisión de movimientos), tiempo o velocidad, destreza digital y manual, y lógica o razonamiento”.¹⁶

¹⁵ Mora, Juan. Op. Cit. p. 16

¹⁶ Mora, Juan. Op. Cit. p. 16

Ha habido dos tendencias con relación a las aptitudes. Por un lado, los que creen que éstas son relativamente inmodificables y acentúan la importancia de la selección. En este aspecto, las aptitudes, como su definición lo menciona, tienen un carácter genético, natural, con el cual el individuo nace. Por otro lado, los que creen que las aptitudes son producto de un aprendizaje, aunque acepten que tienen un sustrato genético que la educación no puede crear.

En la actualidad ya no se aceptan los test para medir capacidades innatas, porque no son suficientes para tener resultados objetivos, ya que muchos individuos no muestran esas capacidades porque no las han ejercitado, por lo tanto existe el desuso y se atrofian; hoy en día, la investigación se orienta a estudiar las clases de aptitudes especiales que puedan producirse o crearse mediante procesos de formación y aprendizaje, por lo cual se tiende a conceder mayor énfasis al desarrollo de las aptitudes en el proceso educativo.

1.7.2 Actitudes

La actitud es una disposición de ánimo manifestada exteriormente. Las actitudes son consideradas como representaciones psicológicas de la influencia de la sociedad y la cultura sobre el individuo. Las actitudes son parte de la integración de la personalidad individual y no representaciones innatas. Las actitudes pueden ser modificadas en beneficio de algo, ya sea en el plano económico o político, o por otro lado, preservar su supervivencia para la continuidad de una cultura. Mora define las actitudes como “inclinaciones afectivas de diferentes órdenes que, en gran número, aparecen en todos los hombres”.¹⁷

¹⁷ Mora, Juan. Op. Cit. p. 17

Por otro lado, Hollander define a la actitud como: una “organización aprendida y relativamente duradera de creencias acerca de un objeto o de una situación que predispone a un individuo a favor de una respuesta”.¹⁸

La actitud vista en base a estas concepciones es una forma de respuesta a ciertas situaciones que son motivadas psicológicamente, el individuo tiene una reacción interna que genera una dinámica ante los objetos y situaciones con las cuales se encuentra relacionado.

1.7.3 Valores

Los valores constituyen “el componente nuclear de una constelación actitudinal que orienta la conducta a largo plazo, hacia unas metas con preferencia a otras”.¹⁹ Los valores son cualidades o conjunto de cualidades de una persona o cosa en cuya virtud es apreciada. Esos valores son adquiridos desde tiempo atrás, pero no son determinantes en las actitudes de los individuos porque, al igual que ellas, se pueden modificar debido a que los individuos son sujetos al cambio y pueden transformar una realidad a través de una formación diferente a la de una edad temprana.

Mora presenta una escala estandarizada desarrollada por Allport, Vernon y Lindsay para medir la importancia que los individuos atribuyen a los valores:

- “Teórico, búsqueda de la verdad.
- “Práctico, referido a conceptos económicos y utilitarista.
- “Estético, predominio de la forma, la armonía y la simetría.
- “Social, altruismo y filantropía.

¹⁸ Hollander, Edwin. *Principios y métodos de psicología social*. 1978. p. 125

¹⁹ Hollander, Edwin. Op. Cit. p. 125

- “Poder, influencia personales, política.
- “Religioso, búsqueda de experiencia trascendentes, comprensión del sentido de la vida”.²⁰

Las actitudes y los valores se definen como estados motivacionales que dirigen la acción, los dos en su conjunto determinan lo que se espera y desea. Los individuos tienen mayor número de actitudes que de valores, y la mayor estabilización de los valores se explica porque actúan como influencias orientadoras dentro de la cultura, aunque el ordenamiento de valores se determine generalmente a partir de una medida de las actitudes.

1.7.4 El contexto

No se debe de dejar a un lado el contexto de cada uno de los individuos, ya que este es un factor importante que influye de manera directa o indirecta. Es decir, las aptitudes, las actitudes y los valores, son producto de un ambiente en el cual el individuo se desarrolla y que es a través de la interacción con la sociedad, los objetos y toda una situación económica, política y social en la cual se vive, la que va configurando la personalidad del mismo. Es por ello que el orientador tiene que tener cuidado con este contexto para poder realizar un proceso adecuado a cada uno de los orientados, pues cada uno de ellos es diferente, por lo tanto su proceso también de serlo.

²⁰ Mora, Juan. Op. Cit. p. 19

2. La adolescencia

2.1 Antes de la pubertad y la adolescencia

Antes de abordar el tema uno de los temas centrales de este trabajo es necesario hacer mención de qué es lo que antecede a la pubertad y la adolescencia, es decir, la niñez; sin embargo, las edades que se establecen y su desarrollo varían de un autor a otro, debido a la experiencia personal de cada uno y el contexto en donde se llevó a cabo el estudio.

2.1.1 La niñez

Aunque no existe una definición universal de niñez, existen ciertas características que la identifican. Algunos autores mencionan que en el ser humano ésta abarca desde el nacimiento hasta los once años, antes de pasar a la pubertad y posteriormente a la adolescencia. Antes de la pubertad el niño tiene cambios en su desarrollo físico, emocional, social e intelectual en el cual todas estas áreas están relacionadas entre sí.

Algunos autores que han realizado estudios sobre la niñez, la dividen en diferentes etapas. Tal es el caso de Ángeles Ituarte en su libro titulado “Adolescencia y personalidad” en el que la divide en tres, empezando con la primera infancia que abarca desde el nacimiento hasta los 3 años, aproximadamente. En esta etapa, el niño recién nacido es totalmente indefenso y para crecer depende de los adultos, en especial de su madre. Aparece el lenguaje, medio por el que empieza a comunicarse, aprende a vivir en el seno de su familia y, por imitación, incorpora a sí mismo pensamientos, sentimientos y actitudes.

“En esta primera etapa, da un gran salto: pasa de la inmovilidad de la cuna a la gran posibilidad de conocer y explorar el mundo por sí mismo primero cuando al gatear y luego, al caminar”.²¹ En esta etapa es donde se desarrolla más que en ninguna otra y por lo tanto, el amor y la dedicación de la familia son muy importantes para su maduración y vida futura. En la segunda infancia que comprende desde los 3 hasta los 6 años aproximadamente, el niño sale del ambiente familiar para integrarse en un entorno social más amplio y asistir a la primera escuela: el jardín de niños. En el aspecto intelectual empieza a pensar por sí mismo. Es la etapa de los por qué, su pensamiento es mágico (da vida a las cosas), descubre las diferencias sexuales y el papel que desempeñan las personas de acuerdo a su sexo. En el aspecto afectivo y social, aparecen sentimientos valorativos, el cambio de los intereses egocéntricos por los intereses del otro. Mediante el juego, empieza a compartir sus experiencias con otros niños y por imitación se va adentrando al mundo de los adultos. Por último, entra la tercera etapa que se encuentra entre los 10 y 11 años aproximadamente, “con variaciones dependiendo el sexo, clima, alimentación y condiciones sociales en la cual se desarrolla la persona”.²² En el aspecto intelectual, el niño pasa del pensamiento mágico a un pensamiento más realista, lógico, es más objetivo. Es la edad de la escuela primaria y el infante adquiere rápidamente conocimientos: lectura, escritura, lenguaje, matemáticas y ciencias, aunque no todos tienen esta oportunidad ya que, a pesar de que la escuela primaria es obligatoria, existen muchos niños de esta edad que no asisten por diversas razones. En cuanto al aspecto afectivo y social, el círculo se ha ampliado, principalmente por las experiencias sociales que vive el escolar. La figura del maestro tiene gran importancia y las relaciones con sus compañeros y otras familias le abren un nuevo panorama social.

²¹ Ituarte, Ángeles. *Adolescencia y personalidad*. 1994. p. 19

²² Ituarte, Ángeles. Op. Cit. p. 21

El niño es capaz de realizar cuidadosamente nuevas tareas, tanto en la escuela como en el hogar. Es una etapa de equilibrio emocional y afectivo: el niño es feliz si recibe el amor y el apoyo de su familia.

2.2 Pubertad y adolescencia

Para hablar de la adolescencia es necesario hablar también de la pubertad debido a que ésta es una etapa que se manifiesta después de la niñez y es lo que da paso a lo que se llama la adolescencia.

La pubertad se define como “el conjunto de cambios endocrinos y fisiológicos que aparecen entre la infancia y la adolescencia, y que conducen a la madurez sexual y a la reproducción”.²³

De acuerdo con la definición antes dicha, la pubertad es el periodo de la vida humana durante el cual maduran los órganos sexuales implicados en la reproducción. Esta maduración se manifiesta en las mujeres por el comienzo de la menstruación, en los hombres por la producción de semen y en ambos por el aumento de tamaño de los genitales externos. El rápido desarrollo indica una serie de cambios fisiológicos. Así mismo, durante la pubertad aparecen por primera vez los caracteres sexuales secundarios. En los hombres, se incrementa de forma notable la producción de pelo en ciertas partes del cuerpo, en particular en la zona púbica, en las axilas y en la cara; además, por lo general, la voz cambia y comienza a tener un tono más grave. En las mujeres, también aparece pelo en la región púbica y en las axilas, y los senos empiezan a crecer. El desarrollo acelerado de las glándulas sudoríparas en ambos sexos puede provocar la aparición de acné.

²³ Macías, Guido. *Ser adolescente*. 2000. p. 14

La edad de la pubertad varía de acuerdo al desarrollo de cada uno de los individuos. Los estudios sobre esta etapa demuestran una variación en cuanto a la edad en que ésta ocurre, para Ituarte, la pubertad “puede situarse entre los 11 y los 13 años, pero puede variar de acuerdo con el sexo y las condiciones del ambiente”.²⁴ Para Macías la pubertad suele ocurrir en los hombres entre los 13 y los 16 años de edad, y en las mujeres entre los 11 y los 14 años.

A pesar de estas diferencias, lo importante es que los cambios son un hecho y que estos cambios que sufre el individuo repercuten en su vida cotidiana. Aunque se ha de mencionar que no sólo son las modificaciones del cuerpo el único signo de la pubertad, sino también implica una adaptación mental. Dicha adaptación está supeditada a las circunstancias familiares y sociales que rodean al individuo. “Éstas pueden ser favorables, como en algunas comunidades agrícolas, donde existen ritos de paso mediante los cuales el individuo deja simbólicamente la infancia e ingresa en el mundo de los adultos, que es capaz de reproducirse. En cambio en las grandes urbes este tipo de ritos han desaparecido o no tienen la fuerza simbólica de antaño, y el individuo que accede a la pubertad es dejado a su suerte”.²⁵ Esto último suele ser una patología en donde el individuo prolonga la dependencia de la familia y en muchas sociedades está imposibilitado para trabajar antes de los 16 años. En consecuencia, la pubertad para estos individuos llega a ser una carga, o por lo menos representa cierta incomodidad. De ahí que surjan problemas de un hecho tan natural, pero el cual ha sido influido por las condiciones económicas y sociales de la sociedad contemporánea.

²⁴ Ituarte, Ángeles. Op. Cit. p. 22

²⁵ Macías, Guido. Op. Cit. p. 14

Todos los cambios que suceden en la pubertad llegan a desequilibrar mental y emocionalmente al individuo, de tal manera que si no recibe una Orientación adecuada sobre lo que le está pasando, puede tener prejuicios sobre la sexualidad y sobre sí mismo. Al no recibir una Orientación, suele dejarse llevar por lo que aprende con sus amigos y de algunos adultos que en muchas ocasiones no tienen una preparación adecuada sobre este tema, esto trae como consecuencia recibir información incorrecta y verse afectados en su autoestima y autoconcepto. A veces llega a compararse con sus amigos que están teniendo el mismo desarrollo que él pero a ritmos y proporciones diferentes; es decir, cuando encuentra a otros que también están en la pubertad y por lo tanto en el mismo proceso de cambio, se puede dar cuenta por ejemplo, que a algunos de ellos se les desarrolla más grande el pene en el caso de los hombres o en las mujeres el desarrollo de los senos. Esta comparación puede llevarlo a tener una baja autoestima debido a que se siente diferente a ellos. Por eso es importante que reciba una buena Orientación sobre los cambios que está presentando para que lo tome como algo natural y tenga una mejor adaptación a ellos.

Por otro lado, la adolescencia, fase evolutiva que termina en la edad adulta, implica notables transformaciones psico-somáticas, es decir, físicas, mentales y emocionales, que lo llevan a una maduración de capacidad, de actitudes, de necesidades, de intereses, de conocimientos, de disposiciones emotivas. “ En esta fase se forman nuevos instrumentos de adaptación y de experiencia para que el individuo pueda hacer frente a las crecientes exigencias del ambiente socio-cultural”.²⁶ La adolescencia es el comienzo de la gran respuesta que debe ser en sí misma toda una persona.

²⁶ De Bartolomeins, Franceso. *La psicología del adolescente y la educación*. 1985. p. 23

El estudio del adolescente ha sido muy tardío, solamente hasta mediados del siglo pasado en los Estados Unidos se empezaron a hacer investigaciones profundas con relación a éste. En la actualidad existe una gama de bibliografías sobre la adolescencia, sin embargo, aún no se tiene una definición única. Esto complica el estudio y, por consiguiente, el entendimiento dependerá de la concepción que se tenga en relación con ella, pues la concepción varía según el contexto en donde se desenvuelve el adolescente. Se puede decir que la adolescencia es una construcción social, es por ello que para estudiarla es necesario realizar una investigación profunda que responda a cada uno de los contextos y definirla de acuerdo al lugar en donde le tocó vivir. “Todos los que en este medio siglo (se) han dedicado al estudio de la adolescencia, concuerdan en el reconocimiento de la enorme dificultad que tal género de trabajo entraña. Ya resulta difícil penetrar en el mundo de un adolescente singular, porque es un mundo hecho de pensamientos, secretos, de reacciones enmascaradas, de sentimientos inestables y ambivalentes, de ideales y de proyectos imprevisibles”.²⁷ Se trata de un mundo que tiene la conciencia de su realidad y se estudia, dosifica sus manifestaciones, y se complace en relatar de un modo distante esta o aquella parte, gozando de una intimidad que sabe diferente de todo lo que de sí puede aparecer hacia afuera. Se debe añadir que el alto índice de las variaciones individuales entre adolescentes exige el examen de un número grande de casos para que se puedan hacer generalizaciones atendibles en medida importante.

²⁷ De Bartolomeins, Franceso. Op. Cit. p. 23

En general el que estudia la adolescencia no tiene una vía fácil para obtener la colaboración por parte de quienes están en contacto con los adolescentes. Los adolescentes mismos, en la mayoría de los casos, prefieren tener para sí el secreto de sus propias vivencias interiores y son bastante hábiles para llevar por falsas pistas a quien intenta descubrirlas.

Por las justificaciones anteriores se presenta una dificultad para el estudio de esta etapa, y como ya se mencionó, es difícil encontrar una sola definición de adolescencia ya que los contextos cambian. No es igual un adolescente de un país al de otro, lo que indica que el adolescente se va configurando de acuerdo al medio político, social, económico y cultural en cual se desenvuelve. Aún en nuestro país, se puede decir que existe una diferencia entre el adolescente de la clase popular y el de la clase media, y estos dos al mismo tiempo difieren del de la clase alta; sin embargo, los teóricos de la adolescencia tratan de dar explicaciones que se acerquen lo más posible al promedio de los adolescentes.

El Diccionario de Real Academia de la Lengua indica que la palabra adolescencia, viene del latín y significa “doler”, “adolescer”, del que padece algo o le falta algo y ese algo es precisamente la “madurez” física, emocional e intelectual. Para Pepín “la adolescencia es la edad que sucede a la niñez”,²⁸ transcurre desde que aparecen los primeros indicios de la pubertad hasta el desarrollo completo del cuerpo. La adolescencia, es la etapa de maduración entre la niñez y la condición de adulto. “Va presidida de un periodo breve llamado pubertad y le sigue una edad muy hermosa e interesante: la juventud”.²⁹

²⁸ Pépin, Louise. *La Psicología de los adolescentes*. 1995. p. 17

²⁹ Iturarte, Ángeles. Op. Cit. p. 23

El término denota el periodo desde el inicio de la pubertad hasta la madurez y suele empezar en torno a la edad de entre los 14 y 16 años en los hombres, y entre los 13 y 15 años en las mujeres. Aunque, como se ha dicho, esta etapa de transición varía entre las diferentes culturas, en general se define como el periodo de tiempo que los individuos necesitan para considerarse autónomos e independientes socialmente.

2.3 Puntos de referencia en el estudio de la adolescencia

Es indudable que el periodo de la adolescencia es largo y es un aspecto significativo en el proceso de desarrollo humano. “Tiene sus antecedentes en el crecimiento y los fenómenos de desarrollo que ocurren durante la primera década de vida; sus consecuencias se manifiestan en los años de madurez que le siguen”.³⁰

Horrocks, menciona seis puntos de referencia desde los cuales considera el crecimiento y desarrollo del adolescente:

- “La adolescencia es una época en la que el individuo se hace cada vez más consciente de sí mismo, intenta poner a prueba sus conceptos ramificados del yo, en comparación con la realidad y trabaja gradualmente hacia la autoestabilización que caracteriza su vida adulta. Durante este periodo, el joven aprende el rol personal y social que con más probabilidad se ajustará a su concepto de sí mismo, así como a su concepto con los demás.

³⁰ Horrocks, John. *Psicología de la Adolescencia*. 1989. p. 13

- “La adolescencia es una época de búsqueda de estatus como individuo. La sumisión infantil tiende a emanciparse de la autoridad paterna y por lo general, existe una tendencia a luchar contra aquellas relaciones en las que el adolescente queda subordinado debido a su inferioridad en edad, experiencia y habilidades. Es el periodo en que surgen y se desarrollan los intereses vocacionales y se lucha por la independencia económica.
- “La adolescencia es una etapa en la que las relaciones de grupo adquieren la mayor importancia. En general, está muy ansioso por lograr un estatus entre los de su edad y el reconocimiento de ellos, desea conformar sus acciones y estándares a las de sus iguales. También es la época en la que surgen los intereses heterosexuales que pueden hacer complejas y conflictivas sus emociones y actividades.
- “La adolescencia es una época de desarrollo físico y crecimiento que sigue un patrón común a la especie. En esta etapa se producen rápidos cambios corporales, se revisan los patrones motores habituales y la imagen del cuerpo, aquí se alcanza la madurez física.
- “La adolescencia es una etapa de expansión y desarrollo intelectual, así como de experiencia académica. La persona encuentra que debe ajustarse a su creciente número de requisitos académicos e intelectuales. Se le pide que adquiera habilidades y conceptos que le serán útiles en el futuro, pero que a menudo carecen de interés. Es una época en la que el individuo adquiere experiencia y conocimiento en muchas áreas e interpreta su ambiente a la luz de esa experiencia.

- “La adolescencia tiende a ser una etapa de desarrollo y evaluación de valores. La búsqueda de valores de control, en tono a los cuales la persona pueda integrar su vida, va acompañada del desarrollo de los ideales propios y la aceptación de su persona en concordancia con dichos ideales. Es un tiempo de conflicto entre idealismo juvenil y la realidad”.³¹

Los puntos antes mencionados tienden a considerar que el crecimiento y desarrollo de todas las personas son similares, sin embargo, existen diferencias individuales, como por ejemplo, un individuo puede alcanzar más pronto su máximo crecimiento, puede pesar más o ser más robusto que otra persona. Empero, estas diferencias individuales solamente ocurren dentro de los límites que permite la especie. Existen los factores como la estatura que los seres humanos no pueden alcanzar y la complexión peculiar de la raza humana que no es igual a de los otros animales. De ahí que las variaciones sólo puedan ocurrir dentro de ciertos límites.

