



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 042**



**LA AUTOESTIMA FACTOR QUE REPERCUTE EN EL  
PROCESO EDUCATIVO DE LOS ADOLESCENTES**

**GUADALUPE DEL CARMEN GÓMEZ JIMÉNEZ.**

**CD. DEL CARMEN, CAMPECHE, AGOSTO, 2013**



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 042**



**LA AUTOESTIMA FACTOR QUE REPERCUTE EN EL  
PROCESO EDUCATIVO DE LOS ADOLESCENTES**

**TESINA QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN  
PLAN 94**

**PRESENTA:  
GUADALUPE DEL CARMEN GÓMEZ JIMÉNEZ.**

**CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE, MARZO 2013**

## ÍNDICE

	Pág.
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>5</b>
 <b>CAPÍTULO I: LA ADOLESCENCIA</b>	
1.1 Concepto de adolescencia.....	8
1.2 Fases de la adolescencia.....	12
1.3 Los adolescentes.....	18
1.4 Característica de los adolescentes.....	21
 <b>CAPÍTULO II: LA AUTOESTIMA DE LOS ADOLESCENTES</b>	
2.1 La autoestima.....	27
2.2 Definición de autoestima.....	32
2.3 La importancia de la autoestima.....	35
2.4 Características de la alta y baja autoestima.....	37
2.5 Los aspectos de la autoestima	43
 <b>CAPÍTULO III: LA AUTOESTIMA EN EL PROCESO EDUCATIVO DE LOS ADOLESCENTES</b>	
3.1 La evolución de la autoestima en la educación.....	51
3.2 La autoestima en la educación.....	54
3.3 Cómo favorecer una autoestima positiva.....	57
 <b>CONCLUSIÓN.....</b>	 <b>60</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>62</b>

## DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico primeramente a Dios, que me dio la vida; a mis padres que desde el cielo me siguen cuidando y guiando mi caminar.

A mis hijos que son, y han sido el motor de mi vida; a mis nietas que con su llegada han colmado todas mis expectativas, trayendo a mi vida un cúmulo de amor e ilusiones,

A mis compañeros y maestros que me han ayudado, a no quedarme en el camino. A todos ellos muchas gracias, que Dios los bendiga siempre.

## INTRODUCCIÓN

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica, ya que el concepto que se tiene de la valía, se basa en todos los sentimientos, pensamientos, sensaciones y experiencias que se van recogiendo durante toda la vida. En el contexto escolar, los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso por el cual uno puede encontrarse a sí mismo. A veces sin darnos cuenta los docentes dañamos la autoestima de nuestros alumnos, simplemente porque ignoramos lo importante que es para ellos sentirse valiosos en esa etapa. El adolescente es inquieto por naturaleza, y la comprensión o la ausencia de la misma, pueden favorecer o hacer que la personalidad que está en pleno desarrollo no llegue a su plenitud.

Este trabajo se realizó con la revisión de obras que nos hablan de la importancia de la autoestima en esta la etapa crítica de la adolescencia, donde la falta de atención de los padres y maestros puede ser causa de muchas de las rebeldías en esa edad tan compleja, y los adolescentes pueden desviarse en su caminar por la vida.

La autoestima es la opinión que se tiene de uno mismo. la influencia de todos los atributos, pensamientos, sentimientos sensaciones y experiencias que se tienen a lo largo de nuestra vida, de este modo se va adquiriendo y desarrollando. En la adolescencia es donde se le da la valoración, percepción e importancia a la tarea para lograr la identidad, por eso es esencial la autoestima para la supervivencia psicológica para autoevaluarnos y poder realizar un proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo.

De acuerdo con esto, la presente investigación pretende adentrar al lector acerca de la importancia, de que los maestros y padres de familia se involucren en la autoestima de los educandos, desde la etapa preescolar hasta la preparatoria, ya que ellos juegan un papel muy importante en el desarrollo integral del adolescentes, para que ellos puedan crecer y desarrollar su autoestima desde esa temprana edad, se puedan cuidar y así poder librarse de los malos hábitos destructivos, teniendo

confianza en sí mismos y de esa manera tener una vida más productiva y satisfactoria.

El presente trabajo cuenta con tres capítulos. En el primer capítulo se habla de los conceptos de la adolescencia y los cambios que se han dado a partir del siglo XIX y las consecuencias que ocasionaron, las fases de la adolescencia desde la pre adolescencia hasta la post adolescencia, los adolescentes, con todo lo difícil que esa etapa de la vida es y sus características, para así poder conocerlos mejor.

En el segundo capítulo vemos lo que es la autoestima; su definición, la importancia que tiene ya que esta se forma a lo largo de toda la vida, las características de la alta autoestima, el actuar independientemente con responsabilidad para afrontar los nuevos retos y demostrar con amplitud sus emociones y sentimientos y la baja autoestima donde tienen falta de seguridad en ellos mismos, baja su rendimiento escolar no alcanzan sus metas, los aspectos de la autoestima son cuatro vinculación, singularidad, poder y modelos o pautas.

En el tercer capítulo se destaca la evolución de la autoestima en la educación, desde la década de los 90 hasta los finales del siglo XX, la autoestima dentro de la educación la importancia que tiene para el mejor rendimiento escolar y como favorecer una autoestima positiva en los adolescentes durante su paso por la secundaria. Finalmente se incluyen las conclusiones.

**CAPÍTULO I**  
**LA ADOLESCENCIA**

## **1.1 Concepto de adolescencia.**

El estudio y la definición de la adolescencia aparecen a finales del siglo XIX y con más fuerza en los inicios del XX, bajo la influencia del psicólogo norteamericano Stanley Hall, con la publicación en 1904 de un tratado sobre adolescencia que se constituyó como un hito fundacional del estudio de esta etapa.

Tal como explica el sociólogo francés Pierre Bourdieu (2000: <http://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20120904141601AArCJjR>) “la juventud y la vejez no están dadas, sino que se constituyen socialmente”, los ciclos vitales se definen, pues, históricamente y socialmente.

En la medida que las sociedades son más complejas, los períodos de formación obligatoria y posteriormente la formación laboral o académica se alargan, se retarda la entrada en el mundo laboral, etc., y por lo tanto, la entrada en el mundo adulto. Tanto los niños como los adolescentes están sometidos a influencias, expectativas y exigencias familiares y sociales diferentes en cada momento social e histórico.

La evolución del concepto de adolescencia está unida al concepto de infancia, y los dos no han tenido el mismo significado a lo largo de la historia. Estos conceptos han ido cambiando como consecuencia de importantes aportaciones científicas en diferentes campos, como la medicina, la psicología, la filosofía, la pedagogía, la sociología, la economía, etc., que han provocado cambios de actitud de los adultos hacia los niños y los adolescentes.

En la Edad Media el concepto adolescencia no existía y el de infancia quedaba reducido al período en el que el niño no podía subsistir biológicamente, sin la ayuda de otra persona que le cubriera las necesidades básicas. A fines del siglo XIX y la primera década del siglo XX los estados incorporan en sus legislaciones un conjunto de leyes de protección y regulación de la infancia. Internacionalmente se van consolidando los principios de la Declaración de Ginebra (1932), la Carta de la Infancia (1942), la Declaración Universal de los Derechos de los Niños (1959) y

finalmente la Convención sobre los Derechos del Niño (1989), para entender el niño como sujeto de derecho y de protección por parte de la colectividad. (citado en:<http://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20120904141601AArCJjR>). Así el concepto de adolescencia ha sido polemizado por los estudiosos, quienes consideran que las dificultades que viven los adolescentes se deben a los cambios sufridos en las condiciones de vida actuales, al nivel legal, familiar y laboral. Y es que a partir de que en el siglo XIX hubo cambios socioculturales muy importantes: entre ellos podemos mencionar que se inicia la enseñanza obligatoria y la prohibición del trabajo infantil, así como la emisión de leyes que limitan el poder de los padres sobre sus hijos. Uno de los efectos más importantes de estos cambios, es la prolongación del tiempo que dura la adolescencia, provocado principalmente porque la preparación escolar cada vez se hace más exigente, aumentan los problemas económicos, y la falta de empleos hace que los jóvenes retrasen su entrada a la vida laboral y dependan económicamente de sus padres por más años.

Según Delval (1994) tal vez por eso el tema de la adolescencia se ha convertido en uno de los temas capitales del interés de padres y madres, cuyas adolescencias difieren económica y existencialmente de las que viven sus hijos. Por ello requieren de una reflexión, como de un atento y responsable apoyo, para ayudarlos a encauzar satisfactoriamente sus vidas.

La adolescencia se define como la etapa que va entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 12 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años. Se estima que una de cada cinco personas en el mundo es adolescente, 85% de ellos viven en países pobres o de ingresos medios y alrededor de 1.7 millones de ellos mueren al año. Sin embargo la condición de juventud no es uniforme y varía de acuerdo al grupo social que se considere. (OMS: <http://www.serviciosmedicos.pemex.com/salud/adolescencia.pdf>)

La adolescencia es un período clave en la vida, que lleva de la niñez a la adultez, con intensos cambios que hay que conocer para distinguir lo normal de lo patológico.

Muchos de los problemas de los adolescentes son consecuencia de comportamientos favorecidos genéticamente, pero que ya no son necesarios o deseables en el momento actual de nuestra evolución. (<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2066098>).

De ahí que el concepto que se tiene de la valía en la adolescencia, se basa en todos los sentimientos, pensamientos, sensaciones y experiencias que se van recogiendo durante toda la vida; se cree que son listos o tontos; se sienten agradados o antipáticos; se gustan o no. Las jovencitas suelen dudar de sí mismas más que los varones, aunque a veces hay excepciones, esto se debe a varias razones: la sociedad les manda mensajes que lo más importante es que deben ser muy delgadas y bonitas, de ahí que algunas se vuelven bulímicas o anoréxicas, el varón también sufre con las expectativas de la sociedad, que debe ser atlético y desempeñarse bien en las actividades físicas, sin saber que sufren una crisis de identidad, es donde se cuestionan automáticamente y pueden rebelarse, rechazar cualquier valoración que venga de otra persona. Las adolescentes maduran antes que los varones y eso les exige enfrentar asuntos con su apariencia física, su popularidad y sexualidad antes de poseer una madurez emocional para poder hacerlo bien.

Creación de la sociedad en la adolescencia. Emancipación familiar, en la adolescencia los espacios donde son posibles las interacciones sociales se expanden, mientras que se debilita la referencia familiar.

La emancipación respecto a la familia no se produce por igual en todos los adolescentes; la vivencia de esta situación va a depender mucho de las prácticas imperantes en la familia. Junto a los deseos de independencia, el adolescente sigue con una enorme demanda de afecto y cariño por parte de sus padres, y estos a su vez continúan ejerciendo una influencia notable sobre sus hijos. El grupo de compañeros: Paralelamente a la emancipación de la familia el adolescente establece lazos más estrechos con el grupo de compañeros.

Estos lazos suelen tener un curso típico: primero es la pandilla de un solo sexo, más tarde se fusionan con las pandillas de distinto sexo, y al final se acaban consolidando las relaciones de pareja. Por lo general el adolescente observa el criterio de los padres en materias que atañan a su futuro, mientras que sigue más el consejo de sus compañeros en opciones de presente.

Sociabilidad del adolescente: La sociabilidad se manifiesta en la búsqueda de un socio, de un compañero; o también por la integración en un grupo. Dos aspectos generalmente enmarcados en el campo de la psicología social son las relaciones individuales por una parte, y el grupo por otra. Pero para poder vivir las relaciones interpersonales, para poder integrarse en un grupo se precisa una condición previa: El deseo de la persona y su aptitud para vivir con otro. Esta aptitud no es algo innato, sino que varía a lo largo del desarrollo. La sociabilidad es la capacidad, la aptitud que permite al individuo vivir con los otros y en grupo, y es fruto de comprensión hacia el otro, de posibilidad de simpatía y empatía.

También los medios de comunicación de masas (cine, televisión, la publicidad que estos medios incluyen, etc.) han contribuido y contribuyen a dar identidad y especificidad a esta franja de edad y a hacerla visible socialmente, utilizando series televisivas específicamente pensadas para adolescentes, identificando y generando necesidades de consumo y haciendo uso publicitario de ellas, mostrando grupos musicales de edades inferiores a los 18 años, modelos de pasarela en plena adolescencia, etc. Estos medios de comunicación son a la vez unos nuevos recursos con diferentes representaciones del mundo que abren una gran multitud de posibilidades de vida, de forma virtual, que interactúan con los adolescentes en la elaboración de su propia identidad (<http://filosed.blogspot.mx/2012/01/evolucion-de-la-adolescencia.html>).

