

SECRETARIA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE DEL GOBIERNO DEL
ESTADO DE CAMPECHE

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Unidad UPN 042

**"LA IMPORTANCIA DE REFORZAR LA AUTOESTIMA EN EL
ADOLESCENTE"**

TESINA

Que para obtener el título de:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN

PLAN '94

MARIA DOMINGA JIMENEZ GARCIA

CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE, 2007

DEDICATORIAS

A DIOS

El haberme permitido lograr mis objetivos, iluminando mi camino y ayudándome en todos los momentos y sobre todo los más difíciles de mi vida.

A mis padres

Eternamente agradecida, por sus cuidados, preocupaciones, por todo lo que soy y sobre todo el haber impulsado para realizar mis estudios por su amor, consejos y esfuerzos permitieron e hicieron de mí una persona útil. Con mucho cariño para ustedes papás

A mis hermanos

A todos ustedes por la hermandad y el amor que nos tenemos, por sus consejos y ánimos que me dan cuando decaigo. Gracias.

A ti

Por tu ayuda incondicional, por preocuparte por mí, por tus esfuerzos, tu amistad y tú cariño. Gracias Amiga Mía C.

A mis asesores

Con respeto y admiración a todos ustedes, sobre todo a ti maestra que fuiste en la elaboración del presente trabajo como su nombre lo indica, mi REFUGIO. Estoy por siempre agradecida con usted.

INDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I. LA ADOLESCENCIA y EL ENTORNO SOCIAL

- 1.1 La adolescencia
- 1.2 Características de la pubertad
- 1.3 La emotividad en la adolescencia
- 1.4 Influencia de la escuela en el adolescente
- 1.5 El adolescente y su interacción social
- 1.6 La función de la familia en el adolescente

CAPÍTULO II. LA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE

- 2.1 Generalidades de la autoestima
- 2.2 Conceptualización de la autoestima
- 2.3 El autoconocimiento.
- 2.4 Autoconcepto y autoimagen
- 2.5 Autoevaluación.
- 2.6 Auto aceptación
- 2.7 Autor respeto
- 2.8 Niveles de la autoestima
 - 2.8.1 Autoestima alta
 - 2.8.2 Autoestima baja.
- 2.9 Cómo se forma la autoestima
- 2.10 La autoestima y la valoración externa
- 2.11 Prácticas que refuerzan la autoestima
- 2.12 Identificación de la autoestima personal
- 2.13 La adolescencia: el auto concepto y la autoestima

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

Algunos autores como Kaplan, Louise (1989), define a la adolescencia como el periodo que separa a la infancia de la edad adulta. Es una etapa de transición, donde el individuo quiere poner sus propias reglas ya la vez cuestiona las que ha venido obedeciendo; durante el período de inicio y finalización de la adolescencia existen varias fluctuaciones en la edad, aunque generalmente suele comenzar entre los 12 -13 años y termina entre los 18 -20 años pero varía según la cultura.

Otros, como Iriarte (1994), consideran que antes del periodo de la adolescencia se presenta la pubertad, la cual se da entre los 10 y 12 años. En la adolescencia surgen cambios tanto físicos, como psicológicos y sociales; en su cuerpo pasan cambios que pueden llegar a provocar confusión en el adolescente.

El crecimiento corporal se puede dar de una forma brusca, pero varía según cada organismo. Así, la pubertad es la fase donde deja la infancia para dar los primeros cambios de maduración hacia la etapa adulta.

Hay alumnos que presentan problemas emocionales debido a su baja autoestima, esto se debe en algunos casos a la mala influencia de la familia, ya que en su hogar existen problemas familiares, sociales, y económicos; no existe confianza entre los padres, no motivan a los hijos, los limitan y hasta agreden física, y verbalmente. Con esto se comprueba que la educación familiar y la escolar son el núcleo básico para su desarrollo personal, y al no brindarla en un hogar estos niños carecen de principios, sin moral y arrastrando traumas; no responden a las exigencias del profesor y por lo consiguiente manifiestan bajo rendimiento en la escuela, porque su estima está pisoteada, confundida, en algunos niños quizá extraviada, pues se sienten desvalidos, fuera de sí, perdidos en el mundo, creyendo que no tiene sentido nada, por lo que presentan problemas de aprendizaje.

Esta situación provoca que los alumnos vayan desarrollando una personalidad inestable, llena de prejuicios y, es en esta situación donde uno como docente debe ayudar a los alumnos, empleando todos los medios y recursos necesarios para que logren una autoestima positiva y adquieran una personalidad sana y un equilibrio físico-mental que les permita alcanzar el logro de sus metas, el éxito en la escuela, en la familia y en la sociedad.

El presente trabajo intenta introducir al lector al tema de la autoestima en la adolescencia, no pretende profundizar mucho sobre éste, pero sí propiciar una reflexión sobre nuestras actitudes hacia los jóvenes adolescentes con los que nos interrelacionamos, ya sean nuestros hijos o nuestros alumnos.

En el primer capítulo se hace referencia al concepto de adolescencia, las características de los chicos en la etapa de la pubertad, a la emotividad en el adolescente, la influencia de la escuela y la función de la familia en su formación.

En el segundo capítulo se abordan los conceptos de autoestima, así como los pasos que hay que seguir para construir una autoestima alta. Se diferencian los niveles en que se manifiesta la autoestima y el impacto del auto-concepto del individuo en sus acciones en la vida diaria.

Por último se concluye con algunas reflexiones acerca del tema investigado, esperando que futuros investigadores profundicen sobre ello de manera que se aclaren algunas dudas o puntos no tratados en el presente trabajo.

CAPÍTULO I

LA ADOLESCENCIA y EL ENTORNO SOCIAL

1.1 La adolescencia.

La adolescencia es un período crítico en el desarrollo del individuo, ya que se enfrenta a cambios físicos y psicológicos, los cuales se alteran al interactuar con su entorno social.

A la adolescencia también se le conoce como el periodo que separa a la infancia de la edad adulta. Es una etapa de transición, donde el individuo quiere poner sus propias reglas ya la vez cuestiona las que ha venido obedeciendo. Durante el período de inicio y finalización de la adolescencia existen varias fluctuaciones en la edad, aunque generalmente suele comenzar entre los 12 -13 años y termina entre los 18 -20 años pero varía según la cultura (Kaplan, 1989:62).

Algunos autores consideran que antes del periodo de la adolescencia se presenta la pubertad, la cual se da entre los 10 y 12 años. En la adolescencia surgen cambios tanto físicos, como psicológicos y sociales; en su cuerpo pasan cambios que pueden llegar a provocar confusión en el adolescente (Iriarte, 1994: 42).

1.2 Características de la pubertad

Los aspectos físicos en la adolescencia son el desarrollo sexual, así como también aumento en la estatura y el peso, esto inicia en la fase de la pubertad que se le define como la etapa donde se dan los cambios físicos y sexuales los órganos reproductores alcanzan su capacidad funcional.

Louise Kaplan la define así: "La fase de crecimiento, son modificaciones anatómicas y fisiológicas que van acompañadas de manifestaciones características en la vida emocional y en la vida mental de los jóvenes". Para autores como Gerardo Castillo (1990) la pubertad o la adolescencia inicial, como él la llama, es la fase donde se dan los primeros cambios, de maduración anatómica-fisiológica (Kaplan, 1989: 62).

El crecimiento corporal se puede dar de una forma brusca, pero varía según cada organismo. Así, la pubertad es la fase donde deja la infancia para dar los primeros cambios de maduración hacia la etapa adulta. Algunas características físicas femeninas que se dan en la pubertad son:

Entre las mujeres se puede situar aproximadamente a los 11 años

- crecimiento del vello en la región del pubis y axilas
- desarrollo gradual de glándulas mamarias
- ensanchamiento del área de la pelvis
- aparición de la menstruación

Algunas características físicas masculinas que se dan en la pubertad son:

Se puede situar en los hombres aproximadamente a los 13 años

- Crecimiento del vello en el pubis, en las axilas y en vello facial
- Aumento de tamaño de los órganos genitales
- Ensanchamiento de los hombros
- Cambio de timbre de la voz
- Aparición de la primera eyaculación
-

Estos cambios que se presentan en la pubertad pueden causar los

primeros conflictos emocionales constituyendo una causa principal de sus preocupaciones, porque el desarrollo acelerado que se produce en el cuerpo, provoca un desequilibrio ya que al contemplarlo tiene una imagen desconocida para el mismo.

La pubertad marca el inicio de la adolescencia, hasta la fecha no se ha encontrado ningún término igualmente aceptable que describa su culminación. Sin embargo, aún sin delimitar un proceso biológico, existen métodos para determinar la conclusión del crecimiento y desarrollo físico así como instrumentos para medir el proceso psíquico.

El proceso biológico, psicológico y social de la maduración de un niño para convertirse en adulto es largo y complejo, está sujeto a las modalidades del tiempo y de los estímulos ambientales que en continua interacción con los factores genéticos promueven el crecimiento y desarrollo del adolescente.

La palabra adolescencia procede de un verbo latino "adolescere", cuyo significado es crecer, aproximarse a la madurez. Se utiliza esta palabra para designar a la etapa de la vida entre la infancia y la edad adulta. Cronológicamente se consideran a las jóvenes de entre 12 a 18 años y a los muchachos de los 14 a los 19 años, aproximadamente. Constituye una etapa de notables cambios en el desarrollo psicológico de las personas, que afectan a los distintos ámbitos del comportamiento de las mismas y que marcan de manera decisiva su incorporación a la vida y al mundo de los adultos.

Ituarte, define a la adolescencia como una etapa en la que buscamos nuestra identidad, donde, nos rebelamos ante la autoridad, se lucha por la propia independencia, se busca la aceptación de nuestros compañeros, pensamos por cambios en nuestro cuerpo y en la imagen que tenemos de nosotros mismos. Otra característica es la búsqueda y comprensión de valores. También se generan

conflictos de valores propios y los de nuestros padres, amigos y maestros. En esta etapa de desarrollo tenemos dos tipos de conflictos: uno es entre lo que tenemos y lo que queremos tener; y el otro es entre lo que somos y lo que nos gustaría ser (Ituarte, 1994:13).

Se distingue a la pubertad de la adolescencia, debido a que la primera palabra comprende solo los cambios físicos que aparecen en los primeros años del periodo indicado y la adolescencia se refiere a las transformaciones psíquicas que manifiesta la persona durante todo ese mismo periodo.