³¹ Horrocks, John. Op. Cit. p. 14

2.4 Normas para la Orientación del adolescente

A continuación se mencionan algunas normas generales de Orientación del adolescente, en las que según Imídeo Néreci en su libro "Introducción a la Orientación Escolar", es para que se sitúe mejor dentro de su problemática y encuentre salidas para la superación de la misma y se integre, normal y lentamente, pero con seguridad en la vida adulta. Estas normas se deben de tomar en cuenta por parte del orientador si es que desea tener éxito en su práctica profesional.

- "No olvidar que la adolescencia es una fase difícil y de naturales desajustes, y que el adolescente en la mayoría de los casos, se encuentra perplejo, indeciso y confuso, por lo que precisa comprensión, tolerancia, apoyo y simpatía.
- "Padres y profesores deben orientar al adolescente, pero sin esperar que sus consejos sean seguidos inmediatamente, porque él está buscando tomar decisiones por cuenta propia. Lo mejor será orientar intentando no dar consejos, sino presentando sugerencias, aclaraciones, razones, ponderaciones, pero dejando que él tome las decisiones por sí mismo y con toda libertad. Mientras tanto, hacerle sentir que estarán siempre a su lado, con el fin de ayudarlo a razonar y a tomar sus decisiones.
- "Padres y profesores no deben decidir por el adolescente. Siempre que eso fuere necesario hay que invitarlo a participar de las mismas para que él se sienta corresponsable.
- "Ciertas incoherencias tienen que ser comprendidas y toleradas porque el adolescente en su marcha hacia la vida adulta puede retroceder hacia formas de conducta infantil, aunque en forma pasajera.

Es bueno recordar que su situación es difícil, dado que no es más un niño, pero todavía no es un adulto, quedando en una zona indefinida en cuanto a las posibilidades de participación en la vida.

- “Padres y profesores deben esforzarse en ver al adolescente como persona que intenta situarse en la vida social, así como afirmar su personalidad, y no verlo solamente como un hijo o como un alumno.
- “Padres y profesores deben favorecer la emancipación de la voluntad y de la vida del adolescente, creando situaciones para que se proyecte en la sociedad y participe en ella, evitando retenerlo estrictamente en casa o en la escuela por ser los únicos lugares seguros para él. Favorecer así la construcción de su propia vida con un mínimo de conflictos, de dudas y de temores.
- “Los sentimientos del adolescente deben ser respetados, aunque parezcan exagerados. Si fuere el caso, con tacto y delicadeza, hacer que el mismo se critique, en cambio de criticado. Favorecer la crítica por caminos indirectos, evitando el ataque frontal, que podrá dar margen a resistencias y radicalizaciones por parte del adolescente.
- “Ciertas restricciones a la voluntad del adolescente son necesarias, pero debe haber disposición por parte de los orientadores para entendimientos y concesiones, siempre que fueren razonables. Es necesario, mientras tanto, establecer el diálogo con el adolescente, dado que la intransigencia puede volver al adolescente más recalcitrante en sus posiciones. Es necesario dialogar con el adolescente, demostrando que hay posibilidad de concesiones, pero que él tiene que ver su posición.

El diálogo con el adolescente nunca deberá suspenderse. Padres y educadores deben hacer todo lo posible para que siempre exista una conversación entre ellos, porque éste es el mejor camino para llegar al buen sentido del adolescente, siempre que la conversación sea de tono franco, comprensivo y amigable. Además, ya es un lugar común en la educación del adolescente que los responsables de su educación deberían disponer de más tiempo para conversar con ellos.

- “Padres y profesores necesitan ser fundamentalmente sinceros y leales con el adolescente, así como enérgicos y positivos cuando se hace necesario. Además, el adolescente se resiente por falta de energía justa para orientarlo por esos caminos que él mismo tiene miedo de andar. ¡Y cómo le gustaría que fuesen enérgicos para con él, con el fin de ahorrarle temores y luchas sin necesidad!
- “Otorgar al adolescente libertad con responsabilidad. No es justo que se permita al adolescente hacer lo que quiere en detrimento de los otros y muchas veces de sí mismo, sin restricción alguna. Además, como se ha dicho en el punto anterior, él mismo no gusta de esa libertad. Él quiere tener la seguridad de que cuando esté realmente equivocado, alguien lo apoye y proteja, evitándole el fracaso. No es justo tampoco sobrecargarlo de responsabilidades "ahora que ya está crecido". Parece que la línea a seguir es conceder libertad al adolescente, pero con responsabilidad y que sufra las consecuencias de sus desaciertos, cuando son ejecutados en forma intempestiva, y que se asuste cuando se aventure en cosas que le puedan ser altamente perjudiciales.
- “El adolescente necesita de estímulos para aventurarse a actuar responsablemente en la sociedad. Por eso la urgencia de reconocimiento y de elogios, sino por los éxitos, al menos por los esfuerzos puestos en las cosas en que se empeñe.

Elogiarlo por los aciertos y por los esfuerzos puestos en lo que no acierte, pero siempre estimulándolo para que prosiga en la senda de actuar libremente y en forma responsable en sus intentos de acierto.

- “Evitar criticar al adolescente. Y cuando se tuviese que hacer, llevarlo cabo con afecto y comprensión, con bondad, destacando que la intención es ayudarlo y no simplemente criticar. Se debe evitar a toda costa criticarlo cerca de otras personas. Una crítica en público, cerca de amigos o extraños, lo llevará a una fuerte reacción, en la tentativa de salvar su amor propio.
- “Padres y profesores deben evitar espiar al adolescente. Es una actitud que él no tolera. Más aún, los "secretitos" del adolescente divulgados en; forma intempestiva o sin su autorización podrán matar toda y cualquier posibilidad de entendimiento con él. Por eso no tolera ser espiado.
- “Cuando el adolescente desee algo que esté por encima de las Posibilidades económicas de la familia, hay que mostrarle lealmente que el presupuesto familiar y las necesidades inmediatas del mismo imposibilitan tal gasto, pero nunca cerrar las posibilidades de atención. Pedirle entonces que sugiera medidas y que coopere en la obtención de aquello que desea.
- “Una norma, orden o pedido por parte de padres, orientador y profesores debe ser repetida varias veces, porque el adolescente, absorbido como está en sus problemas, fatalmente se olvidará. Tanto es así que la adolescencia ya fue caracterizada también como la fase del "me olvidé..." Por eso debe repetir, y repetir para que se atenúe el olvido.
- “Padres y profesores tienen que ser fundamentalmente sinceros con el adolescente, pero cuando es necesario también enérgicos con él.

- “No ridiculizar nunca al adolescente por algún defecto físico o por cualquier otro motivo, porque esta actitud lo humilla mucho, y lo hace sentir realmente diferente de los otros, pero para peor. En último análisis, los responsables por la educación del adolescente deben actuar respetando su persona y con la intención de ayudarlo a realizarse.
- “La escuela media debería tener cursos de psicología evolutiva lo que daría oportunidad al adolescente de conocerse mejor a sí mismo y a las personas con quienes convive.
- “Organizar el hogar y la escuela en forma de comunidad en la que todos tengan actividades propias y en común, para el buen funcionamiento de estas dos instituciones.
- “Crear en el hogar centros de interés que puedan reunir a padres e hijos en tareas comunes, dentro y fuera de casa, como actividades religiosas, artesanales, artísticas, sociales, folklóricas, etc.
- “Crear el hábito de la convivencia entre padres e hijos en forma de amistad, confianza, asistencia y comprensión. El diálogo entre padres e hijos debería ser constante, abordando todos los asuntos de actualidad e interés para los hijos, con el fin de introducirlos en la "racionalidad" de los hechos; en los deberes sociales, así como en la "humanización" de los juicios, con respecto a acontecimientos y personas. El diálogo es de suma importancia para inculcar y desarrollar ideales y actitudes morales, sociales, religiosas, políticas y filosóficas.

- “Crear actividades sociales, culturales, y recreativas para los jóvenes, en las iglesias, escuelas, sindicatos, institutos de previsión y autoridades municipales y estatales, con la participación, siempre que sea posible, de los padres. Estas actividades tendrían la condición de aprovechar la disponibilidad del adolescente, darle vivencia de los problemas sociales y comunitarios, y substraerlo también del abandono en que se encuentra.
- “Finalmente, más que todo, es necesario que los adultos presenten una conducta más madura, más consciente y más responsable. Necesitan actuar de manera más franca, auténtica y de acuerdo con los ideales de conducta social deseable. Que muchos adultos abandonen las formas de conducta delictiva. Es simplemente deplorable cómo muchos adultos corrompen todo lo que les cae en las manos, para sobornar, subvertir y también pervertir, con el fin de extraer provecho personal. Ahí están los grupos de traficantes, de productores cinematográficos Y teatrales, de escritores y editores, de promotores de espectáculos públicos y aun de autoridades públicas, siempre dispuestos a "mandar al infierno" todas las normas socio-morales para obtener ventajas personales. El ejemplo de los adultos es el que sobre todo debe incentivar a los jóvenes para las normas y formas deseables de conducta social.
- “Cuando surja algo que dañe las relaciones del adolescente con los padres, es necesario que uno de ellos no pierda el contacto con el hijo. No para aprovecharlo, sino para hacerle sentir que todavía es querido y que es necesaria una reconciliación basada en la superación de las dificultades surgidas. El adolescente podrá dar muestras de que no se adhiere al afecto de los padres, pero en realidad, se adhiere y mucho. El necesita de ese afecto y necesita sentirse querido. Un posible sentimiento de rechazo lo hace sufrir mucho, y podrá acentuar más aún su desorientación. Así, si uno de los padres continúa manteniendo buenas relaciones con el hijo en crisis, esto facilitará a la vez la armonía del hogar.

- “Tratar al adolescente como adolescente y no como un niño. No hacer el juego que tanto irrita al adolescente, decirle que ya es adulto para ciertas actividades y humillarlo diciéndole que es un niño para otras. No, él debe ser tratado como un adolescente, olvidando el niño que fue. Pero en forma paciente y paulatina es necesario introducirlo en el status de adulto y responsable.
- “Favorecer lo más posible la vida higiénica y al aire libre, con bastante práctica deportiva. Las prácticas deportivas son una exigencia para el desarrollo físico y al mismo tiempo funcionan como un proceso de higiene mental. No hay que olvidar que la adolescencia requiere alimentación y prácticas deportivas adecuadas, así como suficientes horas de reposo.
- “Conducir al adolescente a aceptarse física e intelectualmente, destacando que lo más importante no es ser "más" sino participar de la vida social con cuanto pueda.
- “Favorecer las relaciones sociales de los adolescentes con ambos sexos, a través de adecuadas oportunidades de vida social, sin excesos.
- “Ayudar al adolescente a comprender que es deseable y necesaria su libertad, pero siempre relativa, dado que "la libertad absoluta" o "libertad sin responsabilidad" es una ficción y que la sociedad sólo puede funcionar con una necesaria interdependencia de los ciudadanos.
- “Orientar al adolescente para que comprenda que una vida armónica y feliz exige trabajo y recreación. No solamente trabajo ni solamente recreación, sino trabajo y recreación.
- “Es importante orientar al adolescente hacia las cosas simples de la vida saber apreciar la naturaleza, dar un sentido estético a la vida. Evitar introducir al adolescente en una vida sofisticada y de valores artificiales. Simples hábitos de alimentación, de recreación y de relaciones sociales.

- “Estimular la iniciativa del adolescente hacia la productividad, prestigiando sus planes de realización, a fin de que vaya ganando confianza en sí mismo y tomando gusto por la acción dinámica y productiva”.³²

³² Nérici, Imídeo. Op. Cit. p. 34

3. La Autoestima

3.1 ¿Qué es la autoestima?

“La barrera que representa el mayor obstáculo para los logros y el éxito no es la falta de talento o habilidad, sino, más bien, el hecho de que aquéllos, llegado a cierto punto, se vean excluidos del autoconcepto, la propia imagen de quiénes somos y qué es apropiado para nosotros”.³³

La autoestima es quizás uno de los factores más importantes que influyen directamente en el individuo para que pueda tener éxito o fracaso en las cosas que emprende. El modo en que se siente con respecto a sí mismo afecta en forma decisiva todos los aspectos su vida, desde la forma en la que funciona en la escuela o en el trabajo, en la relación de pareja, en el amor, en la manera en que ejerce sus sexualidad, hasta en el proceder como padre y las posibilidades que se tienen para progresar en la vida. “Nuestras respuestas ante diversos acontecimientos dependen de quiénes y qué pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de nuestra visión íntima de nosotros mismos”.³⁴ Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso y también es clave para comprenderse y comprender a los demás.

La autoestima es el aprecio que cada persona tiene de sí misma. Es la parte afectiva del “yo”. La autoestima es parte del “yo” que se aprende y desarrolla a través de la retroalimentación que recibe de las relaciones significativas de su vida. “No existen genes que transmitan el sentido del valor propio. Esto se aprende. Y es en el seno familiar en donde se aprende”.³⁵

³³ Branden, Nathaniel. *El respeto hacía uno mismo*. 1997. p. 19

³⁴ Branden, Nathaniel. *Cómo mejorar su autoestima*. 1997. p. 10

³⁵ Conalep. *Formación pedagógica para ciencia y tecnología*. 1998 p. 21

De acuerdo con Vallés, la autoestima está formada por tres componentes básicos que son: la dimensión cognitiva (pensamientos, ideas, creencias, valores, atribuciones, etc.), la dimensión conductual (lo que decimos y hacemos) y la dimensión afectiva (lo que sentimos). En este último caso, se refiere al valor que se le otorga a las situaciones, cosas y personas con las que se cuentan y el valor que el individuo se da a sí mismo.

3.2 Tres dimensiones básicas de la autoestima

3.2.1 *El autoconcepto.*

Es la parte cognitiva de la autoestima. Todo individuo tiene un concepto de las cosas y de la gente que lo rodea. Opina sobre los demás, tiene formada una "idea" sobre cómo es cada una de ellas, pero, ¿tiene una idea sobre lo que es él mismo?, ¿se ha formado una opinión sobre él mismo?, ¿qué piensa de eso? Indudablemente por momentos piensa sobre quién es, qué hace, cómo lo hace y para qué.

La respuesta a todas estas preguntas da lugar al autoconcepto, es decir, a lo que se piensa de uno mismo como persona. También se ha definido el autoconcepto como: "La opinión que tenemos de nuestra propia personalidad y sobre nuestro comportamiento".³⁶ El autoconcepto responde a la pregunta: ¿Qué clase de personas somos?

³⁶ Vallés, Antonio. *Cómo desarrollar la autoestima en los hijos*. 1998 p. 14

Todas las personas tienen sus propias ideas acerca de cómo se ven ellos haciendo las cosas que se le dan bien, sobre sus preferencias o intereses, sobre las relaciones con los demás y sobre lo que piensan que son capaces de conseguir. Esas ideas propias forman su autoconcepto. Cuando esas ideas son satisfactorias se forma un autoconcepto positivo de sí mismo, se valora favorablemente y da lugar a lo que se le llama una alta autoestima.

El autoconcepto se forma desde la niñez; sin embargo, el desarrollo del autoconcepto a una temprana edad es escasamente observable en los niños pequeños que se encuentran entre los 4 y los 8 ó 9 años de edad aproximadamente, dado que no poseen una suficiente conciencia de cómo son, aunque sí de qué hacen; pero es a partir de los 9 y los 10 años aproximadamente cuando, en el inicio de la prepubertad, los niños y niñas ya adquieren una mayor conciencia de quiénes son, cómo son y qué pretenden conseguir. Alcanzan poco a poco el concepto de sí mismos.

3.2.2 La autoimagen

La autoimagen se le define como: "La representación mental que hacemos de nosotros mismos".³⁷ Responde a la pregunta ¿Cómo me veo? Cada una de las personas se ven de determinada manera. Con referencia a su manera de ser, se ven simpáticos o no, alegres o tristes, parlanchines o callados, colaboradores o individualistas etc. Con referencia a la imagen personal, se ven atractivos o menos atractivos, altos o bajos, rubios, castaños, morenos o de otro color, con "buena pinta" o con peor aspecto. Se pueden ir poniendo más ejemplos de cómo se ve el individuo a sí mismo y también cómo se cree que los demás lo ven.

³⁷ Vallés, Antonio. Op. Cit. p. 15

3.2.3 La autoestima

Después de haber conocido y analizado el autoconcepto y la autoimagen, es decir, saber qué se es y la idea que se tiene de sí mismo, la persona es capaz de valorarse, de estimarse, de quererse en mayor o en menor medida. Eso es, la autoestima, “la valoración o agrado que se tiene de uno/a mismo/a. Se diría que es la dimensión afectiva de nuestro comportamiento en la medida en que nos estamos gustando o no, agradando o no, valorando positiva o negativamente nuestro autoconcepto y nuestra autoimagen”.³⁸

Para comprender más sobre la autoestima, ésta se basa en dos componentes importantes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valor personal. La autoestima es la suma de la confianza y respeto por sí mismo. Refleja “el juicio implícito que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida, es decir, para comprender y superar los problemas y acerca de su derecho a ser feliz. “Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso”,³⁹ por el contrario, tener una autoestima baja es sentirse inepto para la vida, desacertado como persona, e incapaz de enfrentar los desafíos de la vida.

Cabe mencionar que un individuo que tiene una alta autoestima no está exenta de que sufra ciertas dificultades emocionales que estén relacionadas con ella, sin embargo, la diferencia con el que tiene una baja autoestima radica en que el primero tiene la capacidad de discernir y enfrentar el problema sintiéndose capaz de resolverlo, mientras que el segundo pierde toda perspectiva para enfrentarlo sintiendo impotencia para darle solución, sumergiéndose en un estado de depresión y autoconmiseración de sí mismo, cree que no es capaz de trascenderlos y de realizar cosas significativas en su vida.

³⁸ Vallés, Antonio Op. Cit. p. 16

³⁹ Branden, Nathaniel. Op. Cit. p. 10

También hay que distinguir entre el concepto de una alta autoestima y el orgullo, mientras el que tiene una alta autoestima está representado por el “puedo”, el del orgullo por el “tengo”. En algunos casos el individuo llega a tener logros en su vida pero son más a base de orgullo que a una alta autoestima. El orgullo lo hace ser un individuo que tiene logros significativos (por ejemplo obtener buenas calificaciones en la escuela y por ello sentirse superior a los demás) y se enfrenta a ciertas dificultades de la vida (mostrando carácter, pero en el fondo existe el miedo); sin embargo, este individuo normalmente lo hace para llevar a lo más profundo de su ser, esa baja autoestima que tiene, (complejos de inferioridad, incapacidad para relacionarse y para adaptarse a su entorno, etc.).

Las personas con una autoestima suficiente, buena y adecuada, se sienten bien y a gusto consigo mismas. Están de acuerdo con su manera de sentir, de pensar y de actuar en relación consigo mismas y con los demás. Se diría que son capaces de "ponerse una buena nota" ellas mismas como personas, porque cuanto hacen, piensan y sienten, les produce la suficiente felicidad y bienestar. La alta autoestima es, el reconocimiento de lo positivo que se tiene en uno mismo y el reconocimiento de aquellas otras cosas o aspectos menos positivos que también se tienen y que no funcionan tan bien como se desea. Si se es consciente de qué aspectos del comportamiento son los que se deben cambiar, se está en el camino de aumentar, mejorar y desarrollar la autoestima.

Las personas que saben valorar adecuadamente sus cualidades y capacidades tienen mayores posibilidades de realizar diferentes tareas personales y sociales con más éxito. Por el contrario, las personas con una baja autoestima se sienten a disgusto consigo mismas y proyectan a los demás ese estado de insatisfacción personal que les provoca el no valorarse adecuadamente. Cuando se realiza una autovaloración negativa se evitan las situaciones en las que hay que poner en juego las capacidades; como consecuencia de ello, se reducen las oportunidades de desarrollo personal y social.