Los medios de comunicación y las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) comparten con la familia, los amigos, los deportes, otras actividades lúdicas, los estudios, etc., el poder de modelar actitudes, valores, conductas e intereses en los adolescentes. Es difícil comprender el mundo de los

adolescente sin tener en cuenta el impacto que estos medios de comunicación y las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) tienen en sus vidas, ya que requieren también unas nuevas habilidades mentales que les permiten estar atentos a multitud de estímulos visuales y auditivos a la vez, como hablar a través del Messenger, chatear con varias personas al mismo tiempo y atender los avisos de pantalla, controlar sus propias respuestas con un tipo de lenguaje visual lleno de iconos representativos de conceptos o estados de ánimo, al mismo tiempo que están atendiendo una conversación telefónica. Olson (1997) habla de una “nueva escritura” que puede llevar al desarrollo de nuevas capacidades humanas, de la misma manera que la aparición de la escritura revolucionó el pensamiento humano.

## **1.2 Fases de la adolescencia.**

Las etapas de la adolescencia son:

(citado en: <http://www.morellpsicologia.com/adolescentes1.htm>)

- a) **Preadolescencia:** A partir de los 9 años aproximadamente el niño/a da señales de que está dejando de serlo. Comienza a tener ideas propias respecto a la forma de vestir y de afeitarse. Sus amigos suelen ser del mismo sexo y mantiene un equilibrio adecuado respecto a sí mismo y a su familia. La primera fase de la adolescencia, caracterizada por una profunda y recíproca atracción, se presenta como la etapa del desarrollo humano en que el aspecto biopsicológico del crecimiento psicosexual se manifiesta por medio de simpatías, afectos, caricias, abrazos, admiración, respeto, orgullo, sumisión, dedicación, lealtad, amistad, agresividad, deseo de protección, poder o dominio.

A cada elemento de este conjunto de emociones corresponden determinadas funciones y papeles en el desarrollo de la personalidad del adolescente. Existen todas como entidades distintas y con diferentes finalidades; pero son interactuantes, por lo cual se hace imprescindible comprender la finalidad y la

interacción de la afectividad, de la sexualidad, del amor, etc. que son características esenciales para que el desarrollo de toda la personalidad humana resulte íntegro y armonioso.

Estas constelaciones de sentimientos y emociones, síntomas de su desarrollo psicoafectivo y sexual, hacen de la personalidad del adolescente un terreno abonado para los *conflictos*: su narcisismo lo lleva, en la segunda etapa de la pubertad, a volcarse sobre sí mismo, sobre su aspecto y a la autocomplacencia; a analizar su conducta, a criticarse y a explorar y descubrir su mundo; en esos momentos experimenta una sensación de soledad, de tristeza y melancolía, deleitándose en esos estados de naturaleza psicoafectiva y emocional.

Aunque acusa a los miembros de su familia y a. cuantos lo rodean de ser los responsables de su mal humor; siente necesidad de amar y de ser amado, pero se ve mediatizado por sentimientos de egoísmo y hasta por ciertos rasgos egocéntricos y de vanidad personal; a ganando confianza en sí mismo, pero necesita servirse de los demás para reforzar su comportamiento con su aprobación benevolente; sueña el amor antes de vivenciarlo y lo desea ardientemente para satisfacer sus necesidades esenciales: por su necesidad de ternura y por exigencia sexual; canaliza el amor hacia el sexo contrario, dando origen a un amor mezcla de ansiedad y de alegría, de desafío y estímulo, de "deseo-amenaza" de seducción y de deseo riesgo de ser amado, de satisfacción afectiva y de desesperación solitaria, de superioridad y de inferioridad, de placer y de culpa.

- b) **Pubertad:** A los 11-12 años comienza un cambio físico notable, pero este desarrollo se lleva a cabo de forma desigual: las manos y los pies se desarrollan antes que los brazos y las piernas y éstos antes que el tronco. Todo ello, ocasiona que el chico/a se sienta angustiado en algunos momentos, por lo que es recomendable que los padres informemos a nuestros hijo/as

acerca de estos cambios ineludibles. Durante esta etapa, el chico/a se muestra más irritable con los padres y hermano/as. Es habitual que critique las normas ya impuestas con anterioridad pretendiendo modificarlas.

Comienza a dar signos de autonomía queriendo separarse de sus padres, aunque el distanciamiento es más psicológico que físico. Es frecuente que se encierre en su habitación durante horas, por ejemplo. Todas estas actitudes sirven para que el chico/a descubra su identidad, en qué aspectos de la vida puede destacar, y forme las bases para su vida de adulto. Aunque rehúye cualquier signo que denote su etapa de niño/a, a veces no puede evitar comportarse como éste. Por una parte desea tener unos padres que le protejan, pero por otro lado, necesita alejarse de ellos. Su interés se centra en agradar a su grupo de iguales, fundamentalmente.

- c) **Adolescencia media:** A partir de los 13 años, el adolescente entra en un período de introspección e interacción con personas de su edad; en cambio se aísla de los adultos que hasta ahora influían en su vida: padre, madre, abuelos, profesores; y se hace crítico con ellos. Es habitual que vea fallos en sí mismo que le angustien, por lo que es recomendable que los padres normalicemos esta percepción de sí mismo reconociendo que nosotros también tenemos fallos. El adolescente tiene sentimientos particulares en esta etapa acerca de las nuevas formas que su cuerpo va adquiriendo.

Comienza a cobrar fuerza el estímulo sexual. Es frecuente que aparezca en esta etapa la figura del amigo/a íntimo. Suele ser del mismo sexo, lo que permite reforzar la identidad sexual del chico/a. El éxito con los estudios, con los amigo/as y consigo mismo es fundamental. Como carece de experiencia en gran parte de ámbitos, cualquier acontecimiento que considera importante adquiere tintes dramáticos si se demora su aparición (no llevar ropa de moda, ser el último en afeitarse, ser la última de la clase en tener la menstruación).

En este momento (la adolescencia media, entre los 13 y 16 años), el joven empieza a desligarse de su familia, hasta entonces centro de su vida, e inicia el camino del proceso de su identidad. Para que este proceso se realice con seguridad y equilibrio, es necesario que las fases anteriores del desarrollo se hayan realizado con normalidad y tolerancia, de modo especial la etapa edípica, ya que, como hemos visto, este estadio supone la superación del apego erotizado a uno de los progenitores.

Esta ruptura progresiva con los padres conduce al adolescente a renunciar a su dominio y superprotección, a producirle inseguridad e inquietud y a poner de manifiesto su capacidad y sus limitaciones. Se trata del inicio del conflicto generacional y el prelude de la etapa de afirmación de la individualidad del adolescente en la cual, descornado el velo de la expresión de la sexualidad, son necesarios cambios de actitud en las manifestaciones de autoridad familiar y modificaciones en la dinámica de su superyó.

En este momento psicológico las modificaciones son resultado de la adquisición de una fuerza adicional a la acción del Ello, la cual, impulsando la acción del Yo, conduce al sujeto a enfrentarse con las restricciones, normas y prohibiciones del superyó. Llevado por la fuerza, seguridad y autodeterminación del Yo, el individuo orienta su comportamiento y sus actitudes, creando en sí mismo seguridad y confianza en su capacidad para hacer frente a los impulsos sexuales, para conseguir normas con que protegerse de manera realista, para experimentar los límites de su tolerancia frente a la ansiedad y al sentimiento de culpa y para modificar su superyó mediante la interacción en grupos de compañeros y amigos de su misma edad y con idénticos problemas.

En este momento, al final de la adolescencia media, es probable que el joven inicie su primer *amor*, que, a pesar del descubrimiento del otro sexo, entraña muchos componentes narcisistas. Por ejemplo, el joven, al enamorarse de una

chica, ve en ella, inconscientemente, a la persona a quien le gustaría parecerse si hubiera nacido mujer, y en la joven sucede algo parecido.

Estos enamoramientos pueden ser mientras tanto muy importantes para dar mayor seguridad y significación a su propia identidad sexual. Este proceso de desarrollo psicoafectivo, que ocurre en las chicas entre los 13 y los 17 años y en los chicos entre los 14 y los 17, constituye por regla general el período más tumultuoso y ardiente de la adolescencia. El surgir de nuevas fuerzas interiores despierta en ellos: ardor y optimismo; necesidad de independencia y de afirmación de su propio Yo; florecimiento de cualidades y actitudes especiales; profundización en su personalidad; apasionamiento por sus ideales; revalorización de su propia imagen; deseo de éxito profesional.

- d) **Adolescencia tardía** Es el inicio del fin de esta etapa. La edad de los 15 años es un período crítico, pues el joven tiene que definirse con una personalidad única y privada. Es el momento en el que empieza el aprendizaje de la relación de pareja., a esta edad aparece la figura de la pareja "fija", aparecen los primeros problemas con los amigos/as debido a este tema, pues si se sale con alguien de la misma edad hacia los 15-16 años durante un tiempo prolongado, el chico/a adolescente se aleja de otros amigos, lo que impide adquirir la necesaria madurez en la relación con un grupo y también precipita el declive de la relación.

A nivel psicosexual, el adolescente, al interiorizar las funciones de sus órganos genitales, aparta sus tendencias libidinosas de la familia y las dirige hacia lo exterior; hecho que exige un refuerzo de su propia identidad, mediante un proceso sociopsicológico de identificación con los compañeros del mismo sexo, que es el modo de superar el complejo de Edipo, pero también origen inconsciente de gran parte de los conflictos generacionales, dada la gran necesidad que el proceso de identidad del adolescente le crea de ser distinto de las generaciones mayores.

Este cambio de naturaleza afectiva y sexual lleva al adolescente: a concienciarse de que sus órganos sexuales, además de su función placentera, tienen una función *reproductora*; a nivel socioafectivo, a la liberación de la autoridad familiar; a nivel cultural, a enfrentarse con el legado sociocultural del medio; a nivel social, a cuestionarse el orden y la dinámica de la misma sociedad circundante; a nivel afectivo, a integrarse sólidamente en la institución escolar. Este proceso de liberación sucesiva de la autoridad conduce al adolescente: al reencuentro de su propia forma de expresión, a descubrir su propio comportamiento; al aprendizaje del modo idóneo de comunicarse consigo mismo y con los demás; en resumen, al desarrollo de su propia personalidad. A pesar de que, con frecuencia, le invade una angustia originada unas veces por la necesidad de aceptar su propia situación social, y otras porque se da cuenta que es preciso aceptar los límites de su propia naturaleza humana. Esta es en el fondo la dinámica de la escisión adolescente/adultos, realizada hacia los 16 años, y que es el principio de la tercera fase del desarrollo evolutivo del adolescente, antecámara de su entrada en la edad adulta.

Esta fase de su evolución, caracterizada por la necesidad que siente de aumentar la confianza en sí mismo para asumir las responsabilidades que está contrayendo, hace al adolescente sentir la necesidad de tener tiempo libre, aunque le encanta verse rodeado de otros jóvenes del mismo sexo, a discutir y someter a prueba su independencia y autodeterminación individual, con lo que demuestra que posee una mente mucho más organizada que antes, una estabilidad espiritual más equilibrada, mayor poder de autocontrol, menos actitudes de mal humor y mayor imparcialidad en su análisis de las relaciones, de los hechos y de los acontecimientos, tanto en relación con sus padres, como con sus compañeros, con sus profesores o con la sociedad en general. Así se inicia el proceso de integración y de búsqueda de su puesto en el mundo de los adultos.

Tal estado de búsqueda de equilibrio psicoemocional, de armonía interior y de adaptación a las exigencias de la vida adulta, tanto en el ámbito de la conducta como en lo económico y social, es un período de cambios mucho más lentos y tranquilos que los anteriores y termina cuando el joven se siente plenamente integrado, completamente independiente, sin necesidad del apoyo emocional de otras personas, sin rechazar su propio pasado, con una nueva valoración de su futuro y una maduración de su forma de pensar.

- e) **Postadolescencia:** Esta etapa abarca desde los 18 hasta los 22 años aproximadamente. Es un período de tránsito en el que el joven empieza a experimentar cosas que sólo acontecen en la edad adulta, votar, conducir. Este período se define principalmente por dos características: Se accede a la independencia económica y social. Se consolidan las relaciones de pareja.

### **1.3 Los adolescentes.**

La adolescencia ha sido presentada como una época de inmadurez en busca de la madurez. Uno de los objetivos de los educadores (padres y profesores) es conocer esta etapa tan importante de la vida humana para poder desarrollar actitudes positivas que favorezcan la superación de la crisis. Pero el conocimiento del adolescente es costoso y difícil porque “es una edad cerrada, secreta, que evade las preguntas o proporciona respuestas poco dignas de crédito; es asimismo, una edad cambiante.

Es una edad que se ilumina y repliega voluntariamente a sí misma” Se han distinguido tres etapas: pubertad o adolescencia inicial (desde los 12 años), la adolescencia media y la juventud o adolescencia superior (hasta los 21 años). Es una etapa muy amplia donde se produce una evolución continua y donde es necesario acomodar la actuación educativa a las circunstancias cambiantes. (Debesse, 1962:27).