Se han estudiado las características de esta etapa de la vida para su mejor conocimiento y comprensión. Sin embargo, dichos estudios enfrentan dificultades ya que los adolescentes se muestran celosos con los adultos, prefiriendo ocultar sus sentimientos e ideas. Además de esto, los adultos suelen olvidar su propia adolescencia y por lo tanto no recuerdan las vivencias que durante este periodo tuvieron, dificultándoseles la comprensión hacia quienes se encuentran inmersos en esta etapa de su vida.

Anteriormente se mencionó que la pubertad comprende los cambios somáticos, es decir del cuerpo. Estos cambios son de gran relevancia, pues de estos dependen los adolescentes al formar su autoconcepto, relacionándolo a su vez con el estado emocional y reacciones psicológicas en general, influyendo así en su comportamiento.

Los principales cambios son la aparición de los caracteres sexuales secundarios, aumento en el peso, talla y fuerza física. Como ese aumento no se da de manera uniforme, el rostro puede sufrir modificaciones creando en ocasiones un aspecto de fealdad. También aumenta la dimensión del tórax, capacidad respiratoria y digestiva.

El corazón aumenta de tamaño, casi al doble del que tenía anteriormente. Se duplica el número de células plenamente desarrolladas en la corteza cerebral y conexiones entre sí. En general el adolescente no sufre de enfermedades físicas, pero puede desarrollar las llamadas "enfermedades imaginarias".

En el adolescente aparece la capacidad de autorreflexión, de ver su interioridad, el descubrimiento de esta intimidad es propio de esta etapa de su vida. En ocasiones se preocupa de su propio ser y de su valor, por sus aspiraciones y por las posibilidades de satisfacerlas en el futuro. Las actitudes que presenta son búsqueda de independencia, necesidad de comprensión por parte de los demás, refugio en el ensueño y la fantasía y frecuentes reacciones emotivas.

En su búsqueda de independencia, el adolescente desea separarse de sus padres, rechaza juicios y opiniones ajenos y se guía por los propios. Muestra una actitud de frecuente rebeldía contra figuras de autoridad, representadas por adultos, padres y profesores. No soporta que se le controle y guíe. Desea escoger sus propios amigos, tomar sus decisiones, elegir su ropa y calzado, discute la necesidad de ser puntual y las reglas del hogar, por ejemplo, ir a la cama temprano, de ir aseado, de portarse bien y de ayudar en quehaceres domésticos; se siente incomprendido e intenta contrarrestar esa incompreensión con la misma intensidad con que busca la independencia.

En este aspecto es de vital importancia la prudencia por parte de padres y profesores, para comprender y orientar a los adolescentes hacia una conducta noble, sin violentar sus deseos normales de independencia.

Durante la adolescencia la imaginación tiene un gran desarrollo. La fantasía es considerada la capacidad de representar mentalmente una escena o un acontecimiento. Existen dos formas fundamentales, la "fantasía" creadora y el soñar despierto. La primera precede al actuar, cuando se dirige a alguna

realización cuyo resultado se pretende sea el original. El "soñar despierto" es un mecanismo de evasión de la realidad para instalarse en un mundo ficticio, en el cual pueden ser satisfechos deseos y anhelos que en la realidad no han recibido o no pueden recibir satisfacción adecuada. Ejemplos de lo anterior es cuando el muchacho pasa largas horas encerrado en su habitación con un cúmulo de libros, imaginando que es el mejor estudiante y aunque sus calificaciones reflejan lo contrario, cuando inventan historias sorprendentes y luego las cuentan como si las creyeran para hacer su vida más interesante y atractiva o también al identificarse con otra persona, adopta su comportamiento y manera de vestir, viviendo con la ilusión de que el posee las cualidades que percibe en su ídolo, renunciando a su propia identidad y adoptando otra.

El refugio en este ensueño confunde el límite entre la realidad y la fantasía. Los factores que lo pueden desencadenar son las situaciones de aburrimiento, de soledad, de rigidez en los hábitos familiares, falta de comunicación familiar.

Para disminuir los riesgos de la fantasía en el adolescente se puede estimular en el muchacho el contacto con la realidad objetiva, como estudio de la naturaleza, trabajos en el campo, dibujos de objetos naturales, deportes, etc. , evitar la soledad en el adolescente induciéndolo a participar en asociaciones juveniles de confianza, crear en la familia un ambiente de comunicación y flexibilidad eliminando la rigidez excesiva y las represiones frecuentes para que cada hijo se sienta en su hogar a gusto, alegre, querido y comprendido, procurar que en las escuelas se brinde una enseñanza activa y estimulante y en ciertos casos es necesario el tratamiento psicológico o psiquiátrico (Onrubia, 1997: 112).

El estado emocional del adolescente es de tensión máxima, por lo que sus reacciones son hiperemotivas, es decir apoyadas en la emoción al máximo y con escaso o nulo apoyo de la razón. Lo anterior no sólo de los cambios físicos que presenta sino también por los problemas de ajuste personal y social que se le

presentan. Reflejan inestabilidad que los hace variar entre la euforia y el decaimiento, el entusiasmo por el trabajo y la dejadez.

Es necesario apoyar al adolescente a ser objetivo al valorar esa objetividad considerando dos puntos de referencia: el conocimiento de sí mismo y el de los demás. Otro aspecto importante es fomentar en el muchacho la confianza en sí mismo, el espíritu de esfuerzo para controlarse y dominarse aunque fracase varias veces en su intento.

(Onrubia, 1997) considera que la adolescencia puede caracterizarse en su conjunto como una etapa de transición hacia las formas de comportamiento personal y social propias de la vida adulta, en el cual aparece implicado el dominio de la amplia gama de nuevas potencialidades actitudinales de interpretación de la realidad personal, física y social, así como la actuación sobre esa realidad. Las relaciones e interacciones entre el adolescente y las personas que lo rodean, así como las características de los distintos contextos en que participa, influye de manera fundamental en la actualización de nuevas potencialidades de comportamiento que ofrece la etapa, y en la manera en que se concrete la transición adolescente hacia la vida adulta. La escuela es uno de los contextos donde los adolescentes participan de manera habitual, y por sus especiales características, puede jugar un papel relevante en esa actualización de capacidades y, en general, en el conjunto de la transición adolescente (Onrubia, 1997: 46).

A partir de la segunda década de vida, los niños van experimentando un amplio conjunto de cambios corporales que los transforman, (desde 'el punto de vista biológico) en individuos adultos con capacidad para la reproducción. El acceso a esta capacidad, sin embargo, no se asocia automáticamente, en los grupos humanos, el acceso al estatus psicológico y social de persona adulta. Ello tiene que ver, en buena medida, con el carácter cultural que, de manera peculiar con

respecto a otras especies, presenta el desarrollo y comportamiento de los individuos de la especie humana; la continuidad de la especie implica, en nuestro caso, la transmisión de los padres a hijos no solamente de una cierta herencia genética, biológica regulada, sino también de una cierta herencia cultural, relativa a los modos de vida y relación con el entorno elaborados y acumulados históricamente por un grupo humano y organizados bajo un determinado formato cultural. Por esta razón, el acceso al estatus adulto implica la necesidad de adquirir un amplio conjunto de capacidades y formas de comportamiento, vinculados en buena medida a la posibilidad, por parte de los padres, de hacerse cargo de la tarea de transmitir a los propios descendientes, esa herencia cultural. Por ejemplo, capacidades relativas al propio cuidado y mantenimiento económico y material, ala independencia emocional de los padres y otros adultos, al establecimiento de relaciones interpersonales más elaboradas con los iguales de ambos sexos, al aprendizaje de roles adultos masculinos y femeninos, o a la adquisición de sistemas de valores que puedan guiar y regular el propio comportamiento.

La adolescencia es, por lo tanto, un proceso esencialmente psicológico y social, que se produce en algunos grupos humanos -como el nuestro- y que supone la transición progresiva del sujeto humano desde el estatus infantil al estatus adulto; un proceso que se relaciona íntimamente, pero que ala vez debe distinguirse con claridad de lo que denominamos pubertad, es decir, del proceso de cambios físicos que desemboca en la maduración de los órganos sexuales y la capacidad biológica de reproducción.

1.3 La emotividad en la adolescencia

La adolescencia se considera un periodo de desarrollo más difícil que la infancia, tanto para los adolescentes como para los padres. Los terapeutas de la conducta denominan a la adolescencia como:

"un periodo de tempestades y conflictos", dado que es una etapa problemática y compleja en la lucha de la persona por llegar a la madurez. También es un periodo de grandes esperanzas, experiencias nuevas y emocionantes, y desde luego, de mayores oportunidades para el desarrollo personal" (Musen, 1982: 415).

Ituarte, aporta la idea de que es indudable que el crecimiento y el aporte hormonal en la adolescencia repercuten en las emociones de los jóvenes. Existe una intensificación en los púberes, que no solamente tiene origen en los factores físicos y fisiológicos, sino también en el ambiente social que los rodea.

Durante este periodo de grandes cambios y adaptaciones, el hombre o mujer pasan por momentos de inseguridad e incertidumbre, lo que produce un exceso de emotividad que se manifiesta de diversas maneras en cada persona. Cuanto más bruscos sean los cambios físicos, más fácilmente se altera el estado emocional de los adolescentes. Cuando el ritmo se hace más lento, los arranques emocionales dejan de producirse en forma continua y los problemas se enfrentan con más calma. No hay dos personas que expresen sus emociones de manera idéntica, ya que cada quien tiene su forma característica de manifestar los diferentes estados de ánimo. También es necesario señalar que no todos los adolescentes experimentan una tensión explosiva, hay algunos en quienes la transición se da tranquilamente. Sin embargo, todos padecen cierta inestabilidad emocional de vez en cuando, rasgo común a todas las personas a cualquier edad, pero que se agudiza durante la etapa de la adolescencia.

La emotividad exagerada se manifiesta frecuentemente como rebelión y conducta antisocial, pero los jóvenes también tienen momentos de gran felicidad y alegría que se expresa a través de risas y alborotos. Son más propensos a manifestar problemas emocionales los adolescentes que tienen una maduración sexual muy acelerada y prematura, o muy tardía. También son aquellos chicos que

en su infancia tuvieron conflictos por las condiciones ambientales o las relaciones deficientes con alguno de sus progenitores, por ejemplo, los hijos de los padres separados reaccionan exageradamente ante circunstancias que otros niños viven en condiciones favorables y aprenden a afrontar con más calma.