Así, “una buena (alta) autoestima es sentirse importante para uno mismo y para los demás. Sentirse especial, distinto, diferente y único. Sentirse satisfecho, contento, feliz, complacido, etc.”.⁴⁰

La autoestima no se hereda, no es innata, sino que se aprende de igual modo que se aprenden otros muchos comportamientos, de acuerdo con las experiencias personales. Si en el seno de la familia se vive un clima de comunicación afectivo y adecuado, entre los padres y hermanos, se estará aprendiendo a desarrollar la autoestima. Si se le elogia y valoran las cosas positivas que el individuo dice, piensa o siente, se estará desarrollando su autoestima. Si, por el contrario, no se elogian sus buenos comportamientos, o no existe un clima afectivo suficiente para que el individuo sienta seguridad, lamentablemente ello estará propiciando que su autoestima no se desarrolle. Si el hijo observa en los padres que ellos mismos sí poseen una alta autoestima y así lo perciben en sus relaciones con ellos, estará en condiciones adecuadas de poder "copiar" el modelo de los padres y aprender por esta vía a desarrollar su propia valía personal.

La autoestima supone también, aceptarse como se es, pero ello no debe significar que no se haya de cambiar el comportamiento, mejorar o evolucionar. Cuando el sujeto es consciente de que se siente valioso para estudiar y sacar buenas notas en la escuela, puede también (y así debería ocurrir si es el caso) ser consciente de que es menos capaz o al contrario hábil para el deporte y divertirse con él, o para tener amigos. Asumir esta inhabilidad o menor habilidad es un signo de madurez, y asumir que debe esforzarse por cambiar y mejorar sus habilidades en el deporte y en la relación, es motivo de autosatisfacción personal. Se diría que posee una alta autoestima, que es capaz de valorar sus cualidades y de reconocer los defectos con el propósito de cambiarlos.

⁴⁰ Vallés, Antonio. Op. Cit. p. 17

Un ejemplo permitirá distinguir los tres componentes de la autoestima: el cognitivo (pensar), el conductual (decir, hacer) y el afectivo (sentir).

- **Una alta autoestima:**

Juan cree (cognitivo) que él puede aprobar un examen porque ha estudiado. Hace el examen escrito (conductual) y lo aprueba. Se siente feliz (afectivo) porque cree que es capaz de aprobar otros exámenes.

Consecuencia: Aumenta su autoestima.

- **Una baja autoestima:**

Pablo tiene dudas, no confía (cognitivo) en aprobar un examen de Matemáticas porque considera que es un mal estudiante. Hace el examen (conductual) y lo suspende. Se siente deprimido (afectivo) porque ha sido incapaz de aprobar, piensa que no sirve para estudiar.

Consecuencia: Disminuye, baja, se deteriora... su autoestima

Los tres componentes referidos en los ejemplos anteriores están estrechamente relacionados entre sí.

Si el individuo piensa que puede hacer algo bien y si lo hace, se sentirá feliz que así sea. Por el contrario, si piensa que no es capaz de hacer las cosas o de que le saldrán mal y finalmente salen mal, se sentirá lastimado atribuyendo las causas a lo ineficaz que es.

También es importante reflejar lo que NO es autoestima o una FALSA autoestima:

- “Creer que uno lo puede todo. Intentar salirse con la suya, aun a costa de transgredir el derecho de los demás. Actuar agresivamente no es autoestima.
- “Creerse el mejor, el único, el importante. Lo que habitualmente se le suele llamar el engreimiento, soberbia o cualquier actitud prepotente sobre los demás. La autoestima alta requiere de una mesura y sentido común, respetando el derecho de los demás.
- “Defender los derechos propios infringiendo los de los demás. Los derechos propios deben defenderse, pero deben respetarse los que poseen los demás.
- “La hipervaloración o valoración excesiva de las capacidades propias. Confiar en exceso en la inteligencia, el saber hacer, las destrezas habilidades propias, ignorando las limitaciones que también se tienen. En definitiva, la ausencia de moderación y de sentido común en la valoración de las propias cualidades”.⁴¹

⁴¹ Vallés, Antonio. Op. Cit. p. 20

3.3 La importancia de la autoestima

“He descubierto que la autoestima es no sólo la llave de oro que abre las posibilidades de volvernos superseguros de nosotros mismos, sino también actúa como el corazón de nuestra personalidad psicológica, y es tan vital como su homólogo mismo”.⁴² Cuando la autoestima es alta, fuerte, sana y bombea energía por las venas emocionales, el individuo tiene vitalidad y la motivación para aceptar el desafío de la vida. Pero cuando se encuentra en dificultades, cansada o débil, también lo está el individuo.

De acuerdo con Vallés, la autoestima influye en todos los aspectos de la vida, ya sea de manera positiva o negativa y menciona qué tan importante es tener una alta o baja autoestima.

3.3.1 *Es fundamental para la salud física y mental*

La salud física, es decir, el estado en que se encuentra el cuerpo, está muy influido por el estado de ánimo.

Lo psicológico influye en lo orgánico. En ocasiones se tiene dolor de cabeza porque existen problemas personales, la mente está ocupada de manera obsesiva en ellos y es capaz de producir ese malestar. Los sentimientos de ansiedad, nervios, etc. también pueden influir. Y así se pueden citar numerosos síntomas que se denominan psicósomáticos. Por el contrario, cuando el estado de ánimo es optimista, el individuo se encuentra feliz, el cuerpo lo experimenta agradablemente, el estado es más saludable y se siente físicamente bien.

⁴² Lindenfield, Gael. *Autoestima*. 1999. p. 15

En el caso de la autoestima se produce algo parecido, si la autoestima es alta, adecuada, y si el individuo se sabe valorar por sus capacidades, se siente a gusto consigo mismo, tiene autoconfianza en lo que hace y dice. Ese estado psicológico se puede calificar como deseable, bueno, adecuado, etc., repercute favorablemente en el estado físico y se siente más saludable. Así pues, una alta autoestima es como una especie de vacuna para una multitud de estados de molestias (grandes o pequeñas), de síntomas físicos que pueden ser originados por estados de ánimo negativos”.⁴³

3.3.2 Está asociada con problemas de ansiedad y depresión

Tener una alta autoestima no significa necesariamente que el individuo no pueda sufrir de la ansiedad y de la depresión, lo que sucede es que ellas pueden superar mejor los estados de nerviosismo, que cualquier situación les pueda ocasionar.

La ansiedad puede ser provocada por las personas que rodean al individuo y las relaciones que tiene con ellas, o la propia manera de pensar y de ver las cosas; pero, si la autoestima es buena, la persona tiene más y mejores defensas personales para afrontar la situación y poderla superar, debido a la autoconfianza en sus propias capacidades.

Lo mismo podría decirse de los estados de depresión que una persona puede atravesar por el motivo que sea. Si, con anterioridad al episodio depresivo ha existido una buena autoestima, la probabilidad de superarlo con éxito es mucho mayor que si la autoestima hubiese sido baja.

⁴³ Vallés, Antonio. Op. Cit. p. 26

3.3.3 Es importante cómo se interpretan los hechos

La interpretación de realidad influye en el comportamiento. Cuando el individuo escucha un comentario de una persona hacia él, como por ejemplo, “no deberías haber hecho eso”, se podrían pensar varias cosas. Cuando un individuo tiene una alta autoestima podría pensar que la otra persona se ha enfadado con él y por eso habló así. Que esa persona lo quiere mucho y desea ayudarlo. Que esa persona no se ha dado cuenta y lo ha dicho sin pensar. Que esa persona lo que realmente quería es decir otra cosa, pero se equivocó. También puede echarse a reír, a mantener la calma y entablar el diálogo para justificar lo que se dijo de él, etc. Por otro lado, si se tiene una baja autoestima, se puede sentir molesto, agredido, piensa que no lo quiere, que lo hace solo para molestar, e incluso darle mucha importancia, enfadarse y hasta discutir.

Lo importante para estos casos es que cuando se tiene una alta autoestima el individuo no se verá afectado por lo que digan e interpretará los hechos de manera positiva, por el contrario si tiene una baja autoestima, los interpretará negativamente y su autoestima se verá todavía más mermada sintiéndose lastimado en su amor propio. Una mala interpretación de lo que hacen o digan los demás ocasiona un malestar psicológico y la autoestima se resiente.

De cualquier manera, la forma de interpretar los hechos influye en el estado de ánimo. De acuerdo con la actitud que se adopte, es la manera en que se interpreta lo que otros dicen sobre uno mismo. El individuo se encontrará en uno u otro estado de ánimo de los que ya se mencionaron.

3.3.5 Es Importante en las habilidades sociales

Las habilidades sociales son las destrezas que se necesitan para desenvolverse satisfactoriamente con las personas que se encuentran alrededor: la familia, los amigos, los compañeros, los vecinos. etc. “Tener habilidades sociales supone comportarse de manera socialmente adecuada y eficaz”.⁴⁴ Ello exige poner en práctica destrezas (habilidades) tales como: iniciar, mantener y terminar conversaciones, presentarse a los demás, mirar a la cara del interlocutor, aceptar una crítica justa, rechazar una crítica injusta, hacer nuevos amigos, participar en la conversaciones, respetar el turno de palabra, hacer uso de los gestos adecuadamente, mantener una postura corporal adecuada, hacer preguntas y responderlas, manifestar adecuadamente las emociones, ponerse en lugar de los demás, solicitar y conceder favores, etc.

“La autoestima se considera como un componente cognitivo (mental) de las habilidades sociales, saber valorar las propias destrezas que se tienen para relacionarse supone un ejercicio de autoestima”.⁴⁵

Si la autoestima es deficiente repercutirá negativamente en las relaciones con los demás. Si una persona valora muy poco su habilidad para mantener conversaciones, seguramente evitará mantenerlas. Si una persona valora pobremente su físico, experimentará vergüenza de tener que relacionarse con las personas del otro sexo. Si una persona valora poco sus capacidades para hacer peticiones o pedir favores, evitará hacer solicitudes. Por el contrario, si la persona valora adecuadamente dichas capacidades, sí las pondrá en práctica para conseguir relacionarse con los demás y salir exitoso de dichas situaciones.

⁴⁴ Vallés, Antonio. Op. Cit. p. 31

⁴⁵ Vallés, Antonio. Op. Cit. p. 32

3.4 Factores que Intervienen en la autoestima del adolescente

3.4.1 La familia

La familia tiene un papel fundamental en el desarrollo de la autoestima en el hijo, debido a que las relaciones que se establecen son las que determinan la manera en cómo se formará su autoestima. La familia influye poderosamente en la autoestima, debido a que es “el primer medio en el que nos desarrollamos, y lo que nos comunica verbal y no verbalmente sobre nosotros afecta de un modo decisivo a nuestro desarrollo personal”.⁴⁶

Según Vallés la influencia de la familia es de acuerdo a las siguientes características:

- ¿Aprenden los hijos la autoestima de los padres?

La respuesta es contundente: Sí. Los hijos aprenden por imitación y una de esas imitaciones es la autoestima que los padres tienen y que se la transmiten a ellos. “Los padres son unos modelos para los hijos y éstos aprenden de acuerdo con lo que día a día observan, escuchan y hablan en el seno de la familia”.⁴⁷ Los hijos aprenden en primera instancia las conductas, actitudes y sentimientos que los padres manifiestan a través de la expresión de su rostro, los gestos, el estado de ánimo, los comentarios o ausencia de ellos. De igual manera, aprenden comportamientos concretos sobre el modo de hablar, las formas de responder y las reacciones, entre otros.

⁴⁶ Cava, Maria. *La potenciación de la autoestima*. 2000. p. 187

⁴⁷ Vallés, Antonio. Op. Cit. p. 54

Cuando los padres tienen una insuficiente autoestima, no valoran las capacidades como personas y como padres; experimentan una ansiedad que se proyecta en los hijos, produciéndose una comunicación deficiente. En muchas de las ocasiones, los hijos sufren porque los padres, en lugar de valorar las capacidades de ellos mismos y la de sus hijos, los desmoralizan con actitudes que le quitan el valor real hacia lo que hacen, lo que trae como consecuencia una baja autoestima en el individuo que se proyectará en el transcurso de su vida.

- La familia como modelo

Las relaciones de los padres con los hijos están fundamentadas en las pautas o normas educativas que regulan la convivencia entre todos los miembros que la componen.

Como ejemplo, son las normas que se implantan en la familia en cuanto a las tareas en las que se debe colaborar, las exigencias de los padres hacia los hijos para que asuman responsabilidades, el estilo de vida etc. Influyen notablemente en la formación de la autoestima del hijo. “Si el niño percibe que todas esas pautas son adecuadas, que se cumplen, que los padres reconocen y valoran el cumplimiento que hace el hijo, estará aprendiendo a reconocer y a valorar lo bien hecho, lo justo, lo adecuado, lo coherente”.⁴⁸ En definitiva, la familia se convierte en un modelo positivo de imitación en las normas que regulan su convivencia. A decir verdad, no solo de lo positivo sino también de lo negativo.

⁴⁸ Vallés, Antonio. Op. Cit. p. 55

- La seguridad emocional de los padres

Cuando los padres tienen inestabilidad emocional por los problemas personales, de pareja, económicos o de otra naturaleza tienden a sentirse deprimidos, con ansiedad, inseguros, alterados, etc. En este sentido, los hijos se dan cuenta de estas emociones de los padres ya que perciben diariamente el mal humor, los enfrentamientos o las palabras incorrectas que afectan negativamente a su autoestima. Con esto se pierde la seguridad afectiva que necesita para sentirse vinculado con la familia. Por el contrario, cuando los padres poseen equilibrio emocional, éste se trasmite de igual modo a los hijos. Si los padres se muestran seguros, amables, afectuosos etc. están ofreciendo un marco adecuado para que el hijo se sienta vinculado con la familia.

- El estilo educativo

Si bien es cierto que todos los padres quieren lo mejor para sus hijos, en ocasiones la forma para llevar a cabo esta tarea no siempre resulta de manera positiva, debido a que algunas actitudes de autoritarismo o la excesiva permisión en las normas de disciplina resultan nefastas para el hijo. “Una actitud tolerante aunque firme, puede beneficiar la convivencia en las situaciones familiares en las que se produzcan problemas como el cumplimiento de horarios, la realización de la tareas etc. “. ⁴⁹

Si los padres hacen partícipes a los hijos de acuerdo a la edad en las decisiones familiares que se estimen adecuadas, estarán fomentando que desarrollen el vínculo tan necesario para fortalecer la autoestima.

⁴⁹ Vallés, Antonio. Op. Cit. p. 56

- Coordinación con la escuela

La acción educativa que desarrolla la familia debe complementarse con la que se desarrolla en la escuela. La tarea de los padres es lograr que el hijo no perciba a la escuela como un abandono y alejamiento de la familia, ni que la perciba como algo enfrentando a la propia familia que actúa de manera diferente. Ello exige que los padres manifiesten su interés educativo al estar pendientes de lo que al hijo le acontece en el ámbito escolar, asistiendo a las reuniones, a las entrevistas con el profesor, participando en las actividades escolares que tienen que ver con la educación de su hijo, estar al pendiente de las tareas, trabajos y calificaciones y apoyándolo cuando lo necesite, mostrando tolerancia y comprensión. “Esta coordinación con el colegio es fundamental para la autoestima del niño, el cual percibe la valoración que de él hacen los propios padres y el colegio. Se diría que quien vive en un ambiente de valoración aprende a valorarse”.⁵⁰

Los hijos imitan los comportamientos de los padres, también aprenden a manejar su autoestima según lo que observan en la familia. Los padres deben mostrar seguridad, coherencia en las normas e interés por las cosas que le interesan a su hijo.

⁵⁰ Vallés, Antonio. Op. Cit. p. 57

3.4.2 El grupo de iguales

Gran parte de las relaciones sociales que el alumno establece en el ámbito escolar son las relaciones entre iguales. Estas relaciones son de gran importancia en el desarrollo del mismo y resultan esenciales para él.

Desde temprana edad se interesa por aquellos que son similares a él. Los iguales, grupo de iguales o grupo de pares se ha definido como la relación que existe entre compañeros de la misma edad, sin embargo, según Cava, “el criterio decisivo no es tanto la edad, sino el ser niños que interactúan a niveles comparables de complejidad conductual, con niveles por tanto similares de madurez en su desarrollo”.⁵¹ Durante todo su desarrollo el grupo de los pares se sigue manifestando. En la adolescencia es en donde posiblemente tenga mayor significado debido a que el adolescente está en plena formación en su vida sexual, emocional e intelectual y todo ello lo desequilibra en la búsqueda de su identidad. Es aquí cuando entra la importancia de estos grupos, ya que la interacción con sus demás compañeros influye de manera directa en la formación de la personalidad del individuo y por su puesto en su autoestima.

La característica fundamental de la interacción con los compañeros es la igualdad. Los compañeros o iguales son personas que están en fases similares de madurez cognitiva, social y emocional. Se ha observado que en las escuelas siempre existen grupos de alumnos que casi siempre están juntos, ya sea en el patio, en la cafetería, en las áreas deportivas o dentro del aula. Por lo regular estos pequeños grupos conviven siempre entre ellos y comparten una manera hablar, de actuar, de vestir, la música que escuchan, sus metas, etc.

⁵¹ Cava, Maria. Op. Cit. p. 21

Este fenómeno se debe a las fases similares que viven los integrantes de cada uno de los grupos con los cuales se encuentra un reflejo, una identificación y una afinidad. Los adolescentes ya no buscan al niño con quién jugar como lo hacían en su infancia, sino buscan a alguien con quién reflejarse, sentirse aceptado y sentirse que pertenece a alguien o a algo. Según Bartolomeis “las relaciones entre adolescentes más o menos de la misma edad, en contraste con la que ellos tienen con los padres y con los adultos en general, demuestran cierta homogeneidad, cierta comunión de intereses, cierta situación de armonía y comodidad”.⁵²

Estas afirmaciones no son una regla general. Cuando se examina de cerca se revelan muchas diferencias, llenas de dificultades. Existe una cruzada de inadaptaciones, de incapacidad para alcanzar los niveles de participación requeridos, de duros y egoístas antagonismos, de desconfianza y timidez, de envidia y celos etc. Es cierto que el adolescente al llegar a la escuela y se encuentra en el grupo de iguales ve abrirse ante él nuevas posibilidades de manifestaciones personales, pero también puede, por las más diversas razones, encontrarse con tales dificultades que lo desmoralicen. Esto quiere decir, que la incapacidad social que sufre el adolescente no es siempre respecto a los adultos, sino también puede existir una inadaptación con el grupo de adolescentes; cuando esto sucede, generalmente la persona se aísla del grupo y prefiere refugiarse en los padres como un niño, o se encierra en el estudio o en el retiro sobre sí mismo, “ el enorme valor que las relaciones entre iguales tienen para la maduración personal implica que el adolescente debe afrontar en el grupo muy graves dificultades y no siempre consigue superarlas; cuando esto ocurre, siente malestar, inquietud, sentido de aislamiento y exclusión”.⁵³

⁵² Bartolomeis, Francesco. Op. Cit. p. 234

⁵³ Bartolomeis, Francesco. Op. Cit. p. 235

De cualquier forma los iguales influyen en el desarrollo cognitivo y emocional, en la competencia comunicativa y en la sociabilidad. De acuerdo con numerosos autores es especialmente significativa y, según Cava, en aspectos como:

- “El aprendizaje de actitudes, valores e informaciones respecto del mundo que los rodea.
- “La adquisición y el desarrollo de la habilidad de percibir las situaciones desde el punto de vista del otro.
- “La formación de la identidad personal.
- “La adquisición de habilidades sociales.
- “El control de impulsos agresivos.
- “La continuación del proceso de socialización del rol sexual.
- “El uso ilegal de drogas, las conductas alcohólicas y la conducta sexual.
- “El nivel de aspiración educativa y el logro académico.
- “La posibilidad de disponer de importantes fuentes de apoyo en situaciones de estrés, convirtiéndose los iguales en habituales confidentes”.⁵⁴

Finalmente, la construcción y el mantenimiento de relaciones con los iguales se han considerado como un indicador válido de salud psicológica. En este sentido, tanto la habilidad para desarrollar relaciones próximas como el funcionamiento con éxito dentro del grupo de iguales son aspectos planteados como indicativos de competencia social y como predictores fiables de posterior ajuste.