La falta de atención de los padres por estar inmersos en sus cosas y no ayudarlos a desarrollar sus habilidades, olvidados que son el modelo básico para el adolescente

con respecto a sus creencias y ejemplo eso ayuda a que ellos no sientan confianza en sí mismos, empieza la época en que las compañeritas se fijan en los más grandes y ellos no tienen la capacidad de relacionarse con ellas, eso también los perjudica en el desempeño escolar, pues los cambios son tan rápidos que no alcanzan a adaptarse a ellos, el paso de la primaria a la secundaria es un cambio drástico de ser los mayores pasan nuevamente a ser los menores y eso los hace sentir mal, a todo estos aspectos hay que sumarle todos aquellos conflictos que no se han resuelto desde la niñez.

También los maestros contribuyen a ello al hacerlos parecer tontos delante de sus compañeros, entonces se les hacen difíciles las clases, no pueden mantener el nivel que se les exige por lo tanto no pueden sacar buenas notas. Ya se ve que ellos se sienten inadecuados, pues su mente y cuerpo sufren cambios al estar desarrollándose, sus relaciones con amigos y familiares también van cambiando, empiezan a darse cuenta que las cosas no siempre les salen bien, se dan cuenta que no pueden comunicarse como ellos quisieran, tienen dificultades para expresar sus ideas y sentimientos; el cambio se da tan rápido en sus vidas que les cuesta trabajo adaptarse a ellos.

Los siguientes años mejoran notablemente sus identidades se fortalecerán y enfocaran a lo que quieren en la vida, seguirán su propia vocación harán planes para independizarse. Si no sucede a tiempo es mejor recurrir a un consejero u otro profesional, ya que en las secundarias debe de haber un departamento con un terapeuta o psicólogo; para ayudar a los chicos que se les detenten problemas con su autoestima, para apoyarlos. Por lo general se observa que la falta de autoestima se agudiza durante los primeros años de la adolescencia., la opinión que los adolescentes empiezan a tener de si mismo, ejerce un gran impacto en el desarrollo de su personalidad y en especial en su estado de ánimo. Los adolescentes que tienen alta autoestima tienden a ser alegres, optimistas, dinámicos, creativos, positivos etc., los que tienen baja autoestima se muestran deprimidos, angustiados, temerosos e incapaces de realizar alguna actividad solos.

Otra perspectiva de la manera con que los adolescentes se forman la opinión favorable de sí mismo o un sentido de la autoestima global surge de la investigación realizada por Susan Harter (citado en:<http://www.buenastareas.com/ensayos/Susan-Harter/6854422.html>). Toda esa energía que tienen en su adolescencia, no saben cómo canalizarla y dirigirla., los maestros como educadores tienen que saber cómo ayudarlos, para que puedan superar esa falta de autoestima, y así resolver algunos de esos problemas y puedan lograr tener un mejor desempeño escolar.

Durante los últimos 20 años se han realizados muchos cambios en la manera de educar a los adolescentes y se siguen haciendo a medida que se aprenden más sobre cómo se desarrollan y aprenden en esa edad.

La capacidad de querernos, aceptarnos, de protegernos y de motivarnos para avanzar constructivamente en la vida se desarrolla desde edades muy tempranas en relación con las vivencias primarias del niño con sus padres o sustitutos, con los adultos significativos que conforman su mundo inmediato. (Arbulú:[http://www.noticiastrujillo.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=14830](http://www.noticiastrujillo.com/index.php?option=com_content&task=view&id=14830)).

Los papás piensan que con satisfacer sus necesidades básicas como son casa, vestido, comida y diversión ya cumplieron su parte, y lo demás le dejan en manos de los maestros, que no solo deben ser en lo académico sino también en la educación personal, esto no se debe permitir, todo lo contrario hay que motivar a los padres para que apoyen más a sus hijos, y así se pueda lograr un mayor equilibrio entre los padres, maestros y alumnos., para poder lograr esa armonía que ayude a la superación de los adolescentes.

Se les debe dar confianza en sus habilidades, alentarlos a tomar clases de arte, a participar en grupos de teatro, de música, a participar en equipos de fútbol, volíbol o béisbol, en clubes de computación. En tocar algún instrumento musical, cualquier cosa que disfruten y les ayude a destacar en sus mejores rasgos. Al comparar las

actitudes o el comportamiento del adolescente con el “niño bueno” o el adulto responsable, se puede tener una falsa impresión de retroceso, ya que el adolescente es menos ordenado, menos sociable, menos dócil y menos respetuoso que antes; pero eso no significa que sea menos maduro o menos responsable.

Ahora el adolescente necesita obrar por convicciones personales lo que le conduce a replantearse su comportamiento anterior. Ha elegido un campo de juego más difícil que antes, y esto produce que se obtengan peores resultados, sin embargo estos resultados no son signos de retroceso, sino de crecimiento, de madurez propia de la adolescencia.

El adolescente madura en la medida en que se decide a recorrer el camino recién descubierto sin “ataduras”. El progreso es más lento y difícil pero también más efectivo. (Coleman, 2003)

#### **1.4 Características de los adolescentes.**

De acuerdo con varios teóricos, los adolescentes manifiestan ciertas características y dado que el interés se basa en esa etapa, la cual se considera indispensable en la vida de todo ser humano, se concibe la orientación como un proceso tanto psicológico, biológico y social, de esa manera vemos como son, según las edades, la adolescencia ha sido presentada como una época de inmadurez en busca de la madurez.

Uno de los objetivos de los educadores (padres y profesores) es conocer es etapa tan importante de la vida humana para poder desarrollar actitudes positivas que favorezcan la superación de la crisis. Pero el conocimiento del adolescente es costoso y difícil porque “es una edad cerrada, secreta, que evade las preguntas o proporciona respuestas poco dignas de crédito; es asimismo, una edad cambiante; la conducta puede desconcertar al observador experto. Es una edad que se ilumina y repliega voluntariamente a sí misma” (Debesse, 1991).

Se han distinguido tres etapas: pubertad o adolescencia inicial (desde los 12 años), la adolescencia media y la juventud o adolescencia superior (hasta los 21 años). Es una etapa muy amplia donde se produce una evolución continua y donde es necesario acomodar la actuación educativa a las circunstancias cambiantes.

A los 11 y los 12 años: A nivel socioemocional, se manifiesta inquieto y hablador; no le gusta estar solo; desarrolla múltiples relaciones interpersonales.

A nivel emocional: se descontrola con facilidad, sufre frecuentes ataques de risa y cambios de humor; si se le contraría, su voz se exalta con facilidad y cuando falta una autoridad moral realmente firme, resulta difícil controlarlo; de ahí su rebeldía contra los padres, las peleas y constantes riñas con los hermanos, la oposición a ayudar en las tareas de casa, la resistencia a adoptar buenos modales, la constante protesta, etc., fenómenos que en gran medida son simples manifestaciones de afirmación personal y de auto-absorción de la primera fase de la adolescencia:

- Resistencia a las normas familiares, agresión casi sin darse cuenta, a los propios padres, a pesar de que indiscutiblemente los quiere;
- Diálogo con los adultos para constatar las reacciones que su comportamiento produce en los interlocutores.
- Gusto por la acción en grupo, en forma de competición con sus semejantes.
- Energía en el trabajo, espontaneidad en la conducta e inmediatez en la acción.

Estos son los caracteres normales en el aspecto social del adolescente a los 11 años de edad.

A nivel sexual: Es el principio del descubrimiento de su heterosexualidad, o sea, de la transferencia de sus energías libidinosas hacia objetos no incestuosos, comenzando a manifestar afectos hacia la persona adulta o adolescente que le gusta: - haciéndole pequeños favores con la esperanza de hacerla feliz, de serle agradable o útil; escuchando con embeleso cuanto esta persona dice o hace; - siéndole

profundamente fiel y tolerante. Todo ello motiva el que en estos primeros años los adolescentes:

1. Se proyecten apasionadamente en los problemas humanos o en los acontecimientos de la actualidad, aplicándose en ellos o criticándolos radicalmente, llevando hasta las últimas consecuencias sus razonamientos manifestados por medio de la acción, la crítica, el rechazo o la repulsión.
2. Montan teorías -emanadas de razonamientos y sentimientos muy complejos sobre el universo, la sociedad, la solidaridad social, la paz o el amor, que al ser resultado de conflictos internos, se convierten en tema de interminables y apasionantes debates que, dirigidos por su portentosa imaginación y perspicaz fantasía, los llevan: al mundo de la ilusión, de la meditación y de la pura especulación intelectual; o al temor de enfrentarse con lo real y a la desconfianza de lo social. Por eso desarrollan una extensa gama de sentimientos, desencadenan innumerables pasiones y transforman las relaciones con el sexo opuesto y auténticos romances efectivos.
3. Experimenten sentimientos de culpa y de angustia; complejos y conductas insaciables; vivan constreñidos y manifiesten actitudes agresivas, coléricas o violentas, o por el contrario se comporten con delicadeza extremada y sumisión exagerada, tengan miedo de perder la amistad y el afecto de sus padres y planeen perspectivas de futuro (vida aventurera, heroicidades, viajes fantásticos, etc.), modos de comportarse que les permiten liberar una intensa y dinámica carga afectiva.

Otra característica del adolescente es su negativa a ser ayudado. Quizás sea la época en que más ayuda necesita pero se niega a recibirla por el temor a caer en la sumisión de la infancia. El problema se puede agravar si los educadores tratan de ayudarlo en aquello que los chicos pueden conseguir por sí mismos y sin darles la oportunidad de pedir ayuda. Uno de los objetivos de esta edad es favorecer la

autonomía personal dándoles oportunidades para desarrollar la iniciativa personal y la consiguiente responsabilidad.

Aquí radica la principal dificultad de los padres: por un lado favorecer la autonomía y la progresiva separación de los hijos y por otro el ser consciente de que ese hijo es menos del padre, está menos en sus manos. La adolescencia es igual o similar en todas las épocas, pero surgen comportamientos distintos en cada momento histórico. No cambia la adolescencia, sino la sociedad en que se vive.

### **Hacia los 13 años**

En el ámbito sociofamiliar:

- El adolescente sueña y medita;
- Critica minuciosamente el comportamiento de sus padres;
- Tiende a alejarse del círculo familiar.

**A nivel psicológico:** Es el período de la "conciencia interiorizante", que incluye al mundo exterior. Por eso interacciona lo interior con lo exterior mediante un juego intelectual y una dialéctica de conflictos; proceso de interiorización que lo conducirá al descubrimiento de su propio proceso de construcción individual y a su maduración personal. Este proceso de interiorización lleva al adolescente a descubrir una manera nueva de ser y de estar, a reflexionar sobre sí mismo y sobre el mundo circundante, a darse cuenta de la aparición de nuevas fuerzas y tendencias menos difusas y más uniformes, y a exteriorizar una nueva fuerza de voluntad, que es la mayor característica de los adolescentes entre los 13 y los 15 años; hecho que no impide la existencia de desconfianzas e inhibiciones, de momentos de tristeza y de cambios de humor, de actitudes contradictorias y de expresiones insolentes.

Tras esta amplia gama de actitudes, los adolescentes tienen denominadores comunes: aspiran a ser elegantes y a tener cualidades estéticas, robustez y fuerza física, habilidades deportivas y buena presencia; dominio de sí mismos y sentido del deber; a ser inteligentes y leales, idealistas y activos, tolerantes y deseosos de que tengan buena opinión de ellos; realistas y originales.

**A nivel afectivo:** Al revés de lo que sucedía durante la niñez, el adolescente canaliza sus sentimientos y afectos hacia fuera de casa, hacia los compañeros o adultos, o sea, hacia cuantas personas se interesen por él, sean sensibles para con sus problemas y comprensivos con su conducta. Estos sentimientos, además de proporcionarle seguridad personal y confianza en sí mismo, desencadenan en él una serie de asociaciones cada vez más placenteras y reconfortantes, lo que motiva que el adolescente se encuentre cada vez más a gusto entre esas personas y lo manifieste en sus actitudes y comportamiento.

Esta situación afectiva lleva al adolescente a la búsqueda del sentido social, al encuentro con los demás y a una especie de sensación de que necesita completarse. Es en ese momento cuando se da la tendencia a los primeros flirteos, por eso el chico más agresivo e impulsivo visceralmente siente la necesidad de ternura, amparo y cariño. La chica a su vez, siente la necesidad de alguien que la estimule, la comprenda le dé fuerza y apoyo.

Es el momento de la apertura al mundo afectivo y del descubrimiento del otro y de sí mismo, época de romances y amores efímeros, que acaban tan pronto como empiezan porque han empezado únicamente como un mecanismo de fuga y evasión. En ese momento el adolescente necesita, más que nunca, ser ayudado, tener unos padres a la altura de su misión educadora, profesores que comprendan esta compleja problemática de la adolescencia.

