

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA Y ORGANIZACIÓN ESCOLAR**



**Universidad de Granada**  
**TESIS DOCTORAL**

**LA FAMILIA, LA AUTOESTIMA Y EL  
FRACASO ESCOLAR DEL ADOLESCENTE**

**LETICIA MIRELLA CARRILLO PICAZZO**

*DIRECTORES:*

Dr. MANUEL LORENZO DELGADO

Dra. INMACULADA AZNAR DÍAZ

Dr. FRANCISCO JAVIER HINOJO LUCENA

Enero, 2009

Editor: Editorial de la Universidad de Granada  
Autor: Leticia Mirella Carrillo Picazo  
D.L.: GR. 1806-2009  
ISBN: 978-84-692-1436-7



## **AGRADECIMIENTOS**

Doy gracias a Dios por existir, por darme la oportunidad de desarrollarme como madre, profesionalmente y como persona.

Gracias a mis papas por darme la vida.

Gracias a mis guías, tutores, asesores de mi tesis por ayudarme en este camino.

Gracias al Dr. Manuel Lorenzo Delgado y al Dr. Tomás Sola Martínez, por su ayuda y apoyo para el desarrollo de esta y su gran entusiasmo. A mis codirectores, la Doctora Inmaculada Aznar Díaz y el Dr. Francisco Javier Hinojo Lucena.

Gracias a Pilar Cáceres, porque siempre ha estado al pendiente de todos los tramites necesarios, por su gran valía.



## **DEDICATORIA**

Este trabajo lo dedico con mucho amor a mis **PADRES**, aunque ellos no estén ya físicamente conmigo, pero sé que desde donde se encuentren van junto a mi. Gracias por ser mis papas, por su ejemplo, educación, tenacidad, sus valores.

A ti, mi compañero de toda la vida, **GERARDO**, al igual, aunque no estés conmigo, te recuerdo con mucho cariño, y gracias por tu apoyo incondicional.

Todos los logros, metas, objetivos, siempre han sido por mi hija, **MIREYA**, ha sido mi inspiración y motor para continuar, aun en los momentos mas difíciles. Gracias, por ser mi hija.

A mi pequeño torbellino, **GERALDINE** que cambió mi vida totalmente, con su dulzura y sonrisa.

A **FRANCISCO**, con todo mi amor, porque siempre ha estado ahí, apoyándome a cada momento, GRACIAS.



# **PARTE I. INTRODUCCIÓN**



## 1. DIAGNOSTICO

El C.E.T.i.s No. 80, se encuentra ubicado en la calle Luis Moya s/n en la Colonia Insurgentes. Es una institución que brinda una educación de nivel medio superior, basada en un programa de estudios Bivalente, el cual consiste en brindar una educación de nivel bachillerato aunado a una especialidad tecnológica tal como: Computación, Electrónica y Electricidad, las cuales se brindan en los turnos matutino y vespertino de dicho plantel.

El objetivo del plantel es formar profesionales técnicos con conocimientos suficientes para desarrollarse en el campo laboral, así como contribuir a su formación integral, brindando hombres y mujeres de provecho para la sociedad.

La escuela cuenta con una población estudiantil de aproximadamente 1200 alumnos de ambos sexos con una edad promedio entre 14 a 20 años, y una situación económica media baja. Las edades de los padres fluctúan entre 30 y 50 años, con una preparación básica (leer y escribir), siendo principalmente familias desintegradas, esto dadas las condiciones geográficas en las que se ubica dicha institución.

Dichos alumnos provienen principalmente de las colonias: España, Vicente Guerrero, Bulevares, y Barranca. Estas colonias se caracterizan por ser áreas conflictivas, donde se vive día a día en el ámbito familiar y social problemas de drogadicción, alcoholismo, vandalismo y prostitución, repercutiendo en las relaciones familiares, sociales y sobre todo en la formación de los hijos. Esto se ve reflejado en las aulas y por ende en la conducta del alumno, ya que están involucrados en otras actividades y le dan muy poca importancia o nula a sus estudios y su vida personal. Todo esto contribuye a que exista una fuerte deserción escolar, de interés del adolescente y de apoyo de los padres, ya que viven situaciones conflictivas en sus hogares, y en el entorno social en el que se desarrollan. Por lo tanto su autoestima es baja y ante esto surge la

problemática de sentirse solo, aislado, temeroso, inseguro, no querido, no valorado, etc.

A partir del área de influencia donde se ubica el plantel se han detectado diversas circunstancias en relación con su población estudiantil, tales como:

- agresividad en los alumnos para con sus compañeros y maestros
- apatía en todo lo que concierne con su vida, la escuela, la familia, el entorno social, lo afectivo, etc
- Aislamiento. Por lo general son: solitarios, tristes, miedosos, retraídos e inseguros
- baja autoestima, porque no se sienten valorados, amados, seguros o con apoyo de los padres.
- poco interés en los estudios a partir de la apatía que tienen de que no les interesa nada, ni sobresalir en su vida personal, social o familiar.

Las anteriores situaciones han sido tomadas en cuenta por la Dirección del plantel, llevando a cabo las siguientes acciones:

- Grupo Chimalli: Programa de orientación dirigido a los alumnos de los primeros semestres que consiste en brindar pláticas a través de sesiones a los adolescentes con diversos temas de su interés para tratar de orientar y despejar las dudas que pudieran presentar los jóvenes. Este programa es auspiciado por estudiantes de la Universidad Autónoma de Aguascalientes en conjunción con profesionistas del área humanística.
- Programa Causa Joven: Brinda un apoyo a los estudiantes mediante pláticas motivacionales.
- Apoyo de instituciones gubernamentales como el INADE, las cuales tienen como objetivo fomentar el deporte en los adolescentes a partir de conferencias sobre valores, deporte y cultura..

Lo anterior ha contribuido a que los alumnos recapaciten sobre sus actitudes o conductas de manera momentánea, dado que no se ha llevado a cabo un seguimiento de las acciones realizadas por parte de la institución.

Ante el conocimiento de lo que se vive en la institución aunado a las medidas emprendidas por las autoridades, se ha formulado el siguiente **problema** de esta investigación:

***¿Cómo contribuye la Educación Familiar en los Padres de familia, alumnos, del Cetis No.80 para que el adolescente de 14 a 20 años redescubra su autoestima, y por lo tanto así evitar la deserción y el fracaso escolar?***

Es de suma importancia el apoyo de la Educación Familiar en las instituciones educativas, en las familias y en la sociedad en general, ya que ésta cuenta con técnicas, herramientas y recursos para fortalecer las capacidades de los educandos.

En esta ocasión se trabajó con los padres de familia, y alumnos en un curso taller sobre la autoestima del adolescente, en donde se motivó a cada participante para que apoye a los alumnos a fin de que redescubran su autoestima.

Hay que tratar de estudiar la autoestima para de esta manera poder dar herramientas suficientes a los alumnos para que puedan desarrollarse en la vida cotidiana, tanto en lo familiar, personal, profesional, y social, así como lo escolar. Considero que si no se le dan herramientas necesarias al adolescente es posible que pueda tener algunas problemáticas de conducta, tales como la agresividad, autoestima baja, depresión, timidez, inseguridad, temor, aislamiento o sentimiento de inferioridad. Inclusive por sentirse menos pudiera ser que caigan en alguna adicción, en el alcoholismo, drogadicción, vandalismo, robo, etc; esto por querer llamar la atención primero de su familia y después del entorno que lo rodea.

La manera en que se abordó la problemática que se ha diagnosticado será a partir de una propuesta de intervención, basada en 48 alumnos del turno vespertino, ya que ese turno ha mostrado más problemas en la conducta, la escolarización, la familia, etc., así como los padres de éstos. En una etapa en

donde se llevó a cabo el curso taller dirigiéndose inicialmente a adolescentes, en una segunda etapa a los padres de familia, se trataron temas de autoestima, valores, y persona, familia, adolescencia, entre otros.

Los factores que influyen para que el adolescente haga uso de su autoestima, y a su vez desarrolle valores e intereses afines, es que éste debe de estar o sentirse motivado, además de valorarse, amarse, aceptarse sentirse seguro de sí mismo, y vivir en un entorno familiar adecuado, donde se sienta capaz para su mejor desarrollo personal como individuo.

El objetivo del taller es el de apoyar a padres de familia, alumnos, en la educación del adolescente y así como contribuir para que éste redescubra su autoestima y su valía, además de sus cualidades como personas, y como seres humanos.

El curso se llevó a cabo en las instalaciones del plantel del Cetis No. 80. Se llamó "La Familia, la Autoestima y el fracaso escolar del adolescente"., el cual tiene una duración de 1 semana, con 4 horas diarias, y se dirigió a los alumnos, padres de familia de dicha institución. Se hizo una evaluación por medio de cuestionario al inicio para poder saber de donde se tenía que partir. De ahí nos dio una pauta para dar inicio a este. Al término del curso-taller se aplicó un segundo cuestionario para demostrar u observar si con el dicho curso se había logrado redescubrir/mejorar la autoestima en el adolescente.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Las conductas de rebeldía, inseguridad, agresividad, irritabilidad, pandillerismo, alcoholismo, drogadicción, todas son factores que influyen en el desarrollo del adolescente, en su vida personal, social, familiar y escolar. Esto es debido a la falta de comunicación con sus padres, de apoyo, de comprensión, falta de respeto, de amor, de afecto y de no inculcarles valores en la infancia. Todo se ve reflejado en una autoestima muy deteriorada, muestra de ello es su propia concepción como persona: poco valoradas, aceptadas, menospreciadas por la familia y por ellos mismos y el entorno que les rodea.

La falta de autoestima en el adolescente hace que viva en un ambiente de agresividad, intolerancia, falta de respeto, amor, seguridad, y esto conlleva a la desintegración familiar. Esta situación causa un gran problema al adolescente por no poder asimilar la situación familiar, no permite desarrollarse como persona, como ser humano, el cual se subestima o tiene considerablemente baja su autoestima al sentirse culpable de dicha situación.

Es importante hacer el estudio de la autoestima en el adolescente, ya que se ha comentado anteriormente la necesidad de implementar estos cursos porque se trataría de apoyar, escuchar y sobre todo de orientar y dar las herramientas necesarias para que se desarrollen como personas en su vida diaria, y se motiva a los adolescentes para que ellos mismos redescubran su valía, su personalidad, sus características propias, sus cualidades, defectos, errores, aciertos, hacerlos sentir importantes como personas, etc, para que ellos trabajen con su autoestima.

Para mí es importante tratar de trabajar y contribuir con el adolescente con respecto a su autoestima, darle las herramientas, bases necesarias para que conozca su autoestima y valía como individuo.

El hecho de apoyarlo a redescubrir es un gran logro para él como para mí. También es una pequeña contribución a la familia y sobre todo a la sociedad, ya que se tratarían de evitar problemas tales como: drogadicción, alcoholismo, pandillerismo, delincuencia juvenil, madres solteras, y sobre todo, la deserción escolar, que es muy común aquí en esta institución, debido a tanta desintegración familiar y el poco interés de los padres de escuchar, apoyar a sus hijos.

Considero que sería una gran satisfacción que se lograra que el adolescente trabajara en el plantel para lograr redescubrir su autoestima, ya que se verían cambios importantes en él, en su desarrollo como ser humano.

Por lo tanto la autoestima es esencial para la supervivencia psicológica ya que sin cierta dosis de autoestima resulta difícil la satisfacción de algunas necesidades. Cuando el individuo no se siente contento consigo mismo o se rechaza parcial o totalmente se darían considerablemente las estructuras psicológicas, lo que le lleva a levantar barreras defensivas y adoptar un comportamiento ajeno a su propia personalidad. Por eso la importancia y el rol que juegan los padres en la educación y formación de los hijos, ya que de ellos dependerá la seguridad, confianza, amor, el éxito y todo lo que le rodea a sus adolescentes y así lograr desarrollar su autoestima en la niñez, adolescencia y por supuesto en la edad adulta.

Rosenberg (1967), nos dice que la autoestima se lleva a cabo por la interacción que se tiene con otros, por medio de la amistad, se va adquiriendo la auto-estimación, pero se debe tener cuidado de saber elegir las amistades, ya que estas influyen en la formación o desarrollo de la autoestima.

### **3. PROPOSITO**

#### **Objetivo General:**

Contribuir para que el adolescente de 14 a 20 años del Cetis No. 80, redescubra su autoestima a través del apoyo de padres de familia y maestros, por medio de cursos-taller.

#### **Objetivos específicos:**

- Analizar la importancia de la relación padre e hijo en la autoestima del adolescente.
- Destacar la importancia de la relación maestro – alumno en la autoestima del adolescente.
- Realizar una intervención con un curso–taller a fin de que los adolescentes desarrolle su autoestima
- Identificar por parte de los padres de familia la importancia de su labor educativa en la formación de la autoestima del adolescente.
- Identificar por parte de los maestros la importancia de su labor educativa en la formación de la autoestima del adolescente.



## **PARTE II. MARCO TEÓRICO**

**LA FAMILIA, LA AUTOESTIMA Y EL FRACASO ESCOLAR DEL ADOLESCENTE**



**MARCO TEÓRICO: LA FAMILIA, LA AUTOESTIMA Y EL FRACASO ESCOLAR DEL ADOLESCENTE**

**1.- Persona.**

- 1.1.- Definición de persona
- 1.2 - Notas constitutivas de la persona humana
- 1.3.- Educación en la persona
- 1.4.- Persona e individuo
- 1.5.- Persona / naturaleza y dignidad
- 1.6.- Dignidad de la persona
- 1.7.- Derechos Humanos como persona y su clasificación
- 1.8.- Características de los Derechos Humanos de la persona
- 1.9.- Voluntad, inteligencia, y libertad

**2.- Familia**

- .2.1.- Definición de la educación familiar
- 2.2.- La familia como ámbito de socialización de los hijos
- 2.3.- La relación familiar
- 2.4.- Pautas educativas en la familia
- 2.5.- Familia y valores
- 2.6.- La Familia desvalorizada
- 2.7.- La Orientación familiar

**3.- La adolescencia**

- 3.1.- Diferencia de adolescencia y pubertad
- 3.2.- Definición de adolescencia
- 3.3.- Cambios anatómicos y fisiológicos del adolescente.
- 3.4.- Individualidad amenazada
- 3.5.- Identidad personal del adolescente

- 3.6.- Construcción de la identidad del adolescente.
- 3.7.- El mundo social del adolescente
- 3.8.- Los valores e intereses del adolescente.
- 3.9.- La vida afectiva y emocional del adolescente
- 3.10.- La adolescencia y la familia
- 3.11.- Problemática en la adolescencia
- 3.12.- Cómo educar adolescentes libres de drogas
- 3.13.- Factores que predisponen al bajo rendimiento, fracaso escolar y a la deserción escolar.

#### **4.- Autoestima en el adolescente y la familia.**

Introducción

- 4.1.- Definición de Autoestima
- 4.2.- Como se forma la autoestima
- 4.4.3.- Porque necesitamos autoestima
- 4.4.- Familia, sociedad, escuela en la autoestima del adolescente
- 4.5.- Barreras de la autoestima
- 4.6.- Como sanar una autoestima herida en la infancia
- 4.7.- Desarrollo de la autoestima
- 4.8.- Actitudes o posturas habituales que indican autoestima baja
- 4.9.- Construcción de autoestima
- 4.10.- Características de la autoestima positiva
- 4.11.- Prevención
- 4.12.- Técnicas para mejorar la autoestima
- 4.13.- Los padres y la autoestima del adolescente.
- 4.14. –Autoestima en el adolescente

## CAPÍTULO 1. LA PERSONA

### 1.1.- Definición de Persona

Persona, en nuestra cultura, se opone a cosa y animal, aunque de distinto modo, ya que opuesto a cosas y animales el termino de persona se aproxima al termino de hombre.

El ser humano llega equipado con sus propias características que lo hace distinto a los demás individuos, ya que tiene capacidades para progresar como persona y forma parte de un bagaje natural de aprendizaje, por lo que hablaremos a continuación de la persona.

Persona, la palabra de origen latín, *pessoa, personne, person, Person*, que significa individuo humano, o bien originalmente significaba, máscara del actor.

Estoy de acuerdo con la postura de que la persona es un ser humano tiene ciertas características tales como ser: irrepitable e indivisible, perfectible, racional, con dignidad e inteligencia, educable, ya que la persona puede modificar su educabilidad para tratar de, si no de lograr la perfección, dando lo mejor de sí misma como ser humano, ya que cuenta ésta con cualidades, virtudes, sentimientos e inteligencia.

Otro de los autores Román Pérez, en García Hoz(1989), nos dice que la persona es una sustancia individual de naturaleza racional, ya que es pensante, con cualidades, capacidades, pero básicamente se diferencia de los animales por su inteligencia .

Otero F.(1999), define **persona** como un individuo de naturaleza racional. Es un ser que tiene intimidad. El ser humano tiene el mínimo de intimidad suficiente para ser llamado persona.

Es necesario mencionar la importancia de este capítulo, ya que se habla de la persona, de sus características, las cuales son fundamentales

herramientas para el desarrollo de la autoestima en el adolescente, así como considerar a la familia, ya que es un centro de la intimidad, un lugar adecuado para crecer en o para educar la propia intimidad: un espacio en el que varias intimidades crecen juntas. Se cree que persona es ese yo a quien atribuimos todo lo que hacemos y pensamos en nuestra vida diaria. La persona es un ser de necesidades; necesidades básicas tales como: físicas, de seguridad, sociales, o del yo, como: autoestima y reputación. También tiene necesidades de autoperfeccionamiento, como lo hemos mencionado anteriormente, ya que día a día al prepararse, estudiar, leer, viajar y vivir con dignidad todo eso le permite ser diferente a las demás. Por lo tanto nos dice que la riqueza verdadera y profunda de la persona, sólo es accesible a la mirada del amor. Para Mounier (1971), “la persona no es un objeto”.

Es lo que, en cada hombre, no puede ser tratado como un objeto. No es el objeto más maravilloso del mundo, no es un objeto que podamos conocer desde afuera, ya que la persona, el ser humano piensa por sí misma, tiene sentimientos, ama, siente. Por lo tanto jamás debe de ser tratado como tal, como objeto. Es la única realidad que conocemos y que al mismo tiempo hacemos desde adentro, con los sentimientos, con el corazón, con amor. No se puede reducir la persona a algunos de sus aspectos físicos, psicológicos, de carácter, sino por sus capacidades, sentimientos, forma de ver la vida, de vivirla, de vivir los valores.

Cada persona es original, única, por lo tanto, cada persona debe ser aceptada por lo que es y tal como es, con sus cualidades, defectos, y virtudes.

Mounier (1971) precisa que la persona no es algo dado, estático, petrificado, fijo: “ Es una actividad vivida de autocreación, de comunicación y de adhesión, que se capta y se conoce en su acto como un movimiento de personalización”.

Ada, señala que: “la actividades es producto de la persona en su totalidad, del cuerpo y espíritu “. (Ada 1988:183).

**La persona:**

La filosofía se ha interesado siempre en el hombre, en la naturaleza humana en sentido universal, es decir, en aquello que puede decirse de todos los hombres, de todos los tiempos, porque es esencial y es necesario estudiar a la persona.

Desde la concepción global de las vivencias y experiencias, internas y externas el sujeto se entiende como totalidad en la cual abarca los aspectos genéticos, biológicos, cognitivos, afectivos y sociales, y se descubre el Yo en su sentido propio.(Aguilar, 2001: 11).

Nos dice que la persona y su desarrollo desde la perspectiva global nos expresa lo siguiente:

***“Desde un punto de vista teórico, la psicología del niño ha de considerarse como el estudio de un sector particular de la embriogènesis general, que se prosigue después del nacimiento, y que engloba todo crecimiento, orgánico y mental, hasta llegar a ese estado de equilibrio relativo que constituye el nivel adulto. (Aguilar, 2001:11)”***

Pero también incluyen los aspectos afectivos y emocionales de las personas por la importancia que tiene la primera infancia como periodo crítico, ya que en este periodo en el que se establecen lazos afectivos, emocionales y sociales crean vínculos de apego, es muy importante el apoyo de la familia y con los iguales para su desarrollo como persona (Aguilar, 2001: 12).

Hablar de persona como fundamento de la educación integral es una tarea que llama a la reflexión y meditación más profunda. Estamos ante ella como un ser privilegiado, extraño, original, inédito.

Estas condiciones manifiestan un peculiar estar en el mundo, como “la criatura más perfecta de toda la naturaleza “(Tomas de Aquino, 1990:23).

La educación se realiza en la persona humana como medio para lograr su perfeccionamiento. Esta educación parte de la esencia del hombre como unidad de cuerpo y alma racional y es el poder de inteligencia que lo distingue de aquellos seres vivientes que sólo poseen vida vegetativa.

El hombre es una unidad. Está compuesto de alma sustancia incorpórea que le otorga la vida espiritual, y de cuerpo, del que obtienen su forma, apariencia física y caracteres biológicos.

La persona es sinónimo de individuo humano, tiene la capacidad para ocultar las vicisitudes de su vida interior, sabe disimular sus conocimientos y sus apetitos, sus ignorancias.

Ser persona es, desde luego, un privilegio, pero al mismo tiempo es un proyecto que se debe realizar, el modo de ser persona no es una conquista triunfante y continuamente gozosa, sino un proceso de lucha, esfuerzo y riesgo (García Hoz,1981:23).

La persona humana tiene la idea de la perfección inscrita en su noción misma y su realización, ya que la persona y el hecho de que cada hombre es una realización personal imperfecta proyectada a la perfección pura, a lo que refiere el autor es que persona, tiene características, capacidades, virtudes, cualidades, inteligencia, por lo que el hombre es perfectible, tratando de alcanzar la perfección.

La persona es algo valioso que no solo distingue al individuo humano que se encuentra por encima de la escala del animal, las personas tienen dominio de sus actos, lo refuerza su individualidad. (García Hoz Víctor,1989).

Es la persona la clave del proyecto, porque al ayudarla a crecer en su intimidad, automáticamente mejoramos las relaciones en la familia y por ende en la comunidad.

La persona es un ser humano, único e irrepetible, con sentimientos, capacidades, virtudes, cualidades, defectos, limitantes. Una persona vale por su esencia y no por su presencia.

## **1.2.- Notas constitutivas de la persona humana**

Las notas constitutivas de la persona humana en las cuales se apoyan las orientaciones fundamentales de la educación personalizada, base teórica de nuestra propuesta son: singularidad, autonomía, apertura y unidad. Enfatizamos las dos primeras.

### **Autonomía:**

La autonomía del hombre, en cuanto ser criatura, es relativa, aunque equivale a negar los límites al ser humano. Esta negación del límite se da cuando la inteligencia se oscurece.

La autonomía lo mismo que la responsabilidad puede ser externa o interna, pienso que la autonomía externa es algo que se concede gradualmente en función de la responsabilidad, esa graduación se concretará en cosas muy distintas, según las personas. Y la autonomía interna, no se concede, se adquiere, está muy relacionada con el desarrollo de la propia intimidad; consiste en llegar a saber aceptar o rechazar de acuerdo con criterios correctos.

Debido a que su desarrollo comienza en la adolescencia, los padres pueden fomentar este aprendizaje desde los nueve o diez años. Se trata de acostumbrar a los hijos a proceder por razones más o menos fundadas, pero no por simple imitación o comparación, o bien hacer responsable al adolescente de su autonomía o libertad, enseñándoles con el ejemplo, valores, amor, comunicación, afecto, etc.

Comportarse con una cierta autonomía interna significa actuar por cuenta propia pensando antes, informándose y decidiendo: "Es incompatible con una conducta masificada, fundada en ideas y costumbres de moda, no consiste en

aceptarlo o rechazarlo todo, tampoco se trata de compararse con nadie (Otero,1990: 93,94)”.

### **Singularidad:**

Es la propiedad que tiene un individuo, opuesta a la universalidad. La singularidad es un requisito para existir como realidad, el universal sólo existe en la mente, quien es único, singular o universal.

El hombre como universal no existe en la realidad, lo que existe en la realidad, lo que existe es este hombre con su propia y peculiar concreción. Lo universal es el resultado de una operación del intelecto que abstrae de las cosas existentes aquellas cualidades por las cuales difieren unas de otras, que, si bien corresponden a la esencia de esas cosas, no pueden considerarse como expresión de la esencia completa, esto es, singularizada. Afirmar que la singularidad es una nota constitutiva de la esencia de la persona es referirse desde la dimensión ontológica a la nota denominada subsistencia.

La subsistencia nos dice que la persona implica una perfección, pues tiene un modo de ser muy singular dotado de una especial dignidad: la capacidad de existir por sí y no en otro (Tomás de Aquino,1990:29 ).

Siendo la criatura más perfecta que existe en la naturaleza, o sea, el ser subsistente en la naturaleza racional, ella, la persona, aparece como singular, ya que el hecho de existir por si misma implica la posibilidad de separación real. Constitutivo de la esencia de la persona es la singularidad, que implica no sólo separación real, sino distinción cualitativa, en virtud de la que cada hombre es quien es, diferente a los demás.

La singularidad implica individualidad, ya que la individualidad es el ser indiviso en sí y separado de otro, lo distingue al hombre de otras especies.

El hombre, en la misma medida en que es pura persona, es un ser individual y único, distinto de cualquier otro, y en consecuencia, su valor será individual y único. La persona tiene una genuina esencia individual, gracias a la

cual se distingue esencialmente de otra, por lo tanto es único, irrepetible, insustituible e inintercambiable ( Scheler, 1942: 317, Scheler, 1950: 160 ).

La individualidad personal es el primer lugar, es un carácter propio de toda realidad en cuanto tal, toda realidad por sí misma es algo individual, esta individualidad tiene un carácter de mera singularidad numérica, o bien carácter de una individualidad cualificada (Zubiri, 1984, 63).

También existe una individualidad propia tan sólo de las realidades personales en cuanto realidades, a este sentido se le denomina sugestivo.

Es importante considerar que: “La persona tiene su modo de individualidad, que consiste en ser una realidad formalmente suya y tan sólo suya. En estos dos sentidos, la individualidad es un carácter de la realidad en cuanto a tal, por lo tanto, es un carácter que concierne a las realidades independientemente de haya otras realidades o no.

La singularidad de cada persona se refiere no a la esencia del hombre que es la misma en todo ser humano no a las partes integrantes que vienen a unirse a las esencias, sino para constituir al ser, sino para constituirle de un modo determinado.

### **1.3.- Educación en la persona**

Estamos seguros que existe protagonismo educativo. Es uno mismo el que se educa, pero con el estímulo de los otros, es decir, nos educamos con la ayuda ajena. Cada ser humano se caracteriza por ser algo único y a su vez similar a los demás seres humanos.

Este ser en si mismo y semejante hace referencia a dos procesos: la individualización y la socialización. Por la individualización cada hombre llega a ser él mismo; por la socialización, llega a convivir y a aprender de esta relación con los demás. Éstos no son procesos contrapuestos, sino mutuamente implicados, elementos que se sintetizan en la personalidad educativa

Por lo tanto, la educación, implica el desarrollo armónico de estas dimensiones, la autonomía y la social. “Cada hombre en su situación actual, es

una relación imperfecta de la persona. Las imperfecciones que pueden encontrarse en ésta o en aquella persona no son debidas a ella en cuanto persona, sino al modo imperfecto de su realización “. (Ramírez,1992:130) .

En el sentido social, la educación contribuye a preparar a las nuevas generaciones para recibir, conservar y enriquecer la herencia cultural del grupo al que pertenece, así como preparar los procesos de subsistencia y organización de los grupos humanos, teniendo en vista nuevas exigencias sociales, derivadas del crecimiento demográfico y de nuevos conocimientos.

En cuanto al terreno individual, la educación proporciona una adecuada atención a cada individuo, según sus posibilidades, de modo que favorezca el pleno desenvolvimiento de su personalidad e inculque en el individuo sentimientos de grupo, a fin de inducirlo a cooperar con sus semejantes.

La educación orienta al individuo hacia la aprehensión del sentido estético y poético de las cosas, de los fenómenos y de los hombres, con objeto de posibilitarle vivencias más profundas y desinteresadas así como llevarlo además, a tomar conciencia y reflexionar sobre los grandes problemas y misterios de las cosas, de la vida y del cosmos, a fin de proporcionarle vivencias hondas (Nerici,1979:26 )

Es importante recordar que la educación está destinada a todos, teniendo en cuenta las posibilidades de cada uno y las necesidades sociales. Está destinada a todos por razones humanas y sociales: humanas para lograr una mejor formación del individuo para comprenderse a sí mismo y a la realidad que lo rodea para su adecuada integración en ella y sociales para una mejor preparación de los ciudadanos y profesionales de modo que puedan atender con eficiencia las exigencias de orden, cooperación, justicia y desarrollo sociales. Todas las personas tienen derecho a la educación, ya que es la única fuerza que puede habilitarlos para cooperar, como ciudadanos en la vida social.

La educación ha sido objeto, a través del tiempo, de múltiples y variados enfoques críticos formulados en función de distintos puntos de vista filosóficos

y bajo la influencia de las condiciones socioculturales de la época. Su análisis puede encararse desde las perspectivas sociológicas, biológicas, psicológicas y fisiológicas.

Desde el punto sociológico, la educación es un proceso que aspira a preparar las generaciones nuevas para reemplazar a las adultas que, nuevamente, se van retirando de las funciones activas de la vida social. La educación realiza la conservación y transmisión de la cultura a fin de asegurar su continuidad. Se debe de recordar que:

***“Todo perfeccionamiento humano de algún modo empieza por ser perfeccionamiento intelectual. El saber y el saber hacer sustentan a la vida humana actualizando así la cultura “(García,1989: 29 )***

La educación puede ser entendida también como actualización de la cultura ya que esta no es un puramente intelectual, sino más bien una actividad o situación que abarca todas las manifestaciones espirituales del hombre y esto viene a afirmar que la educación es la perfección de todas las manifestaciones de la naturaleza humana.

Desde el punto de vista biopsicológico, la educación tiene como finalidad llevar al individuo a desarrollar su personalidad, teniendo presentes sus posibilidades intrínsecas. Educar es conducir lo que es hacia una plenitud de actualización y expansión, orientada en un sentido de aceptación social.

Es decir la educación es un proceso que tiende a capacitar al individuo para actuar conscientemente frente a nuevas situaciones de la vida, aprovechando la experiencia anterior y teniendo en cuenta la integración, la continuidad y el progreso social. Todo ello de acuerdo con la realidad de cada uno, de modo que sean atendidas necesidades individuales y colectivas. Educar no es preparar para repetir actitudes, sino para tomar conciencia de las situaciones nuevas de la vida, pero teniendo claro que el “pasado no muere “, que la educación es acumulativa que los esfuerzos pasados deberán servir para resolver las dificultades presentes.

#### **1.4.- Persona e individuo**

Boecio nos dice que la persona es un individuo, un ente substancial completo en todos los sentidos, incluido el entitativo, pero un individuo cuya naturaleza es racional, por tener más perfecciones que los otros individuos, como la racionalidad, lo que supone una mayor participación en el ser que los demás.

No se puede separar la persona del individuo, no es concebible que el hombre sea solamente individuo; porque si no fuera, o cesara de ser persona, no sería tampoco individuo, o viceversa.

El concepto de individuo sería un género, el de persona una especie suya y el de racionalidad una diferencia específica. Las nociones del individuo y persona se distinguirán, por lo tanto, como el género y una de sus especies.

La persona, por su ser propio, un ser participado en mayor medida que los restantes entes y que le constituye como persona, posee varios atributos o propiedades exclusivos, como el entendimiento, la voluntad, y la libertad entre otros. La persona se presenta como un bien honesto, un bien en sí y no, en cambio, como un bien útil o deleitable a modo de lo impersonal, por ello solamente la persona merece que sea amada con amor de benevolencia, igual que nada más que ella es digna del perfeccionamiento de este amor personal en que consiste la amistad.

La persona, como se dijo, requiere ser amada, ya que ella se sentirá digna de ese amor, de ese sentimiento, pues el amor, la amistad hace enaltecer a la persona, la hace sentir ser digna de ese sentimiento: el amor, la amistad, el compañerismo, etc.

### 1.5.- Persona / Naturaleza y Dignidad

La naturaleza humana se constituye a partir de dos ámbitos: el físico-biológico y el psíquico-espiritual. El primero guarda relación con las necesidades básicas de sobrevivencia de todos los seres vivos: respirar, comer, beber y dormir, lo que nos relaciona con el medioambiente.

La otra esfera responde a la esencia misma de ser **persona** y constituye la base de la dignidad humana. Significa que hombres y mujeres, sin distinción, están provistos de una parte psíquica-espiritual que les permite tener razón e inteligencia, capacidad de conocer y aprender, pensar, encausar la vida hacia los objetivos planteados, discernir entre lo bueno y lo malo, lo justo y lo injusto, amar, ser amado y tener la conciencia de “existir”.

Una característica esencial del Ser Persona es su sociabilidad. La historia nos muestra cómo el hombre desde que llega a la tierra está en permanente interrelación no sólo con la naturaleza sino también con otros hombres. Es más, el ser humano sólo alcanza su felicidad y realización a través de su relación con los demás.

La Organización es otra cualidad del Ser Persona, y que algunos autores denominan el Ser Político de la persona humana. Surge de la búsqueda del ser humano por estar con los demás y formar grupos con objetivos comunes, con distintas ideas de cómo llevar a cabo un proyecto, de cuándo hacerlo y con qué recursos. Es en este momento que la organización del grupo se vuelve indispensable. Es necesario decidir entre todas las líneas de acción o la planificación de las actividades para llevar a cabo la iniciativa y tal vez considerar la elección de uno del grupo que se transforme en el representante de la opinión de todos. Los seres humanos, a diferencia de los otros seres vivos, tenemos particularidades únicas: razón, inteligencia, sentimientos y voluntad de decidir. Nuestra esencia está dada por la capacidad de pensar, reflexionar, inventar y ejecutar nuestros proyectos. Somos capaces de

aprender y memorizar, tener el dominio de nosotros mismos, es decir, tener voluntad para dirigir nuestra conducta o comportamiento. También gozamos de afectividad la que nos permite amar a otros seres, comunicarnos, adherir a valores, y sobre todo, tener conciencia de nosotros mismos y de nuestra existencia.

Lo anterior explica el significado de la Dignidad Humana, ese concepto consustancial al Ser, que no distingue edad, sexo, etnia, color, creencia religiosa o política, situación civil o económica.

### **1.6.- Dignidad de la persona**

El humanismo, en filosofía, es una actitud que hace hincapié en la dignidad y el valor de la persona. Uno de sus principios básicos es que las personas son seres racionales que poseen en sí mismas capacidad para hallar la verdad y practicar el bien. El humanismo se usa con gran frecuencia para describir el movimiento literario.

La dignidad humana que deriva del hecho mismo de ser persona y que se extiende a todos los hombres. Esta progresiva toma de conciencia ha de estimarse como un paso adelante y un avance de la humanidad en sentido coherente.

Ahora bien la dignidad así, como el amor, la amistad, requiere de respetabilidad y no cabe duda de que todo cuanto existe, por ser bueno es respetable. La dignidad implica un más y un menos, no puede ignorarse la graduación de lo digno. La dignidad es una realidad coextensiva al ser, y por ello un trascendental derivado del trascendental bondad, porque todo ser humano es bueno, todo ser es digno y respetable.

La dignidad de la persona humana es también independiente de su comportamiento, tanto de su actividad temporal como de su conducta moral. La persona es digna, en cuanto tal, por lo que es, no por lo que hace. La dignidad de la persona es igual para todos y no depende de ningún otro factor más que

de la naturaleza del hombre; o sea, la persona se hace digna por sus valores, por sus sentimientos y formas de pensar y actuar ante la vida.

### **1.7.- Derechos Humanos de Persona y su clasificación**

Conocer y respetar los Derechos Humanos significa valorarnos a nosotros mismos como personas, como seres únicos e irrepetibles dotados de dignidad. Y son nuestros padres, familia, escuela y sociedad los que tienen la responsabilidad de educarnos e informarnos desde el día en que nacemos sobre cuáles son nuestros derechos y su importancia para la vida.

Estos derechos no son ajenos a nosotros, aunque a veces lo parezcan; significa respetar y tolerar las diferencias, no provocar daño a los demás con nuestros actos, respetar mis derechos y el de los otros.

En nuestro país los derechos de las personas están contemplados. Algunos de ellos son: El derecho a la vida y a la integridad física y psíquica de la persona, la igualdad ante la ley, la libertad de conciencia, la libertad de educación y de libre enseñanza, la libertad de emitir opinión y la de informar, el derecho de asociarse sin permiso previo, el derecho a desarrollar cualquiera actividad económica que no sea contraria a la moral, el derecho de la propiedad, entre otros.

El hombre y la mujer han tomado conciencia desde la antigüedad a nuestros días de cuáles son sus derechos fundamentales, sus derechos civiles y políticos, sus derechos económicos, sociales y culturales.

### **Clasificación de los Derechos Humanos como personas**

Nuestros derechos como personas conforman un Todo integral, relacionándose y complementándose unos con otros. Sin embargo, para su mayor comprensión y estudio se clasifican en razón de la materia que abordan como

también a la visión del investigador del tema. Normalmente se distinguen derechos individuales, referidos a las personas y derechos colectivos o de los pueblos.

Dentro de los individuales, según las materias que tratan están:

1. **Derechos Civiles y Políticos**: Como el derecho a la vida, integridad física, libertad de opinión, de conciencia, igualdad ante la ley, de reunión, de asociación, entre otros.
2. **Derechos Económicos, Sociales y Culturales**: Como el derecho a la propiedad, al trabajo digno y libre, a la salud, a la seguridad social, a la educación, a sindicarse libremente, a la vivienda, entre otros. Dentro de los derechos colectivos están: El derecho a la paz, el derecho al desarrollo y a la no contaminación del medio ambiente, entre otros.

### **1.8.- Características de los Derechos Humanos de la persona.**

Los Derechos Humanos son el conjunto de características y atributos propios del ser humano derivado de su dignidad, por lo que no pueden ser afectados o vulnerados. Sin ellos las personas no pueden existir ni llevar una vida propiamente humana. Por tanto, es imprescindible que los Estados y sus leyes los reconozcan, los difundan, protejan y garanticen.

El artículo 1 de **La Declaración Universal de los Derechos Humanos** dice: "Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros." y continúa en el artículo 2: " Toda persona tiene todos los derechos y libertades ...sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquiera índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición".

Entre las principales características:

- Son Inherentes o innatos al ser humano, todos los seres los poseen pues se generan a partir de la misma naturaleza humana. Son Universales, se extienden a todo el género humano, cualquiera sea su condición histórica, geográfica, etnia, sexo, edad o situación en la sociedad. Son Inalienables, no se pueden quitar ni enajenar pues son parte consustancial de la propia naturaleza humana.
- Son Inviolables, no se pueden o no se deben transgredir o quebrantar y en caso de ser así, el ciudadano víctima puede exigir una reparación o compensación por el daño causado a través de los tribunales de Justicia. Son Imprescriptibles, es decir, no caducan ni se pierden por el transcurso del tiempo.
- En cuanto al ejercicio en plenitud de los Derechos Humanos, existe una cierta relatividad ya que dicho ejercicio está limitado por las exigencias del bien común de la sociedad; " mi libertad termina donde comienza la tuya".

### **1.9.- Voluntad, inteligencia, libertad.**

En consecuencia, los grandes pilares sobre los que se asienta la educación personalizada son los que se detallan a continuación:

#### **Voluntad:**

La voluntad es la capacidad de elegir entre los caminos distintos de acción y actuar según la elección tomada, en concreto cuando la acción esta dirigida hacia un fin específico o se inspira por ideales determinados y principios de conducta, la conducta de voluntad contrasta con al conducta derivada del instinto, impulso, reflejo o habito, ninguna de las cuales implica una elección consciente entre distintas alternativas.

La voluntad es el apetito espiritual que tiene como principal característica la de ser libre, ésta se manifiesta por su espontaneidad, todo esto son las primeras señales de la personalidad de un niño en comparación con los demás.

La voluntad se ejercita por medio de actos que busquen el bien del individuo, ya que elige a la voluntad “entre valores no entre meros conceptos, de aprender los valores, no es el sentimiento sino el entendimiento de éstos.(Pliego1995:109,110).

La voluntad produce un acto que se denomina volición. O acto de querer, que se define como” una tendencia–función que se dirige a un objeto propuesto como conocimiento intelectual “.( De la Mora,1999:63 ).

La voluntad es el apetito intelectual, exclusivo de las personas, cuyo objeto es la razón de bien absoluto. La voluntad es un apetito, el cual es la tendencia al bien. Esta tendencia se divide en: apetito elevado sensible que sigue el conocimiento sensible y el apetito intelectual que sigue al conocimiento intelectual (voluntad). En los apetitos sensibles se localiza un ámbito de afectividad, la cual es voluntaria y es propia de las personas.

Lo que constituye la voluntad es su ser tendencial y su diferencia con el apetito sensible es su espiritualidad. La voluntad humana es una facultad, es un principio próximo de operación, es una potencia activa.

El apetito natural tiende a cierta cosa determinada, el apetito sensible tiende a todas las cosas útiles o deleitables. El apetito racional o voluntad tiende directamente hacia la bondad en sí misma, y a las cosas concretas con una tendencia derivada o secundaria.

### **Inteligencia:**

“Los niños dan muestras de su voluntad al igual que de su inteligencia aprenden hablar no es solo la imitación inconsciente de sonidos, sino la intencionalidad y el uso de su inteligencia para lograrlo”( Pliego, 1995:109).

“Es importante cultivar la inteligencia en el quehacer valorativo, ya que de ello depende que los niños tengan una jerarquía de valores correctos: los espirituales por encima de los materiales”(Pliego,1995: 111).

La raíz de la libertad es la inteligencia, a través de ella se alimenta y por

ella vive, sólo la inteligencia puede mostrarle el bien a la voluntad, todos y cada uno de los bienes:

***“ La inteligencia puede juzgar de un modo práctico el valor de los bienes entre los que hay que elegir y por ello los motivos son fuertes, y a la vez sólo la inteligencia es capaz de evidenciar la incapacidad de un bien finito para determinar a la voluntad, y sólo ella fundamenta la fuerza de la voluntad para autodeterminarse por un bien particular”.(García,2000:32)***

### **Libertad :**

En la vida de cada persona humana hay una cierta libertad de tener una determinada independencia de hacer y una gran liberación de ser y de querer, más de querer. La libertad indica la condición de espacio abierto, con aptitud para ser recorrido, de modo que lo contrario de libertad, más que esclavitud sería cerrazón. La liberación es superar la obstrucción, y el saber verdadero libera, porque es la verdad la que nos libera o hace libres.( Otero, 1990:213). La libertad es la modalidad de la voluntad por la cual ésta se determina así misma a elegir un bien particular o a dejar de hacerlo.

La libertad es una cualidad propia del hombre, todo hombre es libre. El acto libre se caracteriza por la autodeterminación en orden a un bien considerado como medio en función de un fin.

La libertad es una propiedad de una facultad no libre (determinada) con respecto a su objeto propio, y cuyo sentido absoluto es culminar en el compromiso. Como su principio y su término, esta libertad se apoya en la determinación. La libertad es un medio para que el ser inteligente pueda autodeterminarse gracias a su dignidad, el ser inteligente se encuentra, desde que existe, substancialmente determinado, de tal modo que le es preciso determinarse sólo por alcanzar las perfecciones.

La voluntad, como toda facultad, se encuentra determinada por su objeto, el objeto de la voluntad es el bien común, así la voluntad se encuentra determinada por el bien común o absoluto.

La voluntad humana sólo está determinada por el bien absoluto, es libre respecto a cualquier bien particular. La voluntad no se identifica con la libertad, la libertad es la característica de los actos voluntarios que se refieren a los bienes finitos. La voluntad es libre con respecto a cualquier bien en el que el hombre encuentra cierta felicidad, aunque no sea completa.

## CAPÍTULO 2. LA EDUCACIÓN FAMILIAR

### 2.1.-Definición de Educación Familiar

La **educación** es el proceso social más generalizado entre los grupos humanos. Otras definiciones de educación nos dicen:

*“La educación es una forma concreta del bien común” (Otero F.Ontiveros) o “Educación es aprender a ser persona y a ser familia”*

**Educación:** es un proceso exclusivamente humano, intencional, intercomunicativo y espiritual, en virtud del cual se realizan con mayor plenitud la instrucción, la personalización y la socialización del hombre, por lo tanto la educación viene a ser, en buena parte, la orientación dada al individuo en cuestión de valores. Tan cierto es que las personas actuamos de acuerdo con nuestra escala de valores, que el llegar a establecerla de un modo correcto constituye uno de los grandes objetivos de la educación.

**Educación** quiere decir crecer como persona y el mejor ámbito por excelencia para este proceso es la familia, los padres son los primeros educadores y se apoyan en su vocación de servicio y su amor para transmitir enseñanzas para la mejora de sus hijos. Ellos comparten la responsabilidad de la educación de sus hijos en la escuela, pero son y serán siempre los responsables de la educación de los hijos.

El objetivo de la educación de los hijos es el bien de los mismos, por ende, su felicidad y esto sólo se consigue con la educación familiar.

***Educación familiar es: quehacer personal y una ayuda a las personas, con repercusiones sociales.*** Es un ser que tiene intimidad. El ser humano tiene el mínimo de intimidad suficiente para ser llamado persona. (David Isaacs).

La familia es la primera escuela de las virtudes humanas y sociales que todas las sociedades necesitan. La familia por sus lazos naturales, favorece el desarrollo de lo irrepetible de la persona, de su intimidad, de las virtudes humanas. La familia es una red de influencias silenciosas, profundas de un gran alcance en la vida de una persona humana. (Otero F. Ontiveros).

La educación familiar no puede consistir en una exaltación constante ya que esto no evitaría los problemas, el padre ama a sus hijos, los guía por buen camino cuando no se va por él. En cuestión de valores los hijos pueden equivocarse y los padres no deben de consentirlo, un padre debe de enseñar con el ejemplo a amar los valores y hacerlos suyos.

Uno de los medios que más recomiendan los padres es el diálogo, el cual ha de ser un diálogo rico en contenido y de información. Los padres para educar a sus hijos necesitan además de amor, interés y dedicación, cultura.

Aunque algunos padres sin tener cultura educan a sus hijos en valores como el amor, con su ejemplo, aún siendo los hijos ya mayores se les puede educar en valores.

Los valores se inducen con las vivencias afectivas que salpican los acontecimientos de la vida cotidiana.

La familia, es un espacio vital, dinámico, ya que en esta se debe de vivir en valores, porque es la red de las fuerzas múltiples y ellas condicionan el desarrollo, que siempre será traducible en procesos de personalización socialización y moralización.

No se trata de idealizar a la familia, pero sí deben de destacarse sus posibilidades naturales en cuanto es el hábitat adecuado para que la persona nazca, crezca y muera con la dignidad que su dimensión personal requiere.

Lo que resulte en cada familia no dependerá sólo de esas posibilidades naturales, sino también del uso y del abuso de la libertad de sus miembros, especialmente de quienes tienen más responsabilidad familiar. En la familia, naturaleza y libertad pueden complementarse en esa gestación. Por el contrario la libertad deteriora, inutiliza o rechaza lo que la naturaleza ofrece para recibir y para formar a la persona.

En cada familia se aprende a ser persona si los padres viven verdaderamente su libertad personal y respetan y promueven la libertad responsable en cada uno de sus hijos. Aprender a ser persona en la familia es aprender a vivir la propia libertad y facilitar o estimular este mismo aprendizaje en los demás miembros. Pero vivir es crecer, vivir la propia libertad requiere crecer en libertad. Luego, es muy importante aprender y enseñar a crecer en libertad en la familia.

La educación familiar tiene una característica importante, ésta es la responsabilidad, que en notable medida, determina el destino profesional, personal y social de los hijos. Como educadores familiares debemos de promover los procesos de ayuda personal y familiar en las familias, o sea darles herramientas con las que puedan vivir y haya en el hogar y así impedir que se pueda desintegrar o bien que alguna adicción en algún miembro de ésta. De existir la comunicación, el amor, el buen ejemplo y sobre todo respeto.

## **2.2.-La familia como ámbito de socialización de los hijos.**

### **FAMILIA:**

Es un grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas. Conjunto de ascendientes, descendientes, colaterales afines a un linaje. Conjunto de individuos que tienen algo en común, grupo numeroso de personas.

En la familia es donde los hijos aprenden los valores del amor, afecto, respeto, libertad, pero sobre todo en el seno familiar se aprende la socialización. Ya que la familia es la célula primaria de la sociedad, ella asegura el crecimiento de los pueblos y fomenta su prosperidad y desarrollo. Tiene su razón de ser en las necesidades a las que debe responder y cubrir para garantizar la supervivencia de las generaciones más jóvenes. La familia como sistema se compone de los subsistemas: padres, hijos, hermanos.

En él se distingue el parentesco familiar que proviene de la filiación, y la alianza que viene dada por el matrimonio. Desde el punto de vista antropológico, la familia nuclear es aquella que se refiere a la pareja y a su descendencia, la familia extensa es la que se refiere a la relación sanguínea existente entre padres e hijos hasta la cuarta generación.

Ahora bien, por otro lado, el enfoque biológico en la familia se refiere a la vida en común de dos personas de sexo distinto para la reproducción y conservación de la especie, la preservación de los miembros de la familia y la crianza de los hijos en el ambiente familiar.

Con respecto al ambiente psicológico, presenta a la familia, como una institución social, constituyendo un área de desenvolvimiento en el que intervienen la patria, el suelo natal, las condiciones de desarrollo y la determinación de la dirección de despliegue. La familia clásica consiste en la vida en común, duradera, de una mujer con sus hijos, con distribución de trabajo y bajo protección y ayuda de un hombre.( Aguilar,2001:50).

La familia, grupo social básico, donde se producen los primeros intercambios de conducta social y afectiva, valores y creencias, tiene una influencia muy decisiva en el comportamiento social.

La familia es el primer tejido social que enseña al niño las bases de la vida humana en una dinámica de interacciones recíprocas basadas en la comunicación. Es el aspecto vital donde el niño recibe las primeras estimulaciones sensoriales, afectivas, lingüísticas sociales, etc., que le convierten en un miembro activo de su comunidad, e incorporan a las pautas culturales de su entorno, (Aguilar,2001:51).

Los padres son los primeros modelos significativos de conducta social – afectiva y los hermanos constituyen el subsistema primario para aprender las relaciones con sus padres. Los padres transmiten ciertas normas y valores respecto a la conducta social, a través de información, refuerzos, castigos y sanciones, comportamiento y modelaje de conductas interpersonales.(Hidalgo,1999: 20,21).

La familia desde el enfoque evolutivo es como una tarea que surge en un momento determinado de la vida de un individuo y cuya resolución correcta del desarrollo de este y será un hombre con gran satisfacción por lograr sus metas y éxitos. La vida de la familia está marcada por períodos de tiempo significativos para los miembros que la componen. La dimensión temporal no es significativa sino cuanto ordenamiento de eventos. Cada uno de ellos son llamados etapas del desarrollo de la familia. Las etapas son: el establecimiento de la familia, la ampliación de la misma, su estabilización y su disminución.(Moraleda,2000:349,350).).

La familia es un ámbito para la socialización de los hijos, ésta socialización es un proceso en el cual el individuo aprende a interiorizar los contenidos socioculturales y desarrolla su identidad personal. Implica la asimilación de los modos concretos culturales, los cuales convienen en la sustancia de la propia personalidad. Los padres son agentes socializadores siempre que interactúen con los hijos. La familia tradicional anteriormente facilitaba la educación integral del niño, y daba la oportunidad de observar en el hogar el trabajo de los adultos y así participaban en ella gradualmente desde muy jóvenes.

La familia ejerce su acción educativa de manera informal, espontánea y natural, y esto es así porque la misma relación y comunicación de sus miembros entre sí favorece o dificulta su desarrollo.

La comunicación familiar se caracteriza por los mismos rasgos distintivos de toda comunicación, sus miembros se comprenden, se toleran, se respetan y se aceptan. Las influencias de la educación familiar mencionan que la actitud del hombre ante la vida, no se puede atribuir al padre, a la madre, a los hermanos

o al clima moral de la casa; ni tampoco se puede afirmar que sea una influencia en el mundo de los conocimientos, de las actitudes o de las decisiones, sino que es una influencia que toma elementos de todas partes y se extiende a todas las manifestaciones de la vida. En las influencias específicas, lo esencial es el amor entre el padre y la madre, que se va a proyectar en los hijos para las necesidades psicológicas fundamentales: el deseo de seguridad, el sentimiento de dignidad y la necesidad de comunicación y de amor.

La acción educadora de los padres se basa en el amor y la autoridad. En el amor entendido como base para fortalecer el desarrollo de la personalidad del niño, evitando protegerle en exceso, para no quitarle la oportunidad del tomar decisiones por él mismo: arriesgarse, esforzarse, luchar, etc. y en la autoridad, como origen de su sentimiento de seguridad.

Algunos planteamientos entran en conflicto con la interpretación dada a los conceptos: amor, autoridad y libertad.

En algunas ocasiones es entendido como sobreprotección, dando al niño todo lo que pide, sin discriminar si se atiende a una necesidad o a un capricho. En cuanto a la autoridad, como el temor de caer en el autoritarismo, los adultos no establecen reglas, ni criterios sobre lo que los niños pueden regular sus conductas, dejando que éstos las establezcan. Pero los niños no tienen un nivel de desarrollo como para regularla, puesto que no se le ha enseñado, y no se le ha dado la libertad de desarrollarla para que aprendan de sus errores. Ya que la libertad se entiende desde una perspectiva muy individualista, considera que cada quien puede hacer lo que quiera. Algunos padres con afán desmesurado de cuidar y atender a su hijo, no le dan libertad y se consciente todos sus deseo, forma con sus actuaciones le envían un doble mensaje; están diciendo que, no es libre puesto que ellos toman decisiones por él, y es libre porque puede hacer lo que quiere. Todo esto da como resultado el desarrollo de su autonomía e independencia.

En la familia se forja la identidad personal y la social, con la incorporación de las normas, actitudes, valores, creencias, artes, lenguaje, etc. La familia es

el principal agente de socialización, es un ámbito de recuerdos felices, y también traumáticos en donde se repiten viejas pautas de comportamiento.(Aguilar,2001:52).

Las funciones internas de una familia son la consecuencia o delegación de funciones de una familia tradicional. Anteriormente facilitaba la educación integral del niño y daba la oportunidad de observar en el hogar el trabajo de los adultos y así participaban gradualmente desde muy jóvenes. También en una familia existen cualidades como grupo primario y las cuales se clasifican en:

- 1.- La familia como grupo paradigmático.
- 2.- Las cualidades estructurales de la familia.
  - a) Tamaño del grupo doméstico
  - b) Homogeneidad – heterogeneidad de los miembros
  - c) Contexto ecológico y social.

1.- **La familia como grupo paradigmático**, se basa en el descubrimiento y a la puesta en relieve de cualidades positivas y reales del grupo domestico, cualidades reales y tan fundamentales como los aspectos negativos.

2.- Mientras que las **cualidades estructurales de una familia**, se refieren al ser o lo que se deba hacer, a lo que no sólo interesa saber lo que la familia es de hecho, sino también lo que puede ser y debe ser. Por lo tanto, la familia es el grupo primario paradigmático en cuanto ofrece las condiciones ideales para satisfacer las necesidades del ser humano.

a).- *El tamaño del grupo doméstico*: La familia es, sin duda sobre todo en la sociedad actual, un grupo pequeño. Ya que la familia sería un grupo privilegiado para potenciar la socialización de sus miembros. Aquí nos mencionan que en esta cualidad, lo ideal es la familia con hijo único, ya que sería dos adultos y un pequeño. Y esto favorece a la socialización. Por el contrario, cuando se habla de familia numerosa, aquí sería más favorecedor ya que permitiría la socialización con los hijos, y se llevaría la distribución de servicios y trabajos en el hogar por igual, que facilitarían el orden, la responsabilidad, solidaridad, etc.

b) *Homogeneidad y Heterogeneidad de los miembros.* Se considera positiva y enriquecedora para la dinámica de grupo la heterogeneidad de componentes. Es de suma importancia la heterogeneidad de sexos y de poder de repercusión en la función socializadora, ya que existen diferencias de conductas socializadoras de padre – madre se complementan y resultan benéficas para el desarrollo de los hijos.

c) *Contexto ecológico y social,* es importante resaltar las metas internas de una familia. En éstas quedan incluidas aspectos tales como: las condiciones materiales de la vivienda, su ubicación en un ambiente rural. urbano, suburbano , la subcultura de clase social, el grado en que la familia está relacionada o no con grupos comunitarios externos. Todos estos aspectos condicionan la acción socializadora paterna, aunque algunos de ellos no sean con frecuencia elegibles a voluntad, sí lo son los otros, como la inserción de la familia en grupos comunitarios Algunos padres consiguen complementar positivamente su acción educativa mediante la integración de los hijos en grupos afines (religiosos, deportivos).

La familia como grupo primario tiene cualidades que están marcadas por metas internas: debe de ser, profunda y auténtica. La familia es el núcleo de la sociedad, por lo cual es importante no sacarla de este contexto; es un grupo socializador, que apoya e impulsa al desarrollo total de sus miembros dentro de la sociedad.

Los padres son de suma importancia para el desarrollo físico, emocional de los hijos dentro del contexto familiar, pero la madre juega un rol muy importante, ya que ésta es la principal educadora de los hijos, por estar más cerca de ellos y ocuparse de los detalles, también por su instinto maternal, por su sensibilidad y proximidad a sus necesidades. Se consideraba como principal misión del padre la dedicación al trabajo para sacar adelante a la familia.

Polaina (1993), nos menciona las repercusiones patológicas que la ausencia del padre tiene en los hijos, sobre todo en los varones, en la sociedad actual.

***“ La identificación de los roles del padre y la madre en función del género, es posible que ya no sea necesario para la formación***

***de la personalidad” (Flaquer, 1993:63).***

El desarrollo de la personalidad en el niño es importante, ya que esta formación le ayudará en el comienzo de la adolescencia. El joven ya tiene una autoconciencia de ser objeto social y se reconoce a sí mismo y a los demás.

Esta autoconciencia de sí mismo parece ser un rasgo universal del entrenamiento de la socialización. El período de la adolescencia es una etapa del desarrollo en que el joven debe de encarar múltiples tareas que implican relaciones interpersonales diferentes: en la adolescencia debe de aprender a tener amigos, a conversar y a participar en diferentes actividades.

Las relaciones familiares como factor de educación

En los espacios educativos son vitales los padres, ya que se activa biológica y psicológicamente; esto ayuda a las relaciones interpersonales, las cuales suscitan con los espacios, esto es la comunicación que existe en la misma familia. En la familia se educa de una manera informal, espontánea y natural.

Esto es así por la misma comunicación que existe en la familia. Las formas más importantes de la comunicación familiar son:

- El silencio, primero para que hablen consigo mismos y después con los demás
- La palabra, que es el más utilizado de los lenguajes
- El diálogo, que es el medio más conocido de la comunicación en el diálogo familiar. Tiene doble finalidad: primera el encuentro con el otro y la segunda, el encuentro con la verdad. Algunos obstáculos del diálogo familiar son tal vez: la falta de tiempo, falta de interés, no saber escuchar o caracteres diferentes.

La mirada, que puede apoyar, dar aliento, pero también reprensión.

- Los regalos y obsequios son los que motivan a las personas.

Por lo tanto debe de existir comunicación con la familia, ya que la familia es el núcleo de la sociedad y está compuesta por los padres y los hijos, los

hermanos son de suma importancia. Estoy de acuerdo con lo que menciona Otero (1995:70), con respecto a las diferentes tipos de familia:

- 1.- Familia de hijo único
- 2.- La familia de tamaño mediano
- 3.- Familia pequeña
- 4.- Familia grande

Familia de hijo único: pueden existir las posibles desviaciones de los padres y en el hijo y las pequeñas ventajas. Los padres deben de evitar la sobreprotección y la proyección de una vivencia más angustiada ante los peligros físicos y sociales que le acechan, pero en la contrapartida, el niño está libre de rivalidades fraternas, pueden atenderle mejor, le suelen presionar más para que logre éxitos académicos y deportivos y se le estimula fuertemente para que consiga y desempeñe el papel que ha escogido el mismo.

Familia de varios hijos, vive una problemática distinta y su dinámica es también diferente, no abundan en nuestro medio, las familias grandes , ni siquiera las de tamaño mediano, las que más existen son las familias pequeñas, ya que el promedio de hoy son de 2 hijos por familia, rara vez se tiene más de 2 .

### **2.3.- La relación familiar**

La primera relación trascendente en la vida del individuo es la relación familiar, ya que la familia es el inicial y más importante contexto que permite al ser humano desarrollar su Autoestima. La familia es el espejo en el que nos miramos para saber quienes somos, mientras vamos construyendo nuestro propio espejo; el eco que nos dice cómo actuar con los demás para evitar que nos lastimen.

Dependiendo de cómo sea la familia, así será la persona, la cual resultará modelada por las reglas, los roles, forma de comunicación, valores, costumbres, objetivos y estrategias de vinculación con el resto del mundo que impere a su alrededor.

## **La familia autoestimada**

En las familias que se forman y desarrollan con una Autoestima sana, la forma de funcionamiento de sus miembros tiene características particulares. En este contexto grupal, las reglas están claras, sus miembros las adoptan como faro de mar para transitar con certeza por las aguas de la vida, aunque se muestran dispuestos a revisarlas e incluso a modificarlas si acaso éstas llegan a quedar desactualizadas y dejan de guiarlos a puerto seguro. No se siguen parámetros automáticamente, sólo por el hecho de que los abuelos o los tíos así lo hayan hecho. Hay disposición a buscar lo que conviene a las necesidades de todos los integrantes.

La comunicación es abierta, por lo que está permitido expresar los sentimientos directamente, sin el temor de parecer ridículos, cursis o de recibir una cruda represalia. La interacción se basa en el amor más que en el poder, por lo que emociones como la rabia, la tristeza o el miedo, tienen cabida y son respetadas siempre que se expresen adecuadamente con la intención de encontrar soluciones, y no de manera irresponsable y anárquica, como simple catarsis. En la familia autoestimada quienes dirigen se afanan en comprender en vez de escapar por las puertas oscuras de la crítica, la queja estéril y la acusación ciega.

Desde esta óptica, los padres comprenden que sus hijos no se “portan mal” por ser malos, sino porque algo los desequilibra y afecta temporalmente.

Existen objetivos familiares que permiten que todos sus miembros crezcan sin que tengan que renunciar a su vocación fundamental para complacer a padres u otros familiares. Cada quien debe elegir, en algún momento, el sabor del agua que desea beber, lo cual es síntoma inicial de verdadera madurez. Cuando los objetivos son comunicados adecuadamente, satisfacen las necesidades reales del grupo y logran ser comprendidos, todos se sienten motivados para involucrarse sin traumas; se benefician, aprenden y crecen a

través del apoyo mutuo. La forma de proceder de la familia autoestimada es nutritiva porque se orienta a partir del deseo de ganar y no del miedo a perder.

#### **2.4.- Pautas educativas en la familia**

La familia debe de ofrecerles a los hijos pautas educativas que faciliten la reflexión y la valorización, para garantizar la madurez del niño.

Algunas familias establecen las pautas educativas de manera intuitiva, sometidas a tensiones o presiones. Por lo tanto, el niño vivirá esos modelos por tendencia a la imitación.

##### **La autoridad y la afectividad:**

Es importante que los padres comprendan el rol educativo. Deben de asumir un papel no de amigos sino de padres amistosos, dialogantes que tienen como responsabilidad la educación de los hijos.

##### **Sobreprotección y exigencia:**

El objetivo principal de la familia es facilitar el crecimiento de los hijos preparándoles para poder ser autónomos. El niño debe de adquirir habilidades, realizar actividades en mínimo riesgo, para conocerse, saberse capaz y adquirir una competencia

##### **El respeto:**

El niño debe de saber respetar los hechos, las personas y los objetos, aunque la actuación en el respeto tiene sus límites.

También se conocen algunas pautas individuales las cuales se refieren a que ayudan al niño comprenda que es un individuo entre otros; debe de tener estilo personal, que lo identifique.

Otras de las pautas son las grupales. Estas se refieren a la convivencia con otros individuos. Y las pautas organizativas; son las que los padres transmiten a sus hijos para facilitar la comprensión necesaria; funcionan gracias a la cooperación de todos los miembros.

Algunos autores mencionan otras pautas importantes tales como:

- a) Participación; con ellas se adquiere la autonomía y el adolescente es capaz de comprender que hay beneficios de la comunidad.
- b) Responsabilidad: es el fruto de la participación en donde el individuo hace referencia a sus propias cosas y obligaciones hacia los demás.

Las pautas educativas son muy importantes porque ayudan a conocer formas útiles para el desarrollo de la familia sin descuidar la parte individual y grupal. Estas pautas se deben de transmitir con base en la tolerancia, el diálogo y la capacidad de respetar y comprender al otro, además de a uno mismo.

Cuanto más equitativas sean las reacciones de los padres, dando a cada uno la razón que tiene, al margen de la edad, más fácilmente se estimulará la capacidad de análisis de objetivo, ya que el objetivo es lograr la educación y formación integral de los hijos y facilitará la comprensión de situaciones y así potenciará la madurez a todos.

## **2.5.- Familia y valores**

Hablar de familia en la actualidad nos lleva a hablar de diversidad. Más allá del casi obligado plural con que debemos referirnos a la institución familiar, es cierto que las definiciones de familia por más variadas que sean descansan hoy en la relación interindividual, dando la idea de que la familia es ante todo un proyecto relacional que no hace referencia necesariamente a lazos de sangre. Precisamente Schaffer (1990 en Isabel Solé i Gallart, 1998) señala que la naturaleza de las relaciones interpersonales son el factor clave del desarrollo del niño en la familia, más incluso que la propia estructura familiar. Esto es precisamente lo que queremos rescatar en nuestra intervención: la naturaleza

de la relación interpersonal como factor clave del desarrollo del niño en la familia. La familia sigue siendo, a pesar de los ataques y dudas que se ciernen sobre ella, el nudo esencial de la constitución de la personalidad de los niños. Prácticamente todas las definiciones, más allá desde donde se posicionen para estudiar a la familia, hacen referencia a los factores comunes: habitación común, descendencia común, mismo techo, mismo apellido, mismos padres, mismo grupo, misma historia. Podríamos decir que dos aspectos fundamentales marcan a la familia de hoy: es el niño que la define, ya sea por su ausencia o por su presencia. Por otro lado, la historia de las personas dentro de las familias no es tan lineal como antaño: el ciclo de vida familiar no es tan previsible, y una misma persona puede pasar por muy diferentes etapas de su vida en cuanto a la familia: celibato, pareja, familia monoparental, familia compuesta, etc.

Por otro lado, la familia se ve amenazada en lo que tiene de más fundamental: dar a sus miembros la identidad de base suficientemente reaseguradora para afrontar los acontecimientos de la vida. La familia antes tomaba a cargo dimensiones muy particulares de la experiencia humana: tiempo de vida, de aprendizaje, de educación, de reproducción y ahora está cediendo algunas de estas funciones a otras instituciones.

De todos modos, y con variantes respecto a etapas anteriores, la familia es claramente el primer contexto de aprendizaje para las personas, en este sentido, es importante aclarar que en su seno aprenden no sólo los niños sino también los adultos. En la familia se ofrece cuidado y protección a los niños, asegurando su subsistencia en condiciones dignas. También ella contribuye a la socialización de los hijos en relación a los valores socialmente aceptados. Las familias acompañan la evolución de los niños, en el proceso de escolarización, que es la vía excelente para ir penetrando en otros ámbitos sociales diferentes a la familia. Esta, a través de estas funciones, apunta a educar a los niños para que puedan ser autónomos, emocionalmente equilibrados, capaces de establecer vínculos afectivos satisfactorios.

En esta intervención haremos expresa referencia a la que anotamos como segunda función básica de la familia, esto es, la función socializadora, que conecta al niño con los valores socialmente aceptados. La enculturación como así ha dado en llamarse consiste en la transmisión de representaciones y valores colectivos, indispensables para el desarrollo y la adaptación de los niños.

Partimos de que los valores, las reglas, los ritos familiares están al servicio de la estabilidad familiar, funcionan como sello de identidad para las distintas familias, están al servicio del sentido de pertenencia. Por otro lado, existen fuerzas internas y externas, como el proceso evolutivo de los miembros de una familia, los conflictos, las crisis que funcionan como agentes de cambio. Del equilibrio entre ambas fuerzas resultará el sano crecimiento de la familia.

Desde una perspectiva evolutivo-educativa, podemos decir que la familia supone:

- un proyecto vital de existencia en común con un proyecto educativo compartido, donde hay un fuerte compromiso emocional,
- un contexto de desarrollo tanto para los hijos como para los padres y abuelos,
- un escenario de encuentro intergeneracional,
- una red de apoyo para las transiciones y las crisis.

Desde esta perspectiva, la familia aparece como el mejor contexto para acompañar a la persona para transitar los cambios que implica necesariamente la vida.

En cuanto al proyecto educativo familiar es en general de orden implícito. Se trata de un contrato familiar donde se "inscribe" la forma en que se organizan las familias, cómo se dividen las tareas, qué expectativas se tienen de los miembros de la familia. Los valores, actitudes y expectativas que de esta forma se transmiten constituyen lo que algunos autores (Cremin, 1976; Bloom,

1981) han llamado "currículum del hogar". Este currículum del hogar no está escrito -a diferencia del escolar- pero cuenta con objetivos, contenidos, "metodologías" que determinan la seña de identidad de cada familia, y contribuyen a generar aprendizajes en sus miembros. Las familias se diferencian entonces no sólo por los contenidos sino también en los estilos con que transmiten estos contenidos (Martínez, 1996).

El tema de los estilos educativos adquiere entonces importancia fundamental a la hora de educar en valores.

En ese sentido se distinguen varios estilos educativos (Baumrind, 1971 y Maccoby y Martín, 1983 en Coloma, 1993), que vienen determinados por la presencia o ausencia de dos variables fundamentales a la hora de estudiar la relación padres-hijos: el monto de afecto o disponibilidad paterna a la respuesta y el control o exigencia paterna que se pone en la relación padres-hijos. De la atención de estas dos variables surgen cuatro tipos de padres:

- Autoritario recíproco, en los cuales estas dos dimensiones están equilibradas: se ejerce un control consistente y razonado a la vez que se parte de la aceptación de los derechos y deberes de los hijos, y se pide de estos la aceptación de los derechos y deberes de los padres.
- Autoritario-represivo, en este caso si bien el control existente es tan fuerte como en el caso anterior, al no estar acompañado de reciprocidad, se vuelve rígido, no dejando espacio para el ejercicio de la libertad de parte del hijo.
- Permisivo-indulgente, en este caso no existe control de parte de los padres, que no son directivos, no establecen normas. De todos modos, estos padres están muy implicados afectivamente con sus hijos, están atentos a las necesidades de sus hijos.
- Permisivo-negligente, en este caso, la permisividad no está acompañada de implicación afectiva, y se parece mucho al abandono.

## **La educación de los valores en la familia.**

Partimos de que los valores son elementos muy centrales en el sistema de creencias de las personas y están relacionados con estados ideales de vida que responden a nuestras necesidades como seres humanos, proporcionándonos criterios para evaluar a los otros, a los acontecimientos tanto como a nosotros mismos (Rokeach, 1973 en García, Ramírez y Lima, 1998). Es así que los valores nos orientan en la vida, nos hacen comprender y estimar a los demás, pero también se relacionan con imagen que vamos construyendo de nosotros mismos y se relacionan con el sentimiento sobre nuestra competencia social. Según otros autores (Schwartz, 1990) los valores son representaciones cognitivas inherentes a tres formas de exigencia universal: las exigencias del organismo, las reglas sociales de interacción y las necesidades socio-institucionales que aseguran el bienestar y el mantenimiento del grupo. De esa manera, según Schwartz los sistemas de valores se organizan alrededor de tres dimensiones fundamentales: el tipo de objetivo (trascendencia o beneficio personal; conservación o cambio), los intereses subyacentes (individuales o colectivos), el dominio de la motivación (tradición, estimulación, seguridad). Las teorías implícitas que todos los padres tienen y que se relacionan con lo que los mismos piensan sobre cómo se hacen las cosas y por qué se hacen de tal o cual manera ofician "de filtro" en la educación en valores. Estas ideas y teorías implícitas se montan sobre experiencias, sobre lo que se ha vivenciado. Si bien se podría decir que la familia no es el único contexto donde se educa en valores, es una realidad que el ambiente de proximidad e intimidad que en ella se da la hace especialmente eficaz en esta tarea.

Existe en la literatura una extensa discusión sobre cómo se educa en valores: ¿los pequeños interiorizan los valores familiares? ¿o los niños son agentes activos en el proceso de construcción de valores, en el entendido que la relación padres-hijos es una relación transaccional, esto es de ida y vuelta? Nosotros estamos con la segunda posición, afiliándonos así a las nuevas

perspectivas constructivistas. En ellas se concibe a la relación entre adultos y niños de doble sentido, aunque se acepte que esta relación es asimétrica.

Esto significa que no sólo cambian y se influyen los valores de los niños, sino también los de los adultos, por ejemplo, luego de tener hijos una persona puede privilegiar más el valor de la seguridad que el de reconocimiento social.

### **Un marco teórico para comprender la educación en valores en la familia.**

La familia muestra a sus miembros lo que espera de ellos teniendo en cuenta lo que se ve como deseable y valioso en la sociedad. Bronfenbrenner (1987) propone un modelo que incluye cuatro sistemas para entender la realidad en la que están incluidas las familias:

En el nivel del *macrosistema*, se ubican las creencias de una cultura, las leyes que regulan una sociedad, los mitos y los valores que se aprecian en un determinado grupo social. En él también residen los mensajes que se transmiten en los medios de comunicación social, los clichés, los estereotipos y lo que es valorado como deseable respecto a lo que puede considerarse una "buena familia".

En el nivel *exosistema* se ubican todas las influencias de agentes externos que tiene la persona, que aunque no estén en directo contacto con ella, tienen impacto sobre la misma. En el tema que nos ocupa, los valores manejados por la familia extensa y por los amigos tienen influencia en los padres, ya sea para tomarlos como ejemplo y reproducirlos en su propia familia o para vivirlos como reto y conflicto.

El autor reserva el concepto *mesosistema* a la relación existente entre dos o más sistemas que tienen estrecha influencia en la persona. El ejemplo más claro de relación a nivel del mesosistema lo constituye la relación entre familia y escuela. En general justamente, a la hora de elegir el centro educativo para

los hijos uno de los aspectos a tener en cuenta es la compatibilidad de los valores asumidos por ambas.

Por último, en el *microsistema* es donde residen las relaciones más próximas e íntimas que una persona tiene con el entorno. En palabras del mismo Bronfenbrenner, el microsistema "constituye un patrón de actividades, roles y relaciones interpersonales que la persona en desarrollo experimenta en un entorno determinado, con características físicas y materiales particulares". La familia es un ejemplo claro de microsistema.

Este marco teórico permite la lectura abierta de la educación en valores en otros contextos de socialización: es un hecho que la televisión, el mundo de internet y de los ordenadores condicionan en parte los valores que son transmitidos desde la familia. De cómo administren los padres estos medios, como eduquen a sus hijos en la lectura del lenguaje audiovisual y en el espíritu crítico depende la educación en valores en general. Este marco teórico permite estudiar a la familia como un sistema, inmerso dentro de otros sistemas. La palabra sistema pone acento justamente en la familia como conjunto de elementos en continua interacción. En un sistema, y por lo tanto, en las familias cada elemento afecta a otros y es a su vez afectado por aquellos, en una especie de equilibrio circular que una vez establecido tiende a mantenerse, esto es lo que se llama aptitud de homeostasis, que es la tendencia del sistema a permanecer igual a sí mismo. De todos modos, los sistemas también tienen aptitud para el cambio. Los modos de relación no son considerados desde esta perspectiva en forma lineal, sino que son multilaterales, cada elemento influye al otro, y este al primero, el esquema es entonces de naturaleza circular. Todas estas características de las familias en tanto sistemas interesan a la hora de estudiar a la familia como educadora en valores.

## **Ciclo de vida familiar y valores**

Las familias, como las personas atraviesan diferentes etapas, recorriendo un ciclo evolutivo (Vidal, 1991).

En general se pueden distinguir tres grandes tiempos en la vida de una familia: el tiempo de constitución, que abarca cuestiones tales como elección de la pareja, matrimonio y cohabitación sin hijos; el tiempo de expansión, esto es de la llegada de los hijos, que implica la transición a la paternidad y la vida con hijos de edad preescolar y escolar, y por último un tiempo de reducción, cuando los hijos se emancipan, la pareja vuelve a quedar sola y sin actividad laboral.

En general, las etapas que se inscriben dentro de estos tiempos se definen en relación a estos factores: cambios en la composición familiar, cuando miembros se anexan o se pierden, cambios en la composición en relación a las edades y cambios en la situación laboral de los miembros de la familia.

A grandes rasgos se pueden describir las siguientes etapas:

\* Constitución de la pareja, cuando la mujer y el hombre llegan a la pareja cada uno tiene una serie de expectativas sobre cómo debe ser una pareja. Estas expectativas tienen que ver con valores sobre cómo tienen que ser las cosas dentro de una pareja, y en general no se dicen de forma explícita. Estas formas de concebir las cosas pueden ir desde cómo se deben relacionar hombre y mujer, hasta la repartición de las tareas domésticas ¿quién cocina, lava los platos, hace los mandados, quién ayuda a quién?. En esta etapa el éxito en la separación con las familias de origen es crucial, y cuanto más aglutinadas sean las familias de origen, mayor dificultad traerá consigo la separación, ya que separarse en ciertos casos puede asimilarse a aniquilación y a traición.

\* Nacimiento de los hijos (con las primeras etapas de vida preescolar y escolar), supone el tener resuelto el lugar que va a ocupar el hijo que llega, el modo de participación de los padres y de sus familias está vinculado con la relación de los padres entre sí y de cada uno con su familia de origen: Aquí se pone en juego cómo se debe educar a un niño o a una niña, y en general lo que se quiere de los hijos, si esto se define por repetición o por oposición a lo que los padres han vivido ellos mismos en tanto hijos; cuanto se asigna externamente a ese hijo que llega, desde la misma manera de esperarlo, del lugar que se le asigna, desde el nombre que se le pone, etc. La cuestión del nombre: si el mismo ya existe en la familia, si es un nombre a "estrenar", tiene que ver con las expectativas y valores que los padres ponen en juego desde el inicio en la relación con ese hijo: se va a llamar como el abuelo, como el tío, y por qué, para llenar un espacio que ha quedado vacío, si se quiere repetir la historia de alguien que ha sido muy inteligente, muy afectuoso, muy exitoso en la familia. La distribución de tareas en el cuidado de los hijos es un tema fundamental en la educación, quién se levanta de noche, quién lo baña y quién le da de comer definen valorizaciones, formas determinadas de encarar los vínculos.

\* Adolescencia de los hijos ,que se estudia en forma separada de las etapas anteriores, por el impacto que tiene tanto en los adultos como en los mismos adolescentes. En esta etapa los hijos se plantean el por qué, el para qué, el sentido de la vida, qué quieren hacer, cómo quieren vivir. A través de estas preguntas, el adolescente también "mueve" a los padres, y los lleva a replantearse sus propias opciones al respecto. Pueden darse conflictos de valores, enfrentamientos, con la diferencia de que el adolescente tiene tiempo por delante para resolver estos temas, mientras que los padres no. Esta etapa puede resolverse mediante el control férreo de parte de los padres o por el contrario, por una indiscriminación entre padres e hijos, que funcionan como amigos.

\* La partida de los hijos del hogar parental, es también una etapa movilizadora para los padres, porque coincide con la disminución de la potencia en el hombre, la pérdida de la capacidad de reproductora en la mujer, la transición de una vida laboral activa a la jubilación. Cómo se viva esta etapa va a depender de cuán diferenciados hayan estado los subsistemas parental y conyugal, como para poder permitir al hijo partir sin culpa.

\* Pareja nuevamente sola, que se ha dado en llamar etapa del "nido vacío", en ella se suelen invertir los roles, los hijos deben cuidar de sus padres, de cómo se hayan sentido cuidados, protegidos y atendidos los hijos como tales dependerá como puedan vivir esta etapa.

Estas etapas pueden variar: en algunas culturas o en algunas subculturas el ingreso a la vida adulta se hace sin transitar prácticamente por la adolescencia, en otros casos, no se puede hablar de nido vacío, ya que las nuevas unidades familiares se construyen en presencia de por lo menos una de las familias de origen, a tal punto que algunos autores han hablado de "nido repleto". Cada una estas etapas implica el cumplir con determinadas tareas, implica conflictos básicos a resolver, que de no enfrentarse en su momento, se arrastran a etapas posteriores.

### **Valores y reglas**

Las reglas familiares son en general implícitas y provienen de las familias de origen y se transmiten de generación en generación. Las reglas pueden funcionar como vehículos concretos de expresión de los valores, ya que en general responden a una determinada escala de valores, sea esta explícita o no. También pueden responder a la tradición y ser el principal obstáculo para el cambio. Las reglas familiares constituyen indicadores comunicacionales por excelencia. A través de ellas se determina quién habla con quién, quién tiene derecho a qué, cómo se expresan los afectos, qué se penaliza, qué se premia, a quién le corresponde hacer qué.

Las reglas en todo caso deben ser flexibles, cambiar a lo largo del ciclo familiar y estar al servicio del crecimiento de los miembros del grupo. Es interesante detenerse en el análisis de las reglas y sus características (Gimeno, 1999).

En primer lugar, las reglas tienen diferentes contenidos: las hay organizacionales o instrumentales. Son las reglas que regulan los horarios, las tareas domésticas, las rutinas.

Las reglas más importantes para la teoría sistémica son las que regulan las interacciones entre los miembros, cuáles son las distancias a tener con los miembros de la familia extensa, con los amigos, los vecinos y también la intimidad y la forma de expresar el afecto entre los miembros de la familia nuclear.

Existen reglas que hacen referencia a las formas de apoyo y se vinculan al cuándo se pide ayuda a quién y cómo.

Otras reglas regulan la manera de proceder ante los conflictos, cómo se enfrentan, y en el caso de hacerlo, cómo se resuelven. Si la regla básica de una familia es "no tenemos conflictos", se sancionará a todo aquel que intente denunciar uno.

Por último, los secretos familiares que existen justamente porque son violatorios de escalas de valores o constituyen un riesgo para el prestigio familiar, son regulados mediante reglas. Cuanto se cuenta, a quién, con quién se comparte el secreto, con quien se hacen alianzas en tal sentido, todo ello depende de la aplicación de ciertas reglas.

Las reglas cuando están al servicio de las metas y los valores familiares contribuyen al crecimiento de la familia, pero si su número es excesivo pueden resultar un factor estresante: La consistencia de las reglas esto es, reglas

claras que indican a las personas los límites entre lo que se puede y lo que no, colaboran para dar seguridad a los hijos.

Algunos autores como Stenberg (1992 en Gimeno, 1999) hablan de poder ejecutivo, legislativo y judicial en la familia, pidiendo prestados términos jurídicos, haciendo referencia a la aplicación de reglas en la familia. El poder legislativo se encarga de enunciar normas, el poder judicial determina si ha habido incumplimiento de las mismas, y el poder ejecutivo es quien se encarga de que las normas se cumplan.

En las familias de corte tradicional, el padre representa el poder legislativo, mientras que a la madre, que en general está en mayor contacto con los hijos, corresponden los otros dos poderes.

Las investigaciones relacionadas con la educación en valores en la familia han sido criticadas muchas veces por descuidos de orden metodológico. Las que han trabajado directamente con los hijos puede decirse que son las que han aumentado la validez y fiabilidad de los resultados, al tratar de las relaciones entre sus representaciones y los valores finales a los que adhieren los hijos.

Cuando se ha solicitado a las personas que asocien el concepto de familia a una serie de valores que tengan relación con el bienestar familiar la gran mayoría de ellas señalan como importante el valor de la seguridad, seguidos por los valores de respeto, tolerancia, solidaridad, responsabilidad, etc (Salcedo, 1992; Orizo, 1996; García y Ramírez, 1997 en García, Ramírez y Lima, 1998).

Se han realizado también estudios transculturales sobre las representaciones que los adolescentes se han formado de la relación padres-hijos en el marco de la familia y a la vez sobre los valores de los mismos padres. En esas investigaciones realizadas con adolescentes españoles, polacos, ingleses, colombianos y portugueses se pone énfasis en la relación entre los valores de los adolescentes y sus representaciones de las actitudes y

comportamientos educativos parentales por un lado, y por otro, en la relación entre los valores de los adolescentes y los padres por otro (Musitu y Fontaine, 1998).

Se trabajó con dos instrumentos en el caso de los adolescentes: evaluación de la representación que tienen los adolescentes sobre sus padres y por otro la escala de valores inspirada en la teoría de Schwartz ya mencionada. En el caso de los padres, sólo se aplicó ésta última.

En forma muy resumida, podemos decir que existen interacciones significativas, aunque de poca intensidad, entre la representación del adolescente en cuanto los roles y las funciones de sus padres y de su propio sistema de valores. La dimensión principal de los adolescentes relacionada con el factor comprensión, es la que presenta más correlación con los diferentes valores. Los hogares donde predomina la armonía, el bienestar, el afecto refuerzan los siguientes valores:

- universalidad entendida como la comprensión la tolerancia, la estima y la protección de todas las personas y de la naturaleza,
- benevolencia, entendida como la preocupación por la preservación del bienestar de las personas próximas.
- la seguridad, o valoración de la integridad, armonía y equilibrio tanto a nivel interpersonal como social; el conformismo, entendido por la restricción de acciones o pulsiones que puedan resultar dañinas para los otros o que violen las expectativas o normas sociales.

Estos valores fueron encontrados en los cinco países estudiados.

La armonía familiar, la comprensión y el apoyo aparecen como dimensiones centrales para la formación de sistemas de valores que se refieren a estados finales de la existencia y a comportamientos deseables. Estos resultados ilustran la relación que existe entre los valores característicos de cada sociedad y los valores individuales de sus miembros. La transmisión de valores parece darse en forma principal a través de la familia siendo entonces el clima familiar con todos sus componentes socio-afectivos lo que da sentido a los valores, sin descuidar, como hemos dicho que hay otros agentes

que intervienen en la transmisión de valores: los pares, los medios de comunicación social, las instituciones educativas, etc..

Existen otras investigaciones de los mismos autores que relacionan las funciones de la familia y la pertenencia social. La familia como refugio del individuo es vivida más frecuentemente en medios socioeconómicos medios y altos, mientras que la transmisión de valores tradicionales predomina en el seno de las clases desfavorecidas. Mientras que estas clases valorizan el conformismo respecto a la norma social, las clases media y alta valorizan la iniciativa, la curiosidad, la autonomía y la creatividad.

En nuestro contexto existen investigaciones que pueden colaborar para dar luz en este tema. Una investigación dirigida por Rita Perdomo (1998) realizada con adolescentes montevideanos a principios de la década de los 90 estudia lo dicho y lo no dicho por los adolescentes poniendo énfasis en su inserción social y sus dificultades.

Uno de los capítulos de la encuesta realizada a adolescentes entre 15 y 19 años está dedicado a la toma de decisiones en el hogar. Ante la pregunta : ¿quién decide las cosas más importantes en tu casa? , en el total de los encuestados predominó la respuesta el padre y la madre (un 33 % del total) ubicándose la respuesta "todos en familia" en el tercer lugar con un 19%.

Esto podría hablar de una tendencia a la democratización de los vínculos familiares. Esta tendencia, es de anotar, se da en todos los estratos socioeconómicos, y se vincula con la facilitación de la comunicación y la comprensión entre los miembros de la familia. Es verdad que esta investigación no tenía como objetivo fundamental el estudio de los valores, e incluso los autores dejan claro que expresamente formularon esta pregunta en forma vaga, no dejando claro en su formulación qué querían decir con "las cosas importantes en tu casa", dejando librado a la interpretación de cada adolescente esta expresión.

Así las cosas importantes de la casa podrían ser la adquisición de bienes materiales, decisiones respecto a la educación de los hijos, o aspectos cotidianos tales como distribución de tareas, horarios, etc. De todos modos,

más allá de las interpretaciones personales, esta pregunta indagaba acerca de la percepción que los adolescentes tienen sobre las figuras de autoridad, la distribución del poder, los mecanismos de control que operan en una familia, aspectos que vimos están relacionados con la educación en valores. De acuerdo al modesto recorrido realizado a través de teorías, propuestas de autores e investigaciones, parece claro que aún la familia, a pesar del debate frecuente sigue siendo vehículo privilegiado en la transmisión de valores. Los cambios operados al interior de la familia desde los años 70, han dejado de lado el modelo racional, con una fuerte y rígida división de roles entre hombre y mujer y entre padres e hijos. Los padres optan por una educación para la libertad, valorizando la comunicación, el diálogo, la tolerancia. El estilo autoritativo recíproco descrito en este mismo artículo es el que según las investigaciones actuales aparece como el más indicado para favorecer el crecimiento del hijo en todas las dimensiones. Más allá de la forma que adquiera, la familia sigue siendo la institución cuya función fundamental es responder a las necesidades y las relaciones esenciales para el futuro del niño y su desarrollo psíquico. La familia aparece como la instancia primera donde se experimenta y organiza el futuro individual donde se dan las contradicciones entre: "pertenecer a" y a la vez lograr la autonomía, parecerse y diferenciarse. Esta tensión paradójica se resuelve con la marca individual de cada persona, pero es verdad que la familia se instituye como un lugar de resiliencia, en el sentido que brinda un espacio para resistir a esta tensión y resolverla favorablemente. La familia es el lugar de la construcción de identidad, sin el otro, es imposible que exista el yo, sin lazos o relaciones no existe psiquismo unificado. La familia constituye entonces el compromiso de cada uno con un proyecto relacional que se construye en un determinado tiempo y espacio y que define por lo tanto los valores que en cada unidad familiar se ponen en juego. La familia se constituye así como el primer paso importante hacia la cultura, al organizar el sistema de valores, la manera de pensar y de comportarse de sus miembros, de acuerdo a la pertenencia cultural. Más allá de la estructura, la historia, la cultura, la composición de la familia sus

funciones primeras siguen siendo las mismas: favorecer lo mejor posible a nivel de las relaciones, las condiciones necesarias y suficientes de un dispositivo que permita favorecer la capacidad psíquica de cada uno de sus miembros para producir sentido a fin de inscribir su existencia en su historia y la de los otros. La relación padres-hijos, a través de la educación en valores, constituye la primer y fundamental escena de esta meta a lograr. (Lefebvre, 2000)

Se definen los valores como una cosa estimable. Se dice que en todo currículo escolar deben de figurar como objetivos valores de conocimiento, de estimulación, de creación, además de elaborar un modelo de inclusión, plantea los conceptos que deben tener tratamiento diferenciales, aislando los elementos que puedan responder a las necesidades instintivas.

El objetivo que nos proponemos es tratar de delimitar aquellos valores apropiados para que el adolescente redescubra su autoestima. Se utilizan los medios necesarios para que pueda alcanzarlo, ya que cada persona tiene su jerarquía de valores.

La idea es de integrar estos valores en el proceso educativo, a fin de que constituyan el elemento activo que posibilite que el individuo pueda orientar su vida y tomar unas decisiones personales y profesionales de acuerdo a una escala de valores coherente y válida, no sometida a modas, presiones o criterios ajenos a lo que debe ser considerado realmente como valor.

Los valores deben de ser la base sobre la que se construirá la personalidad del niño, llegando él a organizarlos y estructurarlos según sus prioridades, con lo que cada individuo, a partir de cierta edad determinará su propia escala. Los valores deben ser la base sobre lo que constituirá la personalidad del niño. Este proceso será posible en función a partir de:

- 1.- Educar formando a los niños desde los primeros años.
- 2.- Dar a respetar los recursos para que en la pubertad y en la adolescencia, puedan tener una base sobre la que apoyen sus criterios.
- 3.- facilitar los argumentos y criterios, para la reflexión antes de actuar Algunos valores son:

- a) Altruismo: es el valor a través del cual el individuo tiende hacia los demás de una manera desinteresada.
- b) Democracia – libertad: lleva el individuo a comportarse respetando las ideas de los demás en lo que valora el pluralismo, la libertad de pensamiento y acción.
- c) Honestidad: es aquella manera de proceder y que da prioridad al respeto o deber asumido.
- d) Responsabilidad: los valores son parte esencial de la familia.

Son algunos de los valores que se inculcan o enseñan en la familia. Estos deben de enseñar en la familia, con el ejemplo, no sólo de palabra. Y de esta manera el niño el día de mañana cuando sea adolescente tendrá muy bien cimentados dichos valores y por lo tanto será una persona de provecho: educado, respetuoso, afectuoso, responsable de sus actos, honesto, etc.

## **2.6.- La familia desvalorizada**

Las familias que carecen de Autoestima se caracterizan por la ausencia de reglas, las cuales cuando existen son difusas, contradictorias o basadas en la tradición y en estereotipos que nada tienen que ver con las verdaderas necesidades del grupo. Hacen lo que se ha hecho siempre, lo aceptado, lo tradicional, sin considerar su verdadera utilidad y adecuación. Hay obligaciones para todos y por todas partes, aunque nadie sepa en qué se basan, quién las establece y con qué criterio. Creer en Dios, ser Comunista, ponerse la pijama antes de dormir, no caminar descalzo o ser vegetarianos, pueden ser mandatos arbitrarios, caprichosos u hormonales, cuando nadie explica las razones, el porqué debemos hacerlo.

Impera la anarquía porque no existen roles definidos y cada quien actúa dependiendo de cómo se siente. Lo que uno arma el otro lo desarma; uno hace, el otro interfiere. Los hermanos mayores juegan a ser papas de los menores: les pegan, los castigan y resienten la responsabilidad que padres

insensatos les han endilgado; las madres actúan como niñas y obligan a sus hijos a velar por ellas; los padres son duros hoy y blandos mañana. Nadie sabe que calle tomar.

La comunicación es caótica y las relaciones de sus miembros se establecen desde el poder, lo cual origina vínculos perversos en los que cada uno presiona como puede para asegurarse atención y estímulos. Crean entre todos una red confusa e intrincada, en la que a pesar de la buena intención terminan atrapados, dolidos y desanimados.

Los hijos tratarán de evitar de hacer todo aquello que puede desagradar a sus padres o lo harán a escondidas abrazando la mentira, a la que terminarán viendo como algo normal. Para cuando los miembros de la familia desestimada puedan percatarse de lo que han estado haciendo, deberán conformarse con sentirse culpables, quejarse, rumiar su pena e infligirse enfermedades psicosomáticas.

No existen objetivos familiares. En los hogares Desvalorizados, se vive en permanente ensayo y error, sin una meta común por la cual luchar unidos; no hay un proyecto de vida definido, sujeto a valores y criterios coherentes.

### **Relación entre padres e hijos.**

Si aceptamos que los padres tienen una influencia dramática en los hijos, expresada durante la crianza, debemos admitir que la Autoestima de los primeros, será el modelo a seguir de los segundos. Podemos destacar algunos vicios de trato que los padres suelen tener con los hijos en la relación comunicacional cotidiana, así como las estrategias más afectivas para optimizar los vínculos. He aquí algunas de las más nefastas, y unas cuantas alternativas favorables y efectivas.

**Estrategias Inefectivas:**

- Dar órdenes
- Amenazar
- Moralizar
- Negar percepciones
- Distraer
- Criticar y ofender
- Ridiculizar
- Comparar
- Elogiar
- Confundir

**Estrategias Efectivas:**

Aunque no existen recetas mágicas para la crianza, la actitud amorosa y consciente es la que parece brindar los mejores resultados. Algunas alternativas que pueden funcionar mejor que las fórmulas antes expuestas, son:

- Sintonía
- Honestidad
- Responsabilizar
- Delimitar
- Negociar
- Anticipar
- Reforzar

En la adolescencia, las fricciones entre padres e hijos suelen acentuarse durante esta etapa, ya que los jóvenes necesitan ser ellos mismos, sin perder el cariño y el apoyo de sus padres, quienes a su vez temen que sus hijos sufran daños a causa de la inexperiencia. Además el miedo de muchos adultos

a perder el control que durante tantos años han mantenido, genera no pocos inconvenientes.

Aunque la influencia del medio ambiente, especialmente la de otros jóvenes, es poderosa y ejerce peso sobre los adolescentes, podría decirse que la responsabilidad fundamental en la relación recae sobre los padres, por ser ellos quienes tomaron la decisión de tener hijos, porque cuentan con la mayor experiencia y porque tienen la posibilidad de predicar con el ejemplo. Cuando los hijos llegan a la adolescencia, la Autoestima de los padres es puesta a prueba, ya que es entonces cuando parecen perder el control y el sentido común. Entonces:

- Se tornan sobreprotectores y exageradamente controladores.
- Comparan a sus hijos con otros (“mira como lo hace tu hermano”), o con ellos (los padres) cuando eran jóvenes (“cuando yo tenía tu edad...”).
- Los critican y culpabilizan para que obedezcan
- Les invaden el espacio personal
- Ocultan sus debilidades y errores para parecer padres perfectos
- Les invaden el espacio personal
- Administran el tiempo y dinero de los hijos ignorando sus propias prioridades
- Exageran y dramatizan situaciones sencillas y normales
- Les condicionan el apoyo como chantaje
- Deciden por ellos, imponiendo sus criterios
- Los asustan haciéndoles creer que el mundo es peligroso y que nadie como ellos (sus padres) podrán cuidarlos debidamente
- Los espían descaradamente.

Comportamientos de este tipo revelan una gran carga de inconsciencia, desconfianza e inmadurez, que pocos padres serían capaces de aceptar, por la absurda creencia de que eso les haría perder respeto y autoridad frente a sus hijos.

## 2.7.- La Orientación Familiar

### La Educación Familiar, Orientación Familiar y Orientación Educativa

El Educador Familiar, es un profesional que promueve los procesos de mejora personal y familiar para la interacción de los mismos dentro del seno familiar a través de la investigación y asesoría pedagógica. Por el contrario que un orientador familiar; es una persona profesional que se dedica a la ayuda y mejora de las familias. Por ejemplo, trata de esclarecer los roles familiares por medio de las conferencias, sesiones grupales, individuales, etc.

Existen algunas ventajas de la educación Familiar, éstas se podrían utilizar en la formación de los adolescentes. Algunas de las ventajas son:

- La relación familiar es una relación primaria, una convivencia ininterrumpida con los padres como educadores. Es ayuda y guía, cuyo interés por los hijos se manifiesta en forma de corrección, consejo y aliento personal.
- Debe de ser un ambiente empático, en donde la aceptación es incondicionada y expresada a nivel de profundos lazos emotivos, de interés, comprensión y afecto.
- . Debe de existir la autoridad de una manera no formal, espontánea y afectuosa, con uso del consejo y de la corrección amable.
- Enseñarles valores educativos, por medio de la experiencia y los ejemplos, así como de la participación personal activa y directa.

Así como existen ventajas, también hay limitantes en la Educación Familiar y son las siguientes:

. Falta de preparación pedagógica o preocupación educativa.

Desacuerdos en algunos criterios educativos de los padres que conducen a la desorientación de los hijos.

Cuando el objetivo paternal se deriva de los objetivos, se opera en forma negativa, tales como: los cuidados exagerados de los hijos, prolongando la independencia del hijo e impidiendo su desarrollo y autonomía (Tierno,1995:95).

Ahora bien la orientación familiar se refiere al conjunto de técnicas, recursos y métodos para fortalecer las capacidades que tienen por objetivo el esfuerzo de unir a los miembros de una familia, para poder alcanzar los objetivos que tiene ésta, ahí la importancia de un orientador familiar, ya que este apoya con los conocimientos y herramientas que daría a los adolescentes para que redescubran su autoestima, por ejemplo, los valores, ayudarlo a tener confianza en si mismo, que tenga comunicación con sus padres, así como el entorno que el rodea, avalorarse como persona, con sus cualidades, defectos, errores, limitaciones ,etc.

El desarrollo social, así como las nuevas exigencias que presionan sobre la institución familiar como tal, han obligado a perfilar un mayor número de recursos con los que apoyar la realización de la tarea educativa y maduradora que tiene la familia como grupo humano y como sistema interactivo en permanente crecimiento. La orientación educativa es algo más que todo eso y manteniendo el carácter de proceso continuo, debe de llevar a la estimulación del crecimiento del sistema familiar como totalidad.