⁵⁴ Cava, Maria. Op. Cit. p. 22

3.4.3 Las Drogas y el Alcohol

La adolescencia es el tiempo de probar cosas nuevas. Los adolescentes usan el alcohol y las otras drogas por varias razones, incluyendo la curiosidad, para sentirse bien, para reducir el estrés, para sentirse personas adultas o para pertenecer a un grupo. Los adolescentes que se ven afectados por alguna adicción a las drogas o al alcohol, es obvio que ya tenían una baja autoestima; y ésta se va acentuando al tener contacto con dichas adicciones. Al principio puede ser que los despoje de la inseguridad, del complejo, de la autodevaluación y empiecen a sentir confianza en sí mismos. Pero a medida que el consumo es más frecuente, o cuando pasa el efecto vuelven a tener sentimientos negativos más profundos hacia su persona puesto que el consumir dichas sustancias los hace un sentirse seres sin valía para sí mismos y para la sociedad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) otorga una definición general que sirve como punto de partida para entender el término “droga”, este organismo internacional la define como “toda sustancia que, introducida en el organismo vivo, puede modificar una o más funciones de éste”.⁵⁵ Por otra parte y complementando la definición anterior, “las drogas son sustancias o compuestos químicos que alteran la forma en que el cuerpo trabaja. Cuando entran en el organismo, encuentran su camino al torrente sanguíneo y desde allí son transportadas a otras partes del cuerpo, como el cerebro. En el cerebro, las drogas pueden intensificar o entorpecer los sentidos, alterar el sentido de alerta y a veces disminuir el dolor físico...”⁵⁶

⁵⁵ Vega, Armando. *Los educadores ante las drogas*. 1983. p. 20

⁵⁶ http://kidshealth.org/teen/en_espanol/drogas/known_about_drugs_esp.html

En la actualidad las drogas están por todas partes y a veces parece que todo el mundo las usa. Muchos adolescentes están tentados por el entusiasmo y la evasión que las drogas parecen ofrecer.

Los efectos de las drogas pueden variar según la clase de droga administrada, la cantidad que se toma, con cuánta frecuencia se utiliza, con cuánta rapidez llega al cerebro y qué otras drogas, alimentos o sustancias se toman a la vez.

Muchas sustancias pueden ser nocivas para el cuerpo y el cerebro. Beber alcohol, fumar tabaco, tomar drogas ilegales e inhalar pegamento puede causar daños graves en el organismo. Algunas drogas alteran seriamente la capacidad de la persona para tomar decisiones y elegir cosas saludables. Los jóvenes que beben, por ejemplo, son más propensos a participar en situaciones peligrosas, como conducir bajo la influencia del alcohol o mantener relaciones sexuales sin protección.

Al igual que hay muchas drogas disponibles, hay muchas razones del por qué probarlas o empezar a consumirlas frecuentemente. Algunos adolescentes las toman sólo por el placer que creen puede producir. Es posible que a la larga alguien intentará convencerles de que las drogas pueden hacerles sentir bien o que puedan divertirse más si las toman.

Algunos adolescentes creen que las drogas les ayudarán a pensar mejor, a ser más populares, a mantenerse más activos o a ser mejores atletas. Otros simplemente sienten curiosidad y creen que probarlas no les hará daño. Otros quieren encajar en un grupo. Muchos jóvenes consumen drogas para ganarse la atención de sus padres o porque creen que las drogas les ayudarán a escapar de sus problemas.

Muchos adolescentes empiezan con las adicciones porque imitan a alguien de su entorno familiar o de las personas externas que normalmente conviven con él. Es en la adolescencia donde más influenciado se está por modelos de conducta, y esto se traduce en cuatro procesos paralelos “se rompe con la infancia, los padres dejan de ser el principal modelo de conducta, se imitan los comportamientos adultos y se buscan nuevos modelos”.⁵⁷

Pero la verdad es que las drogas no solucionan los problemas. Simplemente los ocultan así como también ocultan los sentimientos. Cuando desaparecen los efectos de las drogas, permanecen los sentimientos y los problemas empeoran. Las drogas y el alcohol pueden arruinar todos los aspectos de la vida de una persona.

El impacto que tiene el individuo cuando consume de manera regular las drogas o el alcohol, recaen en la dependencia física y psicológica. Referente a la primera, es el estado de adaptación fisiológica de un organismo que requiere la presencia de una droga para continuar su funcionamiento normal, y que se manifiesta por la aparición de intenso malestar físico si se suspende su administración (síndrome de supresión o de abstinencia). Esta dependencia es causada predominantemente por los depresores del Sistema Nervioso Central (SCN). En cuanto a la segunda, es la necesidad emocional y compulsiva de un individuo por consumirlas para sentirse bien, aunque fisiológicamente no le sea necesaria. Este tipo de dependencia es causada en forma predominantemente por los estimulantes del SNC y los antidepresivos.

⁵⁷ Cánovas, Guillermo. *Adolescentes y alcohol*. 1994. p. 24

Está comprobado científicamente que las adicciones provocan trastornos físicos y del comportamiento, pues si bien durante mucho tiempo ha causado desconcierto el hecho de que algunos individuos se intoxiquen de manera voluntaria y aparentemente irresponsables, en la actualidad es de suma importancia reconocer los fenómenos adictivos como trastornos que requieren atención profesional especializada y con un enfoque distinto a otros padecimientos.

Desgraciadamente, con frecuencia los adolescentes no ven la relación entre sus acciones en el presente y las consecuencias del mañana. Ellos tienen la tendencia a sentirse indestructibles e inmunes hacia los problemas que otros experimentan con características peculiares que lo hacen diferente a otros enfermos.

El uso de las drogas está asociado con una variedad de consecuencias negativas que incluyen: el aumento en el riesgo del uso serio de drogas más tarde en la vida, el fracaso escolar, el mal juicio que puede exponer a los adolescentes al riesgo de accidentes, la violencia, las relaciones sexuales no planificadas y arriesgadas, y el suicidio.

Los padres pueden ayudar en la educación acerca de las drogas a temprana edad, estableciendo comunicación, siendo ejemplo modelo y reconociendo desde el comienzo si hay problemas. Las señales principales del uso de alcohol y del abuso de drogas por los adolescentes pueden incluir:

- Físicas: fatiga, quejas continuas acerca de su salud, ojos enrojecidos y sin brillo y una tos persistente.
- Emocionales: cambios en la personalidad, cambios rápidos de humor, irritabilidad, comportamiento irresponsable, poco amor propio o autoestima, carencia de juicio, depresión y una falta general de interés.

- Familia: el comenzar argumentos, desobedecer las reglas, el retraerse o dejar de comunicarse con la familia.
- Escuela: interés decreciente, actitud negativa, faltas al deber, calificaciones bajas, ausencias frecuentes y problemas de disciplina.
- Problemas sociales: amigos nuevos a quienes no les interesan las actividades normales de la casa y de la escuela, problemas con la ley y el cambio hacia estilos poco convencionales en el vestir y en la música.

Algunas de estas señales de aviso pueden también ser señales indicativas de otros problemas. Los padres pueden reconocer las señales de problemas, pero no se espera que ellos hagan el diagnóstico. Estas señales también les sirven a orientadores y profesores para identificar a algún alumno que pueda presentar problemas de alcoholismo y drogadicción a través de un conocimiento más profundo sobre ellos.

Una manera eficaz para los padres de demostrar su preocupación y afecto por el adolescente, es discutir francamente con éste el uso y abuso de las bebidas alcohólicas y de las otras drogas. El primer paso que los padres deben dar, es el consultar con un médico para estar seguros de que las señales de aviso que descubren no tengan causas físicas. Esto debe ser acompañado o seguido por una evaluación comprensiva llevada a cabo por un psiquiatra de niños y adolescentes.

Es cierto que el consumo de drogas obedece a múltiples factores, entre los que cabe apuntar los valores existentes en la cultura, sociedad, familia, grupo, centro educativo y evidentemente los valores propios. Pero mucho de lo que se publica sobre la adolescencia es escrito por quienes dejaron atrás su juventud. Los adolescentes no disponen de muchos medios a través de los cuales puedan exponer sus ideas. Por ello, lo que se sabe de los adolescentes tiene sesgos de adultez cuando no de senilidad. En este sentido, conviene conocer qué piensan los adolescentes sobre los valores y de las drogas.

Finalmente se debe mencionar que los adolescentes están siempre expuestos a volverse adictos debido al periodo que atraviesan. Sin embargo, se puede prevenir con una Orientación adecuada a través de campañas dentro de la escuela, que se hable sobre las causas y consecuencias del consumo de drogas y alcohol o, en su defecto cuando se detecta a un individuo que ya tiene el problema de la adicción, es necesario canalizarlo a instituciones competentes para su tratamiento. En este trabajo se involucra a padres de familia, al orientador de la escuela y profesores con el fin de apoyarlo en su tratamiento y para llevar un seguimiento de su evolución.

3.4.4 Otros factores

Hasta aquí se han mencionado los factores de mayor relevancia que influyen en la autoestima del individuo ya que es difícil especificar todos los factores posibles, sin embargo, existen otros que también son importantes, por ejemplo, los medios de comunicación en donde se encuentra la radio, la prensa, el cine y la televisión entre otros. Esta última es la de mayor influencia por el amplio acceso que tiene hacia las masas. La televisión, a través de su publicidad, afecta la autoestima de manera directa e indirecta. Cuando muestran escenas en que se resalta el ideal de belleza que muy pocos pueden alcanzar o los anuncios en donde se venden productos que no están al alcance de todos, llevan al individuo a la frustración, a la ansiedad y por lo consiguiente a una baja autoestima por no poder conseguir ese ideal de belleza o no poder comprar el producto en cuenta.

En muchas ocasiones, los mensajes tienen frases como: “si no lo compra”, “si no lo tiene”, etc. entonces “Ud. no vale nada”, haciendo referencia a que si el individuo no alcanza lo que se esta promoviendo, no es una persona completa y se ve así mismo como alguien que no vale ante los demás por el hecho de no vivir como los que sí tienen las posibilidades de responder a las demandas de la publicidad.

Sin bien es cierto que la publicidad y los mensajes que lleva llegan de manera diferente al individuo, es decir, que las percibe de acuerdo a su estrato social, nivel cultural y al estado de ánimo en que en ese momento se encuentre y que, de acuerdo a ello suele afectarlo o no, también es cierto que para la mayoría son inalcanzables dichos ideales que se promueven debido a la situación económica y política que vive el país, en donde predomina el desempleo, los bajos salarios, las pocas oportunidades para sobresalir, el poco acceso a la educación, la pobreza etc. Todos estos también se deben de tomar en cuenta como factores que influyen en la autoestima del individuo.

3.5 El ámbito escolar, adolescencia y autoestima

Los temas anteriores y sobre todo los que se refieren a la importancia de la autoestima en la vida del individuo y los factores que intervienen en su formación, han demostrado que a través de ella se pueden lograr o no éxitos personales, profesionales y sentimentales y por su puesto que tienen que ver con el rol que juega el alumno dentro de la escuela.

Una vez revisados, surge la pregunta ¿Qué importancia tiene la autoestima en el rendimiento escolar del adolescente?

Cuando el adolescente se inserta al bachillerato, ya tiene una formación de su autoestima. Dependiendo de ella va a responder a los desafíos que se presentan en la escuela. Debido a esto, un individuo que tiene una baja autoestima tiende a tener un bajo rendimiento académico y su conducta suele ser de rebeldía con respecto a las normas institucionales de la escuela. Por el contrario cuando tiene una buena autoestima, se siente capaz de responder a los desafíos propios de la misma, obteniendo un buen aprovechamiento y además se responsabiliza de sus propios actos.

Algunos alumnos a través de su baja autoestima, tienen una mala percepción de sí mismos, no se aceptan físicamente. Tal es el caso, por ejemplo, de una alumna que no se acepta porque es obesa y es blanco de burlas dentro del aula. Esto le ha traído como consecuencia el aislamiento y resentimiento hacia sus compañeros; al mismo tiempo se siente rechazada por los mismos. A través de estos sentimientos la alumna no entra a clase y cuando lo hace, simplemente no participa en las actividades que plantea el profesor. Esto ha influido para tener un bajo aprovechamiento escolar. Se debe de recordar que la adolescencia es una etapa en donde el individuo se preocupa demasiado por su apariencia física y se compara con los pares.

Sí el individuo tiene una baja autoestima se verá afectado de manera significativa porque es una persona que no se acepta físicamente; por el contrario, si tiene una alta autoestima no le pondrá mucho interés a su apariencia física en relación a lo que digan de él.

En otros casos el adolescente siente que no tiene la capacidad de aprobar las asignaturas. La experiencia de un alumno menciona que a una temprana edad sus padres no valoraban lo que él hacía; por el contrario, cuando hacía mal las tareas que le eran encomendadas lo atacaban psicológicamente con frases como: “eres un inútil”, “no sirves para nada”, “nunca haces las cosas bien”, “eres un tonto”, “ya mejor ni lo hagas porque todo te sale mal”, etc. Menciona el alumno que creció siendo un inútil (ahora se da cuenta que no lo es) aunque no lo fuera. Esto provocó el predisponerse en un sentido de derrota hacia ciertos hechos (que todavía no ocurrían) antes de intentar algo para enfrentarlos: tenía una baja autoestima. Este alumno dice que todo ello ha influido significativamente en su aprovechamiento académico, debido a que cada tarea escolar, ya sea un trabajo de investigación, participación individual o colectiva, exámenes, etc. se ve afectada porque piensa y siente que no lo va a poder hacer o todo le va a salir mal. Quizás esta situación sea una de las constantes que más se da entre los alumnos: tener el sentimiento de incapacidad para enfrentar las circunstancias de la escuela. Muchos de ellos se sienten diferentes a los demás, sienten que no tienen capacidad suficiente para aprobar asignaturas, tienen periodos frecuentes de tristeza, etc. que merman el aprendizaje y por lo tanto el aprovechamiento escolar.

En un trabajo de campo que se llevó a cabo en la institución educativa CONALEP plantel Álvaro Obregón II de nivel medio superior para conocer de cerca la problemática del bajo aprovechamiento escolar de los alumnos, se aplicó un instrumento a alumnos de segundo semestre que habían reprobado asignaturas de las tres carreras que se imparten. Este instrumento tenía como finalidad dar un referente sobre las posibles causas de reprobación.

El instrumento constaba de tres apartados, el primero, se refería al los factores de aprendizaje, el segundo a los factores sociales y el tercero a factores personales. Este último es el que interesa para afirmar lo anteriormente dicho, no porque los otros no sean importantes, y que de hecho lo son, ya que también influyen en el ámbito escolar del adolescente; sin embargo, para el caso de este trabajo de investigación se hace énfasis a los factores personales. A través de la aplicación de dicho instrumento en relación a los tres factores se obtuvieron los resultados siguientes. Ver tablas.

Total de Reprobados por carrera		
Informática	Contabilidad	Asistente
69	17	32
Total de Reprobados		
118		
Frecuencias		
Factores personales	Factores Sociales	Factores de Aprendizaje
55	64	74

Factores Personales que promueven la reprobación			
Categoría	Frecuencia	Porcentaje en relación al total de reprobados	Porcentaje en relación al total de frecuencias
Tengo periodos frecuentes de tristeza	13	11%	24%
Me siento muy cansado	5	4%	9%
Tengo mucho sueño	10	8%	18%
Me siento diferente a mis compañeros	4	3%	7%
Siento que nadie me quiere	5	4%	9%
Me siento incapaz de tener logros	2	2%	4%
Me siento lastimado cuando hablan mal de mi	5	4%	9%
Tengo miedo de exponer o participar en clase	3	3%	5%
Me cuesta trabajo adaptarme a los compañeros	3	3%	5%
Siento que no valgo	2	2%	4%
Otro:	3	3%	5%
Totales	55	47%	100%

Factores Sociales que promueven la reprobación			
Categoría	Frecuencia	Porcentaje en relación al total de reprobados	Porcentaje en relación al total de frecuencias
No se organizar mi tiempo	5	4%	8%
Le dedico mucho tiempo a mi trabajo	1	1%	2%
Por los horarios de mi trabajo	7	6%	11%
No tengo dinero para los materiales	8	7%	13%
No tengo dinero para realizar trabajos	7	6%	11%
No tengo dinero para el transporte	5	4%	8%
Tengo problemas con mis papas.	7	6%	11%
Mis papas tienen problemas	7	6%	11%
Tengo problemas con mis hermanos	1	1%	2%
No me dan apoyo en mi casa	2	2%	3%
Considero que mi vocación es otra.	5	4%	8%
No tuve otra opción	2	2%	3%
Mis padres me obligaron a inscribirme	0	0%	0%
No es mi proyecto de vida	5	4%	8%
Otro	2	2%	3%
Totales	64	54%	100%

Factores de aprendizaje que promueven la reprobación			
Categoría	Frecuencia	Porcentaje en relación al total de reprobados	Porcentaje en relación al total de frecuencias
Lenguaje	8	7%	11%
Tema	5	4%	7%
Materiales de Apoyo Didáctico	2	2%	3%
Comunicación	5	4%	7%
Ausentismo	7	6%	9%
Por falta de interés	1	1%	1%
Por que trabajo	2	2%	3%
No estudio	5	4%	7%
No asimilo todo el conocimiento	5	4%	7%
No me organizo para preparar exámenes	4	3%	5%
Estudio a última hora	5	4%	7%
Por las expectativas del maestro	0	0%	0%
No repaso los temas	6	5%	8%
No hago tareas	2	2%	3%
No hago prácticas	1	1%	1%
No me gusta estudiar	3	3%	4%
No tengo los apuntes completos / ni organizados	3	3%	4%
No se hacer resúmenes	1	1%	1%
No puedo identificar las ideas principales	2	2%	3%
Estudio poco	6	5%	8%
Otro	1	1%	1%
Totales	74	63%	100%

A través de los datos recopilados, los tres factores influyen en el aprovechamiento académico del alumno. Para el caso de los factores personales, las categorías están estrechamente relacionadas con la autoestima y se puede inferir que ésta es importante para el desarrollo del alumno dentro de la escuela. Se observa que el 47% de los que reprobaron marcan algunas de las categorías como las causas posibles de su bajo aprovechamiento, en donde predominan los periodos frecuentes de tristeza.

La escuela constituye un contexto de especial relevancia en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima del individuo. La imagen que de sí mismo ha comenzado a crear en el seno familiar continuará desarrollándose en la escuela a través de la interacción con el profesor, el clima de las relaciones con los iguales y las experiencias de éxito y fracaso académicos.

De igual forma es un lugar donde existen la competencia y la comparación social, donde el fracaso produce sufrimiento y altera insidiosamente la autoestima, "el individuo hace una valoración de sí mismo referente a la escuela, en relación a sus capacidades intelectuales y de su rendimiento escolar. El conjunto de todas esas valoraciones configura el llamado autoconcepto académico".⁵⁸

Las investigaciones que se han desarrollado sobre la autoestima y el rendimiento escolar ponen de relieve la gran importancia que tiene el sentirse capaz de aprender y aprobar y de experimentar confianza en sí mismo. Los alumnos se forman su autoconcepto escolar (la imagen que tienen de sí mismos como estudiantes) y se valoran (autoestima) comparándose con los compañeros de clase.