## **CAPÍTULO II**

# **LA AUTOESTIMA DE LOS ADOLESCENTES**

## 2.1 La autoestima.

Para entender mejor la autoestima ayudará el descomponer el término en dos palabras: **estima**, palabra extravagante que expresa que alguien o algo es importante o que se da valor a persona o cosa veamos si realmente admiran al papá de su amigo porque es miembro voluntario de los bomberos, eso significa que lo tienen en gran estima., y **auto** que significa bueno, ¡tu mismo!, así que al unir ambas palabras será más fácil entender lo que es autoestima, hace referencia a cómo te ves a ti mismo lo importante que es uno y eso te ayuda llevar la cabeza en alto. No se trata de pensar que eres perfecto porque nadie lo es sino de saber que eres digno de ser amado, respetado y aceptado.

No existe un concepto único sobre Autoestima, más bien hay diferentes formas para entender lo que significa. Como todo, el significado de Autoestima puede entenderse a partir de varios niveles, el energético y el psicológico. Desde el punto de vista energético, se entiende que: Autoestima es la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo; que le dota organización y direccionalidad en todas sus funciones y procesos, ya sean estos cognitivos, emocionales o motores.

De aquí se desprende:

- Existe una fuerza primaria que nos impulsa hacia la vida.
- Esa fuerza posibilita la realización de las funciones orgánicas armónicamente
- Esa fuerza nos permite desarrollarnos
- Esa fuerza nos permite tener una organización, una estructura.

Autoestima según la definición del diccionario Merrian Webstert: (<http://es.scribd.com/doc/63868897/Autoestima-Definicion>)

- Confianza

- Una razonable o un justificable sentido de valor o importancia hacia uno. Un frecuente injustificado sentimiento de estar satisfecho con uno mismo o con una situación o logro.
- Gran fe en uno mismo y sus habilidades.

Las tres oraciones se ligan a orgullo, satisfacción personal y confianza. Veamos el significado de estas palabras:

**Orgullo:** pensar altamente en uno mismo.

**Complacido:** Calmo o seguro de sí. El sentimiento que uno tiene cuando está satisfecho con uno mismo.

**Confianza:** Gran fe en uno mismo o en sus habilidades. El estado o la calidad de estar seguro: tengo toda la confianza en mi habilidad para tener éxito. Libertad de no tener dudas. La autoestima es la idea que tenemos sobre nosotros mismos. Es cuanto usted se valora.

La autoestima se forma desde la gestación, durante el período prenatal y en los años que siguen el nacimiento del niño, quien aprenderá de acuerdo con lo que perciba en su entorno si es apto para lograr objetivos y ser feliz o si debe resignarse a ser común uno más en una sociedad en la que vivirá posiblemente resentido, ansioso y funcionando muy por debajo de su verdadera capacidad. Los niveles de salud, éxito económico y calidad de relaciones, están frecuentemente relacionadas con una autoestima fuerte. El desequilibrio, el caos en estas áreas, se puede vincular a una baja, débil o escasamente desarrollada autoestima.

La fuerza energética es responsable de los procesos del funcionamiento tiene que ver con los pensamientos, los estados emocionales y los actos de la vida. Desde el punto de vista psicológico, se puede decir que autoestima es: la capacidad de

desarrollar de experimentar la existencia, conscientes de los potenciales y las necesidades reales; de amarse incondicionalmente y aprender a confiar en ellos mismos para lograr objetivos, independientemente de las limitaciones que pueden tener o de las circunstancias externas generales por los distintos contextos en los que les corresponde interactuar (Yagosesky, 2000).

Los eventos externos, como son los amigos, las fiestas, las contingencias no necesariamente deben afectar la autoestima, al menos no de manera estable o permanente. La vida humana en el transcurrir de experiencias y eventos con los que se entran en contacto; un transcurrir en ritmos y fluctuaciones; un ir venir de flujo y reflujos. En este devenir, se puede llegar a vivir momentos altos y momentos bajos. La relación social generalmente signada por cambios rápidos frecuentes, y por una elevada competitividad, los obligan a permanentes readaptaciones. En ciertas circunstancias el sentido del valor personal y de confianza en las propias capacidades se puede ver afectadas y hacerlos creer que viven a merced de las contingencias. En esos momentos la confusión, la impotencia y la frustración producida por el no logro, los lleva a dudar de su poder creador, de la capacidad natural para restablecerse.

Aspectos teóricos: La autoestima es el último proceso que realiza una persona en el largo trayecto de integrar las valoraciones que recibe de su entorno: familia, escuela, amigos y ambiente en general. Se ha elegido el término autoestima, entre otros términos parecidos como auto-concepto, autoimagen, autoevaluación, o autovaloración porque éste se considera que es el último producto del proceso que sigue el sujeto al integrar la valoración del medio ambiente.

De los procesos que sigue el adolescente: conocerse a sí mismo, autoevaluarse, valorarse, autoestimarse o autoaborrecerse, éste último parece que explica mejor la influencia que recibe el adolescente de la valoración del medio y en como traduce dicha valoración en experiencias de éxitos o fracasos.

“Las personas nacen con motivaciones intrínseca, autoestima, dignidad, curiosidad de aprender y alegría de aprender”

(Deming: <http://www.artesanadelavida.com/2011/06/13/coaching-y-autoestima/>).

“Hay una evidencia muy grande que de más alta es la autoestima, las personas van a tratar a otros con respeto, bondad y generosidad”.

(Branden: <http://www.artesanadelavida.com/2011/06/13/coaching-y-autoestima/>):)

Debido a que los pensamientos y emociones son manifestaciones de energía y en el organismo se presentan en forma de reacciones eléctricas y químicas, cada vez que una mujer se embaraza piensa o siente algo con respecto al niño en formación, su cerebro produce una serie de químicos que se esparcen por todo el cuerpo y que la criatura recibe y graba en su naciente sistema nervioso, sin tener la suficiente conciencia como para comprender o rechazar lo que recibe a través de un lenguaje químico intraorgánico. Igualmente cuando se produce el alumbramiento, todo estímulo externo influye en el recién nacido y le va creando impresiones emocionales que influirá en sus comportamientos futuros.

Los padres y otras figuras de autoridad, serán piezas claves para el desarrollo de la autoestima del niño, quien dependiendo de los mensajes recibidos reflejará como un espejo lo que piensan de él y se asumirá como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado, o por el contrario, como alguien enfermo, feo, ignorante, desvalorizado, incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado. La forma como lo tratan define la forma como se tratará, porque esa es la que consideramos como la más normal.

Por medio de la autoestima es como se conocen y valoran, aprendiendo a trabajar en el cuidado de su cuerpo y vigilar sus hábitos para evitar aquellos que los perjudiquen y puedan perpetuarse, filtran sus pensamientos enfatizando los positivos, procuran estar emocionalmente arriba, en la alegría y el entusiasmo, y cuando las situaciones los llevan a sentirse rabiosos o tristes expresan esos estados de la mejor manera

posible sin esconderlos. Esa conciencia de la autoestima, hace que se cuiden, preserven, y no actúen hacia la destrucción física, mental y moral o de cualquier tipo. Si bien la autoestima se va formando a lo largo de toda la vida, en la adolescencia la percepción y valoración que tiene el joven de si mismo toma un auge importante para lograr una de las tareas más esenciales que es el logro de la identidad, al igual que ésta identidad la autoestima consta de varios elementos, por lo que podemos decir que es multidimensional, ya que reúne aspectos de tipo social, moral, físico, cognitivo y sexual. Durante la adolescencia media los jóvenes desarrollan la capacidad para comparar, pero no de resolver atributos contradictorios del yo. “Al final de la adolescencia aparece la capacidad para coordinar, resolver y normalizar los atributos contradictorios, y se reduce la experiencia de conflicto sobre el tipo de gente que la persona realmente quiere ser”.

(Harter:<http://www.buenastareas.com/ensayos/Susan-Harter/6854422.html>)

La gratitud es la norma en la vida de quienes se aprecian y se saben benditos por los dones naturales que poseen. La confianza en ellos mismos son las fuerzas positivas con las que cuentan para abordar el día a día. Esta confianza debe ser la guía para el riesgo, para probar nuevos caminos y posibilidades que la vida les brinde, para ver alternativas en las circunstancias en que la mayoría no ve salida alguna; para usar la inteligencia y seguir adelante aunque no se tengan todas las respuestas.

Estas son las características que hacen que los seres se expresen en terrenos desconocidos con fe y disposición de éxito. Cuando se confía en lo que se es, no necesitan justificaciones ni explicaciones para que puedan ser aceptados. Cuando surgen las diferencias de opiniones, confiar en ellos hace que las críticas sean aceptadas y las utilicen para crecer. El autoestima se convirtió en un concepto en boga entre los teóricos de la pedagogía en la década de los 90, en Estados Unidos y otros países anglosajones, la teoría propuesta en ese entonces, era que la autoestima es una causa de las actitudes constructivas en los individuos, y no su

consecuencia, diciéndose que si por ejemplo, un estudiante tiene buena autoestima, entonces tendría buenos resultados académicos.

Esta teoría adquirió una gran notoriedad e influencia entre los responsables del sistema educativo estadounidense, pero con escasa nula validación estadística y revisión científica. Y sin embargo, a pesar de la carencia de pruebas de tales afirmaciones, los efectos en la forma de estructurar los planes de estudio y los cursos fueron importantes. La idea de promover la autoestima de los estudiantes, llevó en algunos lugares a la suspensión de cualquier medida utilizada para distinguir a los mejores estudiantes, para no afectar la autoestima de los que no obtenían buenas notas. Medidas que por lo general obtuvieron resultados contrarios a los que buscaban, al no incentivar el desempeño sino la uniformidad. La mayoría de los educadores creen (y los estudios científicos lo confirman) que la forma en que una escuela organice los grados no es tan importante como lo que sucede dentro de ella, es decir “qué se enseña y cómo se enseña” es más importante que las combinaciones de grado que la escuela escoja.

Muchas escuelas secundarias tienen programas, para que los alumnos de primaria visiten sus instalaciones para que se vayan familiarizando con el edificio y ver cómo están los salones de clases., a veces los administradores de las secundarias y primarias se reúnen para dialogar sobre los programas de estudio que cada escuela ofrece. Los consejeros escolares quizás se reúnan para dialogar sobre cómo ayudar a los estudiantes para lograr que la transición de una escuela otra sea lo más fácil posible, estas y otras actividades ayudan a que así sea. Los adolescentes de cualquier proveniencia y con gran variedad de características todavía pueden absorber grandes cantidades de información, y pueden sacar mucho provecho de los planes de estudios que sean sustanciosos.

## **2.2 Definición de Autoestima.**

En psicología, la **autoestima** o **autoapreciación** es la opinión emocional profunda que los individuos tienen de sí mismos, y que sobrepasa en sus causas la

racionalización y la lógica de dicho individuo. El término suele confundirse con el término coloquial ego, que referencia en realidad a la actitud ostensible que demuestra un individuo acerca de sí mismo ante y hacia los demás, y no la verdadera actitud u opinión emocional que éste tiene de sí.

En la psicoterapia, es un sentimiento valorativo interno que impulsa a la persona a desarrollarse, a poner en práctica sus capacidades de manera que se vaya orientando hacia un equilibrio personal. Pero como la autoaceptación y la autoestima no son innatas, es importante que aprendamos a querernos a nosotros mismos.

Es la forma en que las personas se sienten con respecto a sí mismas y como se valoran. La autoestima se basa en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que tenemos a lo largo de nuestra vida

La autoestima es un 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 la 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. El mantenimiento de una buena autoestima es una tarea mayor de cualquier psicoterapia, pues suele ser un síntoma recurrente de los variados problemas conductuales humanos, la presencia de actitudes hiper-críticas no-racionales hacia sí mismo.

Para esto se define como autoestima a: "la cognición que el individuo tiene conscientemente sobre sí mismo. Influyen todos los atributos, rasgos y características de personalidad que estructuran y se incluyen en lo que el individuo considera como su yo. Podríamos considerarlo como equivalente al concepto de sí mismo o autoimagen". (Brinkmann, Segure y Solar, 1980: <http://www.oocities.org/heartland/farm/8810/investig/aecrian2.html>).

Renny Yagosesky (2000:19) considera que la Autoestima es una función del organismo y un recurso integral y complejo de autoprotección y desarrollo personal. Es un constructor que trasciende la idea básica de autovaloración, y aunque la incluye, va más allá e incorpora aspectos biopsicosociales, pues las debilidades de autoestima afectan la salud, las relaciones y la productividad, mientras que su robustecimiento potencia en la persona global, es decir, su salud, su adaptabilidad social y sus capacidades productivas.

La definición correcta del término autoestima es materia de debate en las diferentes escuelas psicológicas y psiquiátricas, así como en áreas fuera del enfoque científico para el bienestar mental humano. Particularmente en el New Age, las definiciones suelen ir en el sentido de halagar al creyente. Otros psicólogos de la autoestima, como Nathaniel Branden, insisten en la necesidad de reformar las convicciones filosóficas dañinas programadas en el paciente para así poder lograr la curación.