"La emotividad es un rasgo de carácter de cada persona; en combinación con otros elementos, hace que cada quien reaccione en forma diferente a estímulos semejantes y también exprese en distinta manera sus emociones. Hay quienes son más efusivos, otros son poco expresivos; algunos pasan súbitamente de un estado de ánimo a otro, mientras hay quienes permanecen recordando vivamente, durante largo tiempo, aquello que les afecta" (Ituarte,1994: 37- 38).

Sin embargo también es necesario referirnos aun estado emocional que se presenta con cierta frecuencia en la adolescencia, el fenómeno de la depresión. La palabra depresión ha sido usada para nombrar una gran variedad de estados de ánimo, como la tristeza, la desilusión, la soledad, la ansiedad. A veces, la muerte de algún familiar, un cambio de casa o escuela, un fracaso escolar o una desilusión amorosa, pueden causar desdicha o preocupación. La depresión es un estado más intenso que puede variar desde un sentimiento de indiferencia, hasta una desesperación excesiva. Se dice que una persona padece depresión cuando al menos dos o más semanas presenta desesperanza, crisis de llanto, letargo, cansancio, trastornos del sueño, odio a sí mismo, falta de voluntad, incapacidad para realizar funciones del trabajo, escuela o casa. Como consecuencia existirá baja calidad de vida para la persona deprimida y para quienes lo rodean. Al estar deprimido baja el sistema inmunológico, por lo tanto, puede ser víctima de enfermedades oportunistas.

También existirá bajo rendimiento escolar, propensión a accidentes, caer en vicios y posibilidad de suicidio, según la gravedad del problema.

1.4 Influencia de la escuela en el adolescente

Las prácticas educativas en que participan los adolescentes, dentro y fuera de la escuela, juegan un papel esencial en el desarrollo de éstos e inciden de manera decisiva en la actualización de potencialidades que abren a lo largo de la transición adolescente. Las prácticas educativas son, por lo tanto, formas particulares de interacción, diseñadas precisamente para facilitar a quienes participan en ellas el acceso aun amplio conjunto de capacidades necesarias para su desarrollo personal y constituirse así en contextos privilegiados de desarrollo.

Con base en lo anterior se puede concluir que las prácticas educativas son parte fundamental de la mediación social necesaria para apoyar y orientar el paso de los adolescentes a la vida adulta y su inserción como miembros plenos de la sociedad. Se puede considerar que tanto las prácticas educativas como familiares apoyan el proceso de adquisición de nuevas y más potentes formas de aprender y actuar sobre la realidad, de reconstrucción de la propia identidad personal, de adopción de valores y proyectos de vida, en definitiva, el proceso por el que el adolescente puede avanzar hacia una conducción cada vez más autónoma y consciente de su propia vida.

La escuela puede jugar un papel decisivo en la elaboración de, al menos, algunos de los proyectos de futuro de los adolescentes, facilitando experiencias y conocimientos relevantes para la transición a la vida adulta en aspectos como el futuro académico y profesional, y proporcionando apoyo al respecto. La escuela actúa como un contexto relevante en la revisión por parte de los adolescentes de su autoconcepto y su identidad personal, de su autoestima, sus expectativas de futuro y su nivel de aspiración, y que constituye uno de los puntos de referencia desde los que los patrones de referencia y opiniones ofrecidos por "otros significativos" contribuyen a esa revisión. Es necesario enfatizar que la escuela puede aprovechar y potenciar en mayor o menor medida su acción educadora en

estos diferentes ámbitos, pero incluso cuando no la asume conscientemente como propia o no la hace explícita su actuación al respecto está incidiendo en todos ellos.

La escuela presenta como característica distinta frente a otros contextos la de planificar de manera explícita su acción educativa, lo que permite tomar en consideración de forma expresa lo que los adolescentes traen de los otros diversos escenarios en que crecen y aprenden. De esta manera la escuela puede favorecer un proceso de "reconstrucción crítica" de determinadas informaciones e influencias que reciben los adolescentes. Finalmente se puede decir que, el papel de la educación escolar permite al adolescente acceder al pleno ejercicio de la propia autonomía personal y social.

Los adolescentes en este periodo atraviesan por problemas que van desde el surgimiento de nuevas emociones, a la necesidad de crear nuevos papeles de adaptación al nuevo pensamiento. Todas son tareas que el adolescente debe enfrentar y en las que puede fracasar, muchas de éstas las desarrolla en la escuela a través del aprendizaje no sólo de conocimientos, sino de conductas y actitudes.

El apoyo que le brinda la escuela es a partir de las actividades dentro del aula, las cuales se basan en el método de enseñanza-aprendizaje. Puede tratarse del método tradicional, en donde el trabajo de la escuela se centrará en las actividades que realiza el maestro, comúnmente con la atención pasiva de los alumnos. O bien, de un método de enseñanza activa que propicia la participación de los alumnos en todas las actividades que van a influir en su aprendizaje, es decir, que su participación no sólo se concentrará en el desarrollo de la clase, sino también en la planeación para aprender y evaluar el aprendizaje.

1.5 El adolescente y su interacción social

Ituarte, hace una aportación en cuanto a este tema y afirma que los grupos de que forma parte el individuo puede ser para él tanto de pertenencia como de referencia e incidir en su conducta sólo en un sentido o en ambos. El grupo familiar influye con toda la seguridad en ambos sentidos, aunque vale la pena recordar que los grupos refieren la conducta a un marco normativo que puede operar de un modo positivo o negativo.

Entre los distintos grupos de pertenencia y/o referencia puede existir coherencia, integración, contradicción, oposición, complementación o articulación.

La identificación se establece con el grupo como totalidad su estatus y rol dentro del mismo, las personas que lo conforman, su sistema de valores, etcétera. Se trata de un fenómeno complejo, no basta saber que un adolescente pertenece a un grupo o equipo deportivo. La situación será completamente diversa si el adolescente está identificado con ese grupo con un rol subordinado o de líder, si es un miembro aceptado, rechazado o aislado.

La pertenencia al grupo de pares es algo adquirido y que debe ser defendido. En ese sentido el sometimiento a las normas de grupo es mayor y las transgresiones son vividas como generadoras de culpa intensa. Por otra parte, el seguir "juntos", que aparece sólo ocasionalmente en relación con el grupo familiar, es muy importante con referencia al grupo de pares y determinará posiblemente imágenes profesionalmente distorsionadas.

La cultura de pares (la cultura de la sociedad adolescente) es más próxima e imperativa, porque funciona principalmente sobre el carril de la sanción por exclusión. De este modo los valores del grupo de pares son a veces mucho más imperativos para un adolescente que los valores del grupo familiar. Todo adolescente que plantea una contradicción entre los valores del grupo familiar y los valores del grupo de pares nos está hablando de una disociación de su propia

identidad, de identificarse con los dos grupos que él no puede integrar. Pero al mismo tiempo nos está hablando de contradicciones entre la sociedad más amplia y la sociedad adolescente, de la que aquellas identificaciones son un efecto (Ituarte, 1994: 48).

1.6 La función de la familia en el adolescente.

A la familia se le considera como la base de la sociedad. En ella el ser humano nace, crece y se desarrolla. En su tarea socializadora, la familia cumple con la trascendente función social de preservar y transmitir los valores y las tradiciones del pueblo, sirviendo de enlace a las generaciones.

En una sociedad en proceso de constante cambio y afectada significativamente por situaciones críticas, la familia recibe fuertes impactos, que le afectan en su estabilidad y en su seguridad y determinan también una adaptación a nuevos contextos socio-culturales. Por lo anterior, la familia se encuentra en riesgo de desaparecer, dado que puede perder sus funciones tradicionales y éstas, ser absorbidas por la ciudad. Tal es el caso de que el cuidado y educación de los hijos se deja a cargo de instituciones públicas o privadas por las crecientes ocupaciones de los padres.

Dentro de las funciones internas específicas, que son propias de la familia tenemos: equilibrio y seguridad emocional, desarrollo y afirmación de la propia identidad y socialización de los hijos se encuentran en riesgo de ser denegadas (Maggy, 2002:29).

La sociedad se encuentra en una auténtica crisis de valores morales, de tal forma que genera desprecio de tales valores sobre todo en la juventud que se encuentra a la deriva, sin rumbo necesario que deberían darles sus padres y todos los componentes de la familia para mejorar e integrarse pacíficamente a la

sociedad.

La familia es la base esencial de la sociedad y por tanto un sistema abierto que puede influir y ser influida por los demás, es indispensable para conseguir una sociedad más justa y completa de valores humanos, éticos y morales, que han de transmitir a sus hijos mediante una educación integral.

García, analiza a la familia a través de su escenario de actuación desde donde se desarrolla la trama de lo cotidiano, donde se concentran las relaciones de sus integrantes manifestadas por roces, miradas, caricias, enfrentamientos, palabras, gestos, afecto y afecciones. Ejercicio constante de poder, resistencias múltiples, deseos, placeres y desdichas aparecen en sus más variadas formas, se actúan, se gozan y se sufren (García, 1993: 63).

La familia actúa, produce y provoca acciones y conductas en sus integrantes; obliga y conmina a su pertenencia; desarrolla normas, valores, códigos, reglas; suscribe a una moral y educa en ella.

Los padres pueden contribuir propiciando un clima de paz y convivencia dentro del hogar, ya que el hogar es la base y fuente de comprensión y amor. Es menester brindarles seguridad y fortaleza, actuando con firmeza y libertad induciendo a los hijos a ser responsables. Al observar la rebeldía juvenil es conveniente estar a su lado, escucharlos, dialogar con ellos y hacerlos reflexionar con firmeza y cariño. El abandono y la tolerancia permisiva es la peor solución, que desgraciadamente se adopta frecuentemente.

La exigencia y la flexibilidad son una alternativa exitosa de educación, no debiendo dejar nunca abandonados a los hijos para que luego no se produzcan las fugas en el hogar y la posterior drogadicción y delincuencia.

En la familia se crean normas de conducta, de cooperación, de generosidad o de egoísmo.