⁵⁸ Vallés, Antonio. Op. Cit. p. 20

En especial el adolescente ve en los demás la comparación en relación a lo que él es y, por la etapa que está viviendo busca una identidad y aceptación de parte de ellos, de ahí depende significativamente su desarrollo dentro de la escuela.

El marco de referencia es el rendimiento que tiene el compañero o compañera con el cual se compara, y desea, o emularle o superarle en las evaluaciones; por lo tanto, el alumno tiene en cuenta en su autoestima sus propias capacidades intelectuales y las de sus compañeros de clase. Estos aspectos se traducen en pensamientos y frases que los propios alumnos verbalizan: "Si fulanito saca un notable y reprobé, yo también lo puedo sacar". "Cómo ha podido aprobar, si yo he estudiado más que él". "Si él o ella puede, yo también", etc. Sin embargo no siempre sucede así, cuando el adolescente tiene una baja autoestima, la comparación con sus iguales, le provoca incomodidad y en ocasiones envidia y rechazo, y critica negativamente a los compañeros que obtienen buenas notas. Suelen tener un sentimiento de inferioridad y de incompetencia en relación a los logros académicos de otros.

La relación entre autoconcepto, autoestima y rendimiento académico es uno de los elementos que más se han investigado en el ámbito escolar, ya que se ha constatado que los alumnos utilizan los éxitos y fracasos académicos como índices de autovaloración, y aquéllos con un peor rendimiento académico poseen un peor autoconcepto. "Si bien existe tal relación entre rendimiento escolar y autoconcepto académico, la mayoría de los estudios son de tipo correlacional y no explican si el autoconcepto es causa del rendimiento o si, por el contrario, es el rendimiento el que determina el autoconcepto".⁵⁹ Lo más probable es que ambas variables se afecten mutuamente, y que un cambio positivo en una de ellas facilite al mismo tiempo un cambio positivo en otra.

⁵⁹ Cava, Maria. Op. Cit. p. 19

“Se influyen mutuamente, de tal modo, que ambos se refuerzan. Un cambio positivo con la autoestima produce un cambio favorable en el rendimiento en la escuela y viceversa: cuando se mejora el rendimiento escolar, en forma de superar exámenes, hacer buenos trabajos, etc. se refuerza y aumenta la autoestima. Se diría que el éxito académico mantiene o mejora el nivel de autoestima del (alumno)”.⁶⁰ Tal es el caso de un alumno que mediante una entrevista dijo: “Estaba acostumbrado a reprobar mis exámenes, y en una ocasión obtuve una muy buena nota, cuando el profesor me la dijo enfrente de todos, mis compañeros se burlaron y le preguntaron al profesor si era cierto, el cual contesto que sí. El profesor dijo que me felicitaba porque eso era lo que esperaba de mí. A partir de ahí, me dí cuenta que no sólo podía aprobar los exámenes de esa asignatura, sino también los de las demás, ésto me dió motivación, pude mejorar mi aprovechamiento académico y se elevó mi autoestima”.

La autoestima alta y adecuada permite que el estudiante tenga una mejor motivación hacia el aprendizaje, posea más expectativas respecto de lo que el puede alcanzar (mejores notas, mejores trabajos, participar en grupos, sentirse valorado, ser importante para el equipo de compañeros, etc.) y que su nivel de aspiración aumente (que desea obtener mejores calificaciones, aprender más, realizar más esfuerzo, etc.).

Sin embargo, esta interacción mutua entre autoestima y rendimiento escolar no aparece tan clara en algunos casos, ya que, en los alumnos que tienen una baja autoestima y un bajo rendimiento escolar, se ha podido comprobar que no es suficiente el reforzar su autoestima, el valorarles, el animarles o motivarles, sino que es necesario una ayuda en los estudios para que comiencen a experimentar pequeños éxitos sobre los cuales se podrán edificar la mejora de su autoestima.

⁶⁰ Vallés, Antonio. Op. Cit. p. 30

Si el alumno experimenta un pequeño éxito escolar, ello será motivo para aumentar su autoestima, pero es necesario que se produzca dicho éxito escolar (aprobar una evaluación, mejorar una nota, presentar un buen trabajo, etc.).

En el autoconcepto académico incide la percepción que el alumno tiene de sus capacidades escolares. Esta percepción tiene su origen no sólo en su ejecución escolar, sino también en la información acerca de sí mismo que recibe de profesores y padres. “Junto a la capacidad percibida debe considerarse también el contexto específico en el que el (alumno), se sitúa, es decir, el contexto de su aula, ya que los (alumnos) evalúan su rendimiento comparando su ejecución con la de sus compañeros”.⁶¹

El alumno pasa muchas horas en la escuela con los compañeros de clase y con los profesores y, a través de la dinámica escolar, se suscitan numerosos acontecimientos que producen un efecto sobre su autoestima. En la escuela, además de aprender, se dan situaciones de gran competitividad entre los compañeros. “Cada (alumno) tiene una idea formada de quién es el que más sabe, el que menos, el que más trabaja, el que hace las cosas más rápidamente, el que siempre suspende, el que peor se porta en clase etc.”.⁶²

También tiene una idea de su manera de actuar en la escuela (su autoconcepto escolar). Si un alumno se valora a sí mismo, muestra interés y motivación para aprender nuevas cosas y aprender, puede obtener grandes satisfacciones al comprobar que sabe más cosas, que las comenta con los compañeros, profesores y con los padres y que recibe elogios por ello. Para adquirir nuevos aprendizajes es necesario tener confianza, valoración adecuada y respeto por uno mismo.

⁶¹ Cava, Maria. Op. Cit. p. 20

⁶² Vallés, Antonio. Op. Cit. p. 62

Según Vallés en concordancia con lo dicho anteriormente dice que “se ha podido comprobar que existe una estrecha relación entre la autoestima y la capacidad de aprender. Una buena autoestima fomenta el aprendizaje y el éxito refuerza los sentimientos positivos”.⁶³

En caso contrario cuando el alumno tiene una baja autoestima se manifiesta en la vida escolar en forma de rechazo a realizar algunas actividades menos interesantes para él, en forma de comportamientos de evasión (no queriendo hacer cosas o haciéndolas con la idea de que le saldrán mal). Manifiesta ansiedad ante la realización de algunas actividades porque se percibe a sí mismo como que no será capaz de hacerlas bien y le llegan a su mente pensamientos autodevaluativos y de inculpación y llega a exclamar: ¡es que todo me sale mal! ¡Con lo difícil que es esto!

En la escuela tienen lugar las relaciones interpersonales y se originan conflictos como consecuencia de las diferentes maneras de ser de cada alumno, de los diferentes intereses o de las diferencias de edad. Esto influye de manera directa e indirecta en la autoestima de cada uno. Un alumno con buena autoestima suele mantener buenas relaciones con los demás y le resulta grato convivir con las personas que lo rodean, en este caso, los propios compañeros de clase y de la escuela en general. Por el contrario, un alumno con baja autoestima sufre en las relaciones con los demás. Se siente incómodo, se muestra sumiso ante las peticiones o demandas de los demás, tiene una actitud pasiva y no defiende sus derechos. Como es una persona insegura busca la aprobación de los demás pues no encuentra seguridad en sí mismo. Piensa que los demás no le valoran, de la misma manera que él mismo suele ser. De ahí que tenga dificultades para tener amigos estables.

⁶³ Vallés, Antonio. Op. Cit. p. 62

Con lo dicho anteriormente, se puede encontrar que en el ámbito escolar existen personas especialmente relevantes para la formación de la identidad del alumno. Tanto los profesores como los compañeros de aula juegan un papel importante, puesto que aportan información relevante sobre su identidad. De hecho, éstos han sido descritos como espejos en los que el alumno ve reflejada una imagen de sí mismo. El profesor influye en el autoconcepto y el rendimiento de sus alumnos a través de sus expectativas, actitudes, conductas y estilos docentes.

Por otra parte, se puede señalar que, si bien es cierto que estas afirmaciones al parecer son lógicas, no siempre suele ser así ya que existen alumnos cuyo rendimiento académico es muy bueno; pero esto no quiere decir que tenga una autoestima alta sino al contrario su autoestima es baja, y el hecho de que tenga tal rendimiento puede ser sólo orgullo, es decir, trata de demostrar que él tiene capacidades para lograr sus objetivos, sin embargo, en el fondo trata de ocultar ciertos complejos de inferioridad hacia los demás y esta es la manera de no demostrarlos tan abiertamente. Este tipo de alumnos suelen obtener buenas notas, pero en otras áreas de su vida, como es la relación con los compañeros de clase o el tratar de tener una relación sentimental, manifiestan sus complejos de inferioridad, sus inseguridades y su baja autoestima.

El profesor también juega un papel importante en la autoestima de los alumnos.

Cuando un alumno ha perdido el aprecio de sí mismo como persona, como estudiante y como futuro trabajador, su formación, educación y progreso profesional están deteriorándose de forma peligrosa. El alumno que se desprecia a sí mismo, lucha desesperadamente contra todo aquel que pretenda hundirlo aún más y evita a toda costa, penetrar en la frontera de la indefensión aprendida y la depresión, posee un bajo nivel de autoestima.

Los profesores con la enseñanza, evaluación y valoración de los resultados de los alumnos, son también responsables del nivel de autoestima académica de sus alumnos. Si además, en algunos casos, realizan interpretaciones negativas de las intenciones y capacidades de los alumnos, obligan a que éstos se desprecien también a sí mismos.

La profesión de educador y formador es una de las más importantes, pero, muchas veces, corre el peligro de provocar efectos contrarios a los deseados.

Cuando el profesor posee un bajo concepto del alumno, éste lo intuye y se sitúa en clara desventaja frente a la opinión del profesor, experto y dotado de reconocimiento oficial.

Con el tiempo el alumno acaba aceptando la opinión negativa del profesor y se comporta como un mal alumno. El problema se agrava si se considera, que por una parte el profesor no puede cambiar si no ve resultados positivos en el alumno, y por otra, éste no va a mejorar si el profesor no le ayuda. Aquí, el problema educativo se expande: los profesores que tienen un bajo concepto de sus alumnos, acaban despreciándoles, se distancian de ellos, pueden intentar cambiar de curso o nivel, pero con el tiempo se sienten insatisfechos como educadores y profesores y finalmente, sus juicios de valor peyorativos sobre los alumnos revierten en autovaloraciones negativas como docentes.

Las relaciones profesor-alumno también inciden de un modo significativo en el autoconcepto y el rendimiento académico del alumno. Uno de los elementos más significativos de esta relación son las expectativas del profesor y sus efectos en sus alumnos.

De acuerdo con Cava las expectativas “son las creencias generalizadas acerca de las personas o grupos sociales que nos llevan a esperar un comportamiento concreto de una persona en una situación determinada”.⁶⁴ Los profesores esperan una respuesta deseada de sus alumnos, esto lo manifiestan a través de sus actitudes, los mensajes que les manda etc. En el contexto escolar, los profesores tienen expectativas específicas para cada uno de sus aprendices, aunque en muchas ocasiones éstas sean inconscientes. Se trata de inferencias que los profesores hacen del rendimiento presente y futuro, y de la conducta en general de sus alumnos.

Los profesores manifiestan de manera directa o indirecta las expectativas que tiene sobre todo un grupo y, conforme pasa el tiempo, expectativas específicas en cada uno de los alumnos.

Según Cava las investigaciones han constatado que “efectivamente los profesores tienen expectativas diferentes de cada uno de los alumnos y que no tratan a todos por igual”.⁶⁵ Esto último es de gran importancia, cuando un profesor tiene un trato diferenciado con los alumnos. En muchas ocasiones el profesor tiende a esperar un desarrollo intelectual en ciertos alumnos y al resto los desprecia esperando a que no aprueben el curso.

Los alumnos se dan cuenta de las actitudes y expectativas que tiene el profesor hacia ellos y es difícil determinar, a ciencia cierta, si esto afecta de manera negativa o positiva, ya que también depende de cada uno de los alumnos, puesto que ellos tienen una historia que los ha llevado a ser como son y que eso los hace reaccionar de una u otra manera.

⁶⁴ Cava, Maria. Op. Cit. p. 32

⁶⁵ Cava, Maria. Op. Cit. p. 34

Un adolescente que manifiesta su experiencia en relación a esto dice: “En una ocasión, en la primera clase, el profesor entró y dijo que nadie de sus alumnos aprobaría la asignatura y si alguien lo hiciera su calificación sería seis, así que no deberían pensar que es fácil pasar al siguiente semestre con él”. La actitud del profesor puede tener dos efectos para el alumno como lo manifestaron algunos de ellos. Para los que tienen una baja autoestima su reacción fue de ansiedad y de preocupación al sentirse incapaces de lograr aprobarla y se derrotaron antes de intentar hacer algo por ello. Por otra parte los que tienen una alta autoestima, lo tomaron como un reto y se sintieron capaces de aprobar la asignatura y no sólo con la calificación de seis sino con una más alta. Uno de ellos expuso: “A pesar de lo que haya dicho el profesor, yo se que puedo y tengo la capacidad para demostrar que voy a tener éxito con la asignatura”. Esto demuestra que la actitud del profesor es importante y que su efecto influye significativamente en el rendimiento escolar de los alumnos.

Otro aspecto que es importante es la evaluación. Muchos alumnos se ven afectados por la forma de evaluar del profesor, por ejemplo, cuando la evaluación se basa en dar porcentajes a cada uno de los instrumentos de que se van a aplicar para dicho fin, ya sea examen, ensayo, asistencia, trabajos de investigación, tareas, prácticas etc. Al momento que el profesor comunica cómo se va evaluar el curso y los porcentajes de los instrumentos, algunos alumnos, a través de su baja autoestima, se derrotan antes de intentar lograr lo que se les está exigiendo, porque sienten que no van poder con ello. En otros casos y como se mencionó anteriormente puede ser una motivación y un reto para que el alumno se supere a sí mismo.

Lo anterior dicho, está más enfocado hacía los profesores que regularmente tienen una actitud negativa con los alumnos, pero ¿qué hay de los que son flexibles, comprensivos, que se preocupan del aprendizaje y vida afectiva del alumno y que normalmente están de buen humor?, es decir, ¿que tienen una actitud positiva?

Es obvio que también influye en la autoestima del alumno. A decir verdad, estas actitudes por parte del profesor influyen de manera positiva en el alumno. De acuerdo con Cava, en un estudio llevado a cabo por Rosenthal y Jacobson sobre las expectativas del profesor y sus efectos en el alumno, se dieron cuenta que cuando un profesor tenía una actitud positiva con sus alumnos, “el cual mediante lo que decía, cómo y cuándo lo decía, por la expresión de sus rostro y otros gestos corporales podía haber comunicado a los (alumnos) del grupo (...) que esperaba un mejor rendimiento intelectual. Esa comunicación, junto con sus posibles cambios en la técnica pedagógicas, podía haber contribuido al aprendizaje del (alumno) modificando su autoconcepto, sus expectativas sobre su propia conducta y su motivación, así como sus aptitudes y su estilo cognitivo”.⁶⁶

La vida afectiva del profesor también influye en el alumno, es decir, si el profesor tiene una baja autoestima ésta se transfiere a los alumnos. El estado de ánimo del profesor es inestable y cuando está de buen o mal humor, toma decisiones precipitadas, dando consideraciones por momentos y en otro ser muy rígido y autoritario. Es un individuo inestable como cualquier otro alumno que tiene también una baja autoestima. La influencia que tiene un profesor ya sea de manera positiva o negativa en el alumno, tiene gran importancia debido a que esto los puede llevar a ir a la montaña, ya sea para que escalen hacía la cima ella o para que se hundan debajo de ella.

⁶⁶ Cava, Maria. Op. Cit. p. 34

4. PROGRAMA PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE

Propuesta: Curso-taller para fortalecer la autoestima del adolescente de primer grado de Bachillerato

- **PRESENTACIÓN**

La adolescencia es quizás la etapa más difícil del ser humano, es un período de grandes cambios en el crecimiento, la sexualidad, la vida familiar, los estudios o el trabajo. Mientras ellos mismos cambian rápidamente en su figura corporal, sus deseos, afectos, capacidades mentales etc. cambian la manera de relacionarse con los demás, ya sea con la familia, con los compañeros del propio sexo y del otro sexo y con los adultos en general. Estos cambios, más las decisiones que haga juegan un papel importante en el desarrollo de su personalidad en todos los aspectos incluyendo la autoestima, la cual influye en cada uno de los roles del adolescente, tal es el caso de la escuela como estudiante en donde la autoestima influye de manera directa en la conducta y aprovechamiento escolar. Cuando el adolescente tiene una baja autoestima, normalmente tiene un bajo aprovechamiento académico, es por ello que es necesario potenciarla para que permita revertir su situación no sólo dentro del ámbito escolar sino también fuera de él y para que logre las metas que se ha fijado y tenga posibilidades de lograr el éxito en la vida.

Este programa esta dirigido a toda aquella persona que trabaje directamente con los adolescentes para ayudarlos a que éstos tengan logros significativos para su vida, en particular el que trabaje con los alumnos de primer grado de Bachillerato, ya que es cuándo existe una mayor deserción escolar por diversas razones, incluyendo el bajo desempeño escolar, y el aplicar dicho programa en este nivel puede contribuir a disminuir este fenómeno que se da en las escuelas.

Para evitar este fenómeno se debe tratar de fortalecer la autoestima del adolescente a través de las diferentes actividades que se proponen y así lograr que tenga una imagen positiva de sí mismo y que a su vez permita tener una autosuficiencia ante el trabajo que realiza, una buena adaptación al contexto social y familiar, un mejor uso y empleo de las habilidades socio-personales que favorezca la percepción que la persona tiene de sí misma. En definitiva una buena autoestima.

Se sugiere que el individuo que desee aplicar este programa tenga conocimiento pleno sobre las características del adolescente y lo que ello implica; conocimiento sobre la autoestima y cómo influye ésta en el adolescente, así como su importancia en el ámbito escolar y las repercusiones que tiene en la conducta y las actitudes. De igual manera se sugiere que tenga un conocimiento de la institución en donde se aplicará dicho programa debido a que existen factores que influyen de manera directa o indirecta en la autoestima del alumno y que son dignos de tomar en cuenta como son: las normas institucionales, la forma en que se evalúa a los alumnos etc.

El programa está estructurado en 19 sesiones porque se cree que con las temáticas que se abordan en cada una de ellas son suficientes para lograr que los participantes analicen y reflexionen sobre su situación particular y así fortalecer su autoestima. Se recomienda que el tiempo que debe de transcurrir entre una sesión y otra sea de una semana, debido a que a los participantes se les debe de dar un tiempo suficiente para que recuperen la experiencia vivida en una situación real y reflexionen sobre lo vivido en la sesión que acaba de ocurrir. Lo que se trata de hacer con ellos no es que adquieran todo el conocimiento sobre los temas, sino más bien un cambio de actitud, en una formación en donde ellos se transformen y transformen su propia realidad. Es por ello que la reflexión debe ir más allá del lugar en donde se está llevando el evento y enfrenten su realidad particular.

De acuerdo con Ferry la formación sucede “hasta el momento en que (el individuo) recupere la experiencia vivida para hacer un trabajo sobre sí mismo, es decir, una reflexión acerca de lo que hizo y una búsqueda de nuevas maneras de hacer, por lo que no se puede formar haciendo”.⁶⁷ Agrega también que para que haya formación se requiere de tres condiciones: un lugar, un tiempo y una relación con la realidad. Un lugar y un tiempo especial y separado del momento de la acción son importantes, pues no se puede o poco se puede lograr en términos de reflexión cuando hay que responder a la demanda de la acción, es decir, del momento en que se está llevando a cabo la actividad en cuestión.