En pedagogía, se entiende por autoestima el concepto que uno tiene de sí mismo según sus cualidades subjetivables y valorativas, esto es: el alumno se autoestima en función de la valoración que recibe del medio ambiente y que experimenta como positiva o negativa para él mismo, desde su hogar, la escuela y el ambiente que lo rodea.

“Para establecer una verdadera autoestima nosotros debemos concentrarnos en nuestros éxitos y olvidarnos de nuestros fracasos y negatividades en nuestra vida”.

(Waitley,1983:[http://www.buenastareas.com/ensayos/La-Psicologia-Del\\_Ganador/5595254.html](http://www.buenastareas.com/ensayos/La-Psicologia-Del_Ganador/5595254.html))

En particular, a principios de la década de 1990, en Estados Unidos y otros países anglosajones, la autoestima se convirtió en un concepto en boga entre algunos teóricos de la pedagogía. La teoría propuesta en ese entonces, era que la autoestima es una causa de las actitudes constructivas en los individuos, y no su consecuencia, diciéndose que si por ejemplo, un estudiante tiene buena autoestima, entonces

tendría buenos resultados académicos. En esta corriente encontramos a autores como Goleman (<http://definicion.com.mx/autoestima.html>) que apoyan que la autoestima influye en el desarrollo del coeficiente intelectual. Esta teoría adquirió una gran notoriedad e influencia entre los responsables del sistema educativo estadounidense, pero con escasa o nula validación estadística y revisión científica.

Y sin embargo, a pesar de la carencia de pruebas de tales afirmaciones, los efectos en la forma de estructurar los planes de estudio y los cursos fueron de importantes a mayúsculos. La idea de promover la autoestima de los estudiantes, llevó en algunos lugares a la supresión de cualesquier medida utilizada para distinguir a los mejores estudiantes, para no afectar la autoestima de los que no obtenían buenas notas. Medidas que por lo general obtuvieron resultados contrarios a los que buscaban, al no incentivar el desempeño sino la uniformidad. Actualmente se ha evidenciado que la promoción de la autoestima, como base de un buen desempeño escolar, es en la mayoría de los casos contraproducente y en ocasiones, lesiva.

Autoestima en la autoayuda: La autoestima es un valor comúnmente enseñado en libros y seminarios de Autoayuda. El doctor Paul Pearsall, un distinguido neuropsicólogo, maestro, conferenciante y catedrático, ha acuñado el término "autoayudismo", con el cual denomina de forma peyorativa a este género. El doctor, en sus investigaciones dentro del campo de la psicología positiva, ha cuestionado duramente las técnicas y los métodos que en este género se han enseñado a lo largo de generaciones, y en su obra se ha dado a la tarea de intentar demostrar que el género de la autoayuda no solamente no ayuda a las personas a superar los problemas de la vida cotidiana, sino que incluso lo perjudica.

El doctor, muestra inicialmente la tesis de que la autoayuda necesita de la ayuda de la psicología positiva basada en la ciencia y en la investigación. Ataca con firmeza ideas preconcebidas como ciertas como el hecho de que para triunfar en la vida se necesita tener **autoestima**, el doctor Pearsall cree exactamente lo contrario, el amarse a uno mismo lejos de ayudarnos nos perjudicará pues nos creará perfiles

seriamente narcisistas que afectarán nuestras relaciones sociales, siendo un mito pues el hecho de que para amar a otro se debe amar uno mismo primero (<http://www.coasttocoastam.com/guest/pearsall-dr-paul/566>)

### **2.3 Importancia de la autoestima.**

Porque se ha visto que en la niñez intermedia es un período importante de la vida para el desarrollo de la autoestima, el sentido de la propia valoración o auto evaluación donde los niños comparan sus yo reales, sus ideales y juzgan de acuerdo con los estándares y las normas sociales que han tomado en su auto concepto. Durante los años de la secundaria es importante darles los fundamentos para que desarrollen buenos hábitos, sobre todo en la lectura para que perduren el resto de sus vidas, que aprendan a leer varios géneros de texto artículos interesantes, libros informativos, de poesía, obras de teatro, historia y novelas.

Con la llegada de la pubertad y la adolescencia se da la bienvenida a la sexualidad y a la necesidad del joven de encontrarse a sí mismo. Se inicia la llamada “brecha generacional” y el tránsito hacia una mayor definición de la personalidad, esta etapa es crucial ya que en ella surgen con fuerza la competencia y el deseo de ser mejor que los demás. El joven experimenta una gran necesidad de aprobación por parte de su grupo cercano y aprende a dirigirse hacia quienes lo aplauden y a huir de quienes los rechazan. Desarrollan con tal de ser queridos, conductas muy específicas que se generalizan hacia la vida adulta, el ingreso al mundo laboral complica el asunto de la formación y manifestación de la autoestima.

Si bien la autoestima se va formando a lo largo de toda la vida, en la adolescencia la percepción y valoración que tiene el joven de sí mismo toma un auge importante para lograr una de las tareas más esenciales que es el logro de la identidad, al igual que ésta identidad la autoestima consta de varios elementos, por lo que podemos decir que es multidimensional, ya que reúne aspectos de tipo social, moral, físico, cognitivo y sexual. Durante la adolescencia media los jóvenes desarrollan la capacidad para

comparar, pero no de resolver atributos contradictorios del yo. Al final de la adolescencia aparece la capacidad para coordinar, resolver y normalizar los atributos contradictorios, y se reduce la experiencia de conflicto sobre el tipo de gente que la persona realmente quiere ser.

(Harter, 1992: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Susan-Harter/6854422.html>).

Jhon Milton (2009:35) comenta: “nada beneficia más al hombre que su autoestima”. Esto hace pensar que la autoestima es la base y el centro del desarrollo humano; por lo tanto una autoestima elevada hará que el individuo sea una persona positiva, exitosa y creadora. Sabemos que en la adolescencia es donde se presenta uno de los períodos más críticos para el desarrollo de la autoestima, porque es donde el adolescente adquiere su identidad es decir, donde conoce sus habilidades y talentos como individuo, aquí es donde surgen todos aquellos conflictos de la niñez que no se resolvieron, por eso es tan importante poder ayudarlos a superar todo esto, porque recordemos que la vida cotidiana influye mucho en la adquisición de la autoestima del adolescente, en cómo se siente, cómo piensa, aprende y crea, en cómo se relaciona con los demás, y en cómo se comporta.

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica. Es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos; nos sentimos antipáticos o graciosos; nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se conjuntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.(Marsellach:<http://www.psicoactiva.com/arti/articulo.asp?SiteIdNo=776>)

La autoestima se desarrolla durante toda la vida; es dinámica y susceptible de avance o retroceso. En la autoestima del adolescente influyen tanto las experiencias externas (mensajes transmitidos verbal o no verbalmente por los padres, amigos, educadores o personas significativas, las organizaciones y la cultura), como las

internas (creencias, sentimientos, prácticas o conductas). A través de la reflexión los adolescentes llegarán a un conocimiento de sí mismos que les permitirá realizar un proyecto de vida a corto, mediano y largo plazos, con metas accesibles a su realidad. Comprenderán que uno de sus principales objetivos hacia la edad adulta es dejar de depender de los demás, no únicamente en el plano económico, sino también emocional.

#### **2.4 Características de alta y baja autoestima.**

Características de un adolescente con alta autoestima (citado en: <http://yoaprendo.wordpress.com/2007/05/17/caracteristicas-de-un-adolescente-con-autoestima/>):

- **Actuará independientemente.** Elegirá y decidirá cómo emplear el tiempo, el dinero, sus ropas, sus ocupaciones, etc. Buscará amigos y entretenimientos por sí solo.
- **Asumirá sus responsabilidades.** Actuará con presteza y con seguridad en sí mismo y, sin que haya que pedírselo, asumirá la responsabilidad de ciertas tareas o necesidades evidentes (limpiar los platos, arreglar el jardín, consolar a un amigo triste.)
- **Afrontará nuevos retos con entusiasmo.** Le interesarán tareas desconocidas, cosas y actividades nuevas que aprender y que poner en práctica, y se lanzará a ellas con confianza en sí mismo.
- **Demostrará amplitud de emociones y sentimientos.** De forma espontánea sabrá reír, sonreír, gritar, llorar y expresar su afecto y, en general, sabrá pasar por distintas emociones sin reprimirse.

- **Tolerará bien la frustración.** Sabrá encarar las frustraciones de distintas maneras, esperando, riéndose de sí mismo, replicando, etc. y será capaz de hablar de lo que lo entristece.
- **Se sentirá capaz de influir en otros.** Tendrá confianza en las impresiones y en el efecto que él produce sobre los demás miembros de la familia.

“La autoestima se basa en conocer las verdaderas necesidades, deseos, habilidades y limitaciones. Conocerse internamente y externamente, realizar acciones positivas para con nosotros mismos y los demás, aprendiendo, ayudando, disfrutando y madurando con las crisis. La vida es un desarrollo continuo en el que una meta central para lograr la salud integral podría ser buscar el equilibrio y la armonía ante los distintos retos y demandas, que se van presentando en las diferentes etapas.

Con el fin de lograr una identidad auténtica y gratificante podemos buscar en nuestras relaciones interpersonales un desarrollo y reconocimiento satisfactorio en lugar de una compulsión y necesidad de aprobación” (citado en: [www.alcoholinformate.org.mx](http://www.alcoholinformate.org.mx)).

Así que si el adolescente tiene alta autoestima debe sentirse orgulloso de sí mismo., aprendiendo a respetarse, aun cuando cometa errores y eso por lo general hace que los demás también lo respeten, solo deben recordar los siguientes puntos:

- Asumir responsabilidad
- Sentirse orgulloso de sus éxito
- Afrontar nuevas metas con optimismo
- Cambiarse a sí mismo positivamente
- Se quiere y se respeta a sí mismo
- Rechazando las actitudes negativas
- Expresar sinceridad en toda demostración de afecto

- Amarse a sí mismo (a) tal y como son
- No sentir envidia.

Por eso es importante que tanto los maestros como los padres de familia se involucren desde el Preescolar, hasta la Preparatoria, para que ellos puedan crecer y desarrollar su autoestima desde esa temprana edad, animándolos cuando algo les salga mal que lo vuelvan a intentar, porque todo es parte del aprendizaje que les hará verse a sí mismo de forma positiva, sentirse orgullosos de lo que lograron y que pueden hacer más.

La alta autoestima es el pasaporte para que puedan tomar buenas decisiones que se relacionan con la mente y el cuerpo, al creer que son importantes es menos probable que se dejen arrastrar por los amigos cuando hacen alguna tontería o algo peligroso, valoran su seguridad, sentimientos, salud, y saben ser lo suficientemente inteligentes para decidir por ellos mismos. Empieza a bajar su autoestima cuando los padres no los animan, o les gritan demasiado en casa, otras veces, los mismos docentes son la causa que ellos se resientan en el salón de clase., los mismos compañeros de clase, sus amigos, por eso para algunos las clases les resultan difíciles ya que no pueden mantener el nivel exigido o sacar las notas que esperaban, y eso puede hacer que se sientan mal consigo mismo y dañar su autoestima.

Características de un adolescente con baja autoestima (citado en: <http://www.xtec.cat/~cciscart/annexos/queesautoestima.htm>):

1. Falta de credibilidad en sí mismo, inseguridad.
2. Atribuir a causas internas las dificultades, incrementando las justificaciones personales.
3. Desciende el rendimiento.

4. No se alcanzan las metas propuestas.
5. Falta de habilidades sociales adecuadas para resolver situaciones conflictivas (personas sumisas o muy agresivas).
6. Incremento de los temores y del rechazo social, y por lo tanto, inhibición para participar activamente en las situaciones.

El pesimismo, una de las características de la baja autoestima. Cuando usted constantemente está esperando lo peor, crea una actitud pesimista. Si usted espera lo peor, está pensando que alguien le va a hacer mal o que usted no podrá lograr lo que quiere.

El sumergirse en una actitud pesimista es transformarse en una víctima, usted está esperando lo peor en su vida. Su conclusión será por lo tanto que no puede hacer nada al respecto. El ser una víctima es una característica de baja autoestima (citado en:<http://crecimiento-personal.innatia.com/c-controlar-las-emociones/a-autoestima-caracteristica.html>).

Tener baja autoestima nos lleva a creer que vamos a fallar y por lo tanto vivimos nuestra vida como pesimistas. Si usted espera lo peor, los miedos y la ansiedad van a dominar su vida. Sufrir de constantes miedos y ansiedad lleva a la autocrítica negativa y el pesimismo.

El optimismo por otro lado nos ayuda de tener una vida más positiva y saludable. Si usted tiene una autoestima saludable va a esperar lo mejor en todas las situaciones. Y si lo que usted espera de esta situación no sucede, estará mejor equipado para continuar o mejorarla.