Es importante que se concentre las necesidades de trabajar conjuntamente la orientación educativa y la familiar para la estimulación del progreso de las familias como se configura el comportamiento humano, ya que existen tres niveles de orientación familiar y son:

- 1.- Nivel educativo
- 2.- Nivel de asesoramiento
- 3.- Nivel terapéutico

La base fundamental de la orientación familiar se centra en la ayuda técnica que se ofrece, sometida a reglas que permiten evolucionar. En este caso no se trata de diagnosticar, la conducta o la estructura de cada miembro de una familia, sino el contexto mismo. El análisis se centran en la observación de las relaciones de sus miembros

Para que la orientación dé resultados, debe de tomar en cuenta el importante aspecto de la interacción entre el sujeto y el medio ambiente, ya que la ayuda que preste el orientador tiene que ser en diferentes circunstancias y etapas de la vida, sin limitarse al período escolar.

Los padres son los primeros responsables de la educación de los hijos. La función de la orientación educativa impartida por el centro deberá ser necesaria, porque los orientadores necesitan de los padres, así como éstos requieren de los orientadores para realizar su tarea educativa. De ahí la importancia de educar a los padres en un mundo que afecta tanto a hombres como mujeres.

Los padres son los mejores que conocen y están interesados en ayudar a sus hijos, así como los que pueden contribuir a facilitar el cambio de conducta.

Es verdad que un cambio de conducta en los adolescentes requieren previamente un cambio en la conducta de los padres, pero es cierto que todo cambio debe de partir del propio convencimiento de la persona que así lo quiere.

Los orientadores tienen que aprender su nuevo rol de asesores tanto con los padres como con los maestros. Tendrán que modificar actitudes propias y ajenas, aplicar y enseñar procedimientos diferentes a los acostumbrados y tener la habilidad de adecuarlos a las necesidades de cada familia respetando su peculiar idiosincrasia.

La importancia de la familia radica, no tanto en la herencia como en la vivencia y las relaciones que se establezcan en el nivel afectivo, moral, cultural e intelectual, lo que supera en mucho la prestación genética.

Entre los aspectos que la familia debe de ofrecer a los hijos por su trascendencia, por los cambios que pueden darse en el seno de las familias atípicas y por las repercusiones inmediatas y a largo plazo que se observan en los niños, están : la afectividad y los cuidados domésticos.

La afectividad es la capacidad natural del individuo para expresar afectos y que le permite la organización de su relación individual con el mundo que le rodea. Toda persona a lo largo de su vida necesita afectividad, amor y la

confianza con los más próximos a ella. La salud mental se caracteriza por la capacidad de amar de una forma no egoísta y de desarrollar la razón y la objetividad. Ya que de este modo los adultos, maduros e independientes encuentran en sus padres, amigos, hermanos, un calor afectivo.

Los cuidados domésticos, el niño recibe de la familia unos cuidados que son precisos tanto para cubrir sus necesidades como para garantizar su salud, pronto perderán importancia. Es por medio de estos cuidados domésticos como se podrá lograr un clima afectivo y una interacción positiva, por su cotidianidad, a la vez que su ausencia provocar una sensación de abandono y falta de interés por parte del adulto.”Mediante estos cuidados el niño recibirá la educación, una normativa, unas pautas que tendrán grandes repercusiones en su estabilidad y seguridad”(Otero,1996:175,176).

## CAPÍTULO 3. LA ADOLESCENCIA

### 3.1.- Diferencia entre adolescencia y pubertad

Edad que sucede a la infancia, transcurre desde que aparecen los primeros indicios de la pubertad hasta el desarrollo completo del cuerpo. **Adolescencia**, etapa de maduración entre la niñez y la condición de adulto. El término denota el periodo desde el inicio de **la pubertad** hasta la madurez y suele empezar en torno a la edad de catorce años en los varones y de doce años en las mujeres. Aunque esta etapa de transición varía entre las diferentes culturas, en general se define como el periodo de tiempo que los individuos necesitan para considerarse autónomos e independientes socialmente.

### 3.2.- Definición de adolescencia

En el capítulo anterior se mencionaba la importancia de la afectividad y los cuidados domésticos para la educación del niño, se hablaba de algunas pautas que tendrían repercusión en las seguridad y estabilidad del niño, por lo tanto, éstas ayudarán para el desarrollo de la adolescencia.

La palabra adolescencia, viene del latín *adulescens*, *participio presente del verbo adolecere*, que significa *crecer*.

Estoy de acuerdo con el punto de vista de A. Basave (1996), en que la adolescencia es una etapa más de la vida humana en la que se crece más de prisa en casi todo; en la que se pone más de relieve la dificultad de crecer desde nuestra radical debilidad y nuestro interno conflicto.

La adolescencia es una etapa de transición entre mundo infantil y la madurez, es un proceso complejo que involucra todos los aspectos vitales; la

pubertad, en cambio, es un fenómeno biológico que determina el desarrollo físico.

Desde los tiempos de Aristóteles, se acepta que la adolescencia constituye una etapa de transición. En la etapa pueden distinguirse tres momentos una adolescencia temprana; adolescencia normal y adolescencia tardía.

### **La adolescencia temprana:**

En ella se presenta una separación física y emocional de los padres. Sus estados afectivos son más conscientes. En forma contradictoria gira en torno a las personas de las que se quiere desligar y con las que quiere establecer relaciones profundas.

Experimenta ambigüedad en sus emociones, desadaptación personal, cultural y social. Siente que ha perdido la seguridad que tenía y por eso se siente débil, desamparado, con miedo por los hechos nuevos a los que se enfrenta y esto le produce ansiedad. Lucha por conseguir la independencia y a veces rechaza la ayuda y la guía de sus padres, también empieza a descubrir que tiene su propia identidad y que debe aprender a resolver sus propios conflictos.

Su reflexión es más constante, su juicio crítico más elevado, su búsqueda de independencia lo lleva al aislamiento lo que le produce vacío emocional.

Busca a alguien con quien compartir sus sentimientos y que lo comprenda y respete; en esta etapa crea sus ídolos, se produce una exagerada autoatención, es la fase del narcisismo.

En lo que respecta al desarrollo intelectual en el adolescente, éste adquiere una capacidad cada vez mayor para generalizar y usar la abstracción.

Se hace capaz de un aprendizaje que implica conceptos y símbolos más que cosas concretas; esto permite que vea las cosas no a nivel perceptivo, sino conceptual. Lo anterior sirve para que se desarrolle su inteligencia y su personalidad se reorganice.

A nivel afectivo el adolescente se hace capaz de regular su propia vida bajo impulso de un ideal abstracto, como un valor o sistema de valores hacia el cual tiende debido a la gran importancia que tiene para su vida Tierno (1995:224,225).

### **La adolescencia normal:**

En esta etapa el adolescente renuncia a su posición narcisista, pasa del grupo o de la amiga del mismo sexo y dirige su atención a la búsqueda a personas de distintos sexos. Desarrolla poco a poco su capacidad de amar, su vida interior es cada vez más rica en sentimientos, amplía sus canales de comunicación, sus sentimientos de ternura cambian. Vive sentimientos de idealismo y extrañeza, piensa que nadie se siente o se ha sentido como él en esos momentos.

También tienen muchas emociones, actitudes y un aumento de impulsividad que teme manifestar abiertamente. Participa más con el adulto, comparte, domina y maneja más sus impulsos.

### **La adolescencia tardía:**

En ella se produce un desarrollo más tranquilo, los procesos emocionales instintivos son menos intensos, se han logrado mejores ajustes al medio externo, lo cual favorece su capacidad de trabajo. Cuando no se tiene ese equilibrio, se presenta una crisis de identidad con sus consecuencias tales como: depresión, conducta antisocial y a veces el suicidio.

Cuando su desarrollo ha sido normal, se produce la integración de su yo y con ello una identificación sexual, social, paternal o maternal, en el matrimonio y una integración total al mundo que le rodea.( De la Mora, 1999:29).

### **3.3.- Cambios anatómicos y fisiológicos del adolescente**

Es más difícil determinar cuando empieza la adolescencia que cuando termina. Los cambios biológicos que señalan el final de la infancia producen rápido aumento en el peso, en la estatura, cambios en las proporciones del cuerpo y en el logro de su madurez sexual (capacidad para reproducirse).

Se dice que la adolescencia empieza con el ímpetu de la pubertad, el proceso que lleva a la madurez sexual (la pubertad puede también describirse como maduración del adolescente). Pero el final de la adolescencia tiene que ver con factores sociales y emocionales más que con el cambio psicológico. Se dice que la adolescencia “empieza en la biología y termina en la cultura” (Conger y Peterson, 1984: 92).

Antes del siglo XX, se nos dice que los niños entraban en el mundo de los adultos cuando maduraban físicamente o cuando empezaban un aprendizaje vocacional.

La adolescencia es el paso de las características infantiles a las características adultas, con su consiguiente diferenciación sexual. En general se puede decir que es un periodo de transición entre la niñez y la etapa adulta.

Las definiciones centradas en la sociedad subrayan las ambigüedades y dificultades de este periodo de transición del que, sin embargo, va a depender toda la vida ulterior. En nuestra cultura, es pues un período psico-social. Este no existe en todas las culturas. El fenómeno de transición social y psicológica va acompañado de un cambio biológico denominado pubertad. Estos tres factores interactúan y se superponen, convirtiendo este período en muy conflictivo y difícil de analizar.

En la sociedad moderna tiene unos límites de duración imprecisos, dura cuando menos una década (empiezan desde los 10 a 12 años) y tiende a prolongarse debido a los largos aprendizajes socio-profesionales, a la precocidad de la pubertad y también al incremento de la longevidad.

La adolescencia es un proceso. Muchos padres consideran que ésta es una etapa en la vida de sus hijos que hay que soportar, pero casi nunca se

plantean la idea de compartir, de acompañar en el proceso y de vivirla como uno de los mejores momentos para conocer a sus hijos y entablar con ellos una relación familiar. También es una fase de posibilidades, ya que deben de tener los adolescentes entusiasmo, esfuerzo y esperanza.

El adolescente depende aun de los adultos, moral y materialmente; no puede satisfacer sus impulsos sexuales y debe emplear su energía compitiendo por la adquisición de un estatus que de todos modos será efímero.

Esta mezcla de compulsión y de vacío, de obligaciones y de ausencia de modelos y multiplicidad de posibles opciones, le fuerzan a descubrir soluciones originales y proyectos muy personales. La prueba es difícil y no todos la afrontan con armas iguales. La adolescencia no es un período homogéneo y no implica tampoco un cambio brusco, sino que es un proceso evolutivo que comienza, en general, con los primeros cambios no manifiestos en la actividad endocrina y continúa hasta que el desarrollo físico y sexual es relativamente completo.

Las modificaciones morfológicas y hormonales de la adolescencia entrañan importantes cambios en numerosas actividades fisiológicas, todas ellas alcanzarán en su crecimiento dimensiones de adultas; consumo de oxígeno, cantidad calórica gastada, aumento del volumen del corazón, disminución de la frecuencia cardíaca, elevación de la presión arterial, importante aumento de la capacidad vital, disminución de la frecuencia respiratoria, y, en la sangre, disminución del número de linfocitos circulantes. También es muy común que se presenten las siguientes características como: se enrojece fácilmente, presenta a menudo eretismo cardíaco (palpitaciones, acrocianosis (extremidades frías y azuladas). Los cambios biológicos que señalan el final de la infancia producen rápido aumento en el peso y en la estatura, cambios en las proporciones del cuerpo en el logro de la madurez sexual (capacidad de reproducirse).

Algunas de las características antes mencionadas se presentan en el adolescente, ya que es una etapa normal, cada uno debe de vivirla, y aceptarla

aunque no sea fácil por los conflictos emocionales psicológicos, sociales, físicos, etc. que conlleva.

En el párrafo anterior se habló de las características del adolescente tales como lo emocional, social, físico. Al final de la adolescencia tiene que ver con factores sociales y emocionales más que con el cambio psicológico.

Los cambios físicos que tienen los adolescentes, tienen varios aspectos. Estos son cambios físicos de la adolescencia:

- crecimiento súbito
- menarquía, comienzo de la menstruación en las niñas
- características sexuales primarias
- ideas relacionadas con la reproducción.
- características sexuales secundarias, signos fisiológicos de la madurez sexual.

De hecho el crecimiento del adolescente es súbito, y un signo es el aumento de peso, talla, que por lo general, comienza en las niñas entre los 9 años y los 14 años, (generalmente alrededor de la edad de los 10 años) y en los niños entre 10 años y los 16 (generalmente entre los 12 y 13 años). Normalmente dura cerca de dos años después del crecimiento súbito termina, la persona alcanza su madurez sexual. El crecimiento en la estatura está en efecto completo a los 18 años).

Ahora bien antes del crecimiento súbito, los chicos por lo general son solamente el 2% más altos que las chicas: de los 11 a los 13 años de edad, las chicas son más altas más pesadas y más fuertes. Después del crecimiento súbito, los chicos de nuevo son más altos ahora un 8%; en el hombre el cambio es más intenso y más tarde permite un período extra de crecimiento. Por otro lado las características sexuales primarias los órganos directamente relacionados con la reproducción se agrandan y maduran en la adolescencia temprana. Las características sexuales secundarias son señales fisiológicas de maduración sexual, tales como desarrollo de los senos y crecimiento del vello del cuerpo.

La adolescencia es la interrupción de la tranquilidad del crecimiento, es final de la feliz infancia, la entrada a la adolescencia empieza en el momento en que pierde la maravillosa seguridad de la infancia. La entrada en la etapa adolescente es como la vivencia de la gran soledad, casi siempre. La adolescencia se empieza por una ruptura subjetiva, por una crisis existencial, que acompaña a las manifestaciones corporales, que sorprenden tanto al que las sufre como a las personas que lo rodean.

### 3.4- Individualidad amenazada

En el ámbito de la individualidad de su psiquismo, el adolescente tiene que enfrentarse a una pluralidad de situaciones conflictivas que desarrollan en su ánimo fuertes turbulencias afectivas y lo arrastran al desaliento y la depresión. Un hondo sentimiento de indefensión e impotencia hace presa en él y comienza a desconfiar de su capacidad para enfrentarse con éxito a los acontecimientos cuyo control se le escapa de las manos.

Desde la apatía, indiferencia y falta de interés por las cosas hasta los estados de intensa irritabilidad y agresividad puede darse una vasta gama de manifestaciones que sirven para describir la rica sintomatología de cada día más preocupante depresión juvenil: pérdida del apetito, insomnio, cefaleas, desinterés vital, retraimiento social.

Cabe mencionar algunas actitudes depresivas del adolescente en los siguientes síntomas:

- a) **Sentimiento de indefensión y desamparo**, junto con los bajos niveles de autoestima y evidente disgusto de sí mismo.
- b) **Desaliento y pesimismo**, que afectan tanto al mundo afectivo como a la capacidad del adolescente. Solo parece fijarse en cosas sombrías y se siente infeliz en el mundo sin alicientes.
- c) **Incapacidad de concentración** acompañada de fuerte dispersión anímica. No es capaz de concentrar sus esfuerzos en una tarea concreta.

**d) Actividad desenfrenada**, que le hace buscar la novedad y la distracción más que la eficacia de los resultados. En los temperamentos más inestables es fácil que se emprendan muchas actividades sin dar término a ninguna. La falta de constancia y sacrificio es evidente.

**e) Hipersensibilidad ante cualquier estímulo**, que le vuelve iracundo y agresivo con suma facilidad. Más que enfadarse con los demás parece estarlo consigo mismo.

**f) Cambios notables en sus hábitos y conducta** : en rendimiento escolar , en la comida, en el vestido, en sus gustos y aficiones.

**h) Intimismo individualista**, que le lleva al rechazo de los compañeros y amigos, complaciéndose peligrosamente en una morbosa soledad.

A qué lleva todo esto? Estas tendencias depresivas, pues al suicidio, una puerta falsa que algunos buscan como remedio a su insufrible estado. Otros factores que afectan a esta situación son la disolución de la familia, desavenencias conyugales , separación de los padres , alcoholismo, drogas, desempleo, etc.

### **3.5.- Identidad personal del adolescente**

La adolescencia es un momento de búsqueda y consecución de la identidad personal. Esta identidad es de naturaleza psicosocial y contiene importantes ingredientes de naturaleza cognitiva. El adolescente se juzga a sí mismo de la misma forma de cómo es percibido por los otros, y se compara con ellos. Estos juicios pueden ser conscientes o inconscientes, con inevitables connotaciones afectivas, que dan lugar a una conciencia de identidad exaltada o dolorosa, pero nunca afectivamente neutra.

El autoconcepto es el elemento central de la identidad personal, pero integra en sí mismo elementos corporales, psíquicos, sociales y morales. Los cambios fisiológicos obligan a revisar y rehacer la imagen del propio cuerpo. La preocupación por el propio físico pasa a primer plano. Pero no sólo la imagen del propio físico, sino la representación de sí mismo pasa a constituir

un tema fundamental. El adolescente tiene una enorme necesidad de reconocimiento por parte de los otros, necesita ver reconocida y aceptada su identidad por las personas (adultos, compañeros) que son significativas para él. Es este reconocimiento y aceptación lo que asegura un concepto positivo de sí mismo.

### **Personalidad e identidad**

Una de las etapas más importantes en la formación y maduración de la persona se da en la adolescencia, en ella distinguimos estos dos aspectos íntimamente relacionados:

- La persona se reconoce como un sujeto con deberes y derechos
- La persona es consciente de pertenecer a una comunidad a la que aporta realidad individual y donde comparte valores y proyectos con quienes la integran. Psicológicamente el adolescente "siente que debe independizarse" aunque persiste la unión física con vecinos, padres, hijos, hermanos, y amigos.

Estos gérmenes de separación lo llevan a adoptar decisiones y a tener comportamientos nuevos, a asumir responsabilidades ante sí mismo, afrontar el esfuerzo que le exige el estudio y a comprender la realidad económica de su familia.

En cuanto a la inserción social, el factor pertenencia debe acompañar a la formación de la personalidad. Así lo señalan psicólogos y sociólogos, al destacar la importancia de las ideas y conductas de quienes forman el entorno del adolescente. Y subrayan de modo particular la influencia de los modelos proporcionados por la comunidad, que brindan al joven marcos de referencia y orientación, es decir, modelos validos.

Pero la sociedad moderna, con sus problemas e inestabilidad, hace que la escala de valores de muchos sectores sociales a menudo coloque a los adolescentes frente a caminos de rumbos dudosos, la delincuencia, los vicios, etc.

Dada esta falta de ideas claras, el adolescente no puede reconocer los límites entre lo bueno y lo malo. Por efecto muchas veces el joven es blanco de críticas.

El papel de la educación es muy importante, ellos de algún modo actúan como detectores de los conflictos psicológicos y sociales en los que se pueda encontrar el adolescente. Si bien el joven concurre a la escuela con deseos de progreso intelectual, muchas veces llega con la carga de problemas familiares que lo preocupan y lo agobian.

De allí la responsabilidad de la escuela de proponer valores y formar a los adolescentes para una adecuada inserción social.

Otro factor importante que incide fuertemente en la introducción social del adolescente son los medios de comunicación. Esto se debe al debilitamiento de la influencia de la escuela y la familia sobre el joven, lo que da lugar a que estos muchas veces impulsan a los jóvenes a comportamientos críticos. Y hasta en algunos medios se da la existencia de programas frívolos y mensajes de una publicidad comercial irresponsable que promueven pautas de conducta, que muchas veces son mal juzgadas por los adultos.

La adolescencia es la edad de las posibilidades, de las grandes ocasiones para madurar y de las buenas oportunidades para construir una personalidad madura. Pero la madurez, tanto en el sentido emocional como social y moral, no se alcanza de una manera automática sin el esfuerzo personal del adolescente.

Existen dos fases en el desarrollo, la primera la adolescencia, o adolescencia en el sentido estricto, y la segunda adolescencia o juventud.

Carlota Buhler señala los diecisiete años como la línea divisoria entre adolescencia y juventud. Según ella es en este año cuando acaba el crecimiento y se estabiliza su carácter.

Entonces es preferible considerar la adolescencia como un concepto psicosociológico más que un periodo cronológico. Es entre el cambio de la niñez y la edad adulta, que comienza con los primeros cambios fisiológicos

de la pubertad y acaba solo cuando el joven es capaz de incorporarse al mundo de los adultos de manera creativa y en plano de igualdad

El hecho biológico de la pubertad nos sirve como punto de referencia para indicar cuándo termina la niñez, pero no poseemos un criterio seguro que nos pueda marcar el final de la adolescencia, ya que la juventud no sería más que el cambio experimentado por el adolescente en cuanto que se torna más reflexivo, se agudiza su capacidad crítica y sus manifestaciones psíquicas se vuelven más estables.

Hay que notar que el abandono de la niñez y la adquisición del nuevo status del adulto solo tiene lugar después de la pubertad fisiológica, puesto que son los cambios físicos los que inducen a los demás a esperar y exigir del adolescente nuevas formas de comportamiento.

La demora en el proceso de maduración psicosocial provoca en los jóvenes un estado de frustración cuyos síntomas más claros es su explosiva agresividad, que desemboca frecuentemente en actos de violencia o en distintas formas de conducta delictiva individual o colectiva, cuando no en la evasión de una realidad que les resulta ingrata por medio de la droga u otros sustitutos. Muchos de sus comportamientos son inmaduros porque la sociedad niega al adolescente el derecho a actuar como un adulto.

Son tantos los estereotipos acumulados en torno a los adolescentes que ello nos obliga a revisar como ya han hecho algunos autores, ciertas concepciones más literarias que científicas:

a) Con frecuencia se habla de crisis de los adolescentes, pero dicha crisis no parece provenir tanto de los cambios psicobiológicos como de los influjos ambientales.

b) Se habla también de nacimiento o descubrimiento de un nuevo yo, ya que según Stanley May, es fácil referirse a la adolescencia como la edad de la afirmación del yo.

c) Otro tópico en el que es fácil caer: juzgar la adolescencia como edad del ideal y del descubrimiento de los valores. La transformación que a nivel intelectual sufre el adolescente hace posible la formulación de ideales morales

más abstractos y le ofrece la oportunidad de orientar su vida en conformidad con ciertos valores espirituales que llegan a entusiasmarle: estéticos, morales, filosóficos, religiosos.

### **3.6.- Construcción de la identidad del adolescente**

Después de haber comentado las características físicas y sexuales del adolescente, es importante hablar también de la identidad de éste, y cómo se construye, ya que existen algunos factores para que se lleve a cabo como es la afectividad o capacidad individual de experimentar sentimientos y emociones, y constituye el fondo de la personalidad. Si tenemos en cuenta que los fenómenos afectivos son menos estables que el resto de las manifestaciones psíquicas y son capaces de influenciar la totalidad de los sentimientos de la persona, así trataremos de comprender más las características de los adolescentes. En la adolescencia, junto con los cambios corporales y psicológicos, aparece la necesidad de conservar la seguridad que implica el ser niño, lo que significa resistencia al cambio y temor a enfrentar los problemas con nuevo criterio.

Se producen fluctuaciones entre una actuación infantil y otra de adulto, rechazan y reclaman afecto, a veces se sienten torpes y turbados y otras exaltados y poderosos; son sociables y solitarios en forma alternada. Los adultos debemos esforzarnos en comprender estas oscilaciones para ayudarlos a crecer afectivamente, lo que no siempre resulta tarea fácil.

La identidad es la siguiente etapa de cambios de la adolescencia; va acompañada de importantes cambios fisiológicos, cognitivos y circunstanciales que la convierten en un período que supone un gran desafío.

Otro de los cambios que sufren los adolescentes para obtener su identidad es el cambio cognitivo, que lleva a los adolescentes a empezar de manera abstracta, más de lo que podría y pudiera ser que en lo que realmente es. En el adolescente la interacción entre pensar en el futuro y las emociones intensas con

respecto al futuro es potente. En este caso pueden potenciarse las emociones y pensamientos radicales y se vuelven hipersensibles con respecto a las críticas (Elías y col. 2001:65).

Los adolescentes son seres humanos que están evolucionando, son inseguros, su control interno es vacilante, por lo que puede optar por el silencio, el secreto o la agresividad. Por lo tanto es necesario motivarlos para que puedan expresar sus sentimientos, ya que en ocasiones desean hacerlo pero no encuentran el medio eficaz o la persona adecuada. Lo fundamental es respetarlos, no forzarlos y mostrarnos siempre comprensivos y dispuestos a escuchar. Es importante saber que el adolescente, en general, busca en sus amigos un espejo en el cual animar su propia imagen, buscando también su propia identidad, ellos buscan en donde expresarse, y esto les ayuda a liberar sus tensiones emocionales. Esta necesidad de los adolescentes de pertenecer a un grupo de amigos es decir, amistades que ellos eligen. Y durante un momento del desarrollo estos amigos suelen ser todo para ellos. El adolescente está creando su identidad y en muchos casos tiende a rebelarse contra lo que le han enseñado en su casa. Los padres deben mostrar interés por las amistades de sus hijos, pero no juzgarlos ni subestimarlos. Cuando más los critiquen, más fuerza tendrán sobre sus hijos, que lo están tratando de hacer es liberarse de los sentimientos que les unen a los padres. Quieren crecer, independizarse, y para ello necesitan otros grupos. Todas estas actitudes les ayudan o puede ser utilizadas por los padres y maestros como elemento educativo. Los padres nunca deben convertirse en policías, ni utilizar la técnica del interrogatorio. Las preguntas demasiado directas suenan a control y el adolescente se cerrará porque está luchando por su independencia.

La paciencia y el hecho de estar atentos para intervenir cuando sea necesario son importantes, pero respetando las decisiones de los hijos, claro con el apoyo de los padres.

Para prevenir no hay que esperar a la adolescencia, hay relaciones cálidas y afectuosas, existencia de normas y límites interiorizados por el adolescente, nivel

adecuado de adaptación escolar y habilidades personales que le permitan enfrentarse a situaciones con confianza.( Tierno, 2001:70,.72).

Para que funcione se necesita que se les proporcionen normas, objetivos, ideales, sin imposiciones y permitiendo la participación de los adolescentes en su instrumentación. El educador o padre de familia que participe en esta organización o formación educativa debe de contar con carácter y mantener abierta la posibilidad de flexibilización de las actividades y renovación casi continua de sus integrantes.

Al evolucionar hacia su independencia afectiva, el adolescente reclama a sus padres más autonomía. Sin embargo, no necesita autonomía completa, y dada su inseguridad, sufre si se le otorga demasiada independencia, la que puede sentir como un abandono. Los padres deben de estar constantemente a su lado para darles seguridad, amor, afecto, apoyo, que exista comunicación entre ellos y así poderles ayudar a encontrar su propia identidad.

La identidad, la mismidad, el yo o el autoconcepto se desarrollan en la medida en que el sujeto cambia, se integra a un grupo al que pertenece y asimila los valores. En este proceso de cambio no puede obviarse la continuidad, el sujeto que cambia es el mismo yo, es un continuo integrado en el proceso psicosocial conservador de los rasgos esenciales del individuo y de la sociedad. El adolescente inicia una búsqueda de sí mismo gracias a un proceso de distanciamiento y comparación con el entorno familiar, cercano y entrañable hasta el momento y cada vez más extraño. O sea que aún en la lucha por la realización autónoma, difícilmente se puede hablar del descubrimiento de sí mismo.

Una tarea importante para los adolescentes” consiste en despegarse de sus padres y forjar una identidad independiente, ya que es lo más usual y apropiado”.(Elías,2001:107).

Una paradoja de la adolescencia es el anhelo de una persona joven por encontrar una identidad individual; asegurar una diferencia de sí mismo por cualquier otro en el mundo y al mismo tiempo querer exactamente como los

otros adolescentes. Esto se ve en adolescentes que experimentan la pubertad mucho más temprano que la mayoría de sus amigos.

En esta etapa de la vida tiene que realizarse un difícil y delicado proceso de individualización que es la separación a la libertad personal.

El adolescente tiene nociones erróneas de libertad, las cuales les influyen mucho porque se relacionan con la irresponsabilidad y con la evasión. Entonces surgen dos problemas más frecuentes en los jóvenes que es la rebeldía y la inseguridad. Para el adolescente es muy difícil de entender la libertad y el amor.

Le falta madurez para captar los límites de la naturaleza humana que en búsqueda de amor no ha superado aún el egocentrismo. En la adolescencia es especialmente importante fomentar esta relación libertad – amor desde la acción educativa, dadas las dificultades del adolescente para reconstruir la unidad de su vida.( Otero, 1999: 81, 82 ).

Creer en la libertad en la adolescencia es desarrollar estas capacidades humanas pero siguiendo un camino, en cierto modo inverso a los adultos.

Quizás los mayores problemas de los adolescentes están relacionados con su poca capacidad de recibir en función de su propia mejora personal. Estos problemas son más graves en aquellos adolescentes de edades más temprana y con tendencia de aceptar o de rechazar todo, porque coinciden en su interno conflicto, soledad y confusión.

En la adolescencia es muy común que éstos se sientan en conflicto, soledad y confusión como se menciona anteriormente, pero para que se logre su identidad deben de tener la maduración de la personalidad.

Según Erickson (1980) el principal rasgo de esta etapa es la renovada búsqueda de la identidad de sí mismo, y opina que el núcleo del problema de la identidad es la selección de una ocupación o de otro objetivo de la vida. El logro de la identidad se produce cuando supera la confusión de ésta, logrando la virtud de la fidelidad.( Aguilar, 2001: pp 38)

El joven quiere encontrarse así mismo como sujeto integrante de la comunidad. De lo que suceda en esta etapa dependerá en gran medida el futuro

comportamiento social de la persona. La adolescencia es básicamente sólo una maduración de los caracteres individuales y hábitos del pensamiento y de la acción que se ha ido desarrollando desde la niñez.

Se dice que los adolescentes que maduran más tempranamente son más equilibrados, más tranquilos, de naturaleza mejor, menos afectados, más populares con sus compañeros, con más probabilidad de ser líderes escolares y menos impulsivos que los que maduran tarde.

Los que maduran tarde se adaptan poco, se sienten rechazados y dominados, son más dependientes, agresivos, e inseguros, se rebelan más contra sus padres y se consideran menos.

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima. Es la etapa en la que la persona necesita desarrollar una firme identidad, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro. Son los años en que el niño pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza en sus propias fuerzas. Es una época en la que se exaltan no pocas cuestiones básicas; pensar en la vocación, en los planes para ganarse la vida, en el matrimonio, en los principios básicos de la existencia, en la independencia de la familia y en la capacidad para relacionarse con el sexo opuesto.

A estos aspectos hay que sumar todos aquellos conflictos de la niñez que no se hayan resuelto y que surjan de nuevo, conflictos que habrá que afrontar también. 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 la 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.

La concepción de sí mismo no tiene por qué ser positiva en su totalidad, al tener elementos negativos. Si carece de algún sentido de su propia identidad y hacia donde se encamina, el adolescente se encontrará en una posición extremadamente desfavorable cuando trate de hacer frente a los problemas.

El problema de la identidad del yo no puede separarse de los valores, ya que vivimos un cambio muy acelerado y con transformaciones tecnológicas, sociales, etc. Esto quiere decir que un individuo pueda tener una estabilidad en la concepción de sí mismo tiene que aplicar los valores fundamentales. Si tiene valores y éstos son sólidos, podrá mostrar flexibilidad para adaptarse al cambio, a la vez que permanecerá constante en la concepción de sí mismo.

Es importante que el adolescente viva en los valores para que pueda lograr su propia identidad, el adolescente que tiene un sentido vigoroso de identidad del yo se considera a sí mismo como individuo distinto por derecho propio. El problema de la identidad del yo se agudiza en la adolescencia por toda una variedad de razones, el cambio se efectúa durante los años de la niñez intermedia día a día. La facilidad que tienen los adolescentes de establecer un claro sentido de identidad del yo dependerá de muchos factores, como la clase de relaciones padres – hijos que haya tenido y las identificaciones con su madurez sexual, las aptitudes y destrezas que haya ido desarrollando a partir de su capacidad y su propia experiencia. De las oportunidades que se le ofrezcan una sólida identidad del yo quedará para siempre la relación padre e hijo de la cual será positiva para la formación del adolescente. También se dice de la identidad del adolescente que consiste en configurar y consolidar su propia identidad como persona única y madura.

### **3.7.- El mundo social del adolescente**

#### **Desarrollo Social**

Este se manifiesta desde temprana edad, ya que el adolescente comienza a pertenecer a grupos de amigos cuya principal finalidad es jugar y hacer

travesuras, a medida que va creciendo comienza a tener otras inquietudes, a la hora de elegir a sus amigos es electivo, ya que busca en ellos las mismas inquietudes, ideales y condiciones económicas que él, a demás de que el grupo es de ambos sexos, esto conlleva a la atracción entre ambos y producto de esto el adolescente comienza a tener tácticas amorosas.

Algunos psicólogos creen que esta etapa es una de la más difíciles del ser humano, ya que el adolescente ve a la sociedad y al mundo con una perspectiva de crítica y rechazo. Es en este periodo donde el joven se hace independiente de los padres y entra en un periodo transitorio en donde su grupo de amigos es lo principal, el apoyo lo buscan en compañeros, amigos y gente externa al vínculo familiar.

La crítica y los sentimientos trágicos son su principal tema de conversación, hablan de los muchachos o muchachas, paseos y conflictos con sus padres o depresiones. Estas conversaciones sirven para dejar salir sus preocupaciones y descansar de su estado trágico.

### **Adolescentes, del ideal social a la apatía cívica**

Los adolescentes de hoy reciben de la sociedad una vida apática: confort, acceso a infinidad de datos y desprecio a las Humanidades. Sobre esta base - endeble- se «educa» a quienes dentro de poco llevarán las riendas de la cosa pública y privada. Urge que la sociedad asuma su papel como responsable, no sólo de informar, sino de formar ética y culturalmente a los nuevos ciudadanos.

Tiempo de efervescencia y descoordinación afectiva, la adolescencia constituye un tramo clave en la formación de la personalidad, no sólo por los frecuentes traumas que condicionan a veces el ulterior curso de la vida sino, sobre todo, porque es cuando comienzan a despuntar los ideales que casi siempre impulsarán el resto de la existencia individual. Se ha dicho, con razón, que una vida lograda es un ideal vislumbrado en la juventud y realizado en la madurez.

Los concedores de la psicología evolutiva señalan la emergencia del «yo», de la autoconciencia vital diferenciada, como uno de los fenómenos más característicos de la adolescencia; al tiempo que consideran que el normal desarrollo de esta conciencia de la propia identidad desemboca en el descubrimiento de la alteridad.

La integración en este territorio de más dilatados horizontes se ha complicado de una manera nueva y sorprendente a partir del final de los años sesenta. La conciencia del «yo» individual se ha exacerbado o, al menos, descompensado en toda una generación, denominada precisamente la me generation o «generación del yo».

### **La sociedad del espectáculo**

Según Ratzinger, la realidad hace superflua la apariencia. Y esto adquiere crucial importancia en una sociedad poblada de simulacros, como es la «sociedad del espectáculo» en que vivimos, donde lo que se valora es el brillo, la prestada claridad, el reflejo de luces artificiales en la superficie de objetos niquelados.

En cambio, una sociedad que vive a fondo su ética y cultura no valora el brillo, sino el resplandor, la luminosidad que brota del alma al rostro, la impronta exterior de una vida interna rica y cultivada. El resplandor es natural, real y hondamente humano.

Si hoy maleducamos a toda una generación desde el punto de vista cívico, es porque les enseñamos a que valoren el brillo y ni siquiera aprecien el resplandor. Les inducimos a pensar según la razón instrumental y no les dejamos sosiego ni libertad para esforzarse en ejercitar la inteligencia meditativa.

Recapacitemos en los mensajes dominantes que reciben hoy los jóvenes. Tanto la familia como la escuela y los medios de comunicación les impulsan a valorar el éxito individual sin advertir que, como dice Leonardo Polo, «todo éxito es prematuro» y les disuaden de comprometerse con empresas cuyo fin no sea

triunfar, sino servir a los demás y alcanzar una vida lograda éticamente, la única que ofrece valores absolutos

### **3.8.- Los valores e intereses del adolescente**

La adolescencia es una época de nuevas actitudes e ideales que ayudan a moldear la personalidad del adolescente y su ajuste a la vida. Esas actitudes e ideales tienen un carácter individual y son el resultado de experiencias muy diversas. Una actitud es un estado direccional aprendido y consistente de prontitud para responder hacia una clase dada de objetos, actividades y conceptos. Las actitudes son parte de un sistema de valores morales y pueden tomarse como expresiones de ese sistema. Un valor es un proceso definitorio que le permite a un individuo o a un grupo social tomar decisiones acerca del fin o medio deseable. Un valor puede actuar hasta cierto grado como una necesidad. Un juicio de valor es una evaluación de un individuo o una actividad en términos de su valía basada en un sistema de valores más que en sus características objetivas.

Durante la adolescencia, gracias a la aparición del pensamiento abstracto, el individuo es capaz de trascender más allá de las realidades inmediatas dadas y descubrir y comprender sus valores, verdad, bondad y belleza. En el adolescente los valores no sólo influye en el nivel del pensamiento de cada sujeto, sino también el nivel de desarrollo de la persona en general, las necesidades e intereses, así como la sensibilidad de cada uno, despertada y provocada por el mundo exterior a través de la educación.

Una de las tendencias más notables que presenta la búsqueda de valores en el adolescente es la tendencia al idealismo, ya que lo que llama la atención es su carácter de evasión. El idealismo es una fuga del mundo de lo real hacia el ensueño, con el fin de construir en la imaginación otro mundo distinto en donde poder habitar.

El adolescente sobrestima la facultad apenas adquirida de pensar abstracto, cree poder captar en conceptos la complejidad de la vida. Los adolescentes buscan los valores en personas cercanas a él, tales como los padres, profesores,

ídolos a los cuales imita y con los cuales procura identificarse. Estos ídolos son personas que encarnan los valores deseados por el adolescente.

Los intereses de los adolescentes presentan ciertas características diferenciales. Tal vez el marco de referencia mejor conocido sea el que presentó Havighurst en 1953, enumerando las 10 tareas principales:

1. Lograr relaciones nuevas y más maduras con personas semejantes a ellos y de ambos sexos.
2. Lograr un papel social masculino o femenino.
3. Aceptar el físico que se tiene y utilizar con eficacia el cuerpo.
4. Alcanzar la independencia emocional respecto a sus padres y a otros adultos.
5. Lograr una seguridad e independencia económica.
6. Elegir y prepararse para una ocupación.
7. Prepararse para la vida en pareja.
8. Desarrollar capacidades y conceptos intelectuales básicos para la vida cívica.
9. Desear y lograr una conducta socialmente responsable.
10. Adquirir una serie de valores.

Estoy de acuerdo con el autor antes mencionado, con respecto a las 10 tareas fundamentales para la formación y educación que debe tener el adolescente en su vida cotidiana, ya que es importante se relacione con otras personas de otros sexos y también de su propio sexo, debe asumir la responsabilidad para su crecimiento como persona, también nos habla de aceptar su físico y el cuerpo, debe preocuparse y ocuparse de tener una independencia económica, así como la emocional también. Debe irse preparando poco a poco para la vida en pareja y desarrollar capacidades que tenga y adquirir una serie de valores.

El descubrimiento de un mundo propio y de intereses personales induce a los adolescentes a entusiasmarse con determinados ideales, los cuales se sienten predispuestos a admirar. Aparece el descubrimiento del mundo de los valores. Los intereses a medida que crece el adolescente se diversifican e individualizan.

### **3.9.- La vida afectiva y emocional del adolescente**

Actualmente podemos afirmar que se está dando en la sociedad occidental un creciente interés por la vida afectiva y su educación.

Por un lado, están surgiendo voces de alarma y de perplejidad ante las contradicciones de nuestra cultura. Mientras que la prosperidad económica, el nivel educativo y técnico van aumentando, crecen ciertas disfunciones sociales y se extiende la insatisfacción y el sentimiento de fracaso (Marina, 1997). La demanda de una vida más satisfactoria y la especificación concreta del contenido de ese grado de calidad vital están poniendo de relieve las dificultades que tenemos para resolver problemas que inciden seriamente en nuestra afectividad, nuestra vida de convivencia y nuestro bienestar personal.

Por otro lado, en los últimos años desde diferentes enfoques se están llevando a cabo diversas investigaciones de la dimensión emocional y están apareciendo publicaciones divulgativas de muy desigual valor científico y educativo. A principios de los años noventa, el psicólogo de Yale, Peter Salovey, y su colega John Mayer, de la Universidad de New Hampshire, acuñaron el término inteligencia emocional para referirse a la inteligencia interpersonal e intrapersonal, es decir, al conocimiento y comprensión de las propias emociones y de las ajenas, al mismo tiempo que al hecho de saber conducir las emociones de forma que mejore la calidad de vida y la adaptación a la realidad.

El tema de estas investigaciones despertó la atención mundial gracias al psicólogo de Harvard, Daniel Goleman, que con su libro *Inteligencia Emocional* (1997) consigue convertirse en un bestseller en el mundo occidental, precedido en nuestras latitudes por otro ensayo, sobre la misma temática, del profesor Marina (1996).

Ahora bien la adolescencia (12-19 años) es una etapa de transición vital en la que el sujeto ve afectado el sentido del yo, en relación a sí mismo y a los demás; una etapa de desarrollo que demanda un esfuerzo por parte del individuo -

fundamentalmente de reestructuración vital- y una etapa de reajuste emocional en la que puede intervenir con el objetivo de aminorar el grado de estrés y de vulnerabilidad. Una revisión de la literatura especializada en el desarrollo afectivo y emocional del adolescente destaca la importante influencia de la emoción, así como de la experiencia y expresión afectiva sobre la capacidad de razonamiento, la conducta y en definitiva el desarrollo adolescente (Petersen y Lefert, 1995). El adolescente dispone de un conjunto de recursos personales con los que se enfrenta a los acontecimientos, entre los que Serra (1997) destaca los recursos psicológicos, tales como las habilidades cognitivas y emocionales para recibir, codificar, elaborar y emitir información y la socialización anticipadora del suceso, es decir, el aprendizaje previo de conductas, actitudes, valores, etc., que conlleva el afrontamiento de la nueva situación.

Sin embargo, muchos de estos recursos psicológicos y sociales, necesarios para afrontar una transición vital, como la de la adolescencia, no forman parte de la educación que recibe el individuo. Diversos autores (Gadner, 1995; Goleman, 1997) aseguran que como mucho el CI (Coeficiente de Inteligencia) predice en un 20% el éxito relativo en la vida El 80% restante está en manos de otros factores, entre los que destacan las capacidades de la inteligencia emocional, tales como: la motivación personal, la persistencia en las dificultades, el control impulsivo y la demora de la gratificación, la empatía, la capacidad de mantener la esperanza y la habilidad en mantener un buen control emocional.

Múltiples y desiguales propuestas están emergiendo en el mundo educativo, sobre todo a niveles infantiles, por llevar a cabo una educación afectiva de los alumnos y alumnas. Pero en la fase de la adolescencia y de la juventud está faltando una aproximación teórica que fundamente propuestas educativas que enriquezcan la intervención de tantos educadores y educadoras. Con la presente aportación pretendo contribuir a mantener encendida la antorcha de la reflexión y proseguir bregando en el trabajo cotidiano ante el reto de una educación emocional de nuestros jóvenes.

## **Las emociones y los sentimientos en la vida afectiva**

El nivel afectivo de la personalidad humana comprende ese mundo de experiencias íntimas y subjetivas en el cual nos dejamos afectar por las experiencias -internas o externas que estamos viviendo.

### *¿Qué son los sentimientos y emociones?*

Sentimientos y emociones surgen de un fondo vital que escapa en buena parte a nuestra libre elección racional. Clásicamente, los fenómenos propios de esta dimensión afectiva se han diferenciado entre sí por su intensidad, persistencia y por la mayor o menor implicación de aspectos somáticos o cognitivos.

Así las emociones consisten en experiencias afectivas intensas, pasajeras, bruscas y agudas, con un fuerte componente corporal. Las emociones se relacionan muy directamente con las motivaciones y constituyen una fuerza energética psicofísica que nos impulsa hacia unos determinados comportamientos. También emoción y pensamiento se relacionan e interfieren mutuamente (Ellis, 1981), aunque no se puede taxativamente afirmar que exista una relación de causalidad fija entre ellos. En realidad los niveles somático, afectivo y cognitivo interaccionan entre sí en forma compleja.

Los sentimientos son estados afectivos más estructurados, complejos y estables que las emociones, pero menos intensos y con menor implicación fisiológica. Mientras la emoción es un modo de sentirse afectado por el mundo exterior, el sentimiento es el modo en que nos proyectamos sobre él desde nuestra afectividad.

Y, por último, las pasiones constituyen fenómenos afectivos que manifiestan la estabilidad del sentimiento y la intensidad de la emoción con una fuerte presencia del nivel cognitivo. Cada persona tiene una peculiar organización de su mundo afectivo. Esta originalidad depende en parte de su especificidad fisiológica

y en parte de las experiencias vividas, que le hacen interpretar la realidad descodificando los mensajes en forma peculiar.

Sin pretender profundizar en los orígenes de la experiencia emocional, la psicología cognitiva contemporánea asume que la raíz inmediata de cada sentimiento concreto se encuentra en el significado específico que cada persona atribuye a sus propias experiencias. De este modo se resalta el papel de cada cual en la génesis de sus personales emociones.

En los últimos años la tendencia dentro del campo psicológico operativo ha sido la de no establecer diferencias entre emoción y sentimiento. De modo que también nosotros utilizaremos el término emoción o sentimiento como sinónimos en el presente trabajo.

*¿Para qué nos sirven los sentimientos y emociones?*

Fundamentalmente son experiencias personales e íntimas que reflejan nuestro mundo interior, nos ayudan a tomar decisiones y a formar valores. Son indicadores que nos informan de cómo estamos viviendo, qué nos está pasando ante las diversas situaciones. Estos fenómenos afectivos permiten conocernos mejor. Nos hablan de lo que ocurre, lo que queremos, lo que es importante para nosotros: nos hablan de nuestras necesidades básicas, de nuestros deseos, de nuestros valores, de nuestro grado de bienestar o malestar.

Los sentimientos y emociones no sólo ayudan a conocerse, sino también a decidir qué hacer, decir, probar, gustar... Los sentimientos están en el fondo de nuestras actuaciones y de nuestras reacciones. Prestar atención a nuestros sentimientos y emociones nos lleva a saber actuar de una manera más adecuada. Mostrar y expresar adecuadamente estas experiencias afectivas es algo natural y sano. Tanto las emociones agradables como las desagradables.

Además, compartir con franqueza los sentimientos con otras personas, permite darse a conocer, ser comprendido y establecer unas relaciones adecuadas. De lo contrario, los demás tendrán que recurrir a suposiciones para saber realmente lo que le suceda a uno. Ahora bien, hay que aprender a saber elegir expresar o no

un sentimiento, en qué momento, cómo y a qué persona. "Estoy resentido y enfadado. No me siento, escuchado cuando te hablo". Es mejor hablar de mí, de como me siento y me percibo: de modo directo y personalizado en mí.

Los sentimientos y emociones ni son buenos ni malos. Son naturales. Están ahí, dentro de cada cual. Son experiencias personales. Es natural, útil y aceptable sentir una emoción, cualquiera que sea: agradable o desagradable. Todos los sentimientos y emociones son válidos. Sólo lo que cada cual hace con ellos -las conductas- puede ser considerado aceptable o no.

Los sentimientos son personales. Cada persona es responsable de sus sentimientos y de los comportamientos que pueden acompañarlos. Las emociones son propias del sujeto. Nadie puede obligar o imponer estar animado o enojado. Como tampoco reprobar que pueda sentirse triste o alegre. Pero sucede que lo que dicen o lo que hacen otras personas puede alterar nuestros sentimientos, siempre que nosotros lo permitamos. También podemos impedir esa incidencia y decidir cómo queremos sentirnos.

### **Conceptualización de la inteligencia emocional**

Salovey y Mayer en el año 1990, (Salovey y Mayer, 1990) acuñan el término de inteligencia emocional definiéndola como un tipo de inteligencia social (Gadner, 1995) que involucra la habilidad de manejar los sentimientos y emociones propias de uno mismo y de los otros, de discriminar entre ellas y de utilizar esta información para dirigir nuestros pensamientos y acciones. La inteligencia emocional según estos mismos autores (1993) puede distinguirse fácilmente de la inteligencia general ya que incluye la manipulación de las emociones y del contenido emocional, y, como resultado, tener una mejor validez discriminante. Los procesos mentales involucrados en la información emocional incluyen la evaluación y expresión de las emocionales propias y ajenas, la regulación de la emoción personal y la utilización de las emociones en direcciones adaptativas.

Salovey y Mayer concretaron la competencia emocional, que influye en todos los ámbitos claves de la vida, en el desarrollo de cinco capacidades (Martín y Boeck, 1997):

- Reconocer las propias emociones:

Poder hacer una apreciación y dar nombre a las propias emociones es uno de los pilares de la inteligencia emocional, en el que se fundamentan la mayoría de las otras cualidades emocionales. Sólo quien sabe por qué se siente como se siente, puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.

- Saber manejar las propias emociones:

Emociones como el miedo, la ira o la tristeza son mecanismos de supervivencia que forman parte de nuestro bagaje emocional básico. No podemos elegir nuestras emociones. No se pueden simplemente desconectar o evitar. Pero está en nuestro poder conducir nuestras reacciones emocionales y completar o sustituir el programa de comportamiento congénito primario, como el deseo o la lucha, por formas de comportamiento aprendidas y socializadas como la ironía. Lo que hagamos con nuestras emociones, el hecho de manejarlas de forma inteligente, depende de la inteligencia emocional.

- Utilizar el potencial existente:

Los sujetos emocionalmente inteligentes saben solucionar los problemas de forma adaptada, ya que focalizan mejor su atención en las tareas vitales más prioritarias; son capaces de enmarcar correctamente los problemas y son más creativos y flexibles en sus posibles alternativas de respuestas en las que integran las consideraciones emocionales.

- Saber ponerse en lugar de los demás:

La empatía ante otras personas requiere la predisposición a admitir sus emociones, escuchar con atención y ser capaz de comprender pensamientos y sentimientos que incluso no se hayan expresado verbalmente.

- Crear relaciones sociales:

El trato satisfactorio con las demás personas depende, entre otros factores, de nuestra capacidad de crear y cultivar relaciones, de reconocer los conflictos y solucionarlos, de encontrar el tono adecuado y de percibir los estados de ánimo de los demás.

Más recientemente Goleman (1997) ha definido la inteligencia emocional como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, controlar los impulsos, diferir las gratificaciones, regular nuestros propios estados de ánimo, evitar que la angustia interfiera nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás. Para este autor la inteligencia emocional abarca cinco competencias: el conocimiento de las propias emociones, la capacidad de controlar las emociones, la capacidad de motivarse a uno mismo, el reconocimiento de las emociones ajenas y el control de las relaciones.

Para este autor, la inteligencia emocional puede resultar tan decisiva, y en ocasiones incluso más que el cociente intelectual de la persona, para predecir la satisfacción personal a lo largo de la vida. Saber que un joven ha logrado superar con gran éxito sus estudios, equivale a saber que es sumamente bueno en las pruebas de evaluación académica, pero no nos dice nada de cómo reaccionará ante las vicisitudes que se le presenten en la vida. Sin embargo las personas que han desarrollado adecuadamente las habilidades emocionales suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de manejar los hábitos mentales que determinan el rendimiento.

También destaca que habilidades tales como la capacidad de tener conciencia o de reconocer los sentimientos propios, la empatía, la persistencia, la destreza social, el optimismo, la comprensión de los sentimientos propios y

ajenos, el autocontrol, el entusiasmo, la conciencia de las necesidades de los demás, la capacidad de desembarazarse de sentimientos negativos, la capacidad de diferir las gratificaciones y sofocar los impulsos, el saber tranquilizarse a sí mismo, saber relacionarse positivamente con los demás y comunicarse adecuadamente con ellos, etc., son fundamentales para conseguir una vida satisfactoria.

Estos factores destacan la importancia e influencia de la dimensión emocional en el desarrollo evolutivo, así como en la superación óptima de las transiciones propias del ciclo vital como es el caso de la adolescencia.

### **¿Cómo podemos educar en la madurez emocional a los adolescentes?**

En estos últimos años estamos asistiendo a un incremento del interés por la dimensión afectiva del adolescente. Incluso los programas de la Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) dan un particular relieve a las variables de naturaleza emocional que entran en juego en el proceso educativo.

Cualquier programa de educación socioafectiva parte del presupuesto de que es posible enseñar al adolescente cómo afrontar constructivamente la dificultad que puede encontrar en la vida cotidiana.

Sería un error grave considerar la educación socioafectiva como un proceso enfocado a modelar las emociones del adolescente según esquemas impuestos por el adulto. Se trata más bien de un proceso de aprendizaje que lleva a la autorregulación de las propias emociones. El adolescente mantendrá su emotividad; en lugar de ser sometido, aprenderá a dominarla y así podrá optimizar el propio bienestar psíquico incluso en las circunstancias menos favorables.

Cada ser humano, ya desde muy pequeño, desarrolla un aprendizaje emocional: aprende qué clase de expresiones son toleradas, premiadas,

prohibidas o ignoradas en su entorno familiar. Cada familia tiene su cultura emocional propia, a partir de la cual el sujeto construye la suya personal.

También en el ámbito educativo de la escuela y de los grupos de iguales o de pertenencia se reconstruirá esa urdimbre emocional personal en un camino sinuoso de socialización que debería alcanzar un cierto grado de madurez emotiva.

*.Distorsiones afectivas:*

En nuestra experiencia profesional nos hemos encontrado con algunas distorsiones emocionales que los sujetos han ido adquiriendo en su proceso de socialización:

- Una falta de conciencia de las propias sensaciones y emociones o de alguna de ellas. Son jóvenes y adultos con dificultad de conexión con su mundo afectivo. Es como si hubiera desconectado, por aprendizajes restrictivos y dolorosos, de su dimensión emotiva y se hubieran refugiado en el mundo mental. Como diría A. Lowen (1976), sólo tienen cabeza; han cortado por el cuello con el resto del cuerpo.
- Una dificultad de saber expresar emociones, aunque tengan conciencia de ellas. El miedo al rechazo o a ser dañados o cómo medio de manipulación inconsciente, llevan al joven a ocultar o disfrazar vivenciales importantes en sus relaciones interpersonales.
- El descontrol emocional en el comportamiento que resulta inadecuado, desproporcionado o destructivo. Normalmente carecen del sentido del límite y la responsabilidad de sus sentimientos.
- El manejo manipulativo de emociones para conseguir la atención o compasión de la persona cercana o permitirse la persistencia de un resentimiento personal hacia quien se sintió agredido.

- La existencia de unas creencias o pensamientos irracionales así como la apreciación o evaluación poco realista de sí mismo o de situaciones vividas.

*¿En qué consiste la madurez emocional?*

- La psicóloga y psicoterapeuta Gimeno-Bayón en una publicación (1997) sostiene que la madurez emocional implica los siguientes componentes:

- La conciencia de las propias emociones y la aceptación de todas ellas como positivas en sí mismas, cuando son respuesta a un estímulo adecuado.

- Una amplitud de experiencia emocional que contempla una rica gama de emociones y sentimientos.

- La expresión y actuación matizadas y adecuadas de las emociones y sentimientos sentidos.

- La permisión de la vivencia íntima de las emociones y las respuestas instintivas en un contexto adecuado, y el aprendizaje de las socializadas como contribuyentes al bienestar propio y de los demás.

#### *Líneas fundamentales de una educación emocional*

En convergencia con estas formulaciones, tanto en la práctica de los talleres de crecimiento personal como en el trabajo terapéutico, venimos desarrollando una línea de trabajo común que formulamos a continuación como líneas fundamentales de una educación sentimental de nuestros adolescentes y jóvenes.

1/ Fomentar la capacidad de estar en contacto con la propia urdimbre emocional: escuchar nuestras sensaciones, sentimientos y emociones, prestar atención a lo que sentimos en el aquí y ahora. Es fundamental la actitud de atención continua a la vivencia en el presente, al propio yo. El joven aprenderá a descubrirse y a conocer sus necesidades, sus deseos, sus expectativas, sus mecanismos de funcionamiento y sus modalidades de comportamiento contactando con sus emociones y sus sentimientos. "¿Cómo me estoy sintiendo?" es una pregunta que ha de hacerse refleja en la cotidianidad de la

vida, en medio de la actividad o de la relación interpersonal. Pregunta y respuesta lejos de separar del entorno o del momento, ayudan a adecuarse mejor al mismo y a lograr una mayor integración personal.

2/ Favorecer saber identificar y diferenciar nuestros sentimientos y emociones: la amplitud y riqueza de experiencia emocional nos habla de la densidad del ser humano, de la creativa forma de vivenciar la realidad y de los múltiples modos de comportamiento a adoptar. Saber qué vivo y siento es percatarme de la propia interioridad y cimentar una autoestima que irá creciendo y, a su vez, energetizando al propio yo.

3/ Posibilitar la aceptación de modos los sentimientos como naturales y válidos. La crítica propia o ajena por sentir tal emoción o sentimiento, lleva frecuentemente a distorsiones afectivas. Todas las emociones y sentimientos que podemos experimentar, por el hecho de ser humanos y propios de uno mismo, son aceptables. Cada persona tiene derecho a sentir miedo, amor, odio o alegría. Los sentimientos no son discutibles. Son y pertenecen a cada cual que los siente.

4/ Propiciar la «responsabilización» de los propios sentimientos. Como fenómenos personales que vivimos y sentirnos nos pertenecen, por ello son responsabilidad nuestra. Aprender a responsabilizarse de las emociones y sentimientos propios confiere poder al propio yo. Dicha responsabilidad abarca también las conductas que se actúan a partir de esos sentimientos y emociones. Responsabilizándose de los propios sentimientos y de los comportamientos derivados, el joven asume el poder de elegir sus conductas y la construcción de su propio bienestar personal.

5/ Ayudar a afirmarse en el propio yo: derecho a ser y a expresarse uno mismo, respetando adecuadamente a los demás. Además, es fundamental distinguir entre «sentir» una emoción y «expresarla o actuarla». Una cosa es sentir una emoción, sea la que sea, y no podemos imponérsela, y otra saber elegir cómo y cuándo expresarla y actuarla, entonces podremos elegir la

conducta más adecuada al contexto. De aquí la importancia de aprender y manejar un registro amplio de alternativas y de matices graduales en la expresión de los propios sentimientos y emociones.

6/ Permitirse vivir y expresar sentimientos y emociones diversas: crecer y desarrollar una vida satisfactoria.

Es necesario asumir e integrar programas de educación racional-emotiva en el trabajo con adolescentes y jóvenes, que por sus características se adaptan a los rasgos evolutivos de esta etapa y propician una labor preventiva de salud mental en la adolescencia.

La terapia racional-emotiva es un enfoque terapéutico ideado por A. Ellis (1981) hacia finales de la década de los cincuenta. Parte del principio fundamental de que nuestras emociones se derivan no tanto de lo que nos sucede cuanto del modo con que interpretamos o evaluamos lo que experimentamos. De este modo, las emociones adecuadas -agradables o desagradables- provienen de una evaluación realista de nuestras circunstancias personales y de los acontecimientos que nos suceden y nos permiten acceder a los objetivos deseados. Mientras que las inadecuadas -también agradables o desagradables- derivan de una interpretación distorsionada, irracional, de la realidad, y bloquean o paralizan la consecución de las metas deseadas.

El mismo Ellis señaló la existencia en la persona de unas creencias irracionales, es decir, de unos pensamientos introyectados acriticamente en los primeros años de socialización que juegan un papel fundamental en la interpretación de las experiencias personales vividas.

Desde el momento que nuestras emociones se derivan en gran parte, según este enfoque, de nuestro modo de pensar, somos de algún modo generadores de nuestro estado emocional y, en consecuencia, aprendiendo a pensar correctamente, de un modo realista y racional, podremos también

cambiar el modo como sentimos, podremos superar las dificultades de naturaleza emotiva.

Así surge, de algunos colaboradores de Ellis (1981), la llamada educación racional emotiva que tiene por finalidad enseñar a los adolescentes a comprender racional y emotivamente cómo se desarrollan sus sentimientos, cómo distinguir entre suposiciones válidas e inválidas y cómo pensar racionalmente a través del aprendizaje de habilidades y técnicas de resolución de problemas y de reestructuración cognitiva. Existen ya publicaciones de esta índole que ofrecen valiosos recursos a los educadores y educadoras.

### **A modo de conclusión dirigida a los educadores**

Hemos de ser conscientes de que ya estamos haciendo una educación emocional con nuestros alumnos y alumnas. Pero, ¿qué educación?

Hemos de tomar conciencia de que también nosotros necesitamos una reeducación emocional que nos permita superar nuestros conflictos y desajustes emocionales, al mismo tiempo que contribuimos a nuestro bienestar personal.

Y hemos de percatarnos de que involucrarse en una tarea de educación emocional de los adolescentes nos exige, previa y al mismo tiempo, involucrarse en un proceso personal de madurez emocional, en permanente cambio. Sólo así estaremos en disposición de responder adecuadamente al desafío, siempre difícil y atractivo, de la educación integral de las generaciones jóvenes.

### **3.10.- La adolescencia y familia**

La psicopatología y los rasgos de carácter de los adolescentes está fuertemente influenciados por la estructura familiar. (Fernández, 1998:253).

Una excesiva rigidez en las normas y valores del ambiente familiar y social pueden ponerse rígidas precozmente los rasgos de carácter, convirtiéndolos en verdaderas caracteropatías (306-307).

En diferentes tipos de familias, y cada una puede ayudar o perturbar el proceso adolescente para enfrentar y resolver sus ansiedades y duelos (176).

a) Familias aglutinadas.- La tendencia a formar un conjunto unido perturba la discriminación de cada miembro. Las búsquedas de autonomía son accesorias (suicidio, etc.) Al no tener identidad propia los miembros, las interacciones se hacen estereotipadas. Este mantener al grupo unido vuelve al rol materno exagerado, debilitando el paterno. Predominan las normas maternas de cuidados y manejo de emociones.

Predominan mensajes concretos, poco reflexivos y muy emocionales. Funcionan como un clan cerrado a lo nuevo, que es siempre considerado violento.

El adolescente en estas familias, El adolescente encuentra aquí problemas para elaborar su sexualidad, agresividad no puede instrumentar esos impulsos: mal manejo del cuerpo, racionalización defensiva, facilidad para juzgar y criticar, etc., todo lo cual enfrenta al adolescente con el rol materno. Discriminarse es sentido como romper con la familia. Hay una sexualidad indiscriminada, sin estructura edípica, básicamente matriarcal. La agresividad es disociada y reprimida produciendo personalidades depresivas (autoagresión), epileptoides (agresión explosiva), psicopática (agresión proyectada). La falla en la simbolización se ve en el lenguaje concreto usado en la familia.

b) Familias uniformadas.- Los miembros se someten a uno de ellos, el cual busca uniformar a todos ('las cosas se hacen así en esta familia. Las búsquedas de autonomía son agresivas. Interacciones rígidas, por ser impuestas. Absolutismo del rol paterno y exageración de las normas paternas: administrar justicia y reglas instrumentales. Mensajes poco reflexivos tipo

ordenes, pero con mayor diálogo que en la familia aglutinada, ideología elitista y dominante.

El adolescente en estas familias.- Los adolescentes, símbolo de lo nuevo, tienen dificultades para elaborar sus impulsos, sus deseos sexuales son muy reprimidos y contratacados, lo que fomenta sexualidad cargada de agresión y conductas fóbicas, contrafóbicas e histéricas.

c) Familias mixtas.- La aglutinación y la uniformidad se dan mezcladas, y se diferencian de las anteriores en que la sexualidad y la agresión no están dissociadas. Si bien la represión es menos violenta, es más discriminada, y se tolera poco tanto la sexualidad como la agresión. La pareja de los padres existe, pero con poca capacidad para integrar a los hijos. Son parejas 'complementarias' donde los hijos son poco contenidos, por lo que se hacen auto-contenidos (obsesivo-compulsivos) o afectivamente desconfiados.

El adolescente en estas familias.- Los adolescentes ven que sus necesidades de elaborar la sexualidad y agresión son posibles si cumplen con ciertas formalidades. La familia se cierra a lo nuevo que representa la adolescencia, y lo peligroso no es tanto la sexualidad o la agresión como el hecho de ser algo nuevo como factor de cambio.

d) Familias aisladas.- Predominan las individualidades aisladas, lo que lleva al deterioro de la identidad grupal y estancamiento de las identidades individuales. Roles aislados, y por ende interacción puramente informativa o descriptiva que no promueve transformaciones. Los roles asignados no entran en conflicto con los asumidos, cada uno hace su vida. Carencia de contenido afectivo en los mensajes. Relaciones satisfactorias porque los objetivos del grupo son muy pobres: tener un lugar donde estar. La ideología dominante es 'haz tu vida y no te metas con nadie', o sea, individualista y adaptativa.

El adolescente en estas familias.- Lo imaginario y el autoerotismo están desarrollados, en los adolescentes de estas familias, como mundos aparte. La elaboración de los impulsos sexuales y agresivos se realiza dentro de ese

'mundo', lo que impide cualquier transformación dentro de la familia. Los salva el hecho de que pueden conectarse con el mundo externo.

e) Familias integradas.- a Hay un equilibrio inestable entre las identidades grupales e individuales que se redefinen sin grandes obstáculos. Son estables debido a la flexibilidad de los roles que permiten contener los problemas sin reprimirlos ni expulsarlos (familias uniformadas) sin negarlos (familias aglutinadas) y sin inhibirlos (familias aisladas). El equilibrio entre roles asignados y asumidos se debe a que no son fijos ni en su definición (la asignación cultural puede transformarse) ni en su asunción, pues puede haber cambios de personas. El rol filial (mesiánico, disconformista) es valorado y tolerado dada la 'fortaleza' ante los cambios. Discusiones explícitas, con capacidad reflexiva y carga emocional regulada grupalmente, lo que permite el diálogo transformador. La ideología es la aceptación de la lucha generacional que cuestiona privilegios; es importante cada uno en el funcionamiento grupal y hay confianza en transformar lo establecido.

El adolescente en estas familias.- El adolescente se siente contenido por el grupo familiar, lo que hace que no sienta su sexualidad y su agresividad como algo tan peligroso y capaz de ser valorado de otra manera, y no desde la posición de niño asustado o irresponsable. El grupo familiar reprime en el sentido que puede poner límites lo suficientemente flexibles como para permitir un nivel de frustración capaz de mantener la fuerza impulsora intacta como algo transformador.

### **3.11.- Problemática en la adolescencia**

En la adolescencia se presentan una serie de problemas psicológicos y sociales que para ellos son difíciles de entender y sobre todo de manejar, por la falta de madurez, de experiencia, de apoyo y sobre todo de unas bases sólidas.

El adolescente es una persona que reclama con vigor su autonomía e individualidad, pero que es todavía profundamente dependiente de la familia y de la personalidad de los padres, que a menudo aparece como uno de los factores determinantes de lo que se llama “crisis de la adolescencia”: Cuando un adolescente vive en un entorno familiar con problemas, éste debe de recibir ayuda clínica, y sería ideal que la familia recibiera también unas terapias para ayudar al adolescente.

Rutter (1961) afirma que cuando un adolescente tiene dificultades psicológicas durante su desarrollo, éstas están asociadas a diversos indicios de patología familiar: divorcio o discusiones parentales crónicas, enfermedad mental parental e inestabilidad de los padres.

Hay que reconocer que la totalidad o la mayoría de los adolescentes que atraviesan dificultades establecen relaciones demasiado conflictuales con sus padres, ya que esto forma parte de su comportamiento psicoafectivo.

Freud, nos dice que: “es normal para un adolescente tener durante largo tiempo un comportamiento incoherente e imprevisible, de amar a sus padres y de odiarles, de rebelarse contra ellos y depender de ellos mismos”. Ellos cuestionan la personalidad de los padres: esto es un ejemplo de la manifestación de lo que piensa el adolescente y su familia estén en un conflicto, ya que la violencia de la rebelión es a menudo una medida de presión para vencer los lazos que unen al adolescente a los padres, más que el inicio de su hostilidad frente a ellos.

El adolescente debe de convencer no sólo a sus padres sino también a una parte de sí mismo de que no tiene necesidad de ellos, de que él mismo y sus padres son diferentes. Por lo tanto, el adolescente que se siente no aceptado, valorado, amado, con respeto por parte de su familia, llega a sentirse con baja estima y esto lo orilla a tomar otras alternativas no muy recomendables. El amplio uso del alcohol y las drogas que es uno de los principales problemas de salud entre los adolescentes y la juventud en la actualidad, además de que el uso de éstas va en aumento conforme la edad.

Los adolescentes actúan por simple curiosidad, imitación, rebeldía o por el afán de independencia. Los jóvenes actuales enfrentan el gran peligro de caer en adicciones que suelen tener efectos muy dañinos sobre su salud y consecuencias terribles en su entorno sociofamiliar. El adolescente coloca a la droga en el lugar que él quiere, la acción de ésta por lo tanto, no depende tan sólo de sus características como fármaco sino de todo lo que de ella se espera, de lo que buscan quienes la consumen y la suministran y de lo que dicta el entorno.

Todo esto afecta al joven que está atravesando un peculiar período de su desarrollo para consolidar las bases de su salud mental y física y alcanzar un futuro mejor. No debemos olvidar que la infancia, la adolescencia constituye la última oportunidad de la persona para establecer una estructura de personalidad.

El adolescente ensaya modos de vida alternativos que puedan sustituir aquellos que durante su infancia le resultaban incuestionables.

Además, los adolescentes presentan un aumento de vulnerabilidad, frente al estrés, la frustración y la ansiedad, lo que ocasiona que se incremente la probabilidad de que desarrolle una rápida dependencia a una determinada sustancia.

Otro factor que afecta a los jóvenes son los trastornos afectivos: depresión, ansiedad, déficit de atención y alteraciones de conducta como la agresividad.

Otros factores que influyen el consumo de drogas son el fracaso escolar, el abandono de la escolarización, el embarazo de las adolescentes, la presencia de compañeros consumidores, la presencia de una disfunción familiar, los trastornos psiquiátricos y los antecedentes de alcoholismo en los progenitores.

Cuando un adolescente consume alcohol o droga, se les preguntan las razones y estos dicen que por la imitación de los amigos, compañeros, además tienen el ejemplo en la casa de sus padres; también por curiosidad, como manifestación de independencia, como rebelión o ante una intención de

proyectar una determinada imagen. Los adolescentes que experimentan con otras drogas tales como: cocaína, marihuana, pastillas, ect, dan razones similares a las anteriores: por las compañías, por presiones de los amigos, estrés, aburrimiento, rebelión, ansiedad, depresión, autoestima baja.

Los jóvenes tienen el ejemplo si lo ven en casa, en sus padres, cuando beben y fuman, por lo tanto ellos sólo quieren probar una sola ocasión para saber qué se siente pero por desgracia después se habitúan a ella, ya que se ha dicho los hijos son imitadores de los padres, por lo que se debe de tener un cuidado al tratar de educarlos de la mejor manera posible.

Los adolescentes que están inmersos en una lucha interna de sus sentimientos, que logran canalizar y descargar adecuadamente y de forma constructiva sus inquietudes, encuentran en la drogas la solución a su angustia y desesperación, ya que la droga libera de esa tensión y lo evade de la realidad. Una vez establecida la dependencia a una sustancia, el problema queda desplazado, se sufre porque se necesita la droga y esta calma el sufrimiento. El problema del adolescente que se droga es que durante el período de adicción a las sustancias, queda detenido todo el proceso de elaboración mental necesario para superar con éxito esta etapa de la vida.

Otros de los problemas del adolescente es relación estrecha de alcohol y la marihuana y el suicidio, ya que el uso de estas sustancias incrementa la impulsividad facilitando la conducta de suicidio.

Uno de los factores que influyen para que los adolescentes se adentren a algún vicio es la familia. Por ejemplo, la predisposición genética, la actitud, la educación y las medidas disciplinarias inconsistentes con respecto al uso de sustancias, cocaína, marihuana, thiner, cemento, etc., en los hijos. Además cuando una familia vive socialmente aislada, el peligro de uso de sustancias es mayor y se magnifica en casos de abuso sexual y /o fuga del hogar. A otro problema al que se enfrenta el adolescente es al estrés causado por la separación, el divorcio de los padres, la formación de parejas nuevas, el desempleo, la enfermedad o muerte de uno de los padres. Ciertas características de la personalidad y de la conducta del adolescente pueden

servir de indicadores en los casos de abuso de sustancias, los factores ambientales que influyen en el desarrollo del hábito del tabaco son los problemas escolares, las pocas actividades extraescolares y la pobre comunicación con los padres, ya que los adolescentes están más predispuestos a sufrir ansiedad y depresión que aquellos que no usan. Otros de los problemas que se puede presentar en el adolescente son las enfermedades conocidas como bulimia y anorexia. Se manifiestan en .alteraciones alimenticias.

**Anorexia:** También conocida como auto – inanición, es un desorden en la alimentación que se ve especialmente en las mujeres jóvenes y puede afectar a ambos sexos desde la pre-adolescencia hasta la edad madura, sin embargo es más probable que se presente en la adolescencia. Los signos iniciales incluyen continuar una dieta para bajar demasiado de peso, decidirse a seguir una dieta por cuenta propia, practicar demasiado ejercicio; sentirse insatisfecho después de perder peso y la interrupción de la menstruación. Las causas de la anorexia se desconocen pueden ser la presión social, depresión, ansiedad, tener origen físico o una combinación de todos esos factores.

**Embarazo precoz:** No es un problema típico de la adolescencia. Cuidar un bebé exige demasiado, pudiendo tener consecuencias graves para los adolescentes, los bebés y la sociedad en conjunto. Las adolescentes embarazadas son propensas a sufrir complicaciones como: anemia, partos prolongados, toxemia así como bebés con bajo peso, defectos neurológicos o que mueren en el primer año de la vida. Además, tienen menos probabilidad de seguir estudiando y pueden tener problemas económicos.

**Bulimia:** También afecta en primer lugar a las niñas adolescentes y a las mujeres jóvenes. Consiste en ingerir grandes cantidades de alimentos (casi siempre en secreto) y luego los vomitan ellas mismas provocando el vomito. ejercicios rápidos y vigoroso o consumiendo laxantes y diuréticos. Las personas que padecen de bulimia se obsesionan con su peso y la forma de su

cuerpo, padecen de caries e incluso algunas víctimas de anorexia sufren episodios bulímicos.

**Delincuencia juvenil:** Este problema se presenta mayormente entre los varones más que en las mujeres. Se consideran delincuentes juveniles a aquellos jóvenes que tienen problemas con la ley. No existen características predominantes entre los jóvenes que pronostiquen las conductas ilegales de éstos (como la clase social, problemas neurológicos, psiquiátricos o abusos físicos o psicológicos) se puede decir que el mejor predictor de delincuencia es la falta de supervisión y disciplina familiar.

De los problemas sociales de la adolescencia no nos damos cuenta de la gran importancia de esta etapa en la sociedad y los cambios que se están produciendo. El número de adolescentes en la sociedad ha aumentado.

El poder del adolescente aumenta también, constituyendo una fuerza sobresaliente dentro de la sociedad. Según los documentos revisados, podemos afirmar que un aspecto negativo, los adolescentes tienen las siguientes características:

El adolescente es considerado como objeto peligroso y en peligro: ante eso se protege y se prohíben cosas “por su propio bien”.

El adolescente es considerado como un objeto sexual: el comienzo de la madurez sexual sorprende a la familia y la respuesta ante esto está en el grado de aceptación de la sexualidad de la misma.

El adolescente es considerado como un individuo inadaptado: el adulto se ha acostumbrado a esperar de su hijo la turbulencia y la tensión. Así la sociedad tiene un tipo de adolescente que espera y merece.

El adolescente es considerado como objeto de envidia. El adolescente es considerado como objeto perdido: los padres consideran perdido al hijo cuando éste comienza a cambiar sus afectos hacia otros objetos.

### **3.12.- Cómo educar adolescentes libres de drogas**

La adolescencia es un período de cambios y conmoción. Esta etapa presenta muchos retos, a medida que el adolescente se vuelve independiente, toma decisiones y se desarrolla en una joven adulta. Algunos de los riesgos más comunes entre los adolescentes—como problemas de autoestima, la depresión y la llegada temprana de la pubertad—pueden resultar en el uso de drogas y alcohol. Durante este período difícil, los padres son la influencia más importante en la vida de sus hijos. Puede ayudarle a su hijo a navegar a través de este período emocionante, pero también estresante. A continuación le presentamos algunas sugerencias para educar adolescentes saludables y libres de drogas.

#### **MAXIMIZE *su tiempo juntos para crear lazos sólidos con su hija.***

Invierta tiempo en escuchar a su hija: sus pensamientos, sentimientos, miedos y preocupaciones. Es mucho menos probable que los adolescentes que gozan de una buena relación con uno de sus padres tomen drogas o tenga relaciones sexuales.

- Escuche detenidamente lo que le dice su hija. Aparte el tiempo necesario para preguntarle a su hija sobre la escuela, sus amigos, actividades e intereses.
- Háblele a su hija sobre temas difíciles, como el peligro del uso de las drogas y el alcohol.
- Aparte un tiempo especial todas las semanas para disfrutar de compañía mutua.

#### **SÍRVALE DE EJEMPLO *en los mecanismos para lidiar con el estrés y la presión.***

La adolescencia puede ser un proceso estresante para los adolescentes. Su apoyo como padre y madre es muy importante si logra comprender de dónde proviene el estrés y sirve como ejemplo al adoptar comportamientos

positivos y saludables, además de mecanismos para hacerle frente a las diferentes situaciones que sus hijas enfrentan.

- Sirva de ejemplo en su forma de enfrentar al estrés. Por ejemplo, adopte y apoye actitudes como: establecer metas realistas, aprender a establecer prioridades, dormir lo suficiente y hacer ejercicio.
- Enséñele a su niña mecanismos que le ayuden a manejar la presión negativa de sus compañeros, tales como saber decir que no.

**FOMENTE *la autoestima de su hija por medio del reconocimiento de sus puntos fuertes, sus habilidades y sus intereses.***

Hay estudios que demuestran que las niñas experimentan un declive vertiginoso en su autoestima y confianza en sí mismas durante el comienzo de su adolescencia. Los padres pueden ayudarle a sus hijas a desarrollar un sentido saludable de su valor como personas.

- Dele un papel importante a su hija en la familia. Trate a su hija como un individuo único, distinta a sus hermanos o los estereotipos que existen.
- Fomente en su hija el desarrollo de una identidad basada en sus talentos e intereses; quítele importancia a la apariencia física y el peso, y enséñele que un cuerpo bello es un cuerpo saludable y fuerte.
- Fomente actividades saludables, como el ejercicio o el servicio comunitario. A los adolescentes les gusta ayudar a los demás, pero necesitan contar con su apoyo.

**SUPERVISE *las actividades de su hija con amor y límites.***

Demuéstrele su amor incondicional, pero no tenga miedo de imponer reglas. La desaprobación de los padres en el uso de las drogas juega un papel muy importante para mantener a los adolescentes alejados de las drogas. La supervisión de los padres ha demostrado ser eficaz en reducir los comportamientos de riesgo de los adolescentes.

- Halague a su hija con la mayor frecuencia posible. Demuéstrele su amor, cariño e interés a sus adolescentes; pero sea muy claro en sus reglas contra las drogas, limite el tiempo que pueden ver TV y usar el Internet.
- Asegúrese de siempre saber dónde se encuentra su hija, con quién está y lo que está haciendo. Conozca a sus amigos y a los padres de esos amigos. Establezca horas regulares para ponerse en contacto con ella.
- Asista a los eventos escolares y actividades recreativas de su hija; esto hará que su adolescente se sienta querida, le ayudará a mantener buenas notas y así aumentará su interés en la escuela.

### **3.13.- Factores que predisponen al bajo rendimiento, fracaso escolar y a la deserción escolar.**

#### **EL ALUMNO CON PROBLEMAS DE CONDUCTA Y DE RENDIMIENTO**

Las dificultades emocionales y de la conducta en los escolares constituyen un serio y difícil problema tanto para la educación y la salud mental de los estudiantes como para los padres cuyos hijos no logran en la escuela un rendimiento acorde con sus esfuerzos y expectativas. La mayoría de los alumnos que presentan dificultades emocionales y conductuales poseen leves alteraciones en su desarrollo cognitivo, psicomotor o emocional, sin que –en general– puedan ser asignados a categorías diagnósticas específicas tales como retardo mental, síndrome de déficit atencional o trastornos específicos del aprendizaje. La duración, la frecuencia y la intensidad con que ocurre la conducta disruptiva son algunos de los elementos que permiten concluir que el alumno presenta un problema. Cada estudiante presenta características cognitivo-afectivas y conductuales distintas, y las escuelas, en general, otorgan una enseñanza destinada a niños “normales” o “promedio” que prácticamente no presentan diferencias entre sí y que no muestran alteración, desviación, déficit o lentitud en ningún aspecto de su desarrollo. Esto provoca que todos los niños que por alguna razón se desvían o alejan de este “promedio” están

en riesgo de bajo rendimiento y de fracaso escolar. Un estudiante en riesgo no significa que sea retrasado o que tenga alguna incapacidad. La designación “en riesgo” se refiere a características personales o a circunstancias del medio escolar, familiar o social que lo predisponen a experiencias negativas tales como deserción, bajo rendimiento, trastornos emocionales, alteraciones de la conducta, drogadicción, etc.

Los factores de riesgo del estudiante incluyen déficit cognitivos, del lenguaje, atención lábil, escasas habilidades sociales y problemas emocionales y de la conducta. Los factores de riesgo de la escuela se refieren a aquellas características y circunstancias específicas ligadas a los docentes y administrativos como los prejuicios y las bajas expectativas de rendimiento, la inhabilidad para modificar el currículo, la falta de recursos y la carencia de estrategias de enseñanza adecuadas, la estructura, el clima organizacional y los valores del sistema escolar.

En la actualidad muchos escolares presentan bajo rendimiento, perturbaciones conductuales y emocionales. Muchos de ellos no reciben la ayuda profesional que necesitan ni dentro ni fuera del ámbito escolar. Estos problemas de rendimiento, de conducta y emocionales cuando no son tratados, no sólo provocan problemas en el aprendizaje de estos estudiantes, sino además afectan la capacidad de los profesores para enseñar y la de sus compañeros para aprender, lo que hace sentir a muchos maestros sobrepasados por las alteraciones emocionales y conductuales que estos alumnos presentan en clases.

El profesor de enseñanza prebásica, básica o media, tarde o temprano deberá enfrentar algún alumno que presente problemas de conducta, que altere la convivencia con sus compañeros y que interrumpa la clase. La conducta disruptiva que el estudiante presente puede variar considerablemente de acuerdo a la naturaleza del problema que lo afecte, al tamaño del curso, a la materia que se esté enseñando y al tipo de escuela.

Muchos profesores dirán que tienen una clara idea de lo que constituye un problema de conducta. Sin embargo, un alumno puede presentar problemas de conducta frente a un determinado profesor y no frente a otro, como también exteriorizar sus alteraciones de manera transitoria o periódica. El alumno con estas perturbaciones causa, sin duda alguna, varias dificultades para sus padres, sus profesores y sus compañeros de curso.

Los educadores pueden sentirse frustrados y sentir ansiedad cuando deben enfrentar un alumno con problemas de conducta. Si el profesor se siente responsable del manejo conductual y de la enseñanza de este alumno y es percibido como tal por el Director del establecimiento, el profesor está bajo la presión de sus colegas.

Muchas veces el reconocer un problema puede ser considerado como admitir una falla en el sistema escolar, especialmente si la escuela no está preparada y no tiene ni la organización ni el apoyo de profesionales para enfrentar al alumno con problemas.

Es posible constatar un aumento de la tensión y de la ansiedad en muchos profesores cuando deben enfrentar un alumno con alteraciones de la conducta. La tensión aumenta en el profesor al saber que el estudiante estará coartando sus labores de enseñanza habituales y que no mostrará mejoría sin la adecuada atención profesional.

En algunos casos, el profesor puede considerar el problema como “propio del niño” y, por lo tanto, la responsabilidad de la conducta desadaptada recae sobre el propio estudiante. De acuerdo a esta perspectiva, el profesor no cree que su metodología de enseñanza exacerba aún más la perturbación que el alumno presenta. Asimismo, si el profesor estima que es el resultado de alguna dificultad en el hogar del estudiante, va a tener bajas expectativas sobre su rendimiento escolar.

Los padres y profesores comparten la preocupación por la alteración conductual que el alumno presenta. Si bien no se debe exagerar ante un problema de conducta, tampoco debe minimizarse ya que, en general, son el extremo más visible de los alumnos con problemas para aprender. Los padres inevitablemente se preocupan por la manera en que el hijo se comporta y esta preocupación se complica con sentimientos de frustración y rabia cuando el progreso escolar es lento o es escaso y las críticas de otros padres y de algunos profesores aumentan. Asimismo, este estudiante causa problemas en su familia con sus hermanos, quienes sufren porque los padres en general ocupan la mayor parte de su tiempo en el hijo problema. Es necesario notar que el alumno que molesta a otros en clase y en los recreos no ha aprendido un modo apropiado de hacer amigos y de establecer relaciones interpersonales. Generalmente son niños infelices, aislados por sus compañeros de curso e impopulares entre sus profesores.

La severidad de la alteración conductual depende en gran medida de la percepción que sobre ella tengan las personas que viven y/o trabajan con el niño. Las personas en diferentes contextos tienen variadas expectativas sobre lo que consideran una conducta apropiada. Tanto en los padres como en los profesores se pueden observar distintos niveles de tolerancia frente al alumno con problemas de conducta. Los niveles de tolerancia también dicen relación con el estadio del desarrollo del niño: por ejemplo, estudiantes preescolares no pueden estar mucho tiempo sentados, concentrados, inactivos y les cuesta respetar su turno para hablar o para jugar y por lo tanto se les toleran muchas variabilidades en su conducta, lo que no ocurre con alumnos mayores. Asimismo, la manera como el problema de conducta del estudiante es percibido por los adultos, determina, en general, la urgencia con la que debemos enfrentarlo. Esta percepción está influida por la tolerancia individual, la ansiedad que desencadena el niño en el ambiente que lo rodea, la preocupación, el temor y la rabia que provoca su mala conducta, la presión de los padres y de la escuela. Los problemas emocionales y conductuales son citados tanto como complicaciones secundarias de los trastornos del

aprendizaje como en la etiología de los mismos. De tal manera que generalmente un alumno que presenta alteraciones conductuales y emocionales sufre también de cierta dificultad para aprender que puede tener distintas etiologías. Dentro de este contexto, es posible confundir las diferencias en el desarrollo psíquico individual con patologías o trastornos. Existen, además, variadas manifestaciones del desarrollo psíquico que varían de lo que se considera “normal” originadas por la vida en extrema pobreza, en carencias afectivo-familiares y/o en la falta de incentivos para aprender que no necesariamente se traducen en patologías pero que predisponen al bajo rendimiento, al fracaso y a la deserción escolar.

Frente a la confluencia de distintos factores etiológicos y complicaciones secundarias que emergen en el niño con problemas conductuales, sociales, emocionales y del aprendizaje escolar, existen diferentes designaciones diagnósticas: “niño en riesgo de bajo rendimiento o de fracaso escolar”; “niño en desventaja”; “niño deprivado sociocultural y económicamente”; “niño con retraso maduracional”; “niño con síndrome de déficit atencional”; “niño con trastorno del desarrollo”; “niño con problemas de aprendizaje”; “niño con trastornos de aprendizaje”; “niño con trastorno emocional”; “niño ansioso”; “niño hiperansioso”; “niño retraído”; “niño tímido”; “con trastorno depresivo”; “con trastorno conductual”, etc. Se trata, en general, de alumnos que padecen de dificultades del aprendizaje y de la conducta, cuya etiología es de origen orgánico, psíquico o no precisado claramente, que se diferencian entre sí, a veces muy sutilmente, por algunos signos o síntomas. De tal manera que pueden subyacer diferentes síndromes y cuadros clínicos tanto en la etiología como en las complicaciones de los trastornos del aprendizaje y de la conducta. Sin embargo, desde el punto de vista escolar, todos se comportan y rinden en la escuela de manera semejante.

## **LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES**

Las emociones tienen un poderoso impacto en nuestro conocimiento del mundo circundante y las expresiones emocionales otorgan una ventana a la experiencia subjetiva del mundo individual. Nuestras emociones motivan nuestras acciones y afectos cuando interactuamos con otras personas y con nuestro ambiente y proveen de sentido a nuestras experiencias de vida. Al guiar nuestros pensamientos y acciones, las emociones poseen una función reguladora que nos ayuda a adquirir los patrones de la conducta adaptativa. Existen muchas diferencias individuales en cómo las personas expresan sus emociones e interactúan con otros individuos. Muchas son predominantemente felices, contentas, y curiosas. Otras pueden ser a menudo retraídas, tristes y depresivas. Más aún, otras pueden aparecer enojadas, destructivas y desorganizadas. La mayoría de las personas despliegan diferentes emociones y actúan dependiendo de la situación y del subyacente humor que posean en ese momento. Cuando una persona es predominantemente retraída, evita el contacto con otros individuos y no muestra interés por aprender la mayor parte del tiempo, lo que puede afectar su desarrollo y su capacidad de adaptación. De la misma manera, la persona irritable, destructiva y exageradamente agresiva tiene dificultades para establecer apropiadas relaciones interpersonales y para ajustarse a los modelos de conducta requeridos para las actividades normales de la vida diaria.

Las emociones mediatizan la capacidad de adaptarse y de responder a una variedad de experiencias. Preparan al organismo para responder rápidamente a las amenazas del mundo circundante. Asimismo, los psicólogos sociales plantean que las emociones humanas son fundamentales para el apego, la interacción y la función social (Mayne 2001).

La emergencia de distintas capacidades emocionales en los niños refleja importantes diferencias entre la adaptación y el desarrollo. Los niños no solo desarrollan capacidades y estrategias adecuadas a través de un rango de

afectos, sino que también aprenden a confiar en su experiencia emocional para enfrentar los avatares de la vida.

Las teorías de la regulación de los afectos y la investigación en las emociones se han diversificado considerablemente en las últimas dos décadas. Las principales conclusiones que pueden obtenerse de las mismas son las siguientes:

a) los procesos emocionales están profundamente involucrados en la dirección de los procesos cognitivos: la atención, todos los actos perceptivos, el aprendizaje y la memoria;

b) El desarrollo emocional es funcionalmente inseparable de los patrones de experiencias psicosociales en todas las edades;

c) La personalidad y la identidad personal son fundamentalmente de naturaleza emocional. Se pueden distinguir cinco importantes aspectos relacionados con la regulación de nuestras emociones (Dodge y Garber 1991):

**1.- Apreciación cognitiva:** antes, durante y después de experimentar una emoción, el ser humano ejecuta un proceso de evaluación de la situación a nivel cognitivo, para determinar qué emociones deben ser expresadas. Algunos pensamientos que influyen la apreciación cognitiva de las emociones incluyen:

a) Lectura y comprensión de las señales sociales: el niño irritable puede no ser capaz de captar y comprender las situaciones sociales ya que puede evaluarlas de acuerdo a su estado emocional y puede por lo tanto reaccionar de una manera impredecible.

b) Percepción que incluya la discriminación de afectos y de las expresiones faciales: algunos niños presentan déficit para captar y comprender los gestos y conductas. Como resultado, pueden interpretar erróneamente lo que las personas están tratando de transmitir.

c) Capacidad de predecir la propia conducta y la de los demás: los niños con dificultades para regular su estado de ánimo tienen como meta principal comenzar a predecir su propia conducta y poder modificarla en respuesta a las diferentes demandas situacionales. El aprender que ciertas conductas tienen determinadas consecuencias es de gran importancia para este proceso.

**2.- Aspectos fisiológicos de las emociones:** uno de los factores que otorga sentido a nuestras expresiones emocionales son las respuestas fisiológicas. Cuando la apreciación cognitiva toma lugar, las respuestas fisiológicas se activan y la persona responde de acuerdo a la situación. Muchos niños irritables están en un estado de hiperexcitación y por lo tanto no están en condiciones de responder adecuadamente con las respuestas fisiológicas esperables ante determinados acontecimientos.

## **ASPECTOS PSICOPATOLOGICOS DE LAS EMOCIONES EN LOS ESCOLARES QUE AFECTAN EL RENDIMIENTO ESCOLAR**

En el ámbito de la psicopatología infantil existen bases empíricas para establecer dos amplias categorías de conductas o características en los niños y adolescentes (Jenkins y Oatley 1998; Mahoney 1997).

1. Trastornos o desórdenes de interiorización, sobrecontrol o ansiedad/retraimiento, cuyas características se describen como ansiedad, timidez, retraimiento y depresión,
2. Trastornos o desórdenes de exteriorización, de infracontrol o disocial, cuyas características se describen como pataletas, desobediencia y destructividad.

Asimismo, se pueden distinguir varias subcategorías dentro de cada uno de estos síndromes.

Los niños con trastornos de interiorización y/o de exteriorización manifiestan patrones de características en muchos aspectos de su funcionamiento

emocional que los diferencian de los niños normales. Estas diferencias son comúnmente notorias en varias habilidades incluyendo el rendimiento escolar y las relaciones interpersonales y sociales (Casey 1996). Los trastornos de exteriorización incluyen desórdenes de la conducta, con dificultades para manejar la rabia, la irritabilidad y la impulsividad. Los de interiorización, particularmente la depresión y la ansiedad, involucran déficit en la inhibición de la agresión y un exceso de focalización interna de la tristeza y/o de la culpa, como muestra de sus dificultades para regular sus emociones. Los niños con estos problemas pueden mostrar un uso inadecuado o disfuncional de sus habilidades emocionales. Cuando se habla de alteración emocional en el niño, es para referirse a una condición en la cual las repuestas conductuales o emocionales de un escolar son tan diferentes de lo que se estima apropiado para su edad, sus normas culturales o étnicas, que lo afectan adversamente en su rendimiento escolar, incluyendo su cuidado y adaptación personal, relaciones sociales, progreso académico, conducta en clases o adaptación al trabajo escolar. Esta alteración emocional puede coexistir con otras condiciones de desventaja. Una de las características más notables de los desórdenes emocionales en los niños es su variabilidad, la cual se refleja en el amplio rango de problemas de conducta, emocionales y de relaciones sociales que pueden distinguirse en las numerosas y contrastantes teorías desarrolladas para ayudarnos a entender mejor estas deficiencias y en la pléthora de estrategias de diagnóstico y de tratamiento disponibles para estos niños.

Generalmente los niños con problemas emocionales, conductuales y sociales presentan déficit en las habilidades de socialización, pobre autoconcepto, dependencia, sentimientos de soledad, conducta disruptiva, hiperactividad, distractibilidad, e impulsividad, lo que afecta su rendimiento en la escuela. Es tal la heterogeneidad que presenta este grupo de estudiantes, que es posible afirmar que la única característica común que poseen es el bajo rendimiento escolar.

El Acta de Individuos con Problemas Educativos (IDEA 1997) define la alteración emocional en un niño si éste exhibe una o más de las siguientes características por un largo período de tiempo y a un grado tal que perjudique su rendimiento en la escuela:

1. Una dificultad o una incapacidad para aprender que no pueda ser explicada por factores intelectuales, sensoriales o de salud física;
2. Una dificultad o una incapacidad para construir o mantener relaciones interpersonales satisfactorias con sus compañeros y con sus profesores;
3. Conducta inapropiada o respuestas emocionales inapropiadas frente a circunstancias corrientes;
4. Notoria disposición de ánimo de infelicidad;
5. Tendencia a desarrollar síntomas físicos o temores asociados con problemas personales o escolares.

Desde luego, esta definición reúne a un grupo heterogéneo de niños, que pueden clasificarse dentro de distintos subgrupos en riesgo de bajo rendimiento y/o de fracaso escolar.

Los problemas emocionales se exterioricen o no a través de problemas conductuales, desempeñan una función esencial en el proceso perceptivo, fundamental para el aprendizaje. Ya en 1963, Frostig, Leferver y Wittlesey, en un estudio con preescolares y alumnos de primero básico, relacionaron los déficit perceptivo-visuales con problemas del aprendizaje y de la conducta. Estudiantes con leves trastornos del aprendizaje y de la conducta escolar muestran deficiencias en cogniciones, memoria, lenguaje, atención, relaciones sociales y desarrollo emocional (Bogels y Zigterman 2000). En niños atendidos en grupos diferenciales diagnosticados dentro de la categoría “problemas de aprendizaje” entendida como retraso en el rendimiento escolar que no reúne requisitos para constituir un “trastorno”, pero que puede darse concomitantemente con este, un 40,1% de los niños se asignó al subgrupo “perturbaciones emocionales” (Bermeosolo y Pinto 1996). No es raro que un

niño o un adolescente responda con frecuencia a los criterios de más de un trastorno y que en él se sumen una serie de factores de riesgo. Numerosos factores impiden el desarrollo de adecuadas relaciones sociales en los estudiantes con problemas de aprendizaje: déficit en el procesamiento de la información, inmadurez, distractibilidad, hiperactividad, baja autoestima, dificultad para expresar los sentimientos, sumados al aislamiento y al rechazo que sufren tanto de sus compañeros de curso como de sus profesores por su bajo rendimiento. Generalmente este rechazo social ocurre en todos los años de enseñanza, lo que afecta sus relaciones interpersonales a lo largo de su vida (Bender 1995; Ochoa y Olivares 1995).

Problemas en las relaciones con los padres a temprana edad son fuertes predictores de dificultades interpersonales posteriores (La Greca y Stone 1990).

Los niños preescolares que muestran conductas agresivas, desobedientes, destructivas e impulsivas, están proclives a desarrollar estas conductas en la etapa escolar y están en alto riesgo de ser rechazados por sus pares y problemas asociados como la deserción de la escuela (Calkins y Dedmon 2000).

Resultados empíricos de un estudio desarrollado durante seis años mostró que los estudiantes con problemas de aprendizaje y aquellos con bajo rendimiento eran semejantes en competencia social. Sin embargo, eran significativamente más bajos en habilidades sociales y presentaban más problemas conductuales que el promedio de los niños con alto rendimiento (Mercer 1997).

Otras investigaciones muestran que los estudiantes con problemas de aprendizaje exceden el rango normal de impulsividad y exhiben importantes déficits de atención. Muchos alumnos con problemas para aprender reaccionan rápidamente sin pensar en posibilidades alternativas de respuestas (Raymond 2000). Presentan mayor puntaje en las medidas de la ansiedad,

preocupaciones e hiperemotividad que sus pares sin dificultades para aprender. Asimismo, presentan más bajo puntaje en mediciones del nivel de autonomía (Margalit y Shulman 1996).

La ansiedad es uno de los síntomas más comunes de la tensión emocional. Cuando se habla de trastornos de ansiedad, es para referirse a trastornos psíquicos que implican niveles excesivos de emociones negativas tales como nerviosismo, tensión, preocupación, temor y ansiedad. En general, una sensación incómoda de tensión y de aprensión que por su duración hacen que el sujeto se sienta y se perciba a sí mismo muy intranquilo. Si bien el miedo, la angustia y la ansiedad forman parte de la vida cotidiana de todo ser humano “y constituyen una especie de columna vertebral que sostiene la desdicha humana” (Peña y Lillo 1993: 14), la definición de trastornos o desórdenes de ansiedad en los niños es difícil debido fundamentalmente a tres grandes aspectos:

- a) La ansiedad –al menos en sus formas leves– forma parte del desarrollo normal, por lo que frecuentemente es difícil diferenciar entre “formas normales” y “estados ansiosos patológicos”. Asimismo, las manifestaciones de los desórdenes ansiosos dentro del curso del desarrollo presentan enormes variaciones tanto en su severidad como en su persistencia y formas de presentación.
- b) No está claro si los desórdenes de ansiedad en la niñez pueden ser incluidos dentro de una categoría diagnóstica. Tampoco está claro si debieran conceptualizarse de manera distinta de acuerdo a la etapa del desarrollo que el niño está viviendo.
- c) La comorbilidad de los desórdenes ansiosos, incluyendo tanto los trastornos de interiorización como los de exteriorización. Además, el patrón de comorbilidad también puede presentar variaciones en el curso del desarrollo. Estudios muestran en forma consistente una correlación alta a moderada y comorbilidad entre síntomas ansiosos y síntomas depresivos en la niñez (Seligman y Ollendick 1999).

La depresión y la ansiedad son reconocidos problemas de salud mental y están dentro de los trastornos emocionales más frecuentes en la niñez y la adolescencia (Hagopian y Ollendick 1997; Vasey y Ollendick 2000). La prevalencia de los síntomas de ansiedad y de depresión aumenta durante el desarrollo. Estos síntomas están asociados con dificultades en el rendimiento escolar y en las relaciones interpersonales. Asimismo, cuando estos problemas se presentan en etapas tempranas de desarrollo, son predictores de problemas similares en la adultez (Compas y Oppendisano 2000).