En ese mismo sentido, Ferry dice que “este lugar y tiempo diferidos del momento de la acción generan un distanciamiento necesario con la realidad y en ese proceso reflexivo con lo que se trabaja es con las representaciones de esa realidad, a través de los acontecimientos que se recuerdan y de las visualizaciones que se proyectan a futuro, anticipando probables situaciones y formas de actuar ante ellas”.⁶⁸

Por los argumentos que se acaban de plantear, se cree que una semana es suficiente para que los participantes vayan adquiriendo cierta forma para actuar, para reflexionar, para perfeccionar y tener aprendizajes para ir descubriendo y desarrollando lo aprendido. La duración de cada una de las sesiones está programada para que se lleven a cabo en dos horas, aunque la mayoría se pueden aplicar en una. Esto se debe a que se deja un margen de tiempo para que las actividades que se lleven a cabo no queden inconclusas y haya un cierre de las mismas. Además las características de los participantes y la dinámica grupal que generan, hacen que los tiempos sean relativos y en ocasiones se requiere alargarlos.

⁶⁷ Gilles, Ferry. *Pedagogía de la formación: formación de formadores*. 1997. p. 99

⁶⁸ Gilles, Ferry. Op. Cit. p. 99

Las características del grupo de aprendizaje y la dinámica grupal producen que se presente situaciones inesperadas por lo que según Schon, “es necesario hacer altos, paradas, para pensar y resolver la situación, sin interrumpir la acción misma, para la cual se usan estrategias de acción, que pueden desarrollarse del ensayo y error”,⁶⁹ además agrega que “existe una presión debido a las demandas psicológicas y sociales a las que se deben de responder y se debe de disponer de más tiempo para resolverlas”.⁷⁰

Se debe mencionar que lo que se recomienda en cuanto al periodo de tiempo que debe de pasar de una sesión a otra y el tiempo de duración de cada una de ellas, puede cambiar, ya que existe también una dimensión institucional y debido a que este programa no es una asignatura y por consiguiente es extracurricular, al aplicador de este programa no le toca decidir sobre ello, y en ocasiones se tiene que ajustar al tiempo que le asigne dicha institución de acuerdo a sus normas y en ocasiones también a la disponibilidad del tiempo de lado de los participantes, esto lleva a flexibilizar no solo los tiempos sino la estructura del programa en general.

Como ya se mencionó, el programa que se propone es estructurado. En este sentido, y de acuerdo a la estrategia didáctica de la cual se hablará posteriormente y que hace referencia de manera más explícita al paradigma cognitivo, es promover el aprendizaje significativo, en donde la concepción de enseñanza es fomentar que los alumnos se guíen siguiendo ciertos modelos motivacionales adaptativos a metas de aprendizaje. De acuerdo a Gerardo Hernández, el profesor debe promover ese aprendizaje “con sentido de los contenidos escolares, (...) a través de una estrategia expositiva bien estructurada que promueva el aprendizaje significativo...”.⁷¹

⁶⁹ Donald. Schon. *La formación de profesionales reflexivos*. 1992. p. 58

⁷⁰ Donald. Schon. Op. Cit. p. 60

⁷¹ Hernández, Gerardo. *Paradigmas en psicología de la educación*. 1988. p. 136

Por otra parte menciona que “es necesario que en sus lecciones, en sus exposiciones y en la presentación de los contenidos y las experiencias de aprendizaje, exista siempre un grado suficiente de significatividad lógica (arreglo lógico de ideas, claridad en su expresión, estructuración adecuada, instrucciones pertinentes y claras, etc.) para intentar que los alumnos logren una mayor cantidad de aprendizajes significativos, y que éstos sean de mejor calidad”.⁷²

Basado en lo anterior dicho, favorecer el aprendizaje implica que el profesor deberá procurar la promoción, la inducción y la enseñanza de habilidades o estrategias cognitivas, como son: explorar, experimentar, solucionar problemas, reflexionar sobre temas definidos de antemano en la estructuración del programa y tareas diversas, especialmente las que exigen procesamiento estratégico y profundo o actividades que surjan de las inquietudes de los alumnos; debe proporcionarles apoyo y retroalimentación continuas. Otra función relevante es la de promover expectativas adecuadas a sus alumnos en lo que se refiere a objetivos o intenciones del curso. Esto quiere decir que “deberá esforzarse al máximo para hacer que los alumnos compartan intenciones que él tiene como planificador y realización de la instrucción completa”.⁷³ Al lograr que se compartan metas e intenciones, asegurará, en gran medida, que el alumno actúe motivado por aprender y que encuentre sentido a sus aprendizajes.

Dentro del contenido temático que se presenta, se cree que las sesiones tienen una secuencia para fortalecer la autoestima y se recomienda que éstas sean aplicadas de acuerdo al mismo. Es necesario hacer énfasis que la primera y última sesión son de gran importancia. La primera para detectar cuáles son las expectativas de los participantes y la última para cualificar si éstas se cumplieron mediante una autoevaluación de cada uno de los participantes.

⁷² Hernández, Gerardo. Op. Cit. p. 136

⁷³ Hernández, Gerardo. Op. Cit. p. 136

Referente a las demás sesiones, se recupera la temática de adolescencia y autoestima en cada una de ellas. Aunque existen sesiones específicas para estos temas, se cree que en la aplicación de las mismas, al trabajar con adolescentes y con los contenidos que se proponen se recuperan en todas las sesiones ya sea de manera implícita o explícita.

En cuanto al desempeño escolar, se recupera en la sesión 13 en donde se trata de reflexionar sobre la importancia de la autoestima en el ámbito escolar. Se podría pensar que una sesión no es suficiente para ello, sin embargo, a través del proceso del curso, los participantes pueden darse cuenta cómo influye la autoestima en su rol como estudiantes y la importancia que ésta tiene en el desempeño académico. Durante el curso no se verifica si el participante ha reflejado una mejoría en el desempeño escolar, porque no es el objetivo del curso, sino es fortalecer la autoestima para que durante, o en un futuro, puedan mejorar ese desempeño en relación a las asignaturas impuestas por la institución educativa y que es verificado por los profesores.

Por último, es importante mencionar que el material didáctico que se propone no está incluido como anexo a este programa y es necesario que el aplicador lo recopile en base a la bibliografía que se hace referencia en cada una de las sesiones ya que ahí se encuentra el material necesario para su aplicación.

- **OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

Objetivos generales

- Fortalecer la autoestima de los alumnos en sus distintas dimensiones y a través de la interacción con los maestros y compañeros dentro del contexto escolar.
- Fortalecer la autoestima de los adolescentes con la finalidad de mejorar el rendimiento escolar de los mismos.
- Mejorar el clima en el aula permitiendo la integración escolar de los adolescentes que tienen dificultades en las relaciones sociales con sus compañeros.

Objetivos particulares

- Brindar herramientas necesarias a los adolescentes para que enfrenten los desafíos de la vida y en un futuro puedan alcanzar el éxito.
- Ofrecer actividades que permitan fortalecer la autoestima del adolescente y que pueda vivir con ella para lograr cosas significativas para su vida.
- Promover el análisis y reflexión en base a las actividades presentadas.
- Aplicar técnicas que permitan la integración grupal.
- Promover el aprendizaje significativo con respecto al contenido del programa a través de la participación de los adolescentes, que con sus ideas, creencias y experiencias haya una retroalimentación entre todos los participantes.

Estos objetivos no son independientes. Todos ellos están íntimamente relacionados; así, el fortalecimiento de la autoestima y la mejora del clima escolar van de la mano con el aprovechamiento académico.

- **CONTENIDO TEMÁTICO**

- Preparando el terreno
- Adolescencia
- Autoestima
- Fortalecer la autoestima
- Los amigos
- El ámbito escolar
- Viviendo con autoestima
- Clausura

- **ESTRATEGIA DIDÁCTICA**

La estrategia que se pretende llevar a cabo parte desde una perspectiva cercana al paradigma cognitivo en donde según Gerardo Hernández, la enseñanza “debería orientarse al logro de aprendizajes significativos con sentido y al desarrollo de habilidades estratégicas generales y específicas de aprendizaje”.⁷⁴

En este sentido menciona que los contenidos deben ser aprendidos por los alumnos de la forma más significativa posible. Esto quiere decir que los contenidos curriculares deben ser presentados y organizados de manera tal que los alumnos encuentren en ellos un sentido y un valor funcional para aprenderlos.

El alumno es, según este paradigma, un sujeto activo procesador de información, que posee competencia cognitiva para aprender y solucionar problemas; dicha competencia, a su vez, debe ser considerada y desarrollada usando nuevos aprendizajes y habilidades estratégicas. Se toman en cuenta los conocimientos previos que posee el alumno mediante su experiencia. Se puede decir, que la realización de las acciones a seguir, “exige partir de lo que los alumnos ya saben (su conocimiento previo, su nivel de desarrollo cognitivo, sus conocimientos estratégicos), así como sus expectativas y motivos, y con base a ello, programar las experiencias sustanciales dirigidas a promover nuevos aprendizajes con sentido para los alumnos”.⁷⁵ En concordancia con lo anterior el profesor debe partir de la idea de que un alumno activo aprende significativamente. Y que puede aprender a aprender y a pensar. El papel del docente, en este sentido, se centra especialmente en la confección y la organización de experiencias didácticas para lograr esos fines.

⁷⁴ Hernández, Gerardo. Op. Cit. p. 133

⁷⁵ Hernández, Gerardo. Op. Cit. p. 135

El profesor. “no debe centrarse exclusivamente en la enseñanza de la información, ni intentar desempeñar el papel protagónico (el que sabe, el que da la clase, etc.) en detrimento de la participación cognitiva de los alumnos”.⁷⁶ Por el contrario, debe estar interesado en promover y facilitar el aprendizaje significativo de los alumnos.

Como ya se mencionó, se pretende con este enfoque que se logre promover el aprendizaje significativo, en donde el alumno inicie ese aprendizaje y que vea el tema, el contenido o los conceptos que se van a aprender como algo importante para sus objetivos personales, “como algo significativo para su desarrollo y enriquecimiento personal”.⁷⁷

Con esto se pretende proporcionar al alumno mayor autonomía, la oportunidad de ser creativo y actuar en forma cooperativa. Se debe de promover el aprendizaje significativo vivencial y estimular a los alumnos a que realicen una autoevaluación personal ya que es difícil realizar la evaluación usando criterios externos. “Son los alumnos quienes, con base en sus propios criterios, están en una posición adecuada para determinar en qué condiciones de aprendizaje y crecimiento se encuentran después de haber finalizado un curso o una actividad de aprendizaje”.⁷⁸

⁷⁶ Hernández, Gerardo. Op. Cit. p. 135

⁷⁷ Hernández, Gerardo. Op. Cit. p. 111

⁷⁸ Hernández, Gerardo. Op. Cit. p. 113

- **EVALUACIÓN DEL CURSO**

Partiendo de lo anterior, la evaluación del curso está basada en una autoevaluación individual de cada uno de los participantes, que fomente la autocrítica y la confianza en sí mismos. Los criterios a tomar en cuenta por los alumnos para la autoevaluación son criterios significativos desde el punto de vista personal como son: el grado de satisfacción con el trabajo conseguido, la evolución intelectual y personal, el compromiso personal con el curso y la dedicación que haya puesto en todas las sesiones, lecturas y actividades.

Por lo anterior, la autoevaluación es cualitativa y no cuantitativa debido a que está basada en logros, satisfacciones y cambios personales de cada uno de los participantes.

Es por ello que para el cierre del curso se establece una actividad de clausura en donde cada uno de los participantes hace una autoevaluación sin que se emita un juicio de valor de parte de los demás participantes y del profesor. En esta actividad todos serán merecedores de un diploma, el cual tiene como objetivo el que se sientan bien consigo mismos por haber participado.

- **SESIONES DEL PROGRAMA**

Sesión No. 1

Al inicio de un programa es necesario que el instructor haga una presentación personal hacia todos los participantes. También debe de hacer una presentación del programa en el cual van a participar, así como los objetivos que se pretenden. De igual forma se debe de reconocer qué es lo que esperan los participantes de dicho programa.

Tema: Preparando el terreno

Actividad de aprendizaje: “Presentación y detección de expectativas”

Objetivo: Informar a los participantes los objetivos del programa. Determinar cuáles son las expectativas de los participantes con relación al evento. Esta sesión además de auxiliar en tal propósito, ayuda a mover físicamente al grupo. Verifica las posibles discrepancias con relación a los objetivos.

Desarrollo: En una primera etapa, el instructor hace una presentación personal y les da la bienvenida a los participantes del grupo. Posteriormente hace una presentación general del programa en el cual van a participar, así como los objetivos del mismo, dejando abierto a que los participantes puedan hacer preguntas en relación a lo dicho.

En una segunda etapa, se les distribuye a cada uno de los participantes una hoja carta y se les solicita que respondan de manera individual, las siguientes preguntas: ¿Por qué estoy aquí?, ¿Qué me gustaría aprender?, ¿Qué pienso aportar?, ¿Qué me gustaría que no ocurriera durante el evento?, ¿Qué me gustaría que sí ocurriera durante el evento? Ya respondidas, se les pide que se numeren del uno al cuatro o al cinco progresivamente y que se reúnan en subgrupos con compañeros del mismo número.

Se distribuye un papel rotafolio a cada uno de los subgrupos y se les solicita que den respuesta a las mismas preguntas a partir de las respuestas individuales para que hagan conclusiones y las escriban. Una vez que acaben de realizar esto, se cuelgan los rotafolios en la pared y se dan lectura por medio de un representante de cada subgrupo. Pidiendo aclaraciones si es necesario.

El instructor debe cuidar que las expectativas no discrepen con los objetivos del evento, pero si eso sucede deberá resaltarlos, de tal manera que se entablen negociaciones entre los participantes o simplemente acordar que la expectativa no será satisfecha por el evento.

Sesión No. 2

Es necesario romper el hielo dentro de un grupo que recién se acaba de integrar, ya que se debe de crear un clima de confianza entre los participantes para que se logren resultados más eficientes y se fomente la participación e integración en cada una de las actividades.

Tema: Preparando el terreno

Actividad de aprendizaje: “Presentación cruzada en primera persona”

Objetivo: Propiciar la ruptura de hielo en grupos heterogéneos a manera de primeros movimientos. Promover el conocimiento interpersonal de una manera cordial y relajante. Ayudar a los participantes de un grupo recién integrado a adquirir confianza para desarrollos ulteriores.

Desarrollo: El instructor anuncia una presentación de todos los ahí reunidos. Distribuye una hoja media carta a cada uno de los participantes y les pide que la doblen por la mitad y que escriban por las dos caras de la hoja ya doblada, el nombre por el cual les gusta ser llamados, lo más claro y grande que puedan.

Cada persona busca a un compañero que debe ser aquél con el que se sienta más distante en ese momento o, en su defecto, el instructor puede formar las parejas según más le convenga.

Al que decida tomar primero la palabra se le denominará “A”; a la otra persona se le denominará “B”.

Durante cinco minutos “A” platica de sí mismo tanto como pueda, procurando hablar lo menos posible de cuestiones laborales, pues de lo que se trata es de conocer a la persona. “B” no puede contestar ni preguntar nada, solamente debe de escuchar. Se repite el proceso, pero ahora “A” escucha y “B” habla durante cinco minutos.

Consumido el tiempo, el instructor plantea que se presentarán individualmente ante el grupo a través de lo que pudo haber captado de su compañero. De tal manera que “A” desempeñará en primera persona (yo) el papel de “B”, sin que éste pueda intervenir para nada, así mismo, “B”, jugará el rol de “A”.

Cada pareja intercambia sus respectivos gafetes y regresa con sus nuevos nombres a su lugar. El instructor solicita que dé principio la presentación, cuidando que se conserve la espontaneidad en los participantes.

Concluida cada presentación personal se puede dar oportunidad al grupo para elaborar preguntas, cuidando el instructor que éstas no se vayan por el lado del trabajo escuetamente.

El instructor debe estar pendiente para auxiliar con su punto de vista en el momento en que las preguntas se tornen comprometedoras o poco claras, teniendo el recurso del control del tiempo, haciendo pasar la presentación a otra persona, hasta concluir con todo el grupo.

Al finalizar, el instructor propiciará una reflexión sobre lo que sintieron al representar y ser representados y a qué conclusiones se pueden llegar. Se regresan los gafetes.

Si el número de participantes es non el instructor constituirá la última pareja.

Sesión No. 3

Para cumplir el propósito del programa, es necesario tratar el tema de la adolescencia debido a que los adolescentes deben saber sobre la etapa que están viviendo y reflexionar sobre los cambios físicos, intelectuales y emocionales que ellos sufren. Además deben reflexionar sobre cómo estos cambios intervienen en la búsqueda de identidad y adaptabilidad a su entorno social, haciendo énfasis en que todos estos cambios influyen de manera directa en la autoestima.

Tema: La adolescencia

Actividad de aprendizaje: “El Yo adolescente”

Objetivo: Reflexionar sobre la etapa de la adolescencia y lo que ella implica.

Desarrollo: Se crean pequeños subgrupos y a cada uno de los integrantes se les reparte las hojas con el contenido de la actividad de aprendizaje para que lean. Una vez hecho esto, los participantes preparan una exposición en papel rotafolio para presentarla ante todos sus compañeros. Una vez que hayan preparado la exposición los equipos proceden a darla, permitiendo que el resto del grupo pueda hacer preguntas de acuerdo a lo expuesto. El instructor debe estar atento para resolver preguntas que los expositores no puedan responder. Una vez terminada la exposición se les pide que resuelvan de manera individual los ejercicios que están incluidos en el contenido que se les repartió. Por último se lleva a cabo una plenaria grupal. Se les pide que den su punto de vista sobre lo realizado en la actividad, generando una lluvia de ideas

Sesión No. 4

La autoestima es una de las herramientas más eficaces para lograr los objetivos que se pretenden en la vida, es por ello que es necesario que los adolescentes conozcan de manera clara qué es la autoestima y la importancia que tiene.

Tema: Autoestima

Actividad de aprendizaje: “¿Cómo vivo mi autoestima?”

Objetivo: Reflexionar y analizar de manera clara la importancia y la necesidad de tener autoestima positiva. Evaluar la autoestima de cada uno de los participantes.

Desarrollo: Se reparten las hojas del contenido de la actividad de aprendizaje a cada uno de los participantes. Se forman pequeños subgrupos y se les pide a cada uno de los subgrupos que preparen una exposición en papel rotafolio para presentarla ante el resto del grupo. Una vez de que hayan terminado de preparar la exposición se procede a darla, permitiendo que el resto del grupo pueda hacer preguntas de acuerdo a lo expuesto. El instructor debe estar atento para resolver preguntas que los expositores no puedan responder. Una vez terminada la exposición se procede a resolver de manera individual el contenido de las hojas que tiene como título “Cuestionario para evaluar la autoestima” que también debe ser repartida. Por último se lleva a cabo una plenaria grupal. Se les pide que den su punto de vista y como se sintieron sobre lo realizado en la actividad, generando una lluvia de ideas.

Sesión No. 5

Los adolescentes en muchas ocasiones no saben cuál es su propia autorrealización y el papel que juega la autoestima para lograrla, es por ello que deben darse cuenta sobre cuál es la autorrealización que pretenden a través del conocimiento y aceptación de sí mismo.

Tema: Autoestima

Actividad de aprendizaje: “Autoestima y autorrealización”

Objetivo: Fomentar el valor de la aceptación de sí mismo y la importancia que esto conlleva.

Desarrollo: Se reparten las hojas del contenido de la actividad de aprendizaje a cada uno de los participantes. Posteriormente en pequeños subgrupos se les pide que discutan sobre el contenido, una vez hecho esto, se les pide que preparen una exposición en papel rotafolio para darla al resto del grupo. Por último se lleva a cabo una plenaria grupal generando una lluvia de ideas para promover el aprendizaje y la reflexión individual.