“El pesimista es el que encuentra dificultades en oportunidades y el optimista es el que transforma las dificultades en oportunidades” (Harry Truman)

Enemigos de la autoestima (<http://www.slideshare.net/pinkuzs/autoestimaimagen-interna>):

- Pensamientos erróneos (sentirse poco valioso).
- Miedo a la crítica y a la desaprobación.
- Desconocer nuestras capacidades.
- Perfeccionismo (plantearse metas irreales).
- Necesidad de controlar o dominar a otros (codependencia) y/o de ser controlado o dominado por otros.
- Dependencia, (económica y/o emocional).
- Inacción.

Otros puntos a considerar en la baja autoestima son:

- Desprecia sus dones
- Se deja influir por los demás
- No es amable consigo mismo
- Se siente impotente
- Actúa a la defensiva
- Culpa a los demás por sus faltas y debilidades.

Su autoestima mejorará cuando un maestro, tutor u orientador los anime, les tenga paciencia y los ayude a ponerse al día. Es normal tener altibajos emocionales, pero no es bueno tener baja autoestima, sentir que no son importantes puede entristecerlos e impedir que prueben cosas nuevas, que hagan nuevos amigos, o perjudicar el rendimiento escolar.

La capacidad de los jóvenes para confiar en sí mismos, proviene del amor incondicional de sus padres que les ayuda a sentirse seguros mientras que desarrollan sus propias habilidades y así puedan resolver sus propios problemas.

Porque a medida que ellos desarrollan sus destrezas cognoscitivas, son capaces de completar proyectos cada vez más complicados y más largos.

Si creen que tienen baja autoestima deben buscar un adulto en quien confiar, pueden ser sus propios padres, alguno de sus maestros, si se han ganado su confianza, ellos pueden buscar formas para elevarles el autoestima, como son: deportes que les agraden, que aprendan a elogiarse, pensar es mi cuerpo y aceptarlo tal y como es, si hay problema con el peso y talla llevarlo con el médico, aceptar que hay cosas que no se pueden cambiar las cuales se deben aceptar y amarlas, los comentarios negativos quitarlos sobre todo de la mente y así se le quitará el poder a la voz interior que los desanima. Ignoran quiénes son y el potencial que poseen; funcionan automáticamente y dependen de las circunstancias, eventualidades y contingencias; desconocen sus verdaderas necesidades y por eso toman la vida con indiferencia o se dedican a hacer mil cosas que nos los satisfacen; ignoran las motivaciones, creencias, criterios y valores que los hacen funcionar.

Muchas áreas de sus vidas reflejan el caos que se desprende del hecho de no conocerse. Parte de ese caos generalmente autoinducido, se observa en conductas autodestructivas de distintas índole. Viven desfasados en un universo temporal, tienen preferencia por el futuro o el pasado y les cuesta vivir en la experiencia del hoy; se distraen con facilidad, piensan y hablan de eventos pasados o sueñan con el futuro, son conductas típicas de los seres que tienen baja autoestima.

Según Renny Yagosesky, (2000) autor de “Autoestima en palabras sencillas”, considera que la autoestima es una función del organismo y un recurso integral y complejo de autoprotección y desarrollo personal, el incorpora aspectos biopsicosociales, pues las debilidades de la autoestima afectan la salud, las relaciones y la productividad, mientras que su robustecimiento potencia en la persona global, es decir su salud, su adaptabilidad social y sus capacidades productivas.

La consecución o mantenimiento de una buena autoestima es una tarea mayor de cualquier psicoterapia, pues suele ser un síntoma recurrente de variados problemas conductuales humanos.

La autoestima se forma desde el momento de la concepción, cuando el vínculo entre los padres se consuma y las células sexuales masculina y femenina se funden para originarnos, y desde ahí ya comienza la carga de mensajes que se reciben, primero de manera energética y luego psicológica.

En la "crisis de identidad" de la adolescencia, el joven se cuestiona automáticamente, incluyendo la opinión que de sí mismo ha adquirido en el pasado. Puede rebelarse y rechazar cualquier valoración que le ofrezca otra persona, o puede encontrarse tan confuso e inseguro de sí mismo que no haga más que pedir a los demás aprobación y consejos de todo tipo. Sea cual fuere su aproximación a su nueva identidad, el adolescente pasará inevitablemente por una reorganización crítica de su manera de apreciarse con el consiguiente cambio en su autoestima.

## **2.5 Los aspectos de la autoestima.**

Los cuatro aspectos de la autoestima:

La autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los adolescentes experimentan positivamente cuatro aspectos o condiciones bien definidas:

- **Vinculación:** resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes.
- **Singularidad:** resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.

- **Poder:** consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.
- **Modelos o pautas:** puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios.

Ayudando a los adolescentes a acrecentar su autoestima se pueden inducir situaciones beneficiosas y reforzar así los recursos del adolescente para la vida adulta. Para él es una auténtica necesidad fraguar su identidad y sentirse bien consigo mismo. Si puede satisfacer tal necesidad a su debido tiempo podrá seguir adelante y estar listo para asumir la responsabilidad de satisfacer sus necesidades en la vida adulta.

(Marsellach: <http://www.psicoactiva.com/arti/articulo.asp?SiteIdNo=776>)

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica. Es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos; nos sentimos antipáticos o graciosos; nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se conjuntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente. Un adolescente con autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue. Y lo que es más, si el adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien

desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

Un adolescente con autoestima.

- Actuará independientemente
- Asumirá sus responsabilidades
- Afrontará nuevos retos con entusiasmo
- Estará orgulloso de sus logros
- Demostrará amplitud de emociones y sentimientos
- Tolerará bien la frustración
- se sentirá capaz de influir en otros

La autoestima influye sobre el adolescente en:

- *cómo se siente*
- *cómo piensa, aprende y crea*
- *cómo se valora*
- *cómo se relaciona con los demás*
- *cómo se comporta*

La influencia positiva de la autoestima sobre el adolescente

Los aspectos positivos que refuerzan las posibilidades del adolescente de cara a la vida adulta son:

- *Saber con claridad con qué fuerzas, recursos, intereses y objetivos se cuenta.*
- *Relaciones personales efectivas y satisfactorias.*
- *Claridad de objetivos.*
- *Productividad personal: en casa, en el colegio y en el trabajo.*

Ayudando a los adolescentes a acrecentar su autoestima se pueden inducir situaciones beneficiosas y reforzar así los recursos del adolescente para la vida adulta. Para él es una auténtica necesidad fraguar su identidad y sentirse bien consigo mismo. Si puede satisfacer tal necesidad a su debido tiempo podrá seguir adelante y estar listo para asumir la responsabilidad de satisfacer sus necesidades en la vida adulta ([http://ciudadfutura.net/psico/articulos/autoestima\\_nya.htm](http://ciudadfutura.net/psico/articulos/autoestima_nya.htm)).

Factores de la autoestima: Entre otros factores, el carácter no sólo se forma por el estrés psíquico, que es la presión de un sentimiento no expresado ni realizado, sino que sigue determinando la forma en que reaccionamos ante el propio estrés. Los defectos del carácter representan las debilidades, que nos impiden enfrentar el mundo de un modo honesto y directo. Para lograr una liberación, es necesario desarrollar la autoestima.

En la base de la autoestima está el concepto de sí mismo, gracias al autoanálisis y al saber "mirar" para adentro, observándose. La autoestima, es la suma de juicios que una persona tiene de sí misma; es la dimensión afectiva de la imagen personal, la que se relaciona con datos objetivos, con experiencias espirituales y con expectativas. La autoestima es el grado de satisfacción consigo mismo, la valoración de uno mismo por acto de introspección y autocontemplación del yo espiritual, de nuestras realizaciones y de nuestras sinceras e íntimas proyecciones de futuro, así como un poderoso autoanálisis del pasado.

Autores modernos como Renny Yagosesky, José Alcántara, Susan Harter, describen el concepto de autoestima dependiendo de varios factores: a) el sentido de seguridad se forma con autorrespeto y responsabilidad; b) el sentido de identidad se logra con afecto y reconocimiento; c) el sentido de pertenencia se consigue con la aceptación y estructuración ambiental; d) el sentido de propósito se logra con la fijación de metas; e) el sentido de competencia se favorece realizando sus propias opciones, decisiones y autoevaluaciones; f) el sentido de personalidad se forma con el culto de la espiritualidad; g) el concepto de sí mismo, se va formando gradualmente a través

del tiempo y de las experiencias vividas. Hay algunas experiencias enriquecedoras para la percepción que el sujeto se va formando de sí mismo, son las experiencias fuertemente positivas o negativas.

Una persona con buena autoestima se sabe importante, competente y responsable, no se siente disminuida cuando necesita ayuda, porque al reconocer su propio valor le es fácil conocer el valor de los demás. Se encontró que la autoestima está altamente relacionada con la responsabilidad por el éxito en una empresa o profesión, pero muy débilmente con la responsabilidad por el fracaso; éste produce sentimientos de falta de competencia y trae depresión. Las personas con autoconcepto negativo prefieren las respuestas que ellas esperan, aunque sean negativas, de modo de poder desarrollar en mejor forma sus interacciones. El autoconcepto es aprendido y se construye a partir de las percepciones que derivan de la experiencia, las que van haciéndose progresivamente más complejas. Algunos estudiosos sostienen que desarrollar la autoestima puede ser peligroso, ya que las personas pueden volverse orgullosas. Es diferente; la autoestima es el sentimiento de saberse digno y capaz; el sentido de conciencia se siente como suprema manifestación de la vida.

El orgullo, es el sentimiento de haber realizado algo bien. En la autoestima existe una valoración global acerca de sí mismo y del comportamiento de su yo. Hay dimensiones de la misma: a) dimensión física: la de sentirse atractivo; b) dimensión social: sentimiento de sentirse aceptado y de pertenecer a un grupo, ya sea empresarial, de servicio, etc.; c) dimensión afectiva: autopercepción de diferentes características de la personalidad; d) dimensión académica : enfrentar con éxito los estudios, carreras y la autovaloración de las capacidades intelectuales, inteligente, creativo, constante; e) dimensión ética: es la autorealización de los valores y normas. Existen estrategias para desarrollar la autoestima en todos los niveles de la actividad: desde el estudiante, pasando por el escritor, el profesional, el obrero, el ejecutivo, etc. Se necesita tener una actitud de confianza frente a sí mismo y actuar con seguridad frente a terceros, ser abierto y flexible, valorar a los demás y aceptarlos

como son; ser capaz de ser autónomo en sus decisiones, tener comunicación clara y directa, tener una actitud empática, es decir, capaz de conectarse con las necesidades de sus congéneres, asumir actitudes de compromiso, ser optimista en sus actividades, hacer esfuerzos y ser constante a pesar de las dificultades, percibir el éxito como el resultado de sus habilidades manuales, intelectuales y de su trabajo. (Marsellach:[http://www.psilogiapopular.com/gloria\\_mars](http://www.psilogiapopular.com/gloria_mars))

Otras estrategias para desarrollar la autoestima: cuando la persona se equivoca, ser capaz de reconocerlo y de enmendar sus errores, no limitarse a autoculparse, ni culpar a los otros; tener actitud creativa y ser capaz de asumir los riesgos que implica una nueva tarea, evitar la crítica, ya que ella va socavando la valía de la persona. Para estimular la autoestima continúo con las recomendaciones: evitar la frecuencia muy alta del mensaje, encontrar los datos positivos de otras personas, conectarse con emociones positivas del pasado, valorar la importancia de los recuerdos positivos, comprender que las relaciones interpersonales son recíprocas, ampliar el conocimiento de sí mismo con mayor sinceridad, tener tabla de valores y respetarla, desarrollar el sentido del humor e infundirlo.

Las personas que son capaces de reír juntas también pueden crear juntas, desarrollar la identidad, solidaridad y el sentimiento de tenencia, conectarse con situaciones que permitan desarrollar la autoeficiencia.

Equivocarse, es parte inevitable de la vida, por eso es necesario tolerar las frustraciones, identificarse con sus propios sentimientos. Todas estas recomendaciones necesitan de comentarios ampliatorios y de técnicas de aplicación para lograr la autoestima, pero en un artículo periodístico no puedo señalarlas. La autoestima se construye diariamente con el espíritu alerta y la interacción con las personas que nos rodean, con las que tratamos o tenemos que dirigir. Si con frecuencia se nos reconoce y se nos estimula, nos ayudan a reconocernos y aceptarnos como somos, si se destaca más lo positivo que lo negativo, si nos motivan a superarnos y nosotros hacemos lo mismo con los demás, tendremos una

autoestima positiva. Así, aplicando unas cuantas pautas de las mencionadas, podremos ayudar a otras personas a desarrollar su autoestima, y hacer que sean mejores cada día.