La preocupación es un fenómeno común entre los niños entre 8 y 13 años. En un estudio realizado en niños normales, aproximadamente el 70% mostraba preocupaciones importantes (Muris y otros 2001). En otra investigación que examinó la prevalencia de síntomas de ansiedad entre niños normales cuyas edades comprendían entre 5 y 19 años, (Bell-Dollan y otros (1990) encontraron que casi el 30% exhibía niveles subclínicos de excesiva preocupación. Las preocupaciones y temores en los niños son autorreferentes. Los niños usualmente se preocupan por posibles amenazas a su integridad y a su bienestar. Los contenidos de esas preocupaciones pertenecen principalmente al ámbito del rendimiento escolar, salud, muerte, y contactos sociales (Silverman y otros 1995). Al estudiar un grupo de niños normales (Muris y otros 2001) encontraron que entre el 4,7 y el 6,2% exhibían síntomas de preocupación en rangos patológicos. Síntomas de preocupación, de ansiedad y de depresión se observaron estrechamente asociados en estos niños.

Bogel y Zitgterman (2000) investigaron si los niños con fobia escolar, con ansiedad de separación, y con desórdenes de ansiedad generalizada mostraban sesgo cognitivo, comparados con un grupo clínico y un grupo control. Los niños fueron expuestos a historias en las cuales se describían situaciones ambiguas, y se les preguntó sobre su interpretación, utilizando respuestas abiertas y cerradas. Los resultados mostraron que los niños ansiosos refirieron más cogniciones negativas que los del grupo control. Sin embargo, los niños ansiosos no sobreestimaron el peligro en las respuestas

abiertas, pero sí lo hicieron a través de las respuestas cerradas; tuvieron una estimación más baja de sus propias capacidades para enfrentar el peligro que los niños del grupo control tanto en las respuestas abiertas como en las cerradas. Los resultados indicaron que los niños con desórdenes de ansiedad presentaban cogniciones disfuncionales sobre las situaciones ambiguas. En un estudio semejante, Barret, Rapee, Dadds y Ryan (1996) encontraron que los niños ansiosos y los niños opositoristas interpretaban las situaciones ambiguas como más amenazadoras que los niños normales y en los niños opositoristas este signo era más frecuente aún que en los niños ansiosos. Sin embargo, los niños ansiosos escogían a menudo soluciones de evitación mientras que los opositoristas escogían más frecuentemente soluciones agresivas. Estos estudios mostraron que la ansiedad en el niño está relacionada con interpretaciones amenazadoras de las situaciones ambiguas.

## **DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LA ESCUELA**

Los alumnos que poseen trastornos de exteriorización, como desórdenes de la conducta, los cuales incluyen a menudo dificultades para manejar la rabia, la irritabilidad y una falta de afiliación con otras personas, y aquellos con trastornos de interiorización, particularmente depresión y ansiedad, presentan déficit en la inhibición de la agresión y un exceso de focalización interna de la tristeza y/o de la culpa, como muestra de sus dificultades para regular sus emociones. Estos alumnos generalmente muestran un uso inadecuado o disfuncional de sus habilidades emocionales. La competencia emocional y social es la habilidad para comprender, manejar y expresar los aspectos emocionales de nuestra propia vida de tal manera que seamos capaces de manejar las tareas cotidianas como el aprender, el establecer relaciones interpersonales y sociales, resolver los problemas de cada día y adaptarnos a las complejas demandas del crecimiento y del desarrollo. Incluye varios aspectos tanto de la comprensión y de la expresión emocional como del manejo de la experiencia emocional interna y de la conducta expresiva. La

competencia en la expresión emocional incluye el uso apropiado y correcto de la expresión facial. La competencia en el aprecio emocional incluye el reconocimiento y la comprensión tanto de la expresión corporal como de la experiencia emocional interna y la de los demás y una correcta apreciación de aspectos emocionales relevantes en el contexto social. Los alumnos que poseen una alta competencia emocional conocen tanto sus emociones como las de los demás; las expresan en forma adecuada y pueden controlarlas durante sus actividades cognitivas y sociales de manera tal que les facilitan la ejecución de dichas actividades. Por lo tanto, la fortaleza y la debilidad en competencia emocional en los estudiantes puede predecir su éxito en las interacciones sociales y en otros ámbitos tales como el rendimiento escolar, particularmente cuando las circunstancias requieren el manejo de las emociones y/o adecuadas relaciones sociales. Muchos investigadores actualmente creen que para contar con el rendimiento cognitivo en su total potencial es necesario considerar conjuntamente los aspectos emocionales, motivacionales y volitivos del pensamiento.

Las alteraciones en las habilidades sociales, inseparables del desarrollo emocional, afectan la conducta y el aprendizaje en la escuela, lo que se traduce en bajo rendimiento y riesgo de fracaso y de deserción. Cada vez se otorga mayor importancia a una gestión eficaz a través del sistema educacional para que se produzca el éxito académico y social del estudiante, considerando que el buen rendimiento es un factor fundamental en la permanencia de los alumnos en la escuela.

La naturaleza del trabajo académico es fundamental en el proceso de escolarización e incluye tanto el diseño de la instrucción como el contenido del currículo. Una instrucción pobremente diseñada puede reforzar ciclos de fracaso en alumnos que necesitan especialmente de enseñanzas bien estructuradas e instrucciones explícitas y certeras para poder tener éxito en el aprendizaje. Dentro de este grupo están incluidos los alumnos con una historia escolar de bajo rendimiento y aquellos con problemas para aprender por déficit

en la memoria inmediata, lenguaje, atención, alteraciones emocionales, conductuales, etc.

Dado que las relaciones interpersonales y sociales positivas son un factor importante para la permanencia de los estudiantes en la escuela, aunque tengan dificultades en sus vidas, hace necesario que tanto docentes como alumnos aprendan a convivir en la comunidad educativa, tanto con aquellos con éxito social y académico como con los que presentan problemas en su rendimiento y en sus relaciones interpersonales y sociales.

La debilidad en la competencia emocional es en parte responsable de la intolerancia, la discriminación y la falta de apoyo que afecta a muchos estudiantes en la escuela. Cada vez con mayor frecuencia se observan en algunos estudiantes signos claros de alteraciones emocionales provocados por las exigencias de la vida cotidiana. En las escuelas, la conducta disruptiva y la agresividad emergen de manera sorprendente, tanto por su complejidad como por su heterogeneidad, ya que aun bajo tratamiento, los niños y adolescentes con alteraciones emocionales no experimentan el mismo patrón o intensidad de la sintomatología; las reacciones pueden variar en cuanto a la duración, persistencia y fluctuación a lo largo del tiempo.

Solo la comprensión de estas alteraciones y el desarrollo de una alta competencia emocional en los integrantes de la comunidad educativa, vale decir, que tanto docentes como alumnos aprendan a conocer tanto sus emociones como la de los demás, expresarlas en forma adecuada y poder controlarlas durante las actividades cognitivas y sociales de modo que las favorezcan, pueden constituir una gran ayuda para la convivencia satisfactoria en la institución escolar. La regulación de las emociones comprende el más complejo grupo de competencias: el manejo de las expresiones emocionales en uno mismo y en otros, el manejo de los estados emocionales internos y el uso de la emoción en la planificación y en la ejecución de planes.

El uso correcto de la dimensión afectiva por parte del profesor y de la institución escolar constituye la clave para el manejo de las alteraciones emocionales, conductuales y del aprendizaje y una forma de atender a las distintas necesidades educativas de los alumnos, transformando así paulatinamente las escuelas en ámbitos donde todos los alumnos tengan las mismas oportunidades de progresar.



## **CAPÍTULO 4. AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE Y LA FAMILIA**

### **Introducción**

Toda persona tiene en su interior sentimientos, que según su personalidad puede manifestarlos de diferentes maneras. Muchas veces estas manifestaciones dependen de otros factores, según el lugar físico, sentimental y emocional, éstos pueden influir positiva o negativamente en la formación de la persona, o sea, en su Autoestima.

### **4.1.- Definición de autoestima**

La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía personal y de nuestra capacidad. Es, por tanto, la suma de la autoconfianza, el sentimiento de la propia competencia y el respeto y consideración que nos tenemos a nosotros mismos. El primer autor que trató el tema de la autoestima.

*“ en cuanto valoración subjetiva del éxito que se pretende alcanzar relacionándola con lo que el sujeto desea ser o hacer”.(James,1890).*

Desde este enfoque, se descubren factores implícitos, como la motivación y las expectativas, implicando la dimensión afectiva. Abraham Maslow nos dice lo siguiente:

*“ solo podemos respetar a los demás cuando se respeta a si mismo, solo podemos dar, cuando nos damos a nosotros mismos, solo podemos amar , cuando nos amamos a nosotros mismos”.*

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quiénes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman parte de 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 la gente que nos rodea. Según como se encuentre la autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos o éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de si mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de su seguridad personal

Por lo tanto autoestima se define como;” la valoración positiva o negativa, que hace el sujeto de si mismo, a partir de la experiencia vivida, acompañada de una gran carga afectiva y emocional “.

Para Rojas(1987),en todo estado afectivo se encuentran cinco parámetros, los cuales son: la vivencia, la reacción fisiológica, el comportamiento, el plano cognitivo y la asertividad.

La autoestima es la valoración que hace el sujeto de sí mismo, desde su experiencia vital. En ella van a intervenir los que le rodean y sus valoraciones, suscitando en él una carga afectiva y emocional, cuya reacción girará en torno a dos extremos: placer/ displacer, excitación / inhibición, etc.

A continuación se presentará un cuadro sinóptico con las características de la autoestima del adolescente, en donde se exponen las actitudes positivas y negativas y sus manifestaciones. Características de la autoestima, un niño posee una correcta autoestima cuando:

<b>APTITUDES</b>	<b>POSITIVAS</b>	<b>MANIFESTACIONES</b>
	Está orgulloso de sus actos	“me encanta que todos estemos juntos”
	Actúa con independencia	“yo me hago el desayuno”
	asume responsabilidades con facilidad	“hoy quiero regar las plantas”
	Sabe aceptar las frustraciones	“es difícil montar el rompecabezas pero seguro que lo consigo”
	afronta nuevos retos con entusiasmo	“¡bien!, el maestro dice que mañana empezaremos con las divisiones de dos cifras”
	se siente capaz de influir sobre otros	“déjame que te enseñe”

Muestra amplitud de emociones y sentimientos	“me encanta que todos estemos juntos”
--	---------------------------------------

Pero para reconocer la capacidad de autoestima de un niño también nos debemos fijar en otras manifestaciones que son negativas como las que siguen

<b>APTITUDES</b>	<b>NEGATIVAS</b>	<b>MANIFESTACIONES</b>
	evita las situaciones que le provocan ansiedad	“hoy no quiero ir al colegio porque tengo un examen muy difícil”
	Desprecia sus dotes naturales	“nunca dibujo nada bien”
	siente que los demás no le valoran	“los niños nunca quieren jugar conmigo”
	echa la culpa de su debilidad a los demás	“no he limpiado los cristales porque no me has dicho dónde está el paño”
	se deja influir por otros con facilidad	“me lo dijeron ellos”
	se pone a la defensiva y se frustra fácilmente	“si no funciona, yo no tengo la culpa; lo voy a dejar”
	se siente impotente	“no sé dónde está el material; los ejercicios son muy difíciles; no voy a ser capaz de terminar la tarea”
	tiene estrechez de emociones y sentimientos	“no me importa, me da igual”

El adolescente debe hacer las cosas con amor, ser servicial con los demás; ser buen compañero, buen hermano y buen amigo; portarse bien con todos; luchar diariamente contra los propios defectos; y de empezar cada día.

La mayor y mejor autoestima es la autoestima merecida, la que se basa en logros reales, la que cada uno se gana con su propio esfuerzo. Si los padres y profesores enseñan a sus hijos o alumnos, desde las primeras edades, a esforzarse por ser un poco mejores cada día (desarrollo de virtudes) y por lograr la excelencia en todo (en los estudios, en la vida familiar, en la vida de amistad), la autoestima vendrá sola.

Esto contribuirá para que el adolescente se valore de forma positiva o negativa, según el amor o rechazo que tenga. Por lo tanto, la autoestima es la

valoración que cada individuo tiene de sí mismo, que puede ser tanto positiva como negativa.

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica, ya que sin cierta dosis de autoestima resulta difícil la satisfacción de algunas necesidades básicas. Cuando el individuo no se siente contento consigo mismo o se rechaza parcial o totalmente se dañan considerablemente las estructuras psicológicas, lo que lleva a levantar barreras defensivas y adoptar un comportamiento ajeno a su propia personalidad.

Por eso se dice que es muy importante el desarrollo en el niño. Necesita unos padres que le permitan explorar, probar, experimentar y así tendrán logros, pero también debe de aceptar sus limitaciones, ya que si los padres lo aceptan tal cual es, después será más fácil aceptarse.

La autoestima, como valoración que el sujeto hace de sí mismo en las diferentes dimensiones que configuran el concepto de sí mismo, se relacionará con la estima que se tiene a sí mismo, como fruto del amor recibido en estos primeros años de su vida. Si las experiencias del niño son de amor y aceptación tienen la base esencial para tener autonomía y pensar por sí mismo, mientras que si son de rechazo o abandono, entonces es muy fácil que se considere despreciable, indigno de ser amado.

Por lo tanto considero que si un niño crece con esas carencias, lógicamente llegará a la adolescencia y se sentirá subestimado, rechazado, inseguro y así seguirá en su vida adulta.

De ahí la importancia de educar desde pequeños en el amor, afecto, confianza, calor de hogar, respeto, etc. (Aguilar, 2001: 27).

El desarrollo de la autoestima es muy importante en la época de la infancia intermedia, y se debe tener una imagen positiva de sí mismo o autoevaluación.

Cuando los padres hacen comprender al niño que no aprueban ciertas actitudes o impulso, éste se siente más o menos estimado, por lo tanto desarrollará el grado de autoestima. Tratará de evitar aquellas experiencias

que le perjudiquen la estima de sí y de buscar lo que le favorezca, es así como su dignidad personal adquiere condiciones y deja de ser absoluta, ya que solo estimará “digno” si corresponde a lo que los padres esperan de él (Tierno,1998:136,137).

La variedad de pensamientos y sentimientos, experiencias, vivencias y sensaciones que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra existencia, pero especialmente durante las primeras etapas de la vida: infancia y adolescencia., todo esto es para el desarrollo de la autoestima Ese conglomerado de sentimientos, creencias, experiencias y evaluaciones se canalizan hacia un concepto elevado y firme sobre la nuestra o, por el contrario, cristalizan en una línea de inutilidad, desconfianza en sí mismo, indefensión v percepción negativa de la propia realidad.

Es un sentimiento de aceptación y de amor hacia uno mismo, la autoestima, unido a la idea de competencia y valía personal. En otras palabras, la autoestima no es, ni más ni menos, el cariño hacia nosotros. Este cariño se basa en la imagen que tenemos de nosotros mismos, en una percepción que no siempre se corresponde con la realidad objetiva. De hecho, la mayor parte de personas con problemas de autoestima tienden a verse a sí mismas como inferiores, menos valiosas de lo que de verdad son. Y este es un factor importante de desajustes personales, porque influye directamente en su manera de ver y entender el mundo y también de enfrentarse a él.

La evaluación favorable de uno mismo es importante para el éxito y la felicidad ya que existen cuatro factores que contribuyen a ello: el sentido de importancia, la competencia, la virtud y el poder.

La autoestima, cuando se encuentra bien desarrollada, da la sensación de bienestar y orgullo, ya que depende básicamente de nosotros mismos y de qué tanto trabajemos en su desarrollo. Aquellas personas que basan su bienestar en los demás, tendrán mayor dificultad para confiar en sí mismos, saber detectar qué es lo que necesitan y qué quieren hacer. Por lo tanto, la pasividad es el peor enemigo de la autoestima. Se debe de ser congruente y activo con

nuestra propia vida, con responsabilidad. Esto traerá consigo la sensación de tranquilidad, de que sabemos cuidarnos y autorespetarnos, además de la confianza. ( Paullada, 1995:23).

Como se ha mencionado anteriormente es muy importante confiar en nosotros mismos, valorarnos, amarnos, ser seguros de sí mismos, ya que un 95% de nuestras limitaciones se deben a sentimientos negativos sobre nosotros mismos que no son reales, por lo que estoy de acuerdo con el autor (Tierno,2001:5), de aceptarse para que los demás lo valoren, ya que sólo uno mismo podrá transmitir una imagen de seguridad y satisfacción y así ser siempre positivos, de conocerse, de aceptarse y amarse. El amarse a sí mismo tiene como consecuencia un profundo respeto hacia uno mismo.

Otro de los factores de la autoestima es aceptarse como uno analiza las virtudes y sus defectos. Parte de esta base para construir su propio yo, es tratar de mejorar cada día en los aspectos que se creen mejorables. También se necesita desbordar el amor hacia los demás, ya que ver a los otros felices potencia la propia felicidad e incluso acerca más a ella.

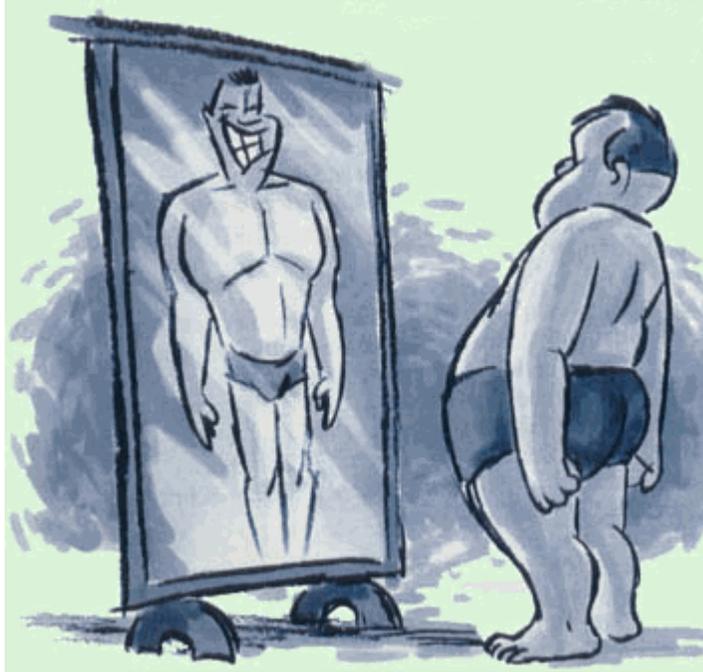
### **¿Por qué es tan importante la autoestima?**

La autoestima es importante porque afecta a todas las facetas de nuestra vida y a todos nos es imprescindible, independientemente de nuestra edad, sexo, condición, nivel cultural, profesión u objetivos que nos hayamos marcado para el futuro. Alguien ha dicho que la autoestima es para el hombre lo mismo que el motor para un automóvil. La causa de las cualidades más relevantes, positivas y determinantes de una personalidad fuerte, sana, equilibrada y madura es la autoestima elevada. Es claro que si no se satisface en el ser humano la necesidad de autovaloración, tampoco se satisfacerán otras necesidades.

Quien se siente a gusto consigo mismo suele sentirse bien en la vida, desarrollar todo su potencial y creatividad y afrontar responsablemente y con eficacia los retos que se le planteen. Ahora bien, cuando se está bien con uno mismo, aquí la

importancia de desarrollar la autoestima, ya que ésta se clasifica en alta y baja, la autoestima baja.

### **Autoestima Alta y Baja**



Los distintos niveles de autoestima determinan nuestro comportamiento ante problemas u otro tipo de situaciones, desde hace un tiempo atrás se han venido perfeccionando pruebas que permiten medir la autoestima del individuo una de esas pruebas se encuentra en este trabajo.

### **Baja Autoestima**

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos

cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos. Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicosomáticos.



### **NUNCA BAJES LA CABEZA ANTE LAS DIFICULTADES**

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

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

Se identifican a las personas que se infravaloran y no atribuyen sus éxitos a su esfuerzo y capacidad, sino al azar, a la ayuda de otros. Otro de los factores o aspectos más mencionados por la literatura, es el déficit social, como determinantes de una baja autoestima en las personas. La autoestima es el concepto operacional del autoconcepto, la autoestima baja es tener una imagen de sí desvalorada, manifestándose con inseguridad, no quererse a sí mismo, no valorarse. La baja autoestima es el resultado de un proceso que ocurre muy ligado al desarrollo de la imagen de sí mismo y de la identidad personal (Hidalgo, 1999:36, 37).

En esta misma medida, culpan a otros de sus propios errores, evitan situaciones de riesgo que les produzcan ansiedad, tienen miedo al fracaso y a la crítica, están siempre a la defensiva y cualquier contratiempo les hace sentirse frustrados. Constantemente se comparan con los demás, y siempre salen perdiendo, rara vez se gratifican y felicitan. La baja autoestima situacional tiende a mostrarse sólo en aspectos concretos; una persona puede sentirse segura de sí misma como padre, amigo o esposo, pero sentirse fracasado profesionalmente.

La baja autoestima caracterológica tiene habitualmente su raíz en experiencias tempranas de abuso y abandono. En algunos estudios con niños pequeños el estilo de crianza de los padres durante los tres o cuatro primeros años de vida, determina la autoestima inicial del niño, ya que los juicios autoevaluativos se van formando a través de un proceso de asimilación y

reflexión, por el cual los niños interiorizan las opiniones de las personas mas importantes y cercanas a ellos.

Con una autoestima alta las personas se sienten valiosas por sus logros, asumen sus responsabilidades y se muestran independientes y autónomos. Incluso cuando afrontan metas y nuevos retos, lo hacen con ilusión, superando los fracasos e intentando aprender de ellos. Tienen un buen nivel de tolerancia a la frustración, son naturales y espontáneos y dicen lo que piensan con sencillez. Aceptan sus limitaciones, no se comparan con nadie, hacen amigos con facilidad y se gratifican y felicitan por los logros obtenidos.

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo con nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos.

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

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en si misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación.

***Autoestima alta***



**NO IMPORTA QUE TAN DÉBIL O FUERTE TE VEAN LOS DEMÁS LO QUE IMPORTA ES COMO TE VEAS A TI MISMO.**

No se habla de una alta autoestima, sino del narcisismo o de una buena autoestima. El narcisismo es el amor excesivo hacia uno mismo o de algo hecho por uno mismo, por eso se dice que una persona es narcisista, cuando está enamorado de sí mismo, es decir de lo que piensa, de lo que hace, de cómo es, de cómo se viste, etc., pero no del propio ser, sino de la imagen del yo. Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si "pidiera perdón por existir", no cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa "por ocasionar molestias".

### ***Características de la autoestima positiva***

\* Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente seguro como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.

\* Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parece mal lo que ha hecho.

\* No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que ha ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.

\* Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.

\* Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra, aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.

\* Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.

\* No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.

\* Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.

\* Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.

\* Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

La autovaloración, descansa en dos creencias íntimas, firmes y claras:

a) Soy una persona amada incondicionalmente y soy digno del amor que recibo.

b) Soy competente, inteligente, válido y capaz. Soy alguien, tengo “peso específico”, puedo valerme por mí mismo y me encuentro integrado en mi entorno, soy. dueño de mí mismo y de las circunstancias que estoy viviendo.

En otra ocasión, al referirnos al aprecio de uno mismo, ya se hizo hincapié en la necesidad de trasladar a la mente y al corazón de nuestros hijos un mensaje claro que le repita constantemente:” Te aprecio, hijo, y creo en ti” Y es que, si queremos construir una personalidad fuerte y bondadosa que les haga sentirse felices y descubrir la felicidad que reporta el hacer felices a los demás, hemos de poner todo nuestro empeño en el logro de los dos objetivos apuntados:

a) *El amor incondicional*, lo cual significa que cada uno de nosotros necesitamos ser queridos en virtud de nosotros mismos, de nuestra propia existencia, con independencia de nuestras aptitudes mejores y peores e incluso de nuestros actos. No podemos condicionar el amor a nuestros hijos, a las calificaciones escolares ni tampoco a su mejor o peor comportamiento.

El sentimiento de un amor incondicional proporciona consistencia afectiva y bondad que tiende a transmitir, a derramarse sobre los demás de forma equilibrada, respetuosa, sin tortuosidades, sin necesitar el chantaje afectivo o el dominar y utilizar a los otros para compensar las propias carencias.

b)» El sentimiento de la propia competencia también es determinante para el logro de una autoestima elevada, pero las aptitudes, el sentirse competente y capaz, son importantes y enriquecen al ser humano en la medida

en que se apoyan en el sentimiento, y en la seguridad de ser amado incondicionalmente.

Los elementos sobre los descansa el edificio de nuestra personalidad son más profundos y firmes en la medida en que nos sentimos amados incondicionalmente desde la cuna. La competencia la propia valía, son los muros de contención de ese edificio que se vendría abajo y de poco servirían sin el profundo y firme cimiento del amor incondicional.

Elevar la autoestima de cualquier persona es la tarea más noble, el regalo más valioso que le podemos hacer, ya que contribuimos a que desarrolle la convicción de que es estimado y valorado y que es competente para enfrentarse a la vida con confianza, optimismo y la felicidad. En definitiva, desarrollar la autoestima propia y la de los demás es la forma más segura de crear felicidad en nuestro derredor.

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. Las millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidas se conjuntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

Por lo tanto, los sentimientos, pensamientos, sensaciones que tengamos de nosotros mismos es lo que nos diferencia al ser humano de los demás animales es la conciencia de si mismo: la capacidad de establecer una identidad y darle un valor. En otras palabras, tú tienes la capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no tu identidad. El problema de la autoestima está en la capacidad humana de juicio. El juzgarse y rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente le mantienen vivo.

La visión más profunda que cada cual tiene de sí mismo influye de manera decisiva en las elecciones y toma de decisiones y, en consecuencia, conforma el tipo de vida que nos creamos, nuestras actividades y valores.

Desde niños vamos construyendo nuestro propio concepto, nuestra auto imagen, el sentido de nosotros mismos, con respecto a los mensajes que recibimos de nuestros padres, hermanos, familiares, amigos y maestros. Tal y como estas personas nos consideran, así creemos que somos desde pequeños. No es, por tanto, una cuestión marginal o de relativa importancia, sino algo esencial, como afirma acertadamente, Dorothy C. Briggs (1995).

***“se trata de la piedra angular que permitirá a los niños desarrollar con plenitud”.***

En los últimos veinte años, tanto en el campo de la psicología como en el de la psicopedagogía, se viene insistiendo hasta la saciedad en la autoestima.

La investigación en los países más avanzados es realmente masiva, ya que todos los autores coinciden en afirmar que la autoestima, en cuanto componente evaluativo debe ser elevada. Un niño no va a convertirse en un problema, en principio, pero, además, la autoestima elevada es el pronóstico más fiable de madurez mental y psíquica y de una vida feliz, sobre todo cuando los niveles no son descifrables durante la adolescencia y juventud.

La vida diaria de una persona con elevada autoestima irradiará sentimientos y actitudes positivas tanto hacia sí mismo como hacia los demás de diferentes maneras: mostrándose eufórico, sonriente, acogedor, optimista, creando ilusiones, mirando al rostro con franqueza, tendiendo la mano con firmeza y calor humano, etcétera. Obrando así, crea en su entorno un ambiente propicio, una corriente mágica del mismo signo que induce y motiva a los demás a comportarse de forma semejante. Al sentirnos relajados y cómodos con nosotros mismos y ante los demás, creamos canales positivos de comunicación que incrementan el mutuo enriquecimiento. La autoestima influye claramente sobre nuestra conducta ya que nos comportamos según nos vemos y según la valoración que hacemos en cada momento sobre nosotros mismos.

Pero, curiosamente, nuestro comportamiento confirma y hace bueno el pronóstico o imagen que de nosotros tenemos. “Vivir de forma consciente, responsable y autentica”

Difícilmente llegaremos a sentirnos valiosos y competentes si nos conducimos de forma inconsciente e irreflexiva. Vivir conscientemente es conocer y comprender todo lo que afecta a nuestros propósitos, valores, objetivos y metas y acomodar nuestra conducta a lo que observamos y conocemos de la manera más coherente y práctica. Se trata de crear el estado mental adecuado para el logro del objetivo que nos hemos marcado y, por tanto, de hacernos responsables de la acción emprendida.

Sin duda, vivir conscientemente, reflexionando con serenidad sobre nuestras acciones, nos hace responsables y sienta las bases de la confianza y del respeto a nosotros mismos. En definitiva, viviremos de forma consciente si vivimos con responsabilidad la realidad de cada día, sea cual sea, nos guste o no.

La autoestima no depende sino del modo en que usemos nuestra conciencia ya que los logros, especialmente humanos, son el reflejo de nuestra capacidad de pensar, de nuestra mente. Es la mente el medio fundamental de supervivencia del ser humano. Una vez conocida la realidad, necesitamos saber qué hacer, qué camino debemos tomar, cuáles son las nuevas conductas que tenemos que aprender. En definitiva, elegir. Vivir de manera responsable y consciente es elegir lo más adecuado a nuestros valores, intereses e ideales, a ese deber ser hacia el que nos dirigimos con confianza desde la realidad de lo que somos.

Debemos de vivir los valores de una forma responsable, auténtica consciente, ya que se reforzaría la autoestima con acciones educativas, como una orientación del niño al mundo de los valores. Nos corresponde insistir ahora en otra de las condiciones fundamentales para el desarrollo de ese sentimiento básico que es la autoestima.

La propia *identidad personal*, objetivo primordial de la adolescencia, no podrá conseguirse nunca si no es sobre la base de una escala de valores personales. Los valores se enseñan o inculcan en el seno familiar, según se vivan dentro de la familia; los adolescentes aprenderán de ellos y los practicarán durante toda su vida. Son ellos los que deciden, si un muchacho va a optar por el riesgo de una vida sacrificada o va a huir con ella de la droga; si va a aceptar críticamente el orden de una disciplina o va a rebelarse contra ella; si va a ser capaz de soportar la sonrisa irónica y fanfarrona de turno o a echarse en brazos de la opinión ajena; si va a ser libre guiándose por lo que el considera valioso o a depender siempre de los demás.

El hombre aprende a estimarse en la medida en que respeta y realiza los *valores en los que cree*. Detrás de cada conducta existe un trasfondo que nos dice si una cosa vale la pena o no la vale, si algo importa o no importa.

Es una predisposición que nos inclina a obrar de una manera o de otra, justificando o legitimando nuestras acciones.

Continuamente estamos valorando las cosas, hechos, personas. ‘¿Qué piensas de eso?’ ‘¿Qué opinas de mí?’, ‘¡Eso es estupendo!’ , ‘¡Qué disparate!’. Con estos juicios de valor no hacemos más que manifestar nuestras preferencias. El orden moral es precisamente ese orden de preferencias, que cada quien establece, según el valor de las cosas. En virtud de ese orden puede estimar que unas valen más que otras, que algunas no tienen más razón de ser que la de ser sacrificadas en aras de otras más importantes.

Ese ‘trasfondo moral’, esa escala de valores que legitima, mi conducta se convierte en fuerte exigencia que marca a cada individuo *el camino del deber*.

La solución a los problemas y la elección de los objetivos sólo es posible cuando existe un sistema de valores, ya que el hombre aprende a estimarse en la medida en que se respeta y realiza los valores en los que cree, porque detrás de cada conducta existe un trasfondo que nos dice que cosa vale la pena o no, sí algo importa. Por lo tanto, ese trasfondo moral, de esa escala de

valores que legitima la conducta se convierte en fuerte exigencia que marca a cada individuo el camino del deber.( Tierno,1995:152).

#### **4.2.- Cómo se forma la autoestima**

Desde el momento mismo en que somos concebidos, cuando el vínculo entre nuestros padres se consuma y las células sexuales masculina y femenina se funden para originarnos, ya comienza la carga de mensajes que recibimos, primero de manera energética y luego psicológica.

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 embarazada piensa o siente algo con respecto al niño en formación, su cerebro produce una serie de químicos que se esparcen por todo su 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.

El hecho de que alguno de los progenitores, por ejemplo, asuma como un problema la llegada del niño, es captado por éste emocionalmente, y su efecto formará parte del archivo inconsciente del pequeño y tendrá repercusiones más adelante, cuando reaccione de diferentes formas y no logre comprender las causas generadoras de sus conflictos. Igualmente, cuando ya se ha producido el alumbramiento, todo estímulo externo influirá en el recién nacido y le irá creando una impresión emocional que influirá 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 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 nos tratan define la forma como nos trataremos, porque esa es la que consideraremos como la más normal. 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 lo pitan. Desarrolla, con tal de ser querido, conductas muy específicas que se generalizarán hacia la vida adulta. El ingreso al mundo laboral complica el asunto de la formación y manifestación de la Autoestima, ya que en ese contexto se nos mide por lo que hacemos y no por lo que somos. Si produces, te quedas y si no te vas. Esa es la medida cuando de dinero se trata.

Finalmente en la pareja y el matrimonio se expresa mucho de lo aprendido en los años precedentes: grabaciones, condicionamientos, tradiciones; lo que fue vertido en el molde durante muchos años y que hemos llegado a creer que somos. En este tiempo, formamos parte de una sociedad uniformada en la que muchos han renunciado a expresar su originalidad y tienen ideas fijas de las cosas, que casi siempre siguen aunque no les funcionen.

La inconsciencia y falta de comprensión de lo que ocurre, induce a culpar, a resentir, a atacar, a agredir a los demás, a quienes se ve “como malos que no nos comprenden”.

Para entonces, ya hemos construido una imagen de nosotros (autoimagen), puesto que habremos aprendido una forma de funcionar, y llevamos como marca en la piel de vaca, el sello de lo que creemos que podemos o no ser, hacer y tener.

#### **4.3.- Por qué necesitamos autoestima**

La vida humana es el transcurrir de experiencias y eventos con los que entramos en contacto; un transcurrir en ritmos y fluctuaciones; un ir y venir de flujos y reflujos. En este devenir, podemos llegar a vivir momentos altos y momentos bajos.

La relación social, generalmente signada por cambios rápidos y frecuentes y por una elevada competitividad, nos obligan a permanentes readaptaciones. En ciertas circunstancias, nuestro sentido de valor personal y de confianza en las propias capacidades pueden verse afectados y hacernos creer que vivimos a merced de las contingencias. En esos momentos la confusión, la impotencia y la frustración producidas por el no logro, nos lleva a dudar de nuestro poder creador, de la capacidad natural de restablecernos y es entonces cuando optamos por crear y a veces sostener conductas autodestructivas, lejanas al bienestar generado por la Autoestima, es decir, por la consciencia, el amor incondicional y la confianza en uno mismo. Los seres humanos, somos “la única especie capaz de traicionar y actuar contra nuestros medios de supervivencia”. En estado de desequilibrio, el hombre opta por manejarse de formas diversas aunque nocivas y elige, generalmente, los siguientes caminos:

**PARÁLISIS:** La frustración es interpretada de forma tal que incapacita para la acción creativa. La apatía es una forma de manifestación de esta reacción.

**NEGACIÓN:** La impotencia induce un bloqueo perceptivo, un autoengaño severo basado en el miedo al dolor. El adicto que asegura no tener adicción, es una muestra de este mecanismo.

**EVASION:** Aquí la estrategia es hacer todo lo que nos impida ver la situación a la cara. Se conoce su presencia pero se teme enfrentarla y se pospone. La diversión compulsiva es una forma de evasión bastante común.

**ENFERMEDAD:** Aunque cualquiera de las manifestaciones anteriores conducen, si se prolongan, a estados de desequilibrio orgánico, en ocasiones se toma el camino corto y la reacción a la frustración es violenta, y se manifiesta en forma de enfermedad.

Todos estos modos de reacción, de manejo inadecuado de la energía interior, reflejan ausencia de Autoestima, de conciencia de la capacidad para responder creativamente a las circunstancias. Es por eso, por la tendencia creciente que exhibe el humano de hoy a la autodestrucción, por lo que necesitamos un recurso protector que nos guíe hasta nuestro poder personal, hacia el restablecimiento del ritmo, del equilibrio, de la conciencia, de la integración. Ese recurso es la Autoestima, con él nacemos pero debemos reencontrarlo.

#### **4.4.- Familia, sociedad y escuela en la autoestima del adolescente.**

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

Muchas de las heridas emocionales que tiene una persona, producidas en su niñez puede causar trastornos psicológicos emocionales y físicos (cáncer, úlceras, hipertensión, trastornos cardíacos y alimentarios, problemas en la piel, depresiones, etc.), produciendo dificultades en la vida de las mismas conflictos de trabajo, disminución de energía y de la capacidad creativa, relaciones matrimoniales desastrosas, no poder conservar amigos, poco entendimiento con los hijos, hijas.

Todos desarrollan autoestima si reciben amor, no basta que los padres sientan amor por sus hijos. Deben saber comunicarlo y hacérselo sentir al niño. Las edades más importantes para el desarrollo de la autoestima están ubicadas entre los 3 y 10 años. En esos años se concentran en los sentimientos que se tienen con respecto a ellos y su valor personal; su autoestima empieza a depender menos de cómo lo ven los demás y del afecto de estos.

Hay muchos padres que dicen que se desviven por sus hijos y, sin embargo, ellos tienen la impresión de no ser queridos, tal vez porque los

padres hacen cosas que son manejadas erróneamente o dejan de hacer aquello capaz de transmitirles amor.

Hay muchas maneras erróneas de comunicar amor a los hijos, por ejemplo, manifestarles afecto físico solamente. Son los padres que pretenden demostrarles afecto a los hijos mediante besos, caricias, abrazos y toda clase de mimos, los cuales son vitales e importantes, pero pierden valor si no se brindan acompañados de atención por sus cosas, ya que besos, caricias, arrumacos, no pareciera que les convenciera totalmente.

Por el otro lado existen padres, madres, docentes que humillan o desprecian, no prestan atención, se burlan, se ríen de ellos, cuando piden ayuda, sienten dolor, expresan miedo, piden compañía, se aferran buscando protección, tienen vergüenza. Estas actitudes se completan con otra totalmente opuesta, demostrando al niño que es “querido y bonito”, creándole una gran confusión.

Pero las muestras de cariño son aparentes, adjudicándole un rotulo a su identidad, que trae como consecuencia un peso negativo en formación y en el desarrollo de sus capacidades. En el momento en que la persona afectada es adulta transmitirá la humillación o el maltrato a personas más pequeñas o vulnerables. Es una cadena hereditaria de abuso y poder, ya que el desprecio y la vergüenza vivida en la infancia son la fuente de los problemas que afectan en la vida adulta y los causantes de la baja autoestima. La autoestima y la comunicación con los padres están muy relacionadas, porque según como se diga algo, el efecto será positivo o negativo, de aprendizaje o de resentimiento, que se transmite desde la infancia hacia un futuro. Por esta razón los padres o madres que dañan la autoestima de sus hijos no siempre lo hacen intencionalmente, ya que ellos fueron educados del mismo modo.

Ninguna forma de maltrato es educativa y ningún mensaje o comunicación que culpabiliza, critica, acusa, insulta o reprocha es un buen estímulo para nadie, y menos para la infancia, cuando no hay posibilidades de defenderse, protegerse o entender que es la impotencia y el desconocimiento de otras formas de trato lo que lleva a los padres a asumir es papel de mártir o de

dictador. Lo primero que hay que entender es que no podemos hacernos cargo toda la vida de los problemas que amargaron o hicieron de nuestros padres personas mártires o dictadoras, debemos de ver que fue lo que nos afectó para poder no ser al igual que ellos, no repetir los mismos patrones con nuestros hijos, alumnos, etc.

La comunicación y el intercambio de mensajes es importante entre los seres humanos, no es solo hablar, sino lo que hacemos o no hacemos, silencios, posturas, gestos, actitudes, expresiones, tonos de voz que cambian el sentido de lo que se dice y miradas significativas. Por eso una persona puede manejar la comunicación como un elemento de poder sobre otros, que le permite controlar la relación e influir sobre las personas para obtener las respuestas que desea.

Por el otro lado la sociedad, cumple una función muy importante para la persona, ya que a partir de la cultura de esta, la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidos a sus miembros y determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno, teniendo a esta como modelo social.

Las personas que tienen poca confianza de la capacidad dentro de la sociedad. Tienden a buscar roles sometidos y evitan las situaciones que requieren asumir responsabilidades. En nuestra sociedad el nivel de autoestima de una persona está en cierta medida, ligado a lo que hace para ganarse la vida.

La exigencia de la sociedad es una práctica y una conquista social, que se inicia hacia la mitad del siglo XIX. Si bien los comienzos de la escuela se pueden situar en la antigüedad, como se conoce ahora, se debe a los cambios sociales producidos en los siglos XV y XVI.

Si bien los comienzos de la escuela se pueden situar en la antigüedad, la escuela como se conoce ahora, se debe a los cambios sociales producidos en los siglos XV y XVI. La educación como función socializadora de la sociedad, se realiza principalmente, a través de la familia y la escuela. Ya que la educación se da tanto en la familia como en la escuela y se define de la

siguiente manera “la educación como el proceso de optimización integral e intencional del hombre, orientado al logro de su autorrealización e inserción activa en la naturaleza, sociedad y cultura.( Aguilar,2001:57). La educación y la participación de la familia en la escuela, estas dos comunidades básicas tienen tareas educativas que inciden en la intimidad de los individuos. Si la familia y la escuela mejoran la relación, la sociedad será beneficiada, ya que se formarán personas con educación integral. Los hijos aprenden en la familia, con ejemplos, amor, afecto, mucha comunicación, apoyo, etc.

La labor educativa no solo requiere preparación técnica, sino el máximo desarrollo humano. Uno de los principales objetivos de las relaciones entre familia y escuela, es mejorar la calidad educativa, para que puedan generar recursos humanos y enfrentar positivamente los retos de la vida. Es de suma importancia que se les enseñe a los hijos el significado de los valores en el seno familiar, así como en la escuela. Los maestros deben de conocer el ambiente y aceptarlo si quieren ayudar. Los educadores deben de estar conscientes que la educación no puede ser igual para cada uno de sus alumnos, para que se sientan cómodos con sus propios y capacidades de desarrollo, es importante estar muy de cerca de los hijos, saber lo que quieren, y lo que piensan, cuales son sus amistades, sus ambiciones y sus metas a futuro. A los hijos se les educa desde pequeños, y cuando llegan a la adolescencia es una etapa difícil tanto para ellos como para los padres.

Los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso por el cual uno puede encontrarse a si mismo. Es por eso que el maestro tiene mucha responsabilidad en el desarrollo de estos.

La escuela debería de ofrecer al adolescente tareas desafiantes, que apelarán a su capacidad de razonamiento abstracto, que no sean memoristas, sino que entre de lleno al proceso del pensamiento científico, lógico y filosófico. También se le debe de ofrecer la posibilidad de expresar su yo interno y sus emociones a través de formas artísticas; musicales, pictóricas, plásticas, poéticas, sin mayores preocupaciones teóricas. El adolescente debe de encontrar en la escuela un ambiente propicio para su socialización, que

favorezca el desarrollo de relaciones interpersonales y grupales, que promueva a una participación activa y responsable de cada uno de los miembros de la institución. Los programas deben de proporcionar información abundante, para ayudar al desarrollo de su maduración sexual y de las funciones, potencialidades y responsabilidades que se derivan de el (Duquesne, 1977:16).

Aunque se educa al niño desde pequeño para cuando éste llegue a la adolescencia, en donde es una etapa difícil para él como para los padres, por lo tanto la educación es necesaria para que el hombre pueda desarrollarse dentro de un grupo humano. Esto conlleva considerar las posibilidades, limitaciones y legitimidad de la educación. Las posibilidades de la educación se representan por la capacidad del sujeto a ser educado, y se denomina "educabilidad", es decir, capacidad para aprender, para escuchar y para ser estimulado" (Millan, 1975:12/6), y también en un sentido más amplio incluye, a las instituciones educativas, el ambiente, los textos educativos y los recursos didácticos".

El papel de la escuela debe de cambiar, en lugar de ser centro de saber, se ha de convertir en centro facilitador del saber y el profesor en un mediador de ese saber, que estimula y facilita los recursos para que el alumno aprenda por sí mismo, y sea capaz de discriminar y saber utilizar la información que le interesa. Según el gran reto de los padres y profesores es atreverse a educar, como nos señala Vilchiz(1999), y nos dice lo siguiente:

*"Dentro de la sociedad, algunas instituciones y la familia especialmente, y algunos sujetos, profesores y padres tienen la tarea específica de educar, es decir, de impartir saberes, inducir el aprendizaje y ayudar a los individuos a crecer como personas y habilitarlos para que se integren en la sociedad de manera responsable (Vilchiz,1999:119).*

¿Quiénes están comprometidos en la tarea de la educación?

La familia, por ser el primer contexto educativo donde el niño descubre su humanidad y tiene la responsabilidad de hacer posible su desarrollo como persona, creando un ambiente comunicativo en que descubra valores morales y éticos, en un clima de convivencia democrática, donde se sienta amado y aceptado en sus diferencias. También quien participa en su educación es la

escuela, junto con la familia, tiene como función la socialización del niño dentro de un contexto educativo formal, en su tarea educadora tiene que contar con la colaboración de los padres y diseñar un proyecto común en el que se pongan de acuerdo para proponer finalidades y objetivos, que hagan posible el desarrollo armónico de los niños, integrando a otros ámbitos sociales.

A la sociedad, representada en la política social, educativa, familiar y económica, en sus respectivas legislaciones deben darle importancia, ya que los niños tienen que recibir una atención adecuada ante sus necesidades educativas. y además de respetar sus derechos. Por lo tanto la escuela y la familia deben de aprender a establecer relaciones de cooperación ante la responsabilidad de una misma finalidad: proporcionar una educación que favorezca el desarrollo integral de la personalidad de los niños y que después serán adolescentes. Cuando se llega a la adolescencia existen varias variables o recursos internos del joven sobre el rendimiento escolar, ya que existen numerosos factores que influyen en el rendimiento académico, pues se han realizado varios estudios al respecto de la autoestima de éstos y la motivación que pueda tener una buena expectativa positiva respecto al rendimiento escolar.

La autoestima no sólo es importante en la predicción del rendimiento, sino que juega un rol fundamental en la salud mental y buen desarrollo afectivo de los escolares. Sin duda la experiencia escolar será un factor determinante para el desarrollo de la autoestima, de gran impacto en las experiencias de rendimiento escolar en el adolescente como en su familia, ya que el bienestar socioemocional del niño tendrá efectos significativos durante la vida adulta de éste. Aquí es importante evaluar el contexto escolar que afecta al desarrollo de una autoestima positiva o negativa en los jóvenes, analizando si la cuestión son las condiciones actuales de los sistemas escolares fomentan o no una autoestima positiva en ellos.

Es importante la tarea del educador que ha de llevar al aula una metodología basada en vivencias que se adaptará en cada momento, a la edad, nivel y características del grupo – clase, ya que esta metodología

vivenciada favorecerá que el alumno se implique en la tarea interiorizando lo que experimenta, y contribuirá así al aprendizaje.

La autoestima, como valoración que el sujeto hace de sí mismo en las diferentes dimensiones que configuran el concepto de su persona, se relacionará con el amor recibido en estos primeros momentos de su vida. También hay otros factores que influyen en la educación. De hecho, es la educación moral, puesto que la verdadera educación consiste en que el niño aprenda a comportarse como hombre, es decir, moralmente.

Ello nos obliga a plantearnos la acción educativa en términos muy concretos: enseñar al niño unas pautas de conducta que tienen mucho que ver con los valores, los ideales y la elección de aquellos criterios con los que ha de vivir de acuerdo. (Tierno, 1995: 153).

Todo esto es de suma importancia ya que nos ayudará a reorientar parte de los esfuerzos por elevar el rendimiento en las escuelas, dirigiéndolas hacia la formación de padres y profesores con la finalidad de incentivar en sus hijos y alumnos aquellos recursos que mejorarán su rendimiento (Arancibia, Herrera, Strasser, 1996:175).

Sin embargo los adolescentes con autoestima baja pueden evitar las situaciones de aprendizaje que podrían amenazar su autoestima, presentando un esfuerzo menor en la escuela. Esto es fuertemente apoyado por la evidencia empírica proveniente de la teoría de la autoeficacia (Bandura, 1977), la cual plantea que los esfuerzos que una persona haga para obtener determinado logro se relacionan, entre otras cosas, con la percepción que esa persona tiene de que podrá ejecutar las acciones que la conducirán a un resultado deseado. Así si un adolescente se siente incapaz en una determinada situación, limitará sus esfuerzos a un mínimo, reduciendo su rendimiento y probabilidades de éxito (Arancibia, Herrera, Strasser, 1996:177,178).

La autoestima del adolescente saldrá muy reforzada si, desde pequeño, aprende a vivir en conformidad con lo que piensa', pues pocas cosas hay que

menoscaben tanto la autoestima de una persona como esa 'esquizofrenia moral' que la hace vivir dividida consigo misma: *la autenticidad*.

Lo mismo que se aprende a comer, andar, leer o escribir, también se aprenden las pautas de conducta y los comportamientos morales. Si a un niño no se le enseña a distinguir el bien del mal, si no se le corrige ni se le señalan las normas para que sepa a qué atenerse, nunca aprenderá a comportarse bien. Pero el niño tiene una prodigiosa capacidad para desarrollarse como persona: la imitación, gracias a ella aprende a ser hombre haciendo suyas las pautas y los valores que guían a los demás. Esta tendencia le impulsa a buscar los siguientes modelos propuestos por Tierno (1995:153,154):

**Modelos humanos:** aquellas personas significativas cuya estima va buscando: padres, amigos, educadores.

**Modelos ideales:** aquellos valores cuya importancia reconoce como consecuencia de lo que los demás esperan de él: que sea leal, que se esfuerce, que sea veraz; ideas o ideales que van a guiar su conducta.

**Modelos prácticos:** los que la experiencia le enseña a respetar y hacer valer.

Las conductas de los padres y el medio que lo rodea afectan fuertemente el patrón con el que los jóvenes reaccionarán frente a los desafíos, así como la motivación que se les dé a éstos es un aspecto que influye en el aprendizaje de diversas formas, entre ellas, porque define lo que los alumnos deben de reforzar, porque determina la cantidad de tiempo que ellos invierten en diferentes actividades. También se les debe de motivar para el éxito, ya que cuando están motivados éstos tratan de tener amistades y compañeros de buen rendimiento en el trabajo, mantienen alto rendimiento y les gusta completar las tareas interrumpidas.

Por consiguiente existen padres que parecen aceptar a sus hijos no por lo que son, sino por las notas que traen a casa, el desencanto de los padres ante el suspenso de los hijos se refleja en éstos en un espejo, produciendo la pérdida de autoestima, ya que sólo el adolescente estudió no por aprender sino por obtener una calificación (Tierno, 1995:161).

## **AUSENCIA DE VALORES (CARENCIAS AXIOLÓGICAS)**

El adolescente carente de pautas de conducta claras suele ser un joven 'desorientado', disperso en su atención, inmiscuido por muchas cosas, pero sin real interés por ninguna. Desorganizado, sin orden en sus ideas y en sus acciones, se siente incapaz de decidir moralmente. Falto de una escala de valores, es incapaz de escoger entre las diversas opciones que se le presentan: bueno - malo, verdadero – falso, justo - injusto. Como no sabe distinguir entre lo esencial y lo accidental, se embarulla dejando que se acumulen las tareas que debe hacer y no sabe por donde empezar, ya que le resulta difícil establecer un orden de prioridades. (Tierno,1995:154).

Los teóricos del aprendizaje social señalan la influencia de los padres, maestros y el grupo de compañeros como modelos que llegan a ser forjadores poderosos del autoconcepto. Los compañeros son un terreno de evaluación importante para el autoconcepto y para la autoestima. Los jóvenes en edad escolar son más susceptibles a la presión que puede conducir a una conducta antisocial.

### **\*ACTUACION PEDAGÓGICA**

En la actuación pedagógica es muy importante en el desarrollo de su formación y educación del niño que después será un adolescente, ya que se le dará herramientas necesarias para su vida cotidiana, en donde es necesario motivar y que encuentre el sentido a su existencia. Entre las actuaciones, señalamos las siguientes:

- a) Dar sentido a los acontecimientos de su vida, evitando que el niño se desoriente y se sienta confuso ante los frecuentes cambios en nuestras actitudes. Clarificarle bien los objetivos que le proponemos y no cambiarlos a cada paso. Nuestra inestabilidad emotiva les desconcierta; lo mismo que la falta de coherencia en nuestros criterios educativos. Le ayudaremos a

descubrir el sentido de su vida, si le ayudamos a entender sus auténticas motivaciones apelando a sus propias convicciones.

b) Desarrollar su sentido moral, enseñándole a distinguir lo bueno de lo malo, lo esencial de lo accesorio, lo intemporal de lo caduco y pasajero. Crecer como persona significa aprender a guiarse con rectitud de intención, por lo que su conciencia le dice. Conciencia debidamente formada por la razón y no por la cambiante opinión, ni por el capricho o inestabilidad de los sentimientos. Los niños se vuelven razonables cuando oyen los criterios también razonables de sus educadores y ven cómo los llevan a la práctica de modo coherente.

Ofrecer modelos concretos de comportamiento, El niño debe aprender a imitar aquellos modelos cuya conducta esté de acuerdo y tengan los valores que considera razonables. Pero no todos los modelos son adecuados. Los modelos que con tanta profusión nos presentan los medios de comunicación representan muchas veces tipos que buscan la eficacia a cualquier precio, sacrificando los valores más altos. Su influjo es tanto más negativo cuanto atractivamente nos los presentan. Se hace, pues, imprescindible el diálogo con el niño para que aprenda a valorar y matizar los acontecimientos, personajes y noticias que la TV nos ofrece, con el fin de seleccionar pedagógicamente los 'modelos humanos' que se proponen a su imitación.

c) Facilitarle un amplio campo de experiencias. La experiencia enriquece su inteligencia y le ayuda a adoptar actitudes receptivas frente a cualquier valor, venga de donde venga. De este modo aprende a actuar con seguridad y confianza frente a las nuevas situaciones que le toque afrontar.

Los muchachos nos piden verdad y les damos hipocresía; quieren claridad y les desorientamos con palabras vacías e ideas confusas; buscan felicidad y les atiborramos de placeres; necesitan amor.

No frustremos la ilusión con que se abren a la vida. Ayudémosles a descubrir las grandes ideas que han llenado de sentido la existencia de tantos seres humanos. Recuperemos la función pedagógica de los valores. Gloria

Marsellach Umbert (1992), en su artículo “La autoestima”, marca las pautas para que la persona sea el mejor amigo de sí mismo. Para ello debe concederse:

1. **Aceptación:** hay que identificar y aceptar nuestras cualidades y defectos
2. **Ayuda:** debemos planear objetivos realistas.
3. **Tiempo:** hay que sacar tiempo regularmente para estar solos con nuestros pensamientos y sentimientos. Debemos aprender a disfrutar de nuestra propia compañía.
- 4.-**Credibilidad:** prestemos atención a nuestros pensamientos y sentimientos . Hagamos aquello que nos hace sentir felices y satisfechos.
- 5.-**Ánimos:** tomemos una actitud de “puedo hacerlo”.
- 6.-**Respeto:** no tratemos de ser alguien más. Hay que estar orgullosos de ser quien somos.
- 7.-**Aprecio:** hay que premiarse por los logros, los pequeños y los grandes.

Recordemos que las experiencias son únicamente nuestras.

¡Disfrutémosla!

- 8.-**Amor:** aprendamos a querer a la persona tan única que somos.

Otro de los factores que influyen en el desarrollo de la autoestima en el adolescente es la deserción escolar, ya que el abandono de la escuela no garantiza la pobreza, pero los que la abandonan tienen que luchar mucho para comenzar una carrera, si alguna vez tienen una.

Algunas de las razones porque abandonan la escuela no son sorprendentes. Algunas son por bajas calificaciones, porque no les gusta estudiar, porque tienen que mantener a la familia, por ser expulsados; y en algunos casos de jovencitas es por casarse o encontrarse embarazadas.

Considero que más bien es por la falta de apoyo, motivación y autoestima, el poco estímulo de los padres para su educación, las pocas expectativas de sus profesores, y los problemas de disciplina en el hogar y en la escuela.

Los adolescentes que abandonan los estudios tienen características muy similares las cuales son; los padres que tienen poca educación y están en

empleos de baja categoría, los que solo tienen un solo padre en la familia, también el haber repetido un año en la educación elemental, cuando se trabaja más de 15 horas por semana, haberse casado, o tener conductas antisociales.

Se puede evitar la deserción escolar, ya que la sociedad también lo resiente cuando muchos jóvenes no terminan la escuela. Esto es porque cuando abandonan la escuela están más propensos a terminar en la beneficencia, a ser desempleados, a caer en problemas de drogas, crimen y delincuencia.

#### **4.5.- Barreras de la autoestima**

La mayoría de las veces, nuestras deficiencias están "enganchadas" a ciertas experiencias tempranas (archivadas subjetivamente), que tienen relación como miembros de nuestra familia. Esto es lo que se llama *barreras de la autoestima*. Tales barreras, con frecuencia mantienen ciertas cargas emocionales muy perjudiciales. Me refiero a la culpa, al rencor, por lo que creemos que nos hicieron; miedo, miedo a ser nosotros mismos, a conseguir lo que nos proponemos, y a la dependencia emocional de personas, y a la dependencia de cosas con las que creemos sentirnos superiores o mejores; estados emocionales todos ellos, que bloquean nuestro potencial de autoestima, y nuestro desarrollo como seres humanos completos.

**El miedo, la dependencia y la culpa** son las peores barreras con las que nos encontramos en nuestro camino de progreso y tenemos que deshacerlas, desmontarlas, derribarlas. La responsabilidad es de cada uno de nosotros, ya no podemos seguir culpando a nada ni a nadie de lo que nos ocurre. Cualquier cosa que nos sucede en la vida, somos nosotros los únicos responsables. El miedo es un terrible enemigo que nos acecha, que nos impide actuar, que nos bloquea, ese enemigo que no es nada, tan solo miedo.

*Pero, ¿miedo a qué?*

Miedo al cambio porque otro tipo de miedos reales o traumáticos tienen una solución mucho más concreta. El miedo al cambio, es mucho más traidor dada la dificultad para identificarlo y derribarlo. Temor a perder el control, control de la situación, temor de no saber lo que va a ocurrir, temor a los retos, temor al fracaso, temor al éxito.

El miedo al éxito nos hace pensar que si cambiamos nos vamos a tener que enfrentar a situaciones nuevas, o a responsabilidades, o a tener que ser nosotros mismos. Es miedo a la acción, a la independencia, al compromiso. El miedo al éxito tiene en definitiva mucho que ver con la pereza, la negligencia, la parsimonia y la comodidad. La realidad de la vida está en lo más profundo de nosotros mismos, en un "lugar secreto" donde reside.

***"Las respuestas que hay en mi interior llegan a mi conciencia con facilidad" (L. Hay - autoconocimiento y el biopsicosocial)***

Para poder desarrollar la autoestima, se seguirán ciertos pasos, a los que llamamos "la pirámide de la autoestima". El primero es el autoconocimiento, que se tratará en este tema, y así sucesivamente. .

*Auto conocimiento.*

***"Cuando aprendemos a conocernos en verdad vivimos" (Schüller).***

El auto conocimiento es conocer las partes que componen al "yo". Cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente. Es imposible amar algo que no conozco. No puedo amarme y respetarme si no conozco los aspectos que me integran.

Conocerme significa percibirme completo: mi cuerpo, mis pensamientos y sentimientos, y mi capacidad de relacionarme con otros. Conocerme es

descubrirme con capacidades, habilidades y virtudes, pero también con límites, defectos, errores. Conocerme es darme cuenta de que cambio, no siempre soy igual, soy alguien dinámico y cambiante como cambiante y dinámica es la vida. Es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades, y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente. Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración.

**Autoconcepto:** es el concepto que tenemos de nosotros mismos. ¿De qué depende? En nuestro auto concepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: la variación de uno, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema).

**Nivel cognitivo-intelectual:** constituyen las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior.

**Nivel emocional afectivo:** es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales.

**Nivel conductual:** es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

*Los factores que determinan el auto concepto:*

**La actitud o motivación:** es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los por qué de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.

**El esquema corporal:** supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.

**Las aptitudes:** son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).

**Valoración externa:** es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc.

### ***Autoevaluación***

**"El sentirse devaluado e indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos" (C. Rogers).**

Es la capacidad de evaluar como positivo o negativo aquello que sea positivo o negativo para mí, reflexionando al mismo tiempo sobre normas y valores de la sociedad. Poco a poco vamos a encontrar los puntos que van a guiar nuestra conducta, desarrollaremos nuestro propio juicio y aprenderemos a confiar en él, en lugar de basarnos solamente en lo que piensan las demás personas. Y es así, porque confío en mi propio juicio. La auto evaluación requiere estar consciente de sí mismo. El Dr. Elkins dice: "El darse cuenta de uno mismo es la llave para cambiar y crecer". Cada uno tiene que encontrar e ir haciendo su camino, el que lo lleve a ser una persona valiosa para sí misma y los demás. El "darse cuenta", según la teoría de la Gestalt es prestar más atención a las propias vivencias para comprenderlas y así comprender la existencia; "darse cuenta" de lo que está pasando en ese momento a su alrededor, cómo y qué se percibe, qué siente y cómo queda consigo mismo con la decisión que está tomando. Todo aquello que fue grabado es susceptible de transformarse y cambiar si hay voluntad: "Somos los arquitectos de nuestro propio destino", "los escultores de nuestra más importante escultura."

### **Autoaceptación**

***"La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su propio valer juega un papel de primer orden en el proceso creador" (M. Rodríguez).***

La autoaceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello. Sin autoaceptación la autoestima es imposible. Nos quedamos bloqueados en un hábito de conducta de auto rechazo, el crecimiento personal se ve reprimido y no podemos ser felices.

Aceptar es experimentar la realidad de una manera completa, sin negarla ni evitarla. Es admitir y vivir como un hecho todas las partes que hay en mí. Aceptarme es ser capaz de sentir y decir: soy todas estas características; mi cuerpo, emociones, deseos, ideas, son partes de mí, independientemente de que algunas me gustarán y otras no. Fíjate: aceptarme no es necesariamente gustarme, sino reconocerme que soy como soy.

### **Autorespeto**

***"La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo" (Dr. Elkins).***

Auto respetarse es atender, hacer caso a las propias necesidades para satisfacerlas, vivir según nuestros propios valores, y expresar nuestros sentimientos y emociones, sin hacernos daño ni culparnos. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo. Si me respeto, estoy al tanto de lo que deseo y necesito para estar bien, pero no solo me doy cuenta: actúo para lograrlo.

### **Autoestima**

***"Solo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos."***

Quien se quiere a sí mismo se conoce y se acepta tal como es, conoce sus cualidades y sus limitaciones. Todas las personas valemos por nosotras mismas. No es necesario ser el o la mejor. Lo importante es hacer nuestro mejor esfuerzo y sentirnos satisfechos con nuestros logros. La autoestima es la síntesis de todos los pasos anteriores. La autoestima es el aprecio que tenemos por nosotros mismos, de nuestra forma de pensar, actuar y sentir. Ella nos permite reconocer nuestras capacidades y confiar en nosotros mismos. Nuestra persona con las propias virtudes, defectos, emociones, sentimientos, necesidades, etc., es el equipo que tenemos para vivir y así como somos debemos aceptarnos y querernos incondicionalmente, tomando en cuenta que hay cosas de nosotros que podemos modificar.

#### **4.6.-Como sanar una autoestima herida en la infancia**

Para comenzar a ejercitarse en desaprender lo negativo que nos inculcaron, y sanar al niño que quedaron escondidos y heridos en nosotros, podemos ir reemplazando las viejas ideas que construimos por otras. Repetir estas afirmaciones con frecuencia es manera de comunicarnos con nosotros mismos, de ayudarnos a adquirir seguridad y tener presentes nuestros derechos:

- Realizar mis elecciones y acciones con responsabilidad y sin temor.
- Solo yo decido el modo como utilizo mi tiempo, pongo limites a quienes no respetan esto, hago acuerdos para combinar mi tiempo con el de otros sin someterme.
- Me aplico a mi trabajo con responsabilidad pero, si algo no va bien, no es porque yo sea un fracaso sino que todavía tengo que aprender mas.
- Me hago responsable del modo como trato a los demás y evito repetir lo que me hizo sufrir
- Tengo confianza en poder resolver lo mejor posible cualquier situación.
- Aprendo a comunicar mis sentimientos sin temor si me doy cuenta que no eran correctas.

- Cambio mis opiniones sin temor si me doy cuenta que no eran correctas.
- Soy una persona valiosa, capaz, creativa y estoy abierta para cambiar todos los aspectos de mi vida.

Si una persona tiende a valorarse de esta manera se transforma en guía de su propia vida y está protegida de sentir culpas irracionales, de creerse incapaz, mala o inútil, de tener que complacer a todo el mundo para sentirse aceptada.

#### **4.7.- Desarrollo de la autoestima**

##### *Las ocho etapas del desarrollo*

Ericsson habla de ocho etapas por las que un hombre pasa en el proceso de su vida. Las edades no son rígidas, pueden fluctuar; por ejemplo, la autonomía puede presentarse al año y medio o los tres años de vida. En este esquema se observa una cercana relación con las etapas de Sigmund Freud. Para el paso de una etapa a otra se vive una crisis, la crisis suele ir acompañada por depresión y ansiedad, ya que es dejar algo seguro conocido, por algo incierto y desconocido.

Es la etapa de "Confianza Básica" contra "desconfianza" donde queda conformada la autoestima.

Esta etapa es muy importante en el desarrollo de la persona, pues según sea ésta, así llevará la confianza, la fe, la aceptación de sí misma y hacia los demás, ya que el niño percibe que es importante y valioso para las personas que lo son significativas. La satisfacción de obtener logros le dará la seguridad necesaria para "arriesgarse" a dar el siguiente paso. Entonces la crisis, depresiones y ansiedades serán contractivas y no destructivas. Sin tomar en consideración casos enfermizos de padres enajenados que no aman a su hijo, lo normal es que los padres lo quieran y se lo demuestren; sin embargo, no basta que le den amor, sino que es preciso que el niño lo sienta, lo perciba, se

dé cuenta, tenga confianza, sepa que está seguro, atendido, amado, "apapachado". El ser humano tiene tanta necesidad de sentirse amado y acariciado, que aún cuando los bebés tengan cubiertas todas sus necesidades de comida, limpieza, abrigo, etc., si no hay contacto con su piel, no se les toma en brazos, no se les habla, no sobreviven. El niño en esta etapa está para recibir, no tiene la capacidad para dar.

En la segunda etapa comienza a darse cuenta de que puede dar, empieza a tener autocontrol y fuerza de voluntad. Se atreve y no. Debe recordarse que hay que alentar lo positivo de cada etapa para que la autoestima se vaya enriqueciendo y afirmando. El ejemplo de los padres es muy importante, pues es más fácil desarrollarse en un Ambiente de flexibilidad que en uno de rigidez; en uno que ponga límites, que él tendrá que respetar y cumplir, pero también que provea el respeto a su persona.

De los 4 a los 6 años, ya se dirige su voluntad a un propósito; se le llama esta etapa lúdica o de juego.

1. Hace y deshace, construye y destruye, compone y descompone; todo esto le va dando seguridad. Su curiosidad sexual y fantasías no deben ser coartadas, sino encauzadas. Si esta etapa se resuelve bien, pasa a la siguiente.
2. Industria contra inferioridad: aquí su autoestima lo hace ser responsable, cooperar en grupos, y se despierta su interés en aprender.
3. De los 12 a los 16 años, empezando con la pubertad, se llega a la adolescencia.
4. Es la crisis en donde las etapas anteriores se cuestionan; se llama "identidad".
5. La persona se vuelve egoísta, solitaria, de carácter cambiante; la misma está feliz, que enojada, no sabe qué le pasa ni qué quiere.

En esta etapa puede recuperar, aclarar y fortalecer su autoestima. Darle confianza, comprensión, respeto y ayuda le facilitará esta difícil etapa. En la

sexta etapa, "intimidad contra aislamiento" comienza ya a realizarse compartiendo aprecia la intimidad, la amistad profunda e integra el sexo al amor. La persona ya es madura y busca trascender. Si no se consolidaron las etapas anteriores se provocará aislamiento y estados de neurosis. En la etapa de "generatividad contra estancamiento", la personas son productivas creativas, consolidan y cuidan su familia, amigos y trabajo.

Hay una total proyección del ser humano a relacionarse y ser productivo. En caso contrario las personas se encuentran estancadas, no aman, no son creativas ni productivas. Viven en el egoísmo, no se han encontrado a si mismas (etapas anteriores no superadas). Su autoestima es baja con todas sus consecuencias.

La ultima etapa, "integridad contra desesperación", es la integración de todas las etapas. Aquí, la fe, seguridad, armonía, espiritualidad y el orden dan todos sus frutos. Al estar satisfecho y feliz de una vida plenamente vivida, la trascendencia y los valores supremos de amor, bondad, paciencia, etc., y todo lo que significa sabiduría, el individuo vive más consciente y plenamente.

### **Como se Desarrolla la Autoestima**

El concepto del Yo y de la Autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre el Yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad.

Para desarrollar la Autoestima en todos los niveles de la actividad desde un estudiante, pasando por el escritor, el profesional, el obrero, el ejecutivo, etc. Se necesita tener una actitud de confianza frente sí mismo y actuar con seguridad frente a terceros, ser abiertos y flexibles, 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.

Otra estrategia para desarrollar la Autoestima es cuando una persona se equivoca y es capaz de reconocer y enmendar sus errores, no limitarse a auto culparse, ni culpar a los otros. Tener actitud creativa y ser capaz de asumir los riesgos que implica una nueva tarea, evitar la crítica. También tenemos que evitar la frecuencia muy alta del mensaje, encontrar los datos positivos de otras personas, conectarse con emociones positivas del pasado, ampliar el conocimiento de si mismo con mayor sinceridad, tener tabla de valores y respetarla, desarrollar el sentido del humor e infundirlo.

Un aspecto central para el desarrollo de la Autoestima es el conocimiento de nosotros mismos. Cuanto más 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 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, aumentando la autoestima.

#### *Desarrollar la autoestima de los demás*

Aunque cada uno de nosotros es el responsable último de su autoestima, tenemos la oportunidad de apoyar o atacar la auto confianza y el autorespeto de cualquier persona que tratemos, así como los demás también tienen la misma opción en sus relaciones con nosotros. Probablemente todos recordemos ocasiones en que alguien nos trató de un modo que reconocía tanto nuestra dignidad como la suya. Y también podemos recordar ocasiones en que alguien nos trató como si el concepto de dignidad humana no existiera. Sabemos bien qué diferente sensación nos dejan estas dos clases de

experiencia. Cuando nuestras relaciones humanas tienen dignidad, las gozamos más: y cuando nosotros manifestamos dignidad, nos gustamos más a nosotros mismos. Cuando nos comportamos de tal manera que acabamos elevando la autoestima de los otros, también estamos aumentando la nuestra.

### **Motivación**

En los seres humanos, la motivación engloba tanto los impulsos conscientes como los inconscientes. Las teorías de la motivación, en psicología, establecen un nivel de motivación primario, que se refiere a la satisfacción de las necesidades elementales, como respirar, comer o beber, y un nivel secundario referido a las necesidades sociales, como el logro o el afecto. Se supone que el primer nivel debe estar satisfecho antes de plantearse los secundarios.

Existen dos clases de motivación. La primera se basa en las propias necesidades básicas, primarias o deficitarias, que son las que sólo pueden ser satisfechas por los demás, es decir, desde fuera de la persona.

La segunda de las motivaciones, y en contraste con la primera, el individuo que se autorealiza es menos dependiente, menos espectador, más autónomo y autodirigido. Lejos de necesitar a los demás para que le den, los necesita para darles; está dispuesto a dar y tiene especial preferencia por la intimidad y la reflexión.

### **4.8.- Actitudes o posturas habituales que indican Autoestima Baja**

- 1.-La autocrítica dura y excesiva que lo mantiene en un estado de insatisfacción consigo mismo.
- 2.- Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacado, herido; echa la culpa de los fracasos a los demás o a la situación, cultiva resentimientos tercos contra críticos.

3.- Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.

4.- Deseo innecesario por complacer, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión del peticionario.

5.- Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer “perfectamente”. Todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

6.- Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.

7.- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aun por cosas de poca importancia , propia del supercrítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

8.- Tendencias defensivas, un negativo generalizado( todo lo ve negro),su vida, su futuro y, sobre todo, su si mismo y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

Además nos dice Branden que: “aparte de los problemas biológicos no existe una sola dificultad psicológica que no esté ligada a una Autoestima deficiente o baja”.

<b>Depresión</b>	Angustia	Miedo a la intimidad
<b>Miedo al éxito</b>	Abuso al Alcohol	Drogadicción
<b>Bajo rendimiento</b>	Inmadurez	Suicidio
<b>Escolar</b>	emocional	

#### 4.9.- Construcción de la autoestima

La infancia intermedia es una época importante en el desarrollo de la autoestima la cual una imagen positiva de sí mismo o auto evaluación.

Los niños comparan sus yo verdaderos con sus yo ideales y se juzgan así mismos en la medida en que son capaces de alcanzar los estándares y expectativas sociales que han tomado en cuenta para la formación del autoconcepto y cuán bien logran poner en práctica (Papalia, 1999:460).

Las personas más cercanas afectivamente al individuo (padres, familiares, profesores o amigos) son las que más influyen y potencian/dificultan la autoestima. Dependerá de los sentimientos y expectativas de la persona a la que se siente ligado afectivamente el individuo. Si los sentimientos son positivos, el niño recibirá un mensaje que le agradará, se sentirá bien y como consecuencia le ayudará a aumentar la autoestima. Si los sentimientos son negativos, la sensación que el individuo percibe le causará dolor y en definitiva, provocará rechazo a su propia persona y, por tanto, el descenso de su autoestima.

La persona también realiza una construcción interna según sus propias experiencias. Esta construcción va a ser positiva o negativa según lo sean esas experiencias y el criterio de evaluación que se haga de ellas, es decir, va a estar en estrecha relación con decirse a sí mismo: "yo pude", "lo hice bien".

"Es como un premio hacia sí mismo, que a su vez se va a convertir en la energía para hacer otras cosas bien hechas, de una manera acertada".

Una buena autoestima es el motor que desencadenará asertividad en las funciones afectivas y sociales, la cual va a permitir que se obtenga como resultado: agrado, satisfacción, gusto y amor por lo propio. A su vez, estas últimas sensaciones generarán una retroalimentación que recaerá nuevamente sobre la construcción de la autoestima positiva que se ha generado, aumentando de esta manera su potencial también positivo. Incluso, y gracias a

esto, podrá ser el mismo individuo quien mejore luego sus resultados como desafío propio y para una mayor satisfacción personal.

Sin embargo puede pasar también lo contrario: que el individuo se vea enfrentado a resultados o experiencias desagradables, a errores e insatisfacciones, provocando repercusiones con una carga afectiva negativa, acompañada de auto acusaciones y auto castigos que le aportan y le provocan una información muchas veces distorsionada y que le conduce a un actuar deficiente, con resultados de las mismas características o incluso peores. De esta manera se generará un círculo vicioso que, si daña la autoestima, habrá que interrumpir atendiendo determinados aspectos, como incentivar que el individuo valore más el proceso que el resultado y que aprenda de sus errores. Otro aspecto que favorece el desarrollo de una autoestima positiva, es facilitar alternativas con objetivos más adecuados al nivel de desempeño y capacidades. Para ello será necesario conocer a la persona, para que de esta manera podamos ayudarla a conocerse a sí misma a través del descubrimiento gradual de sus potencialidades, que serán el motor para la superación y para poder emprender nuevos desafíos.

Últimamente la preocupación por la autoestima se ha convertido en una cuestión obsesiva. De ahí que erróneamente se intente formar una autoestima positiva con medios y procedimientos artificiales y a corto plazo que no dejan de ser planteamientos equivocados y que tienden a fracasar. Estos procedimientos equivocados están orientados al logro de un único objetivo: fortalecer el ego de los educandos para que se sientan bien consigo mismos. Veamos a continuación algunas formas erróneas que se usan para la construcción de la autoestima:

- 1.- Alabar a los hijos o alumnos por sistema, con independencia de su comportamiento. No importa que fracasen en sus estudios a causa de su vagancia, que maltraten a sus padres y hermanos; que derrochen el dinero y que vivan sólo para satisfacer sus gustos y caprichos personales, sin pensar

en las necesidades de los demás. Lo único que importa es que se quieran cada vez más a sí mismos.

2.- No culpabilizarlos nunca de nada, suceda lo que suceda (para que no pasen por la humillación de sentirse avergonzados). No cuestionar ni criticar nunca lo que dicen o hacen (para que evitar que se enfaden).

3.- Rebajar los ideales de vida (para que luego no sufran posibles decepciones).

4.- Rebajar la exigencia todo lo que se pueda. Llegar a la tolerancia total o casi total. Todo vale, todo está permitido. Estos padres tan indulgentes con sus hijos suelen ser los mismos que esperan de ellos solamente una cosa: que triunfen en la vida como sea. Esperan que triunfen en una sociedad muy competitiva con la única actitud que se les ha inculcado: la de quererse a sí mismos.

Después de haber visto las formas erróneas para la construcción de la autoestima, no estoy de acuerdo con esas ideas y con esas actitudes, lo único que forman son hijos mediocres que terminarán cometiendo los peores delitos del mundo. Por el contrario sería conveniente ayudar al adolescente a que redescubra su autoestima por medio de amor, cariño, afecto, comunicación con los padres y educándolo y formándolo en valores, para que desarrolle su autoestima de forma positiva.

Gerardo Castillo Cevallos, (1992), en su artículo “El desarrollo de la identidad personal” comenta que los hijos acostumbrados a ser alabados de forma incondicional suelen sentirse muy defraudados cuando, al incorporarse a la vida adulta, chocan con la realidad. Esa colisión les descubre, de pronto, que su autoestima está mal fundamentada y que, por ello, no es real.

La experiencia nos enseña que la autoestima de los hijos o alumnos no se desarrolla por la vía del elogio continuo e injustificado o por la vía de la tolerancia sin límites. Quienes buscan fortalecer el ego por ese camino, lo único que consiguen es debilitarlo y aislarlo. El estar demasiado pendiente del ego de los niños o de los adolescentes favorece que estos últimos se amen a

sí mismos de forma inmoderada y excesiva, desentendiéndose así de las necesidades de los demás.

La autoestima, como la alegría o la felicidad, no se puede buscar directamente, y menos todavía por la vía del engaño. La autoestima es una consecuencia de poner ilusión en lo que se hace y en hacerlo cada día mejor; de realizar con amor los propios deberes; de ser servicial con los demás; de ser buen compañero, buen hermano y buen amigo; de portarse bien con todos; de luchar diariamente contra los propios defectos; de empezar cada día.

La mayor y mejor autoestima es la autoestima merecida, la que se basa en logros reales, la que cada uno se gana con su propio esfuerzo. Si los padres y profesores enseñan a sus hijos o alumnos, desde las primeras edades, a esforzarse por ser un poco mejores cada día (desarrollo de virtudes) y por lograr la excelencia en todo (en los estudios, en la vida familiar, en la vida de amistad.) la autoestima vendrá sola.

La verdadera autoestima se alimenta con la satisfacción que produce alcanzar nuevas metas por uno mismo. Es frecuente que cuando un niño o un adolescente obtienen con su esfuerzo personal, se encuentre orgulloso del logro. En cambio, los hijos sobreprotegidos jamás podrán tener esa experiencia tan gratificante y tan formativa. Cada vez que los mayores les resuelven la dificultad a la que se enfrentan, se hacen más inseguros y desvalidos.

Siguiendo las indicaciones de Castillo Cevallos, podemos concluir que la autoestima se desarrolla formando el carácter, educando la voluntad: hay que desarrollar en los hijos hábitos de esfuerzo, de trabajo bien hecho, de autodominio, de autodisciplina. Hay que favorecer la adquisición de virtudes como la fortaleza, la templanza, la paciencia y la perseverancia. También hay que animarles a que sean más abiertos y serviciales.

Está comprobado que una de las mejores terapias de la autoestima es salir de sí mismo y tratar de ver las cosas como las ven los demás.

## **La autoestima como motor del comportamiento**

Existen tres motores que determinan el comportamiento y que proceden de lo que piensa y de lo que se siente cada quien. Estos son:

1.- El niño actúa para obtener una mayor satisfacción y creerse mejor.

Por ejemplo: busca las alabanzas y la aprobación, haciendo cosas que le gustan y que sabe hacer.

2.-El niño actúa para confirmar la imagen (la idea) que los demás, y él mismo, tienen de él. Tanto para bien como para mal, si el niño piensa que es bueno tenderá a comportarse bien, mientras que si piensa que es malo, buscará (tal vez de forma inconsciente) la reprimenda y el castigo. Esto mismo lo podemos aplicar en los estudios.

3.-El niño actúa para ser coherente con la imagen que tiene de sí, por mucho que cambien las circunstancias.

Todo esto tiene un lado negativo y corresponde a los niños que presentan actitudes negativas acerca de sí mismos, que no suelen creerse lo contrario, aunque se les demuestre que es verdad, rechazan la alabanza o la aprobación de aquellas cosas que ya tienen conceptuadas negativamente.

### **4.10.-Características de la autoestima positiva y negativa**

La autoestima positiva aporta un conjunto de efectos beneficiosos para nuestra salud y calidad de vida, que se manifiestan en el desarrollo de una personalidad más plena y una percepción más satisfactoria de la vida. **Aumenta la capacidad de afrontar y superar las dificultades personales** al enfrentarnos a los problemas con una actitud de confianza personal.

**Fomenta la capacidad de adquirir compromisos** y por lo tanto de ser más responsables al no eludirlos por temor.

**Potencia la creatividad** al aumentar la confianza en nuestras propias capacidades personales.

**Fundamenta la autonomía personal**, al aumentar la confianza en nosotros mismos, tenemos más capacidad de fijar nuestras propias metas.

**Nos permite establecer relaciones sociales más igualitarias y satisfactorias**, al ser más asertivos y enfrentarnos a los conflictos con actitud positiva.

Trastornos en la relación, término que designa la incapacidad de una persona de hacer relaciones sociales o intensificar actos interpersonales. En relación con este tipo de problemas, ampliamente extendidos, está la baja intensidad o debilidad para relacionarse como resultado de especiales estados anímicos o situaciones vitales (la depresión, una perturbada autoestima y otras). La baja intensidad de las relaciones es característica en determinadas etapas de la vida y del desarrollo (en la tercera edad, pero también en situaciones de desempleo o por problemas psíquicos durante la pubertad), pero los trastornos de relación se generan, sobre todo, durante la primera etapa educativa.

Algunas características de la autoestima positiva:

- 1.,. Tener ciertos valores y principios. Está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposición colectiva, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- 2.- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, sin sentirse después culpable, cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
- 3.- No emplear demasiado tiempo en preocuparse por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.

4.- Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.

5.- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional posición económica.

6.- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.

7.-Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos o inclinaciones tanto positivas como negativas, que se puedan revelar a otras personas si le parece que vale la pena.

8.-Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiende a divertirse costa de los demás.

Cuanto más positiva sea nuestra autoestima:

+ más preparados estamos para afrontar las adversidades.

+más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo

+más oportunidades encontraremos de entablar relaciones enriquecedoras

+más inclinados a tratar a los demás con respeto

+más contentos estaremos por el hecho de vivir.

## **LA VIDA CON AUTOESTIMA**

Cuando la vida se vive desde la Autoestima todo es diferente. Las cosas cambian de color, sabor y signo, ya que nos conectamos con nosotros y con el mundo, desde una perspectiva más amplia, integral, equilibrada, consciente y productiva.

## **COMPORTAMIENTOS CARACTERÍSTICOS DEL AUTOESTIMADO**

La caracterología que ofrece una persona con una Autoestima desarrollada, es mas o menos la siguiente:

## **CONSCIENCIA**

El autoestimado es la persona que todos podemos ser. Alguien que se ocupa de conocerse y saber cuál es su papel en el mundo. Su característica esencial es la consciencia que tiene de sí, de sus capacidades y potencialidades así como de sus limitaciones, las cuales tiende a aceptar sin negarlas, aunque no se concentra en ellas, salvo para buscar salidas más favorables. Como se conoce y se valora, trabaja en el cuidado de su cuerpo y vigila sus hábitos para evitar que aquellos que le perjudican puedan perpetuarse. Filtra sus pensamientos enfatizando los positivos, procura estar emocionalmente arriba, en la alegría y el entusiasmo, y cuando las situaciones le llevan a sentirse rabioso o triste expresa esos estados de la mejor manera posible sin esconderlos neuróticamente.

En el auto estimado el énfasis está puesto en darse cuenta de lo que piensa, siente, dice o hace, para adecuar sus manifestaciones a una forma de vivir que le beneficie y beneficie a quienes le rodean, en vez de repetir como robot lo que aprendió en su ayer cuando era niño o adolescente. Esa consciencia de la autoestima, hace que el individuo se cuide, se preserve y no actúe hacia la autodestrucción física, mental, moral o de cualquier tipo. La gratitud es norma en la vida de quien se aprecia y se sabe bendito por los dones naturales que posee.

## **CONFIANZA**

Autoestima es también confianza en uno mismo en las fuerzas positivas con las que se cuenta para abordar el día a día. Esta confianza es la guía para el riesgo, para probar nuevos caminos y posibilidades; 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 hace que el ser se exprese en terrenos desconocidos con fe y disposición de éxito. Cuando se confía en lo que se es, no se necesitan justificaciones ni explicaciones para poder ser aceptado.

Cuando surgen las diferencias de opinión, confiar en uno hace que las críticas se acepten y se les utilice para el crecimiento.

## **RESPONSABILIDAD**

El que vive desde una Autoestima fortalecida asume responsabilidad por su vida, sus actos y las consecuencias que éstos pueden generar. No busca culpables sino soluciones. Los problemas los convierte en un “cómo”, y en vez de compadecerse por no lograr lo que quiere, el auto estimado se planteará las posibles formas de obtenerlos. Responsabilidad es responder ante alguien, y ese alguien es, él mismo o Dios en caso de que su visión de la vida sea espiritual.

Toma como regalo el poder influir en su destino y trabaja en ello. Quien vive en este estado no deja las cosas al azar, sino que promueve los resultados deseados y acepta de la mejor forma posible lo que suceda.

## **COHERENCIA**

La Autoestima nos hace vivir de manera coherente y nos impulsa a realizar el esfuerzo necesario para que nuestras palabras y actos tengan un mismo sentido. Aunque el autoestimado guste de hablar, sus actos hablarán por él tanto o más que sus palabras. No quiere traicionarse y se esmera en combatir y vencer sus contradicciones internas.

## **EXPRESIVIDAD**

Los que viven confiados en su poder, aman la vida y lo demuestran en cada acto. No temen liberar su poder aunque puedan valorar la prudencia y respetar las reglas de cada contexto. Mostrar afecto, decir “te quiero”, halagar y tocar físicamente, son comportamientos naturales en quienes se estiman, ya que disfrutan de sí mismos y de su relación con las personas. La forma de vincularse es bastante libre y sin la típica cadena de prejuicios que atan culturalmente al desvalorizado. En esa expresividad, es seguro observar límites, ya que para expresarse no hay que invadir ni anular a nadie. La

expresividad del auto estimado es consciente y natural, no inconsciente ni prefabricada.

## **RACIONALIDAD**

En el terreno de la Autoestima se acepta lo espontáneo aunque el capricho es indeseable. La vida es vista como una oportunidad lo bastante especial como para no dejarla en manos de la suerte. De esta visión se deriva un respeto por la razón, el conocimiento y la certeza. Quien anda de manos del amor propio, no juega consigo y por eso valora el tiempo como recurso no renovable que es. Quien se respeta busca, sin compulsiones, alcanzar un mínimo control de su existencia y para eso usa su inteligencia y capacidad de discernimiento, confiando en lograr sus objetivos al menor costo. He allí la consciencia de efectividad de la Autoestima.

## **ARMONÍA**

Autoestima es sí misma armonía, equilibrio, balance, ritmo y fluidez. Cuando existe valoración personal, también se valora a los demás, lo que favorece relaciones sanas y plenas medidas por la honestidad, la ausencia de conflicto y la aceptación de las diferencias individuales. Por ser la paz interna la máxima conquista de la Autoestima, quienes están por ese camino hacen lo posible por armonizar y aminorar cualquier indicador de conflicto. Esta armonía interior ahuyenta la ansiedad y hace tolerable la soledad, vista a partir de un estado armónico de vida como un espacio de crecimiento interior, encuentro con uno mismo y regocijo.

## **RUMBO**

El respeto hacia nosotros y hacia la oportunidad de vivir engendra una intención de expresar el ser, de trascender, de lograr y de ser útil. Eso se hace más factible al definir un rumbo, un propósito, una línea de objetivos y metas, un plan para ofrendarlo a la existencia y decir “esto es lo que soy y esto es lo que ofrezco”. La vida es un don que se expresa a través de una misión y una

vocación; descubrirlo es tarea de cada quien, y es únicamente en ese camino donde hallaremos la plenitud y la alegría de vivir. No hacerlo, equivale a nadar en tierra o arar en mar. El rumbo es indispensable aunque podamos modificarlo, si se llegara a considerar necesario.

## **AUTONOMÍA**

La autonomía tiene que ver con la independencia para pensar, decidir y actuar; con moverse en la existencia de acuerdo con las propias creencias, criterios convicciones, en vez de cómo seguimiento del ritmo de quienes nos rodean. No se puede vivir para complacer expectativas de amigos, parientes o ideologías prestadas, mientras algo dentro de nosotros grita su desacuerdo y pide un cambio de dirección. El auto estimado busca y logra escucharse, conocerse, dirigirse y pelear sus propias batallas confiado en que tarde o temprano las ganará. No se recuesta en la aprobación, sino que mira hacia el interior donde laten sus auténticas necesidades, sin desdeñar lo que el mundo puede ofrecerle.

## **VERDAD**

El autoestimado siente respeto reverencial por la verdad, no la niega sino que la enfrenta y asume con sus consecuencias. Los hechos son los hechos, negarlos es un acto irresponsable que nos quita control sobre nuestra vida. Cuando se evade la verdad, comienza uno a creerse sus propias mentiras. No recuerdo quien fue la persona que dijo “no le temas tanto a la verdad como para negarte a conocerla”.

## **PRODUCTIVIDAD**

La productividad es un resultado lógico de la Autoestima. Me refiero a una productividad equilibrada en las distintas áreas de la vida humana. No a la productividad meramente económica que suele ser causas de enormes distorsiones en las relaciones y en la salud. Esta productividad equilibrada es consecuencia de reconocer y utilizar los dones y talentos de manera efectiva.

Iniciativa, creatividad, perseverancia , capacidad de relacionarse y otros factores asociados con una sana Autoestima posibilitan, al entrar en funcionamiento, la obtención de aquello que deseamos, o al menos de algo bastante cercano.

### **PERSEVERANCIA**

Cuando alguien tiene confianza en sí mismo, es capaz de definir objetivos trazar un rumbo, iniciar acciones para lograr esos objetivos y, además desarrollar la capacidad para el esfuerzo sostenido, la convicción de que tarde o temprano verá el sueño realizado. La perseverancia es por eso característica clara de la persona autoestimada, para quien los eventos frustrantes son pruebas superables desde su conciencia creativa.

### **FLEXIBILIDAD**

Es característica de la persona autoestimada aceptar las cosas como son y no como se le hubiese gustado que fueran. Ante la novedad, para no sufrir, es necesario flexibilizar nuestras creencias y adecuar nuestros deseos sin caer, claro está, en la resignación o la inacción. Flexibilidad implica abrirse a lo nuevo, aceptar las diferencias y lograr convivir con ellas; tomarse algunas cosas menos en serio, darse otras oportunidades y aprender a adaptarse. Todas estas son manifestaciones de inteligencia, consciencia y respeto por el bienestar.

De forma sencilla y resumida, Lair Ribeiro al referirse a los atributos de la persona autoestimada nos dice que ésta es “ambiciosa sin ser codiciosa, poderosa sin ser opresora, autoafirmativa sin ser agresiva, e inteligente sin ser pedante”.

### **ALGUNOS COMPORTAMIENTOS DE ALTA AUTOESTIMA**

Algunos comportamientos que revelan Autoestima, sin que deban ser tomados como algo absoluto, son los siguientes:

- Aprender
- Agradecer

- Reflexionar
- Planificar
- Procurarse salud
- Producir dinero
- Cuidar el cuerpo
- Vivir el presente
- Valorar el tiempo
- Respetar a los demás
- Disfrutar la soledad
- Abrirse a lo nuevo
- Actuar honestamente
- Cumplir los acuerdos
- Perdonarse y perdonar
- Respetar a los demás
- Vivir con moderación
- Actuar con originalidad
- Aceptarnos como somos
- Aceptar los éxitos ajenos
- Halagar y aceptar Halagos
- Disfrutar del trabajo diario
- Actuar para lograr objetivos
- Respetar el espacio físico y psicológico de los demás
- Vivir con alegría y entusiasmo
- Cuidar la imagen personal
- Dar ejemplos positivos a los hijos
- Confiar en las capacidades propias
- Reconocer y expresar los talentos
- Expresar los sentimientos y emociones
- Abrirse a la intimidad económica y física
- Respetar las diferencias de ideas y actitudes
- Pensar y hablar bien de uno y de los demás
- Relacionarse con personas positivas y armónicas
- Disfrutar de las relaciones con las demás personas
- Desarrollar independencia en todos los órdenes posibles.

### **CREENCIAS LIMITADORAS**

- Las cosas van a salir mal
- No creo que pueda lograrlo
- Hoy va ser un día terrible
- No sirvo para nada

- No le agrado a la gente
- Es difícil producir dinero
- Trabajar es aburrido y cansado
- Detesto mi vida
- Soy bruto, soy tonto, soy torpe
- Todo me sale mal
- Tengo mala suerte
- Nunca me alcanza el tiempo
- No soporto que me critiquen
- Es lógico que siempre me sienta mal
- La gente es mala y hay que cuidarse de todos
- No existen hombres (o mujeres) que valgan la pena
- Yo soy así y no puedo cambiar
- Estoy preocupado(a)
- Para qué habré nacido. La vida es terrible
- Tengo muchos defectos
- Los problemas me persiguen
- Lo bueno dura poco
- Yo olvido pero no perdono
- Me odio, no me soporto
- Me las van a pagar
- No merezco que nadie me ame
- Mi familia no me gusta
- Seguro que voy a enfermarme
- No quiero vivir

### **Autoestima negativa**

Cuando la autoestima es negativa, nuestra salud se resiente porque nos falta confianza en nosotros mismos para abordar los sucesivos retos que nos presenta la vida desde una perspectiva positiva y esto hace que nuestra calidad de vida no sea todo lo óptima que pudiera serlo.

Al faltarnos confianza personal, disminuye nuestra capacidad para enfrentarnos a los múltiples problemas y conflictos que se nos presentan en la vida.

La falta de confianza hace que evitemos los compromisos y por lo tanto abordemos nuevas responsabilidades, privándonos así de una mayor riqueza en nuestras experiencias vitales, o bien cuando afrontamos nuevos compromisos nos abruma las responsabilidades, siendo nuestro umbral de resistencia al conflicto más limitado.

No contribuye a fomentar nuestra creatividad, puesto que no confiamos en nuestras capacidades personales.

Al faltarnos autoconfianza, difícilmente nos fijamos metas y aspiraciones propias por lo que somos más vulnerables a actuar de acuerdo con lo que se espera de nosotros y no de acuerdo a nuestras propias decisiones. Las relaciones que establecemos con otras personas no son de igualdad, dado que nuestra falta de confianza nos impide abordar los conflictos personales desde una perspectiva igualitaria, adoptando muchas veces actitudes sumisas o bien agresivas.

## **LA VIDA SIN AUTOESTIMA**

Es factible para el observador atento o entrenado detectar los niveles de Autoestima o Desestima en las personas, ya que su manifestación se extiende a pensamientos, palabras, estados emocionales, hábitos y otras maneras de experiencias. La manera como vive un ser autoestimado es bastante diferente de la forma como funciona un desestimado.

## **COMPORTAMIENTOS CARACTERÍSTICOS DEL DESESTIMADO**

Algunos comportamientos característicos de las personas desestimadas son:

## **INCONSCIENCIA**

Ignora quién es y el potencial que posee; funciona automáticamente y depende de las circunstancias, eventualidades y contingencias; desconoce sus verdaderas necesidades y por eso toma la vida con indiferencia o se dedica a hacer mil cosas que no le satisfacen; ignora las motivaciones, creencias, criterios y valores que le hacen funcionar. Muchas áreas de su vida reflejan el caos que se desprende del hecho de no conocerse. Parte de ese caos, generalmente autoinducido, se observa en conductas autodestructivas de distinta índole. El desestimado vive desfasado en el universo temporal; tiene preferencia por el futuro o el pasado y le cuesta vivir la experiencia del hoy: se distrae con facilidad. Pensar y hablar de eventos pasados o soñar con el futuro, son conductas típicas del ser que vive en baja Autoestima.

## **DESCONFIANZA**

El desestimado no confía en sí mismo, teme enfrentar las situaciones de la vida y se siente incapaz de abordar exitosamente los retos cotidianos; se percibe incompleto y vacío; carece de control sobre su vida y opta por inhibirse y esperar un mejor momento que casi nunca llega. Tiende a ocultar sus limitaciones tras una “careta”, pues al no aceptarse, teme no ser aceptado. Eso lo lleva a desconfiar de todos y a usar su energía para defenderse de los demás, a quienes percibe como seres malos y peligrosos; siempre necesita estar seguro y le es fácil encontrar excusas para no moverse. La vida, desde aquí, parece una lucha llena de injusticia.

## **IRRESPONSABILIDAD**

Niega o evade sus dificultades, problemas o conflictos. Culpa a los demás por lo que sucede y opta por no ver, oír o entender todo aquello que le conduzca hacia su responsabilidad. Sus expresiones favoritas son: “Si yo tuviera”, “Si me hubieran dado”, “Ojalá algún día”, y otras similares que utiliza como recurso para no aclarar su panorama y tomar decisiones de cambio.

En su irresponsabilidad, el desestimado acude fácilmente a la mentira. Se miente a sí mismo, se autoengaña y engaña a los demás. Esto lo hace para no asumir desde la consciencia adulta las consecuencias de sus actos, de su interacción con el mundo. Ninguna cantidad de nubes puede tapar por mucho tiempo el sol.

### **INCOHERENCIA**

El desestimado dice una cosa y hace otra. Asegura querer cambiar pero se aferra a sus tradiciones y creencias antiguas aunque no le estén funcionando.

Vive en el sueño de un futuro mejor pero hace poco o nada para ayudar a su cristalización. Critica pero no se autocrítica, habla de amor pero no ama, quiere aprender pero no estudia, se queja pero no actúa en concordancia con lo que dice anhelar. Su espejo no lo refleja.

### **INEXPRESIVIDAD**

Por lo general reprime sus sentimientos y éstos se revierten en forma de resentimientos y enfermedad. Carece de maneras y estilos expresivos acordes con el ambiente, porque no se lo enseñaron o porque se negó a aprenderlos. En cuanto a la expresión de su creatividad, la bloquea y se ciñe a la rutina y paga por ello el precio del aburrimiento.

### **IRRACIONALIDAD**

Se niega a pensar. Vive de las creencias aprendidas y nunca las cuestiona. Generaliza y todo lo encierra en estereotipos, repetidos cíclica y sordamente. Pasa la mayor parte de su tiempo haciendo predicciones y pocas veces usa la razón. Asume las cosas sin buscar otras versiones ni ver otros ángulos. Todo lo usa para tener razón aunque se destruya y destruya a otros.

### **INARMONÍA**

El desestimado tiende al conflicto y se acostumbra a éste fácilmente. Se torna agresivo e irracional ante la crítica, aunque con frecuencia critique y

participe en coros de chismes. En sus relaciones necesita controlar a los demás para que le complazcan, por lo que aprende diversas formas de manipulación. Denigra del prójimo, agrade, acusa y se vale del miedo, la culpa o la mentira para hacer que los demás le presten atención. Cuando no tiene problemas se los inventa porque necesita del conflicto. En estado de paz se siente extraño y requiere de estímulos fuertes generalmente negativos. En lo interno, esa inarmonía se evidencia en estados ansiosos, que desembocan en adicciones y otras enfermedades.

Para el desestimado, la soledad es intolerable ya que no puede soportar el peso aturdidor de su consciencia.

### **DISPERSIÓN**

Su vida no tiene rumbo; carece de un propósito definido. No planifica, vive al día esperando lo que venga, desde una fe inactiva o una actitud desalentada y apática. Se recuesta en excusas y clichés para respaldar su permanente improvisación.

### **DEPENDENCIA**

El desestimado necesita consultar sus decisiones con otros porque no escucha ni confía en sus mensajes interiores, en su intuición, en lo que el cuerpo o su verdad profunda le gritan.