Ahora bien, según (Coloma, 1993) el trabajo de la madre fuera del hogar ha implicado una sobrecarga para ella, pues sigue asumiendo el peso de las tareas de trabajo doméstico y del cuidado de los niños, lo cual crea no raramente un estado ambivalente y agobiante en la mujer con repercusión negativa en la relación de la pareja y en la socialización de los hijos. El trabajo de la mujer, es considerado hoy día como un derecho universal y como un hecho positivo que ha producido unas relaciones de pareja más simétricas y enriquecedoras. Sin embargo, si se acepta el trabajo de la madre fuera de casa, hay que afrontar con mayor equilibrio la distribución de las tareas domésticas y buscar soluciones para salvar el cuidado y socialización de los hijos. En la familia existen funciones internas que pueden cumplirse como: equilibrio y seguridad emocional, desarrollo y afirmación de la propia identidad, socialización de los hijos. Sin embargo existe el riesgo de que en lugar de producir una mayor dedicación a tareas específicas familiares, introduzca un racionalismo pragmático y calculado, debilitando el clima amoroso y solidario que se prueba y ejercita en las circunstancias inseguras y adversas de la vida (Coloma, 1993:35-36).

CAPÍTULO II

LA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE

2.1 Generalidades de la autoestima

Existen personas que no se sienten a gusto consigo mismas, que no se valoran, pero prefieren no pensar. No se detienen a averiguar cómo son, que piensan respecto a ellas mismas, qué les gusta, qué errores han cometido, qué deberían modificar.

Este tipo de personas son susceptibles a tener problemas y, desde luego, a culpar a los otros, principalmente a los más cercanos. También hay personas que eligieron pensar sobre cómo son sus gustos, saben que quieren lograr. Aprenden de sus errores y experiencias, descubren que deben modificar. Aceptan su situación actual aun a sabiendas de que hay cosas por cambiar. No culpan a los demás de sus problemas que llegan, asumen su propia responsabilidad.

La diferencia entre estos dos perfiles se encuentran en que el primero no se aprecia a sí mismo y el segundo ha encontrado el concepto de autoestima.

Hay quien dice: "Los otros tienen la culpa", y hay quien cree en sí mismo y se dice: "Yo puedo construir mi futuro". En el primer caso, la persona no se aprecia a sí misma porque no cree en su propio potencial. "Él me hizo sentir mal", es un ejemplo típico de quien cree que los demás tienen poder sobre uno para hacerlo sentir mal. En cambio, quien cree en sí mismo distingue qué hacen los otros y qué puede hacer él. Así dice: "El otro hace lo que quiere, pero yo reino sobre mis sentimientos. Si me enoja es porque yo lo permití".

El sentirnos capaces o incapaces, dichosos o desdichados, seguros o inseguros, aceptados o rechazados, también tiene que ver en el desempeño en los

estudios o con nuestras posibilidades futuras de lograr un desarrollo humano pleno en las esferas del trabajo o la vida personal. En fin, la valoración o juicio que hacemos de nosotros mismos, nuestra AUTOESTIMA, es determinante en el desarrollo de la confianza y respeto hacia si mismo, que a su vez, establecen las bases para poder comprender, respetar y confirmar en los demás.

De acuerdo con Nathaniel Brander (1992), la autoestima es la suma de la confianza y el respeto de si mismo, es decir, integran un sentimiento de capacidad personal para enfrentar los desafíos de la vida y solucionar los problemas y un sentimiento de valor para defender el propio derecho de ser feliz y ser respetado, definiendo la autoestima como:

“la valoración que el individuo hace de si mismo y que mantiene de forma duradera, expresa una actitud de aprobación o de desaprobación, e indica hasta que punto se cree capaz, importante, competente y digno” (Banden, 1992: 1)

La autoestima de una persona no es un valor absoluto de todo o nada. EN realidad, la autoestima se manifiesta en niveles (autoestima alta, media y baja) y puede venir en función de la dimensión (atractivo físico, éxito escolar, popularidad con los compañeros, relaciones con el sexo opuesto, etc.) y circunstancias particulares que se enfrentan en un momento dado.

Un adolescente con una autoestima elevada o positiva se siente capaz y valioso confiado y apto par ala vida: “puedo hacerlo, lo voy a lograr, quiero superarme...” Por el contrario, un joven con autoestima baja o negativa se siente inepto inseguro, poco valioso como persona: no valgo nada, no puedo, no lo hago...”

La autoestima se integra con tres factores: el pensamiento acerca de mí, la imagen que tengo de mi y las acciones que he realizado. La autoestima se

fortalece con los pensamientos, sentimientos y acciones. Es una idea que primero surge como un reflejo de los otros hacia mí. A través de los otros tenemos esta primera idea de autoestima. Los padres, hermanos, familiares, maestros, amigos, regresan a cada persona información por medio de gestos, palabras, detalles, que son indicadores de la aceptación de los demás.

En una segunda etapa se requiere del deseo de indagar sobre uno mismo. Es decir, del hábito de interrogarse a sí mismo haciendo preguntas como: ¿Qué me salió bien? ¿Para que tengo facilidad? ¿Cuáles son mis habilidades? ¿Qué puedo construir con ellas? También es sensato preguntarse: ¿Qué errores he cometido? ¿Qué me ha salido mal? ¿Qué puedo cambiar? ¿Qué tengo que aprender?

Quien cree en si mismo es paciente, te porque cree en el futuro. Se prepara, aprende y cambia.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende cambia y podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo.

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vincula aun concepto positivo de mí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar las habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota o el fracaso.

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos, los sentimientos de dolor suelen convertirse en

enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así el lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo a situaciones positivas o sentirse impotentes o autodestructivos.

Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos, pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo: timidez, vergüenza, temores, trastornos psicosomáticos.

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o desconfirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de esta, que la alientan o la denigran.

Otra de las causas por la que las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando en éstos las virtudes por la que son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad un sentido y se sienten incapaces de otorgárselo; sus seres significativos los descalifican y la existencia se reduce a la de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles. Por lo que se consideran menos que los demás.

La persona va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que

incorpora a ésta los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducentes. Algunos de los aspectos ya mencionados son incorporados a

la familia, por medio del modelo que la sociedad nos presenta, y este es asimilado por todos los grupos sociales. Pero la personalidad de cada uno, no sólo se forma a través de la familia, sino también, con lo que ésta cree que los demás piensan de ella y con lo que piensa de sí misma, al salir de este ambiente y relacionarse con personas de otro grupo.

La autoestima es una actitud que se aprende y que podemos mejorar constantemente. Además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye y reconstruye por dentro. Esto depende también, del ambiente familiar en el que estemos y los estímulos que este nos brinda.

En la violencia familiar las víctimas y los victimarios poseen muy baja autoestima, ya que por un lado la víctima es alguien al que maltratan sin que esta pueda poner límites y no se da cuenta de que está siendo abusado. Por otro lado, los victimarios compensan lo inferior que se sienten, maltratando y abusando, en este caso, de un familiar.

Muchas de las heridas emocionales que tiene una persona, producida en su niñez pueden causarles trastornos psicológicos emocionales y físicos (cáncer, úlceras, hipertensión, trastornos cardiacos y alimentarios, problemas en la piel, depresiones, etc.) produciendo dificultades en la vida de las mismas (conflictos serios en el trabajo, disminución de la energía y de la capacidad creativa, relaciones matrimoniales desastrosas, no poder hacer o conservar amigos, poco entendimiento de las hijas e hijos.

Existen padres, madres, docentes, o cuidadores que humillan, desprecian, no prestan atención. Se burlan o se ríen del niño o niña cuando pide ayuda, siente dolor o tiene un pequeño accidente, necesitan que 'o defiendan, expresan miedo,

piden compañía, se aferran buscando protección, tienen vergüenza, etc. Estas actitudes se complementan con otras totalmente opuestas, demostrándole al niño que es "querido y bonito" creándole una gran confusión. Pero estas muestras de cariño son aparentes, adjudicándole un rótulo a su identidad, que trae como consecuencia un peso negativo en formación y en el desarrollo de sus capacidades.

En el momento en que la persona afectada es adulta, transmitirá la humillación o el maltrato a personas más pequeñas o vulnerables. Es una cadena hereditaria de abuso y de poder, ya que el desprecio y la vergüenza vivida en la infancia son la fuente de los problemas que afectan en la vida adulta y los causantes de la baja autoestima.

La principal imagen y más generalizada forma de violencia es el maltrato emocional. Hay muchas maneras para asustar aun niño y hacerlo sentir culpable e intimidado, sin recurrir a la violencia física. El niño o la niña se atormentan con pensamientos y sentimientos que no pueden comunicar ni compartir con nadie y aprenden a soportar el dolor y el silencio.

La autoestima y la comunicación están muy relacionadas, porque según como se diga algo, el efecto será positivo o negativo, de aprendizaje o resentimiento, que se trasmite desde la infancia hacia el futuro. Según se haya comunicado nuestros padres con nosotros así van a ser los ingredientes que se incorporen a nuestra personalidad, nuestra conducta, nuestra manera de juzgarnos y de relacionarlos con los demás.

Esas voces quedan resonando dentro de nosotros toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas y anular su poder para que no sigan haciendo sufrir, para liberarnos de esos mandatos distorsionados y para no volver a repetírselos con los demás (hijos e hijas). Ninguna forma de maltrato es educativa y ningún

mensaje o comunicación que culpabiliza, critica, acusa, insulta o reprocha es un buen estímulo para nadie.

La autoestima, es un factor elemental para nuestra vida pues al sentir que somos capaces de todo, sentiremos seguridad de nuestro propio valer. De lo contrario sólo nos sentiremos insignificantes. Pero lo que sentimos de nosotros mismos se aprende desde la infancia, pues al interactuar con otras personas se pueden recibir palabras de aliento o desaliento, tanto de los padres o de otras personas. Por esta razón a continuación veremos algunas conceptualizaciones, origen y tipos de autoestima.

2.2 Conceptualización de la autoestima

Entendemos por autoestima aquellos sentimientos amorosos y/o afectuosos que el individuo tiene hacia sí mismo, o sea es el juicio general acerca de nosotros mismos, es la medida en que nos agradamos como personas. En esta función de la autoestima como una evaluación de uno mismo, vendría implícito por un lado el juicio de valor y, por otro, el afecto que lo acompaña. Por lo tanto, la autoestima positiva estaría relacionada con afectos positivos como son el gozo, confianza, placer, entusiasmo, interés, etc. Mientras que la autoestima negativa conlleva efectos negativos como el dolor, tristeza, sentimientos de vacío, soledad, culpa, vergüenza, etc.