Por último, cabe señalar nuevamente que la autoestima es muy útil para enfrentar la vida con seguridad y confianza. El conocimiento de sí mismo es un aspecto central en el desarrollo de la autoestima; cuanto más nos conocemos, es más posible querer y aceptar nuestros valores. Si bien las metas son básicas para darle un sentido a la vida, ellas tienen costos en esfuerzo, fatiga, desgaste, frustración, pero también en maduración, logros y satisfacción personal. Cuando se tiene "buenos modelos", es decir, cuando se tiene contacto con personas equilibradas, constructivas, honestas y constantes, es más probable que se desarrolle una personalidad sana, de actitudes positivas que permitan desarrollarse con mayores posibilidades de éxito, y de esa manera va aumentando la autoestima. (Schwartz, citado en: <http://blogs.colegiorauquen.cl/profesores/files/2009/08/la-autoestima.pdf>)

## **CAPÍTULO III**

# **LA AUTOESTIMA EN EL PROCESO EDUCATIVO DE LOS ADOLESCENTES**

### **3.1 Evolución de la autoestima en la educación.**

Según el M. A. Raymundo Motolín Medina, La evolución de una sociedad industrial a una de información, del trabajo físico al mental como actividad predominante del trabajador y el surgimiento de una economía global caracterizada por el cambio rápido debido a acelerados adelantos científicos y tecnológicos y por un nivel de competitividad sin precedentes, ha creado demandas en niveles más elevados de educación y capacitación que los requeridos por las generaciones anteriores. La situación anterior, nos indica que el individuo actual no solo requiere mayores conocimientos técnicos, sino también un mejor conocimiento de sí mismo. (citado en: [http://e-forumonline.com/sites/default/files/Ponencia\\_Cuba\\_Motolin%C3%ADa.pdf](http://e-forumonline.com/sites/default/files/Ponencia_Cuba_Motolin%C3%ADa.pdf))

Existe una característica que está ligada con cualquier forma de éxito y bienestar personal: la autoestima. Hoy las personas, en su gran mayoría, tienen una mayor necesidad de fortalecer su autoestima de modo que los lleve a desarrollar habilidades de seguridad y confianza en sí mismos para comunicar, motivar, asumir el liderazgo en su caso y, en general, para tener éxito en la actividad que se lleve a cabo para subsistir. Abordo el tema de la autoestima con el objetivo de desarrollar, incrementar y/o mantener este rasgo en quienes estén interesados en ello.

En nuestras sociedades pluralistas, urbanas, masificadoras y tecnológicas, estamos viviendo un proceso de enajenación tal que no nos permite pensar, sentir y desear aquello que nos beneficie real, personal y vitalmente. Los valores conocidos y deseados en general son producto de esta alienación, están centrados en el dinero, el estatus, el confort y otros. Los caminos para lograrlos son: la evasión, la agresión, la depresión, la lucha y la neurosis. Algo que ayuda a la persona para apartarse de este torbellino destructivo es un auto análisis y auto-cuestionamiento sobre quién es y qué necesita para ser o seguir siendo.

Podríamos añadir a las preguntas formuladas antes, estas otras: ¿Qué tanto me interesa mi crecimiento profesional? ¿Qué debo hacer para vivir tranquilo? ¿Qué

tanto me preocupa y qué debo hacer para mi seguridad económica? En última instancia, ¿qué tanto pienso en mí y qué tanto me quiero a mí mismo? Estos y otros cuestionamientos deben hacerse por una persona vital que en forma sistemática se esté retroalimentando para mantenerse siempre alerta, despierta, consciente y conocedora de sí misma, de su contexto y de sus necesidades de crecimiento en todos los planos.

Este conocimiento del sí mismo como persona vital en proceso de realización, tiende a ser un conocimiento objetivo y realista en el cual el individuo se percibe como es y no como quisiera ser, en donde la imagen que tiene de sí mismo es fruto de una percepción real y no fruto de sus sueños, fantasías, deseos y sentimientos de grandeza o inferioridad. Es una aceptación de sus fuerzas y limitaciones a partir de las cuales puede ir construyendo mayores posibilidades de crecimiento, de creatividad y gozo para él mismo y para los que le rodean. Una vez que se tiene conocimiento y conciencia de la propia persona y de las necesidades de crecimiento y trascendencia se puede estar listo para valorar la autoestima.

De acuerdo con el Dr. Rodolfo Acosta Padrón, y el Lic. José Alfonso Hernández. (<http://www.redalyc.org/pdf/836/83601104.pdf>). Desde la década de 1990, con el desarrollo de las corrientes pedagógicas cognitiva y humanista a finales del siglo XX, y por consiguiente el énfasis en la personalidad, el aprendiz y su proceso de aprendizaje, la autoestima a pasado a engrosar las filas de los conceptos esenciales de la educación en el mundo de la pedagogía científica.

Esto se debe a que en la época actual han aumentado las tensiones que intervienen en el dominio de las relaciones humanas debido al terrible progreso realizado por el hombre en el dominio del espacio, el átomo, la molécula y en el desarrollo de la ciencia y la técnica.

La autoestima alta es importante para todas las personas, específicamente para los docentes, pues le posibilita mayor seguridad, confianza a la hora de conducir el

proceso de enseñanza aprendizaje, le permite tener una valoración propia de sus posibilidades de actuar en un momento dado a partir de sus conocimientos y de poder determinar hasta dónde puede llegar en una actividad determinada, le otorga más valor a lo que sabe y a lo que puede ofrecer, se propone nuevas metas, es más creativo y le inspira confianza y seguridad a los alumnos, lo cual le permite desarrollar con éxito su labor. De cómo el maestro percibe sus funciones y sus alumnos, es crítico para el éxito de la educación.

La práctica pedagógica demuestra que el proceso permanente de diagnóstico identifica los conocimientos y habilidades que posee el alumno así como sus características personales y factores sociales de su entorno, sin embargo, muy pocos diagnósticos conciben el estudio de la autoestima de los alumnos, debido fundamentalmente a la falta de conocimiento teórico al respecto y a falta de instrumentos que permitan medir el nivel de desarrollo de un proceso interno como es la autoestima. Si se asume teóricamente que existe una relación directamente proporcional entre los niveles de autoestima y los niveles de aprendizaje, entonces aumentar la autoestima de los alumnos significa mejorar sus niveles de aprendizaje y de igual forma las posibilidades de éxito de estos en la vida privada y profesional. En estos casos la autoestima, a decir de los sujetos, actúa como causa y efecto del progreso y los éxitos.

Actualmente es necesario responder una serie de preguntas que ayudarían a los maestros a ofrecer un tratamiento metodológico adecuado que focalice el desarrollo de la autoestima de sus alumnos como un proceso permanente y complejo.

Estas preguntas son las siguientes: ¿Qué niveles de autoestima posee cada uno de mis alumnos?, ¿Cuáles son las causas y los efectos de su autoestima?, ¿Cómo influir en el desarrollo de la autoestima de mis alumnos?, ¿Cómo contribuir a aumentar mi propia autoestima, la de mis colegas, amigos y familiares?, ¿Cuándo y cómo, de forma inconsciente, causó daño a la autoestima de mis alumnos?, ¿Cómo

convertirme en un maestro autoestimado para cumplir con calidad suprema las funciones de los educadores?

La autoestima depende en gran medida de la educación que recibe la persona. Por ejemplo: Mi vecino más pequeño, Juanito, sólo recibía de sus padres reproches y prohibiciones; su mamá tenía la creencia de que el niño se controla y se enseña con reprimendas y autoridad. Juanito escuchaba sólo “no es” y frases negativas en la familia y de sus maestros autoritarios. Así su autoestima permanecía herida cuando adulto; aún estaba marcado por aquellas expresiones: “que bruto eres, eres un estúpido, no haces nada que sirva”. Por ellos consolidó la idea de que no servía para nada, de que él era así y no podía cambiar. Estos pensamientos eran disculpas para una actitud que perpetúa las creencias de sus padres y maestros. El hogar y la escuela deben convertirse en espacios agradables donde el alumno se sienta bien y estimulado a reflexionar y actuar. Y es tarea de los familiares, maestros y directivos crear estos espacios y conducir, con ternura y amor, la actividad del alumno. El triángulo yo – mamá – papá, es determinante durante la infancia para una autoestima alta en etapas posteriores, de aquí la importancia de educar en la familia.

### **3.2 La autoestima en la educación.**

La importancia que tiene la autoestima en la educación es porque tiene que ver con el rendimiento escolar, con la motivación, con el desarrollo de la personalidad, con las relaciones sociales y con el contacto afectivo del niño consigo mismo. Cada vez que se establece una relación, se está transmitiendo aprobación o desaprobación y en esa misma medida, se van devolviendo o entregando características personales que pasan a integrar la autoimagen de esa persona.

De este modo, la interacción con el profesor va teniendo repercusiones en el sentimiento de confianza de si mismo que desarrolla el niño, es decir, se siente que lo hacen bien o mal. Si el niño percibe que el profesor es cercano, acogedor y valorativo con los alumnos, va a introyectar formas de establecer relaciones,

interiorizara en forma casi automática este tipo de interacciones. Se puede apreciar que existe una relación circular; si el niño tiene una autoestima alta se comportara en forma agradable, será cooperador, responsable, rendirá mejor y facilitará el trabajo escolar.

(Alcántara:<http://www.monografias.com/trabajos65/autoestima-estudiantes/autoestima-estudiantes2.shtml>)

Por lo tanto el profesor positivamente será reforzante, estimulante y entregará retroalimentación positiva; lo que hará que el niño se comporte mejor, y así sucesivamente generándose un círculo virtuoso. Si su autoestima es baja se pondrá agresivo irritable, poco cooperador, poco responsable; con esta situación es altamente probable que el profesor tienda a asumir una postura más crítica y rechazan te frente al niño, quien a su vez, se pondrá más negativo, desafiante, creándose así un círculo vicioso.

Por otro lado, se ha encontrado una relación entre la autoestima de los profesores y la autoestima de los niños. Los profesores con una buena autoestima son más reforzadores, dan más seguridad a los niños, están más satisfechos con su rendimiento escolar, desarrollan un clima emocional más positivo y sus alumnos se aprecian más contentos en la sala de clases. Los profesores con baja autoestima tienden a tener miedo de perder autoridad, por lo tanto usan una disciplina mucho mas represiva y sus alumnos son menos creativos, no saben trabajar solos, son más tensos e irritables y dependen del control que el adulto ejerce sobre ellos.

En la dimensión ética: Se relaciona con el hecho de sentirse una persona buena y confiable o, por el contrario, mala y poco confiable. También incluye atributos como sentirse responsable o irresponsable, trabajador o flojo. La dimensión ética depende de la forma en que el niño interioriza los valores y las normas, y de como se ha sentido frente a los adultos cuando las ha transgredido o ha sido sancionado. Si se ha sentido cuestionado en su identidad cuando ha actuado mal, su autoestima se verá distorsionada en el aspecto ético.

El compartir valores refuerza y mantiene la cohesión de un grupo y es muy importante en el desarrollo de la pertenencia, que es una de las variables más significativas para la valoración personal.

En la dimensión académica: Se refiere a la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar y específicamente a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias escolares. Incluye también la autovaloración de las capacidades intelectuales, como sentirse inteligente, creativo y constante, desde el punto de vista intelectual.

Estrategias como las siguientes pueden ser útiles para desarrollar la autoestima de los alumnos:

- Ser efusivo y claro al reconocer lo que los niños han hecho correctamente. Si no han cumplido como se esperaba, darles una nueva oportunidad explicando un poco más lo que se espera de ellos.
- Generar un clima que posibilite la creatividad. Cuando los niños tienen espacio pueden ser muy creativos y en todas las asignaturas es posible dar un espacio para la creatividad.
- Generar un clima emocional cálido, participativo, interactivo, donde el aporte de cada uno pueda ser reconocido. Fomentar especialmente el trabajo en grupos, durante la clase.
- Usar frecuentemente el refuerzo de los logros de los alumnos frente al grupo. Es importante reconocer logros reales, que sean sentidos como algo especial y único por el alumno, permitiéndole así procesarlos como éxitos personales.
- Mostrar confianza en las capacidades de los niños y en sus habilidades para enfrentar y resolver sus problemas y dificultades en distintas situaciones.
- Desarrollar el espíritu de observación y ayudarlos a buscar formas inhibitorias para adaptarse a la realidad. El ser consciente de lo que le sucede a sí mismo y de lo que ocurre a su alrededor, es un atributo del hombre que ha permitido

el progreso de la humanidad, pero que también está en la base del desarrollo personal.

- Incentivar a los alumnos a asumir responsabilidades; esto les demostrara que se confía en ello. Las responsabilidades asignadas deben ser posibles de cumplir por los niños.
- Poner exigencias y metas al alcance de los niños, y que estas metas pueden ser alcanzadas con un esfuerzo razonable. Evaluar el logro de las tareas solicitadas con su criterio a nivel de los niños y no con exigencias de adultos.