Sesión No. 6

Reconocerse como un ser único y especial aumenta la autoestima del ser humano y promueve el valor de la tolerancia hacia los demás reconociéndolos también como únicos y diferentes.

Tema: Fortalecer la autoestima

Actividad de aprendizaje: “Alguien muy especial”

Objetivo: Crear un sentimiento de grupo y fomentar un entorno de apertura y sinceridad, aumentar el conocimiento entre los adolescentes con respecto a las características de sus compañeros que para ellos son más importantes.

Desarrollo: En instructor introduce el tema comentando el hecho de que todas las personas son importantes, cada uno tiene rasgos característicos que le hacen único, diferente y valioso; y ello con un tono de voz que transmita sinceridad e implicación en lo que se está diciendo. También se puede valer de alguna pequeña “confesión” o anécdota sobre sí mismo y/o comunicar las dificultades que pueden surgir cuando (y de hecho surgen) las personas no nos conocemos.

Los participantes se distribuyen por parejas y, en el caso de que el número de participantes sea impar, el instructor formará pareja con el que ha quedado solo. Para formar las parejas, se les puede pedir que junto con aquel compañero que se encuentre más próximo a ellos, escriban un refrán o una frase en un trozo alargado de papel. Posteriormente, se recogen todos los papeles y se parten a la mitad a cada participante. Cada uno debe de encontrar a su pareja, aquel que completa la frase o refrán. Esto permite que se formen parejas al azar y se promueva la integración grupal.

Durante cinco minutos, se anima a cada pareja a que en el ámbito de una conversación normal, cada participante hable de sí mismo al otro, tanto como pueda. En este sentido, se pide a los participantes que escojan aquellas cosas sobre ellos mismos que son importantes para compartir.

Transcurridos los cinco minutos, y ante toda la clase y cada uno presenta a su compañero, incidiendo en lo que más le ha impresionado de todo lo que le ha contado. Antes de empezar las presentaciones, es importante que el instructor dé algunos consejos tales como:

- Es preferible emplear el nombre que les gusta que le digan al compañero en lugar de “éste o ésta”.
- No se puede inventar información.
- Debe de haber respeto a lo que ha dicho el compañero, especialmente cuando lo comunique al resto del grupo. Algunos compañeros habrán sido muy honestos y habrá que reconocerlo y agradecerlo, dado que muchas veces cuesta hablar de uno mismo y, desde luego, no le gusta que los demás se burlen.
- Puede ser que algún compañero se sienta herido por la falta de consideración que, ocasionalmente, alguno del grupo pueda expresar sobre su compañero; se debe de entender que no ha sido con mala intención.

Se concluye la actividad reforzando el valor de cada uno de ellos, preguntando al grupo de qué les gustaría hablar con los demás y qué es lo que querrían que se comentara en el seno del grupo, ofreciendo la oportunidad a cualquier participante de comentar algo más sobre sí mismo.

Sesión No. 7

Es esencial que los adolescentes reconozcan lo que para ellos es lo más importante de su vida, no sólo del presente sino también del pasado y futuro.

Tema: Fortalecer la autoestima

Actividad de aprendizaje: “Mi escudo”

Objetivo: Aumentar el conocimiento propio y el de los compañeros y desarrollar la identidad personal al reconocerse como únicos.

Desarrollo: En primer lugar, se distribuye a todos los participantes la hoja que contiene el dibujo del escudo y la hoja “Quiero conocerte”. En cada apartado del escudo, el participante dibujará aquel motivo que exprese sus pensamientos y creencias de acuerdo con el orden que se presenta en la Hoja “Quiero conocerte”, una vez completados los dibujos, cada participante compartirá con sus compañeros, en pequeño subgrupo, aquello que ha realizado. Posteriormente, el instructor promueve una exposición de todos los escudos, es aconsejable pedir a los participantes que hagan una redacción de aquello que han aprendido de la actividad desarrollada.

Se les puede pedir a los participantes que hagan una pequeña redacción de lo que representa para ellos cada uno de los apartados del escudo y de manera general que significan en su vida, para que posteriormente lo puedan compartir con sus compañeros.

Sesión No. 8

La actividad de esta sesión consiste en desarrollar una técnica capaz de permitir de forma breve y sencilla el estudio de la imagen de sí mismo para que el adolescente reflexione sobre su propia autoestima.

Tema: Fortalecer la autoestima

Actividad de aprendizaje: “Escala de autoestima”

Objetivo: Estudiar de forma breve y sencilla el estudio de la imagen de sí mismo y reflexionar de manera individual sobre la autoestima de sí mismo.

Desarrollo: Se les entrega la hoja “Escala de Autoestima” a cada uno de los participantes advirtiéndoles que reflexionen sobre las respuestas dadas, posteriormente en pequeños subgrupos comentan y justifican sus contestaciones, por último en una plenaria grupal llevan a cabo una lluvia de ideas de lo que piensan sobre la escala de la autoestima.

En una fase adicional, se pueden moldear las contestaciones de aquellos pensamientos negativos, críticos o poco realistas que reflejan la baja autoestima del participante.

Antes de la actividad se puede aplicar el cuestionario de autoconcepto con el fin de que los participantes sean más objetivos en sus respuestas en la escala de autoestima.

Sesión No. 9

La asertividad no es simplemente otro aspecto de la personalidad, es una alternativa para evitar la manipulación y el sentimiento de impotencia de poder confiar en uno mismo, es por ello que es necesario conocer lo que es la asertividad y lo que significa en la vida.

Tema: Fortalecer la autoestima

Actividad de aprendizaje: “Ser asertivo”

Objetivo: Reflexionar sobre el ser asertivo y la importancia que tiene en la vida. Reflexionar sobre el comportamiento asertivo del que no lo es.

Desarrollo: El instructor explica de manera clara lo que es la asertividad y la importancia para la vida, una vez hecho esto, se forman pequeños subgrupos y se entrega la hoja “Tipos de comportamiento” a cada uno de los participantes para que discutan los diferentes tipos de comportamiento.

El instructor les asigna un tipo de comportamiento para que lo manifiesten mediante una representación, por último en una plenaria grupal se promueve la lluvia de ideas para generar la reflexión y el aprendizaje significativo al contrastar acciones asertivas con otras no asertivas y agresivas.

Para esclarecer el concepto de asertividad, antes de la representación, el instructor puede poner algunos ejemplos de la diferencia que existe entre ser asertivo y no serlo.

Sesión No. 10

El individuo que logra aumentar su asertividad, siempre vivirá y avanzará hacia horizontes más amplios y hacia una vida con más sentido.

Tema: Fortalecer la autoestima

Actividad de aprendizaje: “Desarrollo de aptitudes asertivas”

Objetivo: Conocer y reflexionar sobre el proceso para aumentar la asertividad.

Desarrollo: Se reparte a cada uno de los participantes el contenido de la actividad de aprendizaje, una vez hecho esto, en subgrupos se les pide que preparen una exposición en papel rotafolio para darla a todos sus compañeros, posteriormente se lleva a cabo una plenaria grupal generando una lluvia de ideas para promover el aprendizaje y reflexión individual.

Sesión No. 11

Es importante que los adolescentes reflexionen sobre la importancia de los amigos y la gran influencia que tienen de ellos para desarrollar su personalidad, esta sesión está orientada a esa reflexión para que los adolescentes tomen en cuenta esa importancia.

Tema: Los amigos

Objetivo: Plantear a los participantes un debate acerca de cómo hacer amigos y la importancia de tenerlos. Ayudarlos a plantearse qué estrategias se pueden desarrollar en varias situaciones concretas que se les proponen

Actividad de aprendizaje: “Mis amigos”

Desarrollo: La distribución de los participantes se realiza en subgrupos y a cada uno, el instructor le entrega la hoja “Amigos”. En esta hoja, se describen brevemente varias situaciones de interacción. Cada subgrupo debe elegir una de las siguientes situaciones propuestas y elaborar, entre todos, un diálogo acerca de lo que piensan que se podría hacer en esa situación; se repartirán los papeles de los diferentes personajes (todos los miembros del subgrupo deben participar) y escenificarán la situación. Se les puede dar unos diez minutos para elegirla y elaborar el diálogo. Cada subgrupo representa ante el resto de la clase la escena elegida. La duración de las representaciones debe ser breve, puesto que todos los subgrupos deben llevar a cabo la representación. El diálogo elaborado no debe ser excesivamente largo, para que cada “actor” pueda recordar fácilmente su papel, tras cada representación, el resto de los compañeros pueden hacer algún comentario sobre las posibilidades que se podrían haber desarrollado en esa misma situación.

Se pide a los participantes que, individualmente, elaboren un listado sobre las características que valoran en un buen amigo. Posteriormente, se reúnen nuevamente en subgrupos para leer cada uno su lista y comentar el tema, finalmente, se abre un debate en todo el grupo acerca de las características que consideran básicas en una amistad. El instructor puede plantearles preguntas de los tipos siguientes:

- ¿Piensas que es mejor tener muchos o pocos amigos?*
- ¿Es preferible que sean mayores, menores o de la misma edad?*
- ¿Por qué piensas que es importante tener amigos?*
- ¿Cuándo los buscas y cuándo acuden ellos a nosotros?*
- ¿Qué actividades compartirías con ellos?*

Sesión No. 12

Cuando los adolescentes tienen una baja autoestima no se sienten motivados para seguir adelante y enfrentar situaciones difíciles de su vida, es por ello que, a través de la actividad de esta sesión, se pretende que los adolescentes sientan que es importante buscar apoyo en los demás para que encuentren esa motivación.

Tema: Los amigos

Actividad de aprendizaje: “Homenaje”

Objetivo: Recibir apoyo emocional de sus compañeros Sentir la importancia del apoyo de los demás.

Desarrollo: Todos los participantes se dividen en dos filas bastante próximas entre sí y mirándose cara a cara, de tal forma que quede un “pequeño pasillo” entre ambas filas. Uno a uno, todos los participantes pasarán entre las dos filas, mientras el resto de compañeros les aplauden y animan. Posteriormente, se deja unos minutos para que todos comenten en grupo como se han sentido.

Es importante crear un buen clima para que la actividad no caiga en una farsa. Hacerles ver que de lo que se trata es que el participante que está pasando entre las dos filas sienta el apoyo sincero de sus compañeros.

Sesión No. 13

Cuando el adolescente tiene una baja autoestima se refleja en todos los aspectos de su vida. Estos adolescentes normalmente tienen un bajo aprovechamiento académico, por lo tanto es prioridad que los participantes reflexionen sobre la necesidad de tener una alta autoestima para desarrollarse eficazmente en el ámbito escolar.

Tema: El ámbito escolar

Actividad de aprendizaje: “La escuela”

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la autoestima en la escuela.

Desarrollo: Se reparte a cada uno de los participantes el contenido de la actividad de aprendizaje, una vez hecho esto, se forman subgrupos y se les pide que discutan entre los integrantes el contenido que se les repartió. Cada subgrupo prepara una exposición en papel rotafolio para darla a todos sus compañeros, posteriormente se lleva a cabo una plenaria grupal generando una lluvia de ideas para promover el aprendizaje y la reflexión individual.

Sesión No. 14

Las personas que gozan de una alta autoestima tienen una Orientación activa hacia la vida, en lugar de pasiva. Asumen plena responsabilidad en cuanto a la realización de sus deseos. No esperan que otros cumplan sus sueños, en suma la actividad de esta sesión permite que reflexionen sobre la responsabilidad de su propia existencia.

Tema: Viviendo con autoestima

Actividad de aprendizaje: “Vivir responsablemente”

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de ser responsable en los diferentes aspectos de la vida.

Desarrollo: Se reparten a todo el grupo las hojas del contenido de la actividad de aprendizaje, posteriormente en subgrupos los integrantes discuten sobre el contenido. Una vez hecho esto, se les pide que resuelvan de manera individual el ejercicio de completar oraciones que se proponen además de analizar y reflexionar sobre los otros aspectos que no se consideren en las oraciones. Para finalizar, en una plenaria grupal se les pide a los participantes que compartan de manera breve el resultado del ejercicio permitiendo que se hagan preguntas al respecto. El instructor debe de promover una lluvia de ideas para lograr el aprendizaje y reflexión individual.

Sesión No. 15

Se vive una mentira cuando se desfigura la realidad de la experiencia o la verdad del ser. La buena autoestima exige coherencia, lo cual significa que el sí-mismo interior y el sí-mismo que se manifiesta al mundo deben guardar concordancia.

Tema: Viviendo con autoestima

Actividad de aprendizaje: “Vivir auténticamente”

Objetivo: Fomentar en el participante la importancia de ser sincero consigo mismo y con los demás.

Desarrollo: Se reparten a todo el grupo las hojas del contenido de la actividad de aprendizaje. Posteriormente en subgrupos los integrantes discuten sobre el contenido. Una vez hecho esto, preparan una exposición en papel rotafolio para darla al resto del grupo. Posteriormente se les pide que reflexionen y contesten las preguntas de manera individual que se proponen en el contenido siguiendo las instrucciones. Por último se lleva a cabo una plenaria grupal generando una lluvia de ideas para promover el aprendizaje y reflexión individual.

Sesión No. 16

A muy pocos adolescentes les preocupa su futuro, normalmente les importa el presente; sin embargo, es la etapa en donde se encuentran más vulnerables a la desestabilización emocional y entran en muchas dudas para decidir y pensar en ello. La actividad está orientada a que los adolescentes reflexionen y tomen en cuenta que esta etapa es la más idónea para tomar decisiones importantes que de manera significativa influirán en su futuro.

Tema: Viviendo con autoestima

Actividad de aprendizaje: “La bola de cristal”

Objetivo: Reflexionar acerca del futuro, siendo concientes de su capacidad para modificar una situación presente y acercarse a un futuro deseado. Responsabilizarse en la consecución de sus objetivos. Aprender a tomar decisiones a partir de la valoración de las alternativas posibles.

Desarrollo: El desarrollo de esta actividad se llevará en tres fases. La primera de una hora, la segunda de veinte minutos y la tercera de cuarenta minutos.

Se requiere de una cuidada introducción por parte del instructor para su correcto desarrollo. Es importante que el instructor se asegure que todos los alumnos hayan entendido la actividad que se va a realizar.

- **Fase primera: introducción**

El instructor puede introducir la actividad con la siguiente historia: “Alguien te ha regalado una bola de cristal. Tú al principio, no le haces mucho caso y la dejas abandonada en una estantería de tu habitación. Un día estás aburrido y coges la bola de cristal. Te quedas mirándola fijamente. Parece que se ve algo dentro de ella. Una idea fijamente. Te gustaría que fuera una bola de cristal mágica y en ella poder ver tu futuro. ¿Cómo te imaginas dentro de veinte años? (Dejar unos minutos para pensar, algún participante que lo desee puede comunicar al grupo cómo se imagina.) Volvamos a imaginar: ¿Cómo piensas que será tu futuro dentro de diez años? ¿Y dentro de cinco años? (de modo similar a la primera pregunta, dejamos unos minutos para pensar; también puede algún participante comunicar al grupo cómo se imagina, si lo desea). ¿Podemos convertir en realidad el futuro imaginado o no? En cualquier caso, nosotros tenemos un alto grado de responsabilidad en nuestra conducta y podemos con nuestro comportamiento ir definiendo uno u otro futuro.”

Conviene recordar a los participantes que:

- Poseen múltiples recursos y cualidades. Hay gran cantidad de habilidades que han aprendido y otras muchas que aprenderán.
- También tienen rasgos menos positivos. Algunos de éstos no son modificables. Pero otros sí.
- Poseen la capacidad de modificar sus comportamientos, de alcanzar metas lejanas y metas más próximas, de ir creando su futuro.

En este punto, el instructor puede plantear al grupo las siguientes preguntas: ¿Cómo podemos acercarnos al futuro deseado? ¿Cómo podemos modificar algo que nos desagrada? ¿Cómo podemos acercarnos a nuestras metas? (Puede establecerse un pequeño debate en el grupo).

El instructor debe insistir en que un primer paso es saber a dónde se quiere ir. En caso contrario, andarán perdidos. Las metas deben ser claras, pero además deben ser factibles. No se puede ser alto si se es bajo, o viceversa. Las metas deben ser realistas y deben estar al alcance de las posibilidades de cada quien.

Aquí el instructor puede dar algunos ejemplos para que los integrantes puedan definir de mejor manera lo que pretenden.

Nota: En este punto se puede sugerir a los participantes que retomen en casa su diario personal y dediquen algún tiempo a reflexionar y escribir en su diario cómo se imaginan en el futuro.

Fase segunda: análisis de una situación personal

Para esta fase, se les reparte a cada uno de los participantes la hoja en donde tiene el contenido que va a servir como guía para analizar una situación personal que no le resulte plenamente satisfactoria y que le gustaría modificar.

En esta fase puede realizarse fuera del aula o, si el instructor los estima oportuno, en la propia aula con el asesoramiento del instructor en aquellos casos que lo requieran.

Fase tercera: revisión del análisis

Para esta fase, los participantes, una vez que hayan analizado su situación personal, se reúnen en subgrupos y comentan con sus compañeros la situación que han elegido y el análisis que han hecho de ella. Es muy importante que exista confianza entre ellos y no presionar nunca a ningún participante si éste no desea comunicar a sus compañeros la situación que ha realizado. La puesta en común en un subgrupo debe presentarse como una posibilidad de mejorar la evaluación, ya que los compañeros pueden ayudar a generar nuevas alternativas posibles, así como a ampliar el análisis de las consecuencias de cada alternativa. Si la actividad se hace con respeto y confianza puede resultar muy útil.

El instructor puede animar a que aquellos participantes que lo deseen pongan en práctica el plan que elaboraron después de analizar la situación.

Por último se les debe de recordar que deben guardar la guía y traerla el día de la siguiente sesión con el análisis de la situación elegida. El instructor puede motivarlos a la hora de elegir una situación específica al concretar el plan, atender las demandas de los participantes, ayudarlos a concretar sus respuestas, etc. Y, sobre todo asegurarse de que se entienden los pasos que hay que seguir, la utilidad de los mismos y el realismo que debe tener el plan de acción.

Esta actividad se centra esencialmente en el análisis de la situación problemática, la elaboración de posibles soluciones, la evaluación de las consecuencias de cada alternativa y la elección de una de ellas (la que contemple el mayor número de consecuencias positivas y menor de negativas). El plan que hay que desarrollar, una vez elegida la alternativa a seguir, será analizado con detenimiento en la sesión siguiente.

Sesión No. 17

Lograr que los adolescentes se fijen metas a corto plazo es un gran comienzo para que aprendan a planear su vida y que las metas son alcanzables si se comprometen a llevarlas a cabo, ésto conlleva a que se den cuenta de que son capaces de hacer cosas significativas en la vida de las cuales muchas veces se han privado.

Tema: Viviendo con autoestima

Sesión de aprendizaje: “Concretando”

Objetivo: Comprometerse con pequeñas metas concretas y a corto plazo. Delimitar claramente plazos y pasos intermedios.

Desarrollo: El instructor les recuerda la actividad “La bola de cristal”. En ella se reflexionó sobre las metas que les gustaría alcanzar, y cada participante trazó un plan respecto de una situación específica. En la actividad de esta sesión, también se va a comprometer con alguna meta que les gustaría alcanzar y, en esta ocasión, se plantearán, de un modo detallado, los pasos concretos para alcanzarla.

Conviene recordar a los participantes que, tal y como se ha visto, para conseguir tener éxito en lo que se desea, se debe reflexionar previamente sobre cómo alcanzarlo, teniendo en cuenta las diferentes alternativas y los aspectos positivos y negativos para, posteriormente, poner en marcha una de esas alternativas.