De esta manera, la forma en cómo nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta en particular todos los aspectos de nuestra experiencia desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor, el sexo y otras posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestra respuesta ante diversos acontecimientos depende de quienes y que pensamos que somos.

El concepto que cada uno de nosotros tenemos de sí mismos es el sujeto y la

entidad que consciente o inconscientemente pensamos que somos: nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestras cualidades y defectos, y sobre todo, nuestra autoestima, que finalmente es el componente evaluativo del concepto de sí mismo.

La visión más profunda que tenemos de nosotros mismos influye sobre todas nuestras elecciones y dedicaciones significativas y, por ende, modela el tipo de vida que llevamos, es decir, si nosotros nos conocemos sabemos qué queremos, hacia donde queremos ir y quienes somos, entonces definimos nuestro propio estilo de vida. Sin embargo, es necesario citar algunas definiciones sobre el tópico de autoestima para reforzar los comentarios realizados.

La corriente humanista considera que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productiva y recreativa, es decir, la plena expresión de sí mismo. Rogers (1973) hablaba de la autoestima con un enfoque humanista, como el de ser estimado condicionalmente o incondicionalmente. Las diferencias individuales en términos de destrezas, físicas, emocionales, cognitivas, sociales y personales son una muestra de factores que pueden afectar el desarrollo de la autoestima.

Se considera la autoestima como "el fenómeno o efecto que se traduce en conceptos, imágenes y juicios de valor referidos así mismo, se entiende como un proceso psicológico cuyos contenidos se encuentran socialmente determinados)". En este sentido se dice que la autoestima es un fenómeno psicológico y social (Resendiz, 2002:25).

Mientras que para Branden, "la autoestima está íntimamente ligada con la confianza y el respeto hacia uno mismo, con el tener la disposición y el sentimiento a merecer la felicidad y la posibilidad de enfrentar los diferentes retos de la vida" (Branden, 1991:26).

Coopersmith, considera que "la autoestima no es más que la actitud favorable o desfavorable que el individuo tiene hacia si mismo, es decir, un grupo de cogniciones y sentimientos. Así los componentes del Self (el si mismo) para dicho autor son los mismos que de las actitudes: un aspecto afectivo que se equipara con la autoevaluación y el aspecto connativo que representa la conducta que se dirige hacia uno mismo" (Coopersmith, 1976:42).

Este mismo autor considera que la autoestima constituye el ingrediente decisivo de la salud mental y es un factor que depende de la calidad de las relaciones que existan entre el niño y aquellos que desempeñan papeles importantes en su vida. Por su parte Reidl (1981) encontró que "la autoestima es muy importante en la vida de los seres humanos y que puede entenderse como una actitud hacia el Self con las dimensiones negativa y positiva de evaluación". (Citado por Resendiz: 2002, pág.26). Sherif y Sherif (1969), al hablar de autoestima, argumentan que "ésta se forma como un resultado que tiene el individuo de la internalización de las normas y grupo social y de su adecuado desempeño, ya que todas sus agrupaciones humanas poseen un grupo de normas, valores y costumbres que expresan las pautas conductuales a seguir dentro de la estructura de la sociedad" (Citado por Resendiz, 2002:26).

En tanto Lee y Chan, sostienen que 'la autoestima es un compuesto, en el cual se necesita un sentido de balance para sentirnos seguros que tenemos la capacidad para lograr los objetivos que nos vayamos planteando, que nos permita que estemos en contacto con otros, y formemos relaciones interpersonales duraderas y valiosas, y por último, que seamos capaces de hacer una diferencia en nuestro mundo inmediato a través de nuestras contribuciones ya sean éstas actividades opiniones, etc. Para la superación individual y dentro de una sociedad" (Lee y Chan, 1996:25).

Además, la autoestima no es una emoción que fluctúa de momento a

momento, sino una disposición continua para experimentar un sentimiento de eficacia y respeto por uno mismo, por eso, es algo que se crea en un periodo largo y que existe de acuerdo a las circunstancias que afronta una persona y no sólo por el hecho de desearla" (Alonso, 1997:39).

Con base en estas conceptualizaciones es importante entender como surge la autoestima y la diferenciación entre autoestima alta y autoestima baja.

2.3 El autoconocimiento

Consiste en conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo a través de los cuales se define como persona. En otras palabras, conocer el porqué y cómo actúa y siente. De esta manera, mediante el autoconocimiento podemos saber realmente qué queremos y quiénes somos.

Fromm, {citado por Resendiz 2002) señala que "el conocimiento es el deseo de penetrar en el secreto del alma humana, existen dos formas de .conocer, amando o destruyendo, el niño cuando desarma algo lo hace para conocerlo. Entonces el conocimiento implica tomar conciencia, pensar, tener una actitud abierta y activa, ser genuino y realista {Fromm, 1968:34).

2.4 Autoconcepto o Autoimagen

Se refiere a la serie de creencias que tiene el individuo de sí mismo y que se manifiestan en términos de conducta.

Tamayo, {1982) entiende el autoconcepto como "un proceso psicológico cuyos contenidos y dinamismos son determinados socialmente; comprende el conjunto de percepciones, sentimientos e imágenes autoatribuciones y juicios de

valor referentes a uno mismo" {Citado en Resendiz, 2002: 28).

En cambio para Rogers, el autoconcepto es "una configuración organizada de percepciones acerca de sí mismo que son parcialmente conscientes. Agrega que está compuesto de percepciones de las propias características y habilidades, los conceptos de sí mismos en relación con los otros y con el medio ambiente" (Rogers, 1973: 44).

2.5 Autoevaluación o Autovaloración

La autovaloración "refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para la persona, la satisfacción es interesante, enriquecedora, porque le hacen sentir bien y le permiten además creer y aprender; considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer" (Rogers, 1973: 49).

2.6 Auto aceptación

Rodríguez (1988) opina que la auto aceptación es, "la actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio de su propio valer; es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello" (Citado por Resendiz, 2002:29).

2.7 Autorrespeto.

"Es aprender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga sentirse orgulloso de si mismo. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala

de valores y desarrolla sus capacidades; si no conoce tiene un concepto pobre de sí mismo, no se acepta ni se respeta, tendrá entonces baja autoestima" (Resendiz, 2002:30).

En resumen, el autoconocimiento indica que a medida en que me conozco tal como soy podré ir fortaleciendo y modificando mi autoconcepto, el cual para que se construya necesita de nuevas experiencias, nuevos reflejos o nuevas etapas de crecimiento que llevan a las personas a nuevos éxitos o fracasos. Es así como el autoconcepto de cada persona irá evolucionando a lo largo de toda su vida pero entre más real sea éste y el individuo sea consciente de sus limitaciones, habilidades y capacidades tendrá mayores posibilidades de mejorar su autovaloración. Cuando esta última es positiva, por consiguiente vendrá la autoaceptación que significa estar contento de ser quien soy y de tener hacia mí mismo un autorrespeto, elemento que me permitirá contar finalmente con una autoestima positiva para sentirme merecedor de lo que soy y de lo que tengo y también para sentirme aceptado. Así entonces se considera que la autoestima va a ser afectada constantemente a lo largo del desarrollo por experiencias del mundo externo que llevamos a nuestro mundo interno. Algunos Psicoanalistas postulan (Madrazo, 1998) que debería de existir un balance óptimo entre las necesidades de gratificación y las frustraciones realistas en la infancia, para la formación de una estabilidad posterior en la regulación de la autoestima. La frustración óptima provee de un balance de confianza en sí mismo y una autoestima básica que mantiene a la persona a través de la vida.

2.8 Niveles de la autoestima

De acuerdo al grado de aceptación que el individuo tiene de su persona, será la actitud que refleje en su interrelación con sus semejantes. Así, se considera que existen niveles de autoestima alto y bajo.

2.8.1 Autoestima alta

Se considera que la autoestima no es genética o hereditaria, es decir, no se nace con una autoestima alta o baja, más bien es adquirida a medida en que nos desarrollamos y el ámbito más determinante es la familia. Debido a que cada individuo es diferente y tiene su propio ritmo para caminar, aprender, hablar, leer o escribir, en suma, para desarrollarse son indispensables dos elementos: el amor y el respeto.

Branden, considera que "la autoestima alta está significativamente determinada por la calidad de la relación entre el niño y los adultos, vínculo que es muy importante alrededor de toda su trayectoria existencial" (Branden, 1998:31). En cambio, Rogers, en sus investigaciones encontró "correlaciones significativas del grado de autoestima con factores como la riqueza familiar, la educación, la zona geográfica, la clase social, la profesión del padre o el hecho de que la madre siempre estuviera en casa" (Rogers,1973:45). Esto quiere decir entonces que la autoestima tomará su forma y matiz de acuerdo a lo que encontremos en el ámbito familiar y que la relación de los padres con los hijos puedan facilitar o dificultar el desarrollo de una sana autoestima en el niño. Cuando una persona manifiesta una autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor, siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia y en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso, aunque reconoce sus propias limitaciones y debilidades.

Es necesario mencionar algunas características de las personas con autoestima alta, las cuales se presentan a continuación:

- Utiliza su intuición y percepción
- Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás
- Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores

- Aprende y se actualiza para satisfacer necesidades del presente
- Ejecuta el trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar
- Se gusta a sí mismo y gusta de los demás
- Se aprecia y se respeta, de igual manera a los demás
- Tiene confianza en sí mismo y en los demás
- Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes
- Conoce, respeta y expresa sus sentimientos, permite que lo hagan los demás .Toma sus propias decisiones y goza con el éxito
- Acepta que comete errores y aprende de ellos
- Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla .Asume sus responsabilidades y ello lo hace creer y sentirse pleno
- Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios de otros .Controla y maneja sus instintos, tiene seguridad en que los otros lo hagan .Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás

De esta manera, las personas con una autoestima alta seguramente se criaron bajo condiciones de respeto, aceptación y definición clara de reglas, por lo que son personas que confían en sus percepciones y juicios y creen que sus esfuerzos las conducirán a soluciones favorables y al logro de sus objetivos. Una buena autoestima nos permite sentir mejor ya su vez vivir mejor, responder a los desafíos ya las oportunidades con mayor ingenio y de forma más apropiada, podemos decir que es una fuerza motivadora para que cada uno de nosotros caminemos por este difícil proceso de llegar a ser la persona que uno realmente es.