### **3.3 Cómo favorecer una autoestima positiva**

Padres y madres deseamos que nuestros hijos sean felices. En la felicidad influye un factor importante: la seguridad personal. No olvidemos nunca que los hijos e hijas se ven a través nuestro y tienen de si mismos la viva imagen que les damos nosotros. Somos realmente su espejo, y según lo que vean en nosotros se auto valoraran y podrán tener o no tener confianza en ellos mismos. Si les riñéramos siempre, si encontráramos que todo lo hacen mal, si a menudo estuviéramos alterados y enfadados cuando estamos en casa y no reflejáramos la alegría de disfrutar de su presencia, sería fácil que los hijos, al encontrarse poco agradables para sus padres, perdieran autoestima; y al perderla entre otros conflictos no serian capaces de enfrentarse a los retos que les surgirán a lo largo de su vida.

Queremos favorecer la autoestima de los hijos, deseamos que sean felices y que tengan mejor capacidad para amar. Generalmente poco sabe amar el que no se ama a sí mismo. Se da por descontado pues, por parte de los progenitores una actitud positiva al tratar con ellos. Al hablar, actuar, informar y motivar a nuestros hijos e hijas debemos transmitirles nuestro amor. Los cuatro factores que influyen en su felicidad y en su auto estima

(citado en: <http://www.averlo.com/mujervoraz/familia/setiembre2006/autoestima-hijos.html>):

1. Aceptación: Nuestro hijo es una persona única e irreplicable. Él tiene cualidades y defectos, pero tenemos que estar convencidos de que lo más importante es que capte el afán de superación y la ilusión de cubrir pequeños objetivos de mejora personal. Las cualidades son agradables de descubrir, los defectos pueden hacer perder la paz a muchos padres, pero se pueden llegar a corregir con paciencia, porque aceptamos totalmente la forma de ser del hijo, incondicionalmente y para siempre. La serenidad y la estabilidad son consecuencia de la aceptación y, esto quiere decir: debemos actuar independientemente de nuestro estado de ánimo y el de nuestros hijos. También en circunstancias de más dificultades, como serían las de tener hijos discapacitados tendremos que crear la aceptación plena no sólo de los padres sino también de los hermanos y familiares, con la convicción de que repercutirá todo el afecto que se da en bien de la familia.

2. Cariño: Las manifestaciones de cariño serán la mejor ayuda para que nuestros hijos logren una personalidad madura y estén motivados para rectificar cuando se equivoquen. La familia crea unos vínculos afectivos que facilitan el desarrollo de la capacidad de amar. Estas manifestaciones las viviremos con el lenguaje verbal de la palabra: "¡qué contentos estamos de tenerte!", "¡Cómo te queremos!" u otras frases de este estilo. Tenemos a la vez el lenguaje no verbal, tan importante para saber que les queremos: gestos cargados de ternura, caricias, besos, abrazo, miradas de cariño o de complicidad que no podemos dejar de hacer aunque en la etapa adolescente puede parecer que no lo deseen. No es así: el adolescente está inseguro y reclama saberse querido.

3. Corrección: La corrección no puede ser hecha por nuestra comodidad, ni por nuestro cansancio, por no decir por nuestro mal humor o poco dominio personal. No olvidemos que es importante saber que no debemos reñir nunca a nuestros hijos delante de otras personas, los podemos humillar. Demostramos que los queremos si hacemos correcciones con paciencia y con el objetivo de ayudarles a mejorar. Avisándoles sobre lo que está mal les damos la posibilidad de rectificar. Cuando hacemos una corrección debemos decir lo que está mal, o sea el hecho, nunca

calificar a nuestro hijo o hija. Por ejemplo decimos: “esto esta mal...no has recogido tu habitación”, pero no añadimos: “eres un perezoso y un desordenado”. Es primordial no “etiquetar”.

4. El elogio y la valoración: Elogiar el esfuerzo de nuestro hijo, siempre es más motivador para él, que hacerle muchas recriminaciones. Cuando se ama se corrige y se avisa lo que se hace mal, pero con suavidad y marcando unas pautas y unos límites que deben seguir, así damos la posibilidad de mejorar la conducta y ayudar a su responsabilidad personal y, en todo caso, siempre deberemos censurar lo que está mal, nunca la persona de nuestro hijo o de nuestra hija.

Ciertamente que ante las desobediencias o las malas respuestas, podemos perder las formas, pero los adultos debemos tener la voluntad de animar aunque estemos cansados o preocupados; por esto, en caso de perder los nervios, lo mejor es observar, pensar y cuando estemos más tranquilos decir, por ejemplo: "esto puedes hacerlo mejor, yo te ayudo".

Durante el tiempo que estamos con los hijos siempre tenemos ocasiones para valorar su esfuerzo, no pedirles más de lo que puedan hacer, sino se volverían retraídos por dar más responsabilidad de la que pueden asumir. Vamos descubriendo las cualidades de nuestros hijos, debemos potenciarlas para que sean felices y mejoren su auto estima. El elogio debe hacerse siempre con objetividad, se trata de valorarlos pero de manera que no crezcan con afán de notoriedad, ni de superioridad, es conveniente hacer el elogio a solas; algún hermano puede quedar resentido interpretando que él no es tan valorado.

## CONCLUSIÓN

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, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que estemos y los estímulos que este nos brinda.

La influencia que tiene la familia en la autoestima del niño o niña es muy importante, ya que ésta es la que le trasmite o le enseña los primeros y más importantes valores que llevarán al niño a formar, a raíz de estos, su personalidad y su nivel de autoestima. Muchas veces los padres actúan de diferentes maneras, que pueden ser perjudiciales para el niño dejándole marcas difíciles y un continuo dolor oculto que influirá en el desarrollo de su vida; a estos padres se los llama mártires o dictadores. Pero también están los que le valoran y reconocen sus logros y sus esfuerzos y contribuyen a afianzar la personalidad.

Otro factor importante que influye en la familia, es la comunicación, ya que están estrechamente relacionadas. Según se hayan comunicado nuestros padres con nosotros, esos van a ser los factores que influyan en nuestra personalidad, nuestra conducta, nuestra manera de juzgarnos y de relacionarnos con los demás. Estas experiencias permanecen dentro de cada uno de nosotros toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas y a anular su poder para que no nos sigan haciendo sufrir, y para no transmitírselas a nuestros hijos.

Hay una estrecha relación entre la sociedad, la familia y la persona, ya que la sociedad es la que le presenta a la persona un modelo social con costumbres y con una cultura que a través de la familia son transmitidos al individuo. Pero cuando los integrantes de la misma, tienen asuntos indefinidos en el interior por un pasado

doloroso en la infancia le trasmitirá el mismo dolor y las mismas confusiones a su hijo, causándole problemas de comunicación en el ambiente social.

Para poder ayudar a una persona que tiene autoestima baja, primero que nada se tiene que concientizar del problema que tiene, y luego se la podrá ayudar llevándolo a un especialista y apoyándolo durante el tratamiento o el proceso de recuperación. En el caso de los niños, la escuela también cumple un papel muy importante ya que es la que debe tener la estrategia y las formas para ayudar al niño con estos sentimientos tan distorsionados que le ocasionan tantos problemas.

Por todo lo dicho anteriormente y ya que el mayor tiempo del período de la adolescencia transcurre dentro de la escuela secundaria, podemos comprender la importancia del papel que los maestros dentro de ella. En sus manos está que los adolescentes lleven a feliz término esta etapa de su vida con una gran autoestima, ya que muchas veces no encuentran apoyo y comprensión en sus hogares, refugiándose en la escuela tratando de encontrar el equilibrio que los ayude a desarrollarse plenamente de una forma sana e integral.

## BIBLIOGRAFÍA

BRINKMANN, H., T. Segure y M. I. Solar. Adaptación y estandarización del Inventario de Autoestima de Coopersmith, Revista Chilena de Psicología 10. Chile, 1989.

COLEMAN J., Psicología de la adolescencia. Morata, España, 2002.

DEBESSE, M. La adolescencia. Ed. Vergara. Barcelona, 1991.

DELVAL, Juan. El desarrollo humano, Siglo XXI editores, Madrid, 1994. Internacional de Capacitación Profesional. UNE. 1998.

MILTON Jhon, El paraíso Perdido Editorial: Espasa, Madrid, 2009

OLSON, D. La escritura y la mente. En: J. Wertsch, P. Del Río y A. Álvarez (Eds.) La mente sociocultural. Fundación Infancia y aprendizaje, Madrid, 1997.

ROJAS Marcos Luis, La Autoestima Nuestra fuerza secreta, Ed. Espasa, Madrid, 2007.

YAGOSESKY, Renny “Autoestima en palabras sencillas” Ganesha, Venezuela, 2000.

### **Páginas electrónicas consultadas:**

ACOSTA Padrón Rodolfo, Lic. José Alfonso Hernández. La Autoestima en la educación. Editorial Universidad de Terapacá Chile, 2004. Consultada el 3 de marzo de 2012 en: <http://www.redalyc.org/pdf/836/83601104.pdf>

ALCANTARA, José A. "Como educar la autoestima" Edit. CEAC. S.A. España, 1993.  
Consultado el 22 de junio de 2011 en:  
<http://www.monografias.com/trabajos65/autoestima-estudiantes/autoestima-estudiantes2.shtml>

ARBULÚ Neyra A. La autoestima se desarrolla desde la niñez. Consultado el 17 de agosto de 2011 en:  
[http://www.noticiastrujillo.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=14830](http://www.noticiastrujillo.com/index.php?option=com_content&task=view&id=14830)

BOURDIEU Pierre 2000. Consultado el 15 de enero de 2011 en:  
<http://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20120904141601AArCJR>

BRANDEN Nathaniel, Consultado el 23 de junio de 2010 en:  
<http://www.artesanadelavida.com/2011/06/13/coaching-y-autoestima/>

DEMING, W. Edwards Consultado el 23 de junio de 2010 en:  
<http://www.artesanadelavida.com/2011/06/13/coaching-y-autoestima/>

DICCIONARIO Merrian Webstert. Consultado el 7 de octubre de 2010 en:  
<http://es.scribd.com/doc/63868897/Autoestima-Definicion>

HARTER, Susan. Desarrollo de la personalidad y de la identidad. En BuenasTareas.com. Consultado el 12 de octubre de 2012, en:  
<http://www.buenastareas.com/ensayos/Susan-Harter/6854422.html>

MARSELLACH, Umbert Gloria. Consultado el 23 de octubre de 2012 en:  
<http://www.psicoactiva.com/arti/articulo.asp?SiteIdNo=776>

MARSELLACH, Umbert G. consultado el 23 de octubre de 2012 en:  
[http://www.psilogiapopular.com/gloria\\_mars](http://www.psilogiapopular.com/gloria_mars)

MOTOLÍNIA Medina Raymundo M. A. Evolución de una sociedad. Rice 1997. Consultado el 23 de agosto de 2012 en: [http://e-forumonline.com/sites/default/files/Ponencia\\_Cuba\\_Motolin%C3%ADa.pdf](http://e-forumonline.com/sites/default/files/Ponencia_Cuba_Motolin%C3%ADa.pdf)

OMS. Consultado el día 29 de septiembre de 2013 en: <http://www.serviciosmedicos.pemex.com/salud/adolescencia.pdf>

PEARSALL Paul. Consultado el 16 de diciembre de 2011 en: <http://www.coasttocoastam.com/guest/pearsall-dr-paul/566>

SCHWARTZ, Doris: "LA AUTOESTIMA Y SU IMPORTANCIA" Primer Seminario Internacional de Capacitación Profesional. Consultado el 12 de febrero de 2012 en: <http://www.monografias.com/trabajos65/autoestima-estudiantes/autoestima-estudiantes2.shtml>

WAITLEY, Denis (1983) Semillas de grandeza. Consultado el 8 de julio de 2012 en: <http://www.buenastareas.com/ensayos/La-Psicologia-Del-Ganador/5595254.html>

<http://yoaprendo.wordpress.com/2007/05/17/caracteristicas-de-un-adolescente-con-autoestima/>

<http://www.oocities.org/heartland/farm/8810/investig/aecrian2.html>

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2066098>

<http://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20120904141601AArCjR>

<http://filosed.blogspot.mx/2012/01/evolucion-de-la-adolescencia.html>

<http://www.morellpsicologia.com/adolescentes1.htm>

[www.alcoholinformate.org.mx](http://www.alcoholinformate.org.mx)

[http://ciudadfutura.net/psico/articulos/autoestima\\_nya.htm](http://ciudadfutura.net/psico/articulos/autoestima_nya.htm)

<http://crecimiento-personal.innatia.com/c-controlar-las-emociones/a-autoestima-caracteristica.html>

<http://www.slideshare.net/pinkuzs/autoestimaimagen-interna>

[http://www.nolopermitasactua.com/noticias/22\\_LA%20AUTOESTIMA\\_EN\\_NINOS\\_Y\\_ADOLESCENTES.pdf](http://www.nolopermitasactua.com/noticias/22_LA%20AUTOESTIMA_EN_NINOS_Y_ADOLESCENTES.pdf)