Asume como propios los deseos de los demás, y hace cosas que no quiere para luego quejarse y resentirlas. Actúa para complacer y ganar amor a través de esa nefasta fórmula de negación de sí mismo, de autosacrificio inconsciente de sus propias motivaciones. Su falta de autonomía, la renuncia a sus propios juicios hace que al final termine culpándose, autoincriminándose, resintiendo a los demás y enfermándose como forma de ejecutar el autocastigo de quien sabe que no está viviendo satisfactoriamente. La dependencia es el signo más característico de la inmadurez psicológica, que lleva a una persona, tal como dice Fritz Perls, a no pararse sobre sus propios pies y vivir plenamente su vida.

## **INCONSTANCIA**

Desde el miedo, una de las emociones típicas del desestimado, las situaciones se perciben deformadas y el futuro puede parecer peligroso o incierto. La falta de confianza en las propias capacidades hace que aquello que se inicia no se concrete. Ya sea aferrándose a excusas o asumiendo su falta de vigor, el desestimado tiene dificultad para iniciar, para continuar y para terminar cualquier cosa. Puede que inicie y avance en ocasiones, pero frente a situaciones que retan su confianza, abandonará el camino y buscará otra senda menos atemorizante. La inconstancia, la falta de continuidad, señala poca tolerancia a la frustración.

## **RIGIDEZ**

La persona desvalorizada lucha porque el mundo se comporte como ella quiere. Desea que donde hay calor haya frío, que la vejez no exista y que todo sea lindo. Le cuesta comprender que vivimos interactuando en varios contextos con gente diferente a nosotros en muchos aspectos, y que la verdad no está en mí o en ti, sino en un “nosotros” intermedio que requiere a veces “estirarse”. Sufrir porque está lloviendo, negarnos a entender que una relación ha finalizado, empeñarnos en tener razón aunque destruyamos vínculos importantes, demuestra incapacidad para abandonar posturas rígidas que nos guían por la senda del conflicto permanente. Eso es no quererse, eso es Desestima.

En general, el desvalorizado es un ser que no se conoce, que no se acepta y que no se valora; que se engaña y se autosabotea porque ha perdido el contacto consigo mismo, con su interioridad, y se ha desbocado hacia el mundo con el afán de ganar placer, prestigio y poder, es decir, de obtener a cualquier precio la aprobación de los demás, como un niño que requiere el abrazo materno para sobrevivir. El desestimado no se percata fácilmente de que ha roto el equilibrio que necesita para vivir en paz y disfrutar de la vida, que como un don especial le ha sido concedida.

## **ALGUNOS COMPORTAMIENTOS DE BAJA AUTOESTIMA**

Además de los mencionados anteriormente, existen otros comportamientos que reflejan desamor e irrespeto por nosotros, y como consecuencia de eso, por los demás. Sin que deban ser tomados como algo inmutable y absoluto, algunos de los más frecuentes son:

- Llegar tarde
- Mentir
- Necesitar destacar
- Irrespetar a las personas
- Preocuparse por el futuro
- Actuar con indiferencia
- Creerse superior
- Descuidar el cuerpo
- Negarse a ver otros puntos de vista
- Negarse a la intimidad emocional
- Vivir aburrido, resentido o asustado
- Desconocer, negar o inhibir los talentos
- Vivir de manera ansiosa y desenfrenada
- Descuidar la imagen u obsesionarse con ella
- Desarrollar enfermedades psicosomáticas
- Seguir la moda y sufrir si no estamos “al día”
- La maternidad y paternidad irresponsables
- Improvisar la vida, pudiendo planificarla
- Descuidar la salud como si no fuera importante
- Negarse a aprender
- Idolatrar a otras personas
- Asumir como estados habituales la tristeza, el miedo, la rabia y la culpa
- Tener y conservar cualquier adicción(Cigarrillo, licor, comida, sexo, etc.)
- Anclarse en lo tradicional como excusa para evitar arriesgarse a cosas nuevas

- Negarse a la sexualidad(salvo casos especiales vinculados al celibato espiritual)
- Incapacidad para manejar los momentos de soledad
- Quejarse
- Perder el tiempo en acciones que no nos benefician
- Manipular a los demás
- Culparse por el pasado
- Actuar agresivamente
- Autodescalificarse
- Discriminar y burlarse de los demás
- Sentirse atrapado y sin alternativas
- Preocuparse porque otro destaque(Envidia)
- Actuar tímidamente
- Dar compulsivamente para ganar aprobación
- Invadir el espacio de otros sin autorización
- Dependere de otros pudiendo ser independientes
- Celar de manera desmedida a amigos o a la pareja
- Compulsión por obtener títulos académicos y dinero
- Irrespetar a las personas
- Incapacidad para expresar los sentimientos y emociones
- Maltratar a los hijos en vez de optar por comunicarnos
- Denigrar de uno mismo y de los demás de manera frecuente
- Sostener relaciones con personas conflictivas que te humillen y maltraten

### **CREENCIAS SANADORAS**

- Las cosas van a salir bien
- Confío en mi mismo
- Siempre hay una forma de lograr lo que quiero
- Hoy es un día maravilloso
- Soy una persona valiosa
- Merezco dar y recibir amor

- Me gusta mi vida
- Trabajar es algo agradable
- Soy inteligente
- La comida me cae bien
- Esta noche voy a dormir muy bien
- Todo lo que pasa tiene una razón de ser y siempre deja algo positivo
- No hay mal que por bien no venga
- La vida es maravillosa
- No existen problemas sino oportunidades de aprender
- Cada quien tiene derecho a su propia
- Soy un ser espiritual, y trasciendo mis limitaciones físicas
- Tengo el poder de sentirme bien
- Puedo hacer que mi cuerpo me obedezca
- Mi fe es firme y crece cada día más
- La gente es buena aunque a veces actúe desde la rabia o el miedo
- Puedo encontrar una pareja adecuada para mí
- El pasado no dirige ni mi presente ni mi futuro
- Preocuparme no me ayuda. Lo adecuado es actuar creativamente
- Sé que puedo desarrollar cualquier cualidad si lo decido
- Detrás de cada aparente pérdida viene una ganancia
- Perdonar es importante y liberador
- Mi tiempo es valioso y sé administrarlo
- Tengo atractivo
- Voy a ganar dinero suficiente
- Le agrado a la gente

**La confianza:** Cuando nos perciben como dignos de confianza, los demás estarán dispuestos a ser honestos y abiertos con nosotros. Di elogios con honestidad. Acepta y respeta las diferencias. Respeta tus fronteras y las fronteras de los demás.

**Juega más:** Haz del momento de la diversión una prioridad, hoy todos los días. Es bueno jugar con los niños algunas veces. Motívate con el trabajo que realizas, ríete de ti mismo si quieres, ríe en soledad. Reír en soledad no es una locura cuando uno es consciente de lo que le motiva reírse.

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

**Deja de hacer comparaciones:** Ni de ti mismo con otras personas. Ni de las personas con las demás. Si deseas llamar la atención a alguien hazlo en privado.

**Perdona y olvida:** El perdón no excusa el comportamiento. No significa la aprobación. Más bien implica estar dispuestos a ver con compasión. La persona que te hizo daño probablemente hizo lo que hizo por su propia debilidad y sus limitaciones.

**Alarga la mano y conecta:** Haz una lista de las personas más importantes en la vida ¿saben ellas lo importante que son para ti?, ¿cuándo fue la última vez que le escribiste o la llamaste? Encuentra un interés común con gente que sea importante para ti.

**Estableciendo las fronteras:** Pide permiso antes de traspasar las fronteras, debes entender que todas las personas tienen un mundo interior que debemos respetar y que no debemos traspasar a menos que ellas nos lo permitan.

**Responsabilidad la tuya, la mía y la nuestra:** Responsabilidad significa estar dispuestos a responder y ser capaces de hacerlo. Si algo no sale bien, distingue en lo que es tu responsabilidad y la de los demás.

**Nota las conexiones:** Alargar la mano y conectar con otras personas nos proporciona una sensación de bienestar y de apoyo. El buen humor y el trato agradable nos permitirá llegar a más y ganar más amigos.

**En el trabajo:** Es bonito trabajar en equipo pero con independencia, el éxito tuyo será el éxito de todos y te sentirás a gusto en lo que forma parte de tu vida cotidiana, el trabajo.

*Aspira a lo Más Alto y Planifica el Presente:*

"Lo mas importante es vivir el presente, el pasado únicamente sirve para no volver a cometer los errores que has tenido, el futuro es el presente que vivirás cuando ese día llegue"

**Encuentra la fuente:** La fuente está en uno mismo. Todos los días tiene lugar algún milagro que ni siquiera reconocemos: un cielo azul, unas nubes blancas, unas hojas verdes, los curiosos ojos negros de un niño. Puedes desarrollar una práctica espiritual que te mantenga en el camino día a día. Es bueno disfrutar hasta de las pequeñas cosas que te da la vida.

**Abandona el perfeccionismo:** No es fácil ser perfecto, cuando únicamente eres un ser humano. Los perfeccionistas siempre buscan algo que esté mal y lo encuentran y luego se sienten traumatizados por ello. Por tanto hay que tener prioridades y ordenarlas según lo que sea más importante para ti.

**Valora tus triunfos:** En nuestra sociedad de ganar o perder, la mayoría de las personas pasan un montón de tiempo sintiéndose perdedoras. Escribe tus 10 éxitos del día anterior. Percibe cómo sigues mejorando. Aprecia y celebra tu progreso.

**Reincidir:** El éxito es levantarte más veces que las que caes. El éxito es el fracaso al revés, es el matiz plateado de esa nube incierta, que no te deja ver aún estando cerca.

**Protege tu autoestima:** Muchas personas hieren a los demás; sin embargo, quizá no se den cuenta de ello si sonreímos y lo soportamos; en el mundo todos pensamos diferente, y a veces quisiéramos que nos entendieran tal y como somos o queremos, pero eso casi resulta imposible. Por eso es mejor aprender a entender a la gente que buscar que la gente te entienda.

**Acepta la oscuridad:** Aprende a sentirte más cómodo con la incomodidad. Es importante ser curioso y experimentar cosas nuevas cada día. No temerle al fracaso te ayudará a decidir.

**Ponte metas y realízalas:** Enumera las áreas importantes de tu vida: la familia, los amigos, la carrera, la economía, lo personal. Luego imagina que te gustaría tener en cada categoría y escríbelo.

Por último, pon una fecha en cada punto. Una meta es un deseo con una línea de tiempo.

#### **4.11.- Prevención**

Si se aprende autoestima desde pequeños es una defensa para las malas relaciones, por lo tanto es conveniente aplicar las siguientes sugerencias:

- 1.- Reforzar lo positivo de la otra persona, dar al niño la oportunidad que exprese sus cualidades.
- 2.- Escucha cálida y activa sin distracciones, aceptación incondicional.
- 3.- Informaciones positivas de lo que percibo de ti.
- 4.- Evitar los elogios ambivalentes.
- 5.- Fomentar un espacio de autonomía y libertad.
- 6.- Dar responsabilidad, me fío de cómo lo hace.
- 7.- Estimular la autoestima de los estudiantes, evitar las reprimendas en clase, el trato humillante, minimizar el estrés en la escuela.

#### 4.12.- Técnicas para mejorar la autoestima

##### **Busca dentro de Ti:**

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

**Convierte lo negativo en positivo:** Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución. Ejemplo:

<b>Mensajes Negativos</b>	<b>Convertidos en Afirmaciones</b>
"No hables"	"Tengo cosas importantes que decir"
"¡No puedo hacer nada!"	"Tengo éxito cuando me lo propongo"
"No esperes demasiado"	"Haré realidad mis sueños"
"No soy suficientemente bueno"	"¡Soy bueno!"

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

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

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

**Cuida de ti mismo(a):** Aprende a ser independiente, y a no depender de los demás. Las parejas sobreviven más tiempo cuando ambos tratan de ser lo más independientes el uno del otro.

**Atiende tus necesidades:** Alimento, agua, vestido; seguridad y cobijo; querer y pertenecer; autoestima, y la autorrealización. De vez en cuando no estaría mal que te dieras el gusto de ir a lugares que son una postergación para ti, aunque resulten caros, pero atiende tus necesidades. Por ejemplo: si una de ellas es comerte un plato exótico que solo lo encuentras en algún restaurante caro, hazlo aunque sea una vez en meses, pero date ese gusto. No debemos ser postergadores del presente si para ello no hay una razón importante.

**Alimenta tu cuerpo alimenta tu espíritu:** La salud mental y física caminan de la mano. Salud mental es estar sonriente, es llegar a tiempo, es evitar la tristeza, es sentirse cómodo en cualquier momento. La salud física está relacionada con la práctica de un estilo de vida saludable: No drogas "comer para vivir y no vivir para comer", y la práctica de un deporte sano. La risa es uno de las formas de tratamiento en algunos hospitales.

**Mantente en movimiento:** El ejercicio te hace sentir bien, las "endorfinas se elevan con la práctica del ejercicio", y nos sentimos bien. No esta demás el gimnasio, los aeróbicos, el ciclismo, algún deporte de competencia, o simplemente salir a caminar.

**Deja de hacerlo:** Deja de usar sustancias psicotrópicas (drogas). Si consumes alcohol hacerlo con moderación. Si fumas deberías dejar de hacerlo. Ahora existen terapias antitabaquismo de mucho éxito, nunca es tarde para empezar

una vida sana. La autoestima es quererse a uno mismo, y quererse a uno mismo es optar por una buena salud.

**Examina tus verdades:** Piensa que en un accidente de tránsito donde hubo muchos testigos, probablemente cada uno de los testigos de una versión diferente; ¿cuáles son tus primeras decisiones o "verdades que recuerdas haber tomado en la vida?, ¿cuáles son tus creencias respecto del amor?, ¿de los niños? ¿de la autoridad?, ¿de Dios?, ¿de los políticos?

**La vergüenza:** La vergüenza es un sentimiento profundo que te inmoviliza. Los más desvergonzados son los niños. La vergüenza deriva en debilidad, incompetencia, incapacidad, ¿investiga quién te juzga? y sepárate de esa fuente.

**El amor dentro de ti:** Tienes unos segundos para pensar en tu primer amor... ¿te recuerdas de aquello?, pero me temo que los recuerdos que tengas no hayan sido de tu primer amor, es que el primer amor es uno mismo, si quieres que la gente te quiera, te respete, te de amor,... primero ámate a ti mismo e irradia felicidad. Cuando estés frente a un espejo simplemente sonríe. La felicidad nace de uno mismo, y puede nacer hasta de las pequeñas cosas que a ti te suceden, es cuestión de aprender a sentirla.

**Descubre y reclama las partes que te faltan:** Cada persona tiene distintos aspectos del Yo. Algunos son visibles, otros no lo son. Si tengo miedo para hablar en público es una debilidad, si dejo el miedo se convierte en una fortaleza. Quizá tienes habilidades para la pintura y hasta ahora no lo sabes. El hombre nunca termina de aprender.

**Pensar en todo o en nada:** No debemos pensar en que todo es blanco o es negro, eso te crea ansiedad. Nadie es perfecto, porque todos somos diferentes, algunos tenemos unas cualidades en las que destacamos mejor que otros.

**Aliviar la tensión:** El estrés es una epidemia en estos momentos, ¿como aliviarlo?, pasa algún momento a solas durante el día, tomate unas mini-vacaciones durante el día, e imagina que estas en una playa maravillosa. Duerme lo suficiente. Practica algún deporte.

**Respira:** Cuando tengas una preocupación respira profundamente y plantea soluciones.

**Abandona la ira:** La ira es un momento de locura. En relación a la ira, más que saber enfrentarla, es aprender a no sentirla. Antes de llegar a ponerte irónico, piensa si vale la pena ponerte con ira; cuenta hasta diez y respira profundamente.

**Elige tus momentos:** Cada ser humano tiene derecho a elegir el momento de estar en soledad y el momento de estar con los amigos, con el novio(a), con el esposo(a), o con los familiares; se tú quien debe decidir, sin que ello lleve a algún enfrentamiento.

#### **4.13.- Los padres y la autoestima del adolescente**

El individuo al nacer inicia un proceso de desarrollo que involucra la noción de su propio valor con base en la interrelación que establezca con las personas más cercanas de su familia, en especial la madre y el padre.

Los padres de los niños con una buena autoestima son autoritarios, esos padres quieren y aceptan a sus hijos y son exigentes en cuanto al desempeño académico y buena conducta. Los padres que son tanto democráticos como estrictos ayudan a sus hijos de diversos modos, al establecer reglas conscientes y claras, dejan saber a los hijos qué conducta se espera de ellos, esto les ayuda a ganar control interno y les ayuda a aprender un sistema de normas que cuenta las exigencias del mundo exterior. Por lo tanto, es la familia con sus mensajes de aceptación o rechazo, la que genera en el niño los sentimientos y la calidad de su autovaloración.

Hay poca evidencia de que una rebelión total entre los adolescentes y sus padres caracterice la mayoría de sus relaciones, ya que por lo general tienen valores similares, la mayoría de las discusiones son acerca de asuntos de la vida diaria. Los adolescentes que mantienen una relación de cariño y confianza con sus padres se sienten más seguros, esta sensación de seguridad proporciona una audacia. Aunque no debe de independizarse realmente de los padres, no es bueno que dependa de ellos, porque entonces quizá nunca se irá de casa.

Una relación positiva e intensa con los padres también ayuda a los adolescentes a interiorizar los valores apropiados, uno de ellos es como participar en una relación cariñosa, ya que necesitamos de los demás por ser seres sociales. Todo es muy importante y fundamental para establecer relaciones íntimas, románticas y fundar una familia. Los padres tienen que transmitir su amor y afecto de manera clara para el adolescente, la educación que se dé fuera del contexto de una relación afectuosa se convertirá en una fuente de estrés y frustración, ya que el afecto de los padres, es algo esencial para el desarrollo positivo, pese a las acciones concretas del adolescente (Maurice y col, 2001:41y 45).

El individuo luego sigue percibiendo mensajes fuera del hogar, de profesores, otros adultos y niños de más edad, que contribuyen a la conformación de su identidad personal en la etapa infantil.

La autoestima, o evaluación favorable de sí mismo, es importante para el éxito y la felicidad. Existen cuatro factores que contribuyen a la autoestima: el sentido de importancia, competencia, la virtud y el poder.

En la adolescencia entran en juego otros factores, además de los anteriores antes mencionados, son determinantes para la autoestima del individuo en esta etapa de la vida, los cuales se integran con los de la infancia y son:

- ▶ Cambio de imagen corporal y el proceso de adaptación a las transformaciones originadas por el proceso puberal.
- ▶ Necesidad de la aprobación de sus padres, para integrarse a un grupo que lo refuerce en la búsqueda de su identidad adolescente.
- ▶ Incremento de la valoración hacia los adolescentes del sexo opuesto y de sus opiniones. En esta etapa, la persona tiene necesidad **muy importante de reconocimiento, de fortalecer su posición ante sí mismo y la sociedad.**

Son las fases del proceso de conformación de autoestima descritas las que permiten cimentar la estructura interna que determina una individualidad plena, con capacidad de encaminar su realización personal hacia metas exitosas o ser una persona insegura, desconfiada, con sentimientos de ser rechazada y con bajas expectativas.

#### **4.14.- Autoestima en el adolescente**

Es muy importante los diversos factores que influyen en la conformación para la autoestima en el adolescente, ya que 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 que es más del rumbo que sigue. Y 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 adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita hacerse de una firme identidad. La autoestima influye sobre el adolescente en: cómo se siente, cómo piensa, aprende y crea, cómo se valora, cómo se relaciona con los demás y cómo se comporta.

### **La influencia positiva de la autoestima sobre el adolescente**

Los aspectos positivos que refuerzan las posibilidades de que el 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; y productividad personal: en casa, en el colegio y en el trabajo.

Ayudando a los adolescentes a acrecentar su autoestima puede inducir a 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. Existen cuatro aspectos de la autoestima, la cual 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 mismas 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.

Después de haber visto los aspectos que influyen en la autoestima, también se deben de considerar algunos modelos o pautas para su formación, los cuales son los siguientes:

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.

Pueden descubrirse problemas de vinculación si se presenta alguno de los siguientes comportamientos:

- ▶ No puede comunicarse con facilidad, es incapaz de escuchar a los demás comprender sus puntos de vista.
- ▶ Es tímido, tiene pocos o ningún amigo y elude de forma activa las situaciones sociales; es poco consciente de los intereses o necesidades de los demás.
- ▶ Habla negativamente de la familia, de su raza o grupo étnico.
- ▶ Rara vez o nunca se ofrece para ayudar a los demás.
- ▶ No cae bien a sus compañeros.
- ▶ Resulta incómodo a los adultos o, por el contrario, intenta captar su atención continuamente.
- ▶ Quiere ser siempre el centro de todo y/o constantemente intenta atraer hacia sí la atención de los demás.
- ▶ Suele relacionarse más con cosas y animales que con gente; lleva un montón de “porquerías” en el bolsillo y las valora excesivamente.
- ▶ Tiene dificultades para expresar sus ideas y sentimientos de manera directa y para pedir lo que necesita.
- ▶ Le molesta tocar a los demás o que le toquen.

En los puntos antes mencionados hace referencia la poca o escasa vinculación que tiene el adolescente con la gente que lo rodea, el cual tiene su

autoestima muy baja y no le permite desenvolvemento una manera adecuada, pero se dará algunos tips para su desarrollo y es de la siguiente modo:

- ▶ Preste atención a su hijo cuando le necesite.
- ▶ Demuestre afecto en lo que usted diga o haga.
- ▶ Elógiele de manera concreta.
- ▶ Demuéstrele su aprobación cuando se relacione bien con los demás.
- ▶ Respete sus amistades dándole la oportunidad de que las reciba en casa y demuéstrele que usted las aprueba.
- ▶ Comparta sus sentimientos con él, que vea cómo le afectan las cosas.
- ▶ Comparta intereses, aficiones y algunas de sus preocupaciones con el adolescente.
- ▶ Haga de cuando en cuando algo especial que satisfaga sus intereses o necesidades particulares.
- ▶ Pase algún tiempo solo con él, sin que las necesidades de otros miembros de la familia le sirvan de distracción.

El adolescente, después de tratar de superar la escasa vinculación que tiene con los demás, éste además con escaso sentido de singularidad se expresará de alguna de las siguientes formas:

- ▶ Hablará negativamente de sí mismo y de sus logros.
- ▶ Se enorgullecerá poco o nada de su apariencia.
- ▶ Demostrará poca imaginación y rara vez propondrá ideas originales.
- ▶ Hará cosas como se le diga, sin apenas aportar nada de su propia cosecha.
- ▶ Se sentirá incómodo cuando se le destaque o se le pregunte en clase.
- ▶ Buscará con frecuencia el elogio, pero cuando lo consiga se sentirá confuso y lo negará.
- ▶ Hará alardes cuando no sea el momento.
- ▶ Se adaptará a las ideas de otros. Sigue, pero raramente guía.
- ▶ Tenderá a clasificar a los demás de un modo simple, y es probable que sea crítico con sus características personales.

Formas de relacionarse con un adolescente que tiene problemas de singularidad.

- ▶ Resalte y reafirme sus dotes y características especiales
- ▶ Acepte que su hijo adolescente exprese sus propias ideas, anímele a ello, aunque sean diferentes que las que usted tenga.
- ▶ Transmita su aceptación, incluso cuando o se tenga que censurar su comportamiento.
- ▶ Descubra aspectos positivos en las ideas o en las conductas no habituales que manifieste, y alábeselos.
- ▶ Acepte la experimentación por parte de él con distintos trabajos actividades o ideas.
- ▶ Respete sus puntos de vista, su singularidad, intimidad y sus pertenencias.
- ▶ Déjele llevar a cabo tareas que supongan responsabilidad, de forma que vaya adquiriendo conocimiento de sus habilidades singulares.

#### Cómo desarrollar la sensación de poder: problemas y soluciones

Después de haber hablado de la vinculación y lo escaso de ésta en un adolescente y algunos tips como relacionarse con los demás, es importante hacer mención de cómo desarrollar la sensación de poder, problemas y soluciones que tiene que dar un adolescente. El adolescente podrá obtener una sensación de poder cuando disponga de las oportunidades, recursos y la capacidad de influir sobre su vida de una forma positiva. Cuando esta sensación esté firmemente desarrollada, se acrecentará su autoestima, pero si no dispone de oportunidades para ejercitar este poder y se le niega sistemáticamente, su autoestima se verá disminuida.

El adolescente que no desarrolla una sensación firme de poder suele comportarse de alguna de las siguientes maneras:

- ▶ Puede eludir afrontar la responsabilidades. No hará nada por su cuenta y habrá que recordarle constantemente los deberes que se le han marcado. Se echará atrás en las tareas que supongan para él un reto.
- ▶ Puede tener habilidades muy limitadas en muchas áreas, las típicas respuestas serían “no sé cómo” o “eso no sabré hacerlo nunca”.
- ▶ Puede actuar con frecuencia dando la sensación de estar desvalido y evitará hacerse cargo de los demás.
- ▶ Puede carecer de control emocional. Una demostración continua de furia, miedo, histeria o incapacidad para enfrentarse a la frustración indica una carencia definida de control personal.
- ▶ Puede ser excesivamente exigente o terco.
- ▶ Puede querer siempre ser el líder, hacer las cosas a su manera. Será inflexible y se negará a discutir opciones y a compartir su autoridad.

Ahora bien, después de haber comentado lo anterior, es necesario hablar de que éste tiene una inadecuada sensación de poder, por lo tanto se menciona algunas:

- ▶ Estimule su responsabilidad personal.
- ▶ Ayúdelo a ser consciente de su propio proceso de toma de decisiones.
- ▶ Evalúe su procedimiento para resolver las situaciones problemáticas.
- ▶ Reafirme los éxitos que obtenga.
- ▶ Respete el grado actual de competencia del adolescente.
- ▶ Estimule al adolescente a fijarse objetivos personales, tanto a corto como a largo plazo ni equivocadas, ni buenas ni malas; simplemente son.

En el adolescente también existen siete necesidades básicas que toda la gente comparte:

- ▶ La necesidad de relacionarse con otras personas
- ▶ La necesidad de acariciar y abrazar
- ▶ La necesidad de pertenecer y de sentirse “uno” con los otros
- ▶ La necesidad de ser diferente

- ▶ La necesidad de sentirse digno, valorado y admirado
- ▶ La necesidad de hacer algo por otros
- ▶ La necesidad del poder en nuestras relaciones y en nuestras vidas.

Es importante que el adolescente use todos sus sentimientos, tus sueños futuros y sus necesidades; no cuestionarlos ni los juzgarlos, simplemente experimentarlos, nómbralos y acéptalos. Ellos le pertenecen. Existe una forma muy simple para reclamar tus sentimientos, tus sueños futuros y tus necesidades, se llama “discute las cosas contigo mismo”.

Algunas veces los sentimientos son demasiado difíciles de manejar, especialmente aquellos que no son buenos. Nos sentimos muy turbados o temerosos y muy avergonzados o enojados de que el sentimiento se apodere de nosotros. En situaciones como ésta, necesitamos una manera de escapar de nuestro sentimiento. A continuación se proponen cuatro grandes escapatorias que se pueden poner en práctica:

- 1.- Encuentra algo de que reírte
- 2.-Enfoca tu atención hacia otra cosa que no sea ese sentimiento
- 3.-Medita
- 4-Sueña despierto

Algunas veces la mejor manera de escapar de algo es mirar hacia atrás y enfrentarlo. Este sueño que le tiene despierto le ayuda a enfrentarse al “monstruo” de su intenso sentimiento. Adquirir y utilizar el poder en sus relaciones y en su vida. Existen dos clases de poder que debe conocer: el poder del papel que juega y el poder personal. Estas son las diferencias:

- \* El poder del papel que desempeñas es algo que obtiene “porque sí”.
- \* El poder personal es algo que obtiene porque lo quiere y trabaja para lograrlo. El poder del papel que desempeña depende de que tenga alguien sobre quién ejercer ese poder. El poder personal depende solamente de él.

Solamente algunas personas pueden tener poder únicamente por su papel. Pero cualquiera puede tener valor personal aunque mucha gente tenga poder de mando sobre él.

Aceptar que algunas personas tienen autoridad sobre él. Utiliza su energía para desarrollar su poder personal. Esta es la manera de luchar por él mismo.

Cuando nos importa lo que otra persona piense de nosotros, le damos esa persona poder sobre nosotros. ¿Cómo podrás saber si te están tratando con respeto? Presta atención a sus sentimientos. Si el estar con ellos y aprender de ellos te agrada y te sientes bien en tu interior, entonces hazlo.

Aún cuando eres “solamente un niño”, ¡Tú eres una persona con poder!

- Solamente piensa en las cosas que puedes hacer.
- Puedes ser responsable de tu conducta y de tus sentimientos
- Tú puedes hacer elecciones acerca de tu conducta y de tus sentimientos
- Tú puedes nombrar y reclamar tus sentimientos
- Tú puedes nombrar y reclamar tus sueños futuros
- Tú puedes nombrar y luchar por tus necesidades
- Tú puedes hacer una gran escapatoria cuando tus sentimientos resulten ser demasiado fuertes para manejarlos.
- Tú puedes tener poder en tus relaciones con otras personas.

Todas estas cosas aumentan tu poder personal. Con poder personal,

- Tú estás realmente controlando tu propia vida!

Ayudando a los adolescentes a acrecentar su autoestima se pueden inducir a 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.

Como punto final un consejo: escuche, siga atento las conversaciones con su hijo adolescente, no reaccione hasta que él no haya terminado,

probablemente aprenda cosas nuevas sobre él y es probable que se dé cuenta que el adolescente se siente más valorado cuando se le escucha atentamente.

La verdadera autoestima se alimenta con la satisfacción que produce alcanzar nuevas metas por uno mismo. Es frecuente que cuando un niño o un adolescente obtiene con su esfuerzo personal, el resultado que buscaba, se encuentre orgulloso del logro. En cambio, los hijos sobreprotegidos jamás podrán tener esa experiencia tan gratificante y tan formativa. Cada vez que los mayores les resuelven la dificultad a la que se enfrentan, se hacen más inseguros y desvalidos.

Siguiendo las indicaciones de Castillo Ceballos, podemos concluir que la autoestima se desarrolla formando el carácter, educando la voluntad: hay que desarrollar en los hijos hábitos de esfuerzo, de trabajo bien hecho, de autodominio, de autodisciplina. Hay que favorecer la adquisición de virtudes como la fortaleza, la templanza, la paciencia y la perseverancia. También hay que animarles a que sean más abiertos y serviciales. Está comprobado que una de las mejores terapias de la autoestima es salir de sí mismo y tratar de ver las cosas como las ven los demás.

Después de haber hablado todo lo que se refiere a la autoestima y darle herramientas necesarias para que el adolescente descubra su autoestima, es muy necesario para su desarrollo como persona conocerse a sí mismo, quererse, valorarse, amarse. Pero en todo esto influye bastante la familia como ya se ha mencionado anteriormente, ya que ellos son los primeros educadores de sus hijos y también el entorno que le rodea.

## **CAPÍTULO 5. PROGRAMA: “LA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE”**

### **5.1.-Introducción**

El trabajo de investigación tiene, como ya hemos apuntado anteriormente, el propósito de abordar y analizar la autoestima en los adolescentes, así como la participación de los padres de familia, ya que la autoestima es un elemento importante en el desarrollo interno del hombre, porque a través de distintos factores que la componen determina cómo nos vemos y sentimos tanto a nosotros mismos, como también la imagen que proyectamos a las demás personas. No sólo nos ayuda a ver que algo está mal con nosotros, sino que nos permite ver en qué estamos fallando y por ende corregir la falla, también nos ayuda a auto superarnos a nosotros mismos, porque el humano no tiene límites sino los impuestos por ellos mismos. La autoestima es utilizada en el trabajo, en nuestras casas, en la vida diaria del ser humano, ya que debe de tener un mejor desarrollo en el mismo.

La autoestima debe de ser creada, mantenida y estructurada desde que somos niños hasta la adolescencia o hasta cuando tenemos una imagen firme sobre nosotros mismos. Con esto se le crea al niño desde muy pequeño el sentimiento de quererse a sí mismo antes de querer a los demás. La familia debe inculcarle al niño en su etapa más temprana de crecimiento todos los valores, creencias y principios. Es importante que los padres reconozcan los logros del niño para así contribuir a afianzar su personalidad.

Las personas con baja autoestima, es decir, que tienen deteriorada la imagen sobre sí mismas o no poseen una imagen clara sobre sí mismas son poco o nada exitosas, se autocrítican en exceso, se atribuyen las fallas tanto las suyas como la de los demás, piensan que son una carga para los demás, son inseguros de dar cualquier paso así sea un paso seguro al éxito, dudan

siempre de ellos y sólo van a donde otros quieren que él vaya, no tiene un norte fijado.

Para ayudar a esta persona que tiene este nivel de autoestima es necesario que primero incentivarlo para que así tenga mayor seguridad sobre sí mismo, luego de la incentivación, poco a poco, esa persona comienza a crearse una auto imagen del tipo exitoso, del hombre invencible que sin importar que lo que pase en su vida él será exitoso. Después que el individuo se crea esa auto imagen comienza a subir en lo que respecta a la pirámide de la autoestima (se crea una autoevaluación, aceptación, autorespeto para finalmente llegar a la autoestima), hasta llegar al límite.

Por el contrario el individuo que tiene la autoestima alta es seguro de sí mismo toma su propias decisiones, no se deja influir de otros en sus decisiones, da pasos cada vez hacia el éxito, no le importa equivocarse, él solo lo admite y lo enmienda porque para él no existe error que no tenga su solución. Un hombre o mujer que tenga su autoestima en lo más alto que pueda, será siempre exitoso en lo que se desarrolle, no le tendrá miedo a los retos y se le podrá encomendar cualquier trabajo el cual realizará por encima de las expectativas de su superior.

Por lo tanto, de acuerdo a la problemática diagnosticada y a la situación que presentan los alumnos de “Autoestima baja”, se consideró necesario para dar solución a dicho problema (manifestado en los objetivos del presente estudio): llevar a cabo intervenciones con adolescentes y padres de familia a través de un curso – taller para cada tipo de personas y que a continuación se describen.

Otro de los motivos para fundamentar esta investigación fueron las características que presentan los estudiantes con edades entre 15 y 20 años, nivel socioeconómico bajo, provenientes de familias integradas por 4 a 6 miembros de la familia promedio, estudios mínimos de secundaria, en algunos casos de familias con problemáticas como la desintegración familiar, alcoholismo, drogadicción, prostitución, pandillerismo, etc. Estos jóvenes adolescentes están cursando el 2º semestre de la especialidad de Programación.

Es importante involucrar a los padres de familia en la educación de sus hijos, por lo cual se centro la atención y la preocupación de la problemática que presentan algunos casos de la autoestima baja.

Todo esto se vino dando por las actitudes de los adolescentes, su indiferencia total, su estima baja, inseguros, tímidos, además con un promedio de conocimientos de enseñanza–aprendizaje bajo. De ahí nació la idea de poder llevar acabo esta investigación y tratar de apoyarlos dándoles algunas herramientas para su desarrollo de la vida diaria como seres humanos.

El inconveniente que se ha venido dando es que los padres de familia no tienen comunicación, dialogo con sus hijos, no demuestran su afecto, cariño, amor, apoyo, seguridad, que todo esto son herramientas para los adolescentes, les ayudaran a tener una autoestima .

1.- Propuesta: “ AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES “

2.- Propósito: Propiciar la reflexión en el adolescente sobre el concepto de Autoestima que posee, y de ese modo propiciar la mejora de dicha percepción.

## **5.2.- Fundamentación Teórica**

Las aportaciones teóricas partieron principalmente de autores como:

- García , Hoz, Víctor, Concepto de Persona
- García , Hoz, Víctor, Principios de Pedagogía
- Papalía, Psicología del desarrollo de la infancia y la adolescencia
- Tierno, Adolescentes
- Aguilar, Concepto de sí mismo , Familia y Escuela
- Alberti, Autoestima: Un manual para adolescentes.
- Aguirre, Psicología de la Adolescencia..
- Allaer, La adolescencia.
- Havighurst, Desarrollo psicológico del adolescente.
- Haro, Psicología de las relaciones humanas.

- Moraleda, Psicología del desarrollo, infancia, adolescencia, madurez y senectud.
- Papalia, Psicología del desarrollo de la infancia y la adolescencia. :
- Pereira, Educación personalizada.
- Pipher, Cómo ayudar a su hija adolescente.
- Polaino. La familia y la sociedad.
- Rodríguez Estrada Mauro y col. Autoestima: clave del éxito personal.
- Rutter, La adolescencia.
- Suchuller, R. Amor así mismo.

### **5.3.- Diagnóstico**

Se llevó a cabo el Curso - Taller “Autoestima en los adolescentes “, con una duración de 5 sesiones (2 horas diarias). Dicho taller se aplicó a una muestra poblacional de 48 alumnos (como grupo control), así como a padres de familia de estos, en el transcurso de una semana.

El curso se aplicó dentro del Cetis No. 80 y en el horario que los alumnos habitualmente llevan carga curricular y por una maestra con el que los alumnos mantienen contacto directo, siendo la misma persona que sustenta el estudio y el desarrollo de este.

El Curso-Taller abarcó temas que propicien la reflexión en el propio adolescente, permitiéndole tener autoconocimiento de sí mismo, a la vez de dotar al investigador de la información suficiente para identificar el concepto de vida de los adolescentes en una primera instancia.

No solamente se expondrán diversos temas del área humanística tales como:

La persona, - Educación, - Familia, - Adolescentes, - Autoestima.

También se realiza una complementación a partir del análisis de casos, que permita una reflexión más profunda y real, esto aunado, a las diferentes técnicas grupales que a la vez se utilizaron.

De tal manera que una vez identificado el concepto de Autoestima del adolescente se pueda contribuir a la mejora del mismo a través del propio curso – taller y con las mismas técnicas expositivas, grupales y análisis de casos y con el apoyo por parte de los padres de familia que, a la par, llevaron un curso que permitió reforzar el conocimiento adquirido en el aula por sus hijos y fomentar una retroalimentación mutua.

#### **5.4.- Objetivo Programado**

Este estudio tiene por finalidad diseñar un programa de intervención grupal para adolescentes y evaluar sus efectos en variables conductuales y cognitivas de la interacción social. El estudio utiliza un diseño de cuestionario inicial, y otro como final con grupo de control. La muestra está constituida por 48 adolescentes de 15 a 18 años, de los cuales 48 son asignados por ser uno de los grupos con más problemas de conducta, de aprendizaje a la condición experimental mientras que el resto del plantel son sujetos de control. Antes y después de administrar el programa se aplico un instrumento de evaluación para medir las variables dependientes: asertividad, estrategias cognitivas de interacción social, aprendizaje, autoestima, familia, etc.

El programa consistió en administrar a los experimentales una sesión de intervención de una semana de dos horas diarias durante un curso escolar. Las actividades del programa estimulan la comunicación, la aceptación a si mismos, la asertividad, reconstruir su autoestima, seguridad y confianza de si mismos, extrovertidos interacción amistosa, conocer su identidad, la expresión y comprensión de emociones, así como técnicas de resolución de conflictos humanos.

Los cuestionarios Inicial y Final de los adolescentes se aplicaron a estos, y a los padres de familia se les hizo un sondeo al inicio del curso – taller

porque los temas a manejar en ambos casos son iguales, cambiando únicamente el enfoque por el tipo de personas a quienes se dirige, siendo un total de 2 cuestionarios (inicial y final).

Cabe destacar la confrontación de datos obtenidos en cada intervención, permitiendo destacar aspectos de correlación y de diferencia, esto a partir de los siguientes temas:

La persona, - Familia, - Educación, -Autoestima

### 5.5.- Contenidos del programa

**NOMBRE DEL CURSO:** “ LA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE “

**DESTINATARIOS:** A JÓVENES ADOLESCENTES. (GRUPO DE 48 PERSONAS)

**LUGAR:** CENTRO DE ESTUDIOS TECNOLÓGICOS Industrial y de Servicios No.80

**FECHA:** 7 AL 11 de Junio del 2006

**HORARIO:** 18:00 – 20 :00 HORAS

DURACIÓN: 10 HORAS

**PROPÓSITO:** CONCIENTIZAR A LOS ADOLESCENTES DE LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA Y TRATAR DE DESARROLLARLA.

**OBJETIVO GENERAL:** QUE EL ADOLESCENTE RECONSIDERE LA IMPORTANCIA DE FOMENTAR LA PRACTICA DE SU AUTOESTIMA EN LA VIDA DIARIA, PARA FORTALECER LA QUE SE TIENE Y LA NO ADQUIRIDA.

**OBJETIVO ESPECIFICO:**

ANALIZAR EL CONCEPTO DE AUTOESTIMA Y SUS CARACTERÍSTICAS. REFLEXIONAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA HUMANA.

DESTACAR LA IMPORTANCIA DE REFORZAR LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.

PROPONER ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA, Y ASI AYUDARLO A DESARROLLARLA Y DARLE HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA EVITAR LA DESERCIÓN ESCOLAR Y POR ENDE EL FRACASO ESCOLAR.

**PROGRAMA GENERAL**

**“LA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE “.**

<b>OBJETIVO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>TIEMPOS</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>RECURSOS</b>
Bienvenida	Integración y Presentación de participantes. (Dinámica).	18:00- 18:10	Expositiva Participativa	Hojas Bond Pintarrones Gafetes
¿Qué es Autoestima?	Inducción Encuadre	18:10– 18:30 18:30- 19:00	Comunicación Participación	Acetatos Proyector
RECESO		19:00 - 19:20		

Características de la Autoestima	Desarrollo del tema	19:20-19:50	Mesa redonda Lluvia de ideas	Laminas, acetatos
Conclusiones		19:50-20:00	Lluvia de ideas Cierre	Hojas Bond Marcadores

**CURSO - TALLER.- AUTOESTIMA**

**DINAMICAS**

**DINAMICA: Haciendo “ TURISMO INTERNO “**

**OBJETIVO:** Conocernos mejor a nosotros mismos

**TIEMPO DE LA ACTIVIDAD:** 20 minutos.

**Etapas de la actividad**

1.- El facilitador explica a los adolescentes la importancia de conocer nuestros defectos y cualidades, para tener una idea más real de nuestra persona.

2.- Los adolescentes en los diez minutos siguientes, de manera individual, anotan en un papel tres de sus cualidades y tres de sus defectos.

3.- Luego los adolescentes, sin comentar lo anotado, deben reflexionar sobre ¿ Qué les resulto más fácil? Reconocer defectos o cualidades y su significado en relación con la autoestima.

4.- Finalizar fijando las siguientes ideas:

- \* Todos debemos conocer y aceptar que tenemos cualidades y defectos
- \* Todos tenemos aspectos valiosos que debemos resaltar
- \* Reconocer nuestros defectos es abrirnos a la posibilidad de mejorar
- \* No debemos permitir que nadie disminuya nuestra autoestima.

## **CURSO - TALLER.- AUTOESTIMA**

### **DINAMICA: ABRIENDO “ LA VENTANA “**

**OBJETIVO:** Aprender a expresar libre directamente nuestros sentimientos positivos hacia los demás y recibir los de otras personas.

**TIEMPO DE ACTIVIDAD:** 30 minutos

#### **Etapas de la actividad:**

- 1.- Se colocan los adolescentes en un círculo, en caso de que sean muy numerosos (más de 30) se subdividen en grupos de 10.
- 2.- Cada adolescente mirará directamente el rostro del que se encuentra a su lado, hasta quedar de 2 en 2, sin distinción de sexo, luego, cada uno expresara al otro directamente y sin explicaciones; “ Veo en ti 2 cualidades “, y las menciona.
- 3.- Luego, algunos voluntarios expresan a todos su sentir al poder decir y recibir con franqueza las opiniones positivas.
- 4- Finalizar fijando las siguientes ideas o sugerencias:

- Aumentar la autoestima en otros refleja nuestra propia autoestima
- Debemos ser consecuentes con nuestro sentir al actuar
- Debemos de actuar según nuestro positivo sentir, sin estar pendientes de la opinión de otros.

## **CURSO -- TALLER**

### **DINAMICA: ANALIZAR LA AUTOESTIMA**

**OBJETIVO:** Conocer nuestro nivel de autoestima, para reforzarlo si es necesario.

**TIEMPO DE LA ACTIVIDAD:** 40 minutos

#### **Etapas de la actividad:**

1.- Los adolescentes contestan individualmente las siguientes preguntas:

Preguntas

**SI**

**NO**

¿Desearías cambiar más de dos aspectos de tu cuerpo?

¿Prefieres estar sin amigos?

¿Disfrutas los fracasos de otros?

¿Disimulas tus sentimientos?

¿Niegas tus errores?

¿Te angustian los cambios de ambiente?

¿Sientes con frecuencia rechazo de otros?

**TIEMPO PARA CONTESTAR:** 10 minutos

Mayoría de las respuestas SI = Baja Autoestima

Mayoría de las respuestas NO = Aceptable autoestima

**2-** Los adolescentes hacen sus propias conclusiones con respecto a su nivel de autoestima, las cuales se reservan.

**3.-** Finalizar fijando las siguientes ideas:

La autoestima siempre se puede mejorar, cualquiera que sea su nivel de las siguientes maneras:

- Aceptándose con sus cualidades y defectos
- Evitando compararse con otros y reconociendo el valor de su individualidad.

- Confiando en su capacidad
- Estableciendo metas realista y cumpliéndolas
- Confiando en uno mismo; pensando, analizando y decidiendo lo que creemos correcto.

- Auto elogiándose por sus éxitos
- Apartando tiempo para “ estar con uno mismo”
- Buscando la forma de mejorar siempre
- Ayudando a otro a aumentar su autoestima
- Aceptando que todos somos importantes
- Conociendo y rechazando las falsas ideas que se emiten sobre la autoestima adecuado, en relación a que:

- \* Una elevada autoestima favorece el aceptar a otros y ser aceptados, tener una idea de nuestros valores y actuar de acuerdo a nuestras posibilidades y esto es más dependiente de nuestra fuerza interna y capacidad espiritual, que del atractivo de nuestro físico.

Esto no se logra fácilmente, toma tiempo y esfuerzo, según la disposición y animo que se ponga en ello, ya que implica encontrar la fuerza para amarnos como personas y comprender que estamos ejerciendo un

derecho.

- \* Genera egoísmo
- \* Las otras personas se sienten incómodas
- \* Se observa en personas vanidosas
- \* Crea falsas expectativas
- \* Sólo es posible lograrlo si la persona es bella físicamente

### 5.6.-Actividades para la Implementación

A continuación se muestra el cronograma de actividades generales seguido del específico.

-Llenado de anecdotario
- Aplicación del cuestionario inicial
- Curso – Taller “ Autoestima en los adolescentes”
- 1° Sesión fecha La persona
- 2° Sesión Educación
- 3° Sesión Familia
- 4° Sesión Adolescencia
- 5° Sesión Autoestima
- Dentro del curso se llevó a cabo la aplicación del cuestionario preliminar.
- Cuestionario final
- Concentrado de información
- Resultados
- Análisis y conclusiones de resultados

#### Actividades específicas

1° SESION La persona.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación del cuestionario Inicial.</li> <li>- Etapa de sensibilización mediante técnica grupal</li> <li>- Etapa de reflexión a través de “ autobiografía “, para reflexionar sobre lo que cada uno es como persona.</li> <li>- Exposición del tema de persona y sus características principales.</li> <li>- Técnica grupal</li> <li>- Evaluación – cuestionario preliminar para determinar el grado de conocimientos adquiridos por parte de los adolescentes.</li> </ul>

2° SESION Educación
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica grupal</li> <li>- Exposición del tema de educación y sus implicaciones.</li> </ul>
3 ° SESION Familia
<p>4° SESION Adolescencia</p> <p>Recapitular los temas anteriores</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de adolescencia (lluvia de ideas).</li> <li>- Exposición del tema adolescencia y persona</li> <li>- Compartir lo asimilado en las sesiones mediante opiniones.</li> </ul>
5° SESION Autoestima
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición del tema autoestima y aplicación de técnicas grupales. Para identificar la actitud que se tiene con respecto a la vida.</li> <li>- Análisis de lo expuesto</li> <li>- Puntos más sobresalientes del tema para cada persona.</li> <li>- Evaluación final.</li> </ul>

### **5.7.- Recursos:**

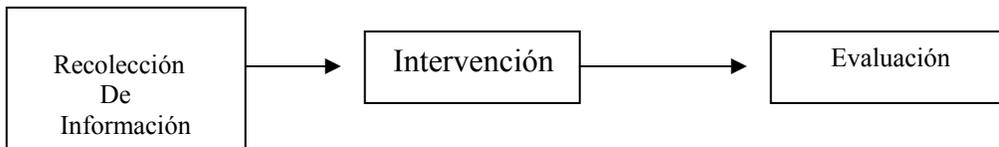
El material a utilizar desde papelería (hojas bond, tamaño carta, plumones, lápices y plumas, cartulinas, diurex, infraestructura física, borrador, gis , retroproyector, técnicas grupales, tarjetas blancas ).

### **5.8.- Temporización:**

Se programó cinco sesiones de 2 horas diarias. Cada una, en un horario variado dada la disponibilidad del grupo y el tiempo de la materia que se está utilizando.

### 5.9.- Evaluación:

Se evaluó el curso a través de cuestionarios denominados Inicial, y Final que se aplicó en el transcurso del mismo.



Tiempo de aplicación:

La propuesta de intervención abarca una duración de 5 sesiones de 2 horas cada una (1 semana).

**5.10.-Cuadro-resumen: Curso “LA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE”**

OBJETIVO	CONTENIDO	TIEMPO	METODOLOGIA	RECURSOS	EVALUACIÓN
Conocernos mejor a nosotros mismos	Cualidades y defectos, reconocer los defectos es abrimos a la posibilidad de mejorar .	18:00 a18:10	Dinámica: El turismo Interno	Hojas Bond	Al inicio del curso aplicar cuestionario.
Analizar ¿Qué es la Autoestima? y sus características.	Autoestima( persona, adolescencia, familia).	18:10 a19:00	Expositiva Participativa	Proyector Acetatos	
Aprender a expresar los sentimientos.			Dinámica : La ventana		
Reflexionar sobre la importancia de la Autoestima en la vida humana.	Autoestima Familia Entorno Social	19:00 a19:20	Expositiva Participativa	Proyector Acetatos	
Analizar y destacar la importancia de reforzar la autoestima en los adolescentes.	Familia		Expositiva Participativa	Proyector Acetatos	
	RECESO	19:20 a19:30			
Conocer nuestro nivel de autoestima para reforzarlo si es necesario.		19:30 a19:45	Dinámica: Preguntas de la autoestima.		Aplicación de otro Cuestionario.
Proponer estrategias para desarrollar la autoestima.		19:45 a20:00		Pintarrón Hojas Bond Marcadores	Evaluacion final

## PARTE III. MARCO EMPÍRICO



## **CAPÍTULO 6. DISEÑO Y METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

Como ya se hizo en la introducción de este trabajo de investigación, pasamos a mostrar brevemente la metodología de investigación seguida, describiendo el problema y el planteamiento de la misma:

### **6.1. Introducción y breve descripción de la población/muestra**

El C.E.T.i.s No. 80, se encuentra ubicado en la calle Luis Moya s/n en la Colonia Insurgentes. Es una institución que brinda una educación de nivel medio superior, basada en un programa de estudios Bivalente, el cual consiste en brindar una educación de nivel bachillerato aunado a una especialidad tecnológica tal como: Computación, Electrónica y Electricidad, las cuales se brindan en los turnos matutino y vespertino de dicho plantel.

El objetivo del plantel es formar profesionales técnicos con conocimientos suficientes para desarrollarse en el campo laboral, así como contribuir a su formación integral, brindando hombres y mujeres de provecho para la sociedad.

La escuela cuenta con una población estudiantil de aproximadamente 1200 alumnos de ambos sexos con una edad promedio entre 14 a 20 años, y una situación económica media baja. Las edades de los padres fluctúan entre 30 y 50 años, con una preparación básica (leer y escribir), siendo principalmente familias desintegradas, esto dadas las condiciones geográficas en las que se ubica dicha institución.

Dichos alumnos provienen principalmente de las colonias: España, Vicente Guerrero, Bulevares, y Barranca. Estas colonias se caracterizan por ser áreas conflictivas, donde se vive día a día en el ámbito familiar y social problemas de drogadicción, alcoholismo, vandalismo y prostitución, repercutiendo en las relaciones familiares, sociales y sobre todo en la formación de los hijos. Esto

se ve reflejado en las aulas y por ende en la conducta del alumno, ya que están involucrados en otras actividades y le dan muy poca importancia o nula a sus estudios y su vida personal. Todo esto contribuye a que exista una fuerte deserción escolar, de interés del adolescente y de apoyo de los padres, ya que viven situaciones conflictivas en sus hogares, y en el entorno social en el que se desarrollan. Por lo tanto su autoestima es baja y ante esto surge la problemática de sentirse solo, aislado, temeroso, inseguro, no querido, no valorado, etc.

A partir del área de influencia donde se ubica el plantel se han detectado diversas circunstancias en relación con su población estudiantil, tales como:

- agresividad en los alumnos para con sus compañeros y maestros
- apatía en todo lo que concierne con su vida, la escuela, la familia, el entorno social, lo afectivo, etc
- aislamiento, por lo general son: solitarios, tristes, miedosos, retraídos e inseguros
- baja autoestima, porque no se sienten valorados, amados, seguros o con apoyo de los padres.
- poco interés en los estudios a partir de la apatía que tienen de que no les interesa nada, ni sobresalir en su vida personal, social o familiar.

Las anteriores situaciones han sido tomadas en cuenta por la Dirección del plantel, llevando a cabo las siguientes acciones:

- Grupo Chimalli (Programa de orientación dirigido a los alumnos de los primeros semestres que consiste en brindar pláticas a través de sesiones a los adolescentes con diversos temas de su interés para tratar de orientar y despejar las dudas que pudieran presentar los jóvenes. Este programa es auspiciado por estudiantes de la Universidad Autónoma de Aguascalientes en conjunción con profesionistas del área humanística).
- Programa Causa Joven (Brinda un apoyo a los estudiantes mediante pláticas motivacionales)

- Apoyo de instituciones gubernamentales como el INADE, las cuales tienen como objetivo fomentar el deporte en los adolescentes a partir de conferencias sobre valores, deporte y cultura).

Lo anterior ha contribuido a que los alumnos recapaciten sobre sus actitudes o conductas de manera momentánea, dado que no se ha llevado a cabo un seguimiento de las acciones realizadas por parte de la institución.

## **6.2. Problema de investigación**

Ante el conocimiento de lo que se vive en la institución aunado a las medidas emprendidas por las autoridades, se ha formulado el siguiente **problema** de esta investigación:

**¿Cómo contribuye la Educación Familiar en los Padres de familia, alumnos, del Cetis No.80 para que el adolescente de 14 a 20 años redescubra su autoestima, y por lo tanto así evitar la deserción y el fracaso escolar?**

Es de suma importancia el apoyo de la Educación Familiar en las instituciones educativas, en las familias y en la sociedad en general, ya que ésta cuenta con técnicas, herramientas y recursos, para fortalecer las capacidades de los educandos.

En esta ocasión se trabajó con los padres de familia, y alumnos en un curso taller sobre la autoestima del adolescente, en donde se motivó a cada participante para que apoye a los alumnos a fin de que redescubran su autoestima.

Hay que tratar de estudiar la autoestima para de esta manera poder dar herramientas suficientes a los alumnos para que puedan desarrollarse en la vida cotidiana, tanto en lo familiar, personal, profesional y social, así como lo escolar. Considero que si no se le dan herramientas necesarias al adolescente es posible que pueda tener algunas problemáticas de conducta, tales como la agresividad, autoestima baja, depresión, timidez, inseguridad, temor,

aislamiento o sentimiento de inferioridad. Inclusive por sentirse menos pudiera ser que caigan en alguna adicción, en el alcoholismo, drogadicción, vandalismo, robo, etc; esto por querer llamar la atención primero de su familia y después del entorno que lo rodea.

### **6.3. Objetivos de la investigación**

#### **6.3.1. Objetivo General**

Contribuir para que el adolescente de 14 a 20 años del Cetis No. 80, redescubra su autoestima a través del apoyo de padres de familia y maestros, por medio de cursos-taller.

#### **6.3.2. Objetivos Específicos**

- Analizar la importancia de la relación padre e hijo en la autoestima del adolescente.
- Destacar la importancia de la relación maestro – alumno en la autoestima del adolescente.
- Realizar una intervención con un curso – taller a fin de que los adolescentes desarrollen su autoestima,
- Identificar por parte de los padres de familia la importancia de su labor educativa en la formación de la autoestima del adolescente.
- Identificar por parte de los maestros la importancia de su labor educativa en la formación de la autoestima del adolescente.

### **6.4. Procedimiento y análisis del proceso**

La manera en que se abordó la problemática que se ha diagnosticado será a partir de una propuesta de intervención, basada en 48 alumnos del turno vespertino, ya que ese turno ha mostrado más problemas en la conducta, la escolarización, la familia, etc., así como los padres de éstos. En una etapa en donde se llevó a cabo el curso taller dirigiéndose inicialmente a adolescentes, en

una segunda etapa a los padres de familia, se trataron temas de autoestima, valores, y persona, familia, adolescencia, entre otros.

Los factores que influyen para que el adolescente haga uso de su autoestima, y a su vez desarrolle valores e intereses afines, es que éste debe de estar o sentirse motivado, además de valorarse, amarse, aceptarse sentirse seguro de sí mismo, y vivir en un entorno familiar adecuado, donde se sienta seguro, capaz, para su mejor desarrollo personal como individuo.

El objetivo del taller es el de apoyar a padres de familia, alumnos, en la educación del adolescente y así como contribuir para que éste redescubra su autoestima y su valía, además de sus cualidades como personas, y como seres humanos.

El curso se llevó a cabo en las instalaciones del plantel del Cetis No. 80 se llamó “La Familia, la Autoestima y el fracaso escolar del adolescente”. , el cual tiene una duración de 1 semana, con 4 horas diarias, y se dirigió a los alumnos, padres de familia de dicha institución. Se hizo una evaluación por medio de cuestionario al inicio para poder saber de dónde se tenía que partir. De ahí nos dio una pauta para dar inicio a este. Al término del curso-taller se aplicó un segundo cuestionario para demostrar u observar si con el dicho curso se había logrado redescubrir la autoestima en el adolescente.

A continuación se hace una breve recapitulación de las sesiones llevadas a cabo con adolescentes y padres de familia, así como de las circunstancias más sobresalientes, todo ello con la finalidad de llevar a cabo el análisis del proceso efectuado.

#### **6.4.1. Descripción de las sesiones**

La aplicación del curso–taller programado con los adolescentes denominado “**La familia, autoestima y el fracaso escolar del adolescente**”,

se llevó a cabo con tranquilidad, respeto y un ambiente de cooperación. Esto con los 48 alumnos a quienes se dirigió el curso.

Dicho curso se realizó con base en la programación mencionada en las páginas anteriores. Se hace la aclaración que los temas que se manejan en las intervenciones son tomados del marco conceptual de la tesis, por lo que los subtemas de los mismos también dependen de dicho estudio.

El curso– taller impartido a los padres de familia denominado “**La familia, la autoestima y el fracaso escolar del adolescente**”, se presentó con matices diferentes a los del curso anterior. Dada la formalidad de los padres, se mostraron un poco “ fuera de lugar “ sobre todo por el tema que se refiere a cierto análisis y reflexión que en ocasiones no están dispuestos hacerlo.

A los padres de familia se les invito a participar, dado que el grupo de alumnos presentaban algunas situaciones de conducta y de conocimientos( bajas calificaciones), además en algunos casos con su autoestima baja, por lo tanto, se vio en la necesidad de ofrecer este curso – taller a los adolescentes y padres de familia.

La programación de ambas sesiones - adolescentes y padres de familia – se llevaron a cabo conforme lo planeado, no habiendo ninguna modificación significativa de hacer mención.

#### **6.4.2. Información recabada**

La propuesta de intervención abarca tres etapas (Recolección de información, Desarrollo del Curso – Taller, y Evaluación) que se analizaron inicialmente; Recolección de Información, comprende tres aspectos: el anecdotario unido a la observación y los cuestionarios tanto inicial como final de los alumnos y se muestran los resultados.

Resultados del anecdotario.

Abarca del 6 de Mayo -18 de Junio del 2006 en la observación. El tiempo en que se llevó el anecdotario fue variado ya que dependió de la programación de la materia en la cual se aplicó dicho instrumento, siendo el lugar el salón del Cetus No. 80, asistiendo un promedio de 48 alumnos.

En el plantel nos encontramos con una apatía total de los Directivos, así como maestros, padres de familia y alumnos para poder llevar acabo dicho Curso –Taller, los directivos no creyeron en la necesidad de implementar este, por el contrario creían que era pérdida de tiempo. No le veían ningún beneficio.

Con los alumnos igual. Fue el inicio con mucha indiferencia, apatía, desanimo, desinterés y desmotivación al respecto.

Pero después al comenzar el curso con éstos poco a poco su actitud de estudiantes fue de inquietud moderada en los primeros días de observación ya que manifestaban una conducta de desesperación, por salir a sus descansos, apáticos, indiferentes, desinteresados, malhumorados, poco participativos, algunos viven la desintegración familiar, también no todos van reprobados en algunas materias, poca afectividad y comunicación con sus padres, autoestima baja, inseguros , temerosos, etc.

Sin embargo, mostraron indiferencia a las clases significativamente 2 jovencitos “Omar y Karla“, ambos tienen actitudes de marcada indiferencia, falta de respeto para los profesores, alumnos, apatía total, desgano, con cierta agresividad, malhumorados, etc.

“**Karla**”, no tiene ningún interés en participar, trabajar, aportar nada de la temática, tiene una actitud negativa, indiferente, poco amable, poco participativa, con desinterés total en clase.

“**Karla**” cambia su actitud en la segunda semana de mayo debido a las pláticas que se han tenido con ellos, ya que ella hacia mención de su actitud negativa debido a los problemas familiares, económicos, afectivos, ya que se siente sola, no querida, no aceptada, no valorada, poca o casi nula comunicación con sus padres, insegura, retraída, alcoholismo en su casa

(padre), pero al paso de las sesiones fue cambiando su manera de comportarse.

“Omar” al igual que “**Karla**” es rebelde, no acepta sugerencias, consejos, alternativas, para cambiar sus esquemas siempre está a la defensiva por lo que se tomó como estrategia el ser paciente, escucharlo, apoyarlo, motivarlo, al decirle ( tu puedes, eres capaz, te ves muy bien hoy, hacerle participar mas en las sesiones, hacerle sentir importante, necesario, útil) la reacción del alumno al inicio fue de burla, pero es una mascara o protección para el para no ser lastimado, pero con la insistencia empezó a cambiar su actitud y ser solidario con sus compañeros de equipo – cosa que no hacia y les ha explicado el tema que se dio.

Se continuó con dicha estrategia – aumentando la autoestima – haciéndole sentir que puede hacer las cosas, bien y mejor, que es útil, importante, capaz, inteligente, al sentirse seguro en todos ámbitos de su vida, al igual en la escuela, por lo tanto se evitaría la deserción escolar

Al sentir el interés de otras personas en sus preocupaciones, problemas, en sus sentimientos, emociones, se comporta más tranquilo, sigue mostrando sus arranques de enojo, de disgusto e inconformidad ante las situaciones que no le agradan, pero lo hace con un tono más pausado y calmado, sin ofender al receptor, de hecho su actitud de agresividad ha disminuido, es más afectivo, menos hosco, más participativo.

Después del curso–taller la conducta de estos jóvenes adolescentes cambió un poco. Es más abierta con los profesores sobre su vida o problemas personales.

Por el otro lado, fueron muy pocos padres de familia. Se les citó a todos, de 48 sólo fueron menos de la mitad, alrededor de 22. Ahí se ve el interés de estos de apoyar a sus hijos y ayudar a la formación y educación de los alumnos.

Para su poca asistencia argumentaban que no tenían tiempo, por cuestiones de trabajo, familiares, o poco interés, además que sus hijos ya se

valían por si mismos, poca comunicación entre Padres e hijos, lo cual todo esto conlleva a una baja autoestima, como también en algunas situaciones la deserción escolar.

Se veían incómodos en las primeras sesiones eran los padres de familia, al observarse tensos, un poco renuentes a platicar, a uno responder correctamente o expresarse incluso al temor de qué dirán los demás compañeros, como preguntándose así mismos, ¿qué hago aquí?. Sin embargo esta situación fue cambiando poco a poco se llegó a un ambiente de cordialidad y de espontaneidad en cuanto a la forma de pensar, y además al inicio eran personas muy reservadas, renuentes a participar, pero al paso del tiempo y sesiones ellos están más contentos, participativos y se integraron poco a poco al grupo, sobre todo contentos por el tipo de cursos que se les está impartiendo. Los padres comentaron que sería fabuloso continuar con estos cursos, que no se les había enseñado nada nuevo solo que les ha ayudado a reflexionar, meditar, aprender la importancia que tiene la comunicación que deben de tener con sus hijos, así como darles el apoyo, amor, afecto, seguridad, valores, herramientas necesarias para su desarrollo de la autoestima y el apoyo en su formación como persona, así como también en la escuela.

### **6.5. Método: Perspectiva plurimetódica**

Siguiendo a Hernández Pina (en Buendía et al., 1997), el método científico es una “estrategia consciente” encaminada a solucionar problemas planteados por el investigador con un fin determinado. Este método ha de ser adecuado al tipo de objeto de estudio y problema planteado. La metodología (Bunge, 1969, 1985; Hernández Pina, 1997; Buendía, 1997, 1998) hace referencia al metanivel de investigación que aspira a comprender los procesos de investigación. En este sentido, dentro de la investigación social, encontramos dos grandes bloques fundamentales:

- **Metodología cuantitativa**, trata de describir y explicar los hechos sociales desde sus manifestaciones externas a través de la medida. En consecuencia, los hechos o fenómenos sociales a estudiar son descritos en términos matemáticos.
- **Metodología cualitativa**, analiza e interpreta los hechos sociales a partir del discurso, de la lógica de su interioridad. Del número se pasa a la palabra, al lenguaje como instrumento y objeto de conocimiento a la vez.

Partiendo de la revisión bibliográfica realizada, se pretende realizar una investigación caracterizada por una metodología Descriptivo-ecléctica, utilizando para ello, instrumentos de corte cuantitativo y cualitativo, quedando justificada la elección de la metodología por la propia naturaleza de la investigación.

El diseño utilizado se encuentra enmarcado en Investigación no experimental. Hemos utilizado el Método de **Encuesta**, y más concretamente **Encuesta transversal**, mediante un cuestionario, pues ha supuesto la recogida de información en una muestra una sola vez y durante un período de tiempo de corta duración, con el objetivo de captar ciertos fenómenos presentes en el momento de la realización de la encuesta (Anguera et al, 1995). La investigación de encuesta implica la obtención de información, directamente de un grupo de individuos. (Dane, 1990:120). Tiene una finalidad descriptiva además de permitir obtener estimaciones generales de los aspectos bajo estudio, permiten establecer comparaciones (género, centros públicos-privados, contexto socioeconómico, cargos directivos...). Al mismo tiempo, se han utilizado la **Entrevista** como instrumento englobado dentro de una metodología cualitativa. Esta está justificada según Buendía et al (1997) por sus rasgos característicos. Estos pueden resumirse en los puntos siguientes:

- *Concepción múltiple de la realidad.* Se admite que existan múltiples realidades que sólo pueden ser estudiadas holísticamente.
- *El principal objetivo científico será la comprensión de los fenómenos.* Este se conseguirá mediante el análisis de las percepciones de los sujetos que intervienen en la acción educativa.
- *Investigador y objeto de investigación se encuentran en interrelación produciendo influencias mutuas.*
- *El objetivo de la investigación es desarrollar un cuerpo de conocimientos ideográficos que describan casos individuales.* La investigación cualitativa no pretende llegar a abstracciones universales sino a concretas y específicas universalidades.
- *Las interacciones mutuas que se producen en el hecho educativo hacen imposible distinguir las causas de los hechos.*
- *Los valores están implícitos en la investigación,* reflejándose en las preferencias por un paradigma, elección de una teoría, etc.

Se pretende, por tanto, una articulación entre los distintos enfoques con objeto de alcanzar mayor validez al realizar el estudio estadístico y numérico de los datos, realizando reflexiones, valoraciones y aportaciones desde la práctica para poder describir e interpretar la realidad, de forma exhaustiva, para un mayor conocimiento.

Como se ha mencionado anteriormente, el trabajo de investigación se realiza bajo un esquema mayoritariamente de tipo cualitativo, y esta dirigido principalmente a la comprensión de la profundidad de la temática abordada. No se descarta también la investigación cuantitativa, ya que ayuda a precisar y verificar los datos obtenidos en la investigación. Lo interesante no es imponer una metodología u otra, sino complementarla entre ellas y sacar el mejor provecho y resultados.

En el transcurso de la investigación se capitalizan los aportes de las diversas técnicas y métodos a través de una triangulación de técnicas, datos,

y fuentes que permitan trabajar con la investigación, y la triangulación tiene la finalidad contrarrestar y comprobar la exactitud de lo que se ha recogido con las otras técnicas. Es con un mismo objeto de conocimiento, de contrastar la información obtenida a través de instrumentos, tales como: observación, participación, grupos de discusión, análisis de contenido, cuestionarios, entrevistas, historias, vida profesional, etc.

Dichas metodologías, cualitativa como cuantitativa, favorecerán el manejo de técnicas para la obtención de datos y mejorará el análisis de los mismos, sirviendo de base para futuras investigaciones.

Con respecto a los instrumentos, comentar que el cuestionario fue sometido a *juicio de expertos* para su validación. En este sentido, Fox (1981), manifiesta que la *validez de contenido* es la técnica más apropiada cuando se trata de validar cuestionarios. Considera que nos informa de la representatividad del contenido del cuestionario y si mide lo que pretende medir.

Con respecto a la *fiabilidad* del instrumento (precisión), ésta se determinó estadísticamente mediante varios procedimientos, siendo el más consensuado entre la comunidad científica el Alfa de Cronbach, obteniéndose el siguiente resultado:

**Estadísticos de fiabilidad**

<b>Alfa de Cronbach</b>
,697

El resultado de  $\alpha=0,697$  en la prueba *Alfa de Cronbach* y de  $0,653$  en la prueba *Dos mitades de Guttman* (bastante más exigente) son considerados valores aceptables, indicando una alta fiabilidad del instrumento (precisión alta).

## **6.6. Tratamiento y análisis de los datos**

Para el análisis de los datos, una vez se recibieron los cuestionarios en papel, se procedió al tratamiento y proceso de los datos mediante la introducción de los mismos en una base del programa Microsoft Access (Paquete Microsoft Office XP).

El análisis estadístico de los datos se ha realizado con el programa estadístico SPSS (Statistical Package of Social Sciences) versión 14.0 para Windows. El proceso ha consistido en importar todos los datos, etiquetarlos y posteriormente se ha realizado un análisis descriptivo.



## **CAPÍTULO 7. RESULTADOS**

### **7.1. Resultados de las encuestas dirigidas a los adolescentes**

El propósito de los cuestionarios no fue solamente el recabar información, sino que dichos datos en verdad contribuyeron a destacar elementos que afectan al adolescente en la formación de su concepto de autoestima, aspectos que constituyen o conforman dicha conceptualización de manera general de definir la autoestima, y a la vez poder captar la forma de pensar, sentir de cada persona involucrada en ambos cursos y sobre todo percibir de manera escrita y también visual el impacto de los temas tratados en las diferentes sesiones.

Una vez recopilada la información obtenida de los cuestionarios iniciales y finales y preliminares de cada sesión, se realizó un concentrado de las respuestas generadas por los adolescentes, quedando de la siguiente manera:

Resultados arrojados en el cuestionario inicial, dicho cuestionario tiene como objetivo ser marco de referencia para realizar una comparación con el resto de los cuestionarios preliminares y finales y de ese modo poder identificar los cambios generados en la persona a raíz de la intervención, así como destacar aspectos para determinar el logro de los propósitos.

Este cuestionario está sustentado a partir de la percepción de la autoestima, haciendo referencia la importancia de esta en el desarrollo humano.

Los resultados de los cuestionarios, el inicial y final, aplicados a los adolescentes, es con la finalidad de ver si sabían lo que era la autoestima, y sobre todo si la tenían.

En el primer cuestionario se aplicó para saber de dónde partir con respecto a la temática y además me basé en las necesidades del plantel, pero aun más en las necesidades de los alumnos; en lo que estaban

viviendo en ese momento emocionalmente, afectivamente y académicamente, por lo que se aplicó los cuestionarios y arrojó los siguientes resultados considerando las operaciones tales como; sumatoria, máximos, mínimos, media aritmética, mediana, moda , desviación estándar, varianza, rango.

En estadística descriptiva observamos que de 48 alumnos con el primer cuestionario de 30 preguntas; se calculó su media aritmética fue de 14.53, con una mediana de 22, moda 19, y una desviación estándar de 27.65, el cual se traduce a un 27.65 %, varianza 764. 689, rango 40.

Por lo tanto nos está hablando que de los 48 alumnos, el 27.65 %, tiene su autoestima baja, son tímidos, inseguros, se sienten incapaces de sentirse aceptados por los demás, no se conocen a si mismos, no se valoran como personas, ni se aceptan a si mismos, no les agrada su físico, son retraídos, no demuestran sus emociones ni sentimientos, no sienten el apoyo de sus padres, el cariño, afecto, no existe o casi nula la comunicación, los padres no tienen el tiempo necesario para dedicárselos a sus hijos, los padres no les ofrecen seguridad, confianza a sus hijos, al igual los adolescentes no sienten tampoco el apoyo, afecto, seguridad, comunicación con sus maestros, por consiguiente, el adolescente tiene su Autoestima Baja.

El segundo cuestionario con las mismas preguntas se aplicó después que se les dio un Curso - Taller de 20 horas a la semana, siendo el objetivo del estudio “Conocer el concepto de autoestima que tienen los adolescentes de 15 a 20 años del Cetis No. 80, y buscar la mejora de dicha percepción “ y partiendo del anterior análisis se puede identificar que dicho concepto de autoestima se integra de los siguientes elementos:

La familia lo impulsa a vivir:

Aceptarse así mismo

Valorarse

Respetarse

Ser feliz

Comprensión  
Amor  
Cariño  
Armonía, Seguridad.

Después de abarcar estos temas en el curso se vio el gran avance de los adolescentes en redescubrir su Autoestima, al igual que el anterior cuestionario fueron para 48 alumnos, con 30 preguntas. Se menciono anteriormente que fue un grupo más problemático del plantel, y por eso se optó en trabajar con ellos.

Los resultados fueron al contrario de los antes mencionados y son los siguientes: media aritmética 14.06, mediana 21.5, moda 7, desviación estándar 6.8, varianza 46.476, rango 41.

Aquí se demuestra que el Curso \_ Taller dio resultados positivos y un avance significativo porque de tener un 27.65% al inicio del curso de que los alumnos tenían su Autoestima Baja, se llego al final con 6.8%, y presentaban características tales como : positivos, se valoran así mismos, se aceptan , hay apoyo, comunicación , afecto con sus padres, demuestran sus emociones y sentimientos, son alegres, extrovertidos, tienen confianza en ellos mismos, como la gente que les rodea, hablan , se acercan mas a sus padres, maestros.

También se demostrará a parte de los cuestionarios, con los gráficos, resultados de los datos antes mencionados, así como unos gráficos comparativos para poder demostrar la importancia que se tenia en el inicio y el final al llevarse acabo el Curso – Taller.

Lo anterior permite destacar que los adolescentes presentan una clara concepción de lo que representa para ellos su familia, esa ayuda y cariño, además de tener un optimismo frente a la vida de seguir aprendiendo de disfrutarla con el amor de su familia.

Esto permite unificar la definición, quedando de la siguiente manera:

“La autoestima es la valía que tiene la persona de sí mismo, la seguridad, el afecto de la gente que lo rodea, la aceptación de los demás, y la familia juega un papel muy importante para el desarrollo de su autoestima del adolescente”.

Se puede decir que se lograron los objetivos planteados, al permitir no solamente identificar el concepto de Autoestima de los adolescentes, sino distinguir lo más básico, como lo es desde la perspectiva de la familia a través de la educación que se brinda en el hogar por los padres, dependiendo de la etapa evolutiva que se viva actualmente, niñez, adolescencia, adultez, etc., las experiencias que se vivan, así como los deseos de cada persona.

Con respecto a los padres de familia, se observa una preocupación por las necesidades que enfrenta la familia o por los problemas que se tienen, lo que les impide observar y disfrutar de la vida con plenitud.

En ocasiones por la edad o las responsabilidades que se tienen auestas se les ve ecuánimes, tranquilos, pero que en ocasiones no es la realidad, ya que por ejemplo un padre que tenía supuestamente interés en ayudar a su hijo a elevar o reencontrar la autoestima, cuando en realidad, se dice y se piensa de diferente manera, ya que no son coherentes con lo que se dice y se hace.

Otro factor que se observó que hay padres preparados y otros no, aunque este dato no es determinante para la educación de sus hijos, claro que estos últimos valoran, apoyan, estimulan a sus hijos a salir adelante.

Considero que es importante rescatar los objetivos de la relación Paterno – filial y valorar el papel que juega el padre en la formación y educación de sus hijos, ya que se vieron los siguientes aspectos:

Falta de diálogo con los hijos

Falta de educación

Falta de apoyo

Falta de amor

Falta de seguridad

Divorcio

Drogas

Alcoholismo

Agresiones

Tanto a los padres como a los adolescentes se les hizo hincapié sobre la importancia de la relación Paterno – filial, de cuidar y mantener esa relación de forma constante con los hijos, y que los padres vean la gran influencia que son para sus hijos, ya que todo esto repercutirá en sus vidas.

Los padres que les dan las herramientas necesarias a sus hijos, tales como el amor, la comunicación, el afecto, la seguridad, todo esto le ayudará al adolescente a fortalecer su Autoestima, ya que algunos la tienen, pero algunos casos no, por lo tanto es importante ayudar al adolescente a que redescubra su autoestima y así poder lograr sus objetivos o metas que se hayan fijado a futuro.

## **7.2. Resultados descriptivos**

Por razones de espacio, se presenta a continuación de forma gráfica algunos de los resultados más significativos para nuestra investigación:

### **FIG.No.24.- RESULTADOS DEL 1er. CUESTIONARIO DE LA AUTOESTIMA.**

**RESULTADOS DEL 1er. CUESTIONARIO DE LA AUTOESTIMA**

	MUCHO	NORMAL	A			NO CONTES
			VECE	POCO	NADA	
DESEARIAS CAMBIAR 2 ASPECTOS DE TU CUERPO?	2	3	10	20	13	0
DEMUESTRAS TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS?	10	13	14	10	1	0
NIEGAS TUS ERRORES?	5	4	13	16	10	0
PREFIERES ESTAR SIN AMIGOS?	3	4	7	6	28	0
SIENTES CON FRECUENCIA RECHAZI DE OTROS?	3	3	7	12	23	0
TE GUSTA TU FISICO?	15	24	4	4	1	0
TE ALEGAN LOS EXITOS DE LOS OTROS?	8	16	14	6	4	0
EXPRESAS LO QUE SIENTES ?	12	11	11	10	4	0
TE GUSTARIA CONOCER OTROS LUGARES?	42	4	1	1	0	0
ERES BIEN ACEPTADO?	8	29	10	1	0	0
AYUDAS CON FRECUENCIA A LOS DEMAS?	23	13	10	2	0	0
TE CONOCES A TI MISMO?	13	16	13	4	2	0
ACTUAS INDEPENDIENTEMENTE?	12	26	8	2	0	0
ASUMES TUS RESPONSABILIDADES?	19	21	6	2	0	0
ERES PERSONA QUE AFRONTAS LOS RETOS CON ENTUSIASMO?	25	14	8	1	0	0
ESTAS ORGULLOSO DE TUS LOGROS?	11	8	10	10	9	0
TOLERAS LA FRUSTRACION?	2	4	2	6	4	30
TE VALORAS COMO PERSONA?	35	9	4	0	0	0
COMO TE RELACIONAS CON LOS DEMAS?	12	27	6	3	0	0
SABES QUE ES LA AUTOESTIMA?	19	18	4	7	0	0
TUS PADRES REFUERZAN LA FUNCION EDUCATIVA DE LA FAMILIA AUMEN	24	17	2	4	1	0
EN LA FAMILIA EXISTE EN ELLA UN CLIMA DE AFECTO QUE PERMITA CADA	15	17	11	4	1	0

MIS PADRES SON POSESIVOS Y TIENEN ACTITUDES MIMOSAS, MATERIALISTA	9	10	12	7	10	0
MIS PADRES TIENEN SUFICIENTE TIEMPO PARA ESTAR CONMIGO E INTERESAR	15	19	10	2	2	0
ME AYUDAN Y APOYAN MIS PADRES PARA DARME SEGURIDAD Y CONFIAN	22	16	6	3	1	0
ME AYUDAN MIS PADRES PARA TENER AUTOESTIMA?	19	17	11	2	0	0
MIS MAESTROS ME AYUDAN PARA CONOCERME A MI MISMO?	13	17	10	5	3	0
MIS MAESTROS FOMENTAN LA CONFIANZA RN MIS CAPACIDADES MEDIANTE	14	22	7	4	1	0
FOMENTAN MIS MAESTROS LA CREATIVIDAD DANDOME LA OPORTUNIDAD	19	21	3	3	2	0
TE CONSIDERAS UN LIDER NATO?	7	16	12	7	4	2

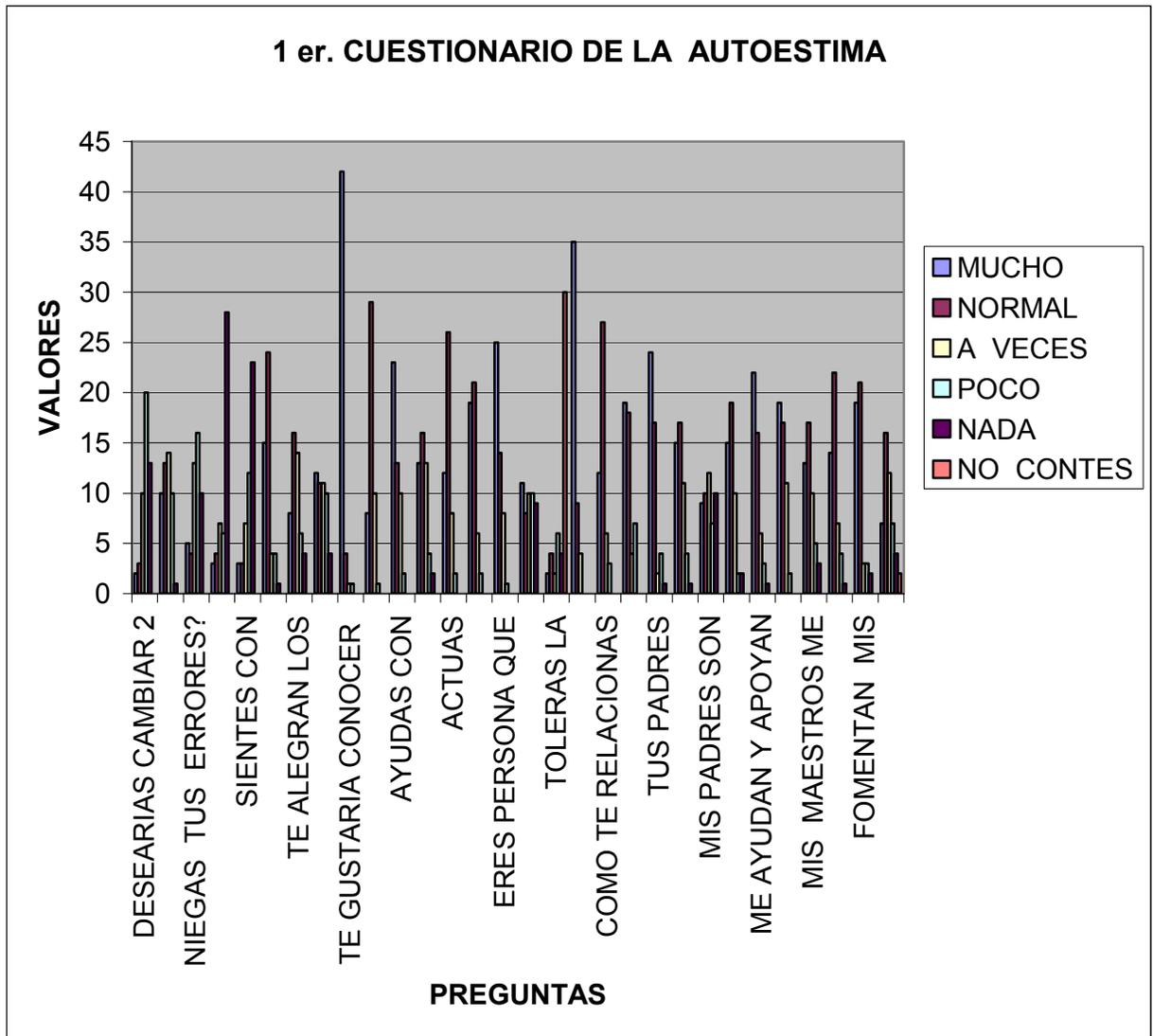


FIG. No. 25.- 1er. CUESTIONARIO DE LA AUTOESTIMA.

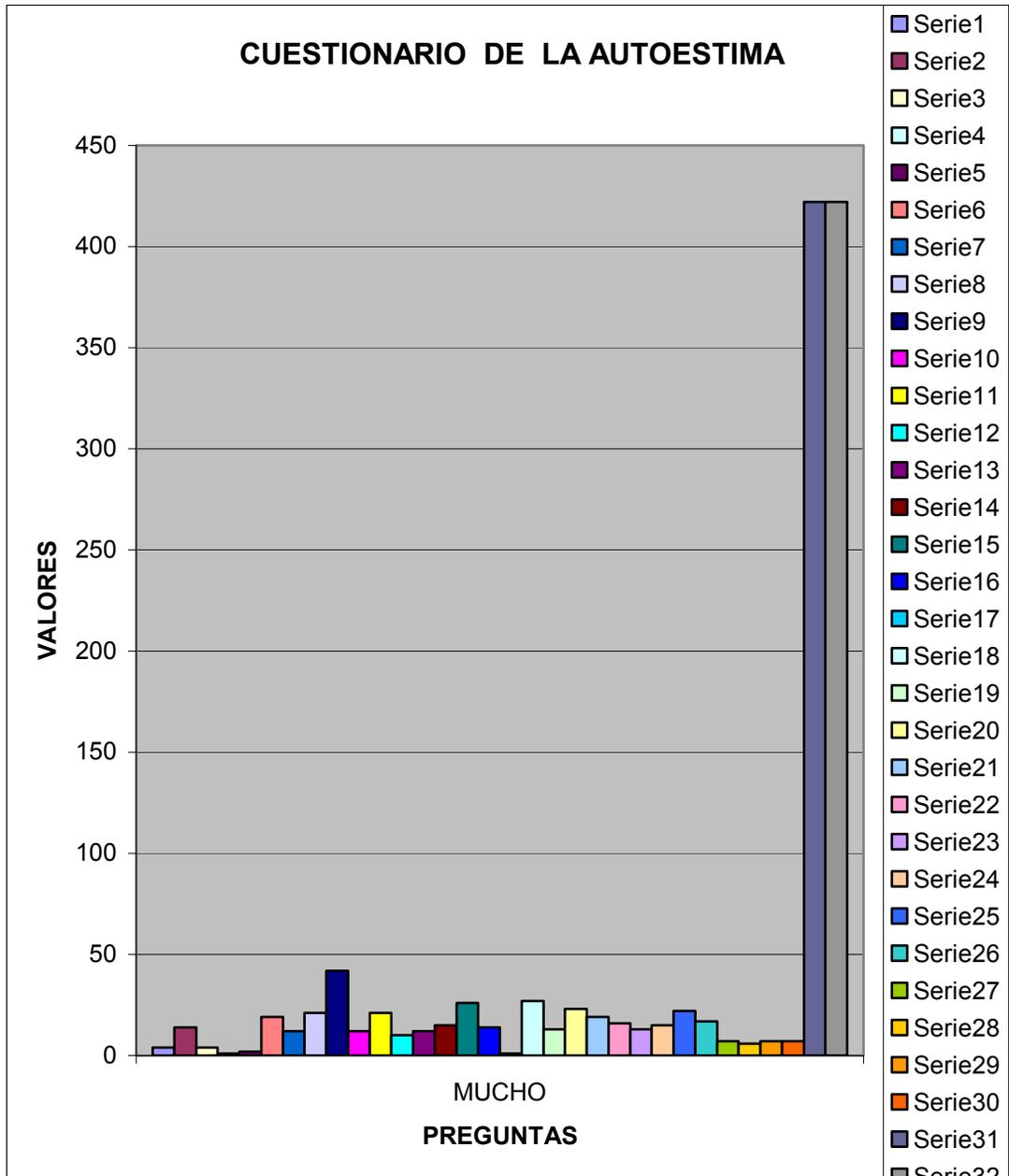
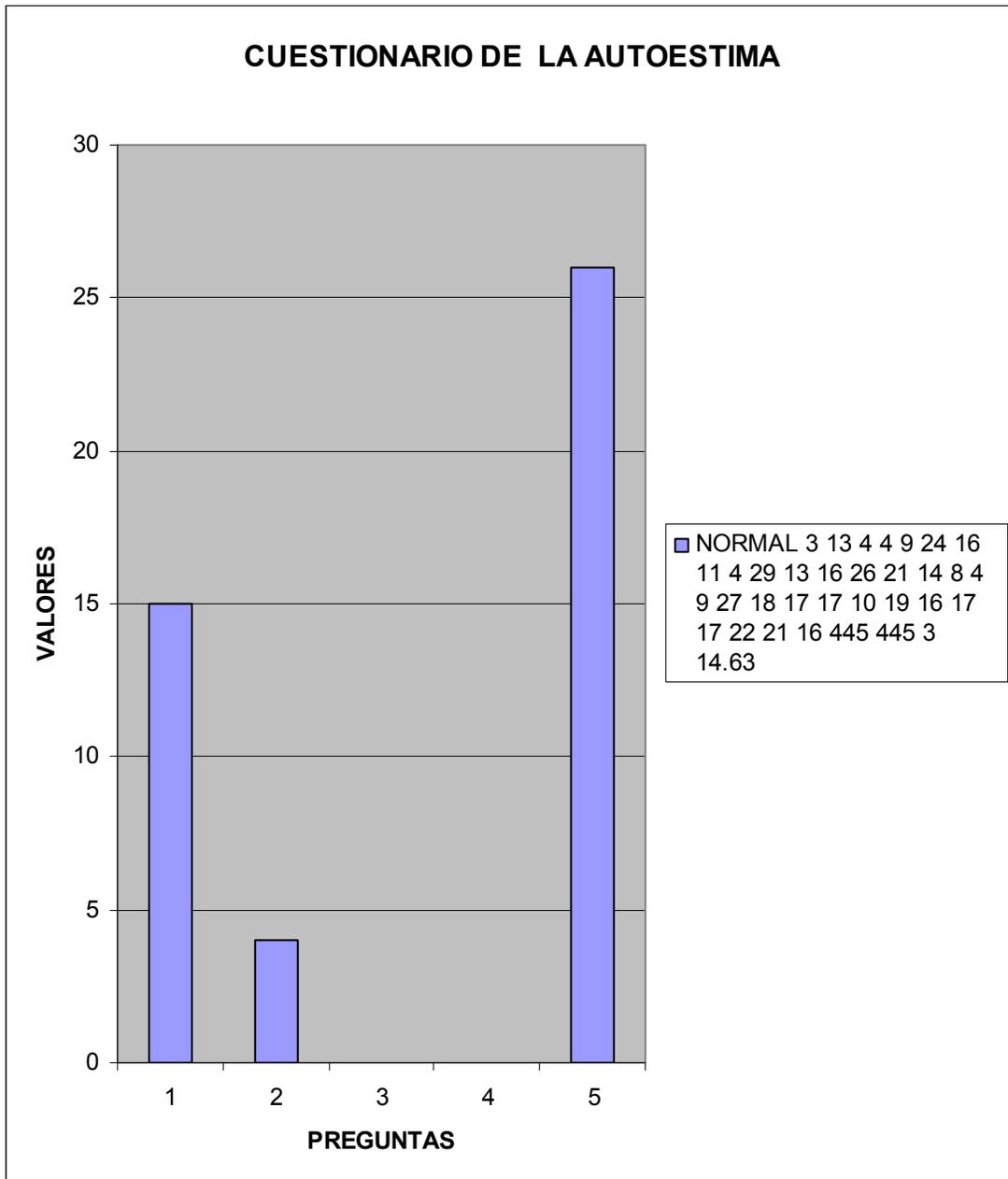
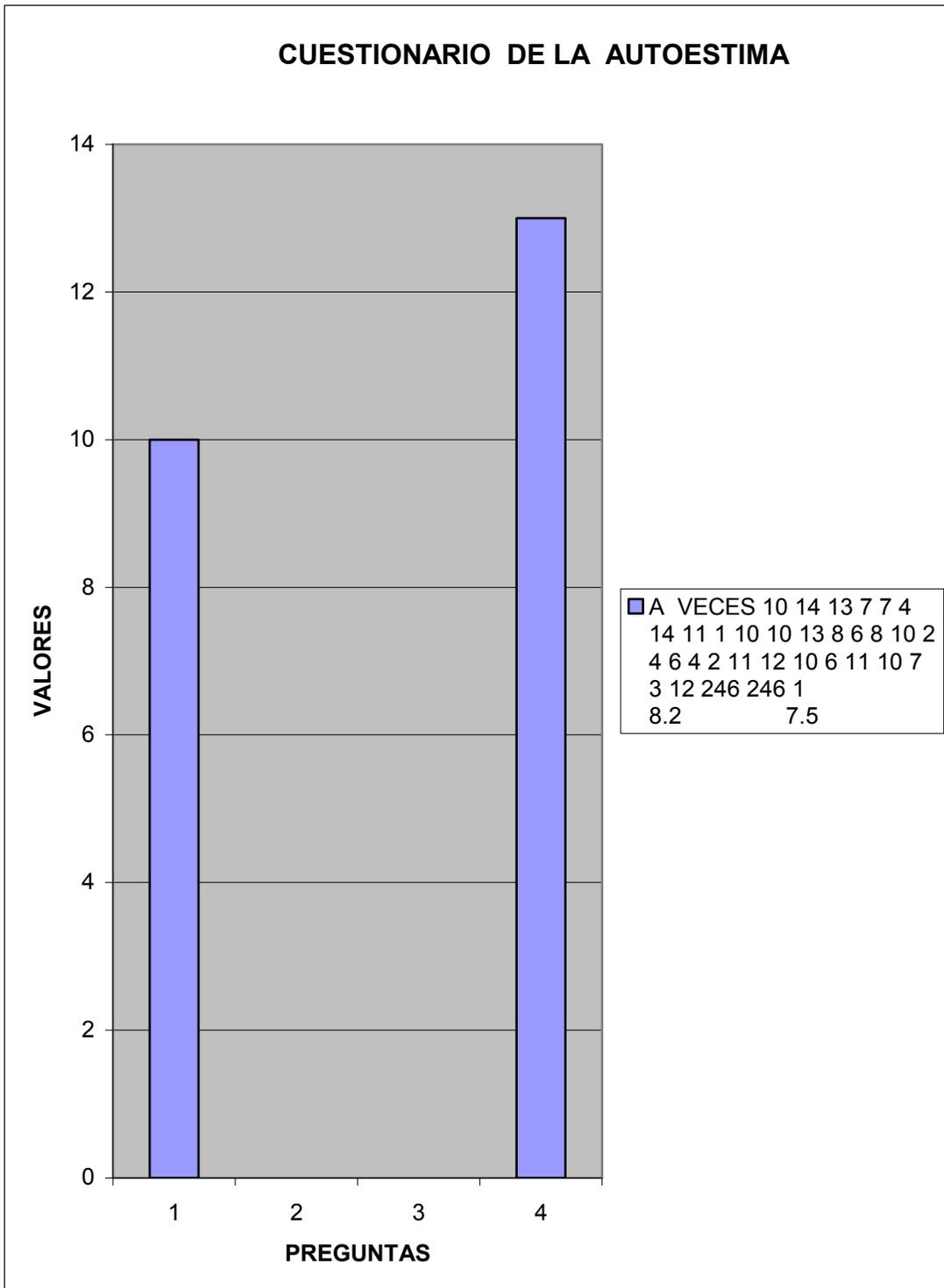


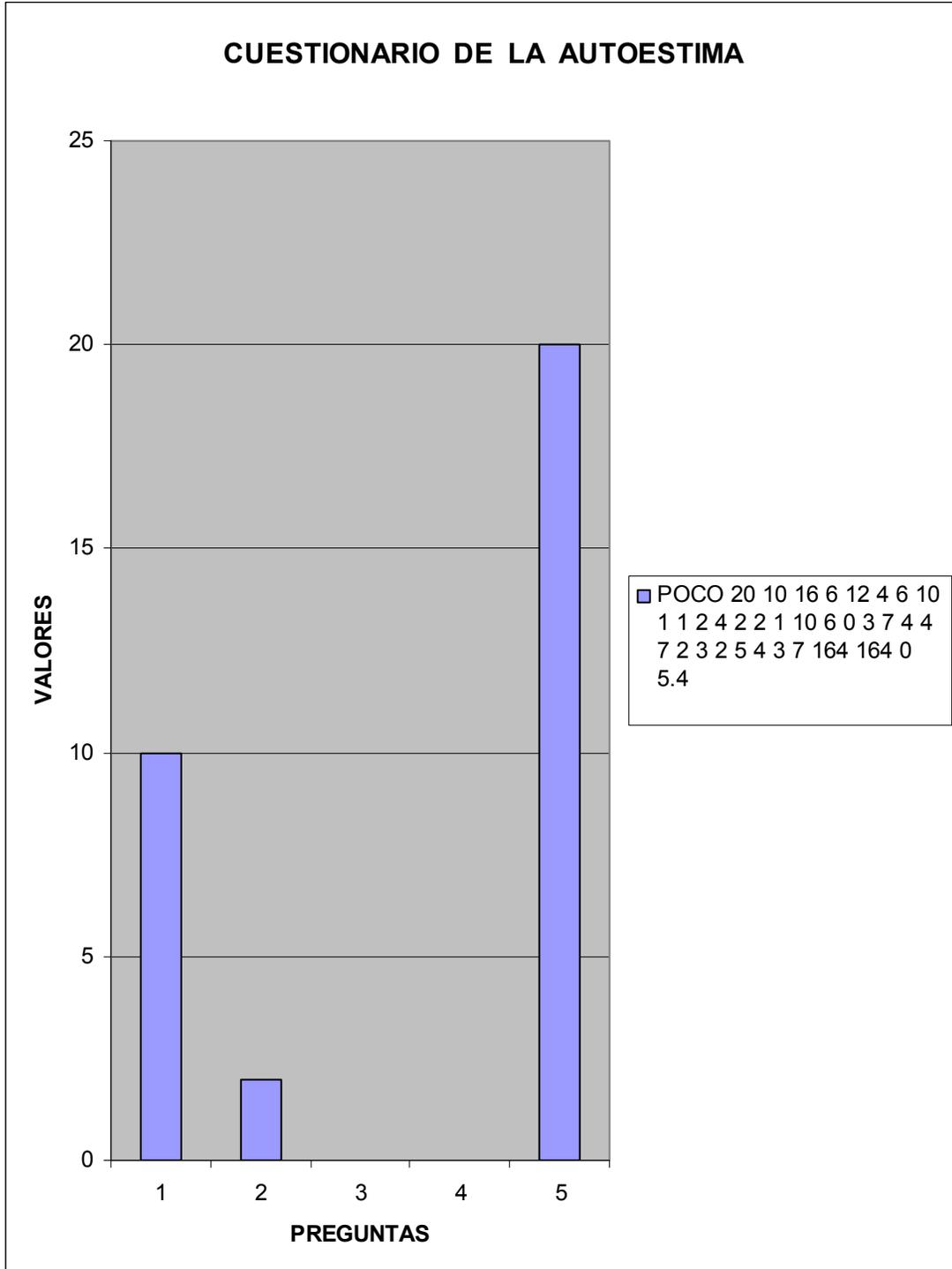
FIG. No. 26.- CUESTIONARIO DE LA AUTOESTIMA.