2.8.2 Autoestima baja

Una persona con autoestima baja llega a creer que su valor como persona es

nulo, no confía en sus propias decisiones, no toma la responsabilidad de su existencia, por lo cual su vida llega a depender de la gente que le rodea; en tales condiciones emergen actitudes como el miedo, la agresividad, rencor y ansiedad. Además son personas que fácilmente pueden ser manipuladas por los demás.

Otro punto importante de la autoestima es que el origen de dificultades psicológicas, como la angustia y depresión, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el trabajo o estudio, la violencia familiar, las disfunciones sexuales, los suicidios pueden ser atribuibles a una autoestima baja. Aunque cabe mencionar que la motivación también es un aspecto fundamental en la autoestima, dado que mediante esta el individuo moviliza y dirige su energía para satisfacer diferentes tipos de necesidades. Generalmente el logro de metas y objetivos proporcionara a la persona en cuestión un incremento en la autoestima.

Las personas con baja autoestima posiblemente se criaron bajo condiciones de rechazo, falta de respeto e inseguridad provocado también por la carencia de afecto; desconfían de sí mismos y constantemente necesitan la aprobación de los demás para respaldar todos sus logros, lo que los conduce a fracasar en las diferentes áreas en las que se desenvuelve, ya sea laboral, escolar, interpersonal, emocional, etc.

Las personas con autoestima baja suelen presentar algunas de las siguientes características:

- ❖ Se siente amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás
- ❖ Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya
- ❖ Se siente frustrado, enojado y agresivo
- ❖ Es inconsciente del cambio, rígido en su valores y permanece estático
- ❖ Se estanca, no acepta la evolución, no percibe necesidades, no

aprende

- ❖ Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar
- ❖ Se disgusta así mismo y le desagradan los demás
- ❖ Se desprecia y humilla a los demás
- ❖ Desconfía de sí mismo y de los demás
- ❖ No conoce sus sentimientos, los reprime y deforma
- ❖ No acepta la expresión de sentimientos de los demás
- ❖ No toma decisiones, acepta la de los demás, culpándose si algo sale mal
- ❖ No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos
- ❖ No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades
- ❖ Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento
- ❖ Vive una vida mediocre
- ❖ No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de los demás
- ❖ Se la pasa emitiendo juicios de otros
- ❖ Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás
- ❖ Maneja su agresividad destructiva, lastimándose y lastimando a los demás.

De esta manera se puede decir que la autoestima en cualquier nivel, es una experiencia íntima que reside en el núcleo de nuestro ser. En otras palabras, es lo que yo pienso y siento sobre mi mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí. Por lo tanto, el tipo de autoestima influirá en el desarrollo de las potencialidades de cada individuo.

Todos los seres humanos, somos capaces de desarrollarnos académicamente, siempre y cuando se cuente con el apoyo económico y sobre todo moral de los familiares, ya que de aquí radica el inicio del rendimiento escolar y los factores que

le incumben a este mismo; uno de estos factores es sin duda el tema que acabamos de revisar, (la autoestima) y por otro lado el aprovechamiento escolar; de acuerdo al trato y control de estos, se determina la deserción o no de los estudiantes. En el siguiente apartado iremos discerniendo los puntos anteriores.

2.9 Cómo se forma la autoestima en una persona

Autores como Eric Erickson y James Marcia, que se dedicaron al estudio del desarrollo de la personalidad y del auto concepto, encontraron que conforme las personas maduramos, pasamos de perspectivas concretas y fragmentadas acerca de nosotros mismos a perspectivas más abstractas, organizadas y objetivas.

El concepto que tienen los niños muy pequeños de si mismos está restringido a su apariencia física, su nombre y sexo, sus acciones y aptitudes, pero vagamente hace referencia a sus rasgos o características de personalidad.

Durante la adolescencia, los jóvenes consideran no solo los rasgos físicos o tangibles, sino que pueden describir sus características psicológicas. Las descripciones de si mismo en los niños mayores y adolescentes suelen incluir sus cualidades interpersonales y sociales (amigable, huraño, flojo, estudioso.) y comienzan a pensar en si mismos y en los demás en términos de valores y actitudes abstractas (solidario, tolerante, deshonesto, justo.). De hecho, las grandes decisiones de una persona respecto a la religión, la filosofía y el estilo de vida, la sexualidad, la elección de carrera o las preferencias políticas, pasan a formar parte del auto concepto en los años del bachillerato y la escuela profesional.

Por otra parte, al madurar, la perspectiva que uno tiene de si mismo se va haciendo diferenciada podemos identificar las áreas de desempeño en que somos buenos y en las que no. Así, podríamos decir que en la adolescencia entran en

juego varios conceptos del yo.

Es indudable que el concepto de si mismo y el nivel de autoestima con el que nos valoramos como personas es algo que no construimos en solitario. Es muy importante la influencia de los padres y familiares, sobre todo en nuestros primeros años de vida. La influencia de los compañeros, profesores, novio (a) o de otras personas significativas se deja sentir conforme crecemos, a veces para bien de nuestra autoestima pero otras para mal.

Las tradiciones culturales y los valores imperantes en la sociedad en que vivimos también son determinantes en lo que es socialmente valorado y aceptado de un individuo.

Existen varios aspectos que preocupan especialmente a los jóvenes y que se relacionan con la autoestima. En algunos casos, si se han vivido experiencias desagradables o si no hemos recibido un apoyo constructivo de parte de los demás, puede generarse importantes problemas en torno a estas cuestiones: por ejemplo:

- ❖ La idea de tener una apariencia física desagradable y poco atractiva para el sexo opuesto.
- ❖ El tener pensamientos negativos acerca de uno mismo que se traducen en conductas autodestructivas.
- ❖ Los propios sentimientos de culpa.
- ❖ El culpar siempre a los demás de nuestros fracasos y desdichas. ∴ El no poder aceptarse a si mismo o el no ser auténtico.
- ❖ El sentirse incompetente, inepto.
- ❖ El desarrollar comportamientos de "auto sabotaje"
- ❖ El sentirse frecuentemente deprimido, angustiado, iracundo.

2.10 La autoestima y la valoración externa

Aunque nuestra autoestima se relaciona con lo que los demás piensan de nosotros, es importante que no dependamos totalmente de la valoración externa. Hay que aprender a conocernos ya creer en nosotros mismos.

Es verdad que si las personas significativas que nos rodean (padres, hermanos, profesores, compañeros...) nos han dado a lo largo de nuestras vidas, desde que éramos pequeños, suficiente amor y respeto, es muy probable que hayamos aprendido a querernos a nosotros mismos. Pero si esto no ha sido así, tal vez nos sintamos bastante mal, y tenemos que reconocer que la autoestima de esas personas (sus propios miedos e inseguridades) se han proyectado en el trato que nos dieron. Recuerda: nadie puede dar lo que no tiene. Si en algún momento te sientes poco amado o atendido por las personas que te rodean, piensa que todo el mundo tiene sus propios problemas, y esos problemas no son culpa tuya.

Si te quieres a ti mismo, si te aceptas como eres, tienes una autoestima positiva, fuerte, sana. Aunque ello no garantiza por sí solo el éxito o la felicidad en la vida, es difícil alcanzarlos sin una autoestima saludable.

Patricia Kramer y Linda Frazer (1990), dos reconocidas terapeutas y consejeras educativas de adolescentes, identificaron los principales síntomas que muestran los jóvenes que no se sienten amados ni valiosos en sus relaciones con los demás o que no pueden desligarse de lazos de dependencia dañinos, como:

- ❖ Necesidad de revelarse por todo o de siempre tener la razón
- ❖ Sentimientos de que la vida es injusta consigo mismo
- ❖ Culpar a los otros de todo lo malo que pasa
- ❖ Creer que nunca has sido suficientemente bueno y nunca lo serás.
- ❖ Estar más preocupado de lo que los otros piensan que de comprender

tus sentimientos

- ❖ Robar, mentir, hacer trampas: aprovecharte de los demás.
- ❖ Evadirte por medio de las drogas o el alcohol.
- ❖ Sentir que la vida no vale, intentar la autodestrucción o el suicidio.
- ❖ Ser incapaz de tomar decisiones o de pensar por ti mismo.

Todos estos rasgos indicarían una pobre imagen de uno mismo, un sentimiento de desesperanza y profunda tristeza ante la vida. También indicarían que las relaciones que establecemos con otras personas son conflictivas y que tenemos que hacer algo para cambiar la manera en que vivimos.

2.11 Prácticas de conductas que refuerzan la autoestima

Es posible mejorar y fortalecer nuestra autoestima. No hay recetas mágicas, pero sí comportamientos y actitudes que pueden ayudar sensiblemente a mejorar en aquellas áreas que son detectadas como problemáticas o que sólo se desea cambiar. Algunas estrategias, en el sentido de que cada individuo requiere llevarlas a la práctica de manera inteligente, de acuerdo con sus circunstancias particulares y en función con las personas que interactúa son:

- ❖ Recordar siempre que la autoestima no se restringe al aspecto físico, el -atractivo sexual, la popularidad o el éxito económico, esta íntimamente ligada a nuestra integridad, a la honestidad con que nos valoramos ya la aceptación real de nuestra persona.
- ❖ Es importante reconocer y analizar los pensamientos negativos y las conductas autodestructivas que tenemos y tratar de eliminarlos, sustituyéndolos por pensamientos positivos y conductas constructivas.
- ❖ Es importante vivir conscientemente, lo cual significa percatarnos de todo lo que afecta nuestras acciones, objetivos, valores y metas, y comportarnos de acuerdo con aquello que vemos y sabemos.

- ❖ Liberarse de las culpas, en el sentido de reconocer que hay ocasiones en que, más que defender nuestros valores, actuamos impulsados por el temor a la desaprobación de otras personas, influyentes, por resentimiento, por miedo a enfrentar las consecuencias de nuestras decisiones o a admitir los errores cometidos.
- ❖ Hacerse responsable de uno mismo y dejar de culpar a los demás de lo que nos sucede; esto implica enfrentar abiertamente los problemas, ser activo, crítico y propositivo ante las circunstancias que rodean nuestra vida.
- ❖ La autoestima de un individuo mejora en la medida en que éste fomenta la autoestima de los otros. Si practicamos relaciones humanas basadas en la reciprocidad, el respeto, la comunicación abierta y el apoyo mutuo, estaremos reforzando la autoestima de las otras personas con quienes convivimos.