Se entrega la hoja a cada uno de los participantes del “Contrato personal”, pueden tomarlo como está y completarlo, o modificarlo ligeramente. Se les deja un tiempo para elaborar el contrato. En su cumplimiento se puede retomar la misma situación que analizaron en la actividad de la sesión 16 y en ese contrato se redacta un compromiso que se refiera a una meta a corto plazo y que suponga algún elemento del plan de actuación que cada participante estableció en la situación analizada.

El instructor debe asegurarse de que se trate de una meta concreta, realista, evaluable y a corto plazo. Si la meta planteada no cumpliera estas características, razonar con el participante acerca de la dificultad de alcanzar la meta.

A continuación, en subgrupos, los participantes leen a los demás su contrato personal, comprometiéndose de este modo públicamente. Esto puede tener una duración de entre quince y veinte minutos.

Para la siguiente sesión se reunirán nuevamente y evaluarán en grupo si el “contrato personal” se está cumpliendo.

Sesión No. 18

Evaluar el avance que se tiene para lograr las metas es una de las mejores formas para darse cuenta si se está haciendo lo suficiente para lograrlas, esto permite que, si no se está haciendo lo suficiente, se tiene la oportunidad de buscar otras alternativas que lleven a cumplir dicha meta.

Tema: Viviendo con autoestima

Actividad de aprendizaje: “Concretando2”

Objetivo: Comprobar los avances en las metas y los compromisos que se propusieron. Felicitar por los logros alcanzados. Analizar los posibles fallos o errores, y animar a seguir intentándolo. Analizar sobre el hecho de que todas las personas se equivocan y que esto no debe convertirse en un obstáculo.

Desarrollo: Se reúnen los mismos subgrupos de la sesión 17. Se retoma el contrato y cada uno comenta, en general, si están consiguiendo las metas que se propusieron. También, puede elegir algún paso en concreto o algún aspecto para comentarlo con mayor profundidad.

Se debe felicitar a todos por los logros alcanzados. Los integrantes de cada subgrupo deben felicitarse especialmente por el esfuerzo realizado. Sería estupendo si todos han conseguido todo lo que se propusieron, pero quizás alguna de las metas no fue conseguida. En primer lugar, se trata de plantear que no es el fin del mundo y que si no la han conseguido todavía, eso no significa que no puedan. Se trataría ahora de analizar si la meta fue realista y si el seguimiento, paso a paso, fue adecuado. Los compañeros pueden sugerir otros caminos para conseguirla.

Durante la dinámica, el instructor puede ayudarlos a analizar algún error, o proponerles otra meta más concreta o realista en el caso de que la planteada por ellos no lo fuera. Debe estar disponible para aclarar dudas, pero no es prudente que modifique sus metas y menos si ellos no lo desean.

Es fundamental que se planteen metas realistas. Hay determinadas cosas que realmente no se pueden conseguir (por ejemplo, no podemos ser altos, si somos bajos). Las cosas que no se pueden cambiar, es necesario aceptarlas, recordando todo lo bueno que se posee en otros aspectos. Aquello que sí se puede cambiar, es por lo que se debe luchar.

Sesión No. 19

Esta sesión está orientada a que el participante se haga una autoevaluación del aprendizaje adquirido durante el desarrollo del programa.

Tema: Clausura

Actividad de aprendizaje: “Clausura merecida”

Objetivo: Desarrollar la autoevaluación en términos de los resultados alcanzados. Permite a los grupos un repaso rápido a manera de resumen del lugar que ocupa la participación individual en los logros grupales de aprendizaje. Sensibiliza a los participantes en su calidad de contribuciones al grupo, permitiendo visualizar posibles incrementos de la misma en futuras ocasiones.

Desarrollo: Ya verificados los objetivos de aprendizaje y las expectativas del grupo, el instructor anuncia el término del evento. Les plantea a todos los participantes que a diferencia de otro tipo de clausuras pomposas y frías ésta será una clausura cálida.

Así pues, les pide a los participantes que pasen a recoger su Diploma de participación que se encuentran encima de la mesa.

Al recoger su respectivo diploma, cada participante le dirá al grupo por qué cree merecerlo. Al finalizar da las gracias.

Nota: Puede haber algún participante que no considere merecer el Diploma, en esos casos el instructor pide opinión del grupo.

CARTA DESCRIPTIVA						
Sesión	Tema	Objetivo	Material didáctico	Actividades de aprendizaje	Tiempos	Bibliografía
1	1. Preparando el terreno.	Informar a los participantes los objetivos del programa. Conocer las expectativas de los participantes.	Hoja tamaño carta y lápiz. Papel rotafolio y plumones.	1. Presentación y detección de expectativas.	120 min.	Acevedo, Alejandro. (1999). <u>Aprender jugando 2</u> . Editorial Limusa. México. p.p. 44-45.
2	1. Preparando el terreno.	Propiciar la ruptura de hielo. Además de promover el conocimiento interpersonal y ayudar a los miembros de un grupo recién integrado a adquirir confianza.	Hoja media carta y plumones.	2. Presentación cruzada en primera persona.	120 min.	Acevedo, Alejandro. (1999). <u>Aprender jugando 2</u> . Editorial Limusa. México. p.p. 41-43.
3	2. Adolescencia.	Reflexionar sobre la etapa de la adolescencia y lo que ella implica.	Hojas del contenido de la actividad de aprendizaje. Papel rotafolio y plumones.	3. El yo Adolescente.	120 min.	Ituarte, Ángeles. (1994). <u>Adolescencia y personalidad</u> . Editorial Trillas. México. p.p. 30-61.
4	3. Autoestima.	Reflexionar y analizar de manera clara la importancia y la necesidad de tener autoestima. Evaluar la autoestima de cada uno de los participantes.	Hojas del contenido de la actividad de aprendizaje. Lápiz, papel rotafolio y plumones.	4. ¿Cómo vivo mi autoestima?	120 min.	VALLÉS, Antonio (1998). <u>Cómo desarrollar la Autoestima de los Hijos</u> . Editorial EOS. Madrid. p.p. 13-33 y 88-94. Banden Nathaniel (1997). <u>El respeto hacia uno mismo</u> . Editorial Piados. México. p.p. 29-42.

CARTA DESCRIPTIVA						
Sesión	Tema	Objetivo	Material didáctico	Actividades de aprendizaje	Tiempos	Bibliografía
5	3. Autoestima.	Fomentar el valor de la aceptación de si mismo y la importancia que esto conlleva.	Hojas del contenido de la actividad de aprendizaje. Papel rotafolio y plumones.	5. Autoestima y autorrealización.	120 min.	Gil, Ramón (1997). <u>Manual para tutorías y departamentos de Orientación</u> . Editorial Escuela Española. Madrid. p.p 12-22.
6	4. Fortalecer la autoestima.	Crear un sentimiento de grupo y fomentar un entorno de apertura y sinceridad. Aumentar el conocimiento entre los adolescentes con respecto a las características de sus compañeros, que para ellos son más importantes.	No se necesitan.	6. Alguien muy especial.	120 min.	Cava, María (2000), <u>La potenciación de la autoestima en la escuela</u> . Editorial Paidós Barcelona. p.p. 62-64.
7	4. Fortalecer la autoestima.	Aumentar el conocimiento propio y el de los compañeros y desarrollar la identidad personal al reconocerse como únicos.	Dibujo del escudo. Lápices de colores. Hoja: “Quiero conocerte”.	7. Mi escudo.	120 min.	Cava, María (2000), <u>La potenciación de la autoestima en la escuela</u> . Editorial Paidós Barcelona. p.p 66-67, 196-197.

CARTA DESCRIPTIVA						
Sesión	Tema	Objetivo	Material didáctico	Actividades de aprendizaje	Tiempos	Bibliografía
8	4. Fortalecer la autoestima.	Estudiar de forma breve y sencilla el estudio de la imagen de sí mismo.	Hoja la “Escala de autoestima”. Lápiz.	8. Escala de autoestima.	120 min.	Sureda, Inmaculada (2001), <u>Cómo mejorar el autoconcepto</u> . Editorial CCS. Madrid. p.p. 40-41, 118-119.
9	4. Fortalecer la autoestima.	Reflexionar sobre el ser asertivo y la importancia que tiene en la vida. Reflexionar sobre el ser asertivo.	Hoja: “Tipos de comportamiento”	9. Ser asertivo.	120 min.	E. Alberti Robert (1999). <u>Viviendo con autoestima</u> . Editorial PAX. México. p.p. 23-34.
10	4. Fortalecer la autoestima.	Conocer el proceso para aumentar la asertividad.	Hojas de contenido de la actividad de aprendizaje. Papel rotafolio y plumones.	10. Desarrollo de aptitudes asertivas.	120 min.	E. Alberti Robert (1999). <u>Viviendo con autoestima</u> . Editorial PAX. México. p.p. 99-110.
11	5. Los amigos.	Plantear a los alumnos un debate acerca de cómo hacer amigos y la importancia de tenerlos. Ayudarlos a plantearse qué estrategias se pueden desarrollar en varias situaciones concretas que se les proponen.	Hoja: “Amigos”. Hojas tamaño carta y lápiz.	11. Mis amigos.	120 min.	Cava, María (2000), <u>La potenciación de la autoestima en la escuela</u> . Editorial Paidós Barcelona. p.p. 169-171 y 213.
12	5. Los amigos.	Recibir apoyo emocional de sus compañeros. Sentir la importancia del apoyo de los demás.	No se requieren.	12. Homenaje.	120 min.	Cava, María (2000), <u>La potenciación de la autoestima en la escuela</u> . Editorial Paidós Barcelona. p.p. 171.

CARTA DESCRIPTIVA						
Sesión	Tema	Objetivo	Material didáctico	Actividades de aprendizaje	Tiempos	Bibliografía
13	6. El ámbito escolar.	Reflexionar sobre la importancia de la autoestima en la escuela.	Hojas del contenido de la actividad de aprendizaje. Papel rotafolio y plumones.	13. La Escuela.	120 min.	VALLÉS, Antonio (1998). <u>Como desarrollar la Autoestima de los hijos</u> . Editorial EOS. Madrid. p.p. 61-64. Cava, María (2000), <u>La potenciación de la autoestima en la escuela</u> . Editorial Paidós Barcelona. p.p 18-21.
14	7. Viviendo con Autoestima.	Reflexionar sobre la importancia de ser responsable en los diferentes aspectos de la vida.	Hojas del contenido de la actividad de aprendizaje. Lápiz. Papel rotafolio y plumones.	14. Vivir responsablemente.	120 min.	Branden Nathaniel (1997). <u>Como mejorar su autoestima</u> . Editorial Paidós. México. p.p. 111-121.
15	7. Viviendo con Autoestima.	Fomentar en el alumno la importancia de ser sincero consigo mismo y con los demás.	Hojas del contenido de la actividad de aprendizaje. Lápiz. Papel rotafolio y plumones.	15. Vivir auténticamente.	120 min.	Branden Nathaniel (1997). <u>Como mejorar su autoestima</u> . Editorial Paidós. México. p.p. 122-132.

CARTA DESCRIPTIVA						
Sesión	Tema	Objetivo	Material didáctico	Actividades de aprendizaje	Tiempos	Bibliografía
16	7. Viviendo con Autoestima.	<p>Reflexionar acerca del futuro, siendo concientes de su capacidad para modificar una situación presente y acercarse a un futuro deseado.</p> <p>Responsabilizarse en la consecución de sus objetivos.</p> <p>Aprender a tomar decisiones a partir de la valoración de las alternativas posibles.</p>	<p>Hoja: “guía para el análisis de una situación personal”.</p> <p>Hojas tamaño carta y lápiz.</p>	16. La bola de cristal.	120 min.	Cava, María (2000), <u>La potenciación de la autoestima en la escuela</u> . Editorial Paidós Barcelona. p.p. 144-151 y 211.
17	7. Viviendo con Autoestima.	<p>Comprometerse con pequeñas metas concretas y a corto plazo.</p> <p>Delimitar claramente plazos y pasos intermedios.</p>	<p>Hoja: “Contrato personal”.</p> <p>Puma color negro.</p>	17. Concretando.	120 min.	Cava, María (2000), <u>La potenciación de la autoestima en la escuela</u> . Editorial Paidós Barcelona. p.p. 152-154 y 212.

CARTA DESCRIPTIVA						
Sesión	Tema	Objetivo	Material didáctico	Actividades de aprendizaje	Tiempos	Bibliografía
18	7. Viviendo con Autoestima.	<p>Comprobar los avances en las metas y los compromisos que se propusieron.</p> <p>Felicitar pro los logros alcanzados.</p> <p>Analizar los posibles fallos o errores, y animar a seguir intentándolo.</p> <p>Analizar sobre el hecho de que todas las personas se equivocan y que esto no debe convertirse en un obstáculo.</p>	Hoja: “Contrato personal”.	18. Concretando 2.	120 min.	Cava, María (2000), <u>La potenciación de la autoestima en la escuela</u> . Editorial Paidós Barcelona. p.p. 163-164.
19	8. Clausura.	Sensibiliza al participante hacia la autoevaluación y autoestima.	Mesa pequeña. Diplomas.	19. Clausura merecida.	120 min.	Acevedo, Alejandro. (1999). <u>Aprender jugando 2</u> . Editorial Limusa. México p.p. 200-201.

CONCLUSIONES

En la investigación que se hizo en este trabajo se ha determinado que la autoestima es el núcleo desde el cual se establece, en buena parte, la conducta humana; que la autoestima está presente en las expectativas de éxito o fracaso, en las interacciones sociales, en los objetivos y metas que el individuo se propone, en el rendimiento en la escuela o en el trabajo y en la valoración y aprecio de uno mismo.

La autoestima, es a lo largo de la adolescencia una entidad inestable y maleable y por consiguiente educable, que necesita reafirmación. La formación de la autoestima se inicia en los primeros años del desarrollo psicológico, y se va definiendo progresivamente de manera positiva o negativa, siendo en la adolescencia cuando se produce su relativa consolidación. Una alta autoestima puede ser desarrollada a lo largo de la práctica educativa, poniendo de manifiesto la relevancia que tienen para conseguir este objetivo las experiencias de aprendizaje, y la relación con personas significativas del contexto escolar: profesores y compañeros. La autoestima es, un conjunto de percepciones sobre sí mismo, aprendido, formado lentamente y sometido a la influencia del medio. Por ello su formación debe ocupar un lugar prioritario entre los objetivos de los educadores, no desde un planteamiento personal o asilado, sino desde un prisma sistémico que promueva la actuación de todos los miembros del contexto escolar.

La literatura científica, desde la dimensión emocional de la autoestima, indica que la etapa intermedia de la adolescencia es la más estresante y conflictiva en cuanto a la imagen que los individuos tienen de sí mismos. En este momento, los adolescentes no presentan una autoestima continua a través del tiempo, no tienen una unidad de la propia imagen ante roles diferentes y demandas contextuales, y les resulta difícil llegar a un autorretrato equitativo y objetivo ante la percepción propia y la de los demás con respecto a ellos mismos.

Los estudios empíricos realizados en torno al tema del autoconcepto académico establecen que cuanto sea mejor la percepción que un individuo tiene sobre el grado de habilidad o autoeficacia para solucionar una determinada tarea, mayor es su motivación e interés para la realización de la misma.

Con la investigación de este trabajo se lograron los objetivos planteados desde un principio, es decir, conocer las características del adolescente, la autoestima y como influye ésta en el ámbito escolar, pero es necesario mencionar que hubiese sido ideal llevar a cabo una investigación de campo con instrumentos adecuados para recabar información con el fin de conocer la realidad de manera más clara y objetiva, esto hubiera permitido hacer un trabajo más completo; sin embargo, se cree que con la investigación que se hizo es un referente para conocer más sobre esta problemática que se presenta frecuentemente en las instituciones educativas.

De igual manera la propuesta no se ha aplicado en la realidad para verificar los resultados finales al término del curso-taller con lo esperado, pero esto no debe ser un límite para quien la desee llevar a cabo, ya que si no la aplica del todo, puede tomar algunas de las sesiones como complemento para realizar su propia alternativa de solución.

Aún así, el trabajo cumple con las expectativas esperadas y si en alguna ocasión se llega a implantar la propuesta, los resultados que se obtengan de ella puede ser que no sean totalmente satisfactorios por el momento, ya que no todos los alumnos pueden implantar a su vida lo que se propone en cada una de las sesiones y tener un cambio tan repentino (habrá otros que sí lo puedan hacer). Estos alumnos suelen ajustarlo a su vida en un futuro debido a que los cambios que van teniendo se dan de manera gradual y los resultados se darán de igual forma.

Si no es el momento para el alumno tener el cambio que se espera, puede ser que lo haga en un futuro y que quizás quién aplique la propuesta no esté presente para constatarlo. Es por ello que si no se ven los resultados de manera inmediata, hay que creer que el sembrar la semilla en cada uno de ellos de lo que son y son capaces de hacer dará su fruto tarde que temprano.

BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, Alejandro. (1999). Aprender jugando 2. Editorial Limusa. México.
- Branden, Nathaniel (1997). Como mejorar su autoestima Editorial Paidós. México.
- Branden, Nathaniel (1997). El respeto hacía uno mismo. Editorial Paidós. México.
- Cánovas, Guillermo. (1994). Adolescentes y alcohol. Editorial Mensajero. España.
- Cava, Maria. (2000) La potenciación de la autoestima. Editorial Paidós. Barcelona.
- Conalep. (1998). Formación pedagógica para ciencia y tecnología. México.
- De Bartolomeins, Franceso. (1985) La psicología del adolescente y la educación. Editorial Roca. México.
- Donald, Schon. (1992). La formación de profesionales reflexivos. Hacia un nuevo diseño de la enseñanza y el aprendizaje en las profesiones. Editorial Ministerio de la educación y ciencia, Paidós. Barcelona.
- E. Alberti Robert (1999). Viviendo con autoestima. Editorial PAX. México.
- Gil, Ramón (1997). Manual para tutorías y departamentos de Orientación. Editorial Escuela Española. Madrid.
- Gilles, Ferry. (1997). Psicología de la formación. Editorial Novedades educativas. Universidad de Buenos Aires, facultad de filosofía y letras serie los documentos No. 6. Argentina.
- Hernández, Gerardo. (1998). Paradigmas en psicología de la educación. Editorial Paidós Educador. México DF.
- Hollander, Edwin. (1978). Principios y métodos de psicología social. Editorial Amorrorta. Buenos Aires.
- Horrocks, John. (1989) Psicología de la Adolescencia. Editorial Trillas. México.

- Ituarte, Ángeles. (1994). Adolescencia y personalidad. Editorial Trillas. México.
- Lindenfiel, Gael. (1999). Autoestima". Editorial Plaza Janés. México.
- Macías, Guido. (2000). Ser adolescente. Editorial Trillas. México.
- Mora, Juan (1998). Acción tutorial y Orientación educativa. Editorial Narcea. Madrid.
- Muller, Marina (1990). Orientación vocacional. Editorial Miño y Dávila. Argentina.
- Nérici, Imídeo (1976). Introducción a la Orientación Escolar. Editorial Kapelusz. Buenos Aires.
- Newsome, Audrey (1979). La práctica de la Orientación escolar. Editorial Oikosd-Tau. Barcelona.
- Pepín, Louise (1995). La psicología de los adolescentes. Editorial oikos-tau. Barcelona.
- Sureda, Inmaculada (2001), Cómo mejorar el autoconcepto. Editorial CCS. Madrid.
- Vallés, Antonio (1998). Cómo desarrollar la autoestima de los hijos. Editorial EOS. Madrid.
- Vega, Armando. (1983). Los educadores ante las drogas Editorial Santillana. Madrid.
- http://perso.wanadoo.es/angel.saez/pagina_nueva_131.htm