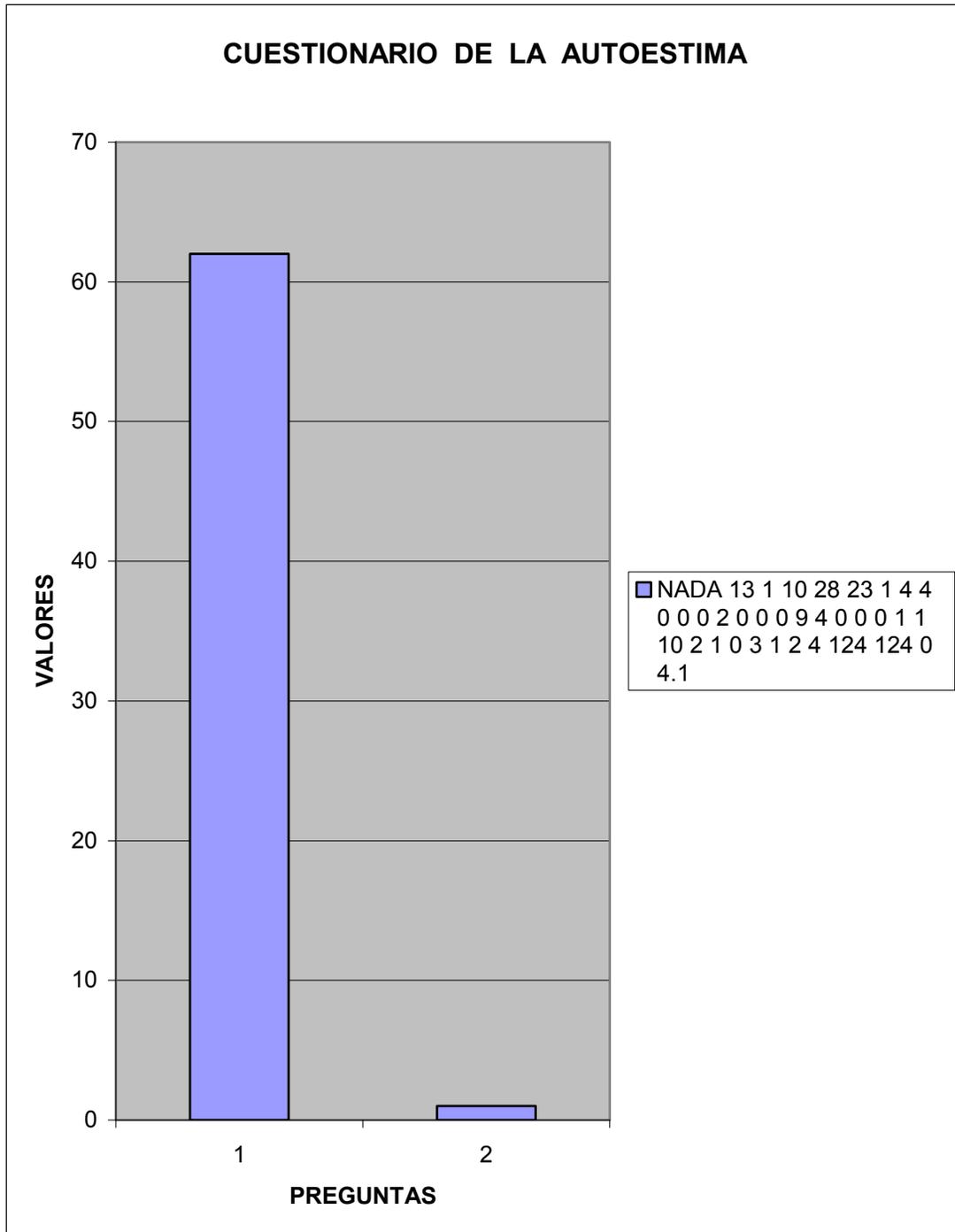
**FIG.No.27.- CUESTIONARIO DE LA AUTOESTIMA, DONDE LOS ALUMNOS CONTESTARON NORMAL.**



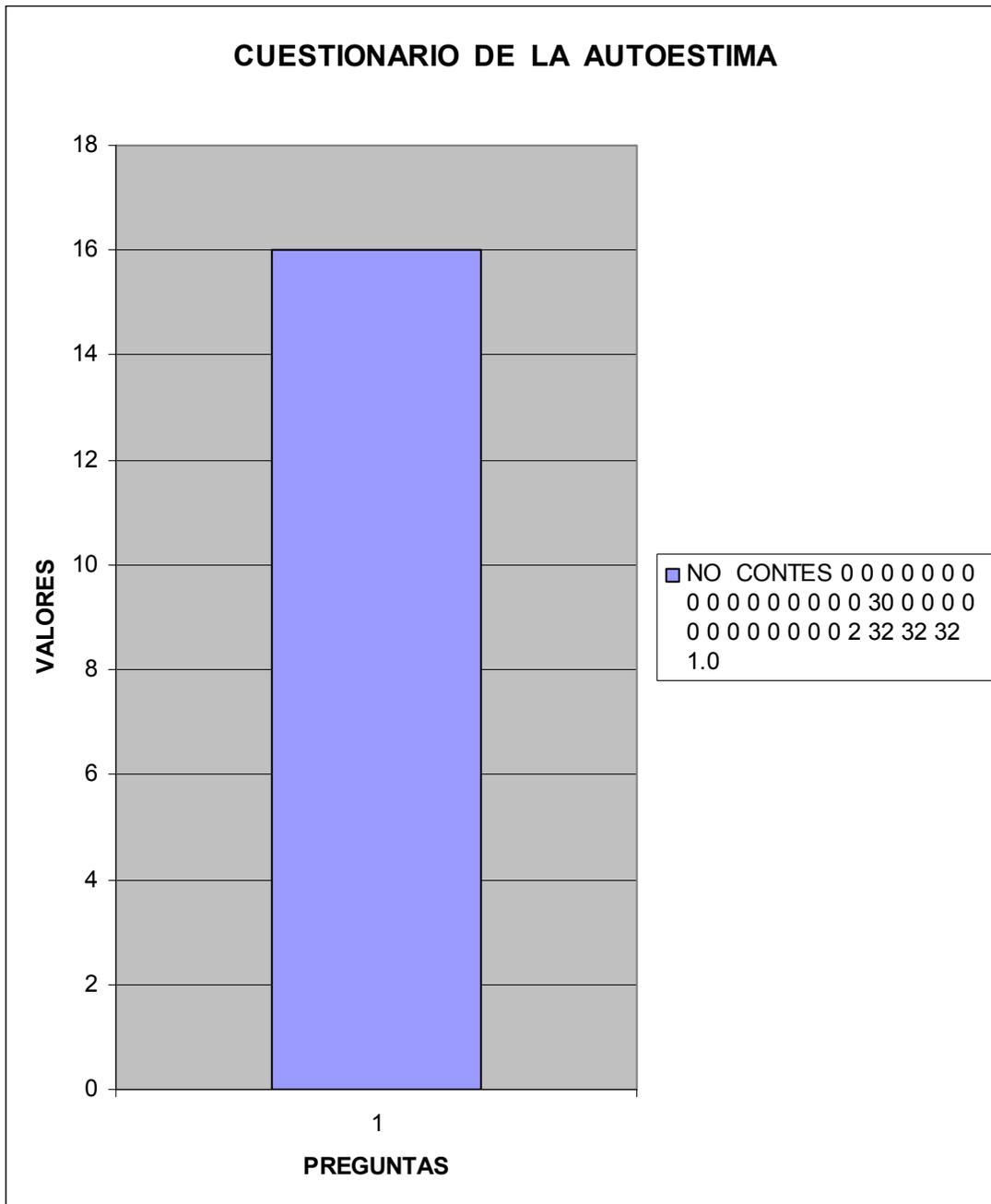
**FIG.-No.28.- CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, DONDE CONTESTAN LOS ALUMNOS QUE A VECES.**



**FIG.No.29.- CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, DONDE CONTESTAN LOS ALUMNOS QUE CONTESTARON POCO.**



**FIG. No.30.- CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, DONDE CONTESTAN LOS ALUMNOS QUE NADA.**



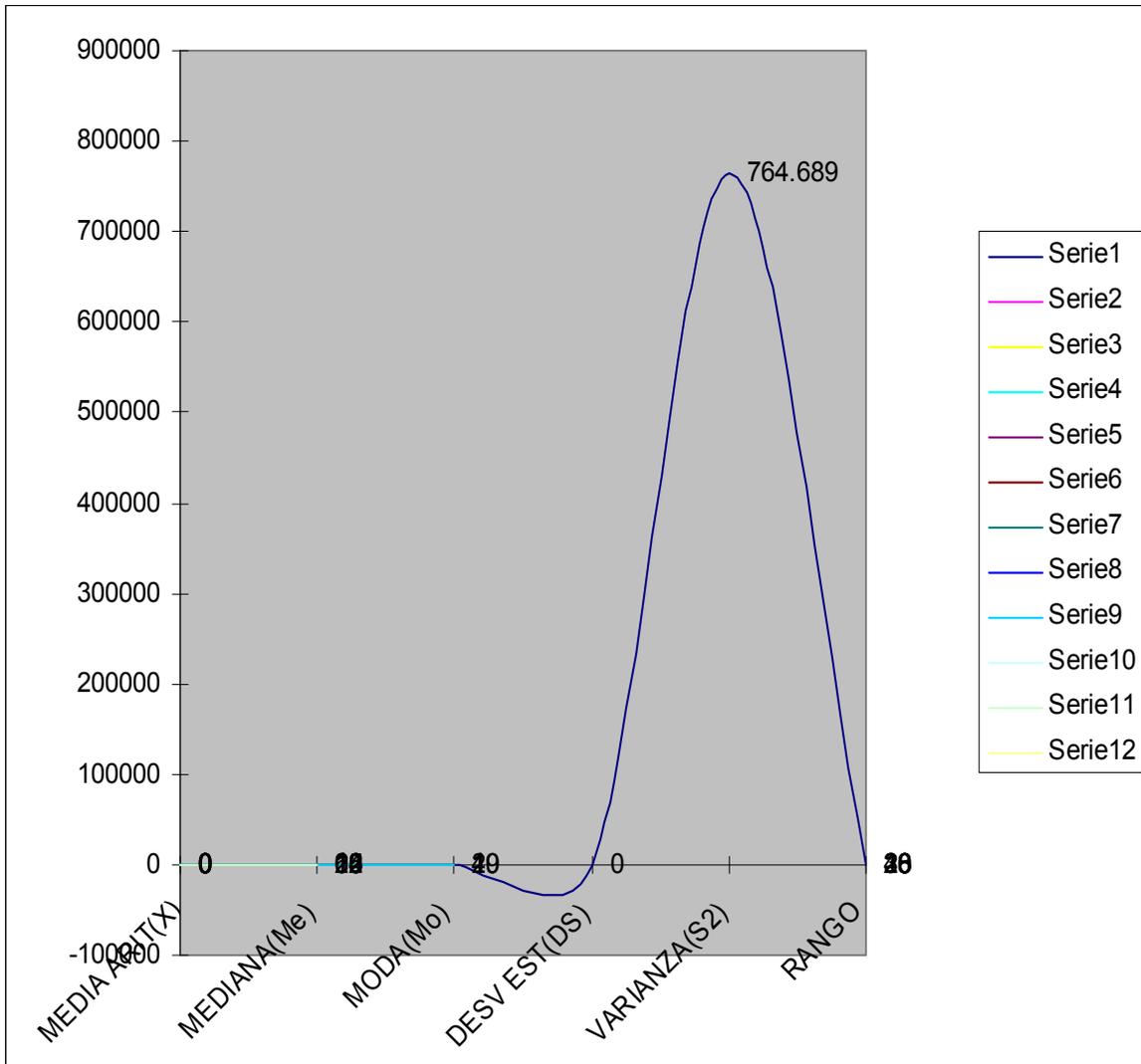
**FIG. No.31.- CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, DONDE CONTESTAN LOS ALUMNOS QUE NO CONTESTARON.**

TESIS DOCTORAL LETICIA MIRELLA CARRILLO PICAZZO

	MUCHO	X2	NORMAL	X2	A VE CE	S	X2	POCO	X2	NADA	X2	NO CON TES	X2
	2	4	3	9	10	100	20	400	13	169	0	0	
	10	100	13	169	14	196	10	100	1	1	0	0	
	5	25	4	16	13	169	16	256	10	100	0	0	
	3	9	4	16	7	49	6	36	28	784	0	0	
	3	9	9	81	7	49	12	144	23	529	0	0	
	15	225	24	576	4	16	4	16	1	1	0	0	
	8	64	16	256	14	196	6	36	4	16	0	0	
	12	144	11	121	11	121	10	100	4	16	0	0	
	42	1764	4	16	1	1	1	1	0	0	0	0	
	8	64	29	841	10	100	1	1	0	0	0	0	
	23	529	13	169	10	100	2	4	0	0	0	0	
	13	169	16	256	13	169	4	16	2	4	0	0	
	12	144	26	676	8	64	2	4	0	0	0	0	
	19	361	21	441	6	36	2	4	0	0	0	0	
	25	625	14	196	8	84	1	1	0	0	0	0	
	11	121	8	64	10	100	10	100	9	81	0	0	
	2	4	4	16	2	4	6	36	4	16	30	900	
	35	1225	9	81	4	16	0	0	0	0	0	0	
	12	144	27	729	6	36	3	9	0	0	0	0	
	19	361	18	324	4	16	7	49	0	0	0	0	
	24	576	17	289	2	4	4	16	1	1	0	0	
	15	225	17	289	11	121	4	16	1	1	0	0	
	9	81	10	100	12	144	7	49	10	100	0	0	
	15	225	19	361	10	100	2	4	2	4	0	0	
	22	484	16	256	6	36	3	9	1	1	0	0	
	19	361	17	289	11	121	2	4	0	0	0	0	
	13	169	17	289	10	100	5	25	3	8	0	0	
	14	196	22	484	7	49	4	16	1	1	0	0	
	19	361	21	441	3	9	3	9	2	4	0	0	
	7	49	16	256	12	144	7	49	4	16	2	4	
SUMA	436	8818	445	8107	246	2450	164	1510	124	1853	32	904	
MAXIMOS	436	8818	445	8107	246	2450	164	1510	124	1853	32	904	
MINIMOS	2	4	3	9	1	1	0	0	0	0	32	904	
MEDIA ARIT(X)	14.53		14.63			8.2		5.4			4.1	1.0	
MEDIANA(Me)	22		15		7.5		10		14		16		
MODA(Mo)	19		4		10		2		1		0		
DESV EST(DS)	27.65												
VARIANZA(S2)	764.689												
RANGO	40		26		13		20		28		30		

**FIG.No.32.- CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, DONDE APARECEN DIVERSOS RESULTADOS DEL PRIMER CUESTIONARIO.**

**CUESTIONARIO DE LA AUTOESTIMA**

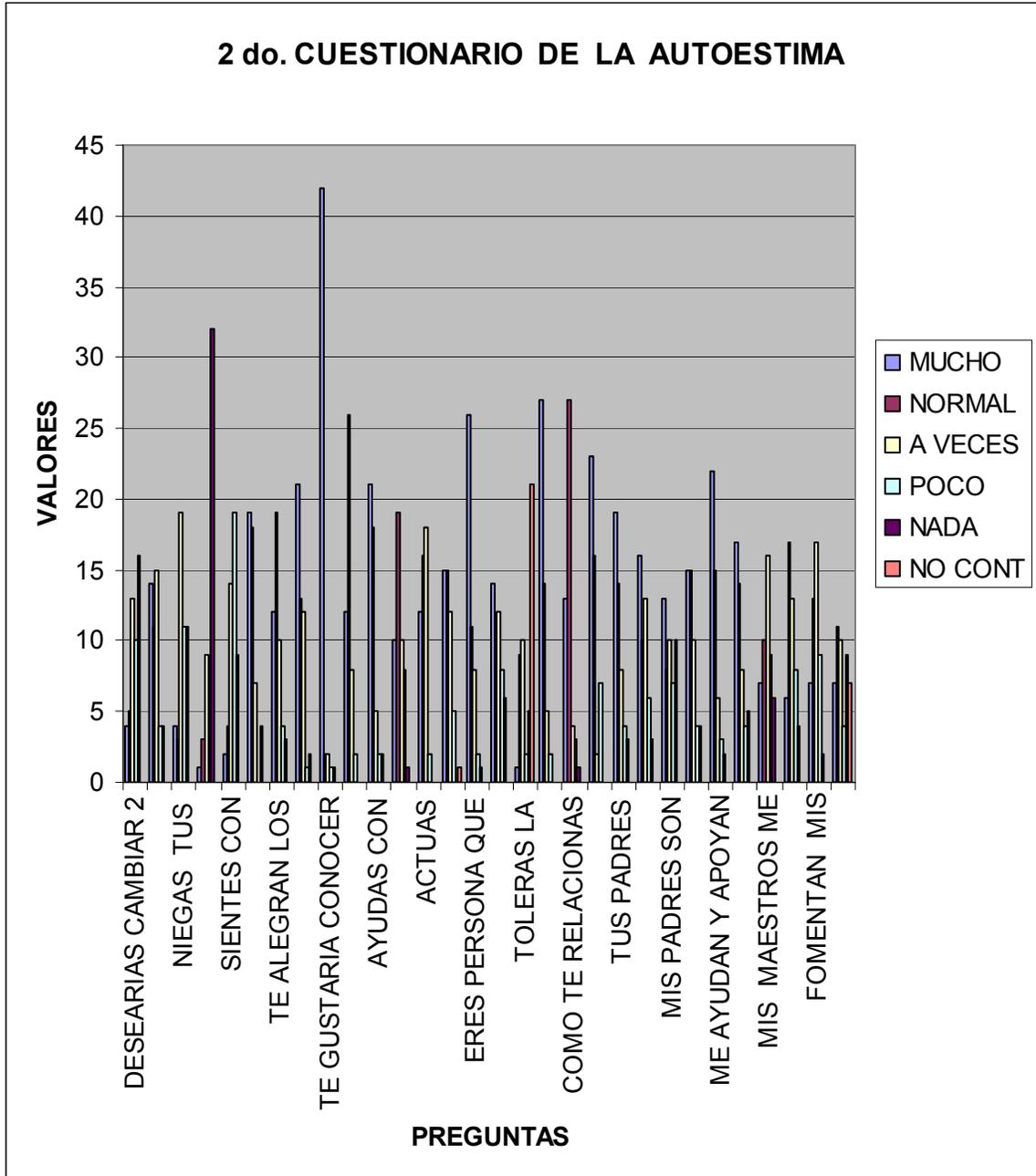


**FIG. No. 33.- CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, DONDE ESTAN LAS DIVERSAS ESTADISTICAS.**

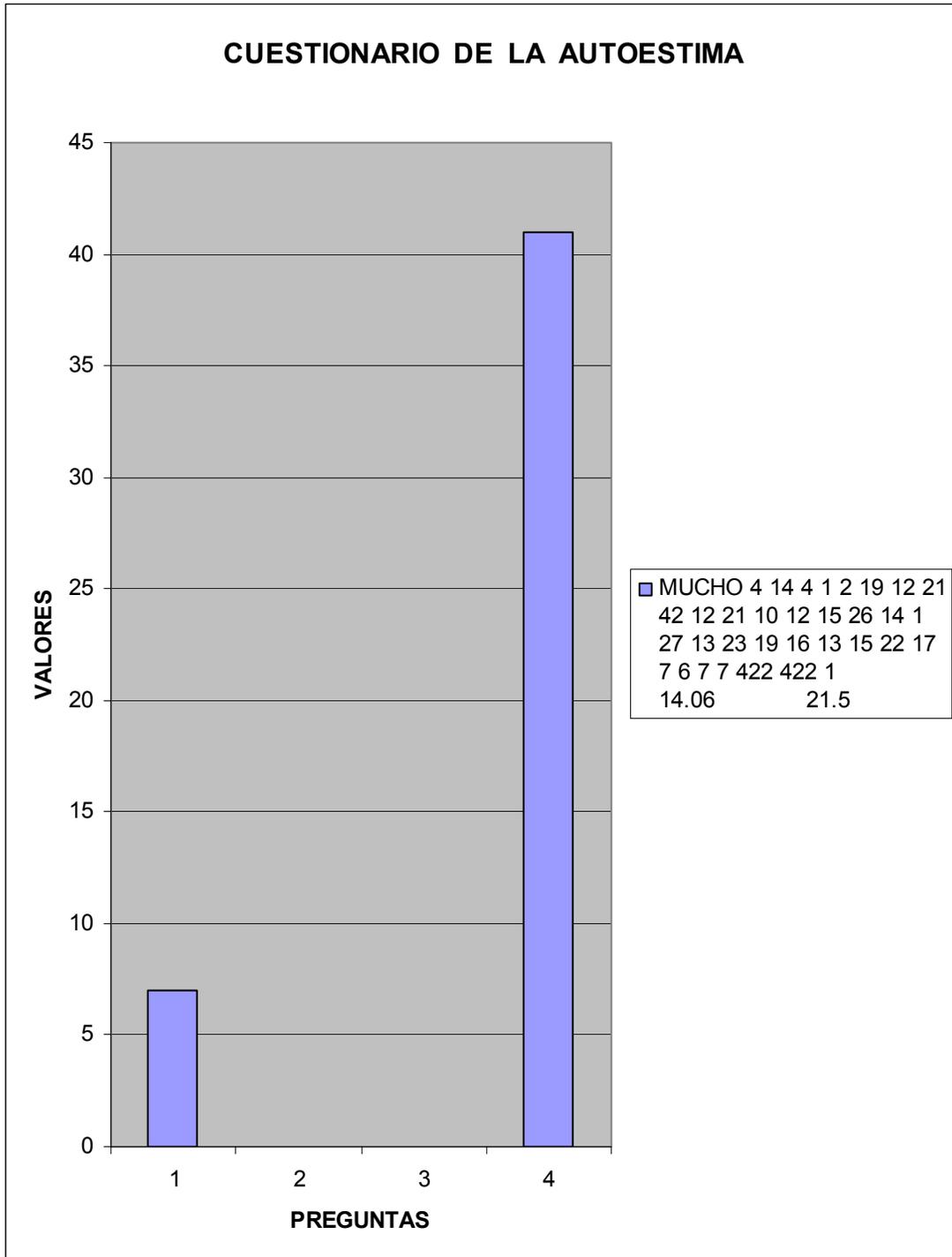
**RESULTADOS DEL 2do. CUESTIONARIO DE LA AUTOESTIMA.**

	MUCHO	NORMAL	A VEC ES	POCO	NADA	NO CO NT
DESEARIAS CAMBIAR 2 ASPECTOS DE TU CUERPO?	4	5	13	10	16	0
DEMUESTRAS TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS?	14	11	15	4	4	0
NIEGAS TUS ERRORES?	4	3	19	11	11	0
PREFIERES ESTAR SIN AMIGOS?	1	3	9	3	32	0
SIENTES CON FRECUENCIA RECHAZO DE OTROS?	2	4	14	19	9	0
TE GUSTA TU FISICO?	19	18	7	0	4	0
TE ALEGRA LOS EXITOS DE LOS OTROS?	12	19	10	4	3	0
EXPRESAS LO QUE SIENTES ?	21	13	12	1	2	0
TE GUSTARIA CONOCER OTROS LUGARES?	42	2	2	1	1	0
ERES BIEN ACEPTADO?	12	26	8	2	0	0
AYUDAS CON FRECUENCIA A LOS DEMAS?	21	18	5	2	2	0
TE CONOCES A TI MISMO?	10	19	10	8	1	0
ACTUAS INDEPENDIENTEMENTE?	12	16	18	2	0	0
ASUMES TUS RESPONSABILIDADES?	15	15	12	5	0	1
ERES PERSONA QUE AFRONTAS LOS RETOS CON ENTUSIASMO?	26	11	8	2	1	0
ESTAS ORGULLOSO DE TUS LOGROS?	14	8	12	8	6	0
TOLERAS LA FRUSTRACION?	1	9	10	2	5	21
TE VALORAS COMO PERSONA?	27	14	5	2	0	0
COMO TE RELACIONAS CON LOS DEMAS?	13	27	4	3	1	0
SABES QUE ES LA AUTOESTIMA?	23	16	2	7	0	0
TUS PADRES REFUERZAN LA FUNCION EDUCATIVA DE LA FAMILIA AUMEN	19	14	8	4	3	0
EN LA FAMILIA EXISTE EN ELLA UN CLIMA DE AFECTO QUE PERMITA CADA	16	10	13	6	3	0
MIS PADRES SON POSESIVOS Y TIENEN ACTITUDES MIMOSAS, MATERIALISTA	13	8	10	7	10	0
MIS PADRES TIENEN SUFICIENTE TIEMPO PARA ESTAR CONMIGO E INTERESAR	15	15	10	4	4	0
ME AYUDAN Y APOYAN MIS PADRES PARA DARMEN SEGURIDAD Y CONFIAN	22	15	6	3	2	0
ME AYUDAN MIS PADRES PARA TENER AUTOESTIMA?	17	14	8	4	5	0
MIS MAESTROS ME AYUDAN PARA CONOCERME A MI MISMO?	7	10	16	9	6	0
MIS MAESTROS FOMENTAN LA CONFIANZA EN MIS CAPACIDADES MEDIANTE	6	17	13	8	4	0
FOMENTAN MIS MAESTROS LA CREATIVIDAD DANDOME LA OPORTUNIDAD	7	13	17	9	2	0
TE CONSIDERAS UN LIDER NATO?	7	11	10	4	9	7

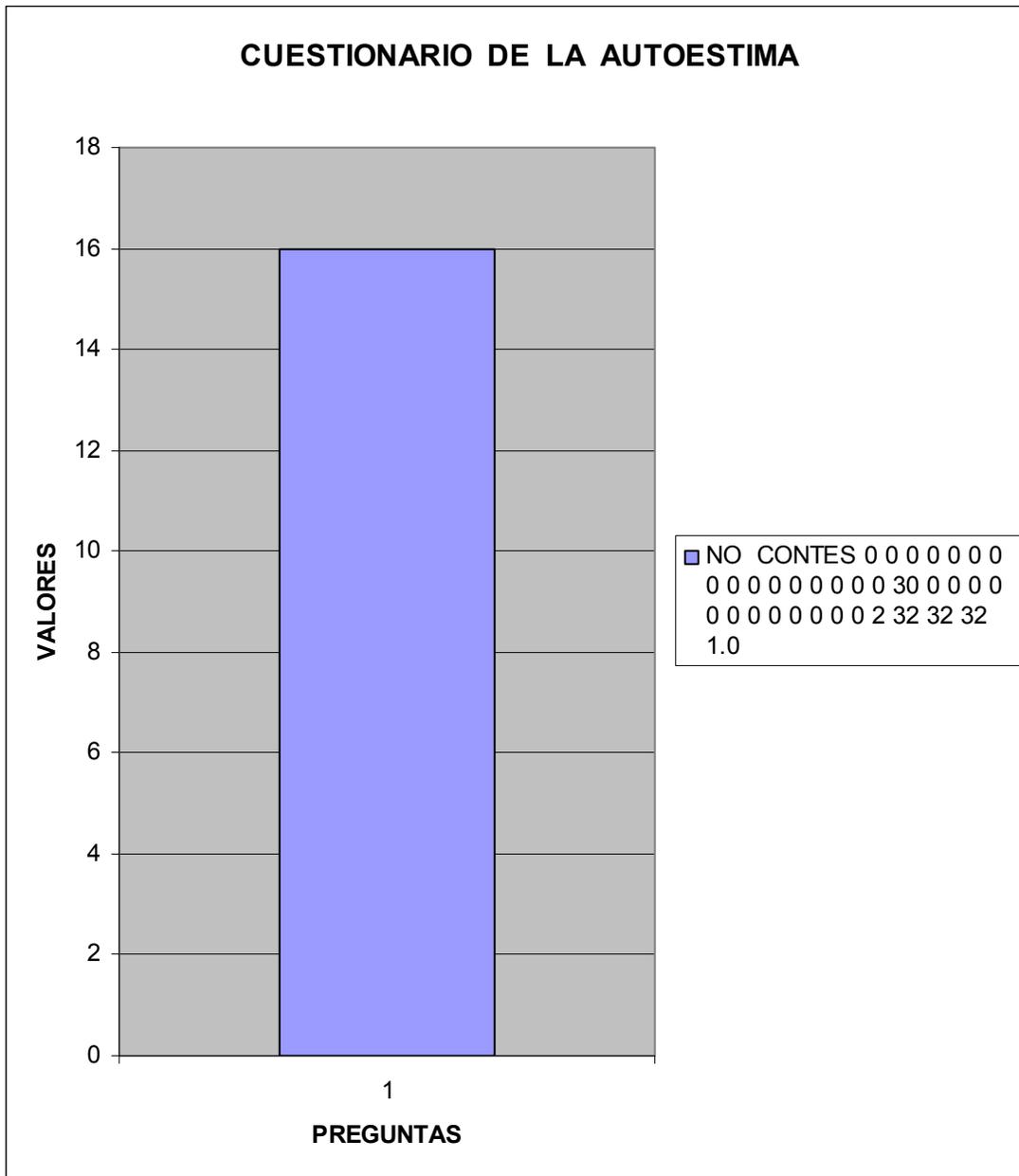
**FIG.No.34.- CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, DONDE ESTA EL CONCENTRADO TOTAL DEL CUESTIONARIO.**

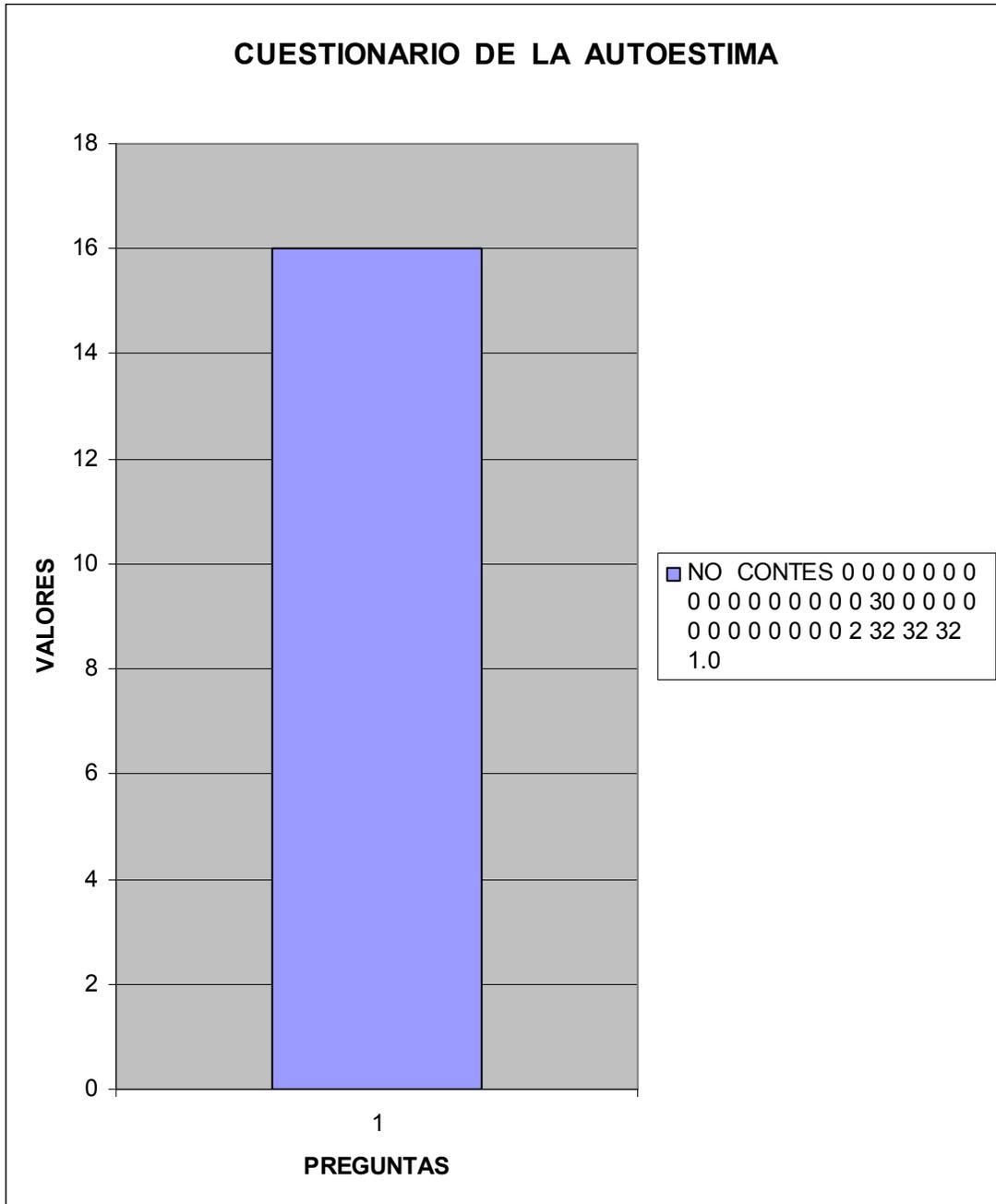


**FIG.No.35.- CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, DONDE ESTA EL CONCENTRADO TOTAL DEL CUESTIONARIO.**

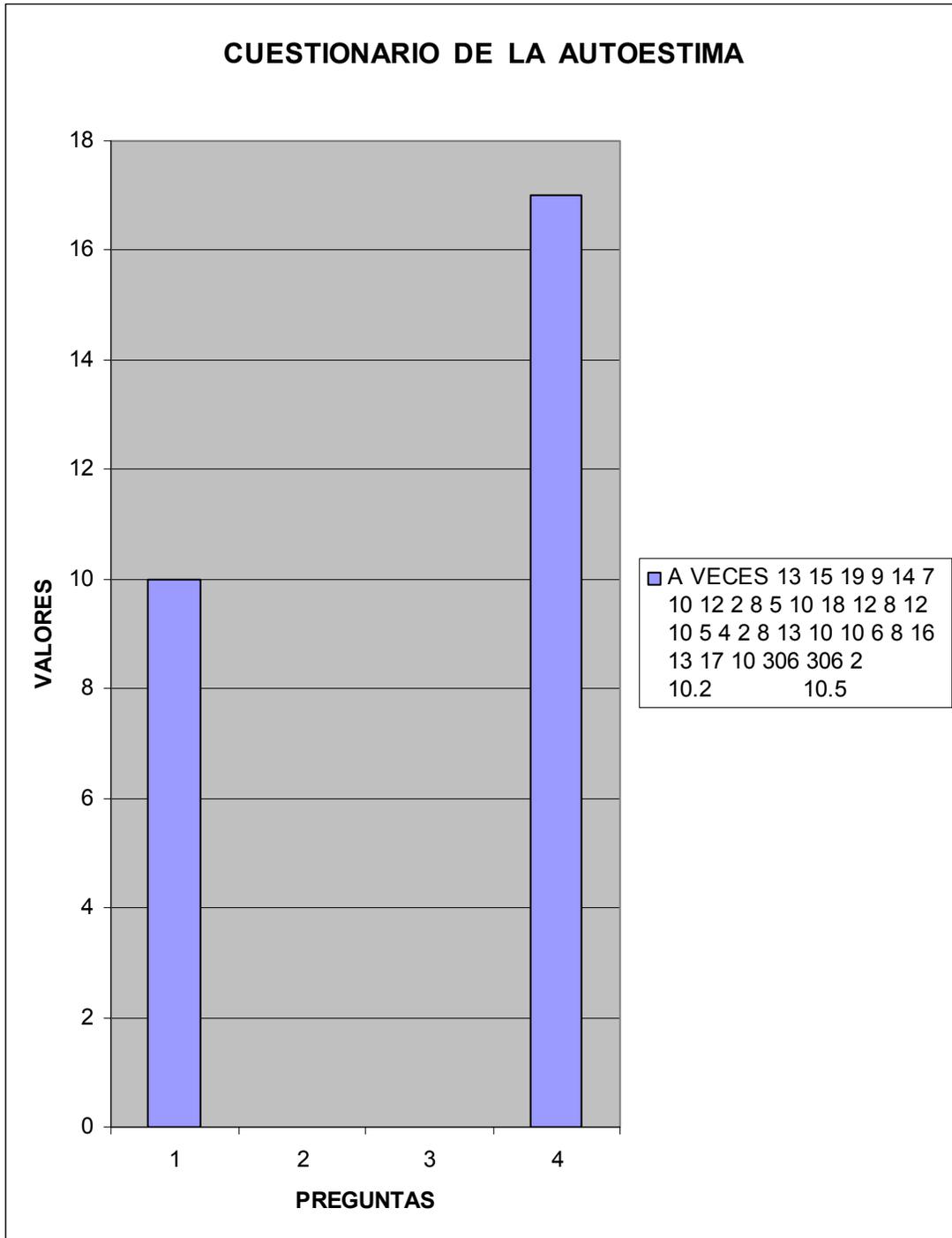


**FIG.No.36.- CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, DONDE CONTESTARON LOS ALUMNOS MUCHO.**

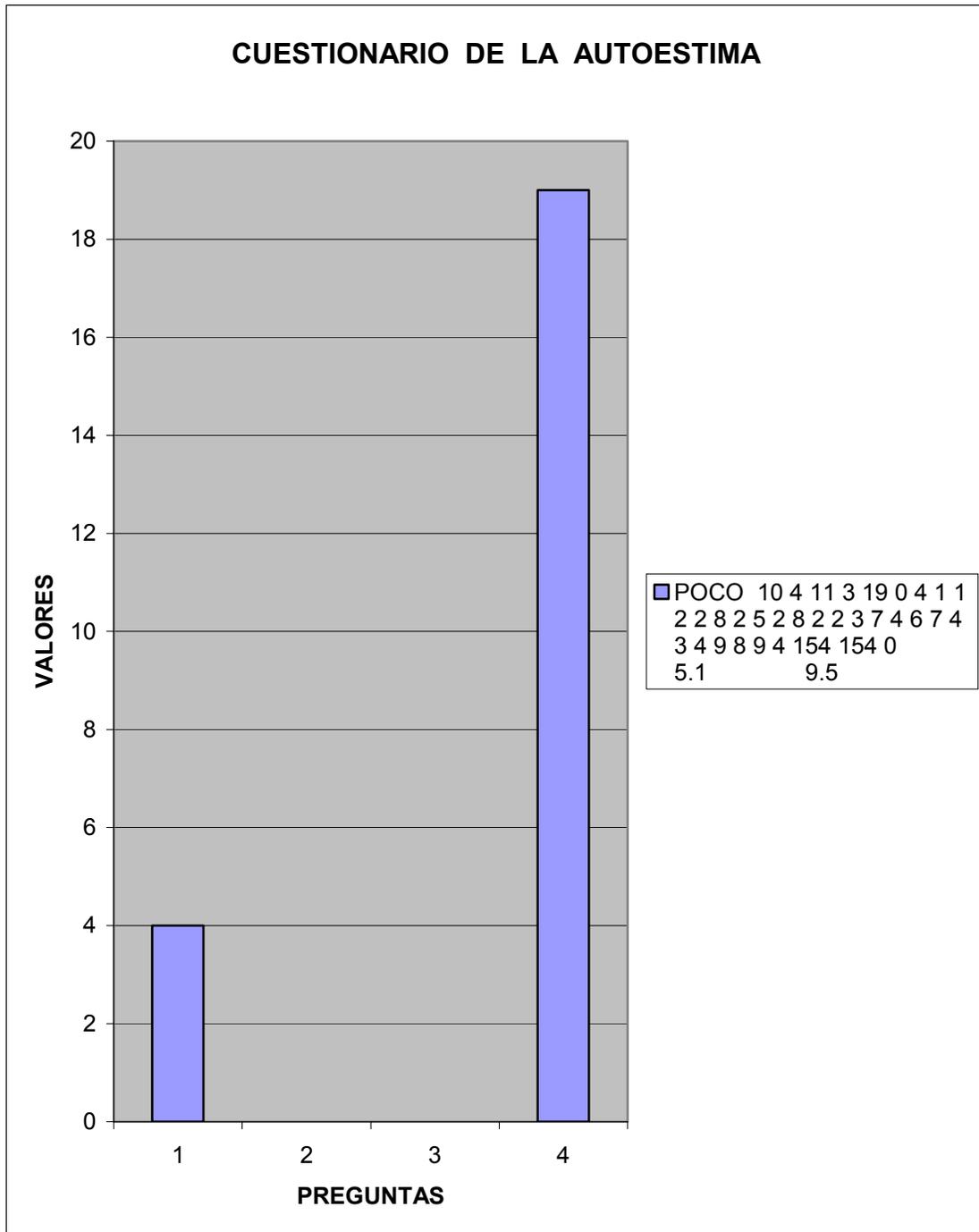




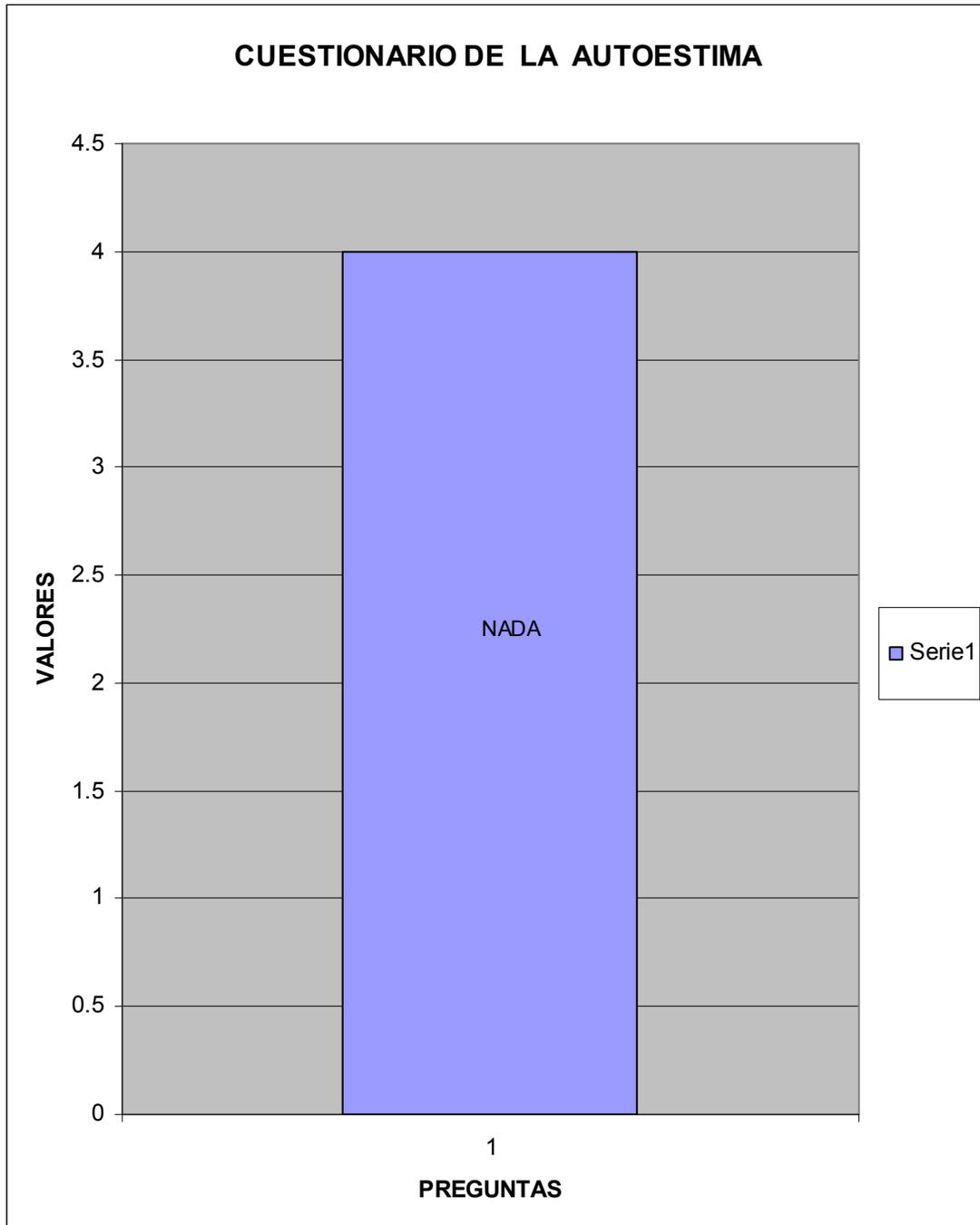
**FIG.No.37.- CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, DONDE CONTESTARON LOS ALUMNOS – NO CONTESTO.**



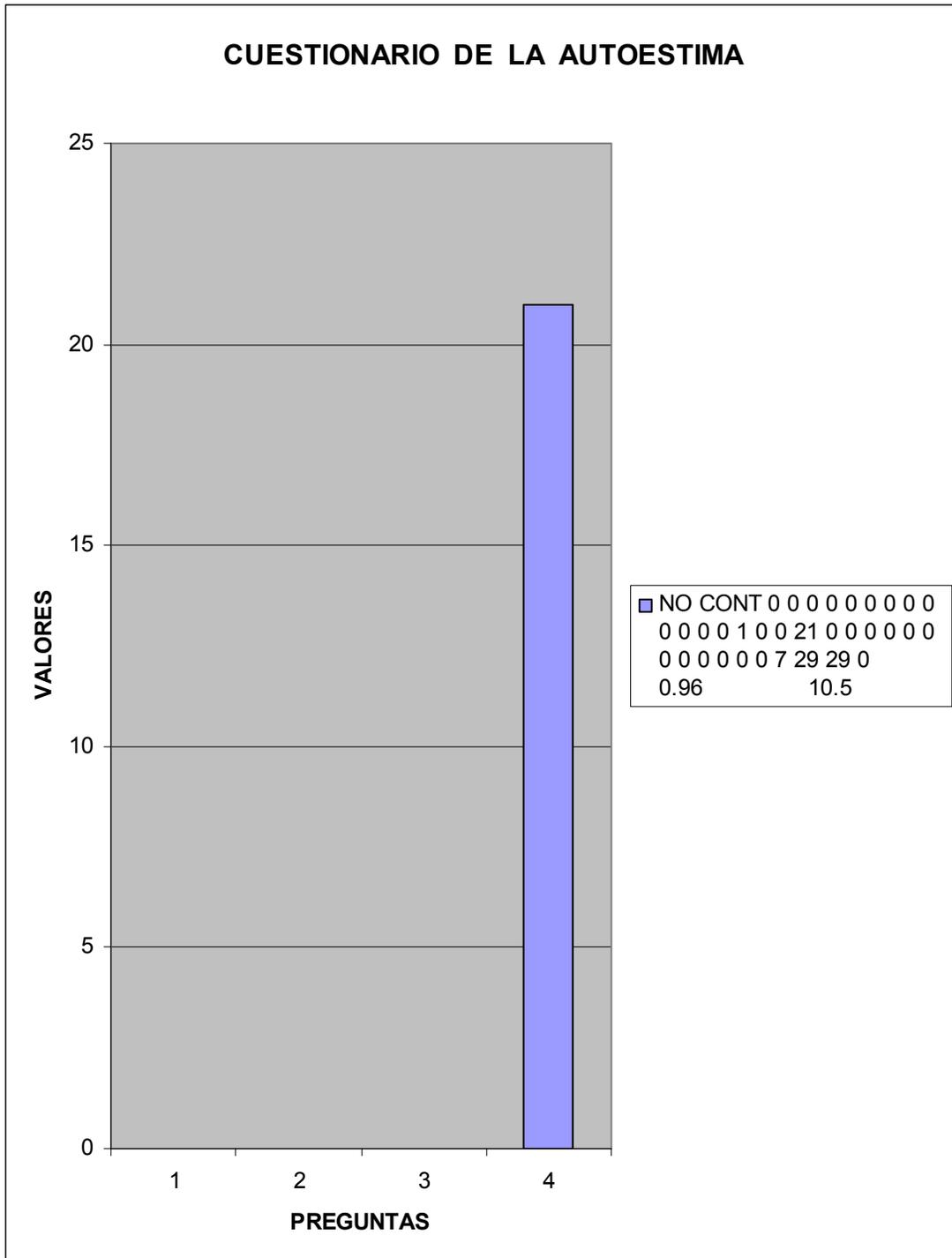
**FIG.No.38- CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, DONDE CONTESTARON A VECES.**



**FIG.No.39.-CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, DONDE CONTESTARON LOS ALUMNOS POCO.**



**FIG.No.40.- CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, DONDE CONTESTARON LOS ALUMNOS NADA.**

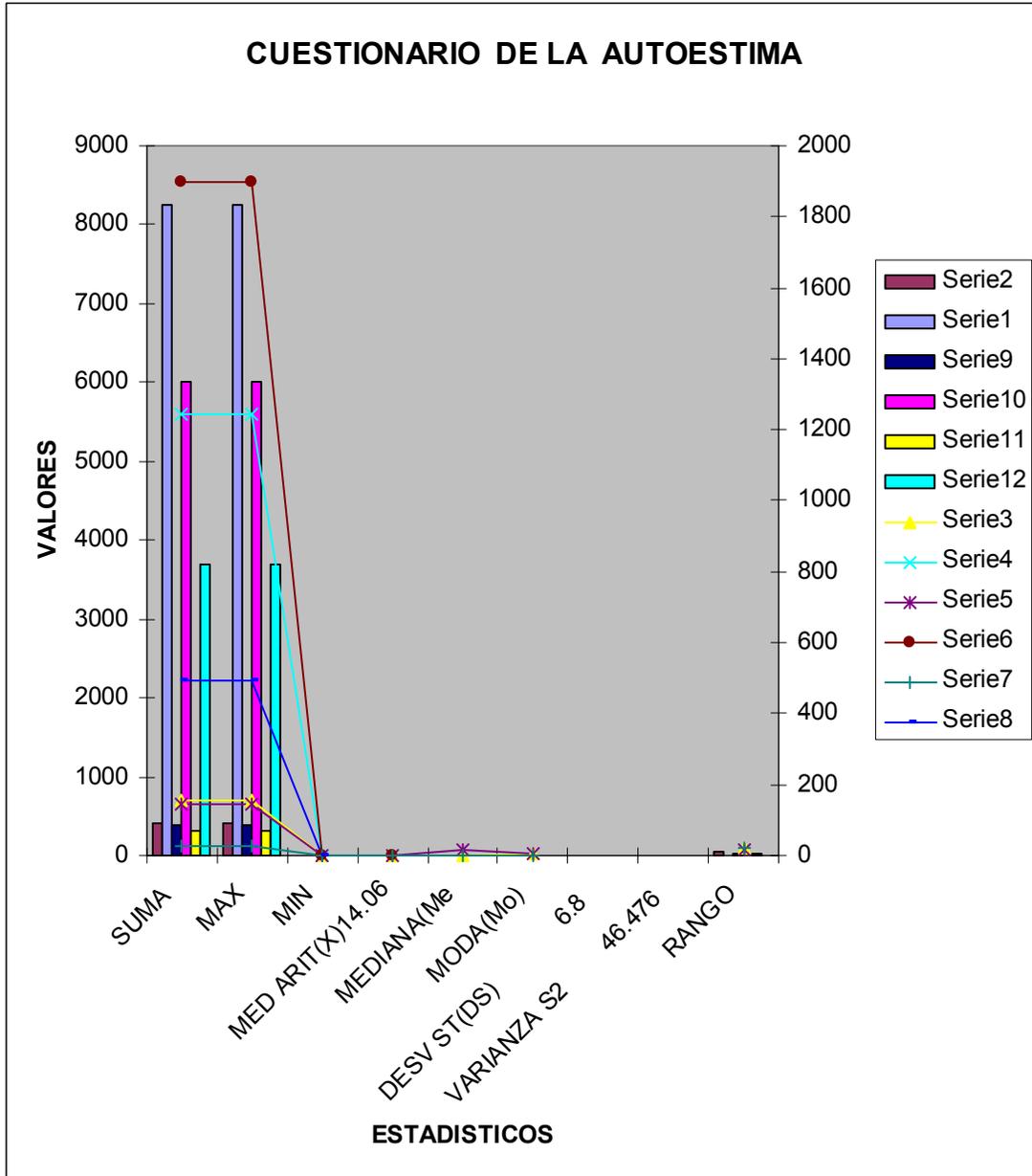


**FIG.No.41.- CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, DONDE CONTESTARON LOS ALUMNOS NO CONTESTO.**

TESIS DOCTORAL LETICIA MIRELLA CARRILLO PICAZZO

	MUCHO	X2	NORMAL	X2	A VE CE S	X2	POCO	X2	NADA	X2	NO CONT
	4	16	5	25	13	169	10	100	16	256	0
	14	196	11	121	15	225	4	16	4	16	0
	4	16	3	9	19	361	11	121	11	121	0
	1	1	3	9	9	81	3	9	32	1024	0
	2	4	4	16	14	196	19	361	9	81	0
	19	361	18	324	7	49	0	0	4	16	0
	12	144	19	361	10	100	4	16	3	9	0
	21	441	13	169	12	144	1	1	2	4	0
	42	1764	2	4	2	4	1	1	1	1	0
	12	144	26	676	8	64	2	4	0	0	0
	21	441	18	324	5	25	2	4	2	4	0
	10	100	19	361	10	100	8	64	1	1	0
	12	144	16	256	18	324	2	4	0	0	0
	15	225	15	225	12	144	5	25	0	0	1
	26	676	11	121	8	64	2	4	1	1	0
	14	196	8	64	12	144	8	64	6	36	0
	1	1	9	81	10	100	2	4	5	25	441
	27	729	14	196	5	25	2	4	0	0	0
	13	169	27	729	4	16	3	9	1	1	0
	23	529	16	256	2	4	7	49	0	0	0
	19	361	14	196	8	64	4	16	3	9	0
	16	256	10	100	13	169	6	36	3	9	0
	13	169	8	64	10	100	7	49	10	100	0
	15	225	15	225	10	100	4	16	4	16	0
	22	484	15	225	6	36	3	9	2	4	0
	17	289	14	196	8	64	4	16	5	25	0
	7	49	10	100	16	256	9	81	6	36	0
	6	36	17	289	13	169	8	64	4	16	0
	7	49	13	169	17	289	9	81	2	4	0
	7	49	11	121	10	100	4	16	9	81	49
SUMA	422	8264	384	6012	306	3686	154	1244	146	1896	491
MAX	422	8264	384	6012	306	3686	154	1244	146	1896	491
MIN	1	1	2	4	2	4	0	0	0	0	0
MED					10.						
ARIT(X)	14.06		12.8		2		5.1		4.8		0.96
MMEDIANA(Me)	21.5		14.5		10.						
MODA(Mo)	7		11		5		9.5		16		10.5
DESV ST(DS)	6.8				10		4		4		0
VARIANZA S2	46.476										
RANGO	41		25		17		19		16		21

**FIG.No.-42.-CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, DONDE APARECEN TODAS LAS ESTADISTICAS DEL SEGUNDO CUESTIONARIO.**



**FIG.No.43.- CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, DONDE ESTA TODAS LAS ESTADISTICAS.**

1. ¿DESEARIAS CAMBIAR MAS DE DOS ASPECTOS DE TU CUERPO?

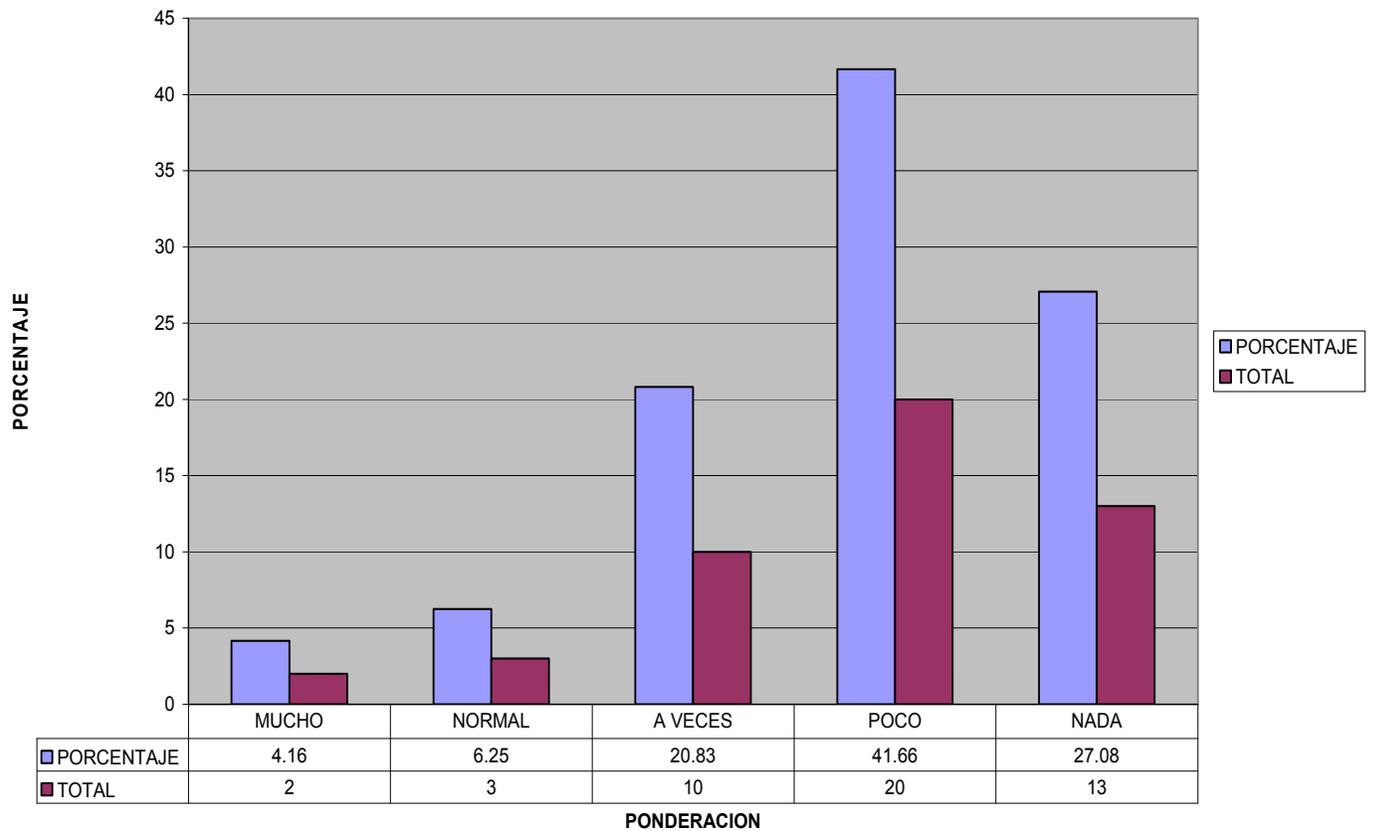


FIG. No.44.- CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA PRIMERA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80

2. ¿DEMUESTRAS TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS?

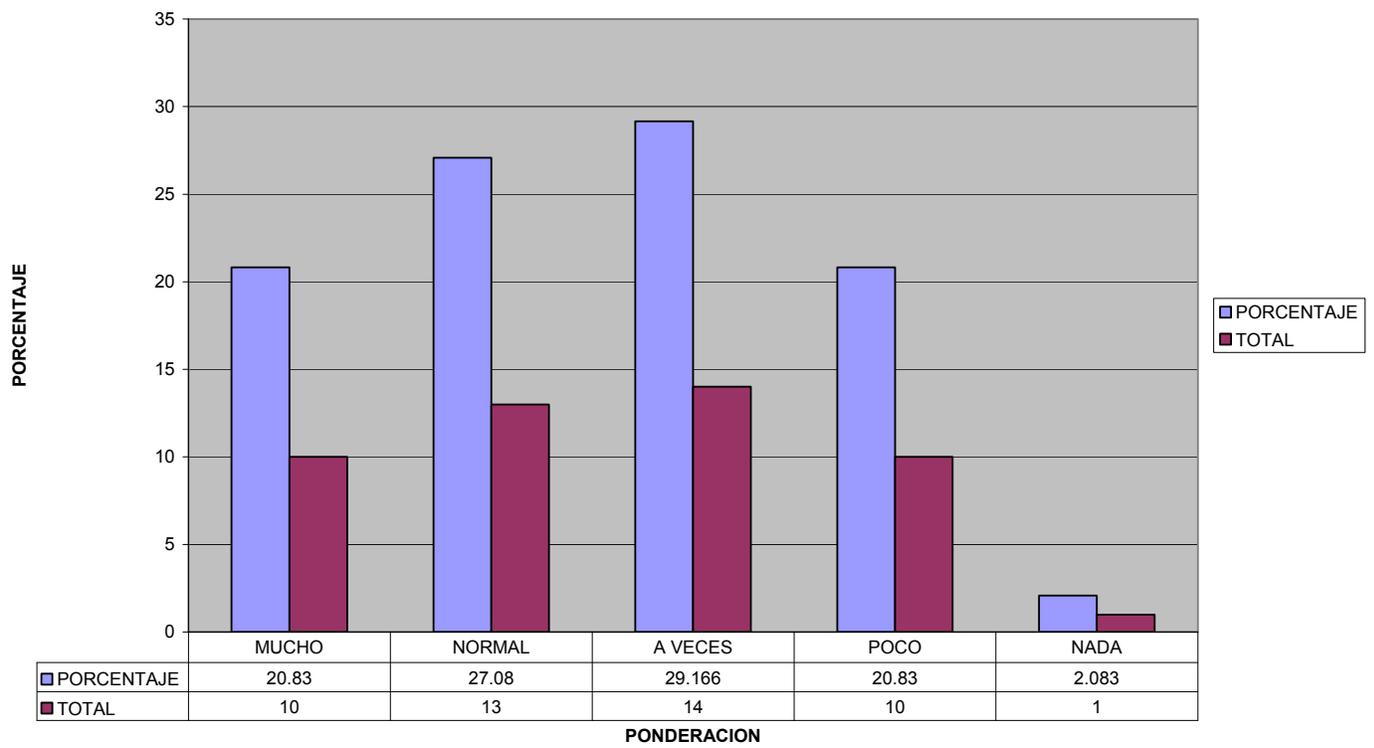
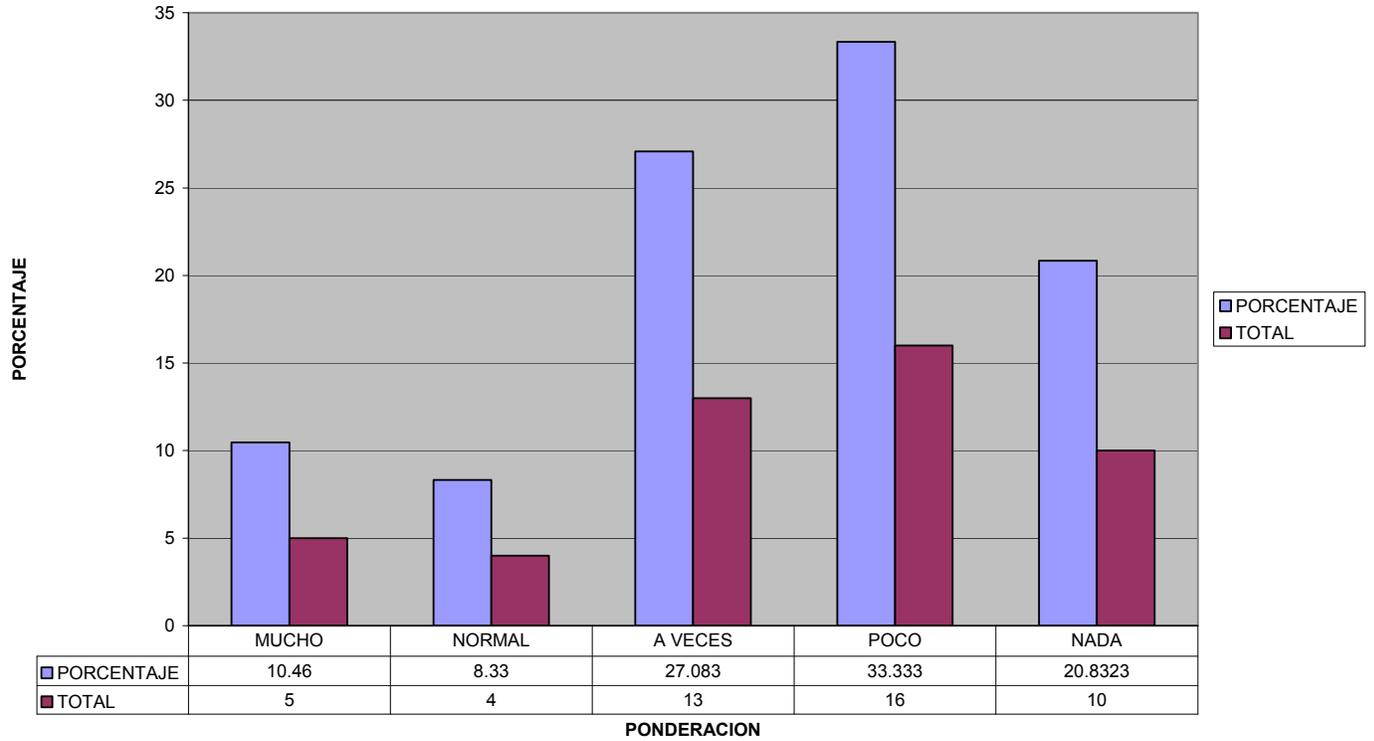


FIG.No.45.- CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA SEGUNDA PREGUNTA DE ESTE,

**DONDE**

**3. ¿NIEGAS TUS ERRORES?**



**FIG.No.46.- CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA TERCERA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

4. ¿PREFIERES ESTAR SIN AMIGOS?

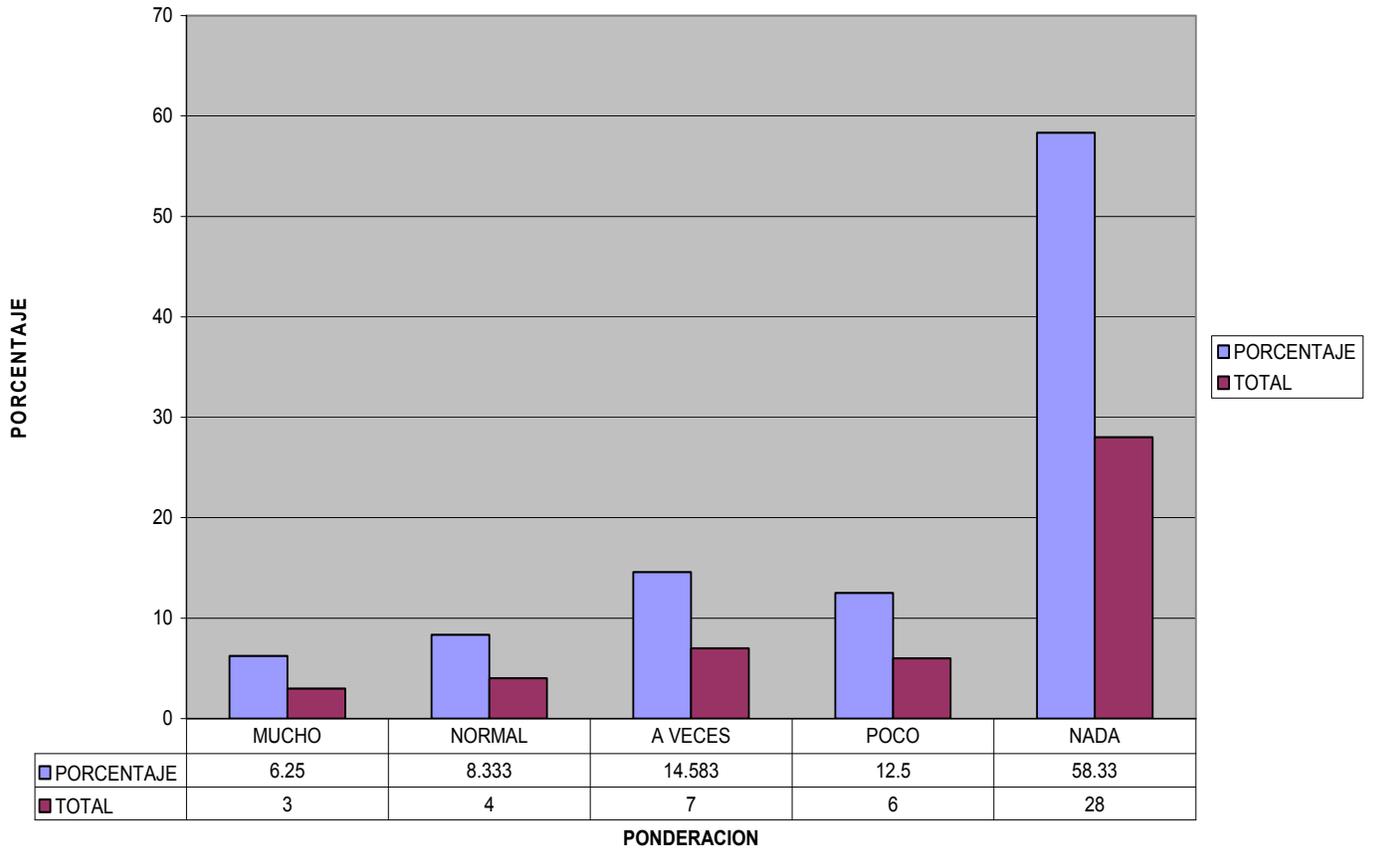
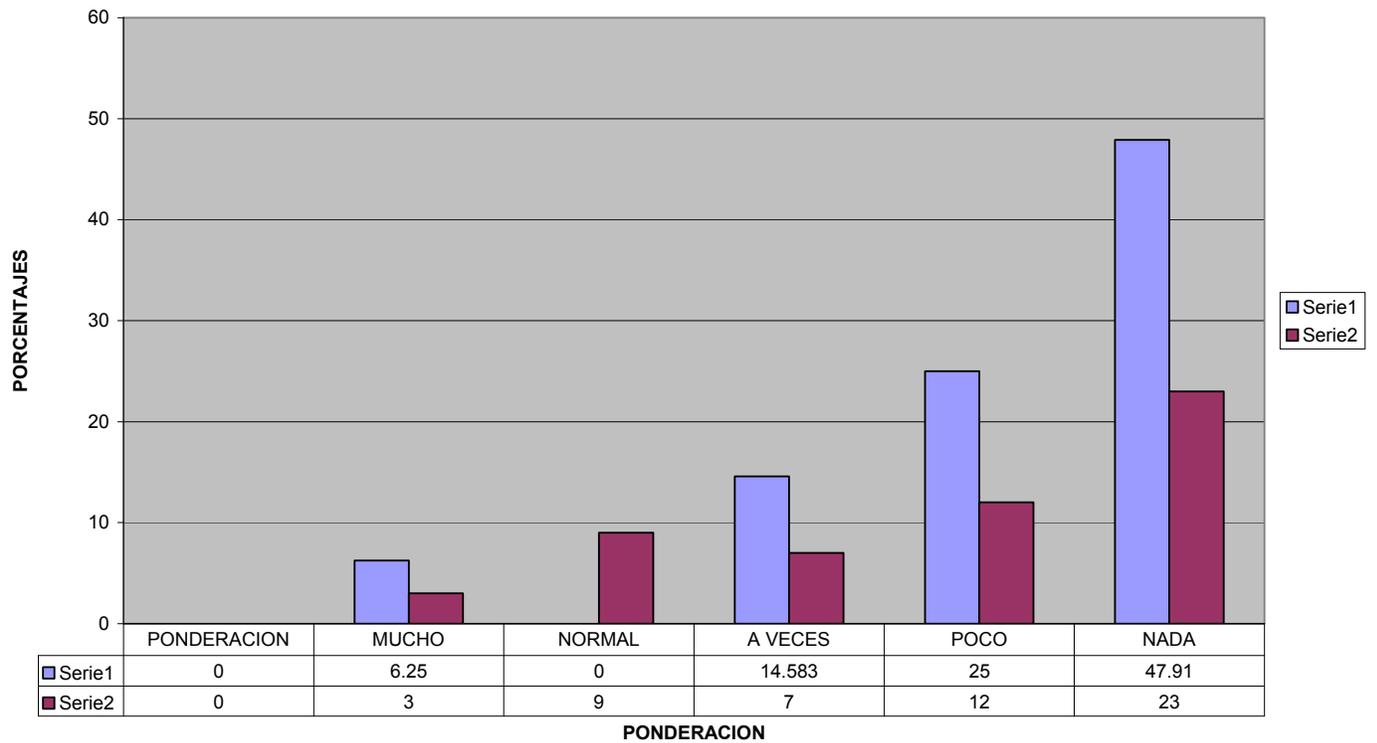


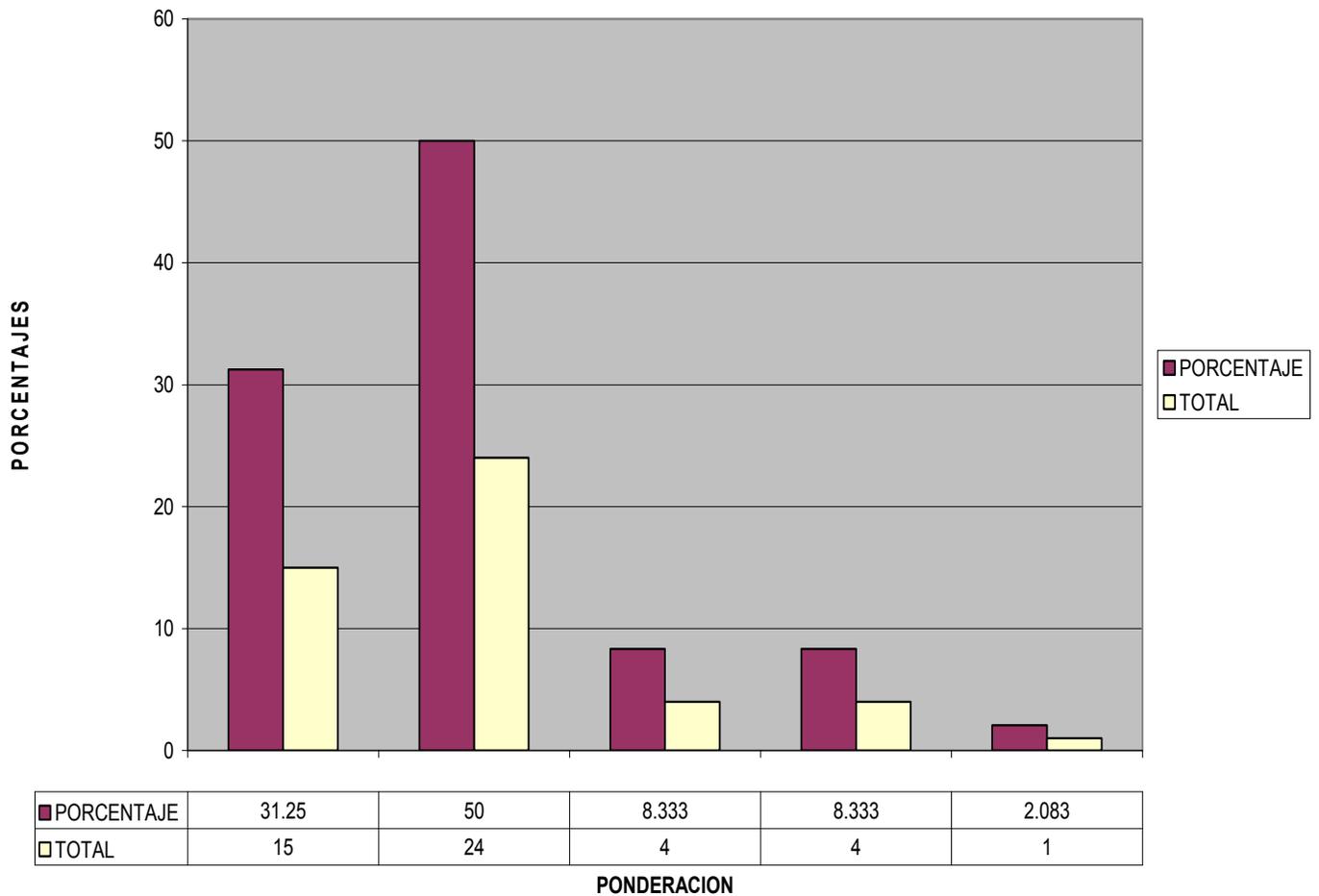
FIG.No.47.- CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA CUARTA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80

5.- ¿SIENTES CON FRECUENCIA RECHAZO DE OTROS?



**FIG.No.48.- CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA QUINTA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

6.- ¿TE GUSTA TU FISICO?



**FIG.No.47.- CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA SEXTA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

7. ¿TE ALEGRA LOS EXITOS DE LOS OTROS?

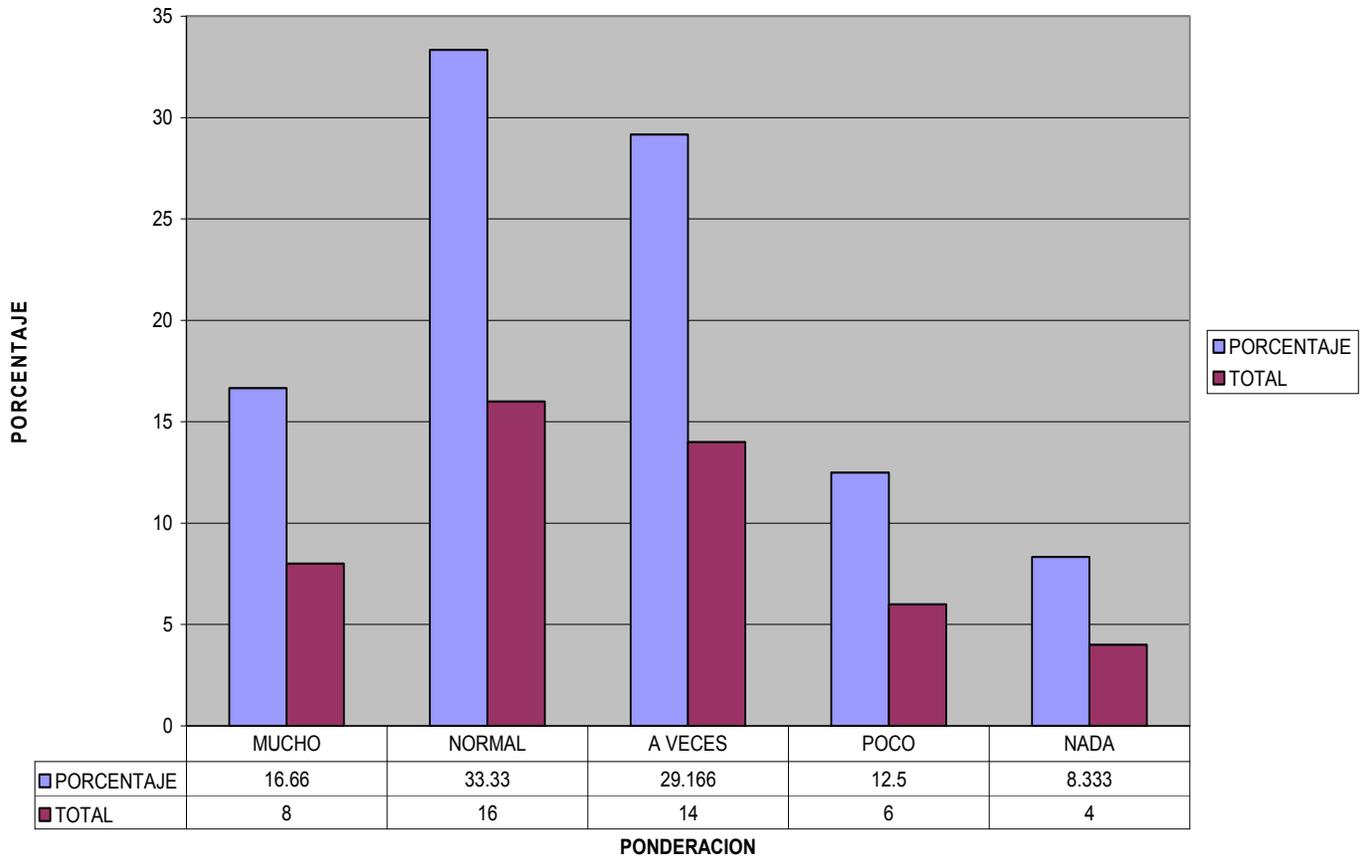
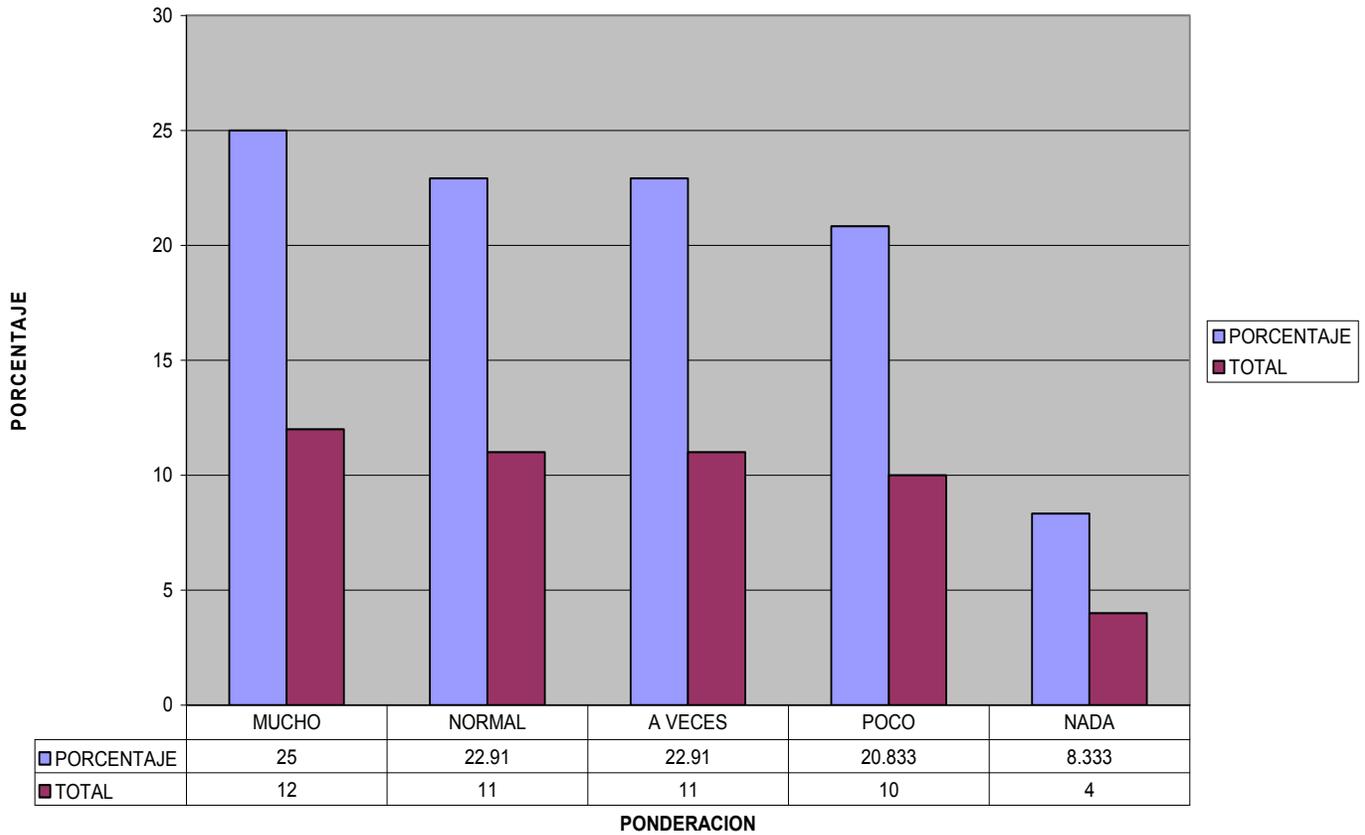


FIG.No.48.- CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA SEPTIMA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80

8. ¿EXPRESAS LO QUE SIENTES?



**FIG.No.49.- CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA OCTAVA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

9. ¿TE GUSTARIA CONOCER OTRO LUGARES?

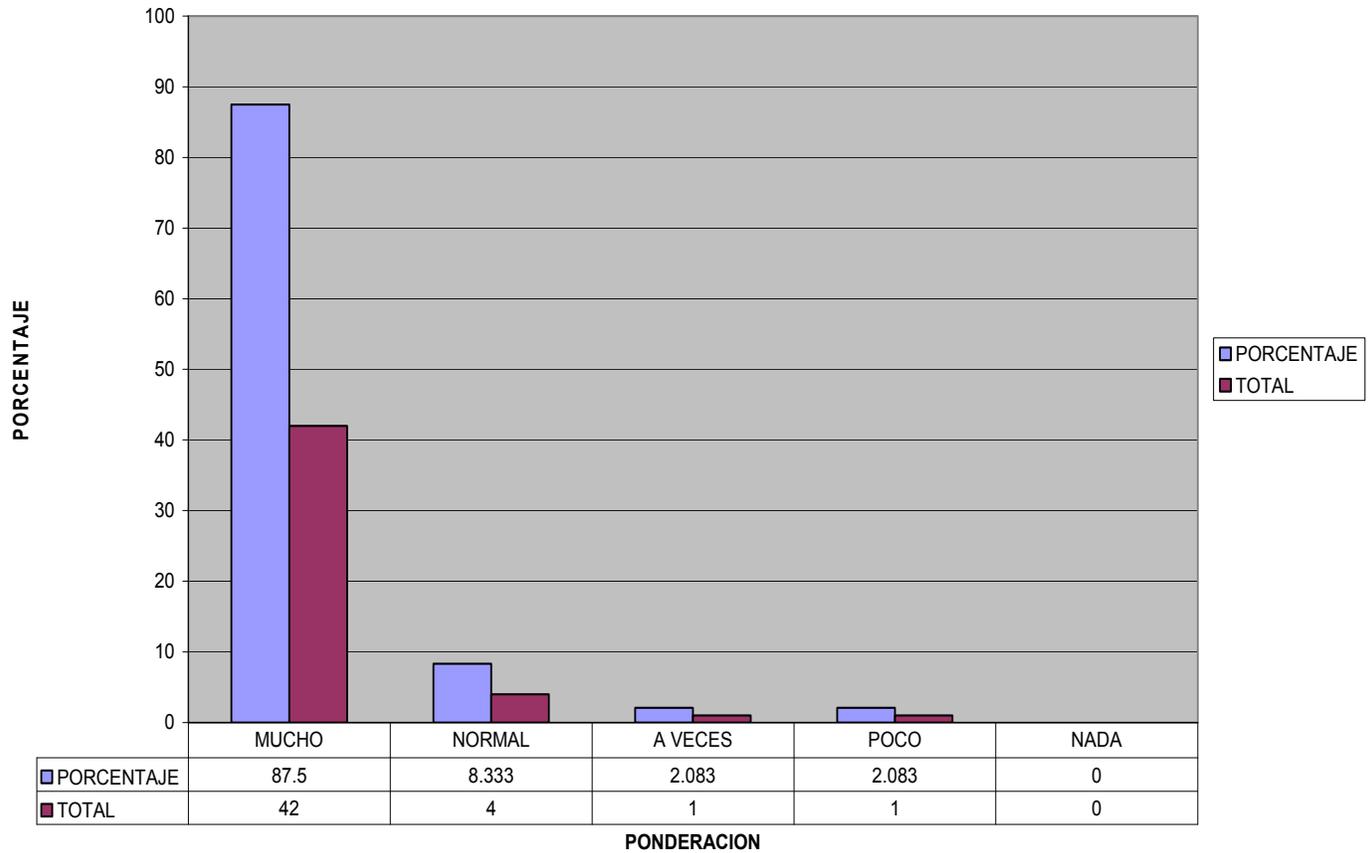
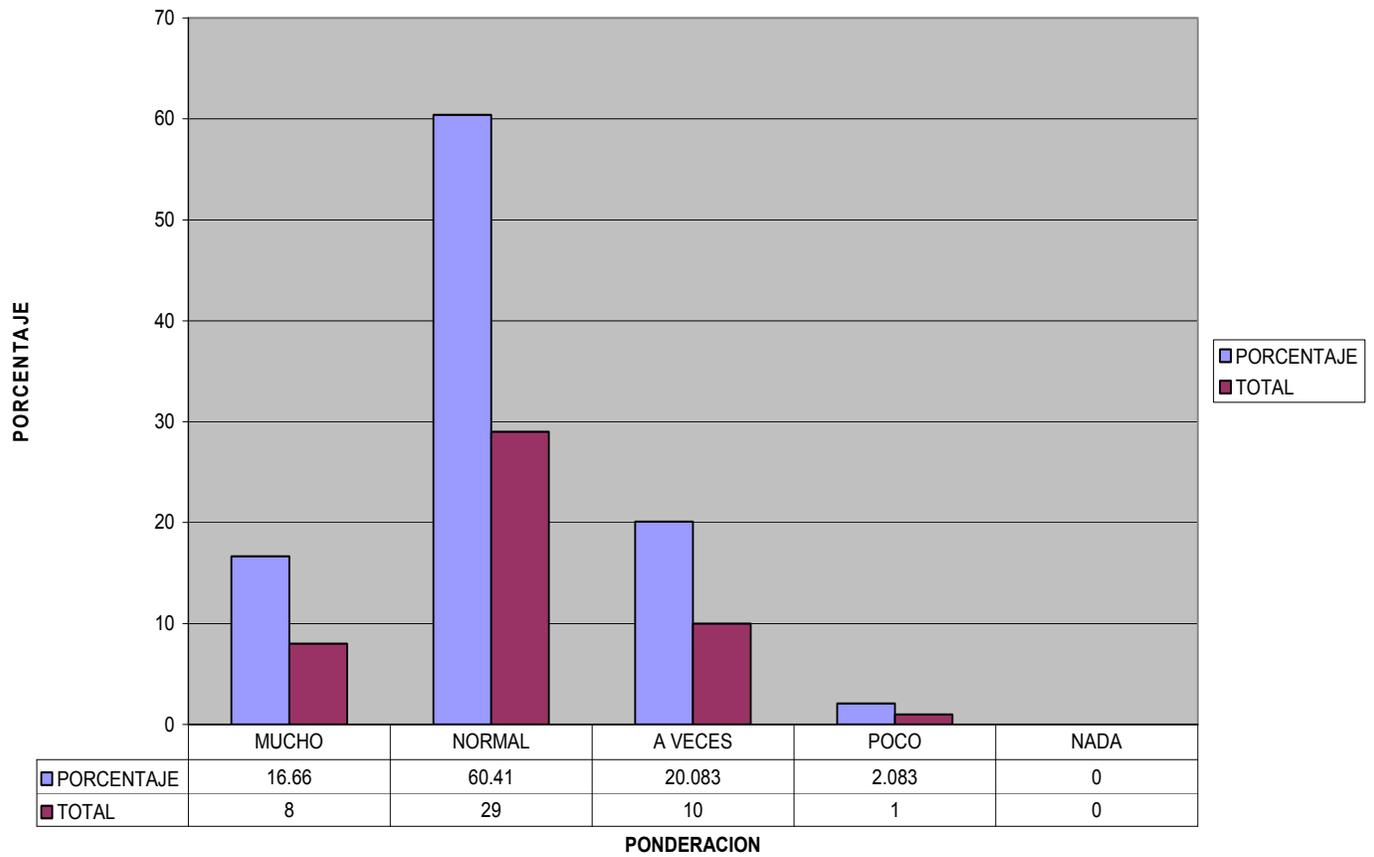


FIG.No.50.- CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA NOVENA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80

10. ¿ERES BIEN ACEPTADO?



**FIG.No.51.- CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA DECIMA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

11. ¿AYUDAS CON FRECUENCIA A LOS DEMAS?

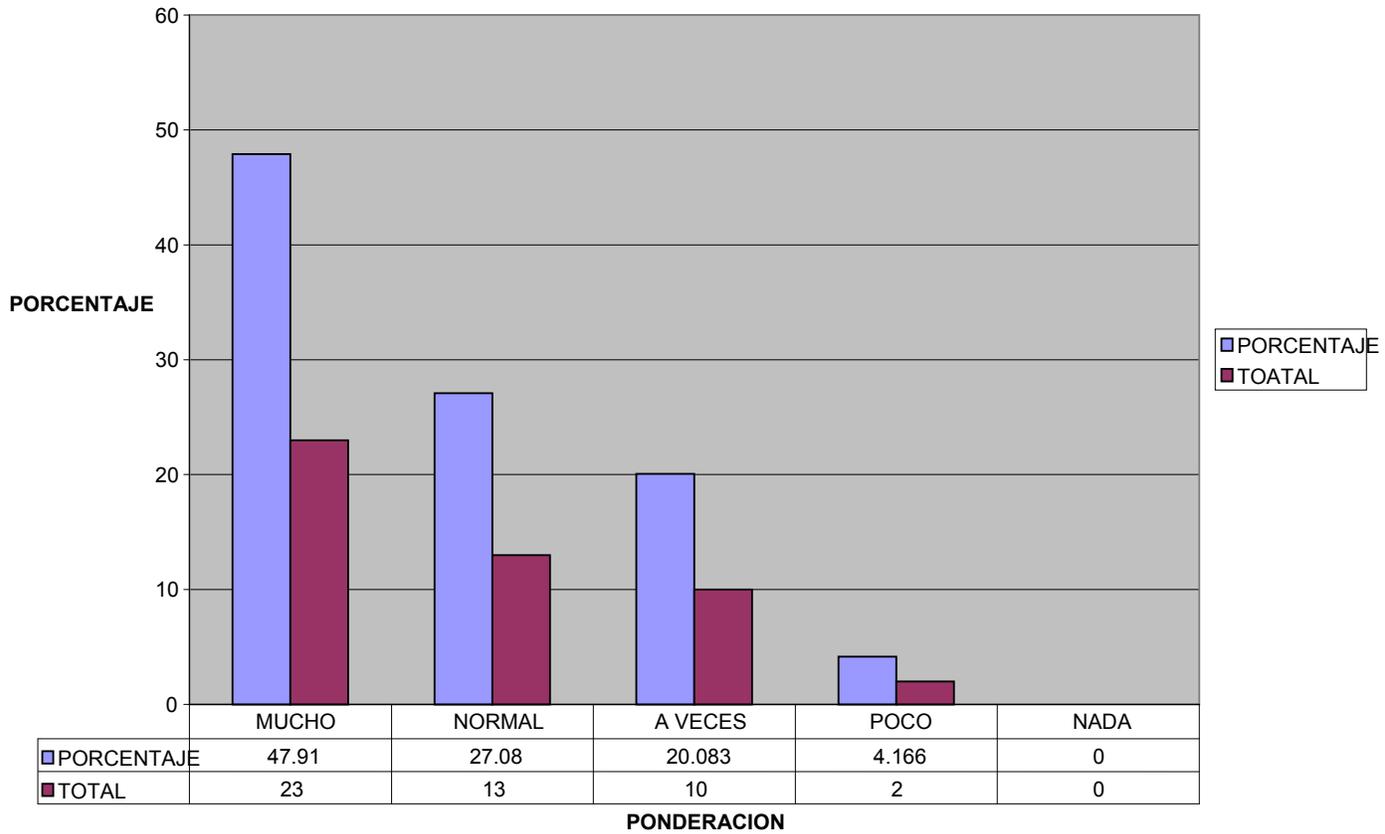
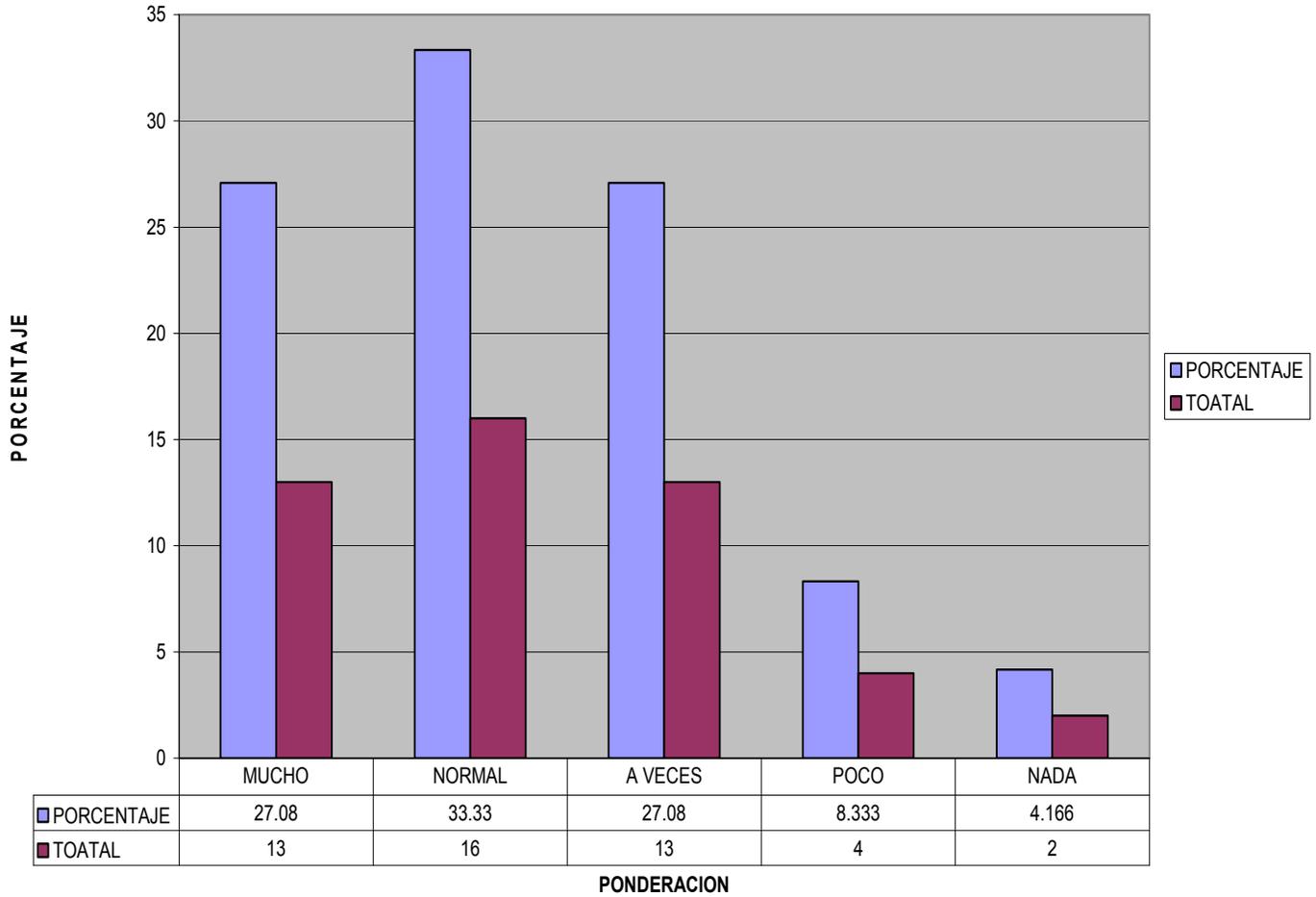


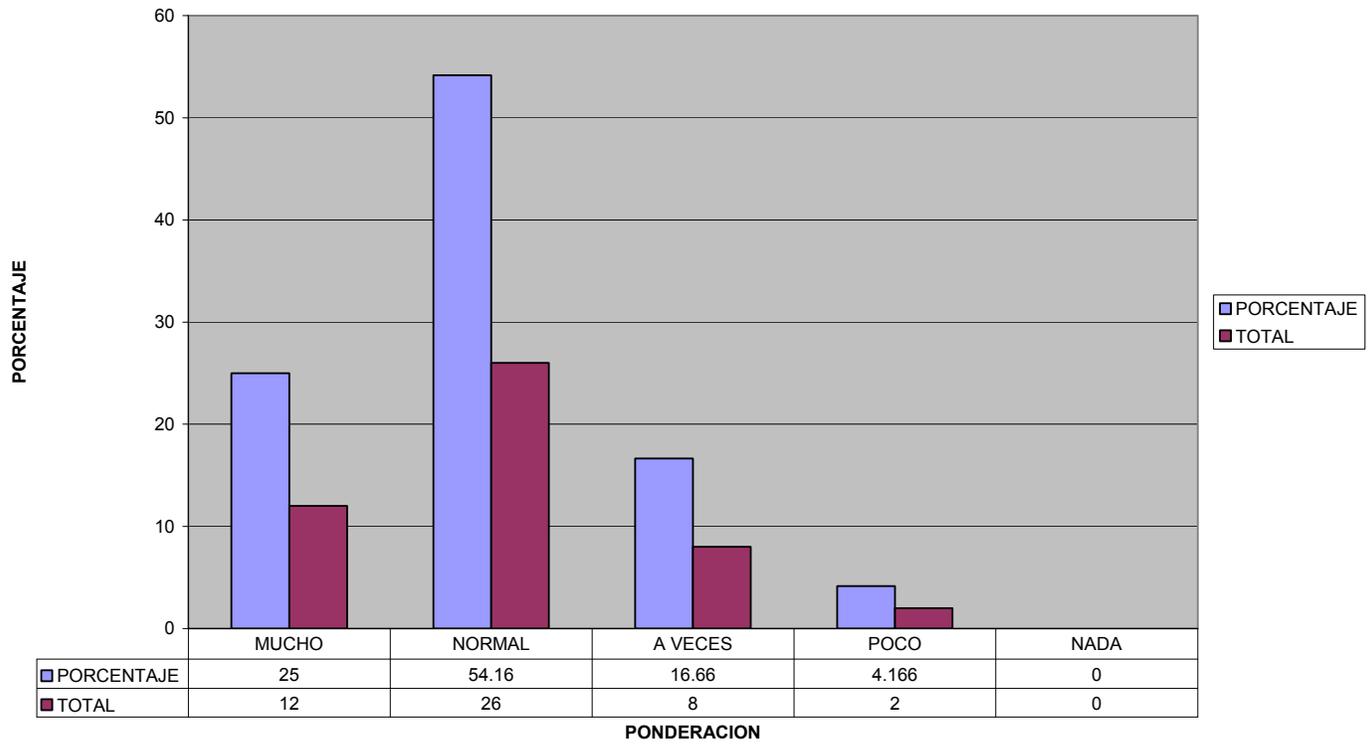
FIG.No.52.- CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA UNDECIMA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80

12. ¿TE CONOCES A TI MISMO?