Esto involucra todos los comportamientos y actitudes que venimos mencionando en esta unidad. En definitiva, abusar de los débiles, burlarse de los discapacitados, engañar en quienes confían en nosotros, burlarnos de la apariencia de los compañeros o ponernos apodosos ofensivos, son comportamientos que dañan la autoestima de los demás y la integridad propia.

La autoestima es tan importante, pues ella te ayudara a defenderte solo (o hablar por ti mismo), de manera sana y significativa, para ello necesitaras buena dosis de confianza y seguridad, así podrás tener cierto poder personal, para ello se requerirá de que aceptes; a)ser responsable, b)saber elegir, c)llegar a conocerte a ti mismo d)adquirir y utilizar el poder en tus relaciones y en tu vida.

Tu eres responsable de tu comportamiento, no puedes decir; "¡mira lo que me obligaste a hacer!" En un momento de furia incontrolable y echarle la culpa a otro de tus propios arranques para vengarte, aunque algunas personas nos dicen

cosas que no nos gusten. En otras ocasiones permitimos que ciertas personas nos induzcan a hacer cosas que no debemos hacer y así evadimos la responsabilidad de nuestros actos. Algunas veces hacemos las cosas por que queremos hacerlas y no pensamos en lo que puede suceder después, o en las repercusiones sobre los sentimientos de otras personas que estimamos.

El hecho de ser responsables por lo general provoca que sucedan las cosas buenas en casa o en la escuela. Cuantos más responsables somos, la gente confía más en nosotros. Te ayuda a sentirte seguro y con confianza dentro de ti, te da una sensación de poder personal.

Tienes que aprender, aclarar y elegir tus sentimientos, si ya que sabes que eres responsable aunque el otro te haya dicho algo que te molesto, puedes escoger que tan triste, enojado, puedes estar para que los sentimientos no te controlen a ti, para ellos será bueno contar con una persona con quien puedas confiar y te pueda escuchar, éste puede ser tu mejor amigo(a) o tu orientador, está preparado para ello. No te sientas mal por expresar sentimientos, eso significa que estas vivo. Cuando quieras hacerle un halago a una persona, ¡hazlo! No te detengas, así te sentirás más seguro y dueño de tus propios sentimientos. Las personas que pueden hacer cumplidos sinceros a sus compañeros. Padres y maestros reciben también gratificaciones similares. Hacer un cumplido es decir algo positivo o agradable a otra persona de manera honesta y en el momento apropiado. Si no te gusta hacerlos puede traer como resultado, el no permitir que los demás sepan que es lo que te gusta de ellos, además puede ser que los demás piensen que no les caes bien. Es frecuente que se consideren groseras a las personas que expresan quejas. Pero esto es importante para prevenir sentimientos de rabia y frustración según dicen los expertos. Las personas que son capaces de formularlas de forma constructiva, tienen la capacidad de verbalizar sus preocupaciones y rectificar las condiciones adversas de su medio ambiente. Si eres uno de ellos, al saber expresarlas, se es más objetivo y razonable cuando se

reciben quejas de los demás de manera negativa. Una queja es una manifestación sobre alguien o algo que no nos gusta. El no expresarlas puede traer como consecuencia sentimientos de frustración, nos enfadamos innecesariamente con otras personas. El no saber escucharlas puede implicar que los demás nos puedan evitar, se pueden enfadar con nosotros porque no mostramos interés.

Las personas que frecuentemente ceden ante las peticiones de los demás, son personas fáciles de convencer, muy manejables, todas las utilizan. Pero cuando saben decir; no, en el momento y de forma apropiada, también saben expresar cómo se sienten ante esa petición. Aprender a rechazar peticiones de forma apropiada es importante porque se obtienen un mayor control en las interacciones con los demás compañeros, cuando se logra, se comprende más la negativa de los demás hacia nosotros ya que se puede interpretar dicha negativa como un rechazo hacia uno y esto nos puede herir en nuestros más profundos sentimientos.

Al no aprender a decir "no" te puede traer como consecuencias, el terminar haciendo algo que no te guste, terminar haciendo algo que te crea problemas, dar una impresión equivocada a los demás sobre la clase de persona que eres.

Según Armando Maggy (Conalep, 2002), para construir una autoestima alta, es decir, llegar a autorrealizarse, el individuo debe escalar la "escalera de la autoestima", cuyos pasos son: el autoconocimiento, la auto conceptualización, la autoevaluación, el autorrespeto, la auto aceptación y la autoestima. Así mismo, sugiere algunas actitudes que refuerzan nuestra autoestima como:

a) **Escúchate a ti mismo más que a los demás:** Analiza con cuidado las opiniones de los demás sobre tí, tú y solo tú eres quien debe tomar la última decisión acerca de ti.

b) Convierte lo negativo en positivo: Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca malo que no tiene solución.

c) Date una oportunidad y reconoce tus cualidades: Puedes pensar en 5 ejemplos que te hace especial. Por ejemplo: Soy sincero, mis jefes siempre confían en mí, soy amigable, me encanta bailar, experto en la cocina. Siempre tenemos cualidades en que podemos destacar, algunas hasta el momento ni siquiera las hemos descubierto.

d) Acéptate tal como eres, sin aprobar dentro de ti los comportamientos bajos: La aceptación es la base de la seguridad, la confianza, el amor y la autoestima. Aceptarse a sí mismo implica conocerse, que importa si el lunar que tienes en la cara no "le guste" a los demás, analiza el resto de las partes de tu cuerpo y verás que ellas están funcionando bien. Me debo comportar a mi manera siempre que ello no moleste a los demás.

e) Acepta tus sentimientos: Cuando alguien te hace una broma, sonríe. Trata de disfrutar prácticamente de todo. y si a veces hay cosas que te puedan poner triste, piensa que eso es pura casualidad, y que eso tendrá que pasar porque la vida se ha inventado para vivirla lo mejor que podamos.

f) Alimenta tu cuerpo y alimenta tu espíritu: La salud mental y física caminan de la mano. Salud mental es estar sonriente, es llegar a tiempo, es evitar la tristeza, es sentirse cómodo en cualquier momento. La salud física esta relacionado con la práctica de un estilo de vida saludable: No drogas, "comer para vivir y no vivir para comer", y la práctica de un deporte sano. La risa es uno de las formas de tratamiento en algunos hospitales. g) Abandona la ira: La ira es un momento de locura. En relación a la ira, más que saber enfrentarla, es aprender a no sentirla. Antes de llegar a ponerte irónico, piensa si merece la pena ponerte con ira; cuenta hasta diez y respira profundamente.

h) Aprende a escuchar de verdad: La mayoría de las personas creen saber escuchar, sin embargo muy pocas saben hacerlo de verdad. Haz preguntas que lleven a la persona a ir mas lejos: ¿y entonces que .pasó? , ¿Cómo fue eso? , ¿Cómo te sentías? El mejor conversador es aquel que sabe escuchar de verdad.

2.12 Identificación de la autoestima personal

Es realmente complicado vivir y desarrollarse como persona en el mundo actual. Desde el punto de vista de varios autores (psicólogos, antropólogos, historiadores), la etapa adolescente es la propia para las sociedades modernas y sus principales características son la discontinuidad en el desarrollo y la crisis de identidad personal. Es habitual que al entrar ala adolescencia, nos sintamos el centro del universo (egocentrismo), creamos que nadie puede comprendernos, inventamos historias o fábulas personales sobre lo fantásticos que somos, y al mismo tiempo, esperemos que todo el mundo esté pendiente de nuestro más mínimo movimiento.

El logro de una identidad personal (el poder definirse respecto a las cuestiones cruciales de nuestra vida, el poder reconocernos como individuos únicos) se logra gradualmente, y en dicho proceso juega un papel primordial la autoestima. Se ha demostrado que el logro de la identidad personal ocurre en etapas y que a lo largo de nuestra vida podemos enfrentar algún tipo de crisis de identidad. Esto en nuestro proceso de desarrollo como seres humanos. Sin embargo, el logro de una identidad personal madura y controlada, se ve obstaculizada si:

∴ No te comprometes con ninguna persona, idea o creencia. ∴ Tu mayor preocupación es vivir intensamente el momento. ∴ No defines tus intereses personales, profesionales e ideológicos.

∴ No tienes una personalidad cada vez más estable, eres un "camaleón".

∴ Permites que otros piensen y decidan por ti, si no te cuestionas casi nada.

∴ Tienes miedo de asumir la responsabilidad que implica ser una persona libre.

A los adolescentes, ya la gente en general, suele preocuparles mucho este aspecto. Desafortunadamente, la sociedad actual sobreestima la apariencia física "como te ven te tratan" y los medios de comunicación nos "venden" un ideal de belleza estereotipado, que no corresponde ni a nuestro biotipo, ni a nuestra realidad socioeconómica. Todas las personas tenemos cualidades y rasgos hermosos, de los cuales podemos sentirnos orgullosos; hay que descubrirlos si es que no lo hemos hecho. También hay cosas que nos gustaría mejorar, pero hay que hacerlo por convicción propia, no para parecernos a alguien que nos impusieron como modelo a imitar.

2.13 La adolescencia: el auto concepto y la autoestima

En la etapa de la adolescencia el púber o adolescente empieza a preocuparse por la imagen que ve en su cuerpo ya que los crecimientos son rápidos para ellos. El autoconcepto en esta edad está más enfocado en el nivel de imagen, en el "cómo me veo"

El autoconcepto en el nivel de imagen corporal se va transformando, ya que la apariencia del cuerpo cambia provocando en el púber o adolescente inicial adquiera una fijación por su autoimagen y permanezca obsesionado por estos nuevos cambios. Es importante recordar que la autoimagen es la representación mental que cada persona tiene sobre sí misma.

En el libro "El autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal" de la autora Violeta Cardenal mencionan algunas investigaciones donde se pone de manifiesto que la imagen se ve más afectada en las chicas ya que estas se empiezan a preocuparse por alcanzar una imagen física que se ha construido a partir de un prototipo que fomenta la sociedad.

"La autoimagen corporal es una parte del sí mismo muy relevante para la persona, el sujeto trata por todos los medios a su alcance de conseguir tener una elevada autoimagen corporal que, además, es propiciada de forma exagerada por la sociedad actual". Las variaciones individuales en la edad de aparición de los cambios descritos son importantes entre la población en general, existen diversos factores que pueden incidir en los retrasos y adelantos que algunas niñas y niños presentan; los factores pueden variar dependiendo de la higiene, alimentación o de las influencias sociales y de los medios de comunicación. Después de vivir los primeros cambios, ambientales se presenta la adolescencia la cual es una fase decisiva para que el adolescente muestre sus valores y adquiera nuevos, así como para empezar a formar su identidad ya que esto será el paso para llegar a la vida adulta (Cardenal Violeta, 1999: 87-88).

CONCLUSIONES

La adolescencia es un momento, característico y decisivo de la evolución humana, de modo que, podemos decir, que la adolescencia es un nuevo nacimiento, es algo nuevo para el ser humano, algo desconocido y por lo tanto siente temor.

El adolescente se siente desconcertado ante su inminente incorporación al mundo de los adultos. Vive los primeros conflictos familiares ya que lo cotidiano cambia: la forma de vestir, las rutinas, lo que se piensa, las costumbres, los horarios, las salidas. Se preocupa por el mundo en que vive y lo que más añora es cambiarlo, trata de diferenciarse entre los demás por lo que aquí comienza la búsqueda de su personalidad. La palabra personalidad encierra un significado el cual tiene que descubrir el adolescente, que cada vez tendrá más en cuenta la opinión que de él puedan formarse los demás.

Durante la adolescencia las personas se revisan crítica mente a si mismos y al mundo que los rodea, en busca de ideas y principios propios, en busca de planes y proyectos que marquen un rumbo propio y den una nueva dimensión a su futura vida adulta y ciudadana.

Otros cambios que va teniendo el adolescente son los psicológicos; a partir de aquí éstos son más notables porque comienza a buscar sus propias ideas ya la vez trata de reflexionar sobre lo que esta viviendo. Estos cambios psicológicos pueden manifestarse al tratar de buscar una identidad propia, anhelar la libertad y la autonomía; desear ser escuchado sobre sus metas, sueños y logros como un adulto. Además cuestionar lo establecido por sus padres y esto provoca los primeros conflictos familiares. Se encuentra en una encrucijada en esta etapa de su vida al desear ser adulto, pero no querer las responsabilidades que esto lleva consigo.

En la etapa de la adolescencia el sujeto tiene que pasar por varios procesos, es la transición entre el niño y el adulto, es aquí donde el autoconcepto se manifiesta ya que esto ayudará en la búsqueda de su personalidad en el adolescente, a través de lo que él crea y perciba en ese momento de sí mismo, es como podrá enfrentarse a los cambios; así será su comportamiento el cual manifestará en sus relaciones interpersonales en el contexto social, en este caso es en la familia, con los amigos y en la escuela.

En esta etapa también surge algo que para el adolescente es muy importante el despertar a la amistad ya que para él se vuelve indispensable poder compartir con alguien más sus experiencias, sueños, y todo lo que está sintiendo en esta etapa. Para el adolescente en la amistad van inmersas la confianza, la honestidad, la lealtad, la sinceridad, por mencionar algunos valores, pues eso lo hace encontrar con quien identificarse.

La amistad no es ya una mera unión formal y exterior, sino una unión íntima basada en valores compartidos. Por lo cual para entender al adolescente es indispensable conocer por todo lo que está pasando ya que él está en busca de explicaciones sobre lo que empieza a vivir en esta etapa, intenta entenderse así mismo y encontrar su identidad para sentirse más seguro.

En otras palabras el muchacho atraviesa por un periodo de cambios fisiológicos a lo cual se le llama pubertad en la cual adquiere rasgos físicos y emocionales, que caracterizan la llamada transición de niño -adulto, esto indica que está próximo a entrar a la adolescencia.

La adolescencia está marcada por los cambios que se dan y las emociones que muchas veces el mismo adolescente no puede explicar; tiene sentimientos encontrados. Por esta transformación es necesario que se encuentren informados de la mejor manera y por todos los medios posibles sobre los temas que al

adolescente le interese saber. Por ejemplo: drogadicción, educación sexual, valores morales y la autoestima.

Para cumplir con este objetivo es necesario que los padres se encuentren cerca de sus hijos, se sensibilicen y comprendan la situación por la cual están atravesando, así como los maestros estén en constante comunicación con sus alumnos y con los padres de éstos. A pesar de lo contradictorio que puede parecer el adolescente busca su independencia pero a la vez también busca el apoyo de sus padres, así como el reconocimiento que ellos les otorgan. El adolescente en este momento atraviesa por ciertas dudas por lo cual su autoconcepto se puede ver afectado y es importante ayudarlo en esta etapa.

Tener una equilibrada autoestima es el recurso más valioso de que dispondrán para aprender y desarrollar con eficacia relaciones gratas. Para aprovechar las oportunidades que se presentan, para trabajar productivamente y para aprender a ser autosuficientes.

Si el o la adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar a la vida adulta con una buena dosis de optimismo para emprender una vida productiva y satisfactoria.

Si no se satisface la necesidad de autovaloración, tampoco se podrán satisfacer otras necesidades como son la creatividad y los logros personales.

Las personas que se sienten a gusto consigo mismas, suelen verse bien en la vida, son capaces de afrontar, y resolver con seguridad los retos y las responsabilidades que se les presenten.

En la adolescencia tanto en el grupo escolar, familiar, los amigos, los medios de comunicación, etc. contribuyen a moldear la autoestima Pero en esta etapa se

conjugan otros elementos, pues durante la adolescencia la autoestima tiende a debilitarse.

Durante la adolescencia se presentan ciertos cambios a nivel socio-afectivo, se desarrollan además la capacidad de reflexionar y pensar sobre uno mismo y de aceptar una nueva imagen corporal. Al hacerlo, el o la adolescente se formula una serie de preguntas sobre sí mismo, por ejemplo ¿Soy atractivo? ¿Soy inteligente? ¿Soy aceptado por mis compañeros? Gradualmente empieza a separar lo que se cree que es verdad sobre sí mismo de lo que considera erróneo ya formularse sus propios conceptos sobre su persona. Cuanto mayor sea la aceptación que se siente, tanto en la familia como en los compañeros, mayores serán las posibilidades de éxito.

Sólo si somos concientes todas las personas que tenemos a nuestro cargo la formación o educación de adolescentes, del impacto que tiene en su vida nuestra actitud hacia ellos, del tono en que les hablamos, de la forma en que los tratamos, de la manera en que los conceptualizamos, estaremos moldeando individuos seguros de sí mismos y con muchas posibilidades de ser exitosos en la vida.

Por lo que hay que reconocer que la tarea educativa en valores y autoestima deben ser una cruzada nacional en donde todos estemos involucrados y que solamente se hará realidad si todos, alumnos-maestros-padres de familia, participamos en el desarrollo de los valores y autoestima que es el eje fundamental de toda sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

ABERASTURY, Armida, La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico. Editorial Paidós. México, 1990. 178 p

AGUIRREA Baztán A. La esculturación de los valores en la adolescencia. Revista No.10. UNAM, 2000

ALONSO, R. La reforma de la autoestima del niño. Curso de escuela para padres. Ed. Alexander Bain, México, 1997.237 p

BENEDETTI, Luiz R., Juventud: 20 anos entre a ilusão e a realidades. In vida Pastoral. Brasilia, 1985, 124p.

BISQUERRA, Alzina Rafael. Orígenes y desarrollo de la orientación Psicopedagógica. Editorial Narcea. Madrid, 1996.225 p

BERNSTEIN, Jaime. Asesoramiento y orientación. Editorial Paidos, Buenos Aires, 1968. 325 p

BRANDEN, N. El respeto hacia uno mismo. Editorial Grijalbo, México, 1991. 266 p

BRANDEN, N Los seis pilares de la autoestima Editorial Paidós, México, 1998. 220 p

CABRERA Gabriela, et al. Orientación educativa 3ro. 4taedición. Editores Ángeles. México ,1999.224 p

CARDENAL, Violeta. Autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo Edit.

Aljibe. Fondo de Cultura Económica. México, 1999. 138 p

CARLOS, Angelita. et. al. Aspectos socioeconómicos que influyen en el aprovechamiento. Tesis de licenciatura UPN, Coahuila, 1989.

CARNEIRO, León. Adolescencia: sus problemas y su educación. Editorial Valdez. México, 1980.228 p

CASTILLO, Gerardo. Los adolescentes v sus problemas. Editorial Plaza y Valdés. México, 1990.355 p

COLOMA, José et al. Pedagogía familiar. Editorial Narcea. Madrid, 1993.348 p

CONALEP.- Desarrollo Humano v Calidad. Módulo I v 2. Valores v Actitudes. Ed. Magno Graf. México, 1999, 222 p.

COOPERSMITH, S. Una comparación de sí mismo. Consulting Psychologic, Press. Esteen, USA, 1991.453 p

GARCÍA, Ma. Inés et al. Familias: una historia siempre nueva.. Editorial Porrúa. México, 1993. 384 p.

ITUARTE, A. Adolescencia v personalidad. Editorial Morata. Madrid, 1994. 245 p

KAPLAN, Louise. Adolescencia: el adiós a la infancia. Editorial Paidós. México, 1989. 205 p

MAGGY Armando .Valores y actitudes. Módulo 1. Limusa Noriega editores 2a. Edición .SEP Conalep. México, 2002.126 P

MUÑOZ VIRGILIO, Ana Cristina, Formación cívica v ética 2°. 1 era. Impresión, México, 1999. 104 p

MUSEN, P.H. Desarrollo de la personalidad del niño. Editorial Trillas. México, 1980.595p

ONRUBIA, Javier. Psicología del desarrollo: El mundo del adolescente (cuadernos de información del profesorado). Barcelona, 1997.321 p

RUBIO, Miguel, La juventud actual ante la escala de valores. In Moralia 7. México, 1985. 325 p

RESENDIZ, Fajardo S. Factores que influye en el individuo para desarrollar la autoestima. UNAM, México, 2002. 234 p

ROGERS, Carl. El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica. Ed Paidos, Buenos Aires, 1973. 197 p

HALL, C. y Lindzey, G. La Teoría del sí mismo y la personalidad. Editorial Paidos Buenos Aires, 1977. 165 p

SIMON Sidney B. La voluntad de cambiar. Salga del bache y logre su desarrollo personal. Trad. Vicente F. Herrasti. Ed. Selector. México, 1996. 175 p.

VALDEZ CASTELLANOS, Luís. Comunicación y manejo de sentimientos. Curso popular para la maduración afectiva. 2a. Edición. Ed. CEB. México, 1992.99 p

Páginas web <http://Temuco.cl/zonas/padres/mejores/comunicaciónflia.htm>