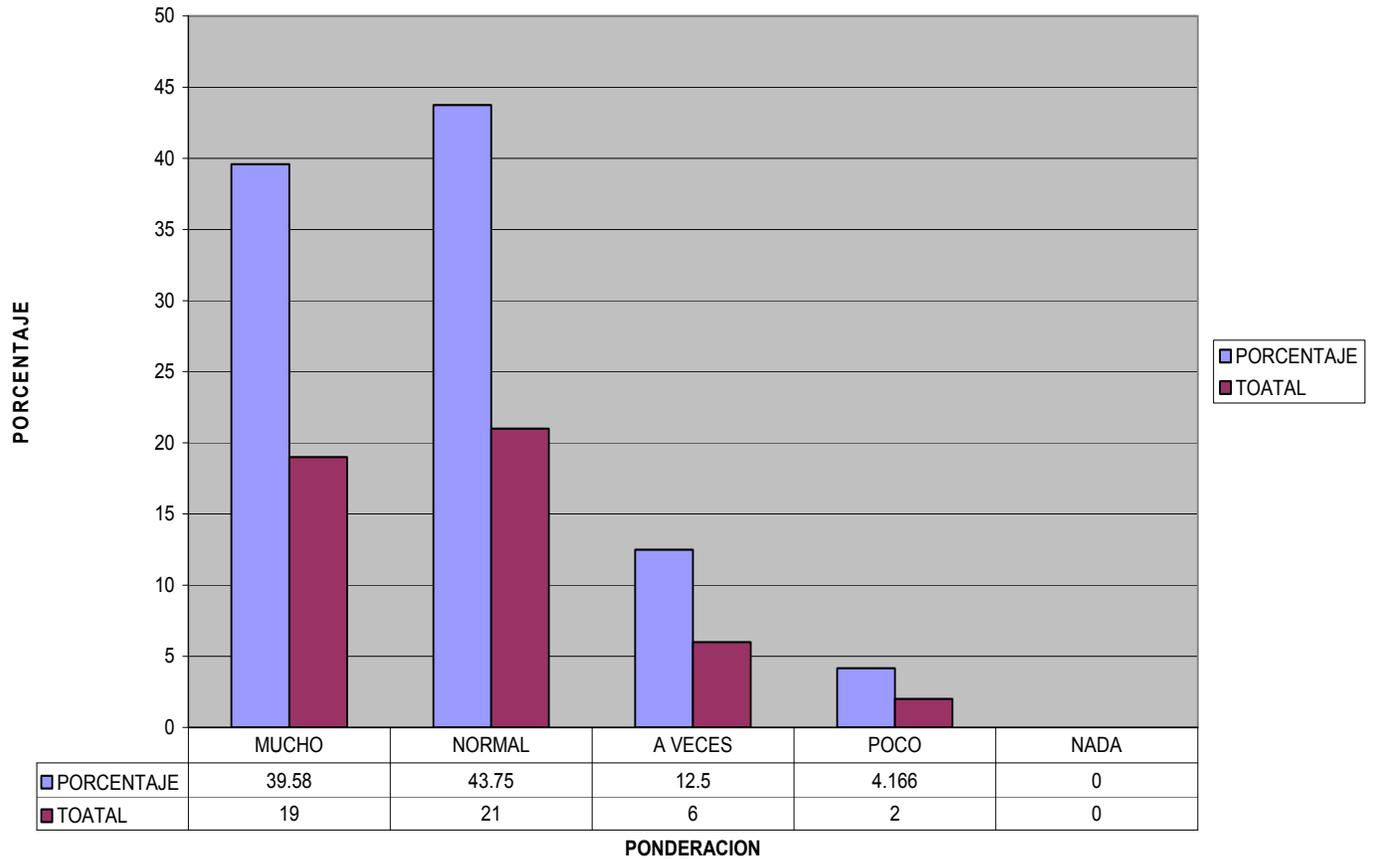
**FIG.No.53.- CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA DECIMA SEGUNDA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

13. ¿ACTUAS INDEPENDIENTEMENTE?



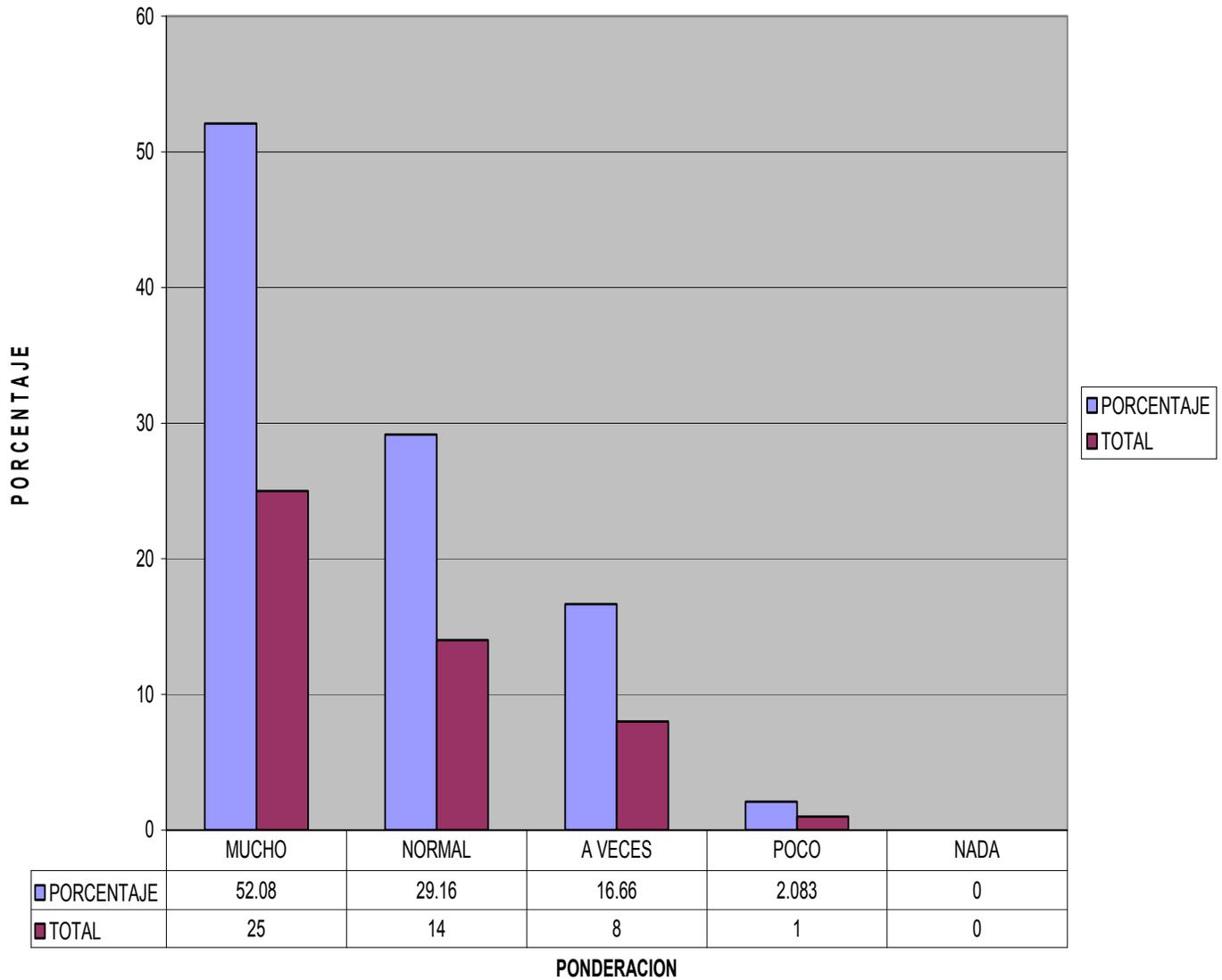
**FIG.No.54.- CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA DECIMA TERCERA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

14. ¿ASUMES TUS RESPONSABILIDADES?



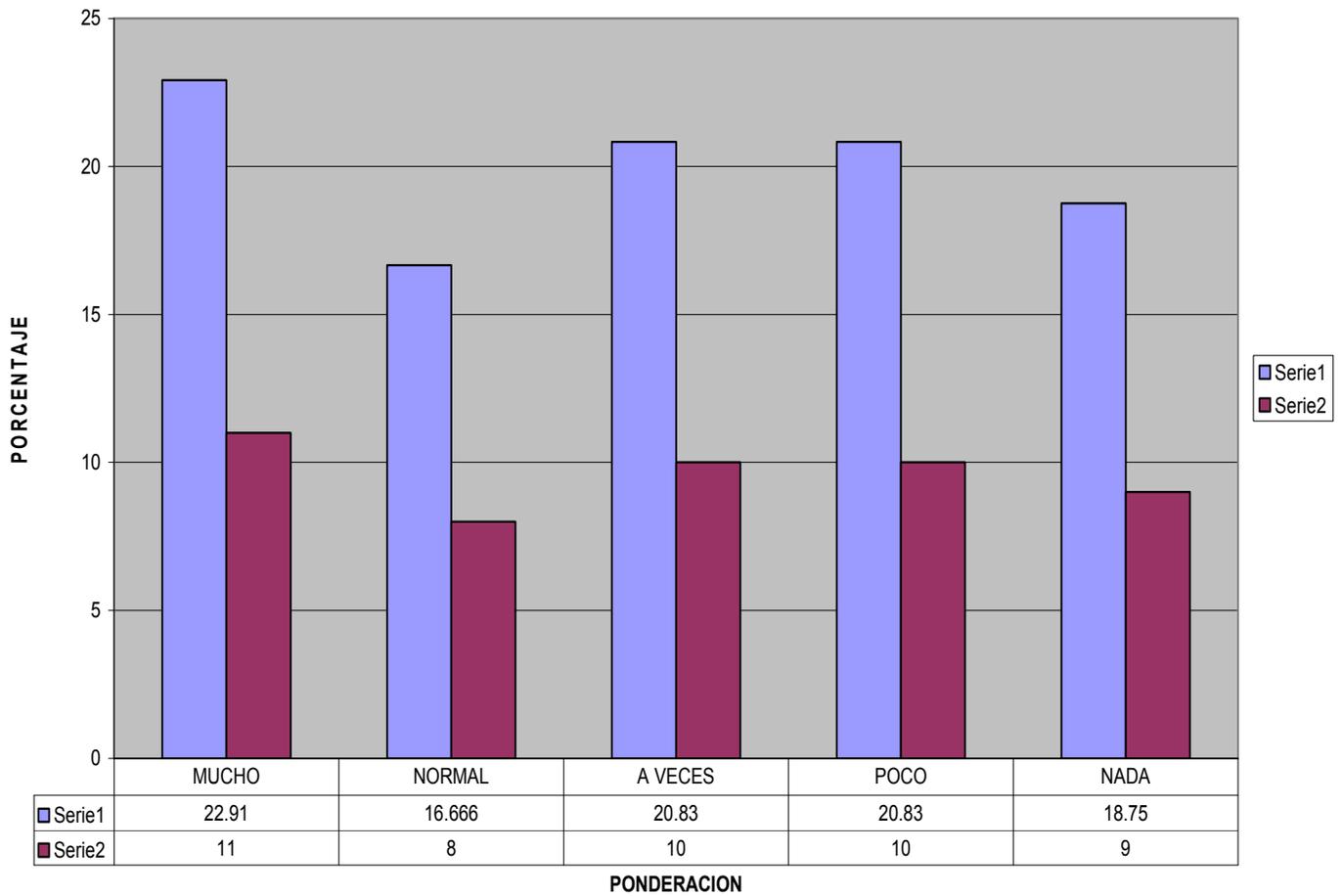
**FIG.No.55.- CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA DECIMA CUARTA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

15. ¿ERES PERSONA QUE AFRONTAS LOS RETOS CON ENTUSIASMO?



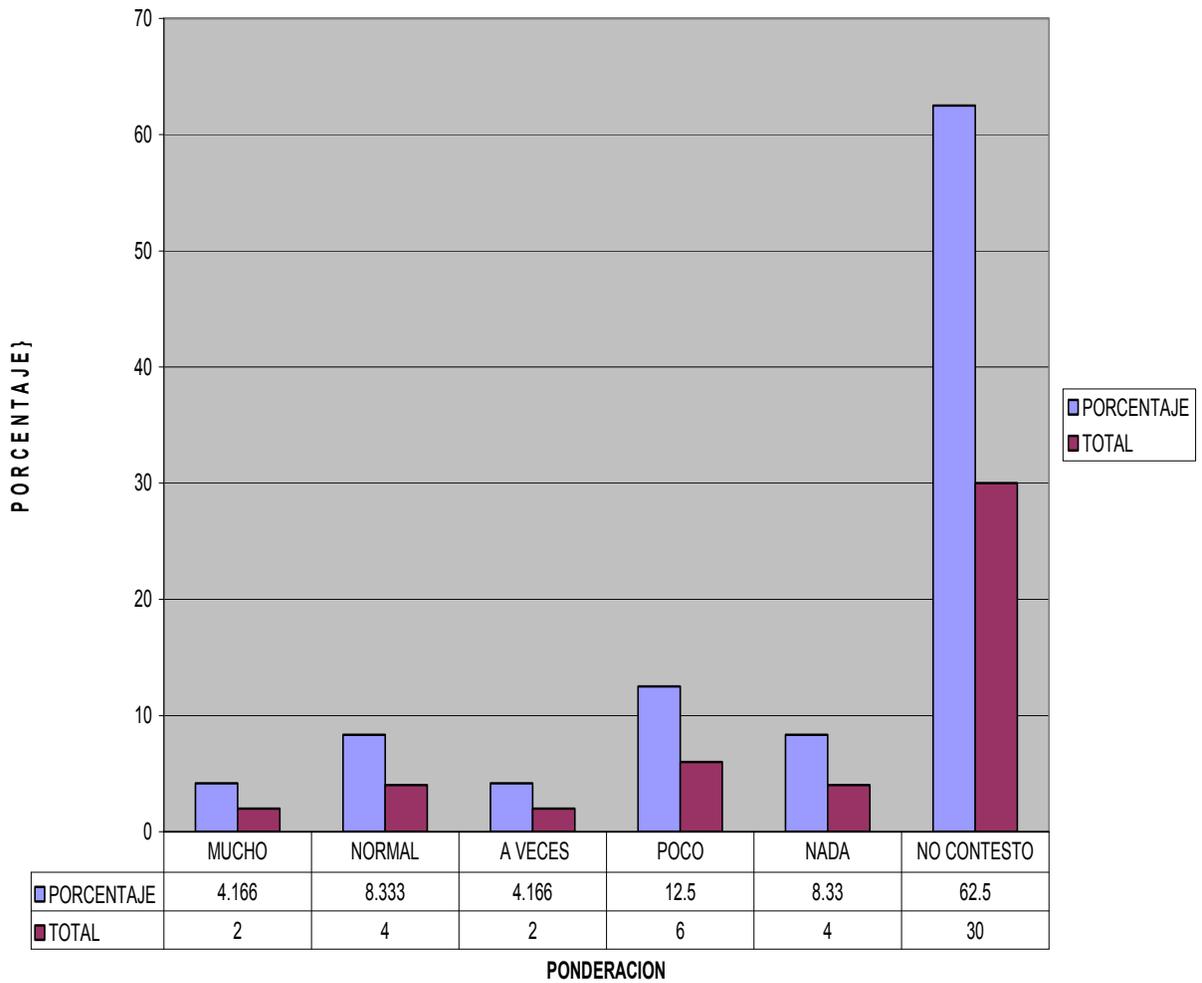
**FIG.No.56.- CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA DECIMA QUINTA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

16. ¿ESTAS ORGULLOSO DE TUS LOGROS?



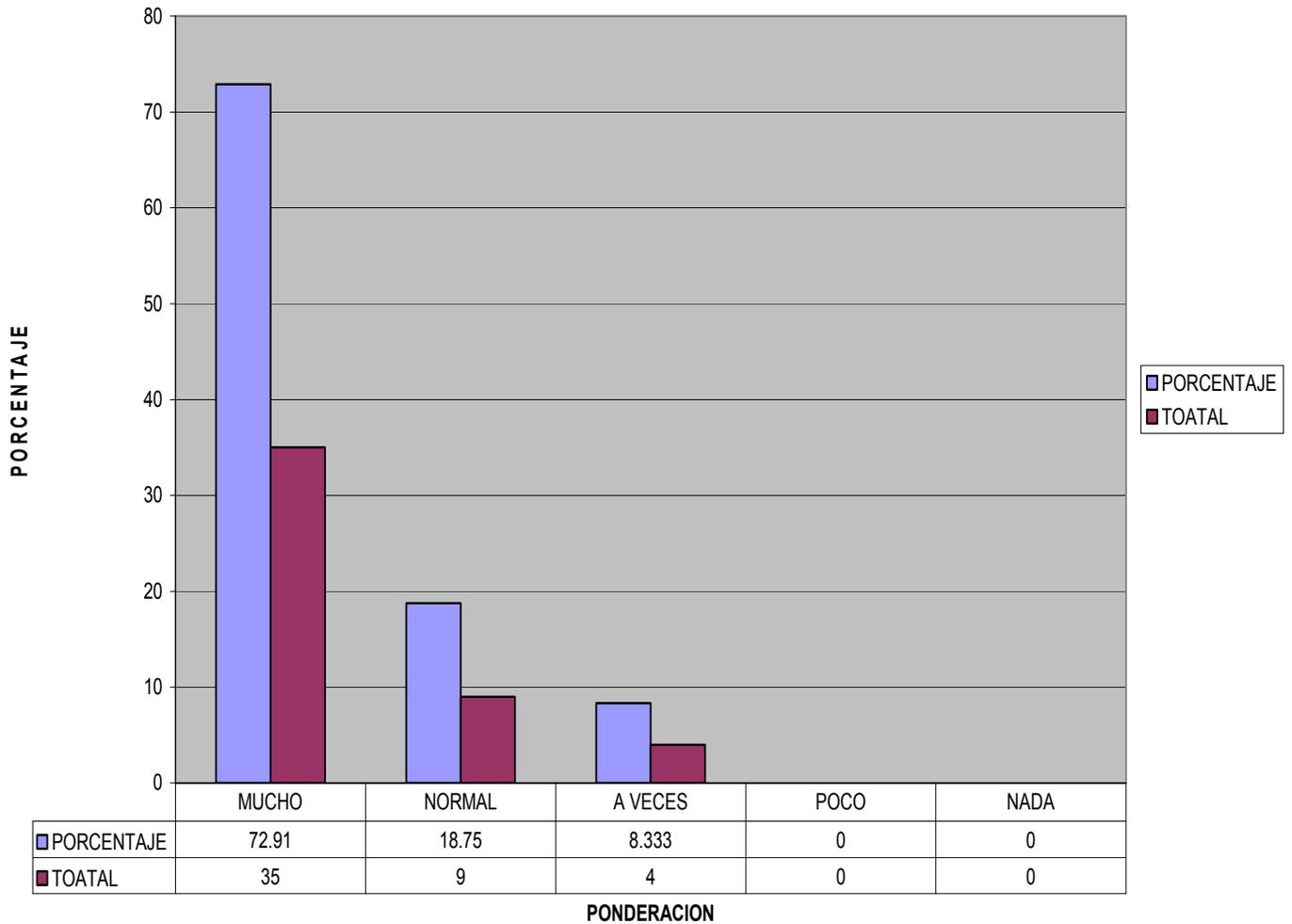
**FIG.No.57.-CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA DECIMA SEXTA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

17. ¿TOLERAS LA FRUSTRACION?



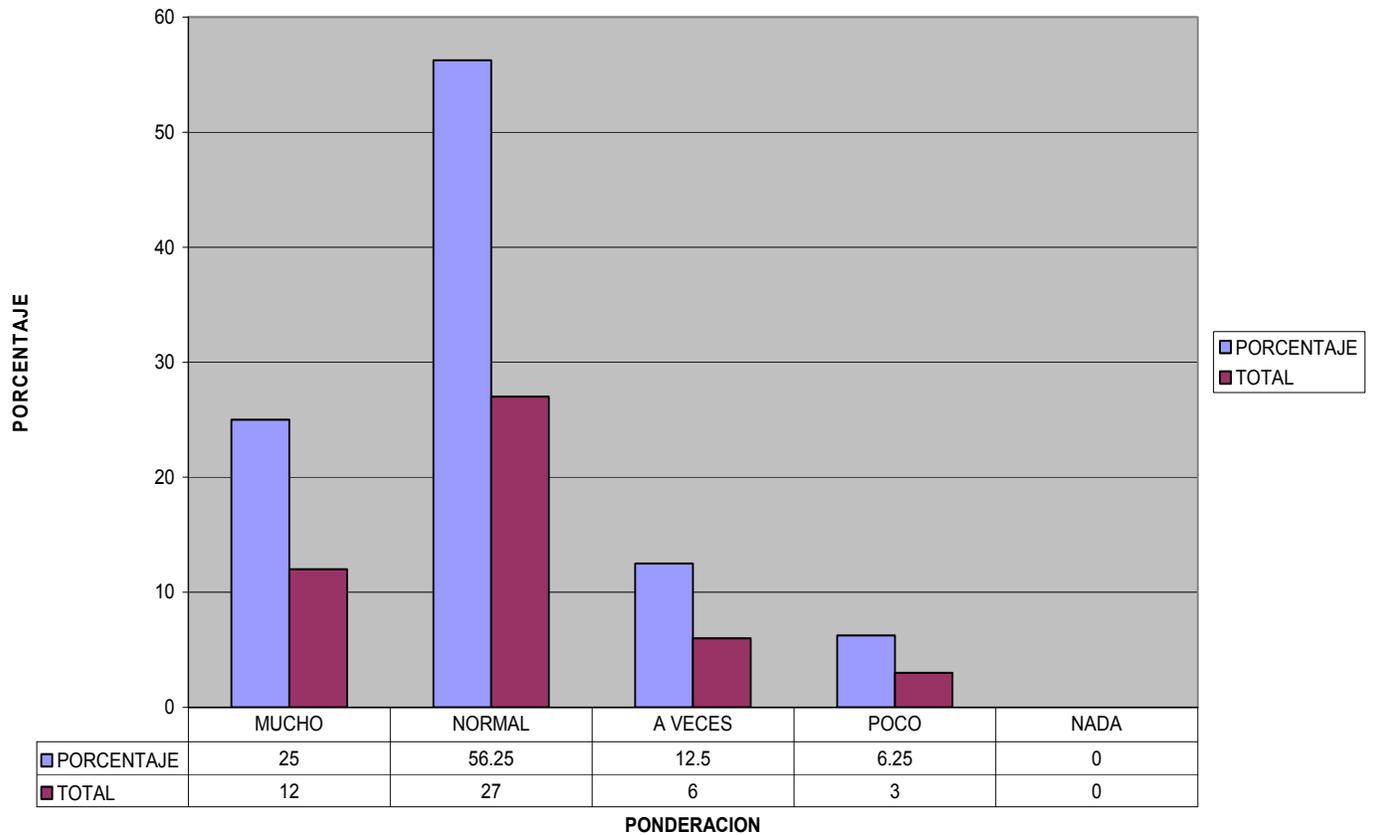
**FIG.No.58.-CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA DECIMA SEPTIMA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

18. ¿TE VALORAS COMO PERSONA?



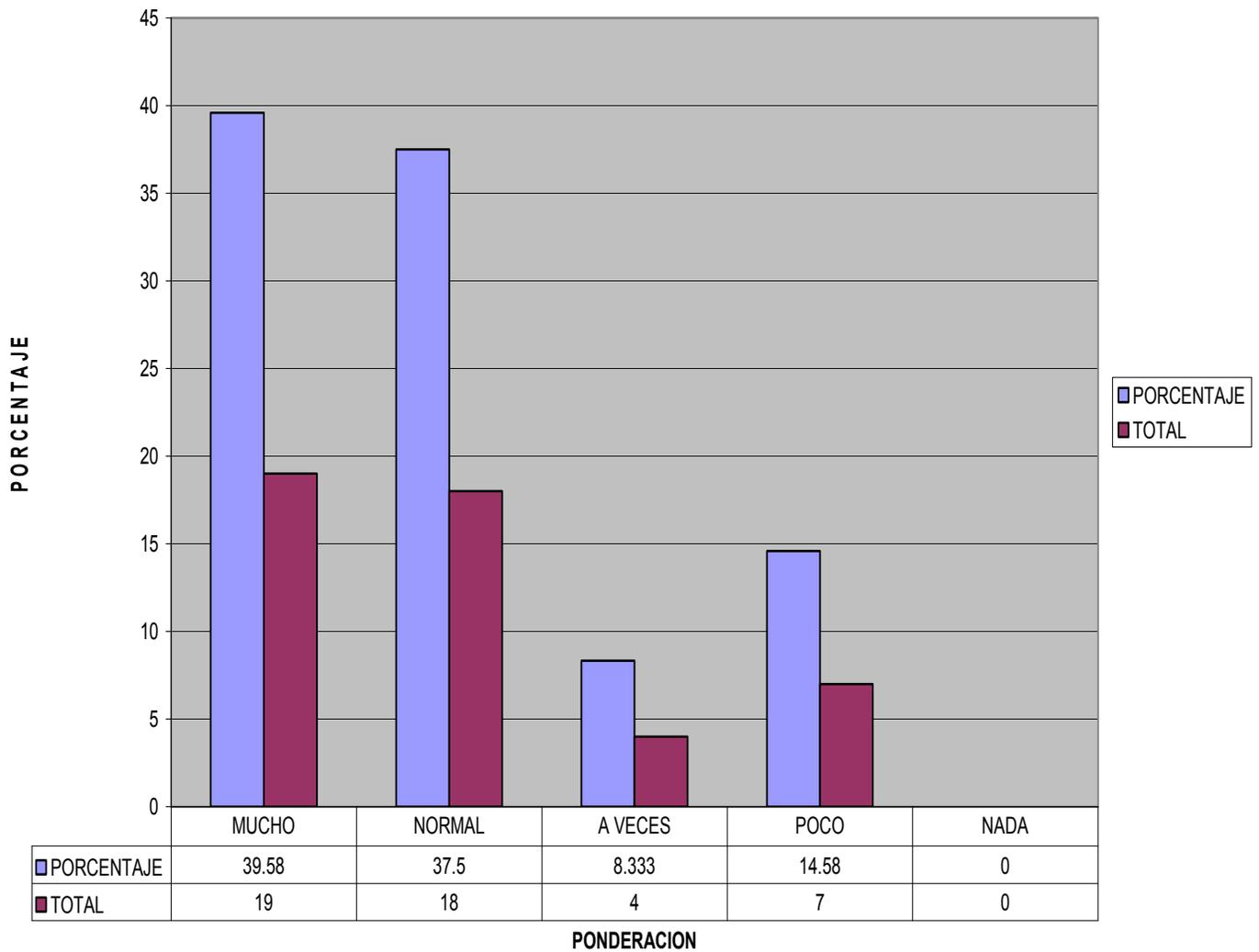
**FIG.No.59.- CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA DECIMA OCTAVA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

19. ¿COMO TE RELACIONAS CON LOS DEMAS?



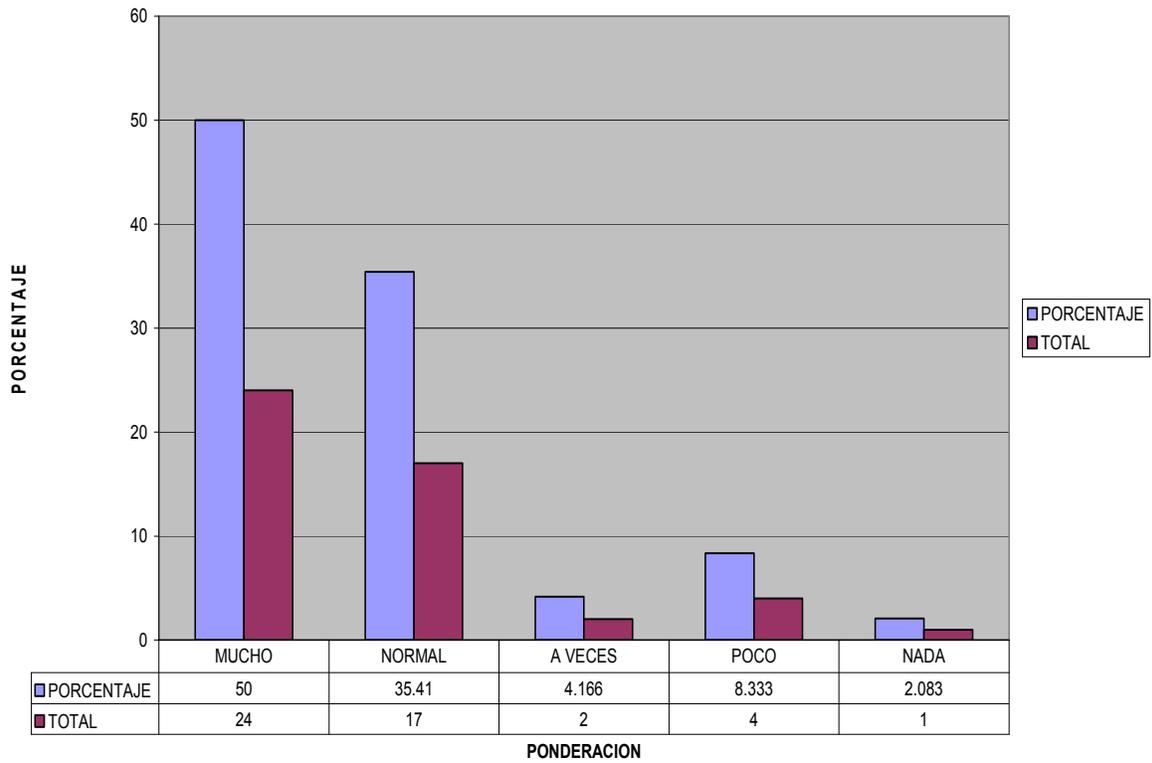
**FIG.No.60.-CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA DECIMA NOVENA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

20. ¿SABES LO QUE ES LA AUTOESTIMA?



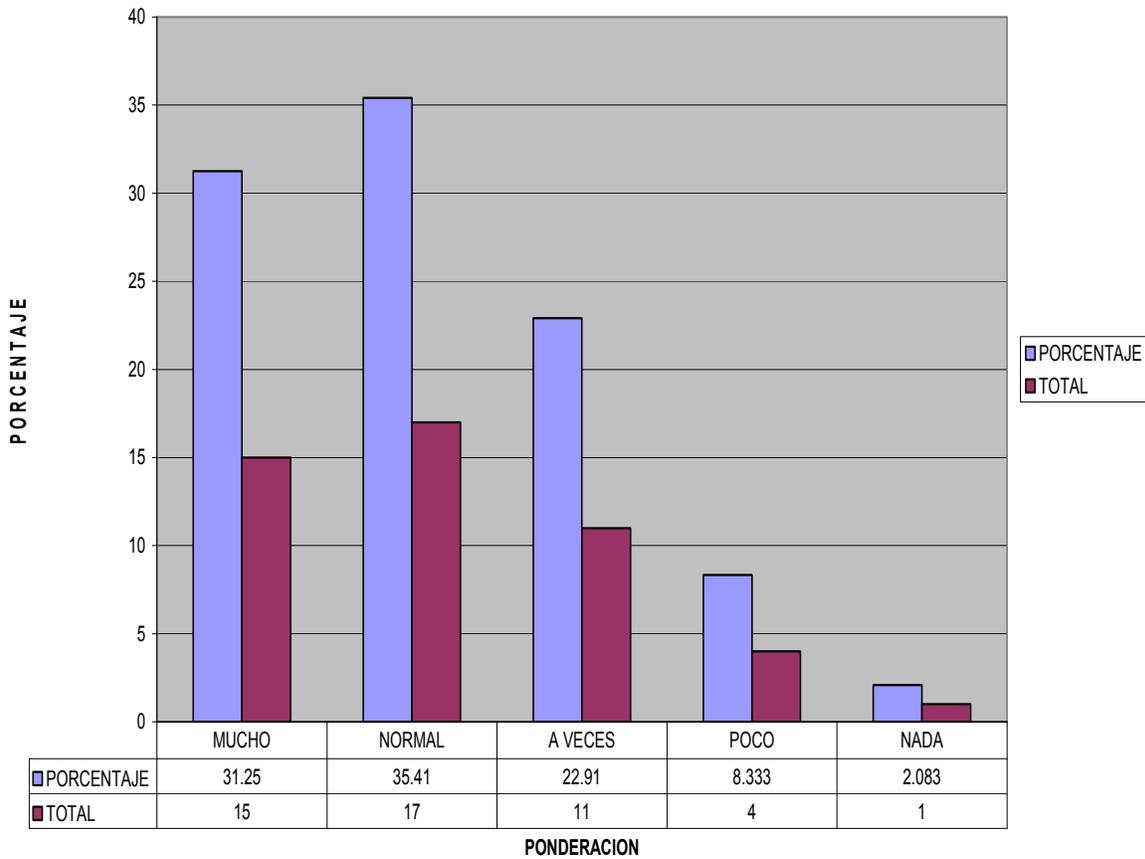
**FIG.No.61.-CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA VEINTE PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

21. ¿TUS PADRES REFUERZAN LA FUNCION EDUCATIVA DE LA FAMILIA, AUMENTANDO LA UNION MEDIANTE EL AMOR Y LA CONFIANZA?



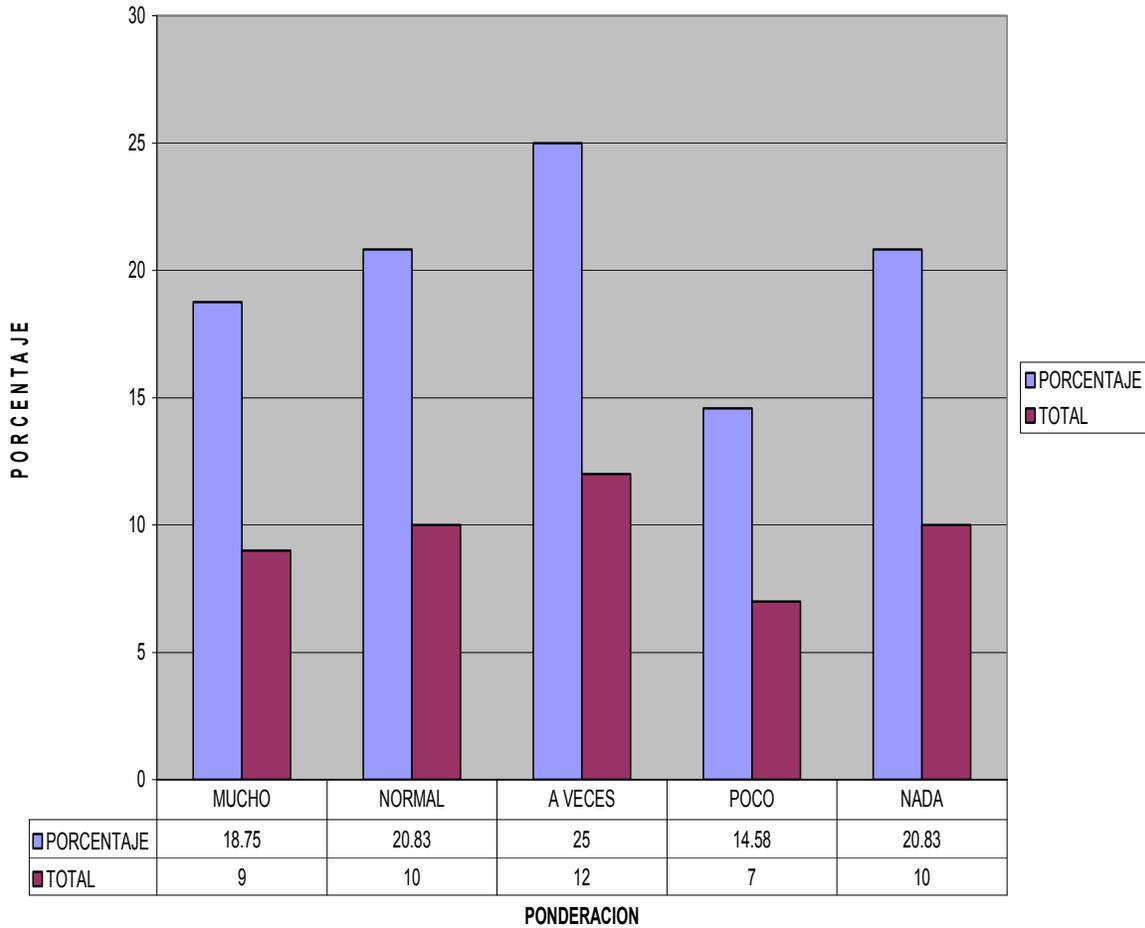
**FIG.No.62.-CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA VEINTIUNA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

**22. ¿EN LA FAMILIA EXISTE UN CLIMA DE AFECTO QUE PERMITA A CADA UNO DE SUS MIEMBROS EXPRESARSE EN LIBERTAD Y EXPONTANIEDAD?**



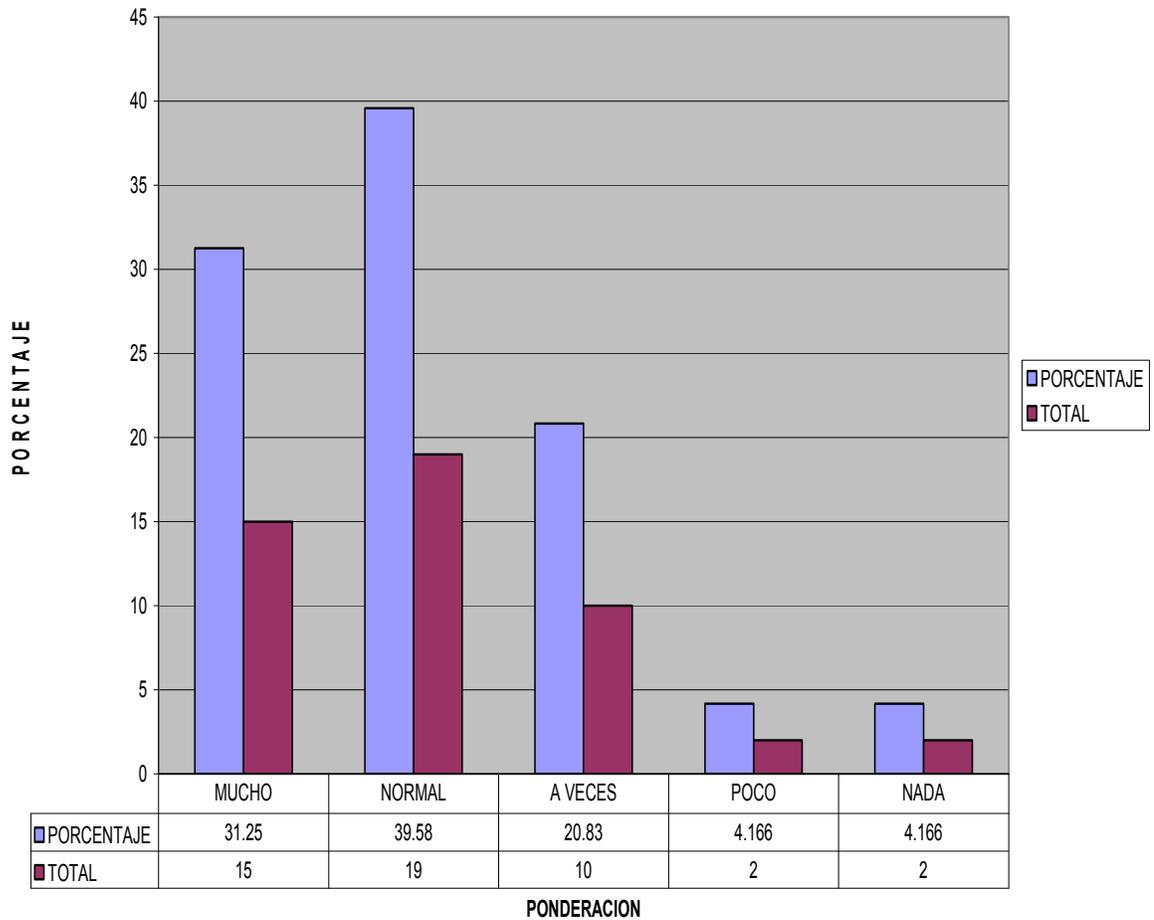
**FIG.No.63.-CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA VEINTIDOS PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

**23. ¿MIS PADRES SON POSESIVOS Y TIENEN ACTITUDES MIMOSAS, MATERIALISTAS Y PROTECTORAS?**



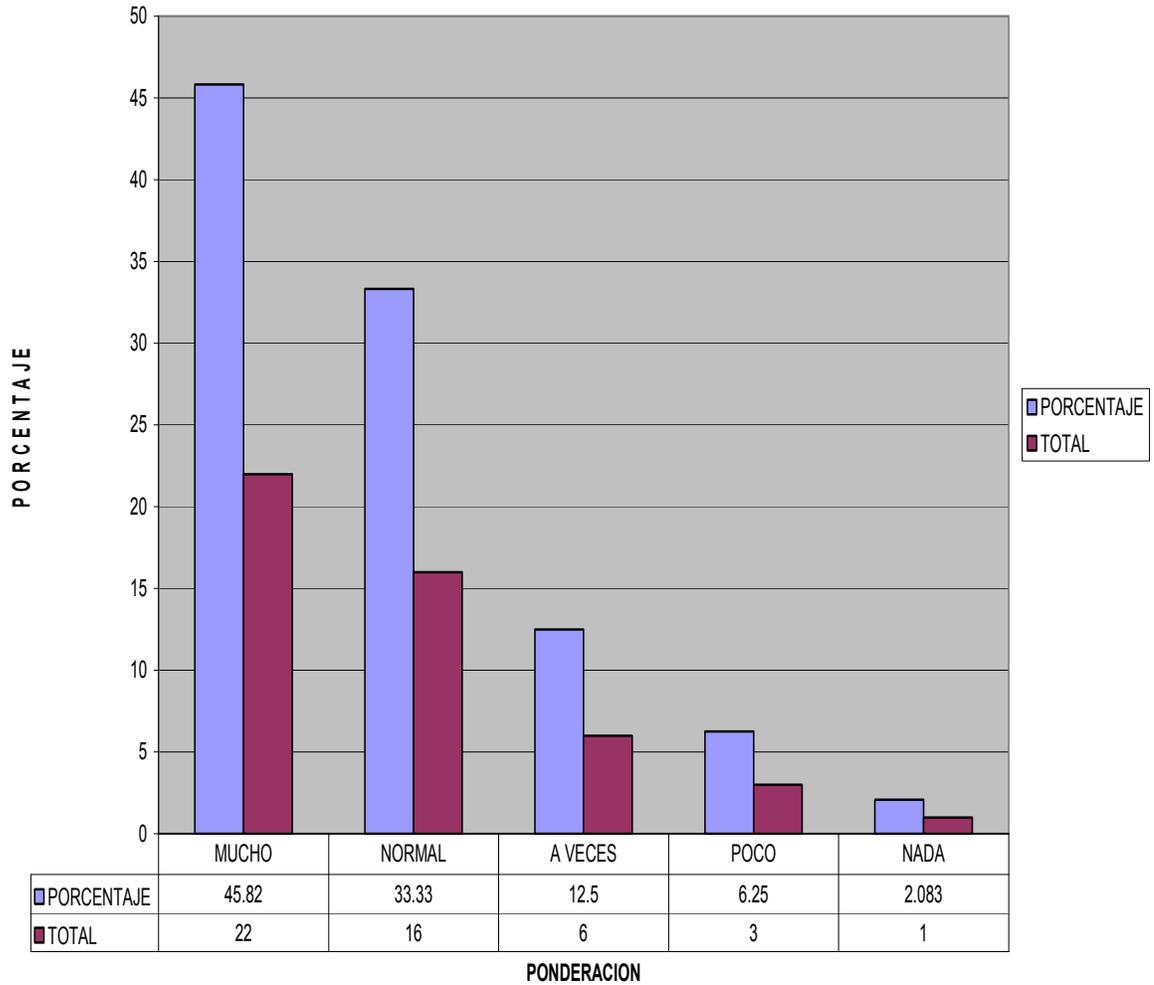
**FIG.No.64.-CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA VEINTITRES PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

24. ¿MIS PADRES TIENEN SUFICIENTE TIEMPO PARA ESTAR CONMIGO E INTERESARSE POR MIS PROBLEMAS?



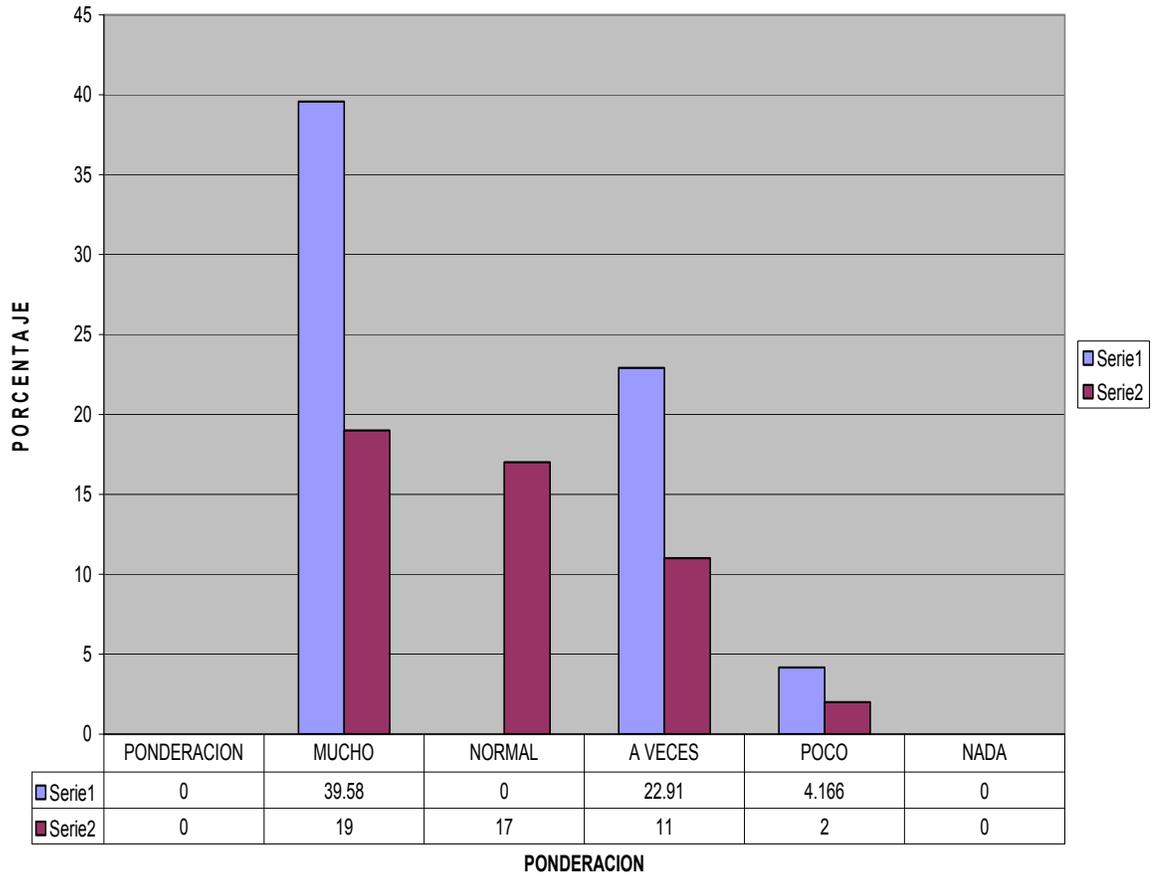
**FIG.No.65.-CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA VENTICUATRO PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

25. ¿ME AYUDAN Y APOYAN MIS PADRES PARA DARME SEGURIDAD Y CONFIANZA?



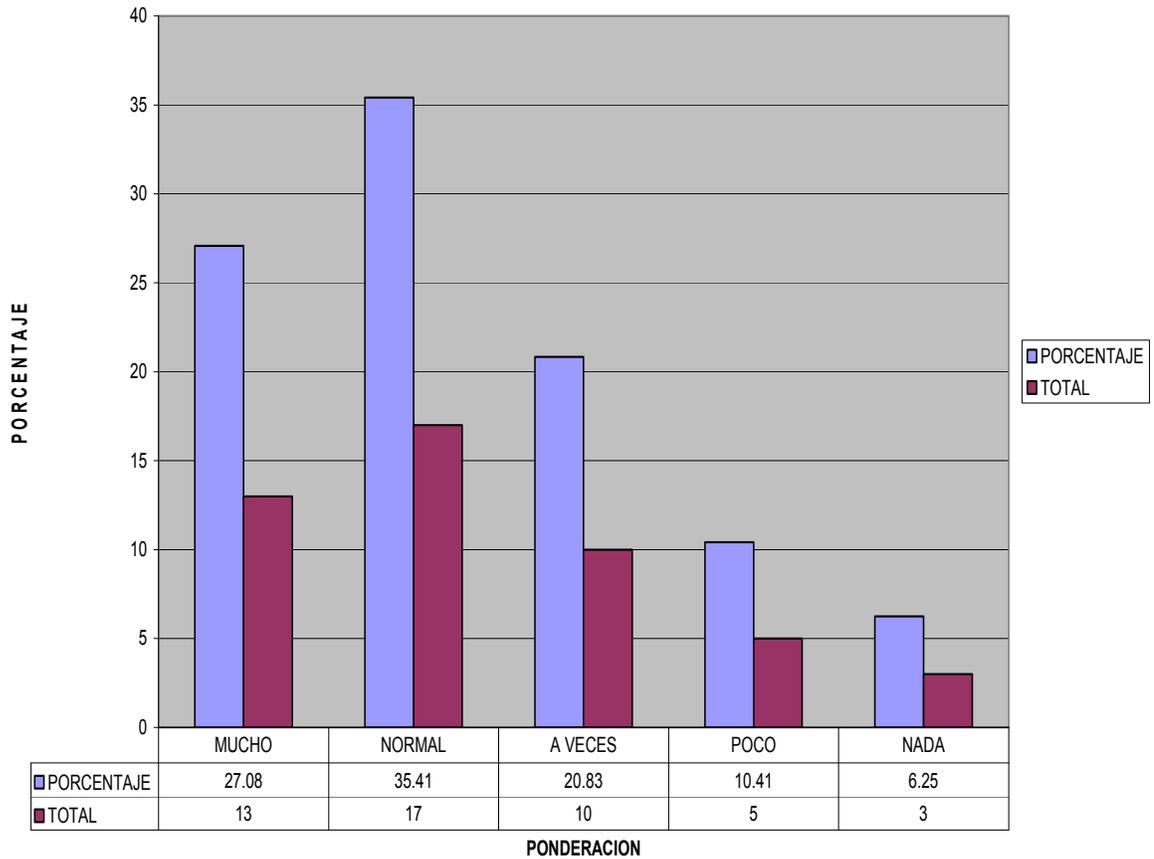
**FIG.No.66.-CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA VEINTICINCO PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

26.-¿ ME AYUDAN MIS PADRES PARA TENER AUTOESTIMA?



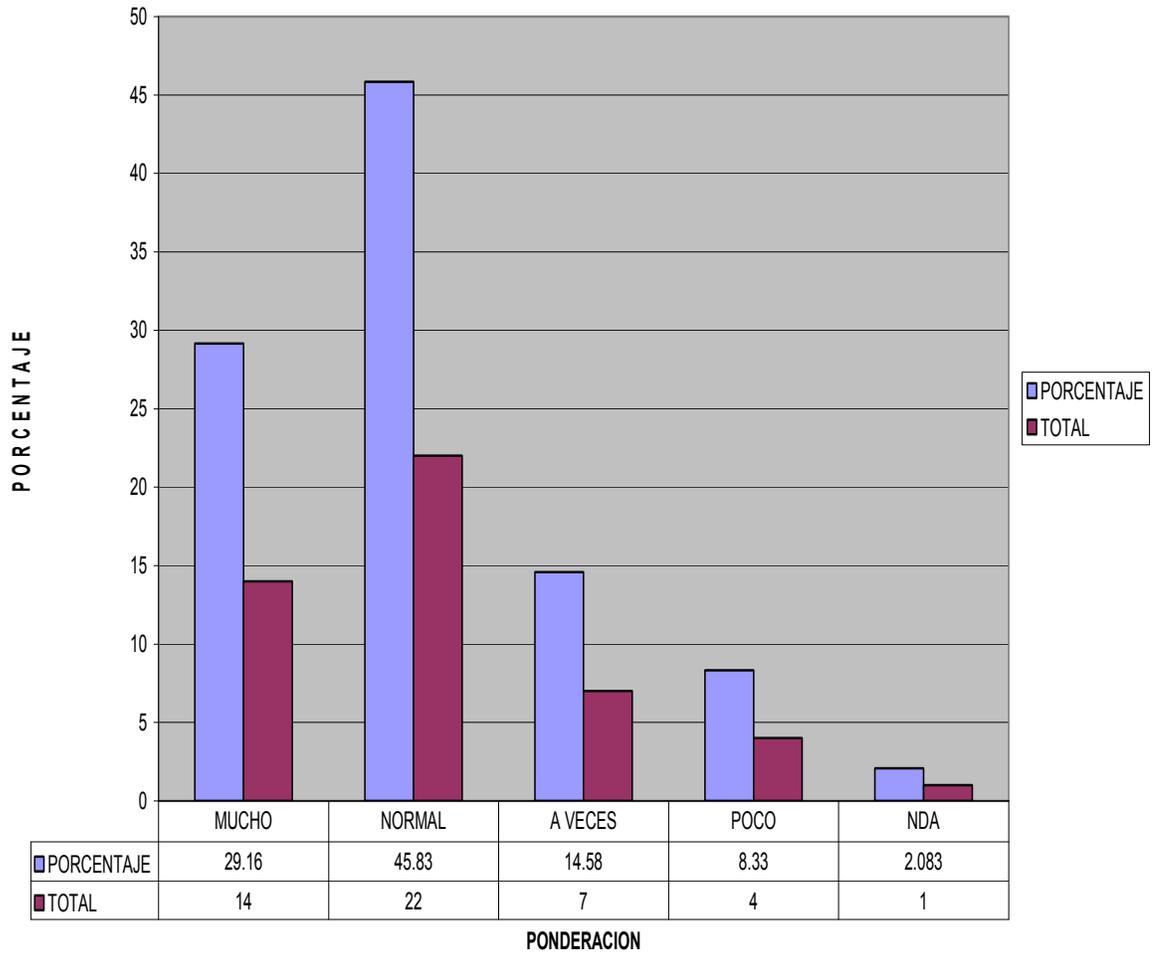
**FIG.No.67.-CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA VENTISEIS PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

27. ¿MIS MAESTROS ME AYUDAN PARA CONOCERME A MI MISMO?



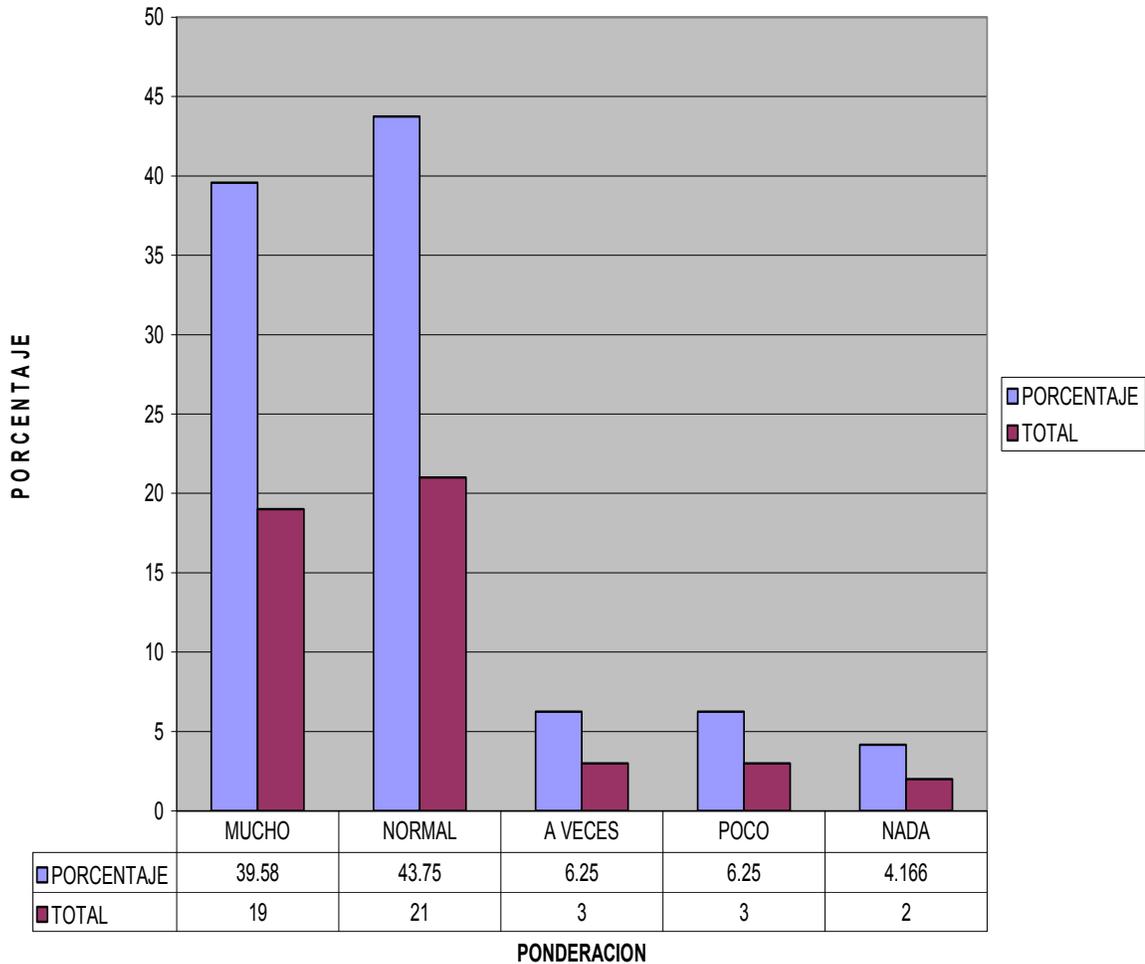
**FIG.No.68.-CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA VEINTISIETE PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

**28. ¿MIS MAESTROS FOMENTAN LA CONFIANZA EN MIS CAPACIDADES MEDIANTE TAREAS APROPIADAS A MI EDAD QUE PROCUREN EL GOZO DE PEQUEÑOS ÉXITOS O LOGROS?**



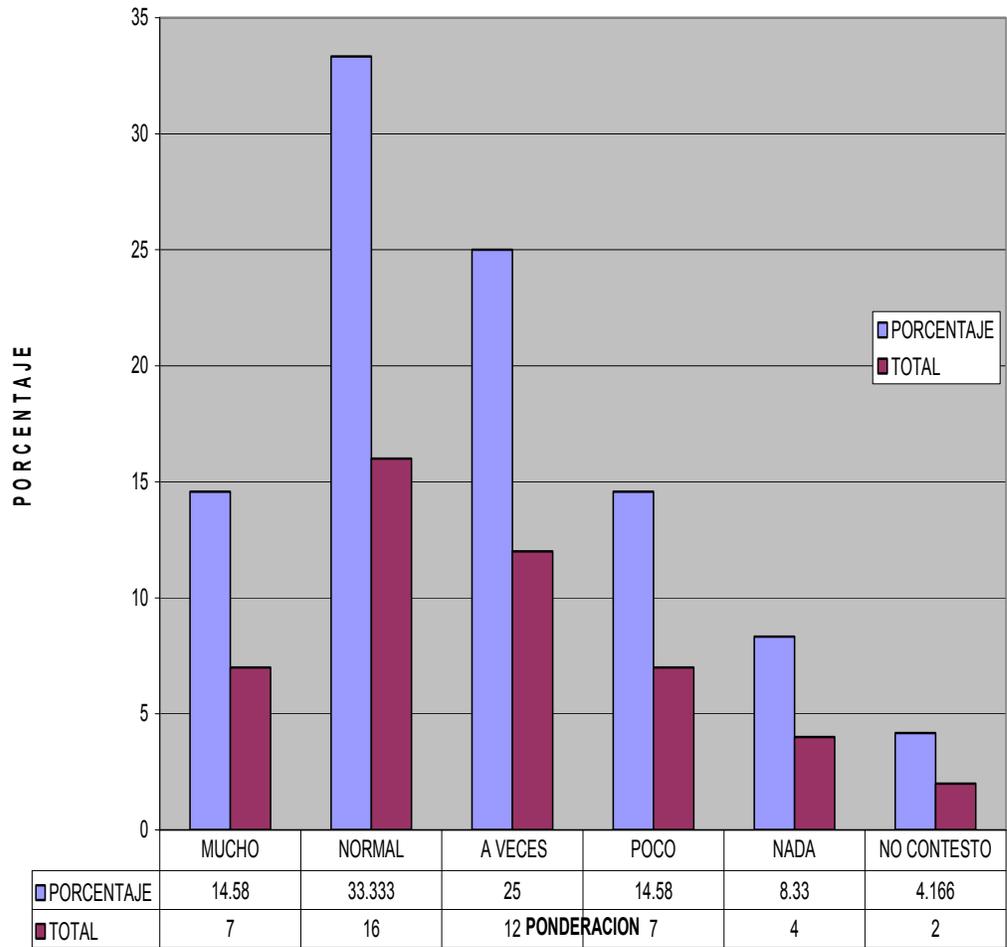
**FIG.No.69.-CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA VEINTIOCHO PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

**29. ¿ FOMENTAN MIS MAESTROS LA CREATIVIDAD DANDOME LA OPORTUNIDAD DE EXPRESAR MIS IDEAS Y SENTIMIENTOS?**



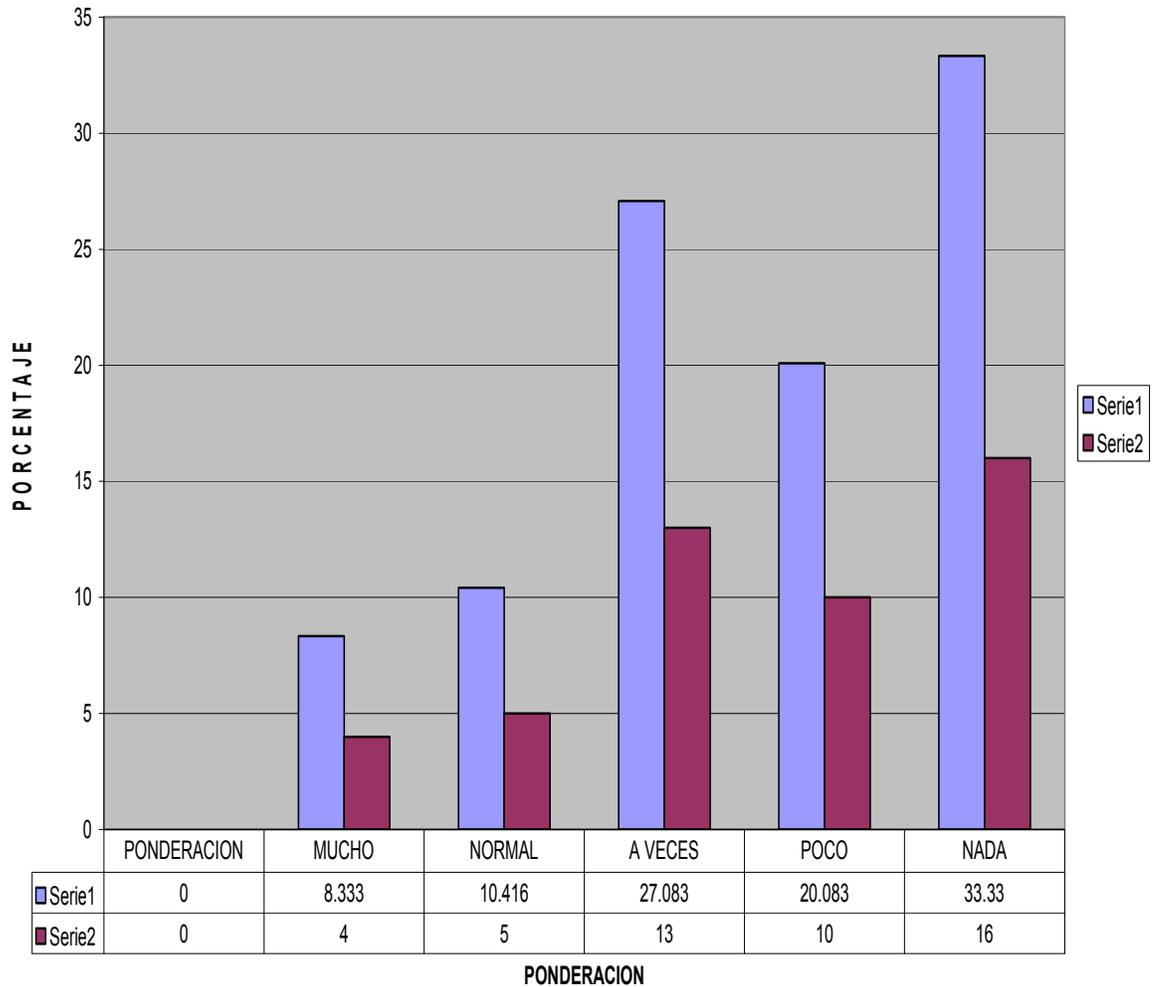
**FIG.No.70.-CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA VEINTINUEVE PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

30.- ¿ TE CONSIDERAS UN LIDER NATO?



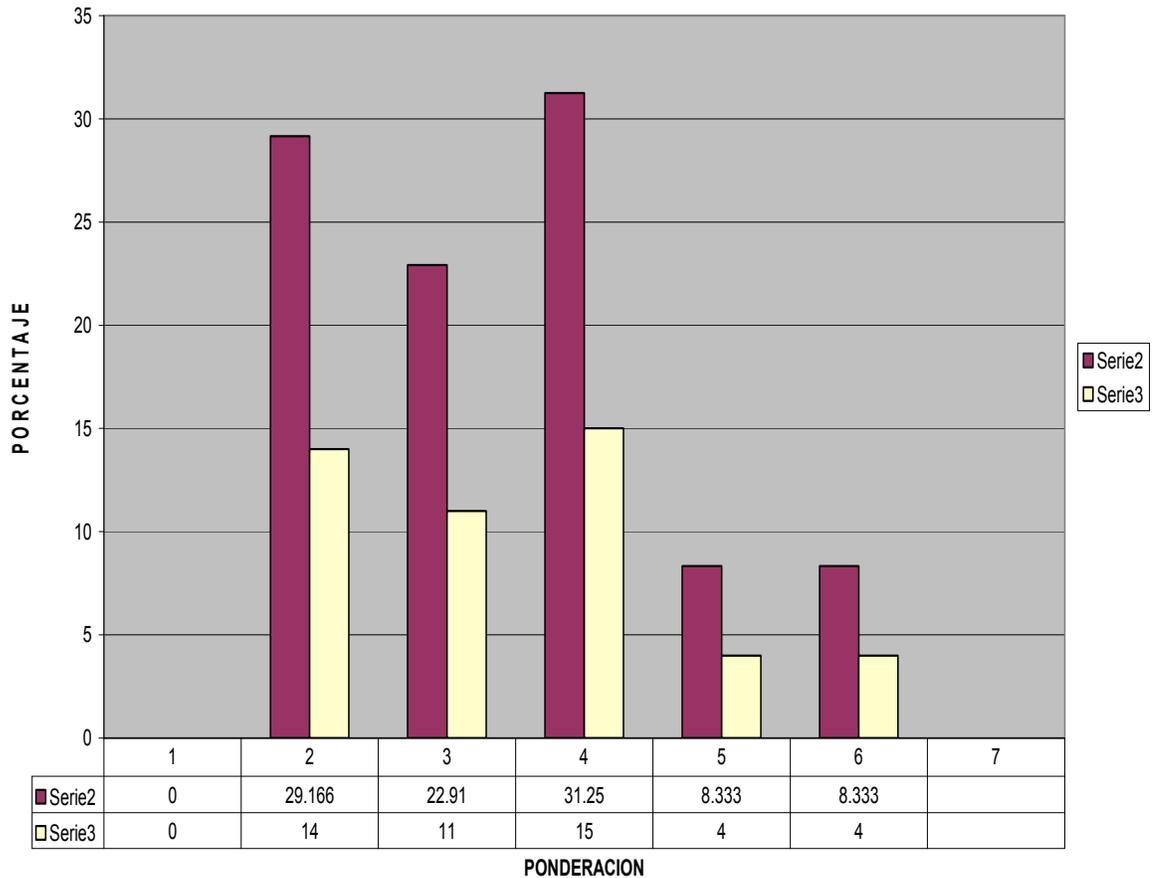
**FIG.No.71.-CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOESTIMA, DONDE APARECE LA TREINTA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80**

1.-¿ DESEARIAS CAMBIAR DOS ASPECTOS DE TU CUERPO?



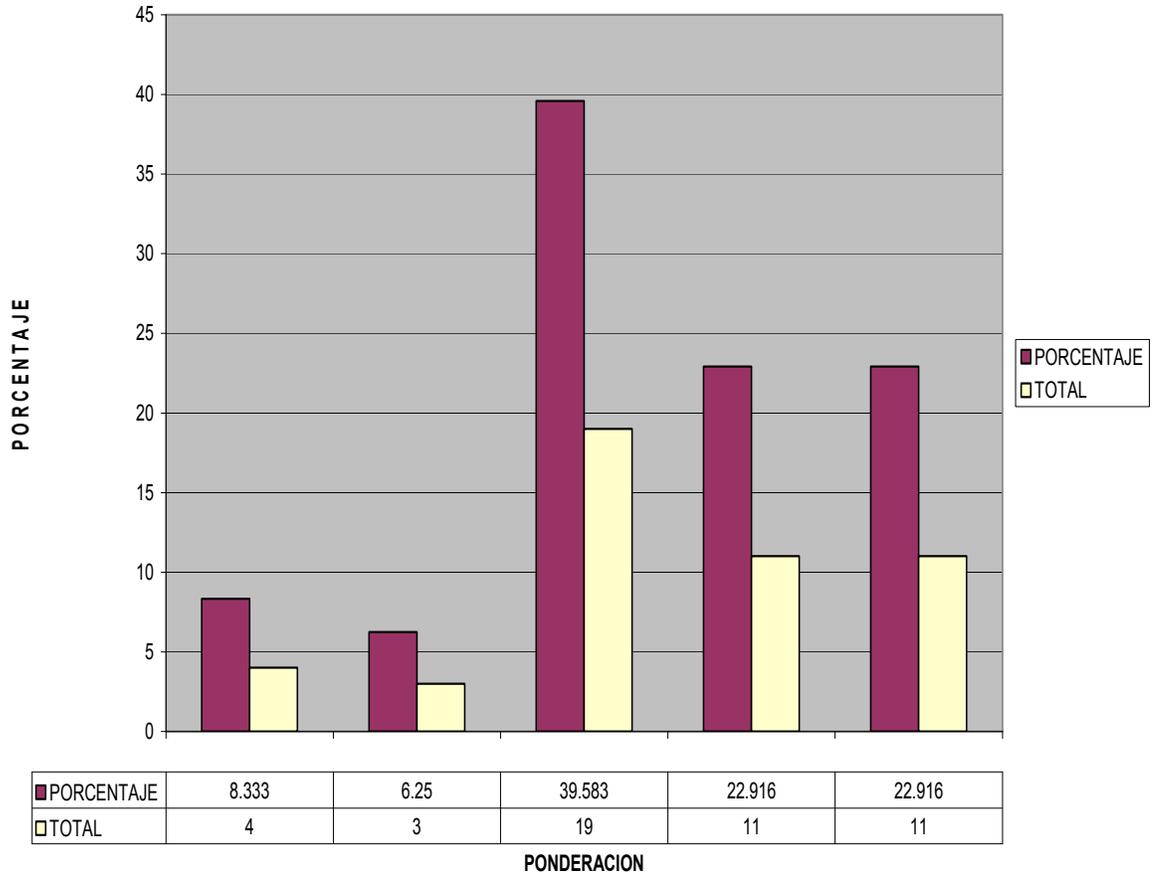
**FIG.No.72.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA PRIMERA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

2.-¿ DEMUESTRAS TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS?



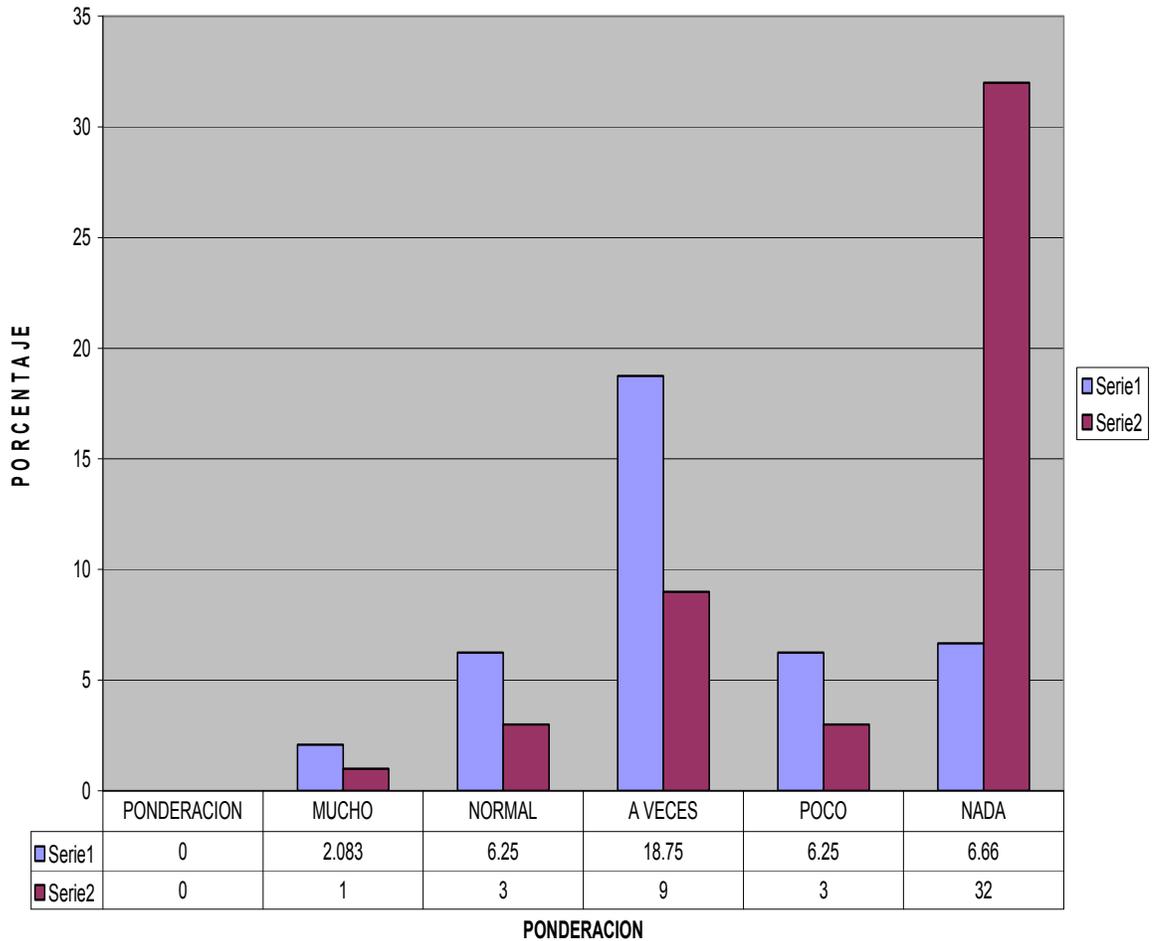
**FIG.No.73.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA SEGUNDA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

3.- ¿NIEGAS TUS ERRORES?



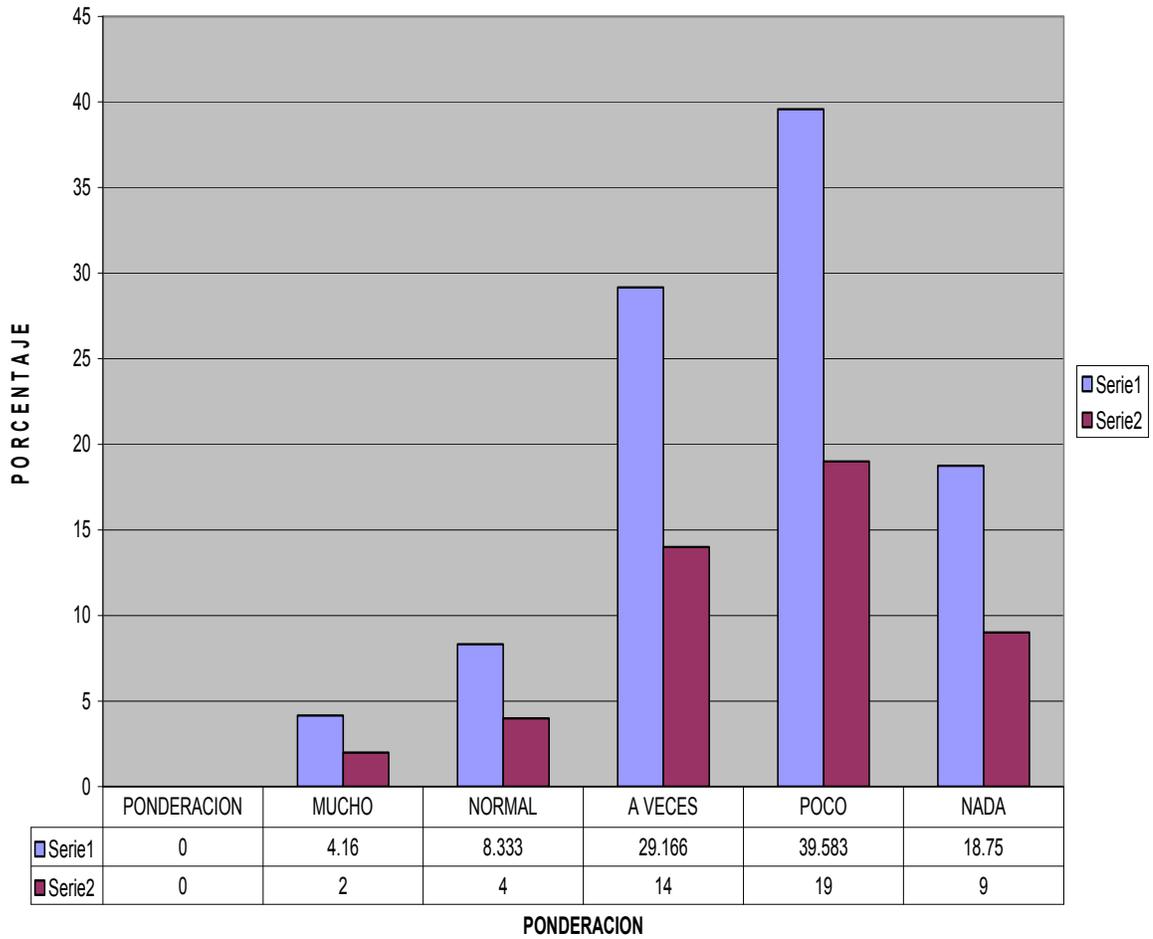
**FIG.No.74.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA TERCERA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

4.- ¿ PREFIERES ESTAR SIN AMIGOS?



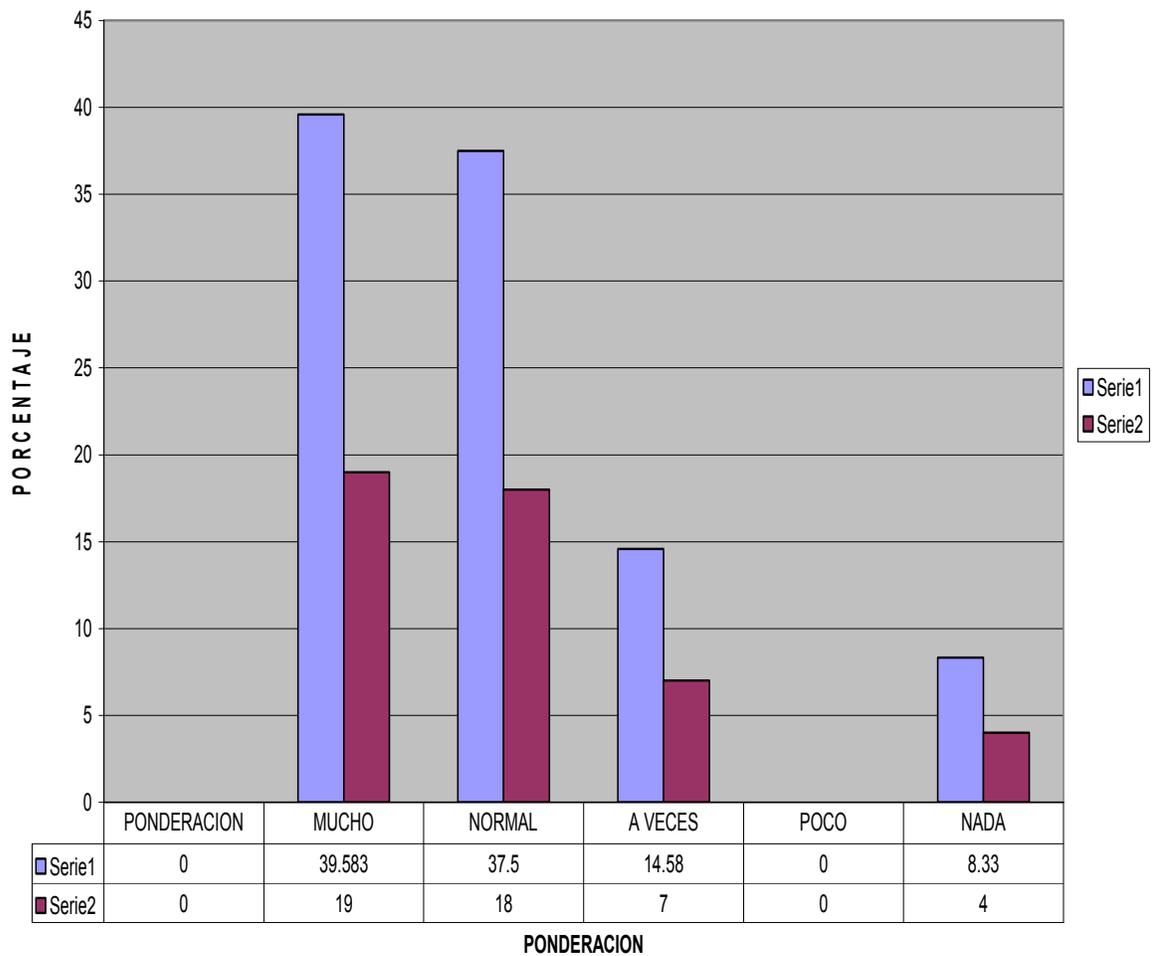
**FIG.No.75.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA CUARTA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

5.-¿ SIENTES CON FRECUENCIA RECHAZO DE OTROS?



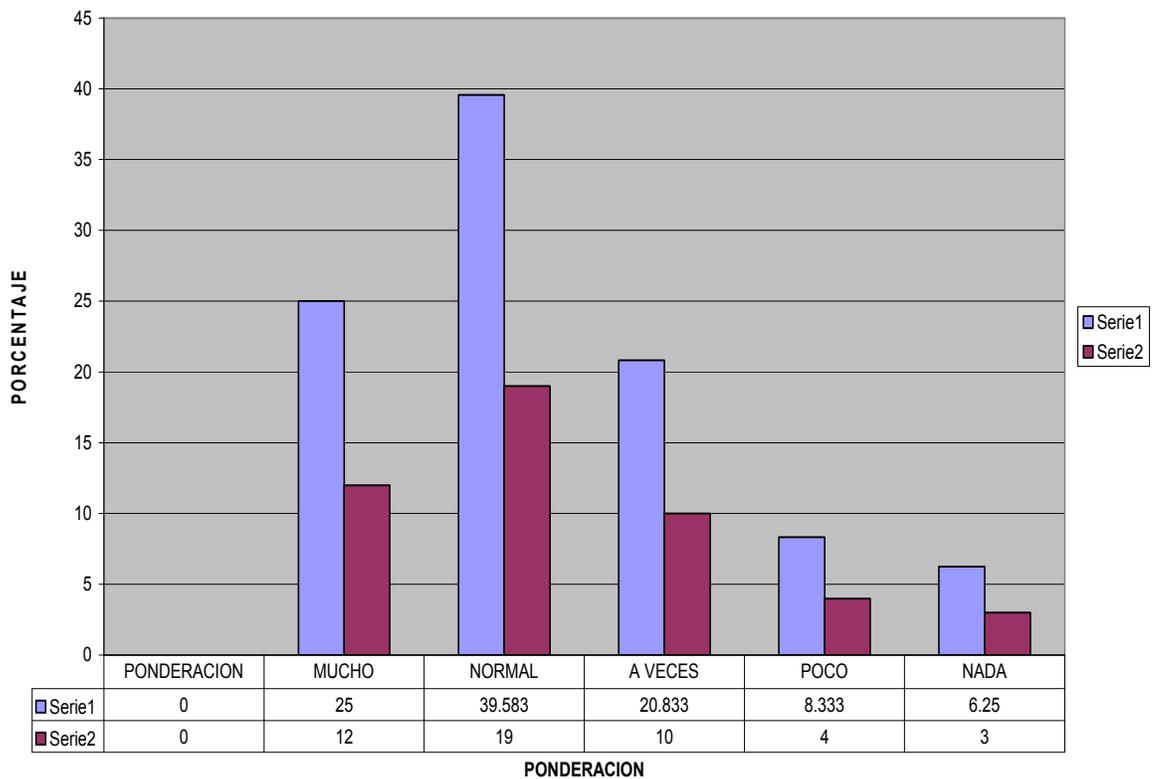
**FIG.No.76.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA QUINTA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

6.-¿ TE GUSTA TU FISICO?



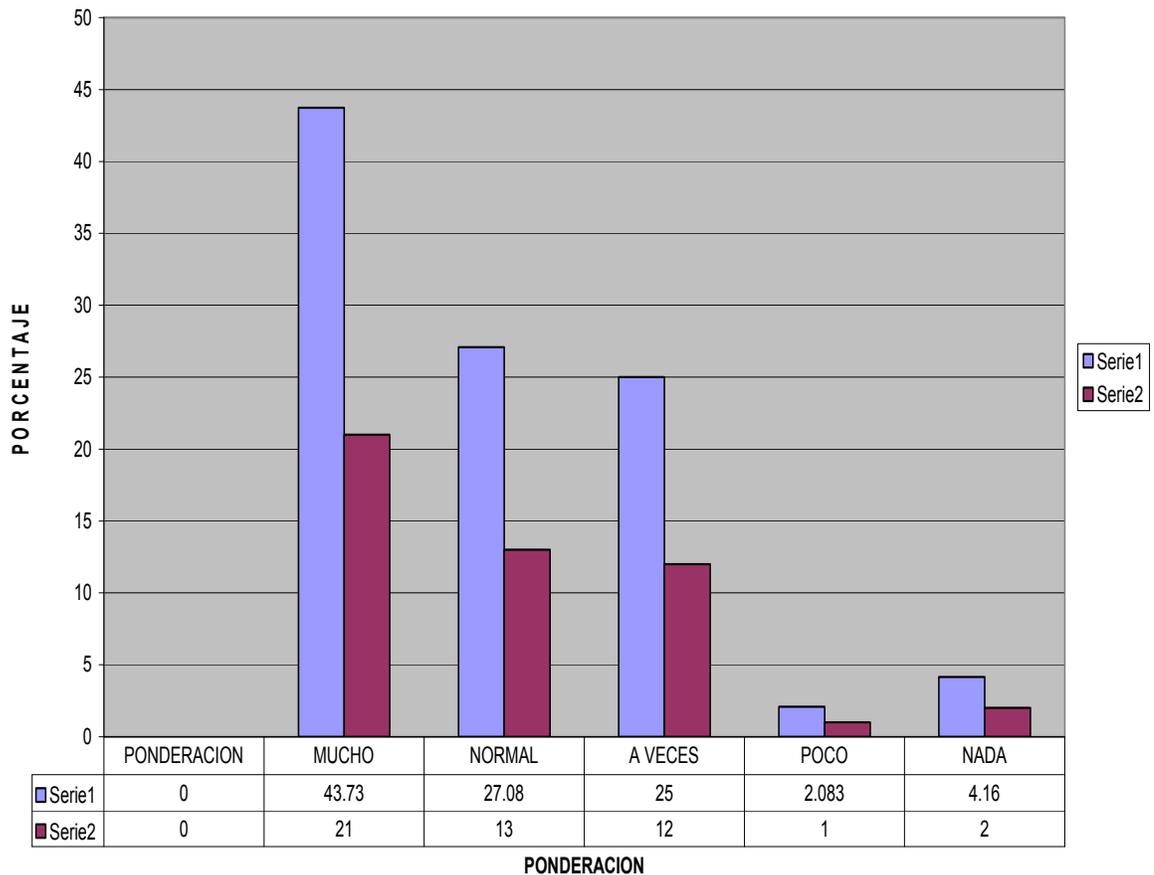
**FIG.No.77.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA SEXTA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

7.-¿ TE ALEGRA LOS EXITOS DE OTROS?



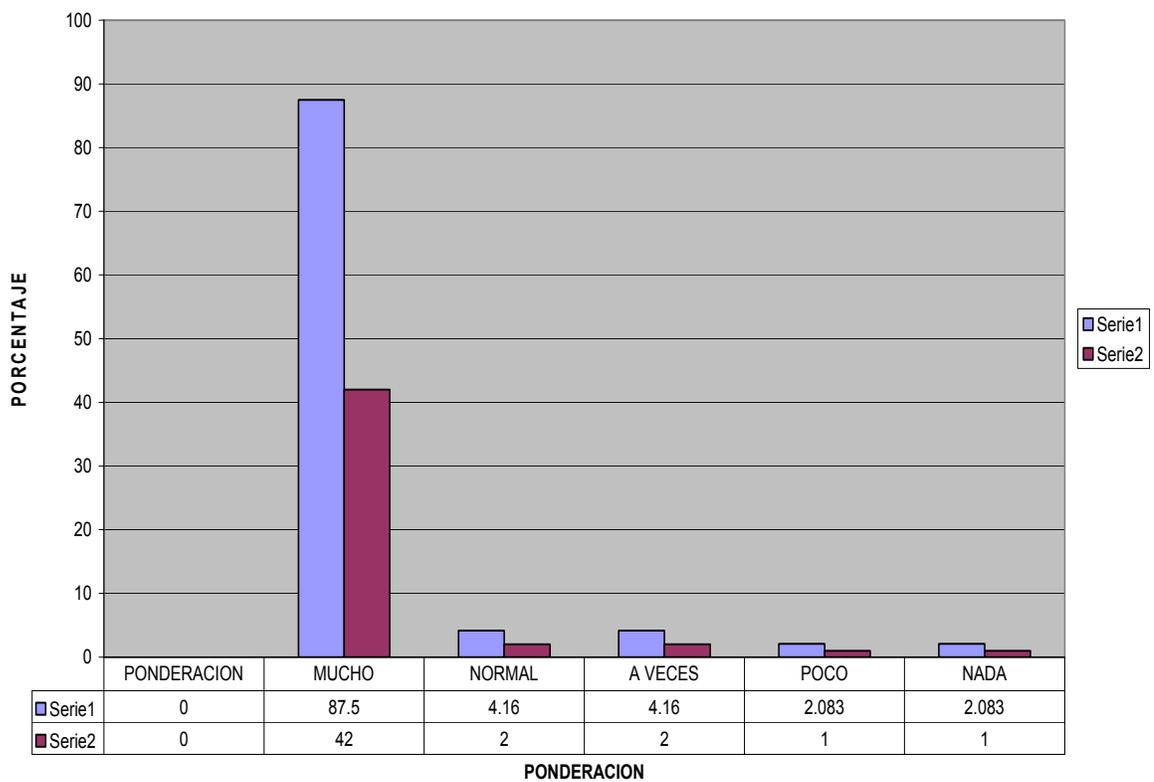
**FIG.No.78.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA SEPTIMA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

8.-¿ EXPRESAS LO QUE SIENTES?



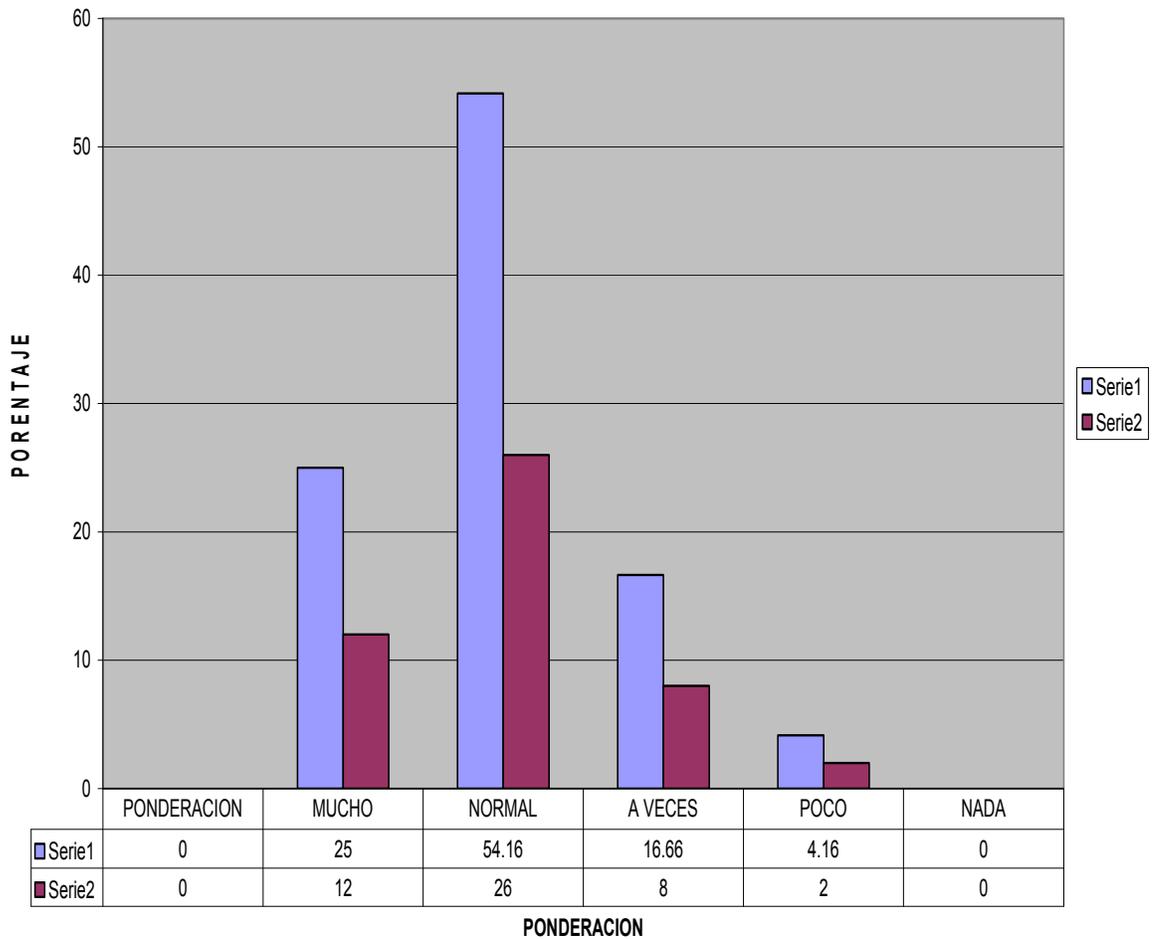
**FIG.No.79.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA OCTAVA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

9.-¿ TE GUSTARIA CONOCER OTROS LUGARES?



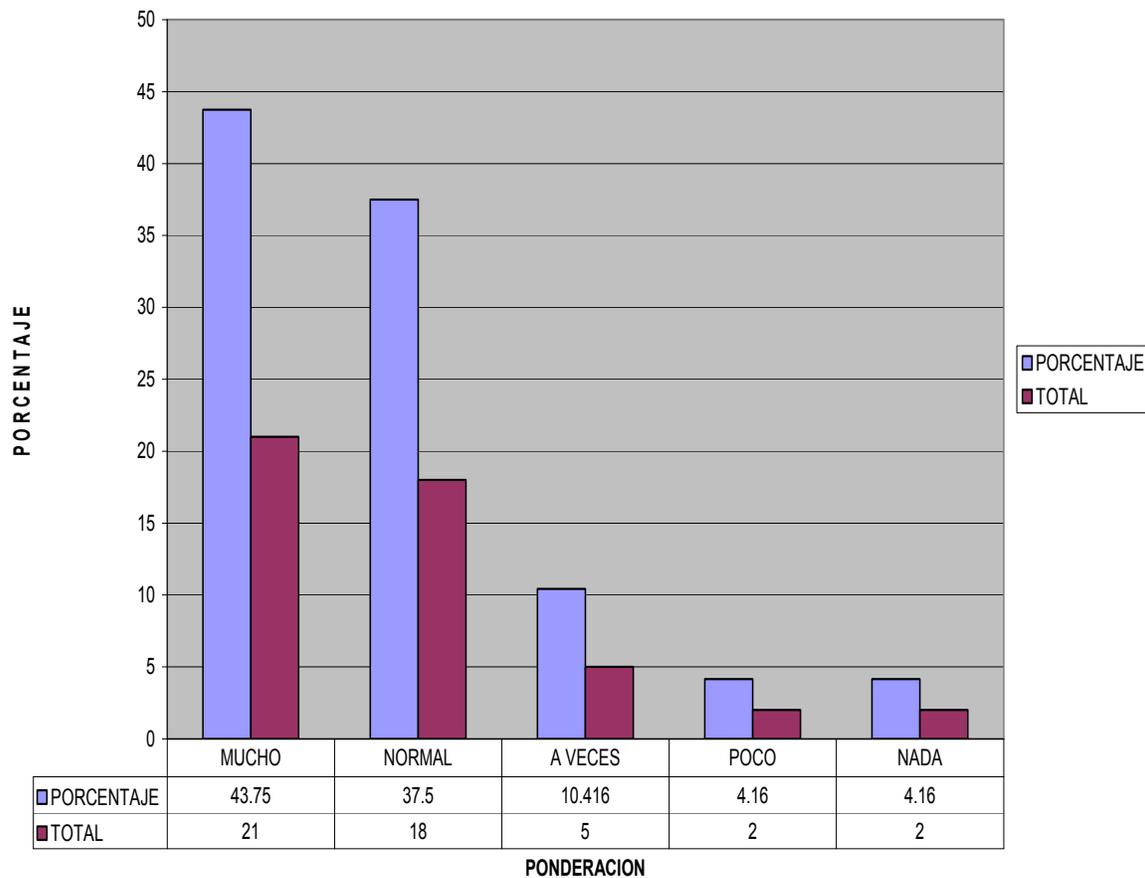
**FIG.No.80.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA NOVENA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

10.- ¿ERES BIEN ACEPTADO?



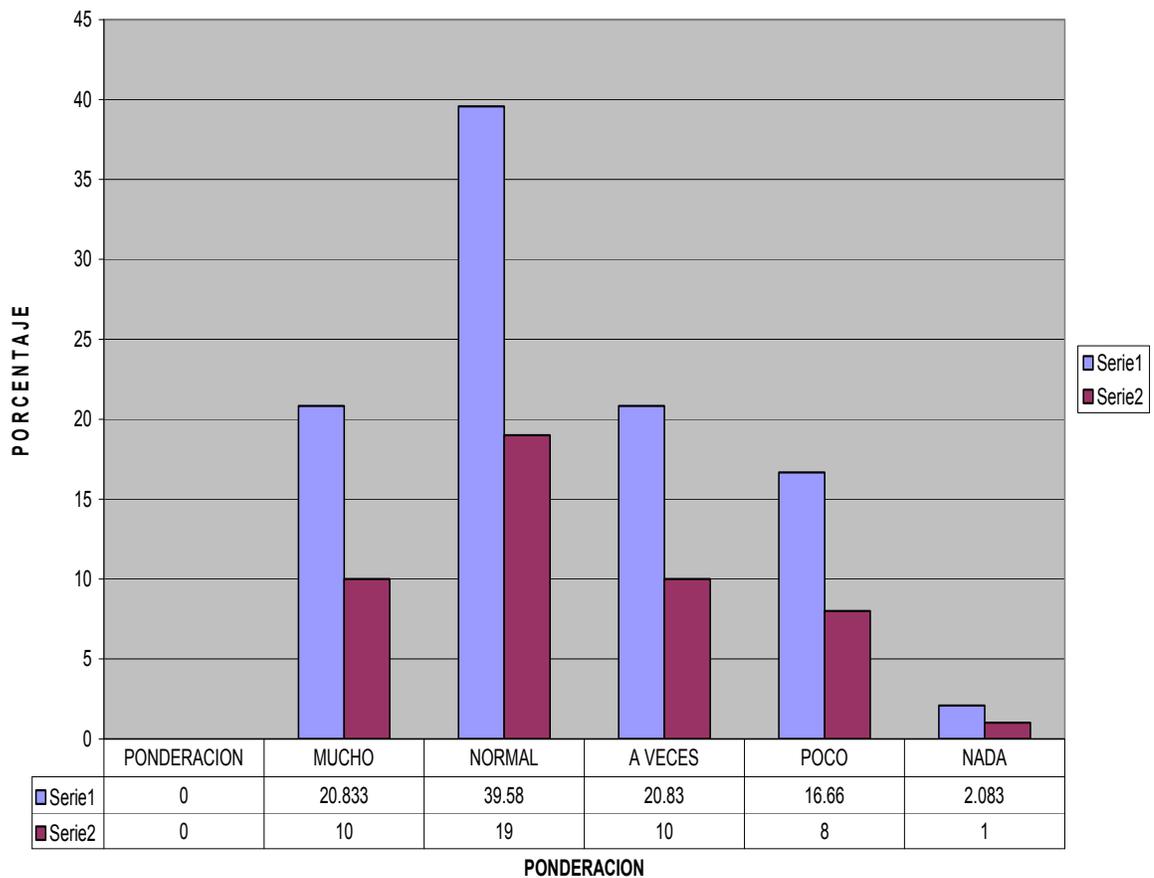
**FIG.No.81.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA DECIMA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

11.- ¿ AYUDAS CON FRECUENCIA A LOS DEMAS?



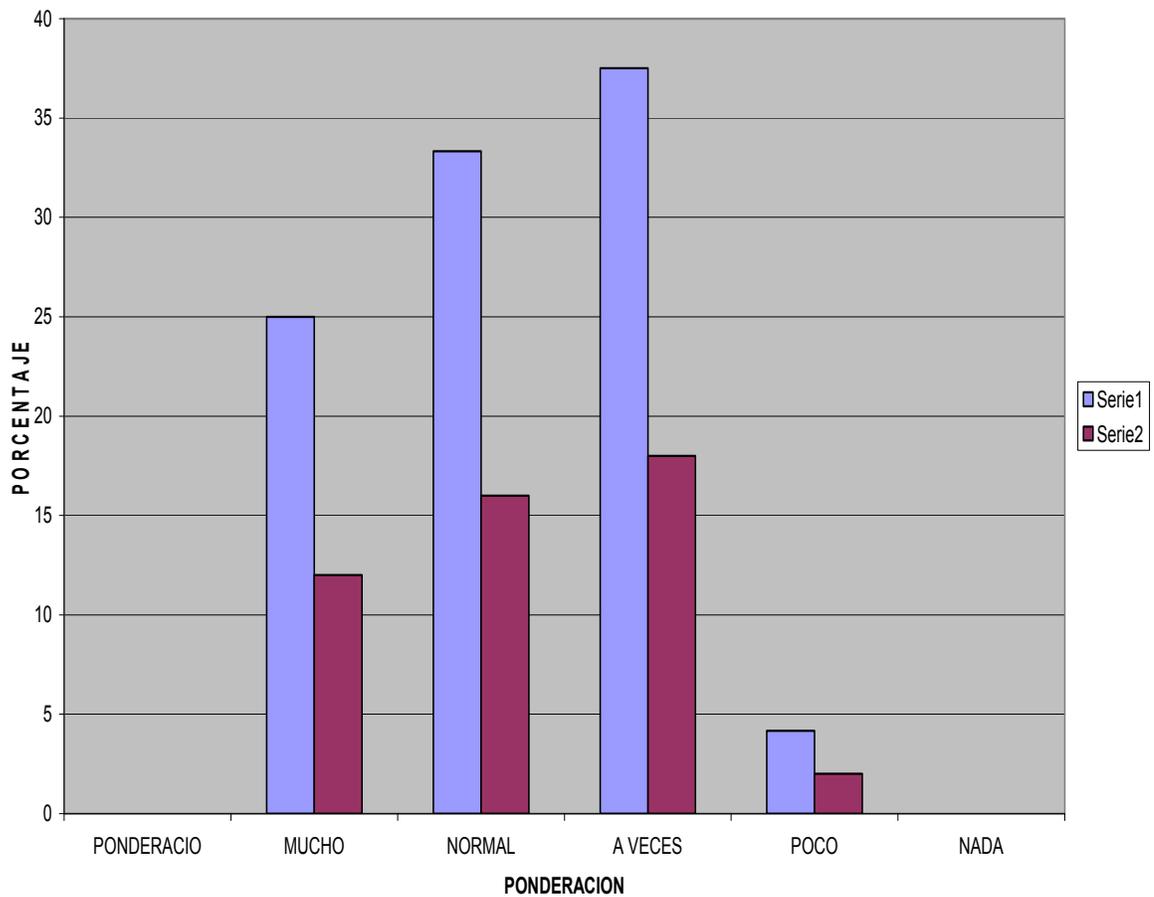
**FIG.No.82.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA UNDECIMA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

12.- ¿ TE CONOCES A TI MISMO?



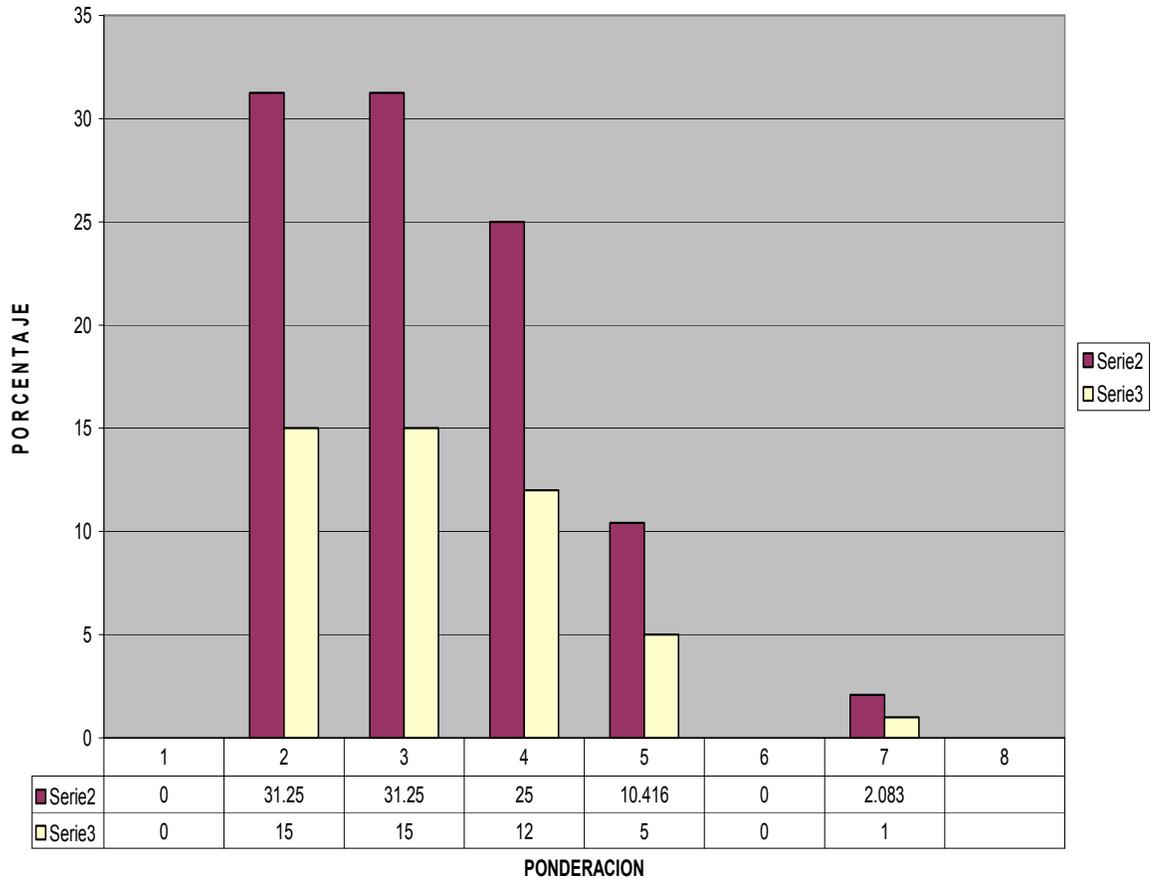
**FIG.No.83.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA DECIMA SEGUNDA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

13.- ¿ ACTUAS INDEPENDIENTEMENTE?



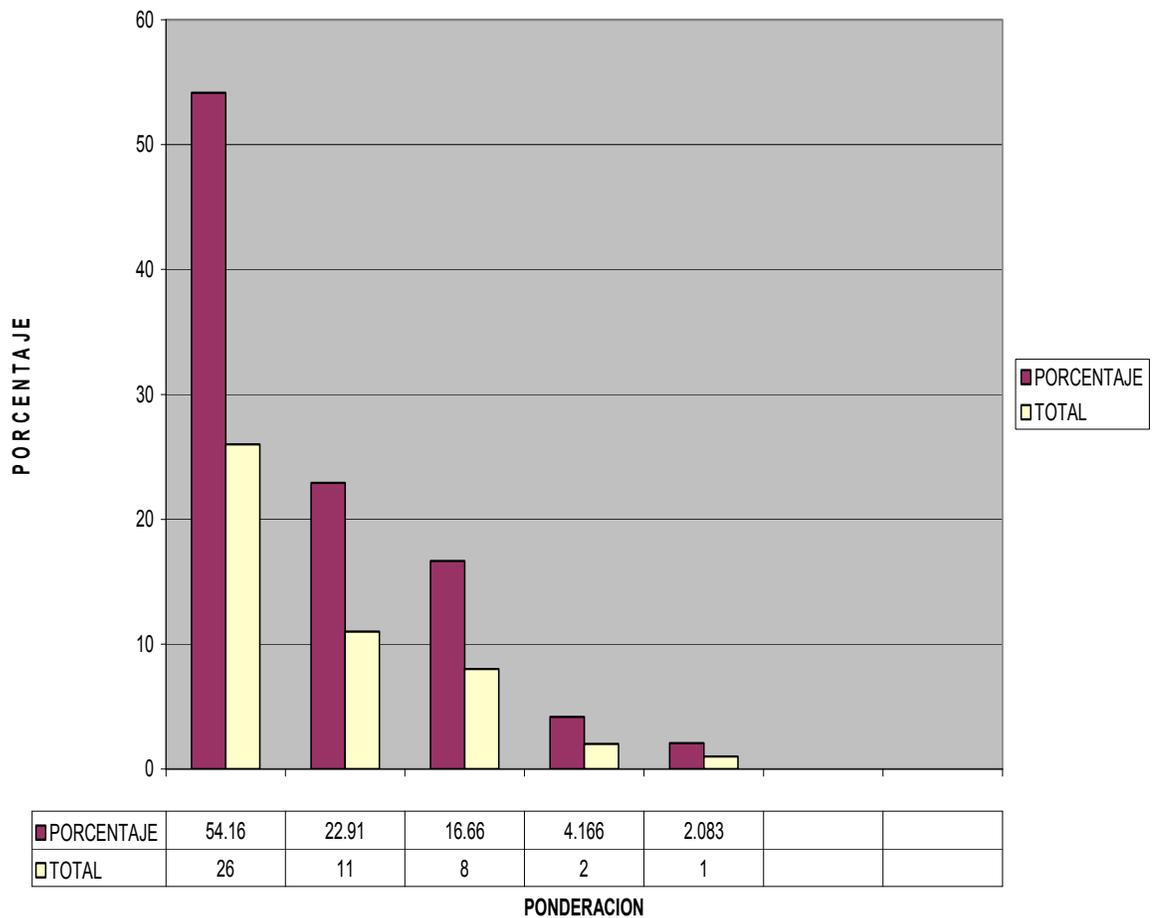
**FIG.No.84.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA DECIMA TERCERA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

14.- ¿ ASUMES TUS RESPONSABILIDADES?



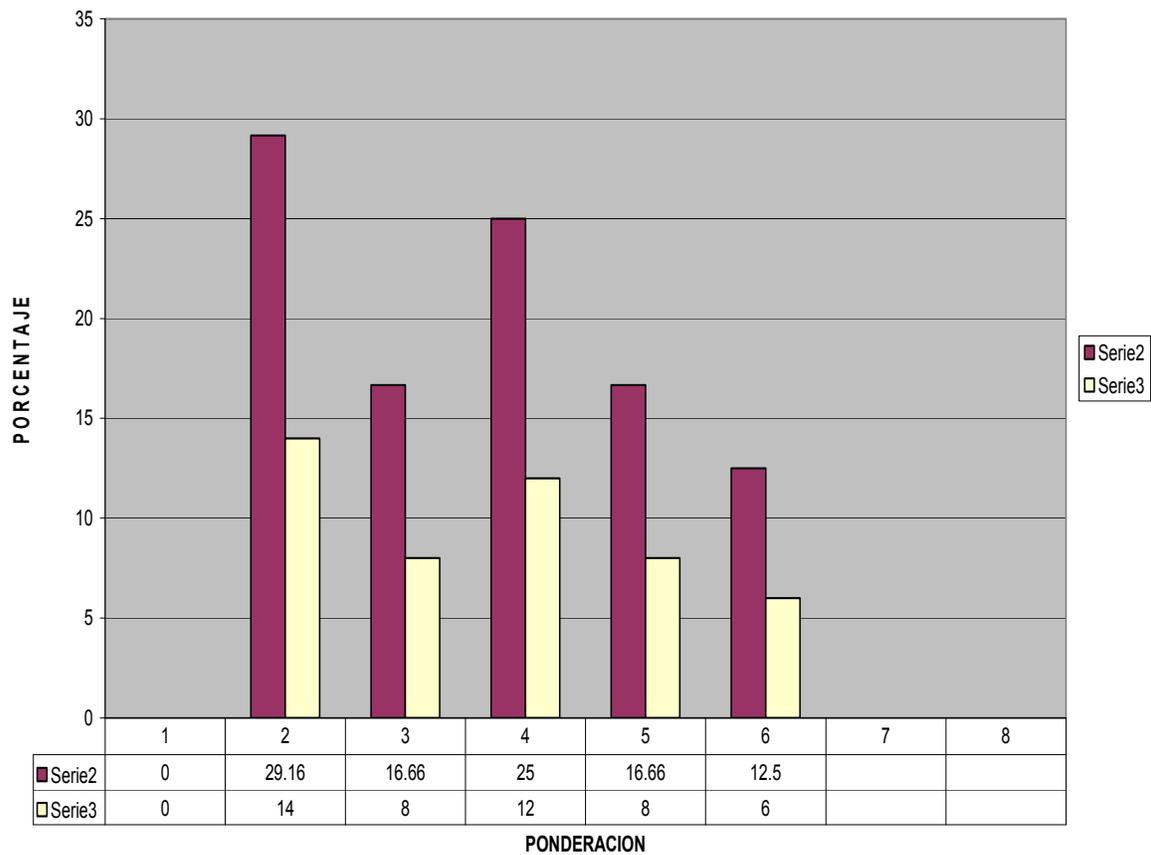
**FIG.No.85.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA DECIMA CUARTA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

15.- ¿ ERES PERSONA QUE AFRONTAS LOS RETOS CON ENTUSIASMO?



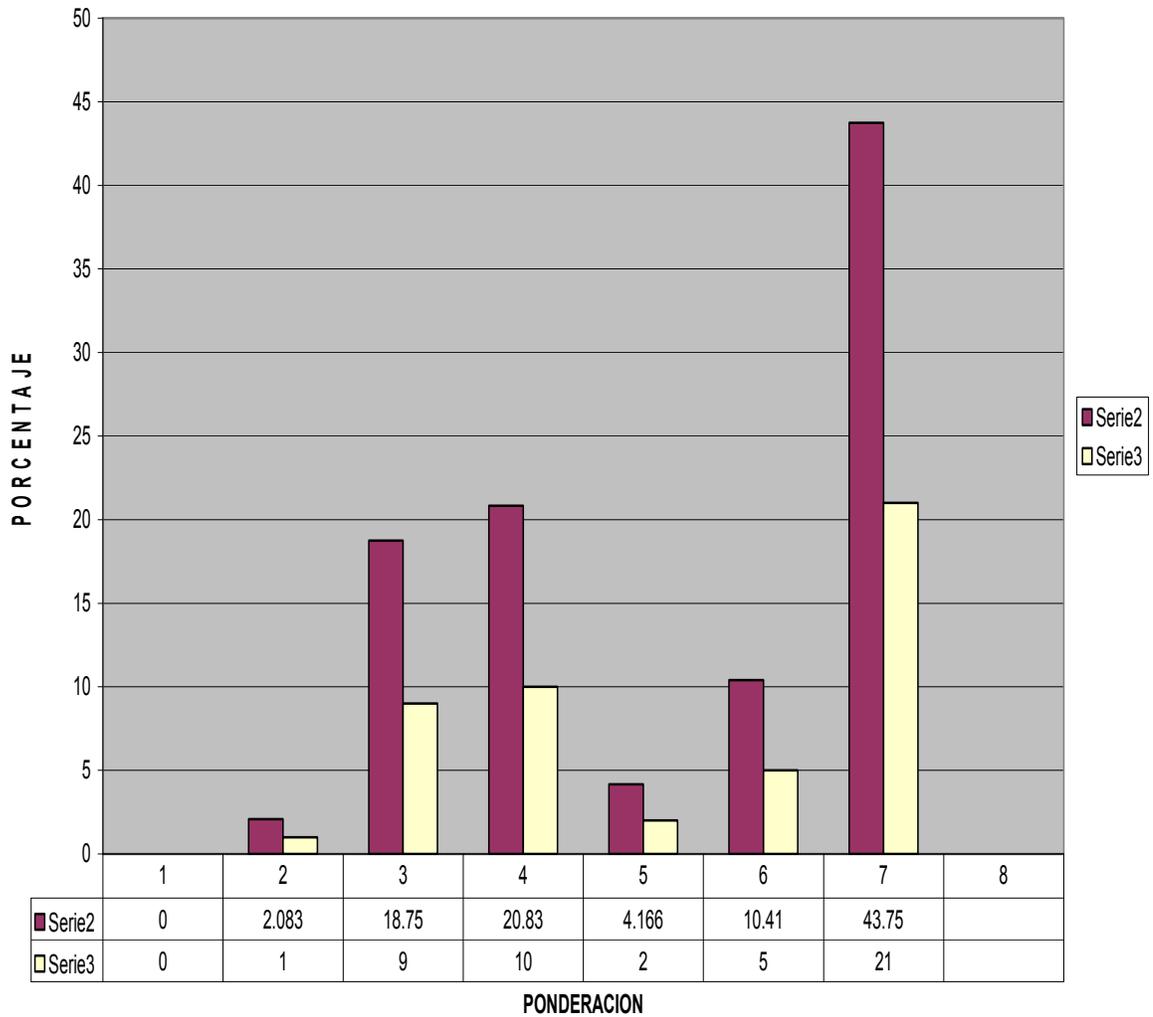
**FIG.No.86.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA DECIMA QUINTA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

16.- ¿ ESTAS ORGULLOSO DE TUS LOGROS?



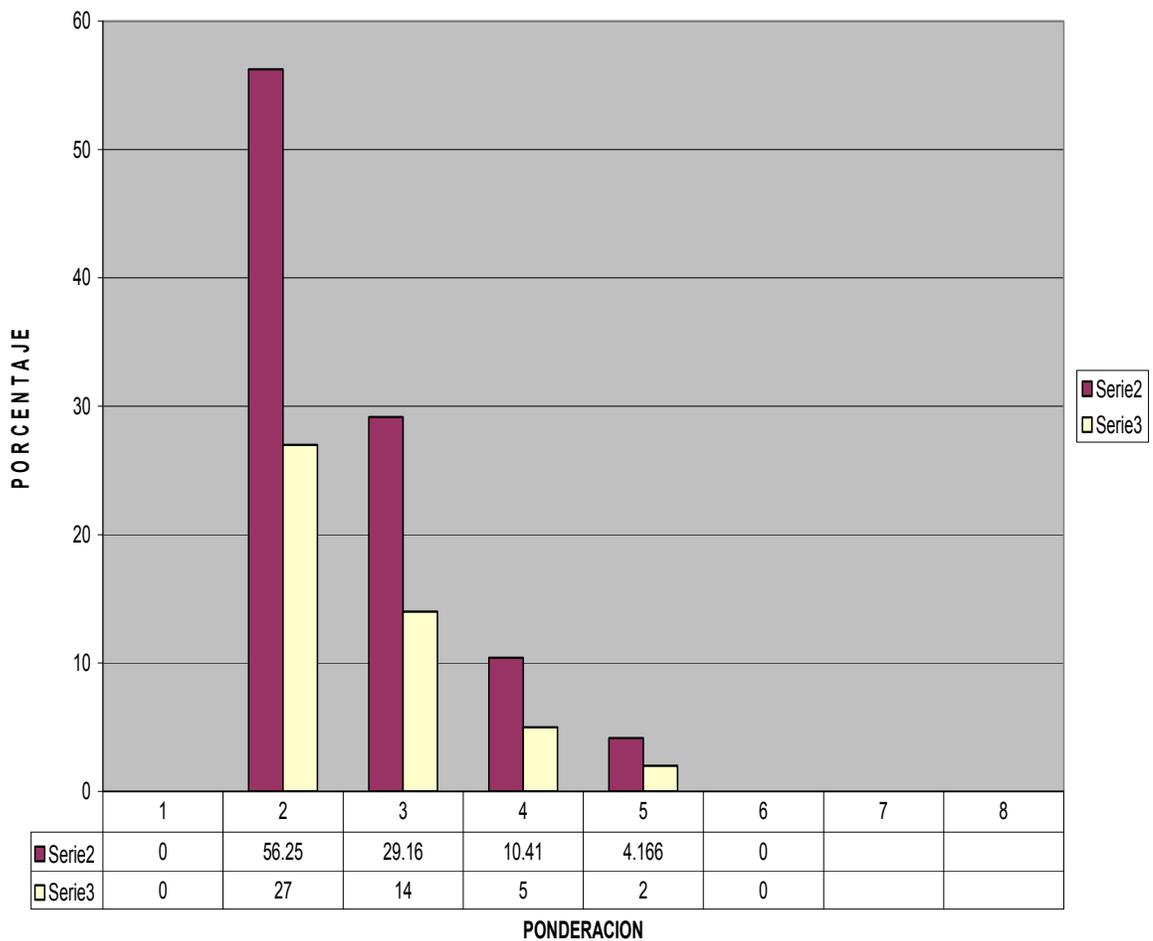
**FIG.No.87.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA DECIMA SEXTA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

17.- ¿TOLERAS LA FRUSTRACION?



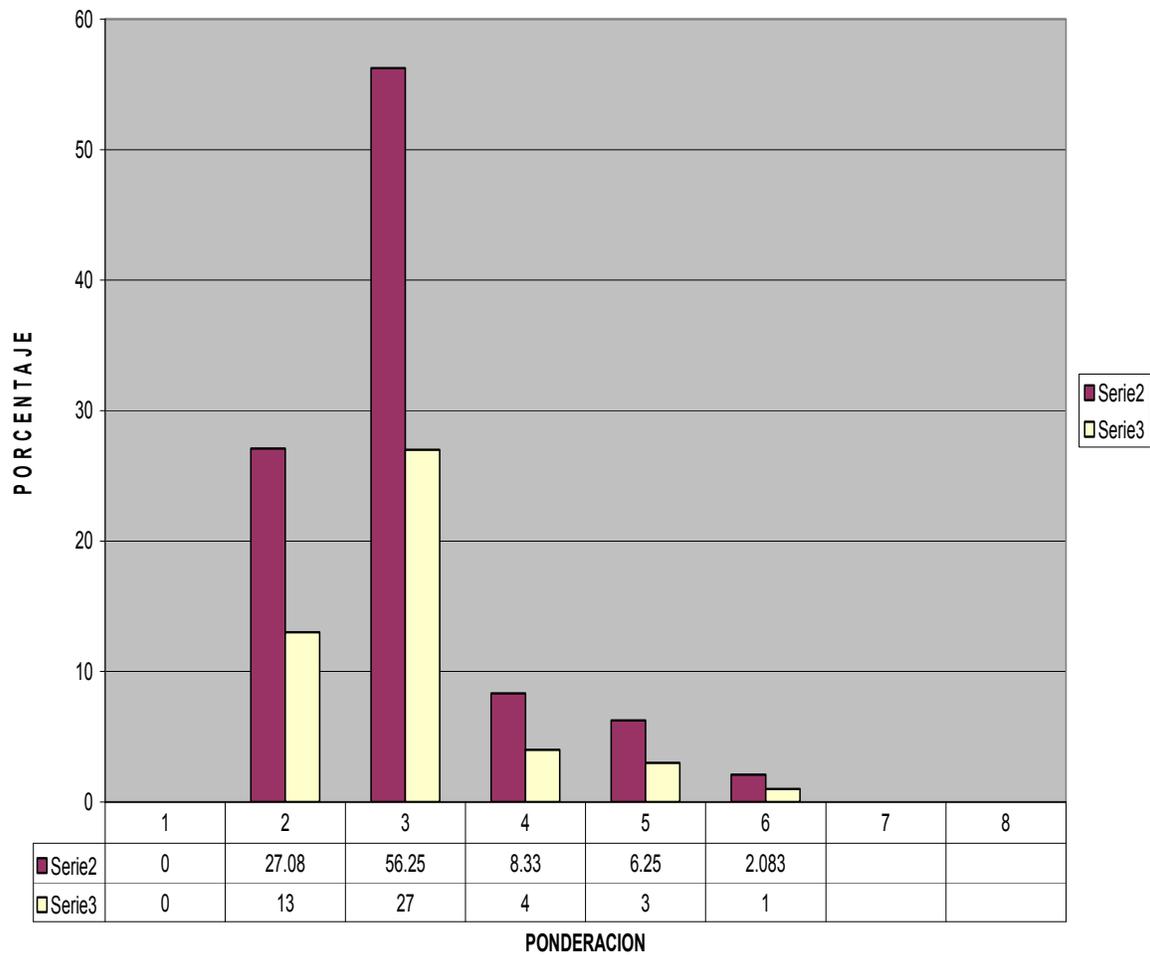
**FIG.No.88.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA DECIMA SEPTIMA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

18.- ¿ TE VALORAS COMO PERSONA?



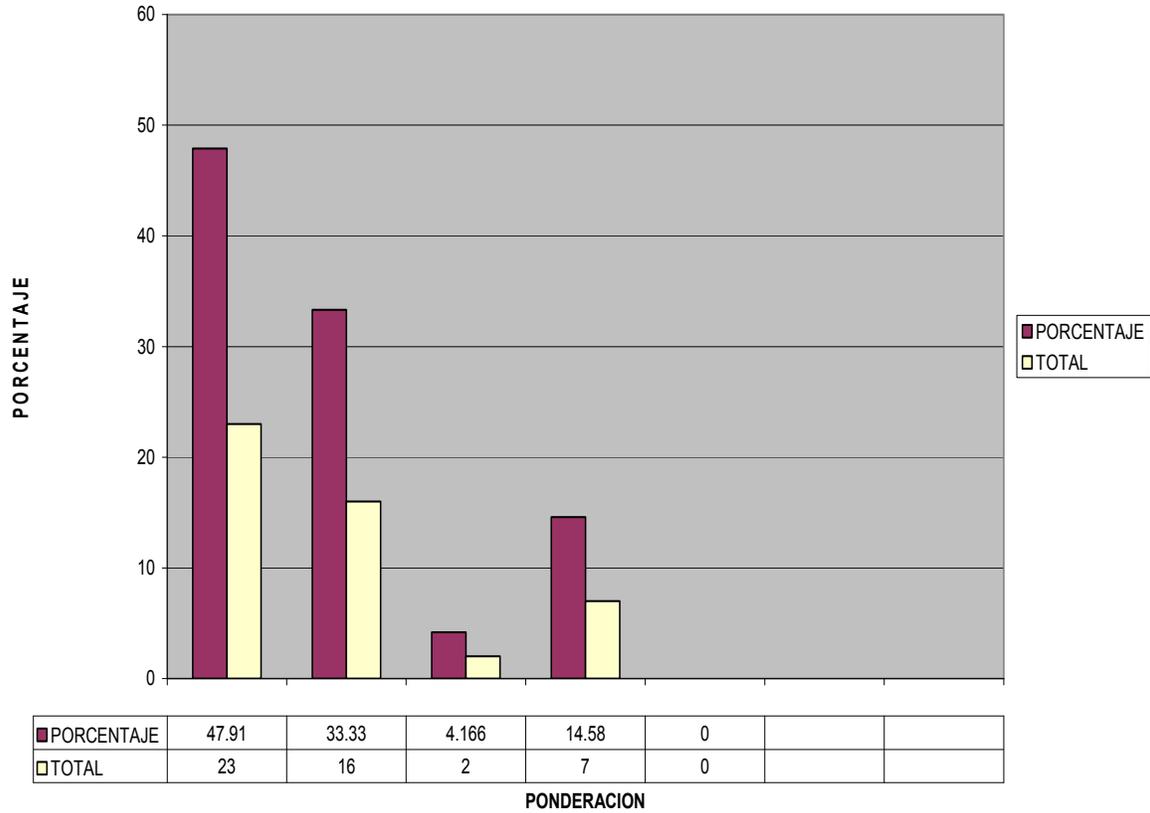
**FIG.No.89.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA DECIMA OCTAVA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

19.- ¿ COMO TE RELACIONAS CON LOS DEMAS?



**FIG.No.90.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA DECIMA NOVENA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

20.-¿ SABES QUE ES LA AUTOESTIMA?



**FIG.No.91.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA VEINTE PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

21.- ¿ TUS PADRES REFUERZAN LA FUNCION EDUCATIVA DE LA FAMILIA, AUMENTANDO LA UNION MEDIANTE EL AMOR Y LA CONFIANZA?

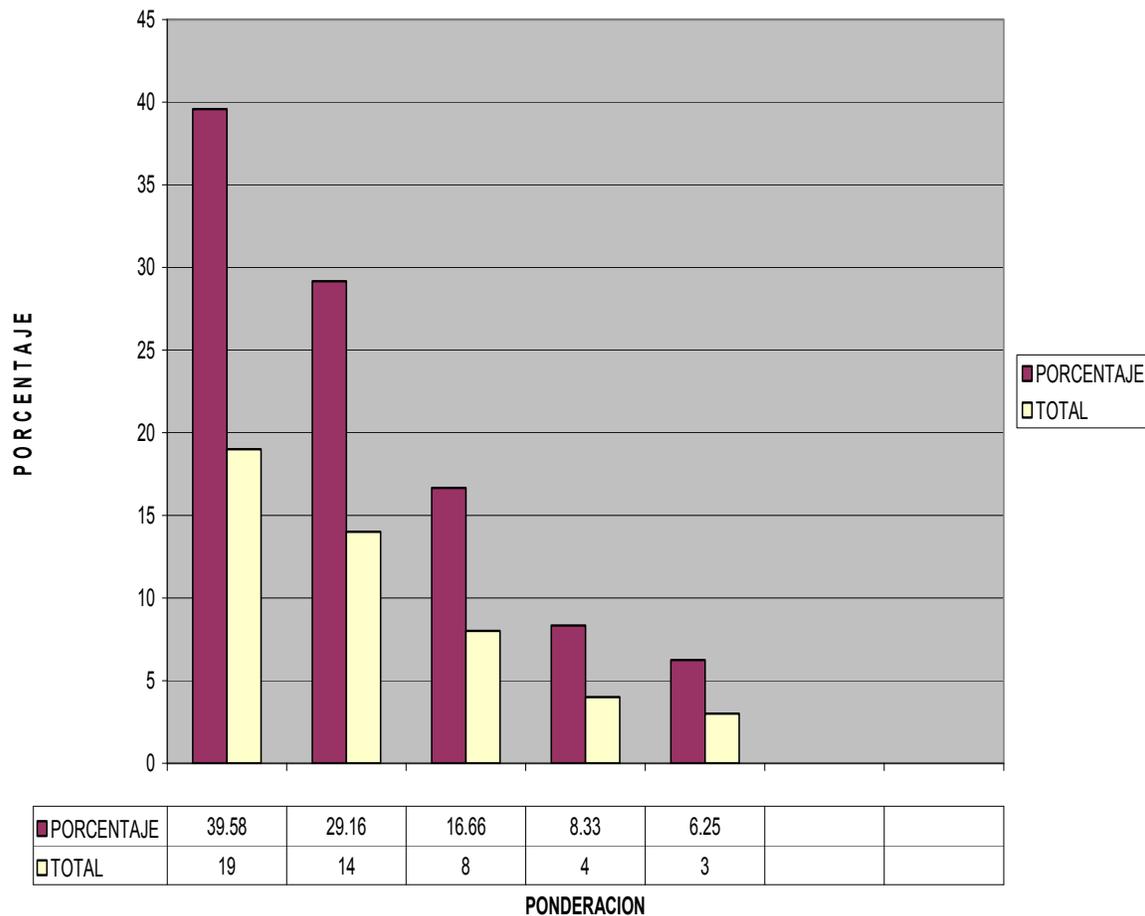
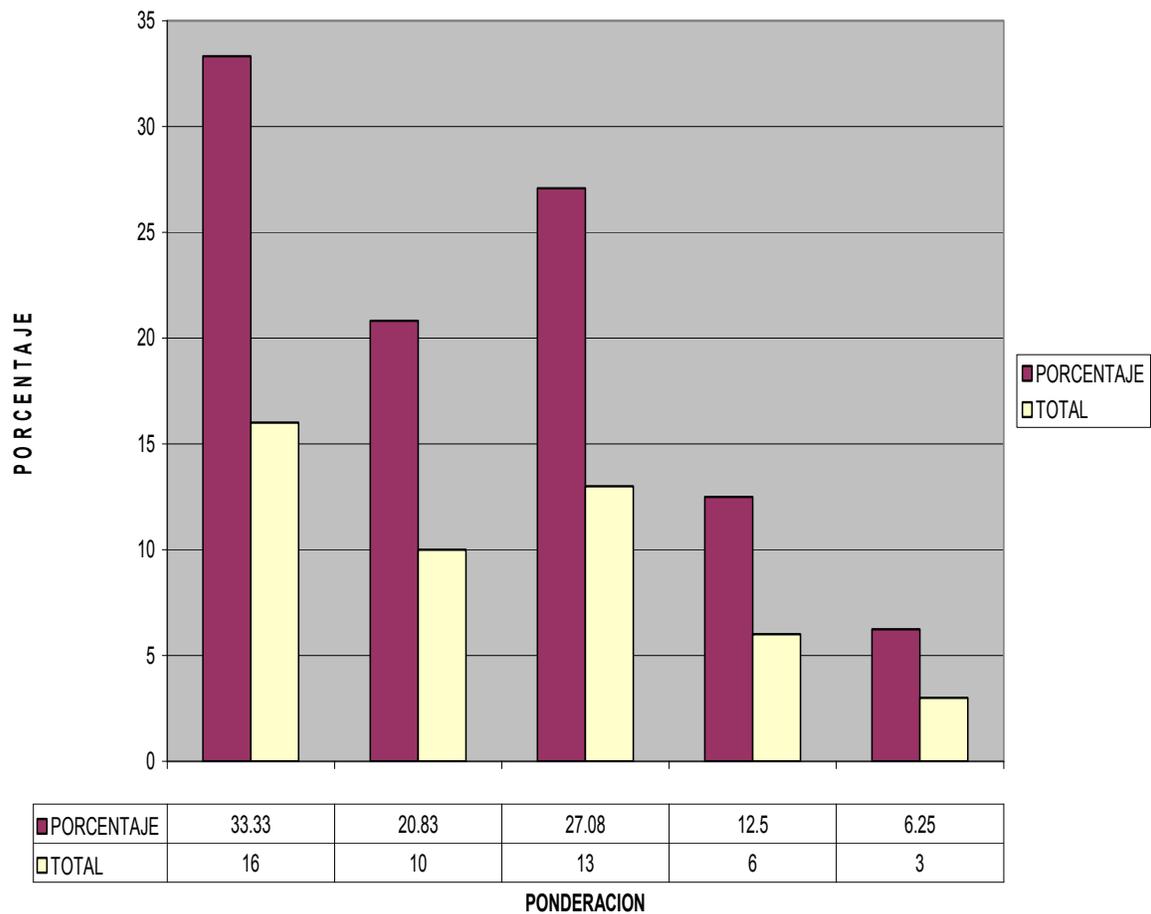


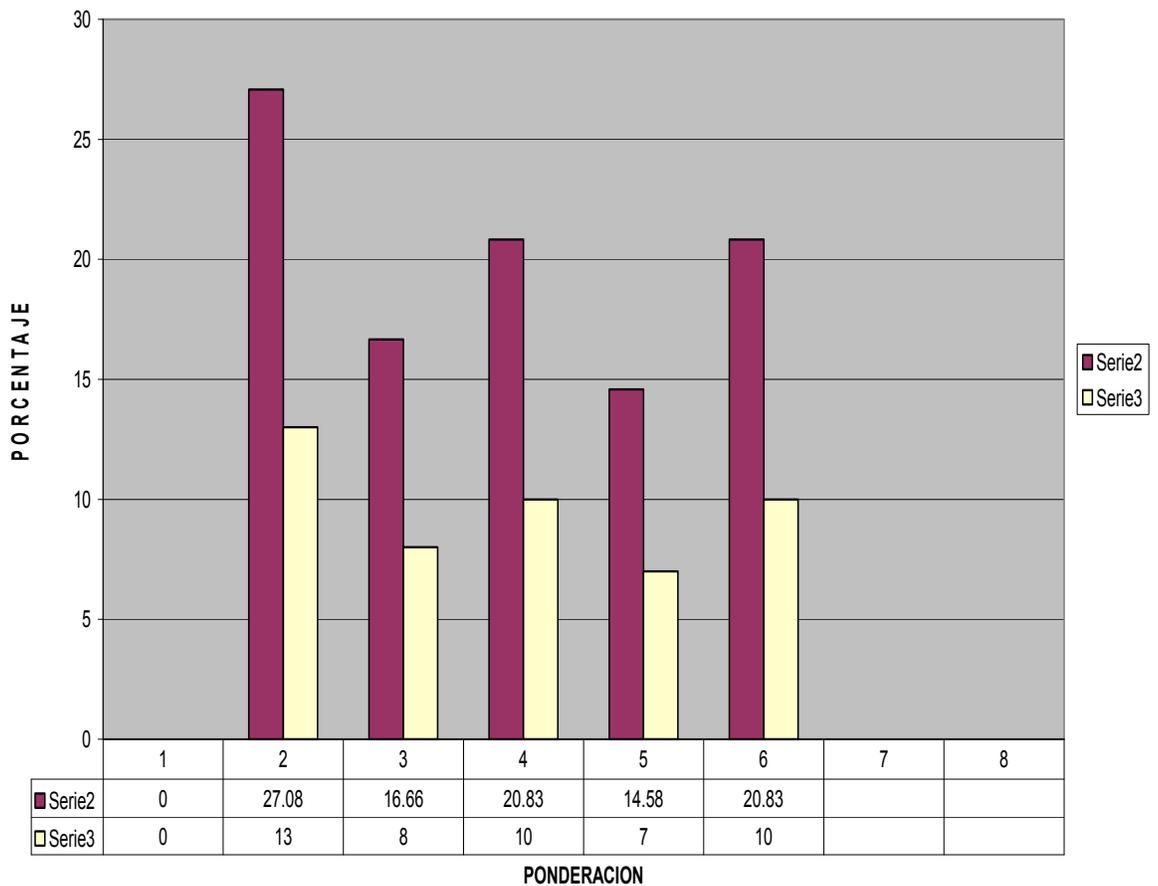
FIG.No.92.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA VEINTIUNA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.

22.- ¿ EN LA FAMILIA EXISTE EN ELLA UN CLIMA DE AFECTO QUE PERMITA CADA UNO DE SUS MIEMBROS EXPRESARSE EN LIBERTAD Y ESPONTANEIDAD?



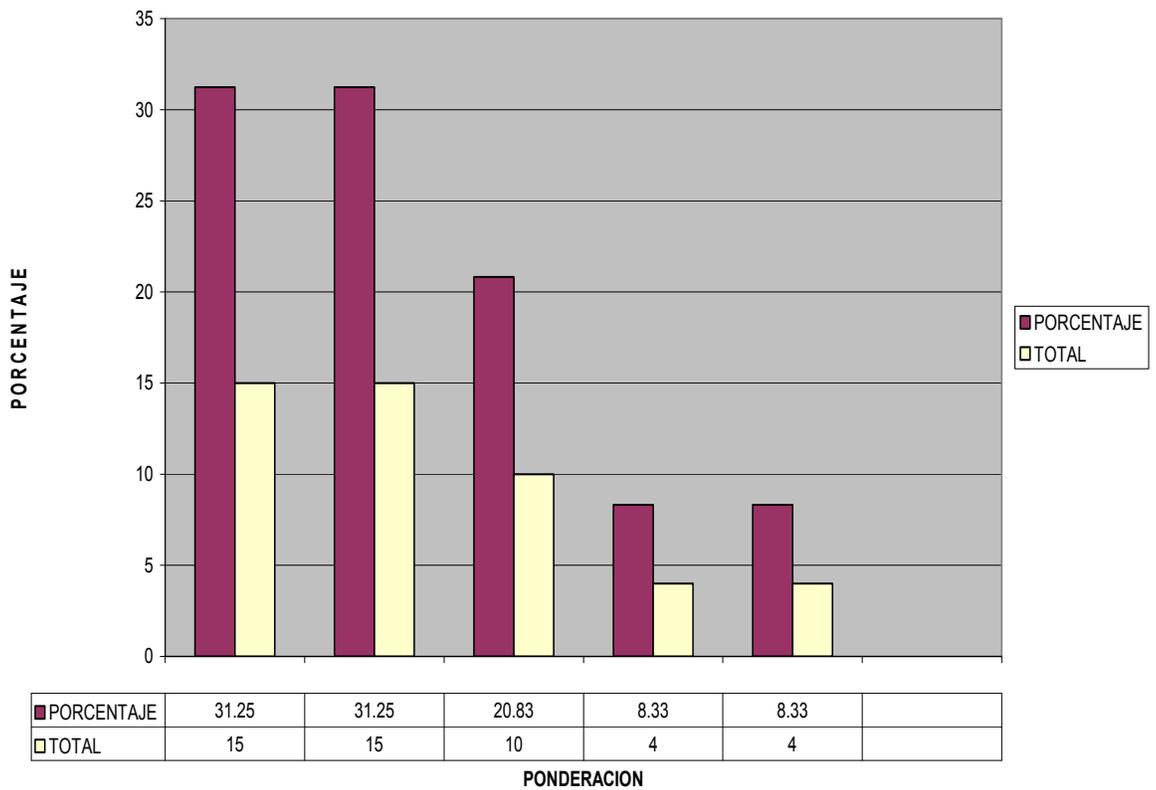
**FIG.No.93.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA VEINTIDOS PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

23.- ¿ MIS PADRES SON POSESIVOS Y TIENEN ACTITUDES MIMOSAS, MATERIALISTAS ,  
PROTECTORAS?

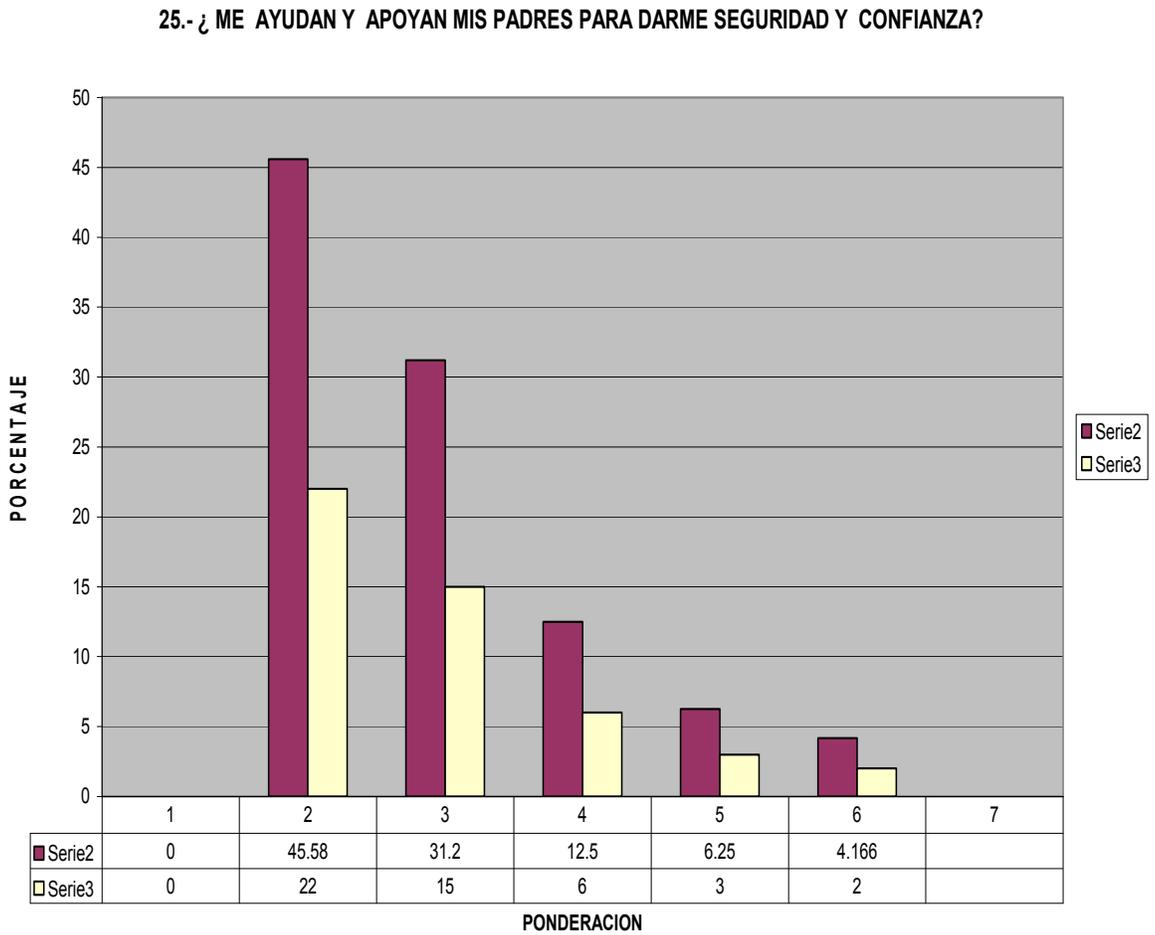


**FIG.No.94.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA VEINTITRES PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

**24.- ¿ MIS PADRES TIENEN SUFICIENTE TIEMPO PARA ESTAR CONMIGO E INTERESARSE POR MIS PROBLEMAS?**

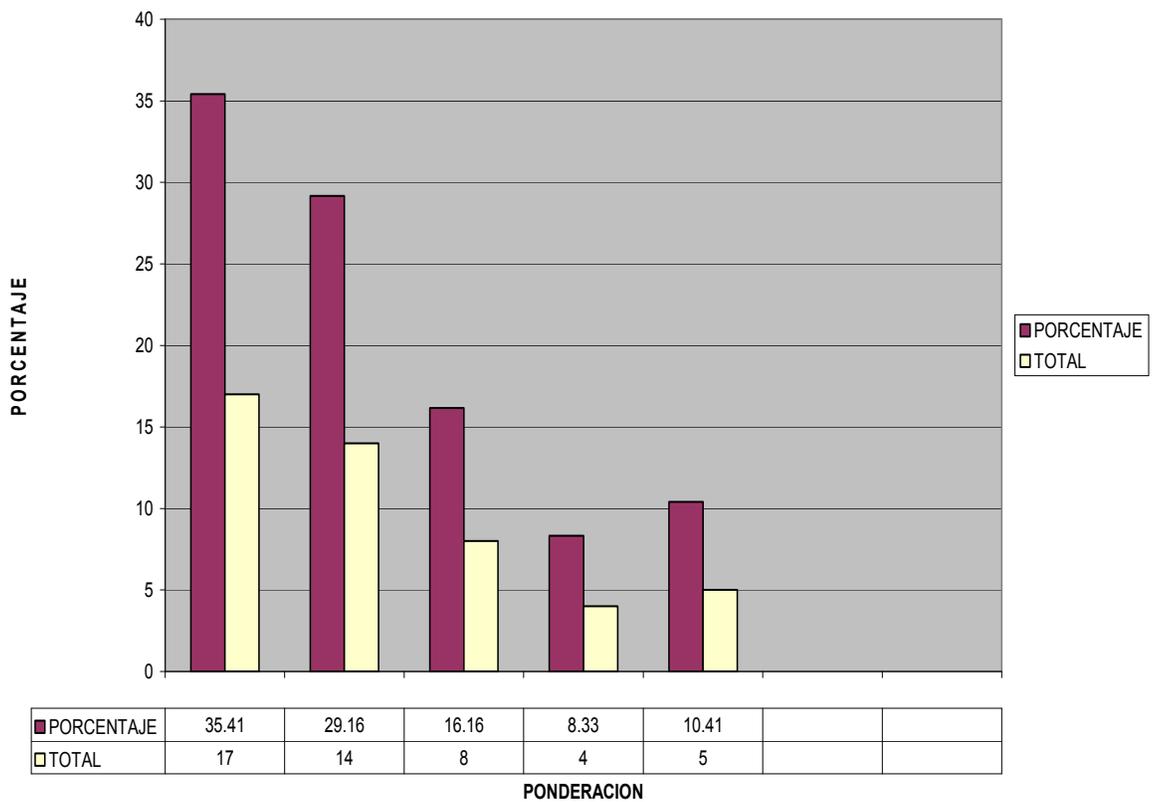


**FIG.No.95.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA VEINTICUATRO PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**



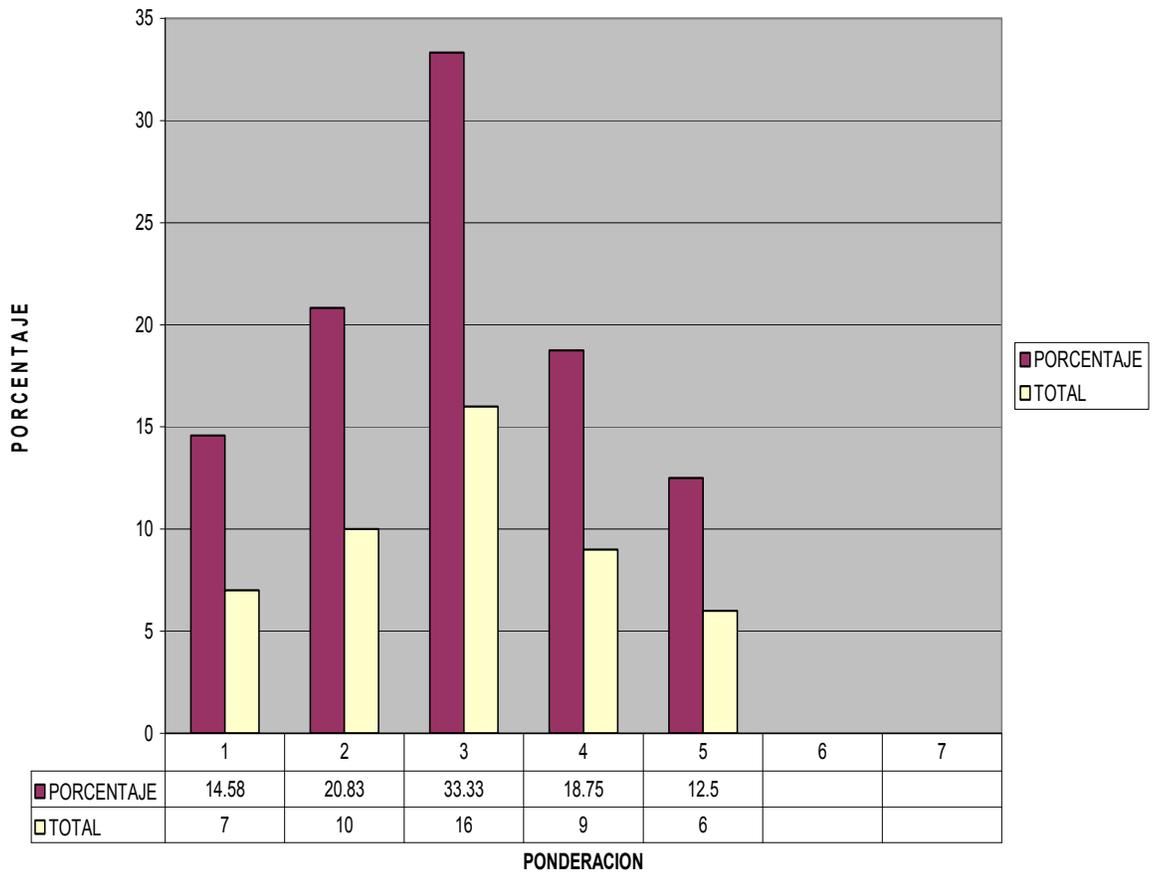
**FIG.No.96.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA VEINTICINCO PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

26.- ¿ ME AYUDAN MIS PADRES PARA TENER AUTOESTIMA?



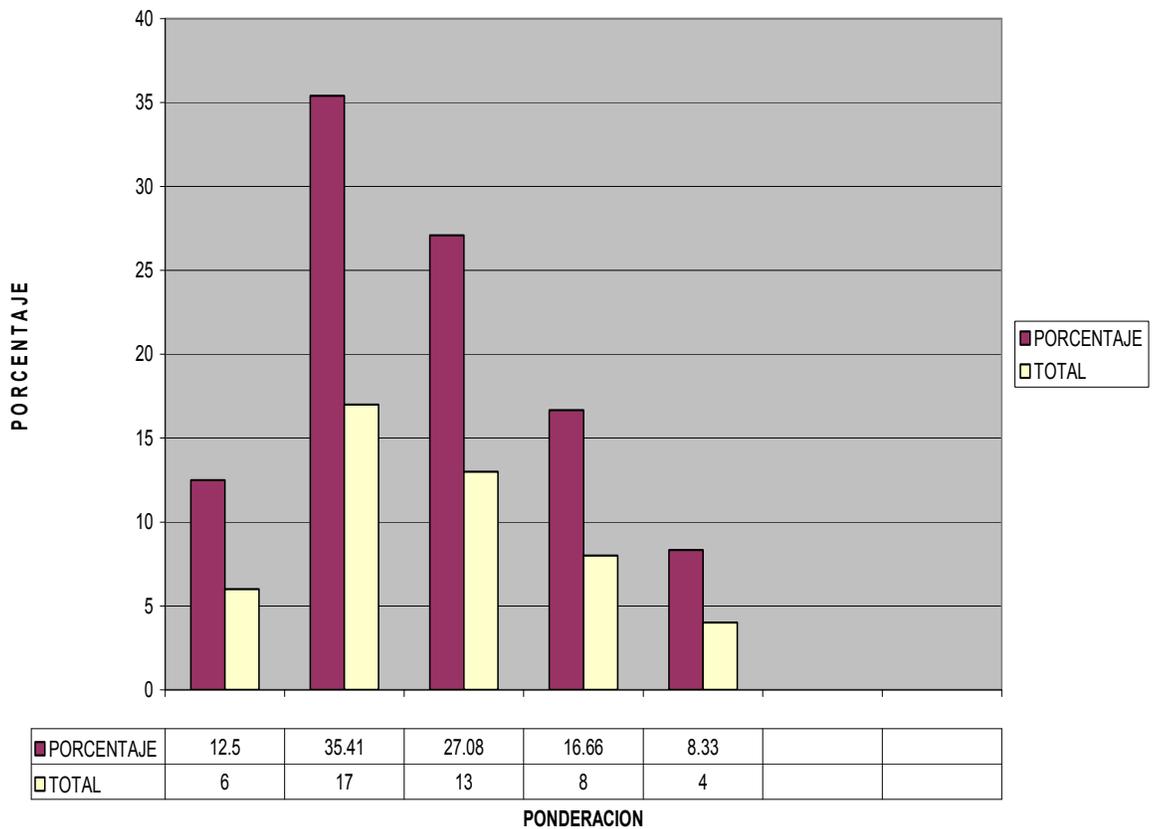
**FIG.No.97.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA VEINTISEIS PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

27.-¿ MIS MAESTROS ME AYUDAN PARA CONOCERME A MI MISMO?



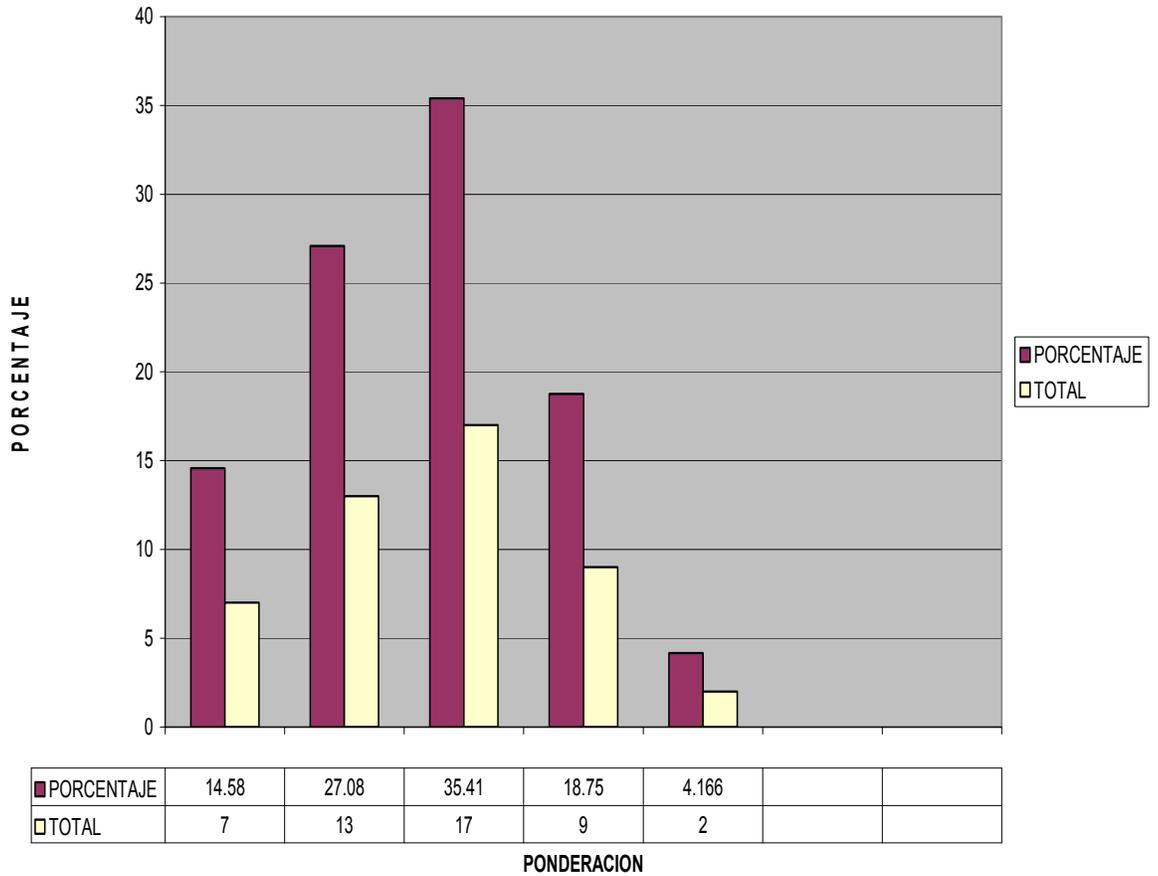
**FIG.No.98.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA VEINTISIETE PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

28.- ¿ MIS MAESTROS FOMENTAN LA CONFIANZA EN MIS CAPACIDADES MEDIANTE TAREAS APROPIADAS A MI EDAD QUE PROCUREN EL GOZO DE PEQUEÑOS EXITOS O LOGROS?



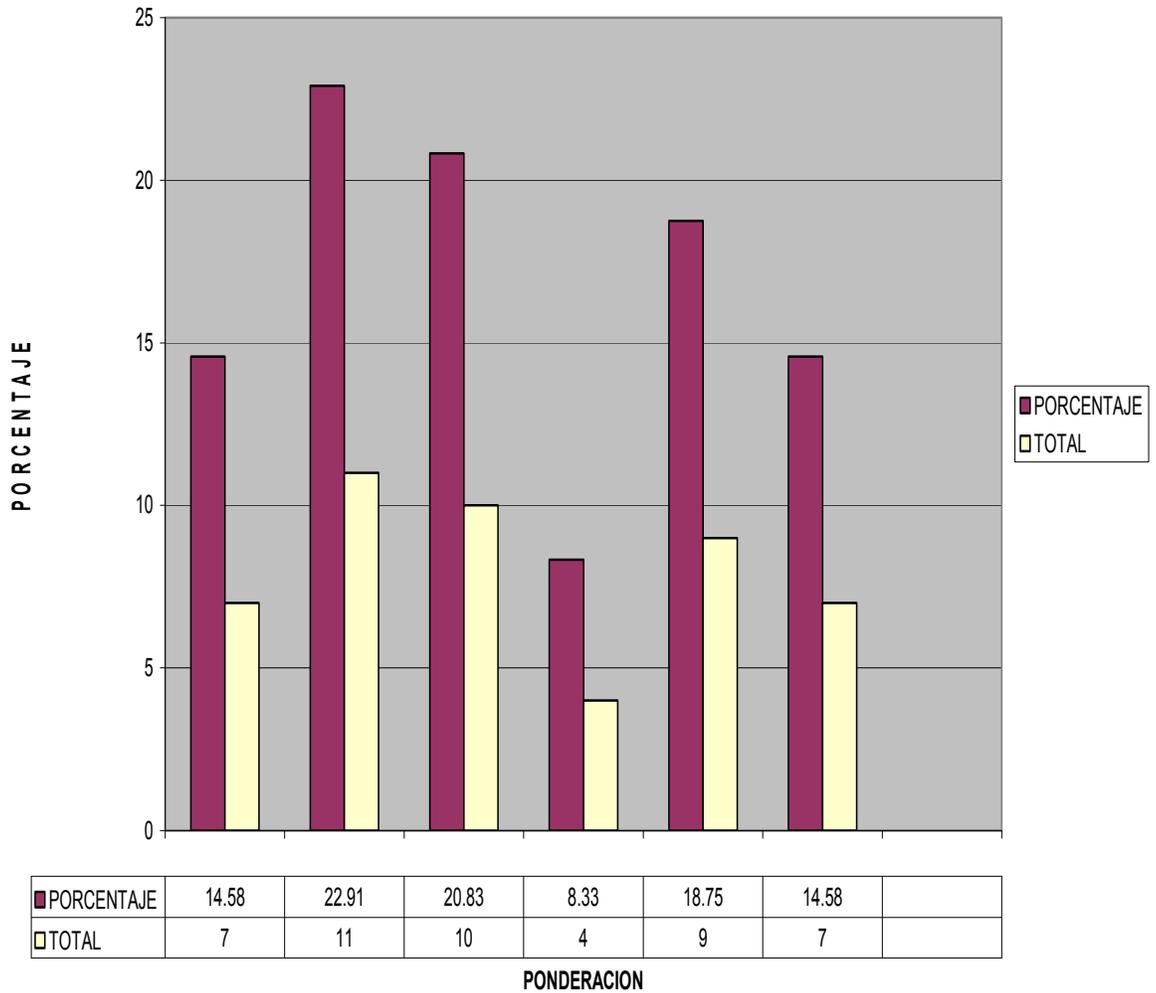
**FIG.No.99.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA VEINTIOCHO PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

**29.- ¿ FOMENTAN MIS MAESTROS LA CREATIVIDAD DANDOME LA OPORTUNIDAD PARA EXPRESAR MIS IDEAS Y SENTIMIENTOS?**

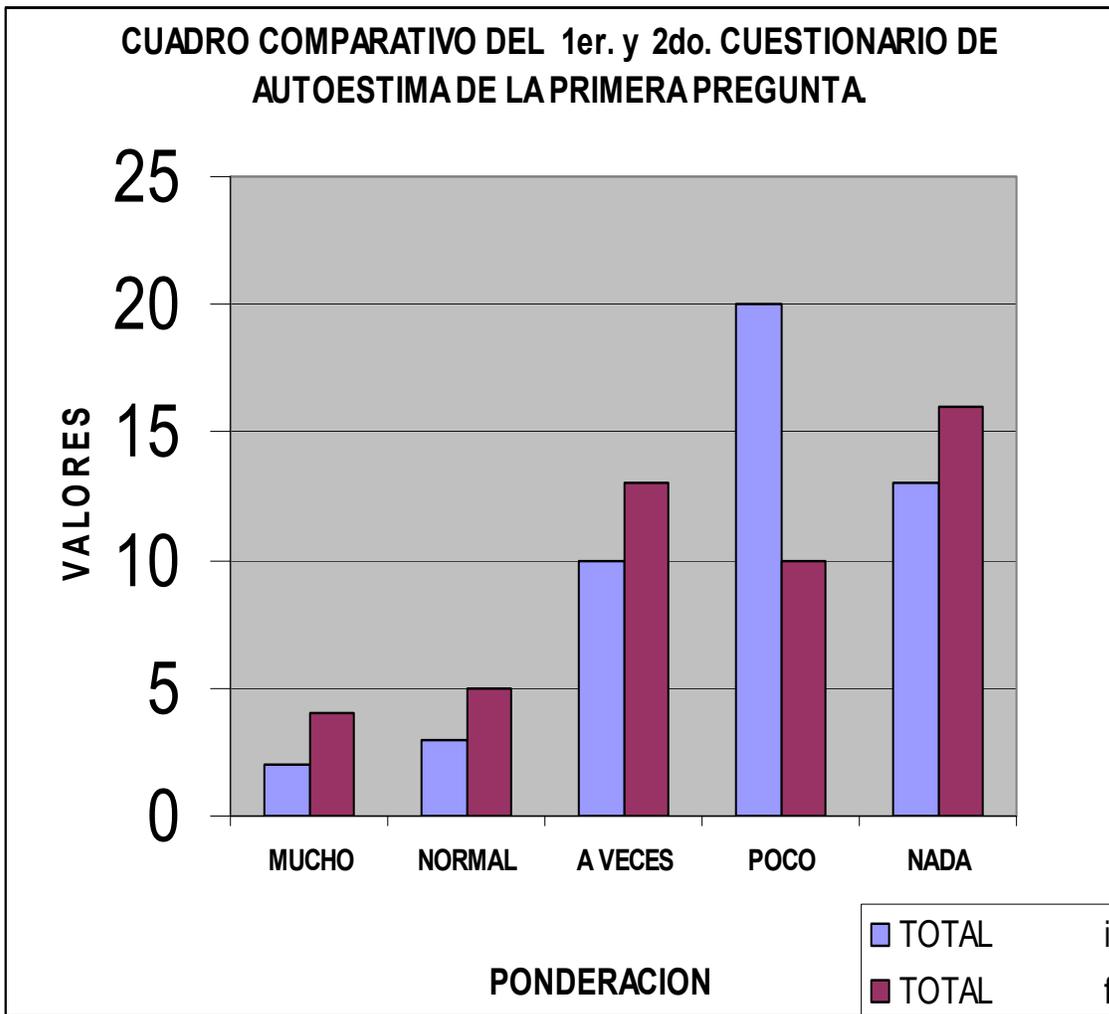


**FIG.No.100.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA VEINTINUEVE PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**

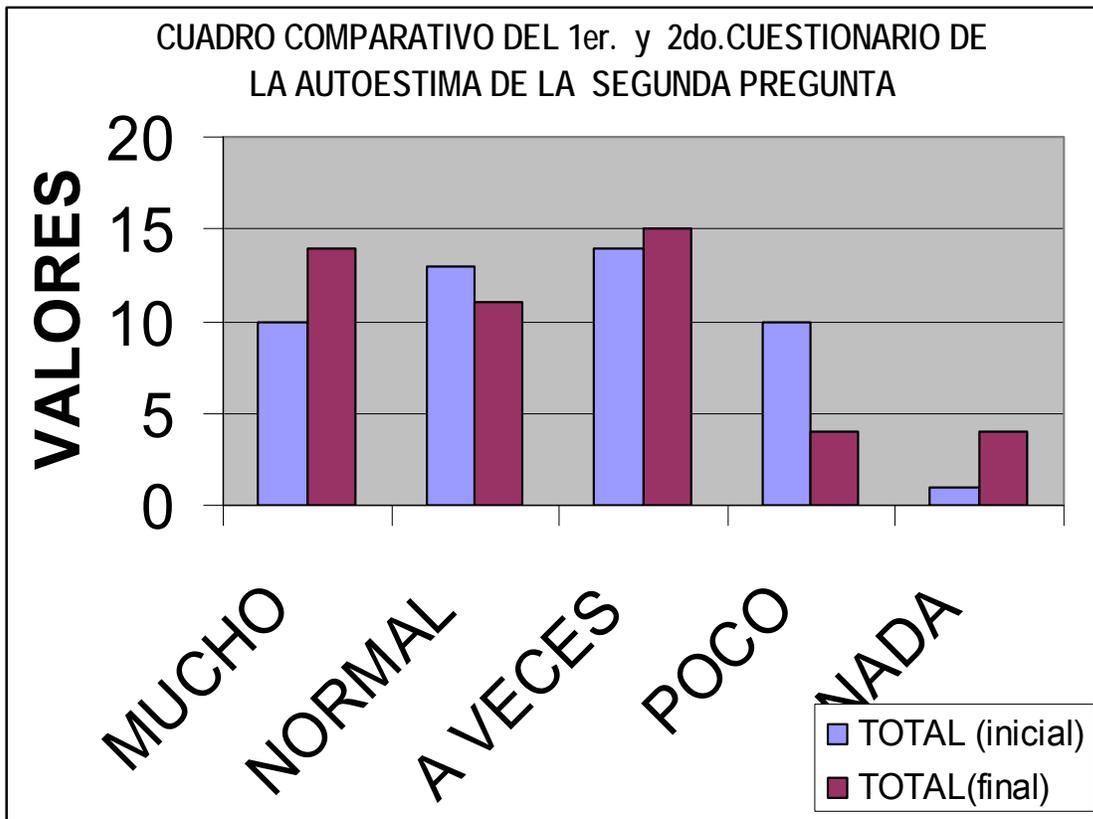
30.- ¿ TE CONSIDERAS UN LIDER NATO?



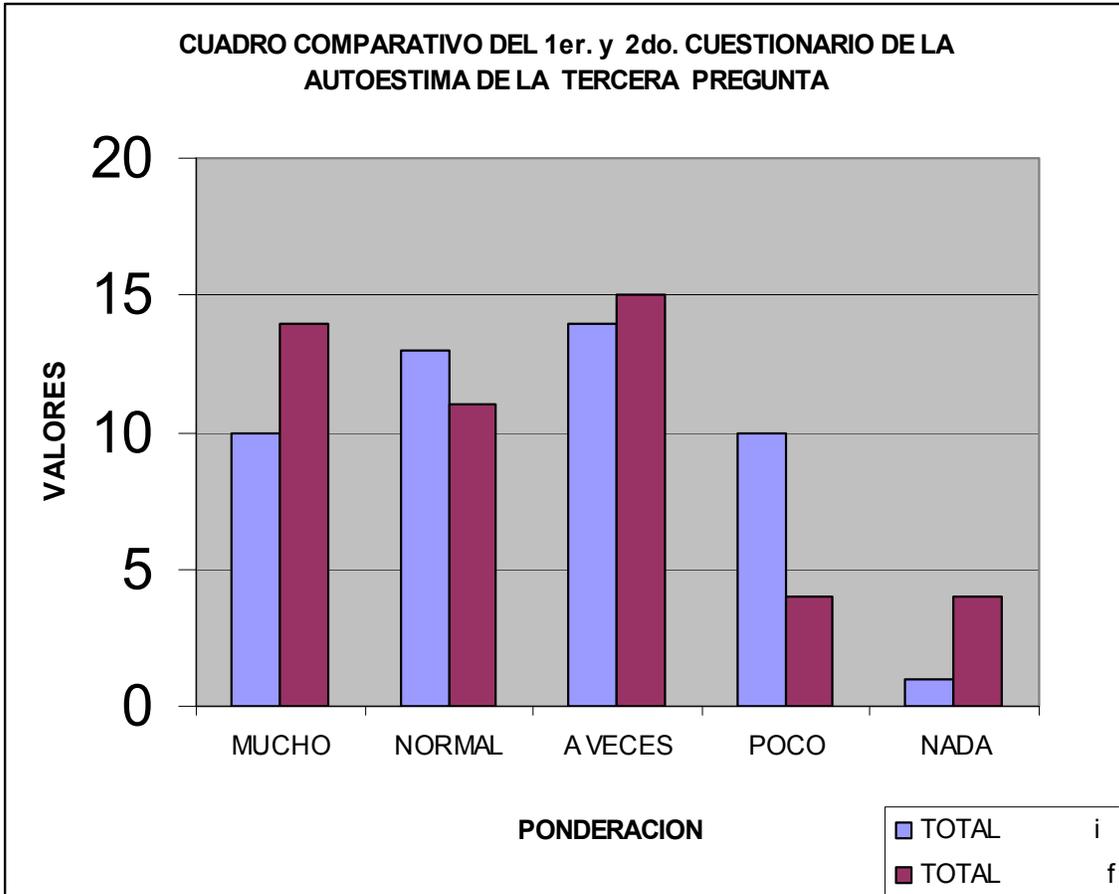
**FIG.No.101.-CUESTIONARIO FINAL DE AUTOESTIMA, DESPUES DE HABER DADO EL CURSO - TALLER APARECE LA TREINTA PREGUNTA DE ESTE, DONDE LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL PLANTEL CETIS No.80, Y SE VE REFLEJADO EL CAMBIO DE LOS ADOLESCENTES.**



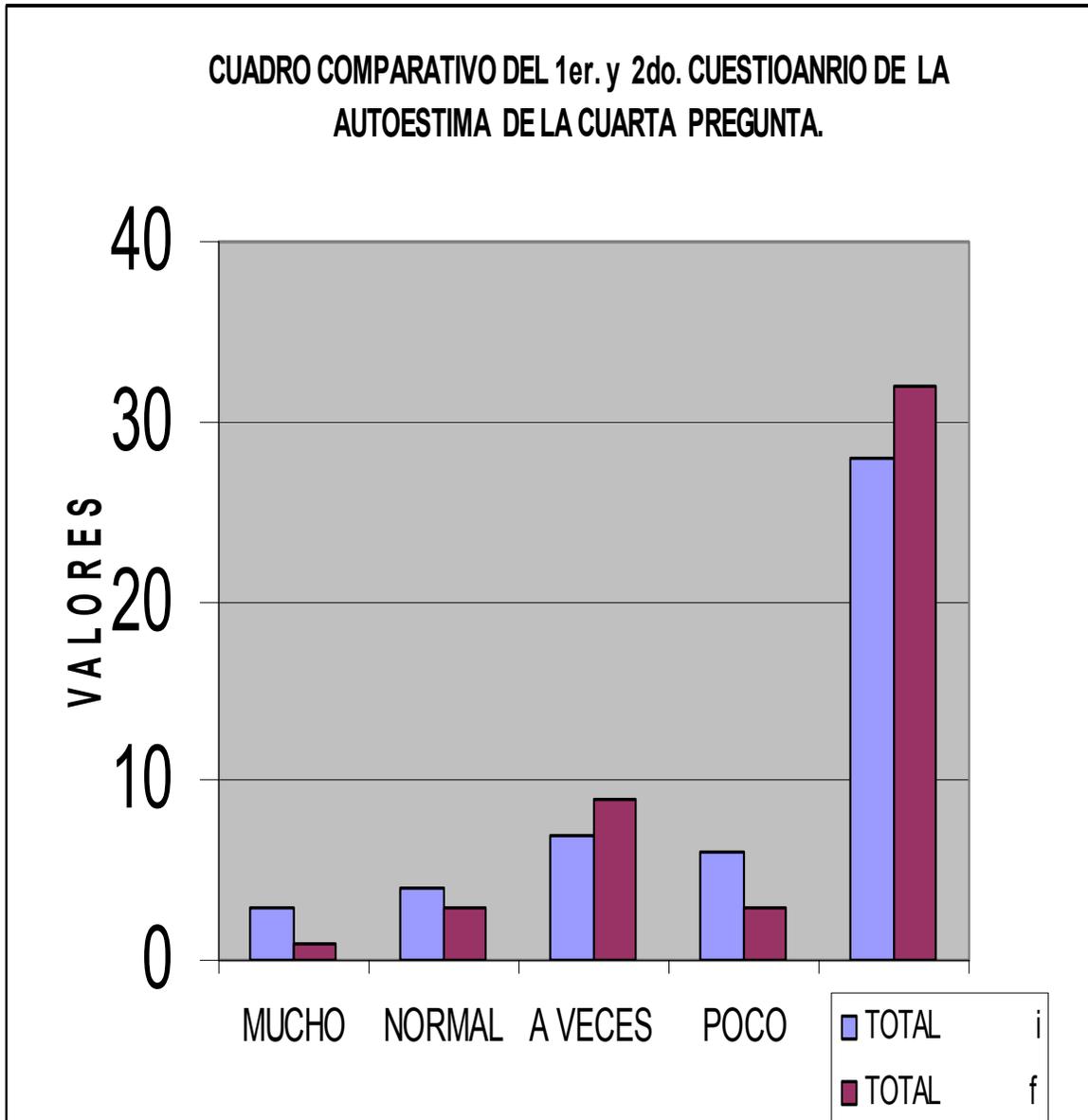
**FIG. No.102.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA PRIMERA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



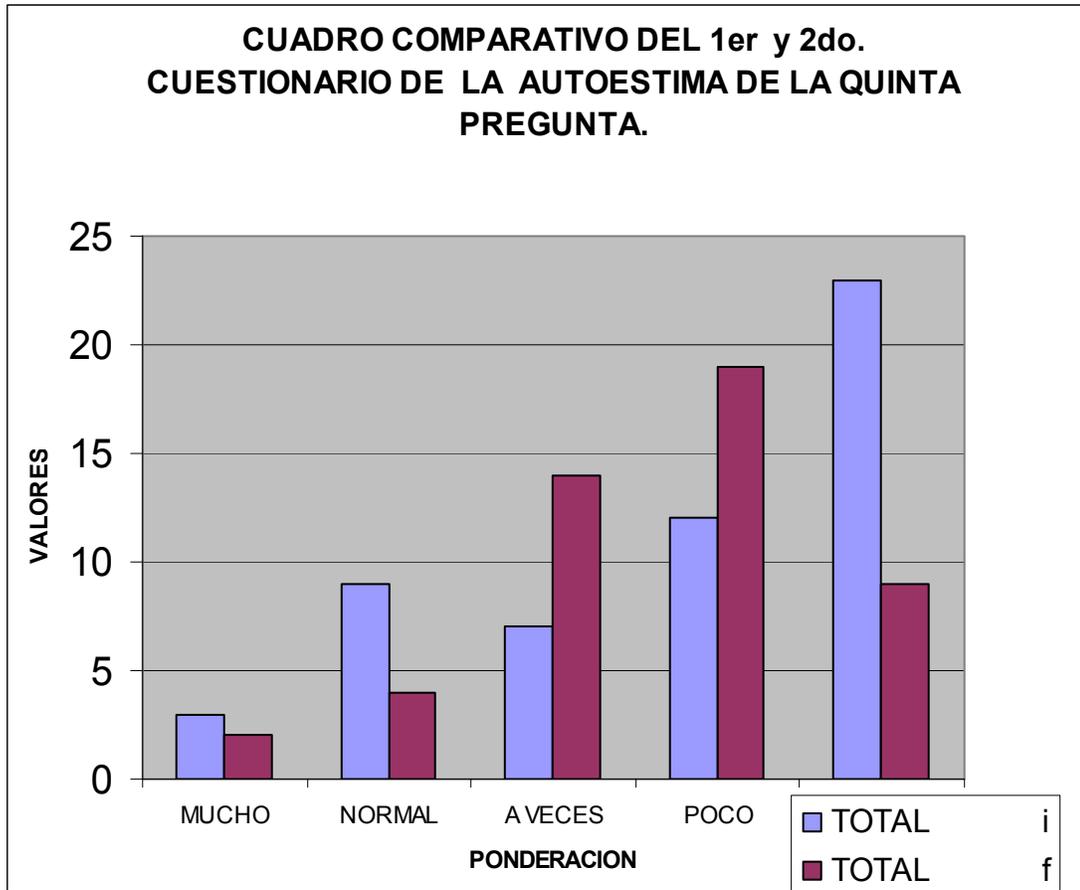
**FIG. No.103.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA SEGUNDA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



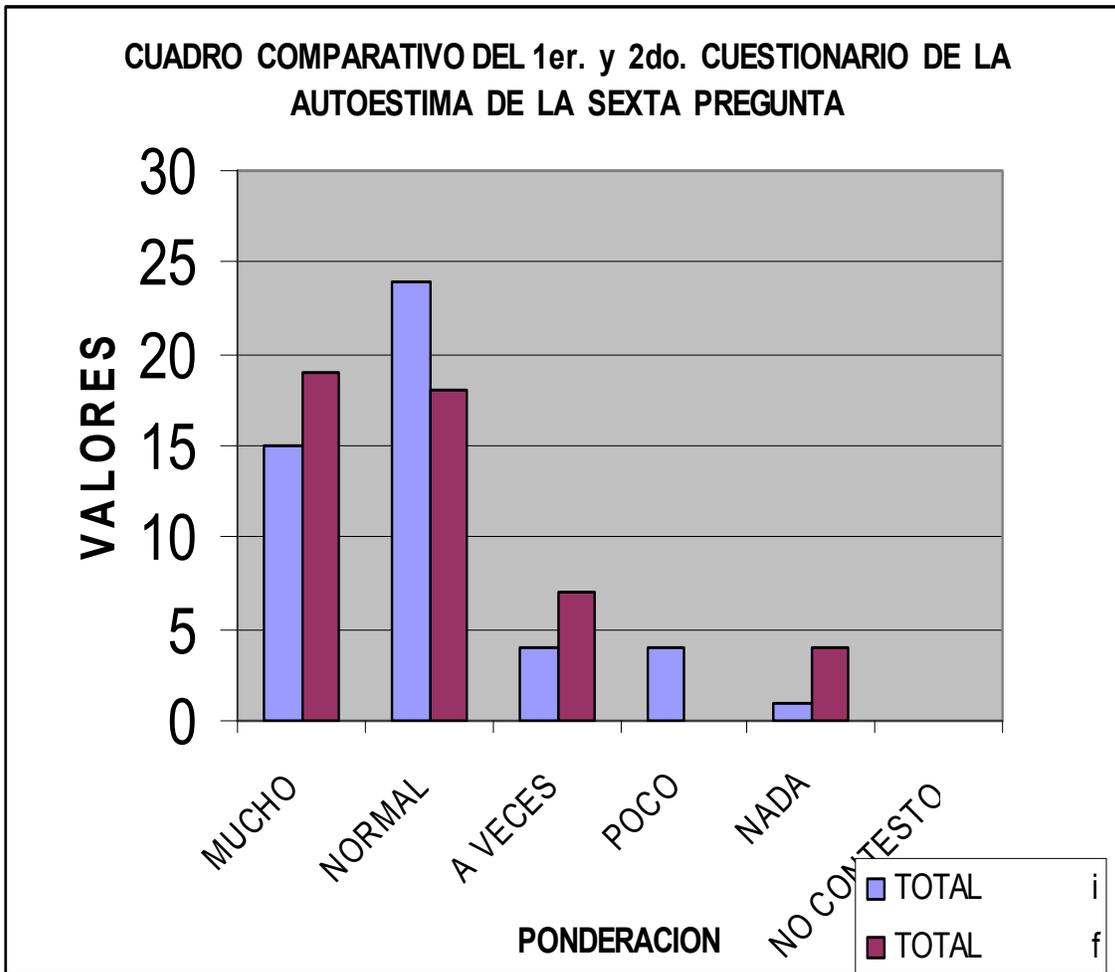
**FIG. No.104.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA TERCERA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



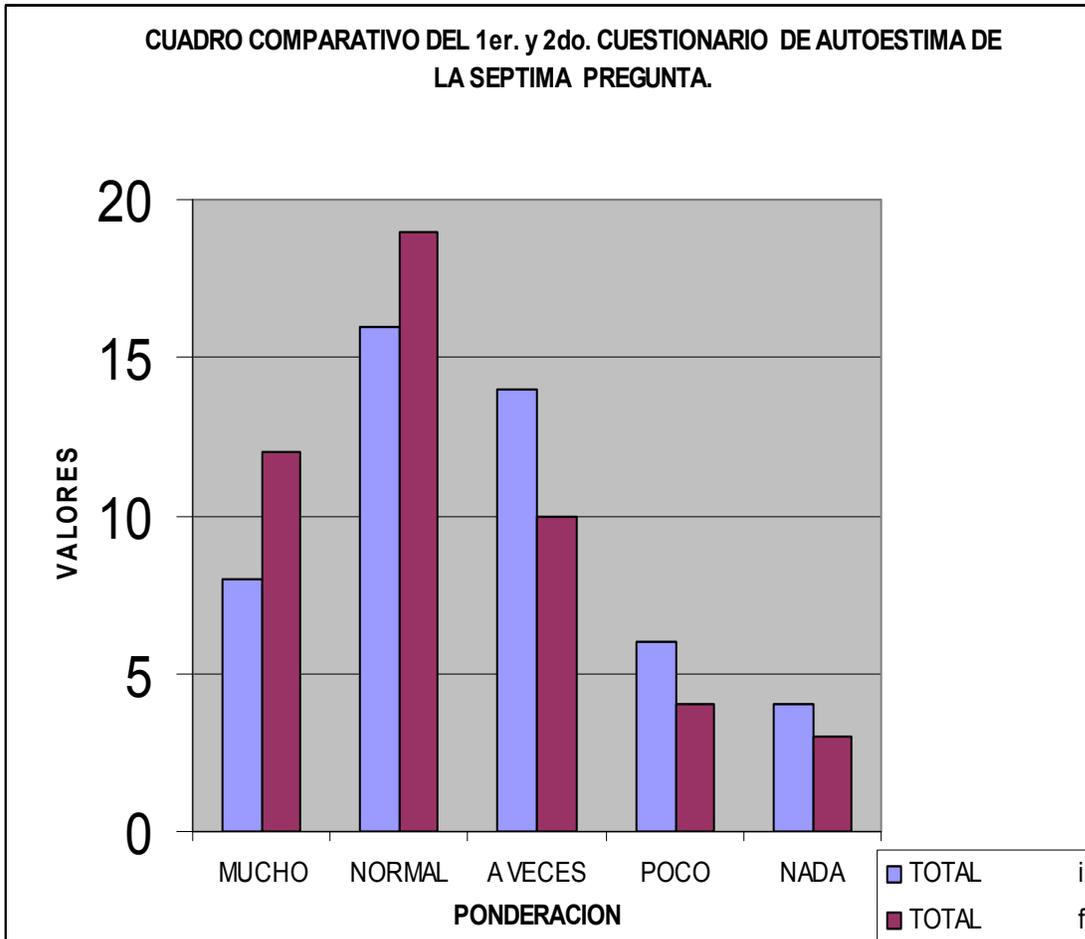
**FIG. No.105.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA CUARTA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



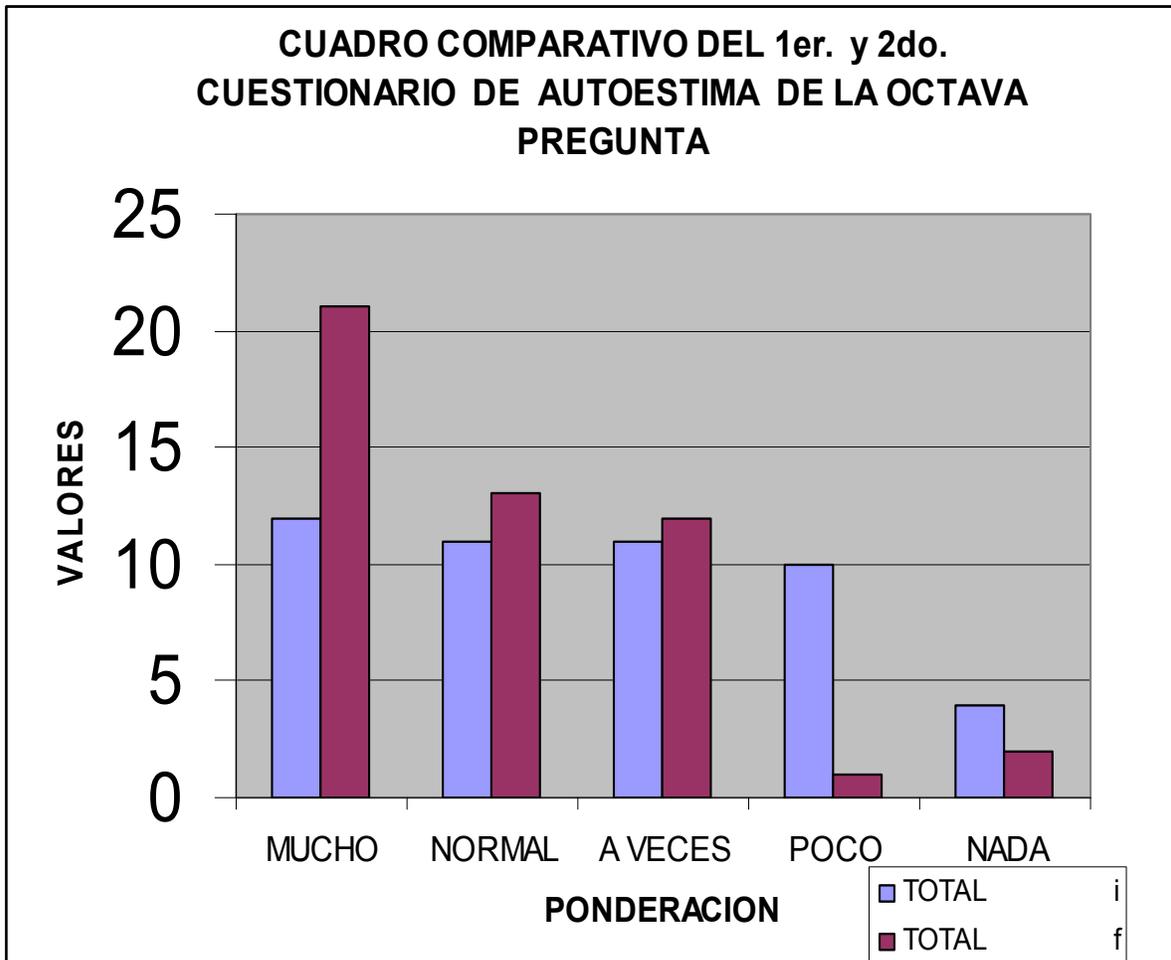
**FIG. No.106.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA QUINTA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



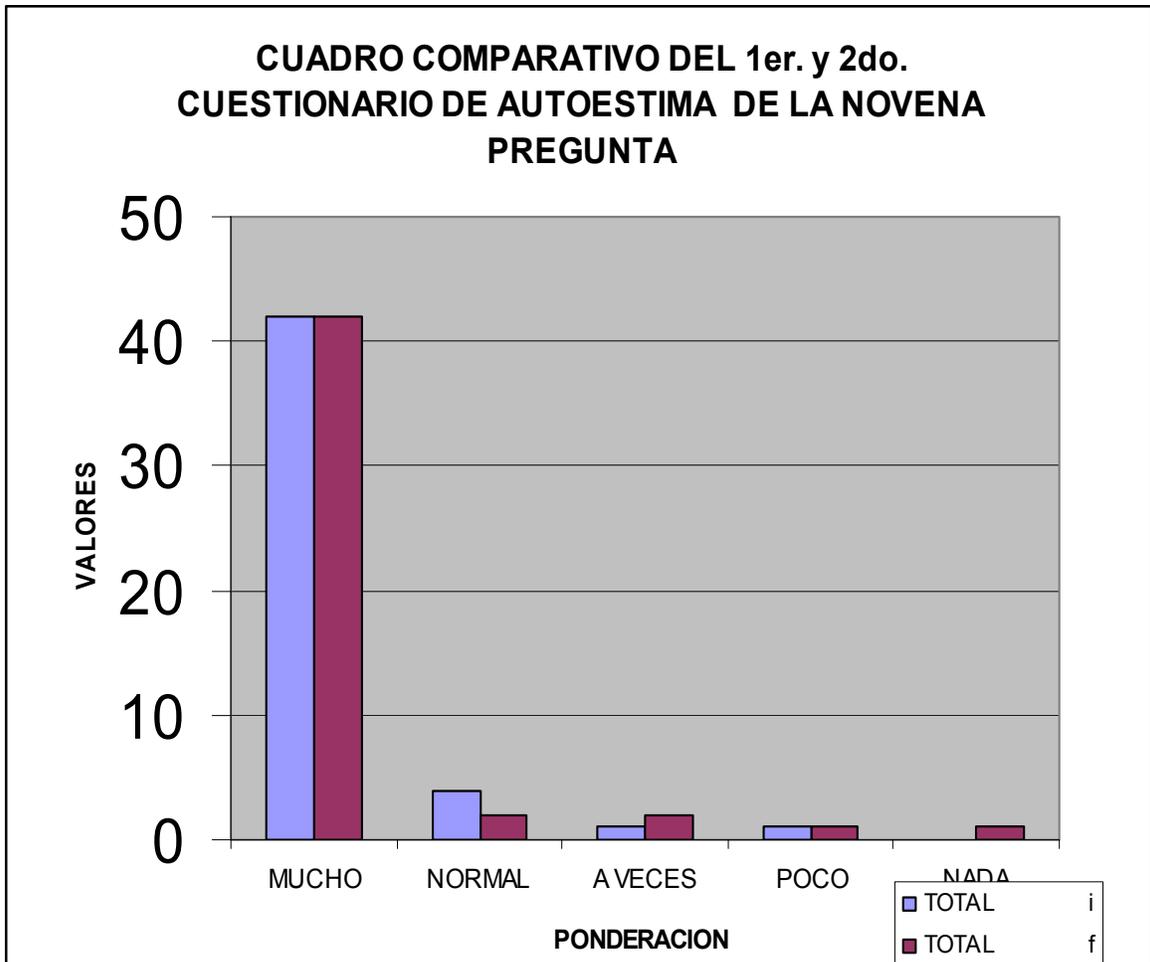
**FIG. No.107.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA SEXTA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



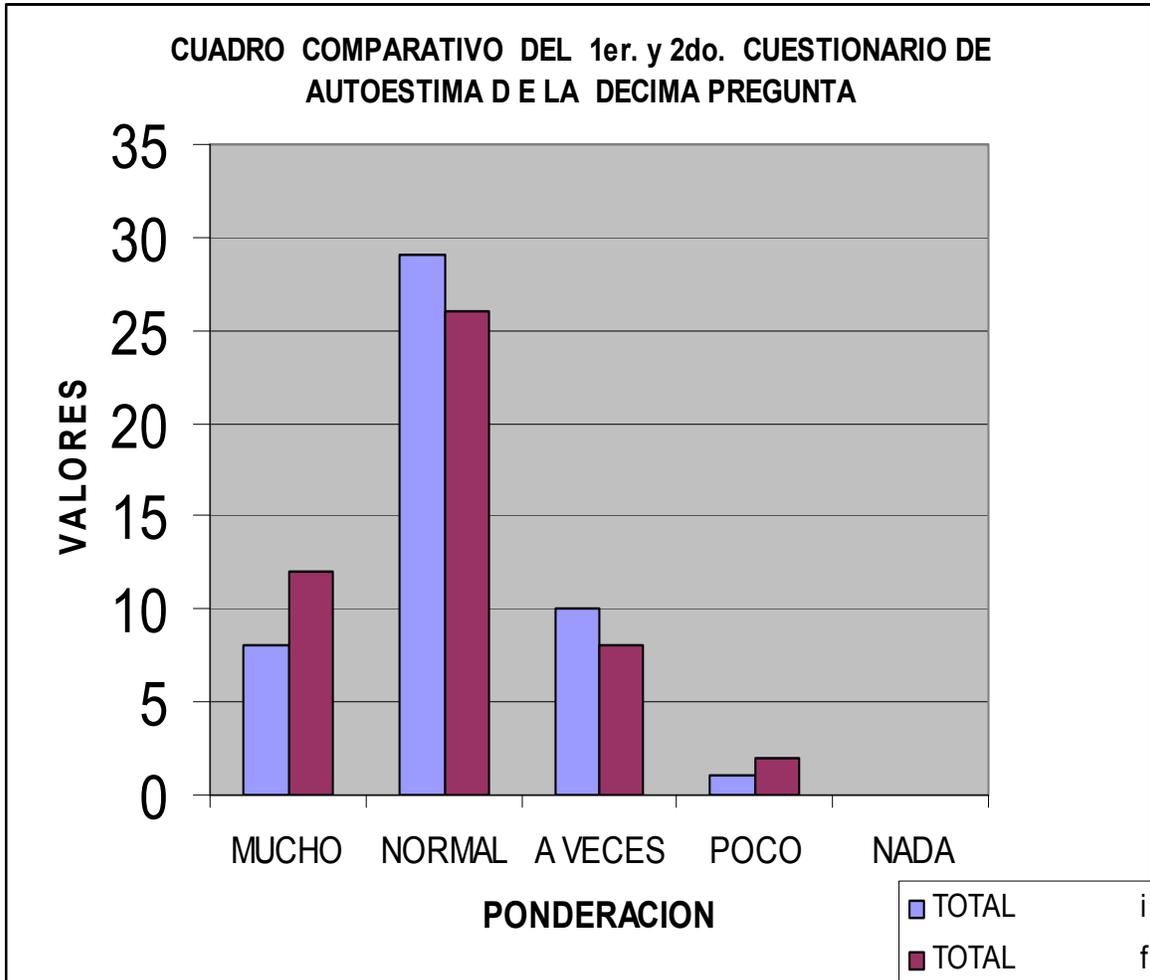
**FIG. No.108.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA SEPTIMA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



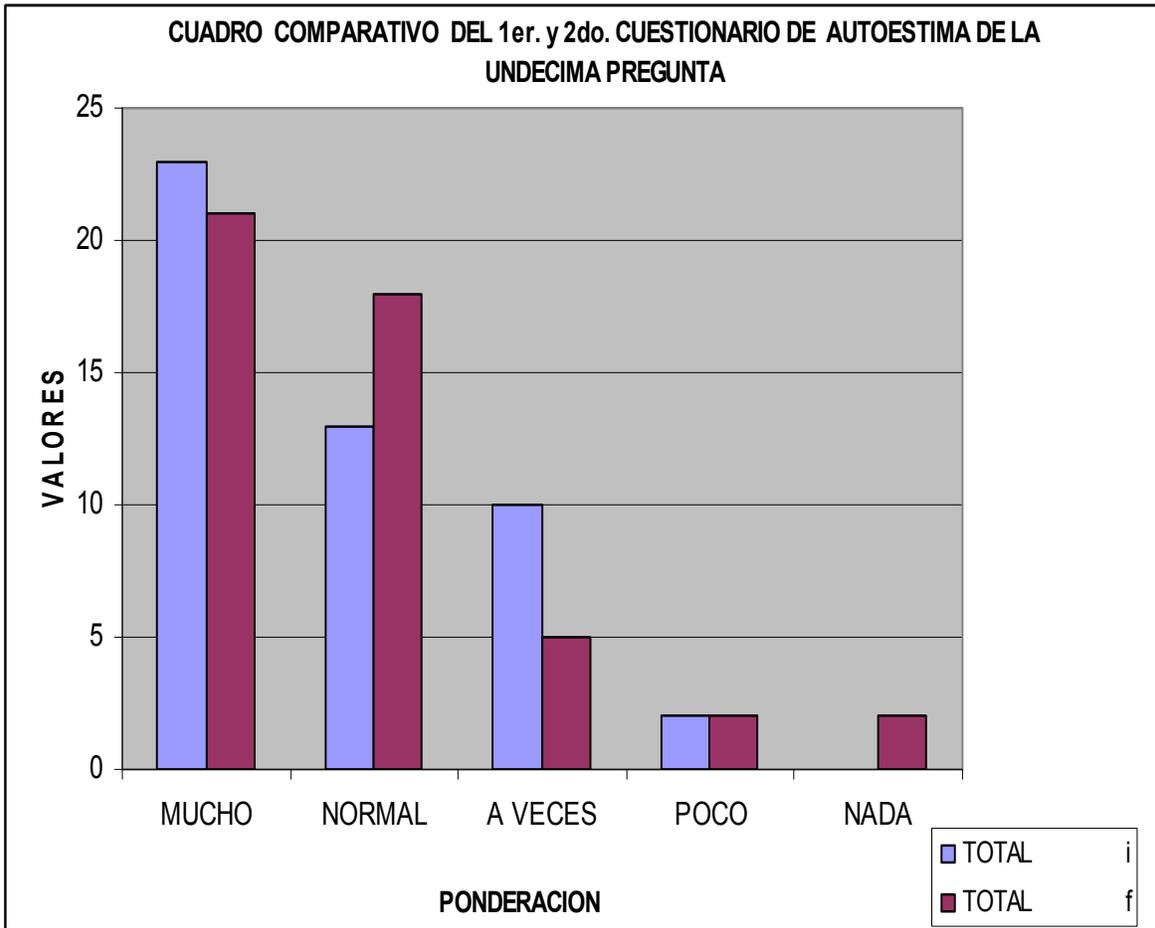
**FIG. No.109.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA OCTAVA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



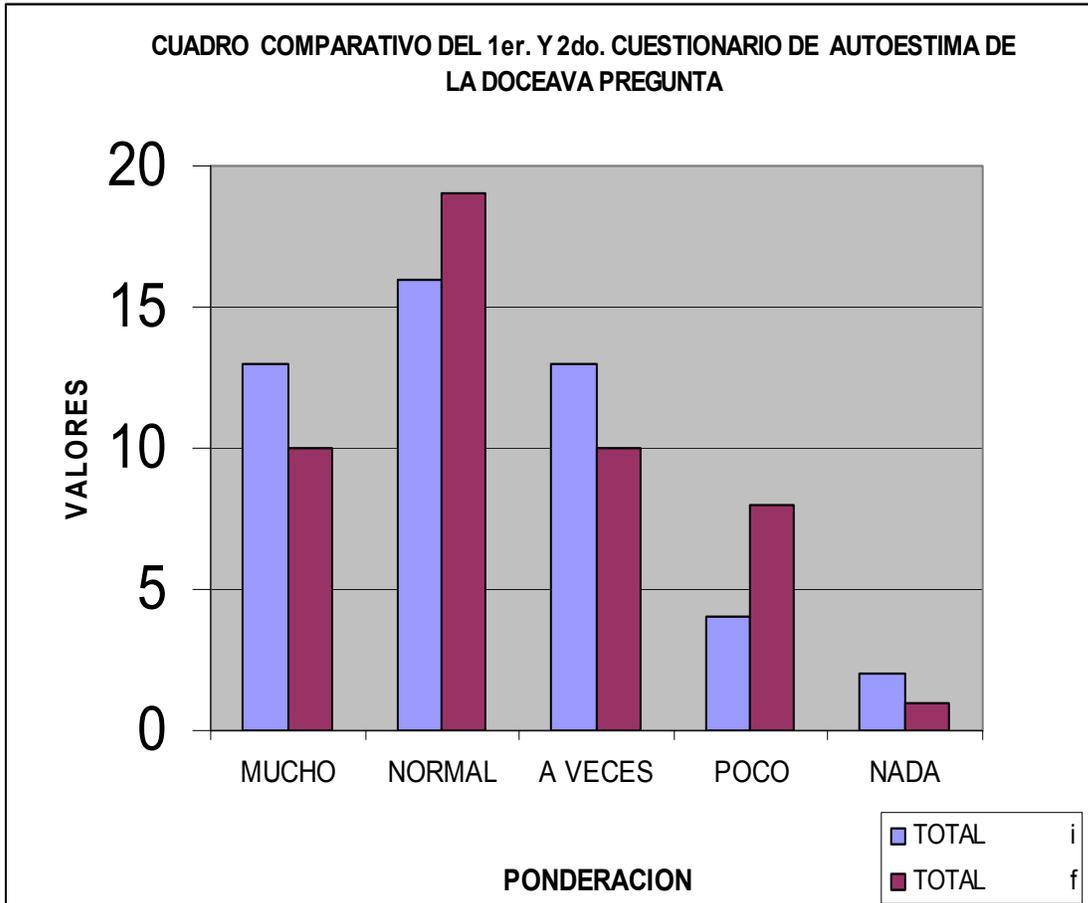
**FIG. No.110.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA NOVENA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



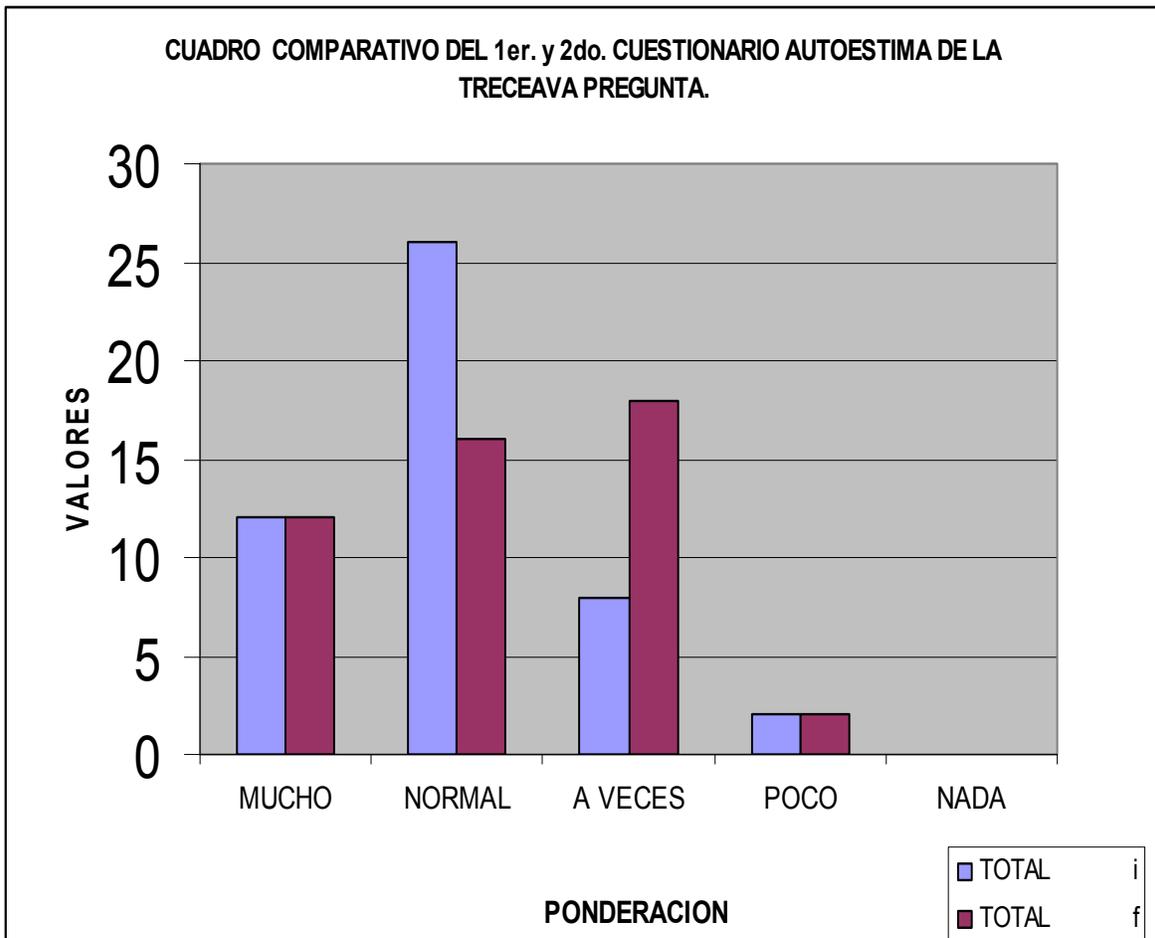
**FIG. No.111.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA DECIMA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



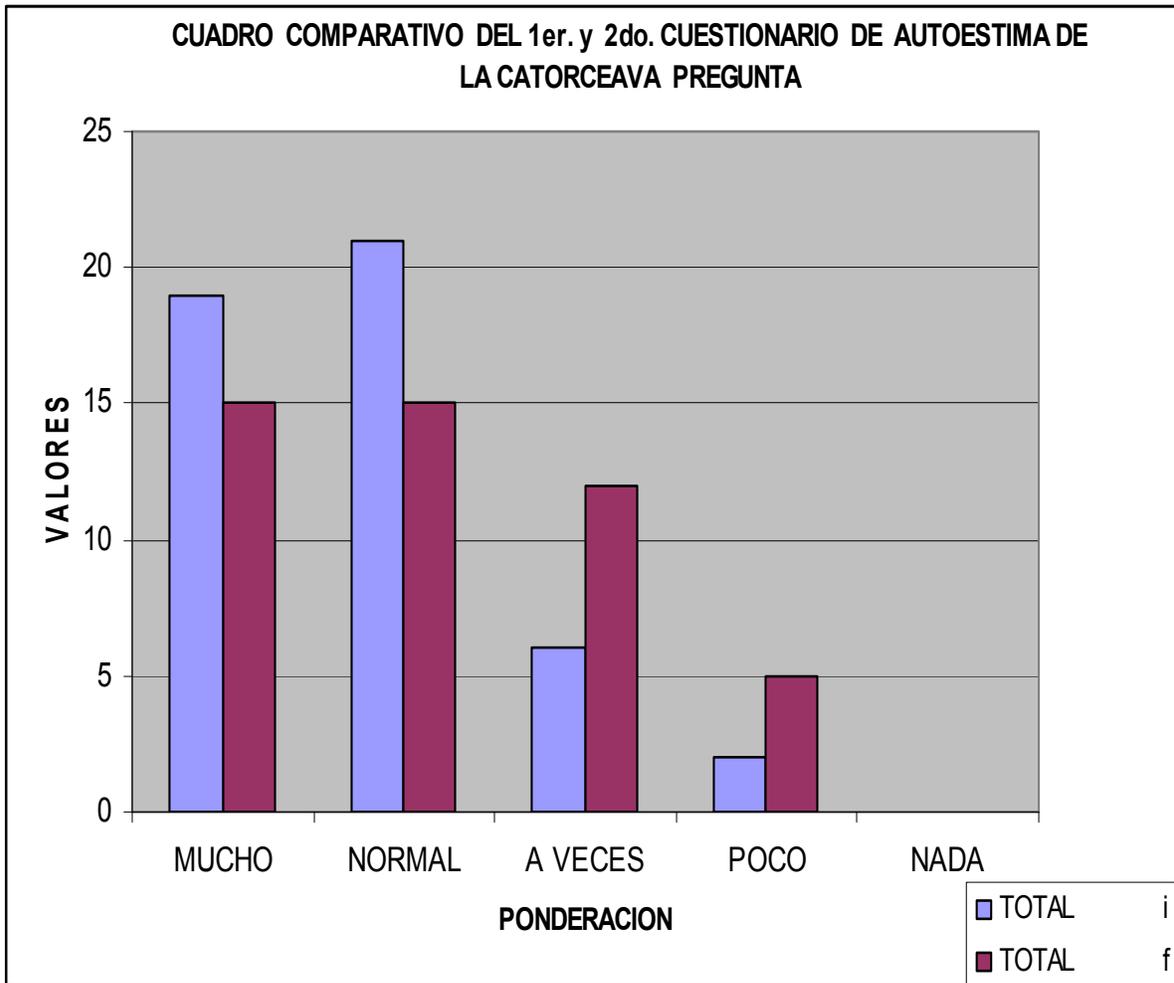
**FIG. No.112.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA UNDECIMA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



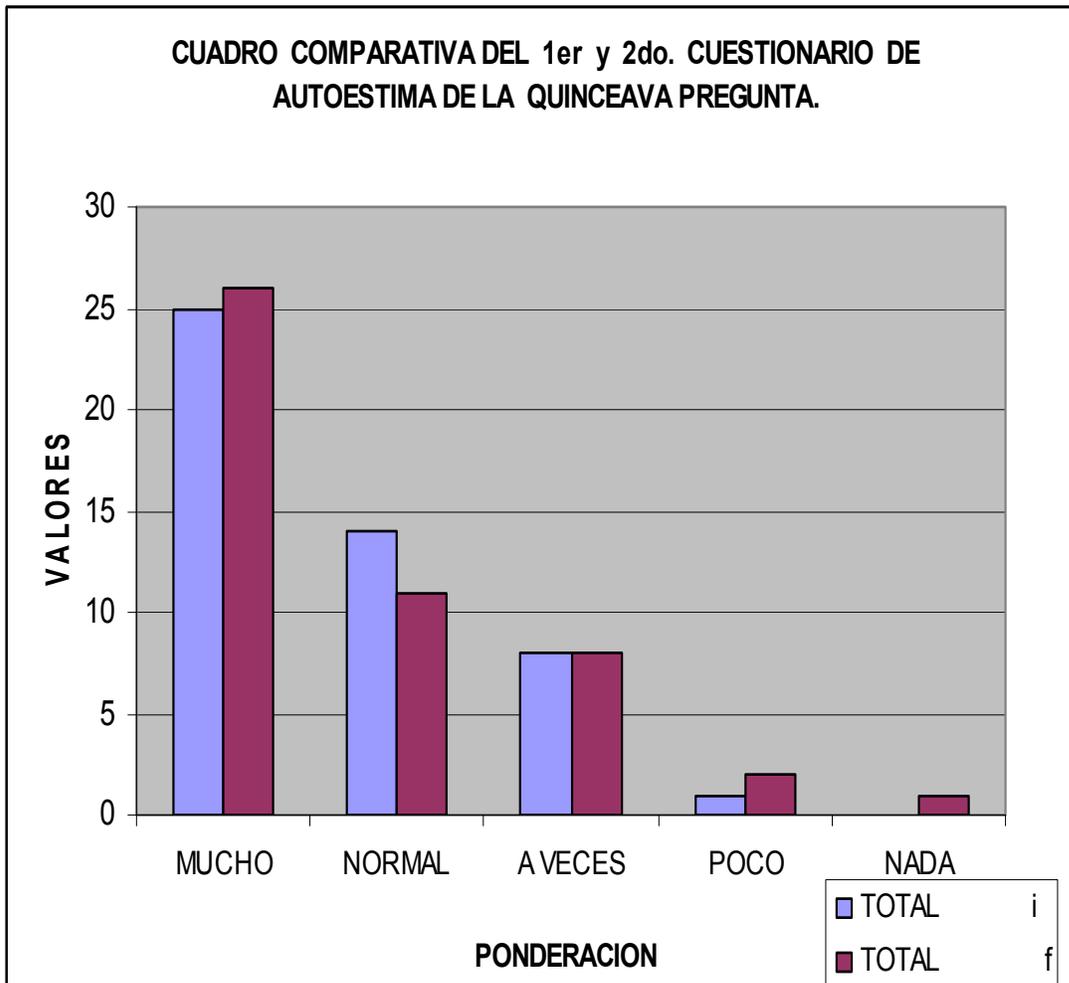
**FIG. No.113.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA DECIMA SEGUNDA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



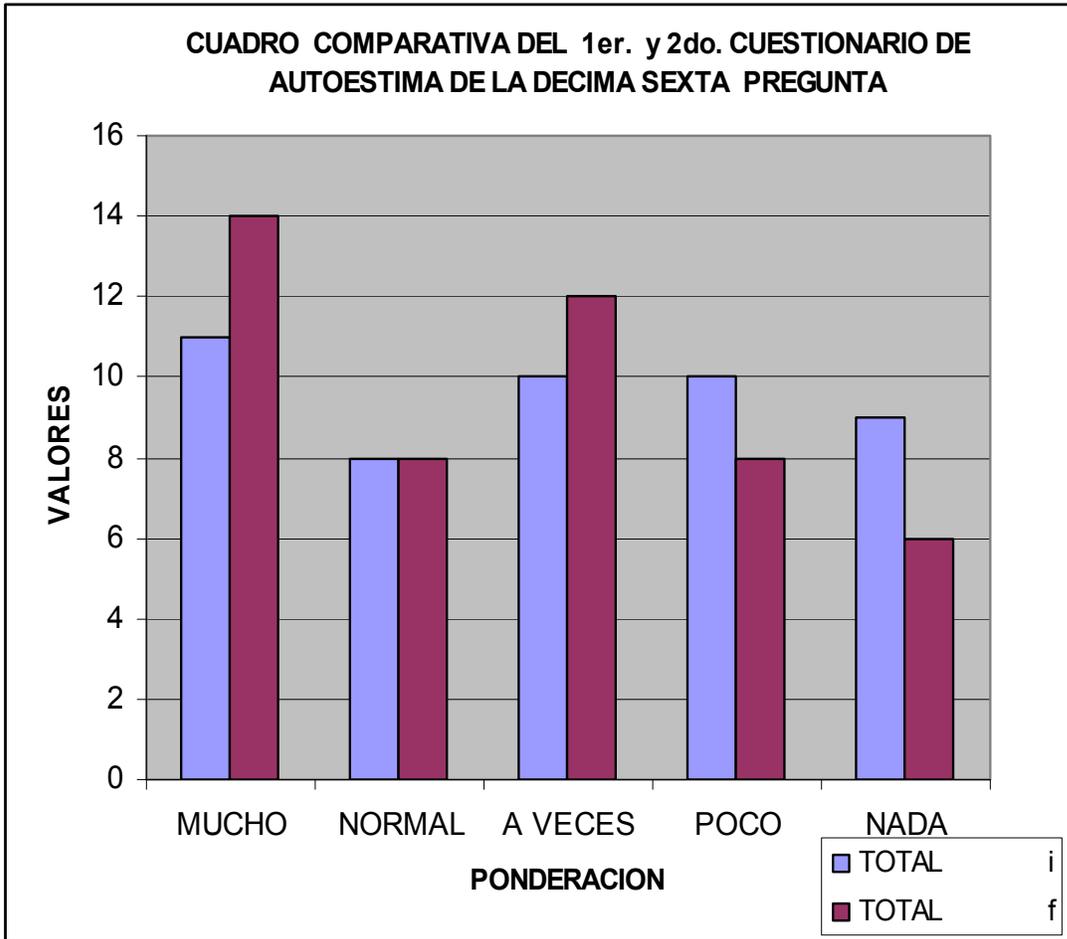
**FIG. No.114.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA DECIMA TERCERA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



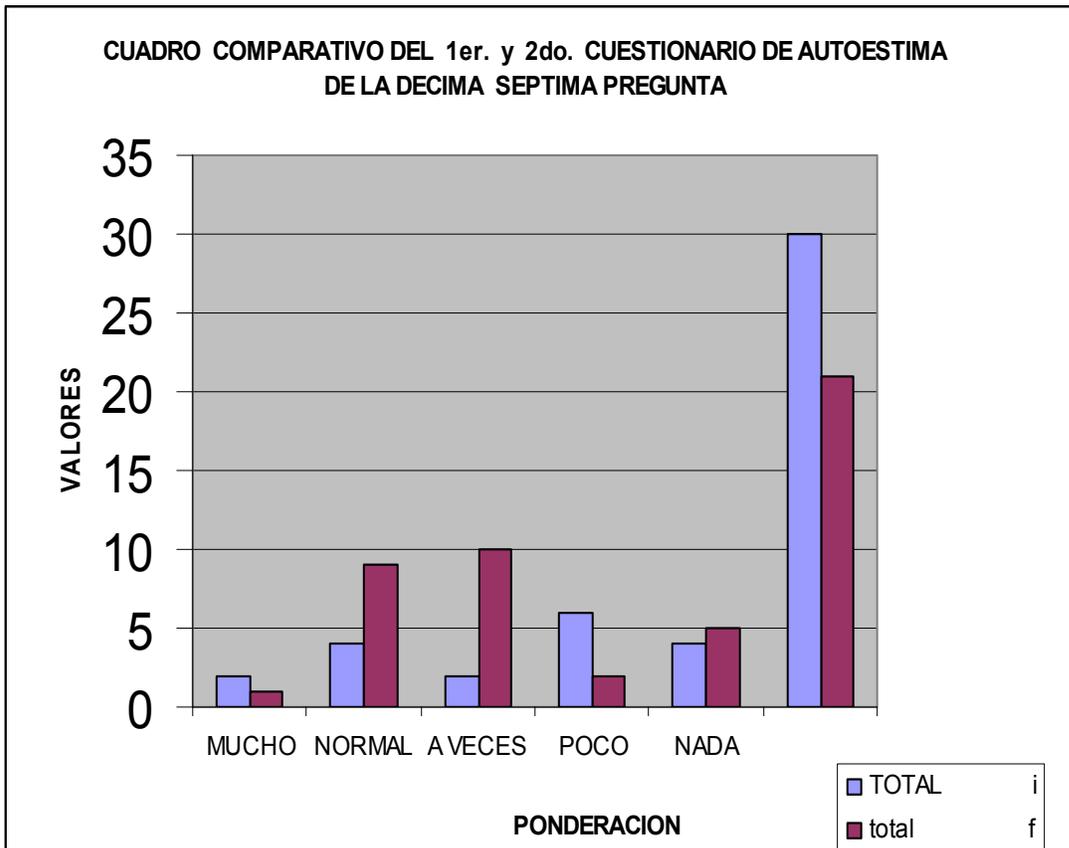
**FIG. No.115.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA DECIMA CUARTA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



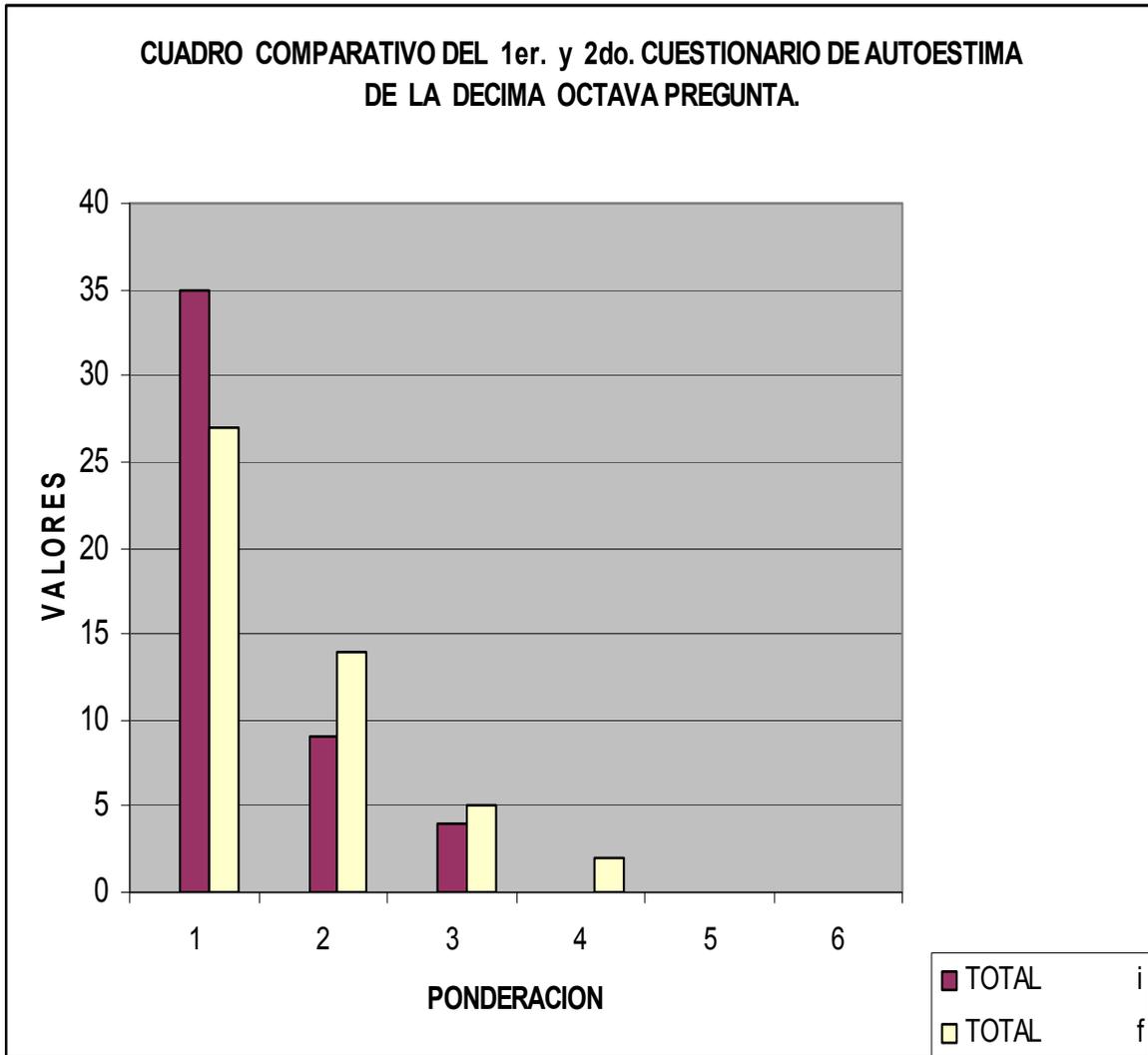
**FIG. No.116.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA DECIMA QUINTA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



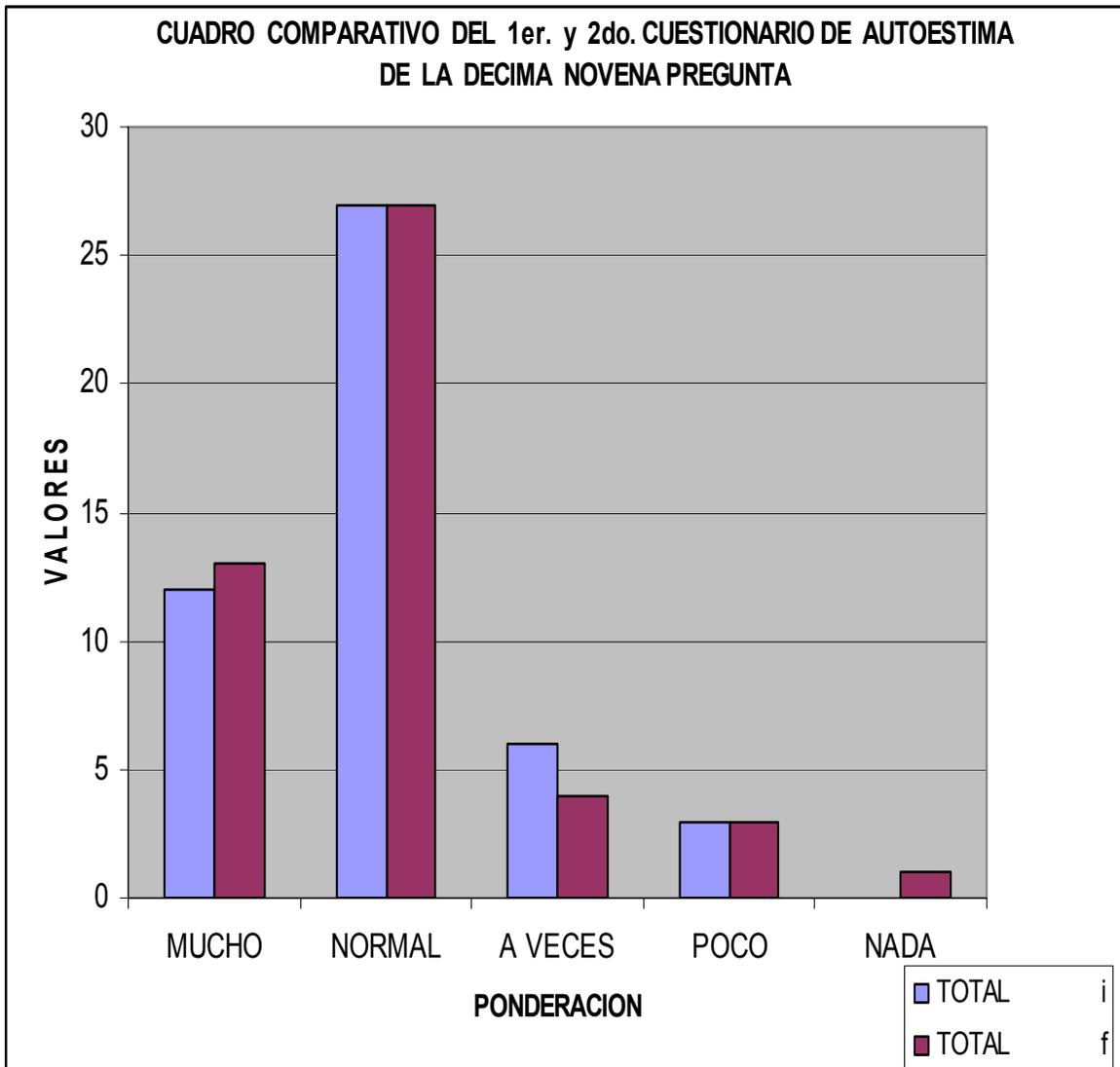
**FIG. No.117.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA DECIMA SEXTA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



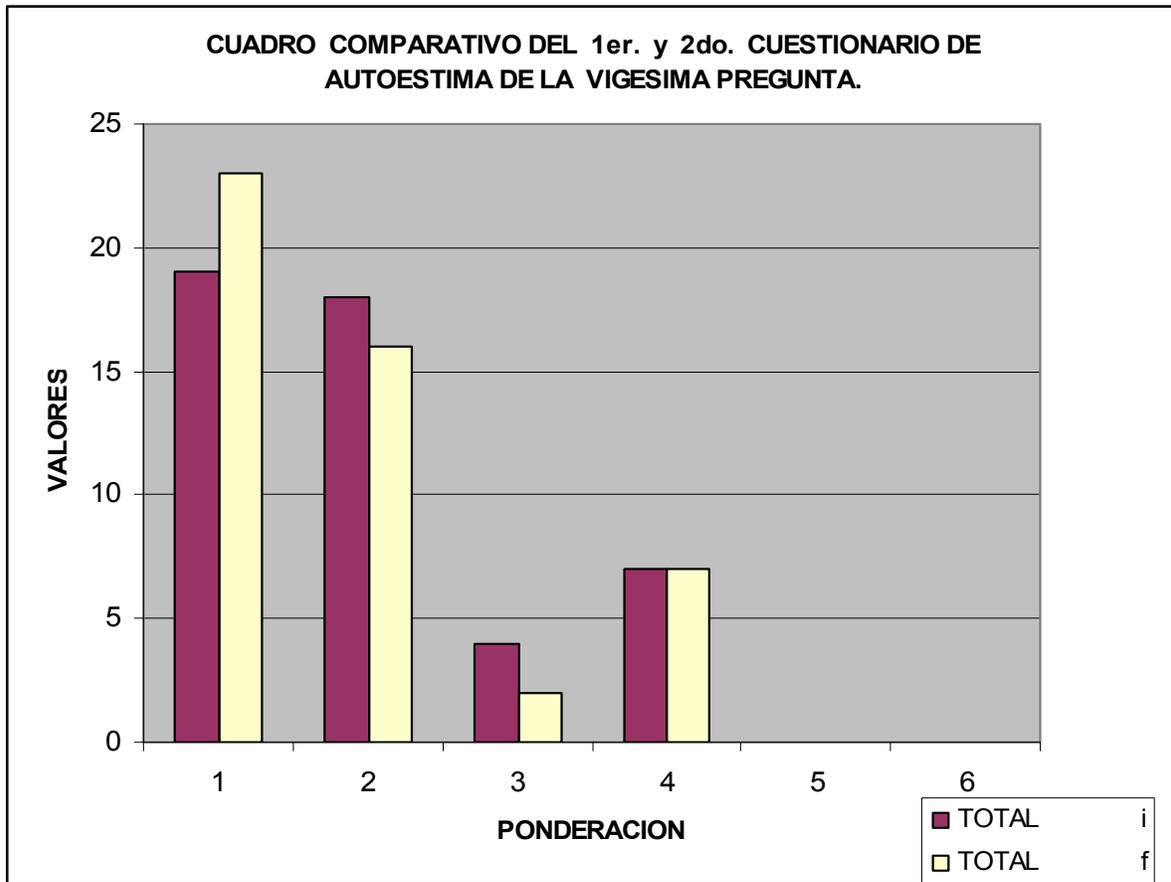
**FIG. No.118.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA DECIMA SEPTIMA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



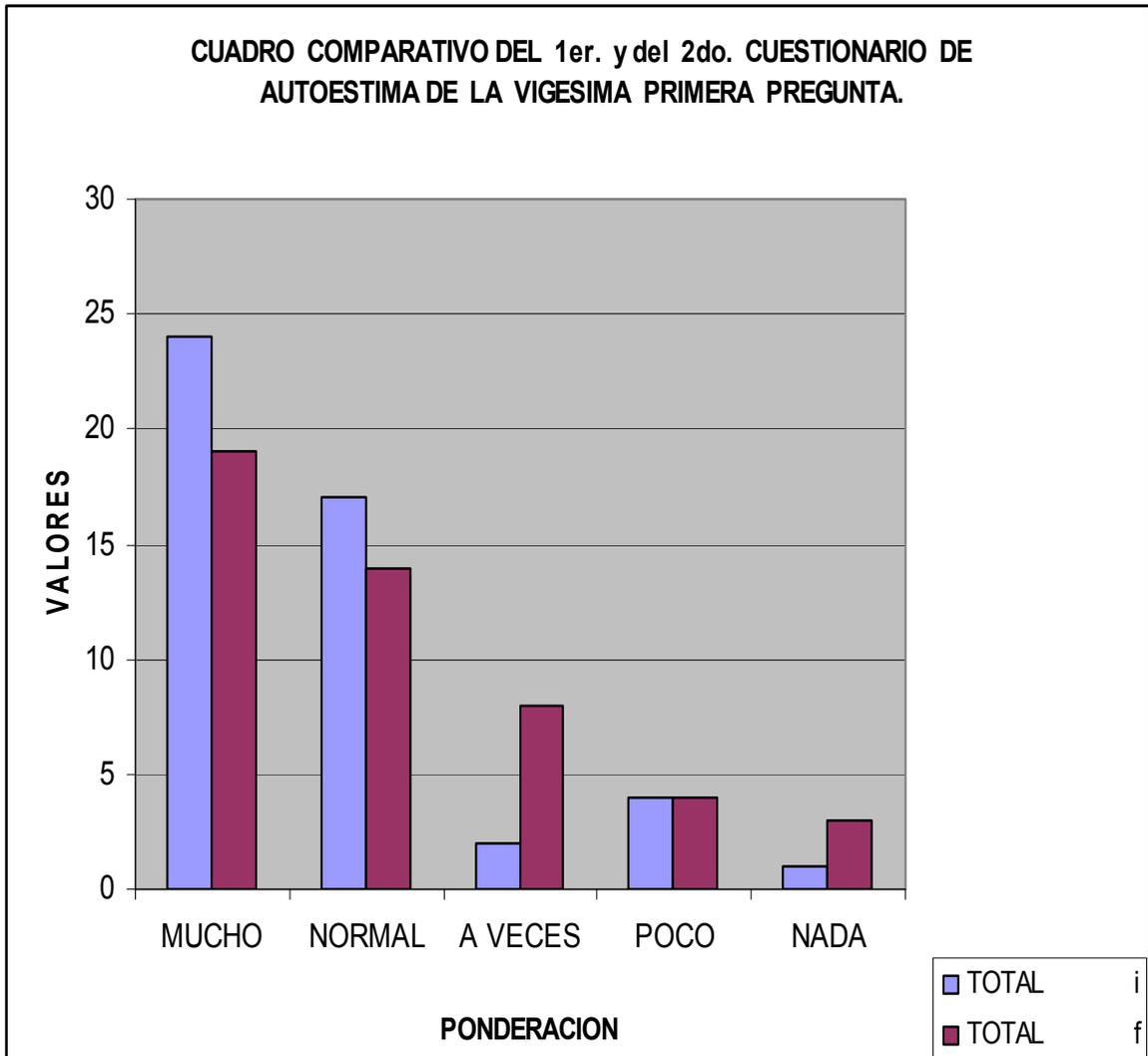
**FIG. No.119.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA DECIMA OCTAVA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



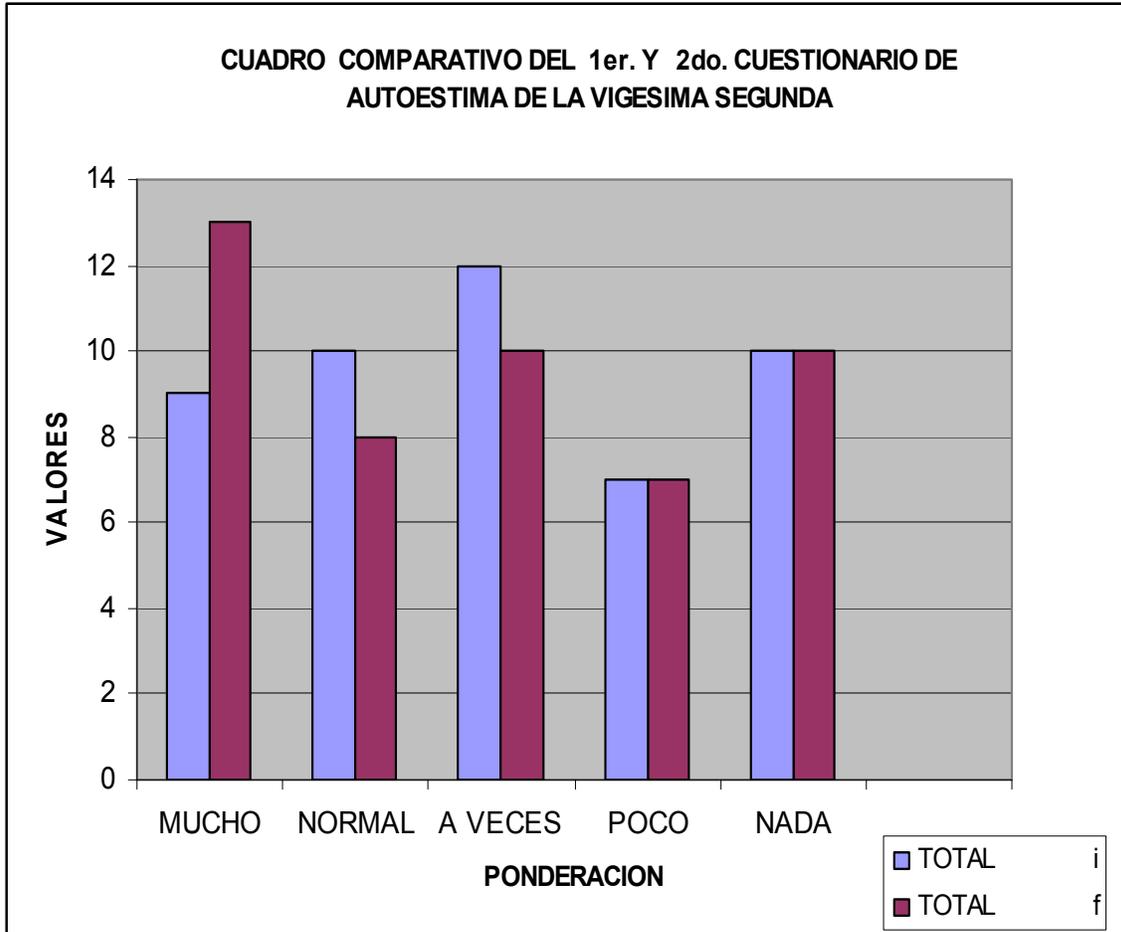
**FIG. No.120.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA DECIMA NOVENA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



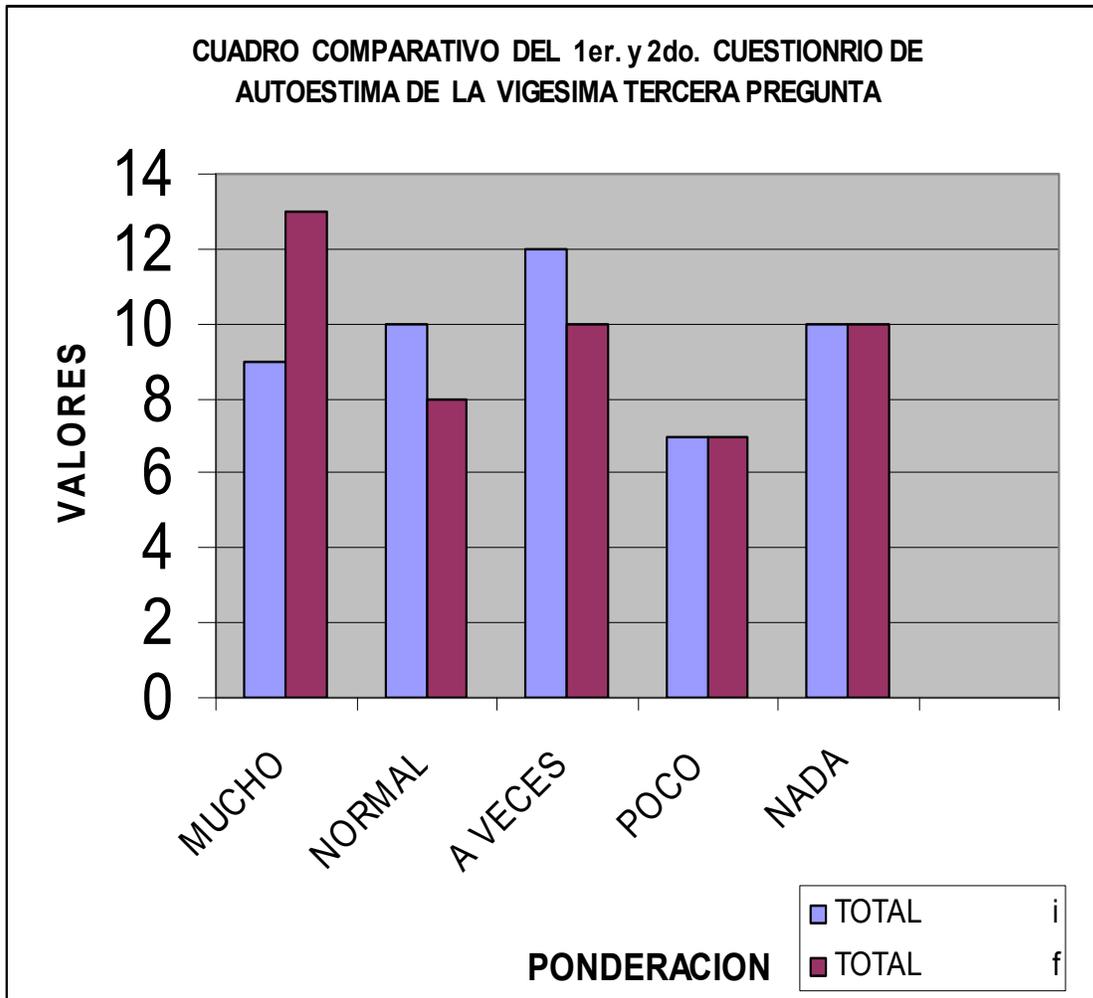
**FIG. No.121.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA VIGESIMA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



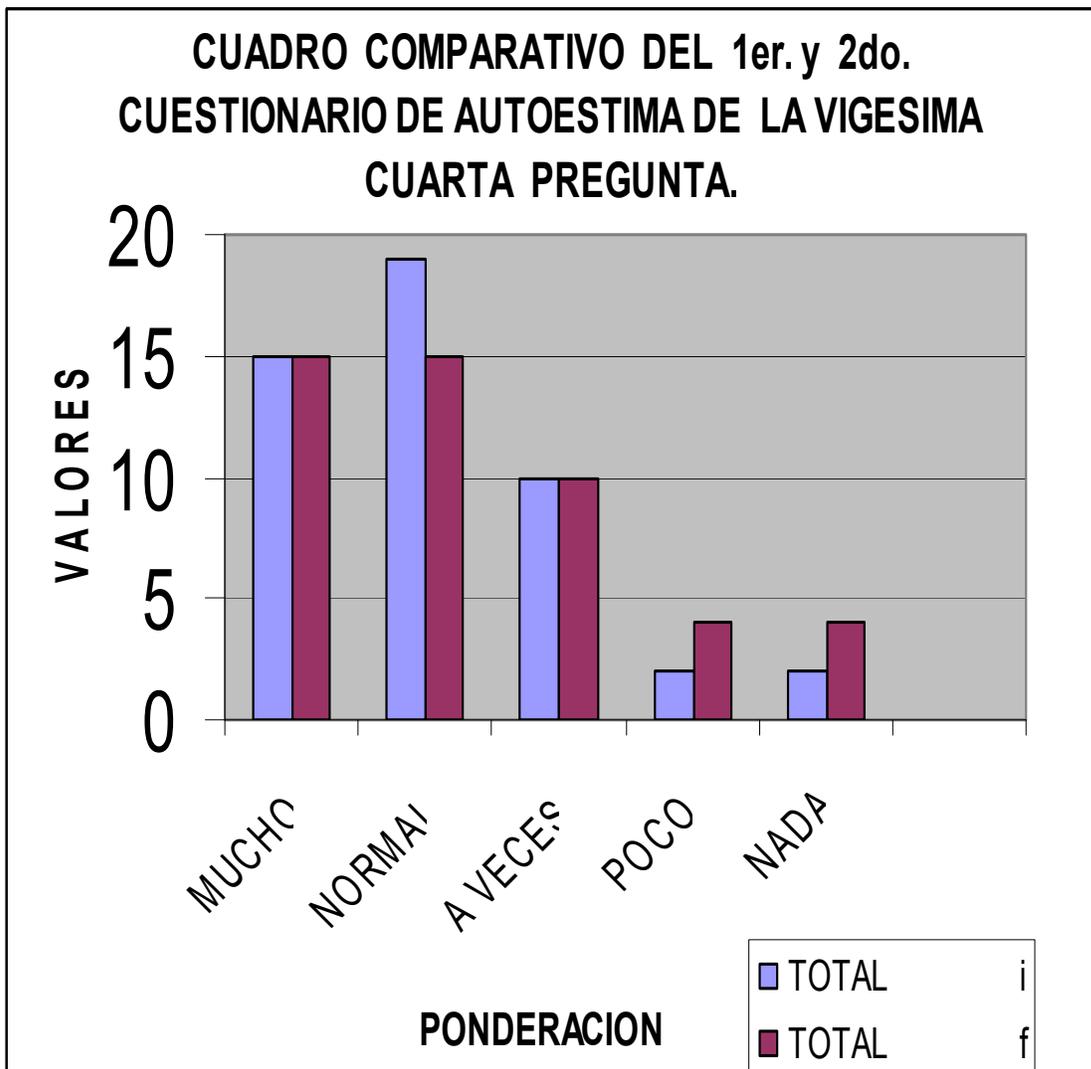
**FIG. No.122.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA VIGESIMA PRIMERA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



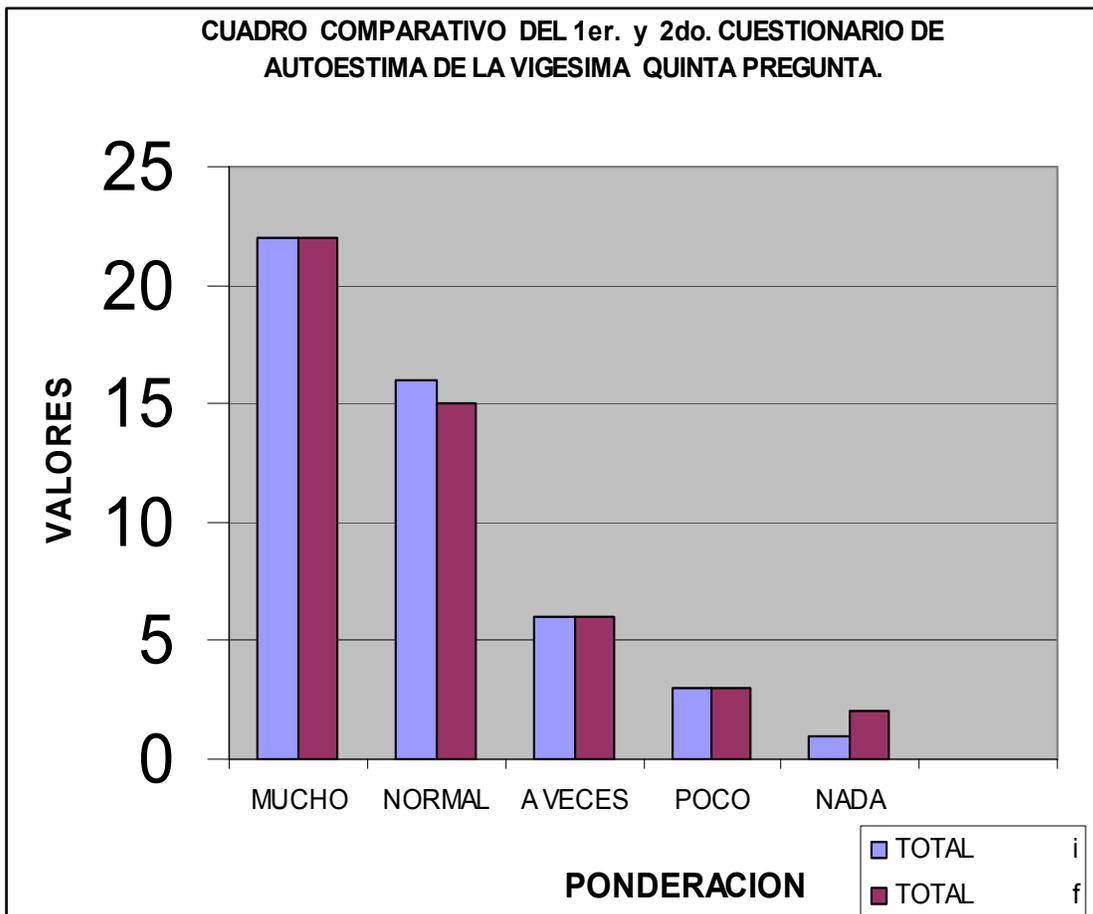
**FIG. No.123.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA VIGESIMA SEGUNDA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



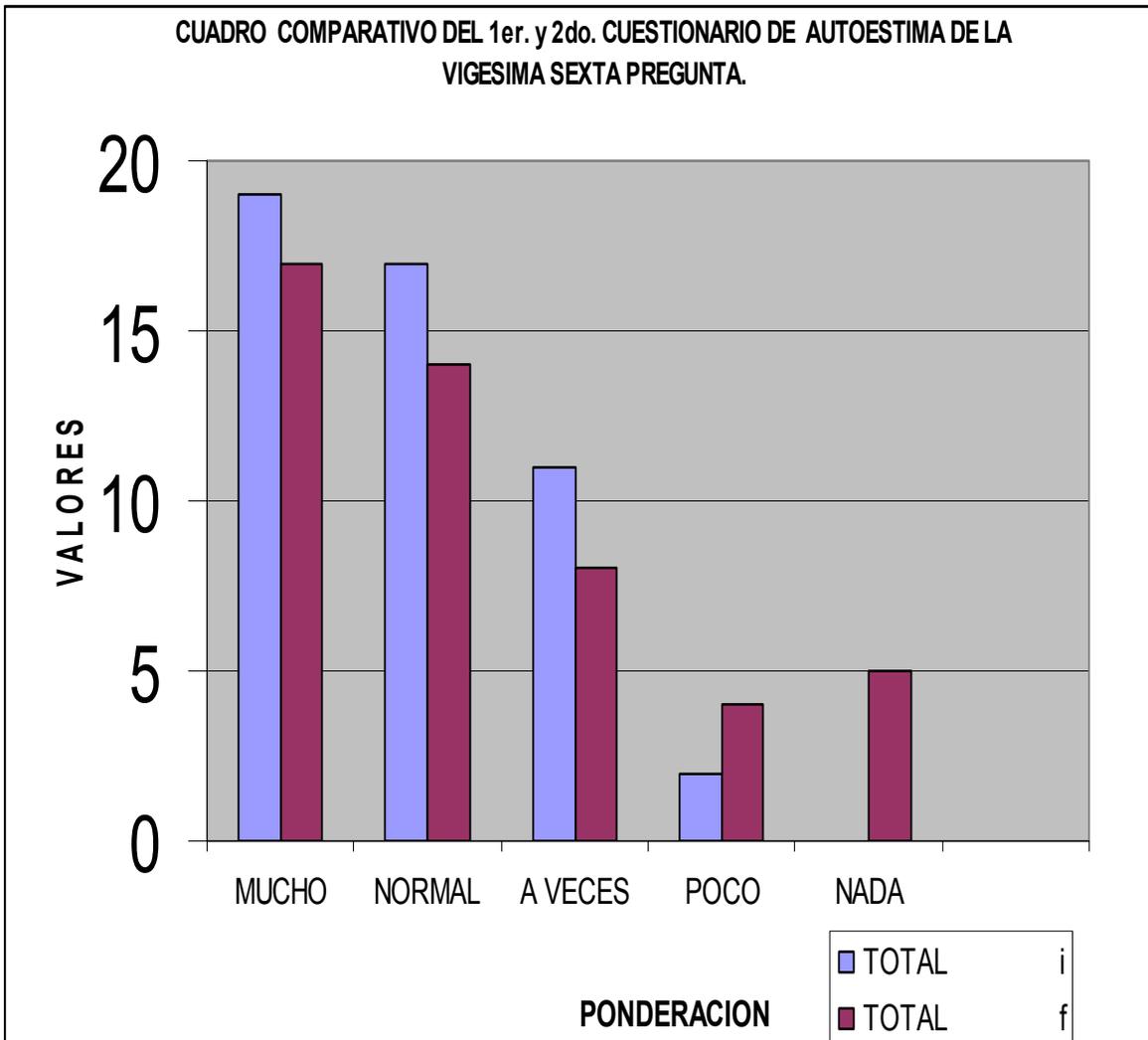
**FIG. No.124.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA VIGESIMA TERCERA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



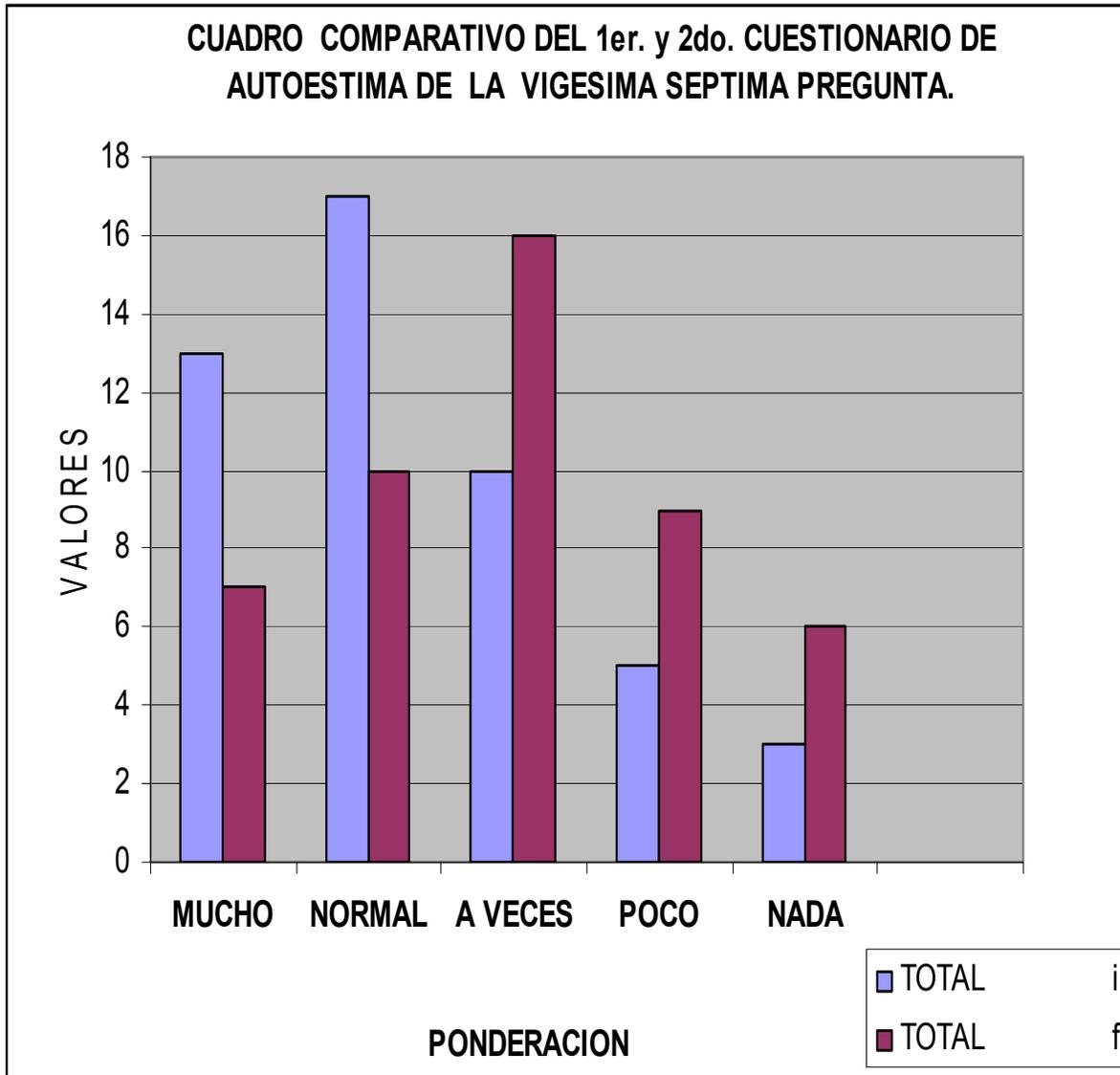
**FIG. No.125.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA VIGESIMA CUARTA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



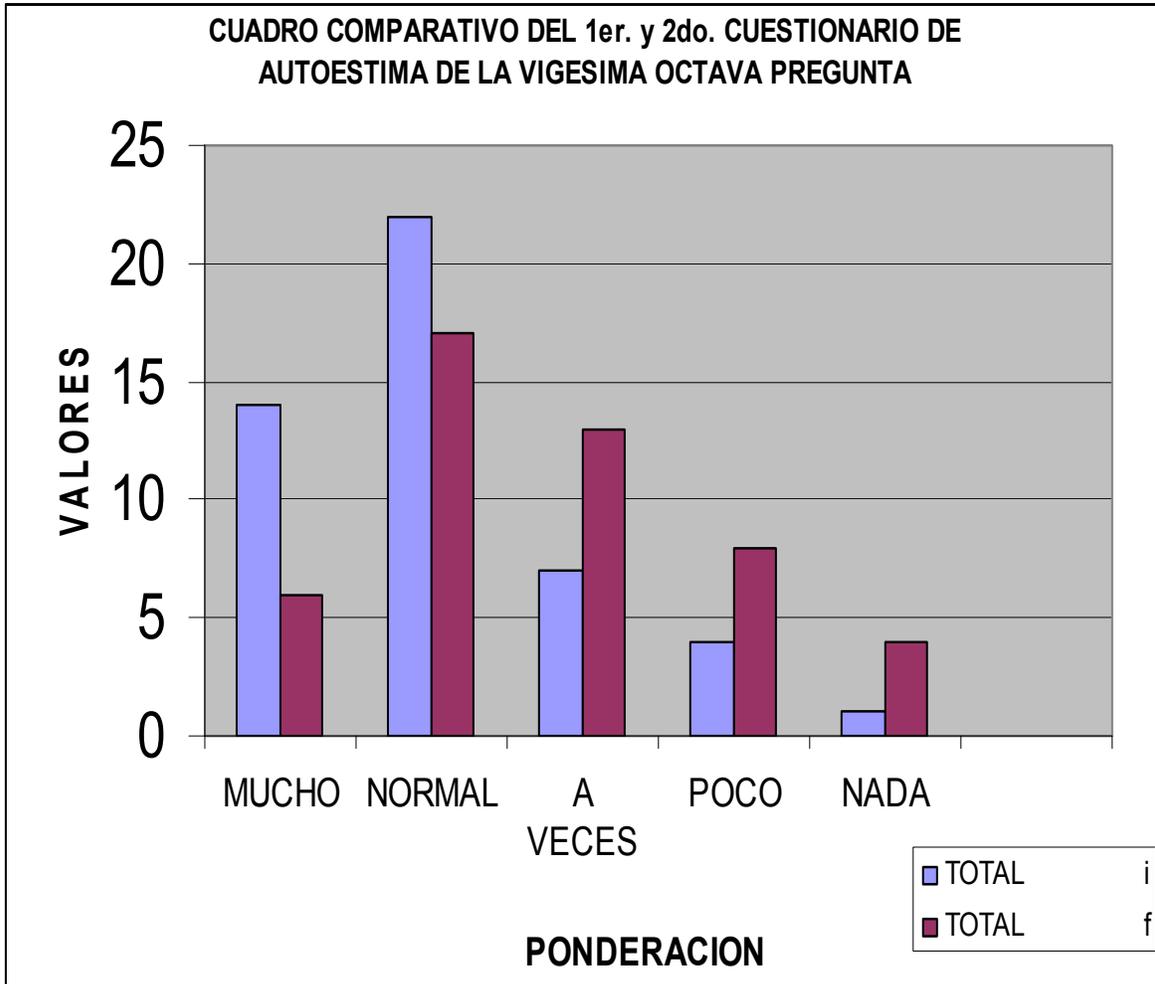
**FIG. No.126.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA VIGESIMA QUINTA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



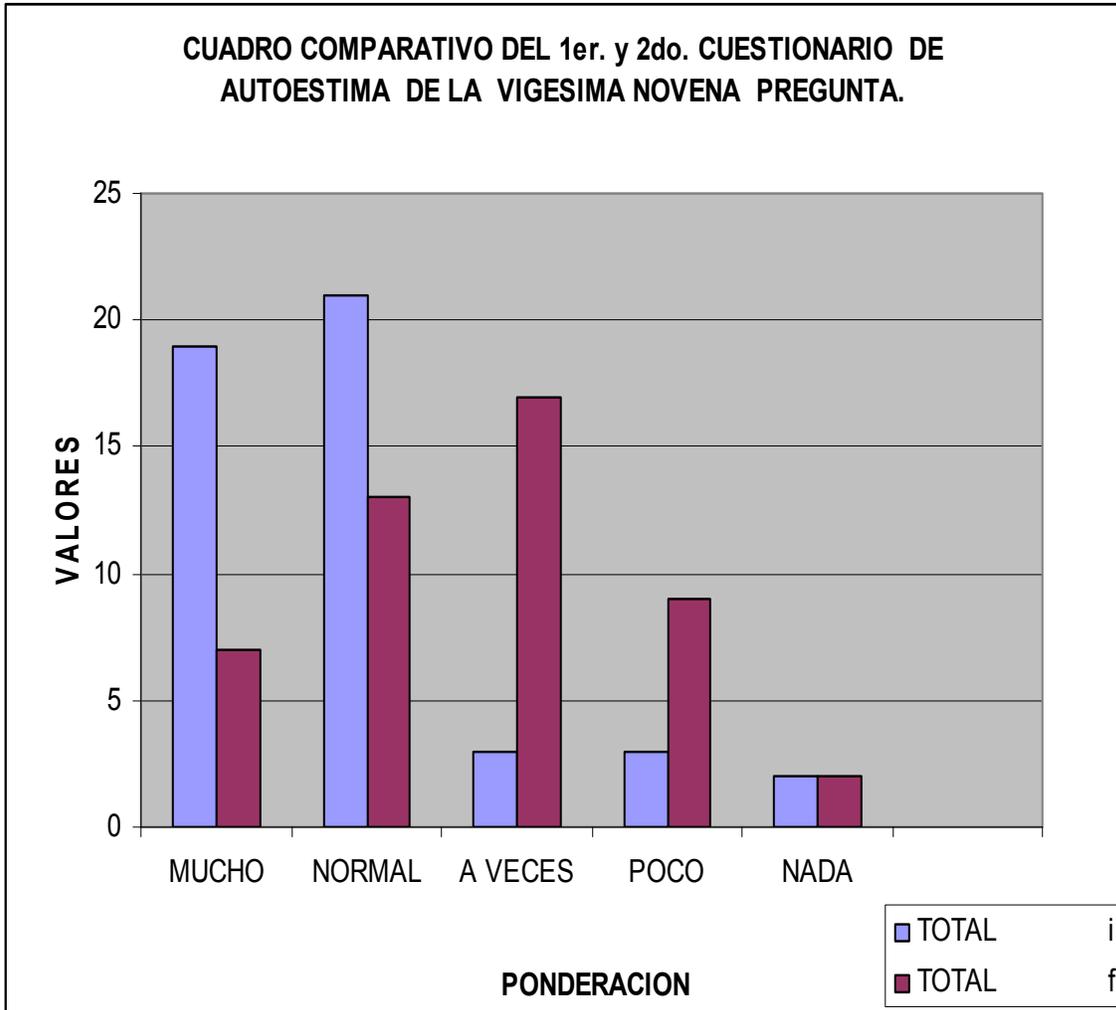
**FIG. No.127.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA VIGESIMA SEXTA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



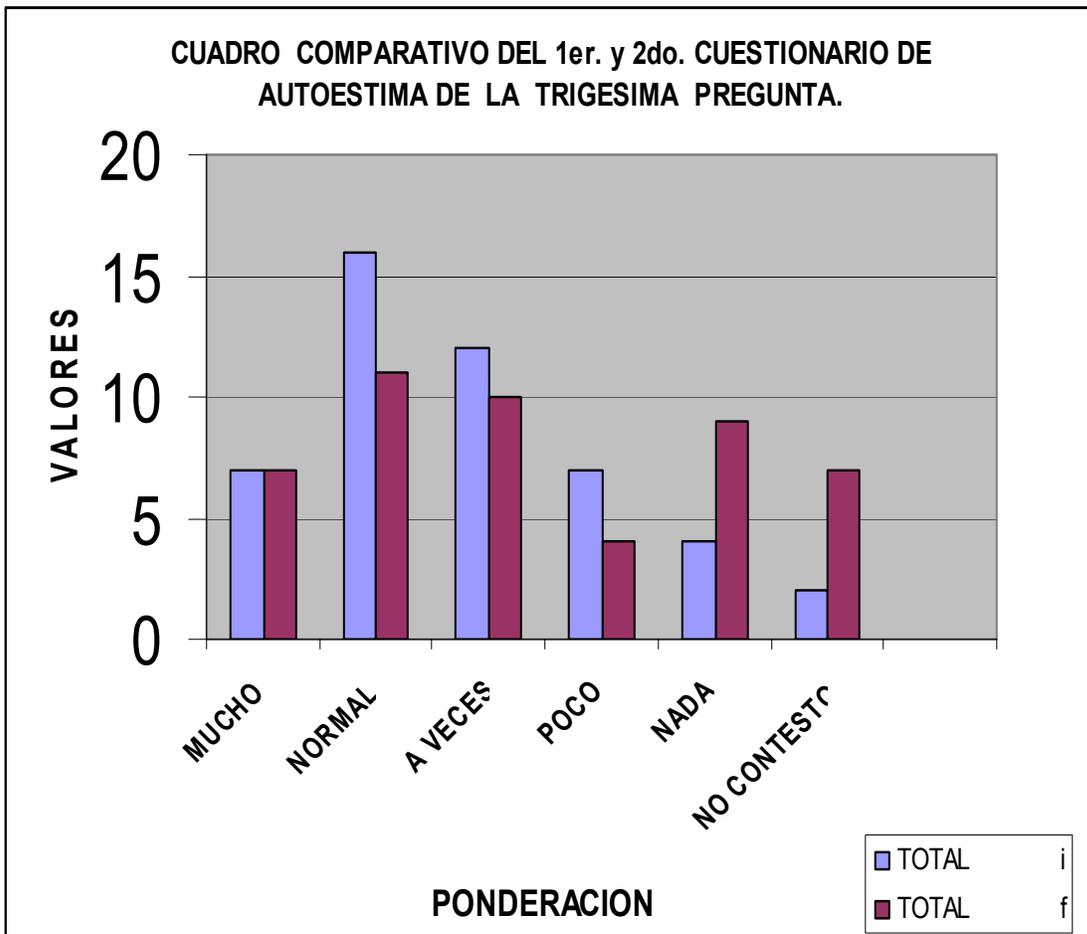
**FIG. No.128.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA VIGESIMA SEPTIMA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80**



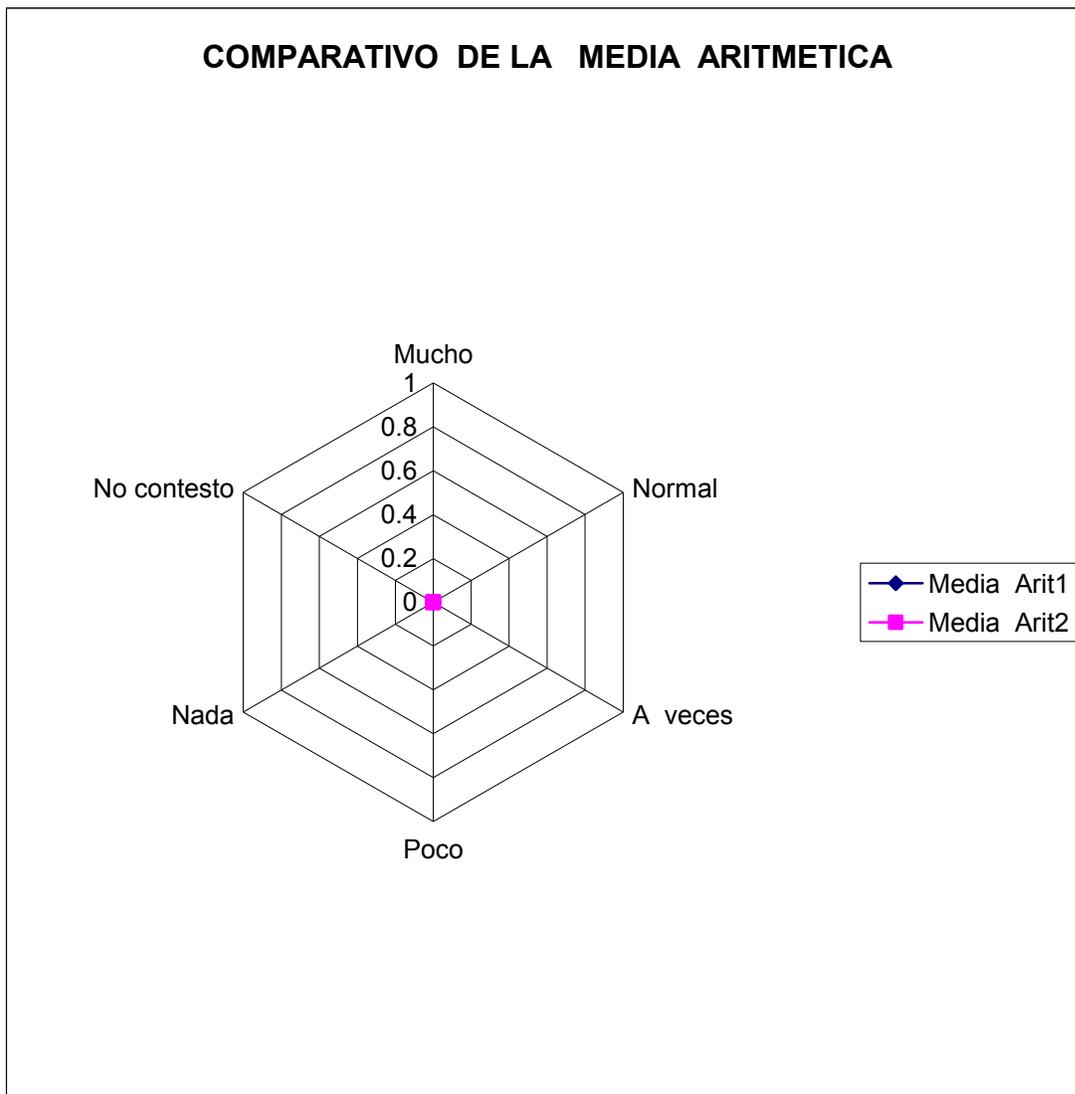
**FIG. No.129.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA VIGESIMA OCTAVA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80.**



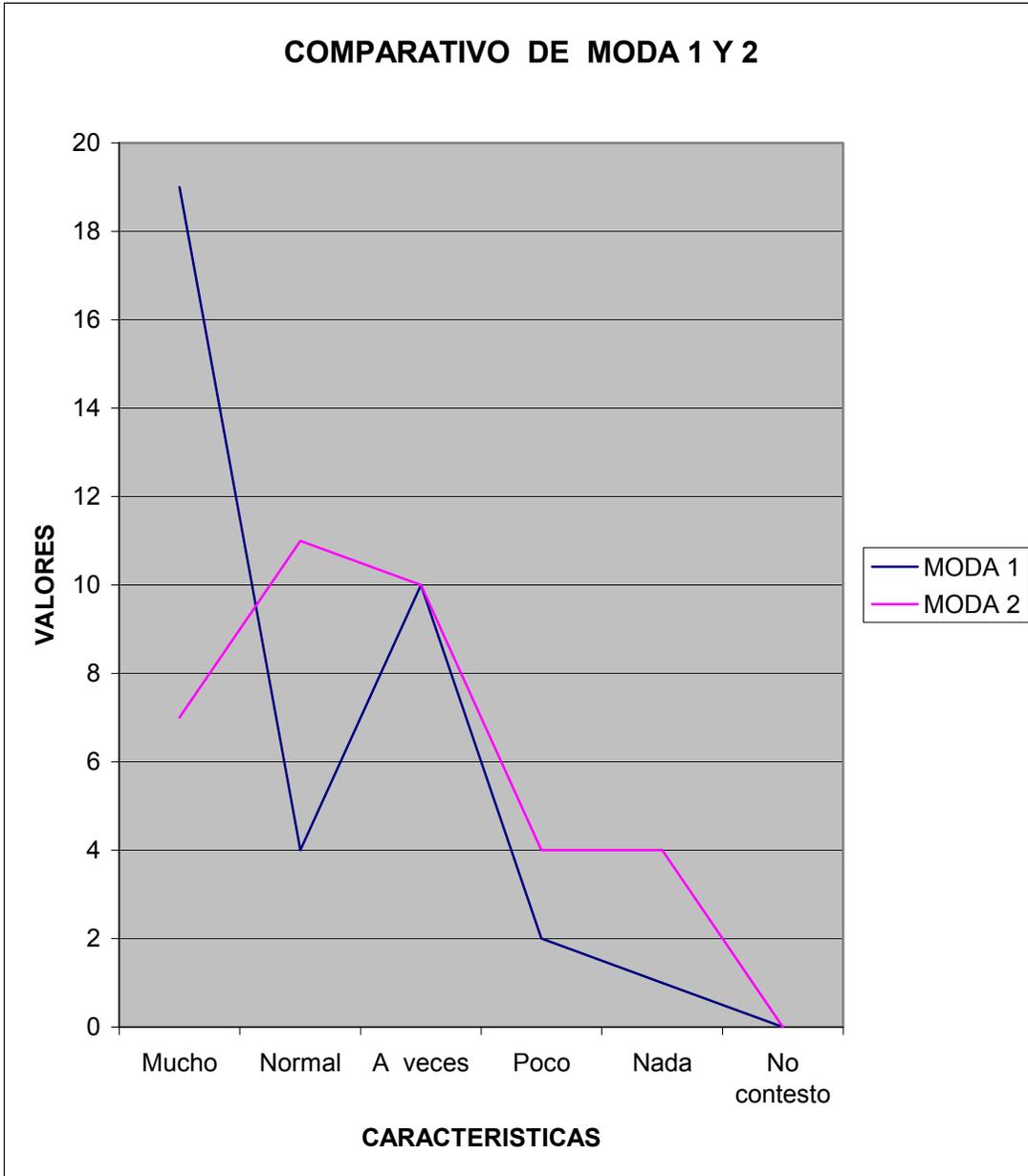
**FIG. No.130.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA VIGESIMA NOVENA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80.**



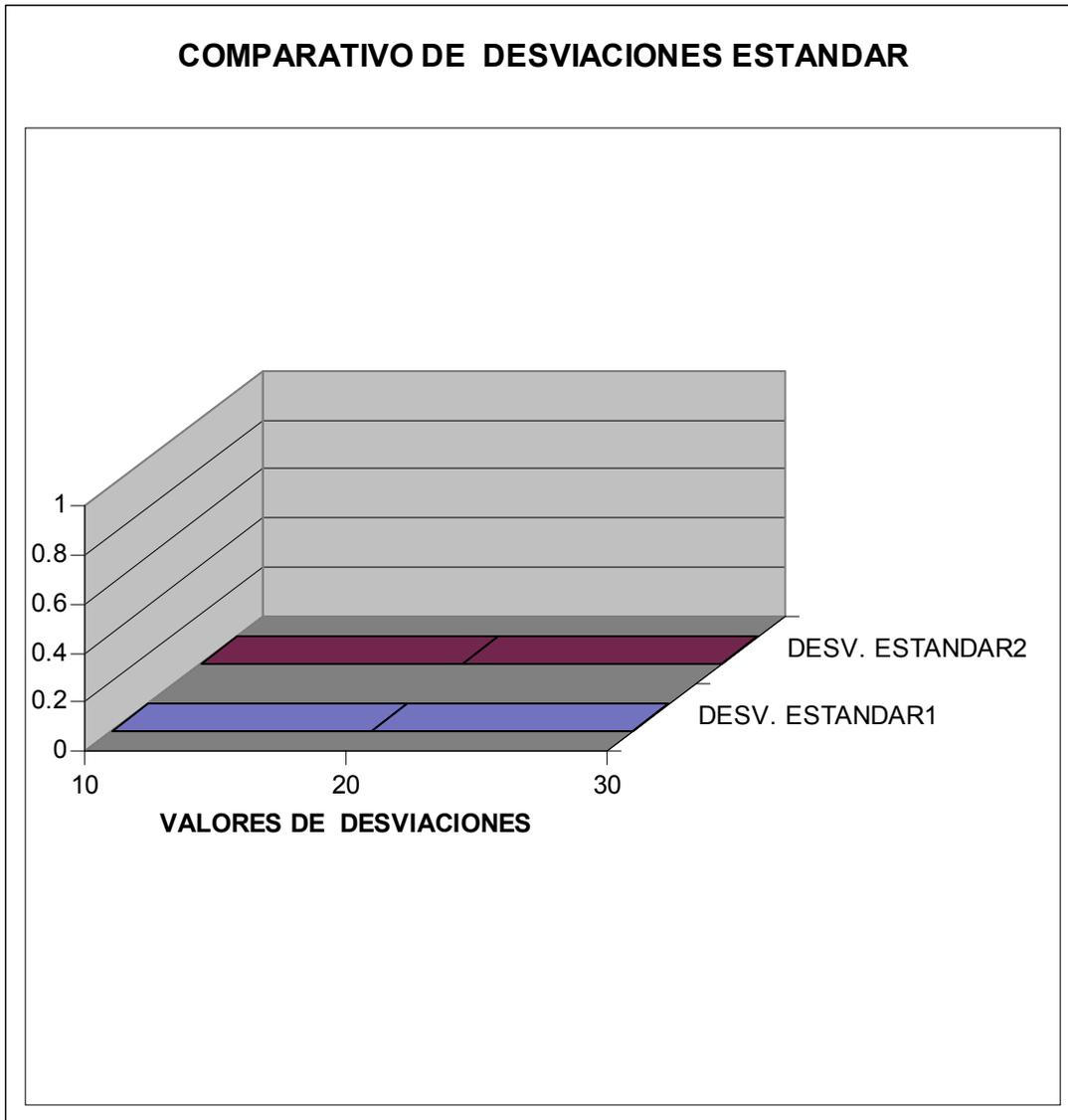
**FIG. No.131.- CUADRO COMPARATIVO DEL 1er.( INICIAL ) Y 2do.( FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE LA TRIGESIMA PREGUNTA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80.**



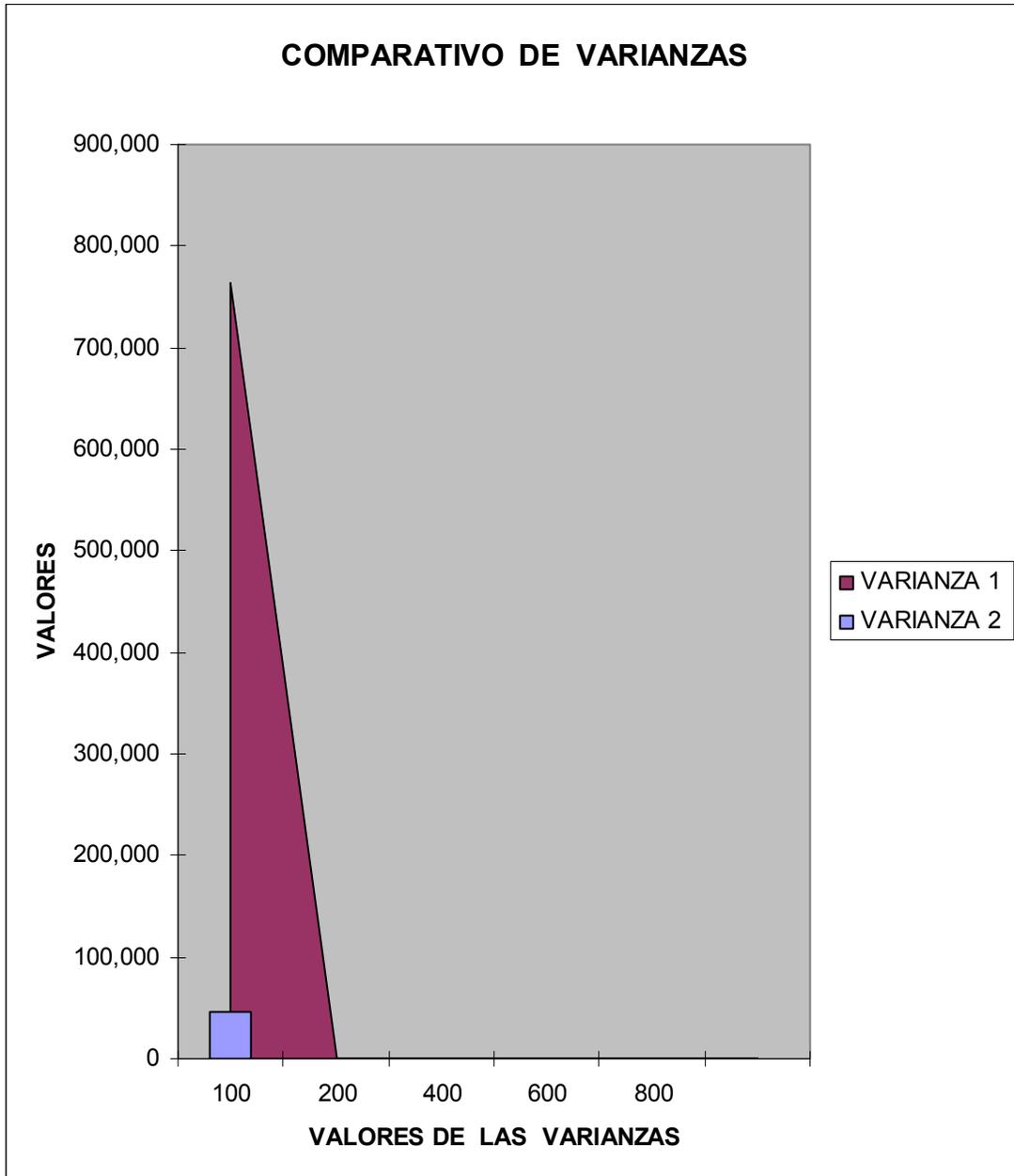
**FIG. No.132.- CUADRO COMPARATIVO MEDIA ARITMETICA DEL 1er. (INICIAL) Y 2do.(FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80.**



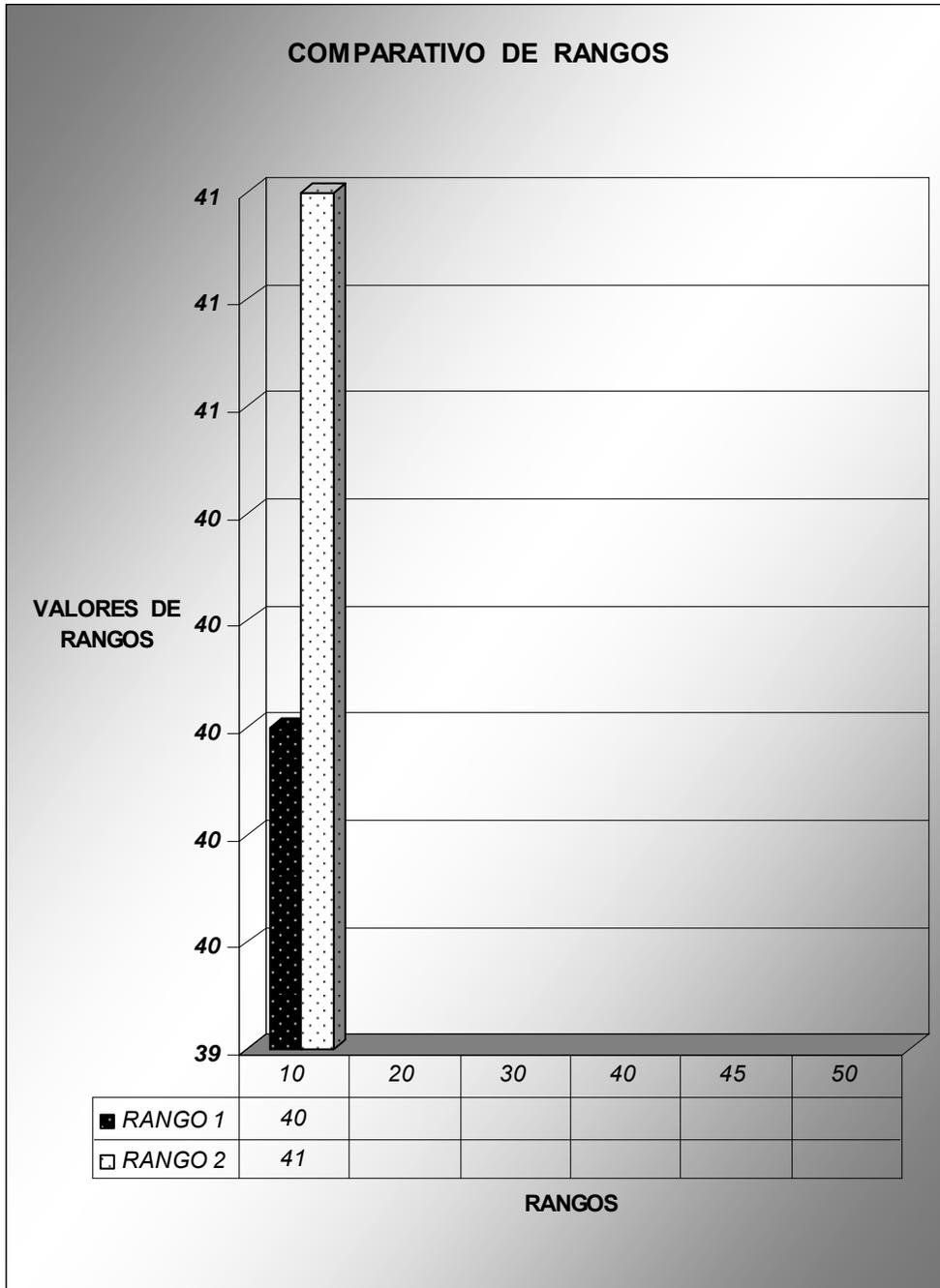
**FIG. No.133.- CUADRO COMPARATIVO MODA DEL 1er. (INICIAL) Y 2do.(FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80.**



**FIG. No.134.- CUADRO COMPARATIVO DE DESVIACION STANDARD DEL 1er. (INICIAL) Y 2do.(FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80.**



**FIG. No.135.- CUADRO COMPARATIVO DE VARIANZAS DEL 1er. (INICIAL) Y 2do.(FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80.**



**FIG. No.136.- CUADRO COMPARATIVO DE RANGOS DEL 1er. (INICIAL) Y 2do.(FINAL), CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA, LO CONTESTARON 48 ALUMNOS DEL CETIS No. 80.**

## **CAPÍTULO 8. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA**

### **8.1. Conclusiones**

A la luz de los resultados, pasamos brevemente a comentar algunas de las conclusiones obtenidas de nuestra investigación:

- 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 Autoestima es un recurso psicológico que permite que las personas se orienten hacia el bienestar y no hacia la autodestrucción. Sin embargo de manera automática y poco consciente, acostumbramos desarrollar comportamientos que afectan y reducen de manera significativa nuestra calidad de vida.
  
- Envidiar, criticar, maltratar, celar, quejarse, negarse a aceptar las cosas como son evitar los cambios necesarios, trabajar compulsivamente, fumar o beber en exceso y actuar tímidamente o con apatía, entre otras conductas frecuentes, revelan desamor por uno mismo, pérdida del equilibrio de la mente y del cuerpo y, por consiguiente, la urgente necesidad de restablecer la

Autoestima, que es la pieza clave para todo tipo de relación en nuestras vidas: paternal, amorosa, de trabajo o simplemente social.

En conclusión podríamos decir que la autoestima es la capacidad del individuo de quererse, de autoevaluarse, de auto aceptarse, de tener un alto concepto, de sí mismo. Pero la autoestima va más allá de todo eso, ella determina mucho más que un auto concepto o una auto aceptación porque la autoestima fija desde nuestro ánimo hacia los retos, hasta nuestro estado de salud, como también la comunicación que tengamos en con nuestra pareja, la familia, los amigos entre muchos otros. Es importante que un individuo tenga sus metas claras, qué va a hacer en su vida tanto de pareja como profesional, para que con la ayuda de la autoestima lograr alcanzarlas sin mayores dificultades.

A todo lo largo de la investigación observamos que autoestima se divide en: Autoestima Alta y Baja; como es obvio cuando una persona tiene la autoestima alta, acepta cualquier dificultad que se le presente en el plano personal y profesional, mientras que la Baja son personas menos optimistas, le temen a los retos y a los cambios que se le puedan presentar en el transcurso de su vida.

Existen métodos para sanar la autoestima a las personas que de alguna manera la tengan "golpeada", ya que ayudan a esa persona para de alguna manera subirle nuevamente la autoestima a sus valores óptimos.

Es importante que desde temprana edad, los padres de familia se involucren en al educación de sus hijos y se les inculque a los niños la autoestima, con herramientas necesarias, en valores, afecto, amor, comprensión, apoyo, orientación, para ir forjando su personalidad e irla adaptando y mejorando a través del tiempo para que sea un hombre/mujer con una personalidad bien definida capaz de realizar cualquier reto que se le presente y no estar supeditado a copiar personalidades de otras personas, comportamientos no adecuados de su personalidad.

En la investigación se llevó a cabo un aprendizaje significativo tanto por el instructor como los jóvenes adolescentes, ya que se descubrieron características de las personas como tal, ya que se habían pasado por alto quizás la monotonía de la relación y en la forma en que se daba, personas que se trataban mal cambiaron su conducta ante éstas, se dio la oportunidad de querer conocerse y de respetarse como seres humanos, además de poder reafirmar la nobleza que tienen estos adolescentes al momento de exteriorizar su sentir, inquietudes, dudas abiertamente y se logró un poco entrar al conocimiento de la dinámica familiar y que en muchas ocasiones se ve callado por el ruido exterior que impide sean escuchados tales como : la televisión, la moda, los amigos, la sociedad, etc.

Sin embargo se pudo constatar que no hay educación para la autoestima, se enseña a vivirla, pero conforme a las experiencias y vivencias que se tienen son transmitidas de los padres a los hijos, pero una enseñanza para disfrutar, gozar sanamente, valorar todo lo que rodea al ser humano, para tratar de redescubrir la autoestima para la mejora de la persona, no hay.

Ciertamente que no es fácil la tarea de ser padres, no se enseña a serlo y sin embargo se toma el compromiso de amor, afecto, seguridad, pero el hecho de reconocer un aspecto quizás fuera de contexto y costumbre sobre esa ardua tarea puede permitir a todos los involucrados (padres e hijos) generar perspectivas de más dicha para ambos en cuanto a resultados y satisfacciones se refiere.

La satisfacción como profesionista es poder contribuir al cambio, a la mejora de la persona, pero sobre todo es aprender que nunca acaba y ver la sonrisa de satisfacción reflejada en el rostro de los adolescentes, de sentirse comprendidos, y sobre todo de redescubrir el gran campo de acción que se tiene y que a veces no se descubre, que es la autoestima, también apoyarlos en su área de estudio dándoles técnicas y herramientas para su preparación académica.

Como persona, el ayudar fue trascender de una mínima manera en cada persona con la que se colaboró, que permitió llevar este estudio, y que pudo impulsar con más entusiasmo.

Aquí la parte medular de todo esto, son los padres de familia, ya que sin ellos no se hubiese podido dar el curso, pero también, la educación, el apoyo, la comunicación que exista con sus hijos es primordial, que ellos les den a sus hijos bases sólidas para el desarrollo emocional, social, afectivo en la vida futura de los adolescentes.

Como conclusión final se puede dar por conseguido el objetivo general de la investigación, así como cada uno de los objetivos propuestos al inicio.

## **8.2. Propuesta de mejora**

Los resultados de esta investigación fueron satisfactorios ya que al inicio de esta había mucha apatía por parte de las autoridades del plantel, así como la indiferencia total de los padres de familia, y por supuesto la negación a recibir el curso –taller de los adolescentes, y al ir transcurriendo las sesiones, el interés por los temas a tratar se fueron integrando y participando, padres de familia, alumnos y directivos.

La propuesta sería dar un reforzamiento constante al curso – taller implementado para los padres e hijos, considerando una duración mínima de 2 horas diarias a la semana, durante 1 mes, y sobre todo lo más importante dar un seguimiento en el avance de este, y una motivación constante para que se sigan redescubriendo su autoestima día a día, y así mejorar su nivel académico y evitar la deserción escolar y aun mas el fracaso escolar.

Las líneas a futuro a aplicar sería muy interesante dar seguimiento a todos y cada uno de los que tomaron el curso, así como ampliar el curso a otros grupos de adolescentes, no solamente aquellos que presenten actitudes conductuales problemáticas, afectivas, sociales, familiares, sino a la totalidad

del plantel, así como a sus padres, y por qué no ampliar estos cursos a otras instituciones educativas. Considero que esto sería de gran ayuda para ellos mismos a redescubrirse como personas, como seres humanos, valiosos, capaces, seguros, etc, y además de hacerlos sentir importantes, porque por ellos se ha dado el curso, sería otra manera de demostrar nuestro interés, preocupación hacia ellos, y al estar bien ellos, con su autoestima alta, serán mejores personas, hijos, alumnos y se reflejaría en sus calificaciones.

Otra propuesta sería para el plantel, y las instancias educativas, que se tratase de implementar como otra materia más a su currícula, este curso- taller o cuando menos darle un tiempo en horas a la semana para su desarrollo, ya que sería una preparación continua y se evitaría que estos jóvenes tuviesen tantas problemáticas psicosociales, familiares, personales, emocionales, con ellos mismos.

Y para dar un seguimiento a todo esto podría ser como se menciona anteriormente, y poder reforzar, por medio de cursos –talleres, conferencias por especialistas de cada área, ramas (médicos, psicólogos, psiquiatras, psicopedagogos, educadores familiares, etc), con folletos, trípticos, dando algunos consejos básicos, necesarios, para elevar su autoestima, otros tipos de cursos, con otras temáticas de la actualidad, hacer extensiva la invitación a tomar estos cursos a todos los miembros de cada familia.

Esta investigación da la alternativa de continuar, para promover mejoras, propuestas, ampliarla, mejorarla, usar diferentes métodos, con otras personalidades de varias áreas y así poder complementarla mucho más, para la aplicación y ofrecerles a los jóvenes adolescentes, lo mas relevante posible para que tengan herramientas necesarias para redescubrir su autoestima.



## BIBLIOGRAFIA

- .Bee, (1993). *El desarrollo de la persona*. México: Herla
- Abdala, E.; Jacinto, C.; Solla, A. (Coord.)(2005). *La inclusión laboral de los jóvenes: entre la desesperanza y la construcción colectiva*. Montevideo: Cinterfor/OIT.
- Abraham. (2000). *El enseñante es también un persona*. Madrid: Gedisa
- Aguilar (2001). *Concepto de sí mismo, Familia y Escuela*. Madrid: Dykinson, S.L.
- Aguirre (1994). *Psicología de la Adolescencia*. Barcelona: Marcombo: Boixaren.
- Alberti, P. (1992). *Autoestima: Un manual para adolescentes*. Valencia: Promolibro – Cinteco.
- Alexim, J.C. (2006). Educación y empleo juvenil en América Latina. En: Alexim, J.C. *Relaciones de trabajo, empleo y formación profesional*. Montevideo: CINTERFOR/OIT.
- Allaer (1972). *La adolescencia*. Barcelona: Herder
- Alonso, (1992), *Motivar en la adolescencia. Tratamiento, evaluación e intervención*.
- Arancibia, (on line). *Psicología de la educación*. México: Alfaomega
- Asamblea General Consejo Económico y Social. Informe sobre la juventud mundial 2005. United Nations. [http://www.upch.edu.pe/TROPICALES/boletines/BOLETIN2005/BOLETIN4\\_2005\\_ENGLISH/INFORME%20SOBRE%20LA%20JUVENTUD%20MUNDIAL%202005.doc](http://www.upch.edu.pe/TROPICALES/boletines/BOLETIN2005/BOLETIN4_2005_ENGLISH/INFORME%20SOBRE%20LA%20JUVENTUD%20MUNDIAL%202005.doc).
- Aznar, I. (2003). *Los centros de Formación Profesional Ocupacional de Andalucía: Análisis de las variables didácticas y organizativas de su oferta formativa*. Tesis Doctoral Inédita. Universidad de Granada.

- Barret P., Rapee, M. Dadds, S. Ryan. (1996). "Family enhancement of cognitive styles in anxious and aggressive children", *Journal of Abnormal Child Psychology* 24: 187-199.
- Bell - Dollan, D., C. Last, C. Strauss. (1990). "Symptoms of Anxiety Disorders in Normal Children", *Journal of American Academy Child and Adolescent Psychiatry* 29, 759-765.
- Bender, W. N. (1995). *Learning disabilities. Characteristics, identification and teaching strategies*. (2<sup>nd</sup> ed.). Boston, Allyn and Bacon.
- Benedet, Evaluación neuropsicológica: Desclée De Brouwer.
- Bermeosolo, J., A. Pinto. (1996). "Caracterización de una muestra de alumnos asistentes a grupos diferenciales en escuelas municipales de tres comunas de Santiago Poniente". *Boletín de Investigación Educativa*. Pontificia Universidad Católica de Chile, Vol. II, 369-393.
- Berryman (2000). *Psicología del desarroll*. México: Manual Moderno
- Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 Microsoft
- Bisquerra, R. (1987). *Introducción a la estadística aplicada a la investigación educativa*. Barcelona: PPU.
- Bisquerra, R. (1989). *Método de investigación educativa. Guía Práctica*. Barcelona: CEAC.
- Bogels, S., D. Zigterman. (2000). "Dysfunctional Cognitions in Children with Social Fobia, Separation Anxiety Disorders, and Generalized Anxiety Disorder", *Journal of Abnormal Psychology* 28, 32, 205-211
- Boisselot (1947). *Dignidad de la persona humana*. México: Jussa.
- Bronfenbrenner, Urie (1987). *La ecología del desarrollo humano*, Buenos Aires: Paidós.
- Buendía, L. (1999). La investigación por encuesta. En L. Buendía et al. *Métodos de investigación en psicopedagogía*. Madrid: McGraw-Hill.
- Buendía, L. et al. (1999). *Métodos de investigación en psicopedagogía*. Madrid: McGraw-Hill.
- Bunge, M. (1969). *La investigación científica*. Barcelona: Ariel.

- Calkins, S., S. Dedmon. (2000). "Physiological and Behavioral Regulations in two year old children with aggressive/destructive behavior problems", *Journal of Abnormal Child Psychology*. Vol. 28, 2: 103-118
- Cardenal de la Nuez, M.E. (2006). *El paso a la vida adulta. Dilemas y estrategias ante el empleo flexible*. Madrid: CIS.
- Casey, R. (1996). "Emotional competence in children with externalizing and internalizing disorders". En: M. LEWIS and M. WOLAN (Eds.). *Emotional Development in atypical children*: 161-184. Lawrence Erlbaum, Associates Publisher
- Castanyer, Olga (2004). *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Desclée De Brouwer. Bilbao.
- Castells (2000). *Tus hijos en el siglo XXI*. México: Planeta
- Cohen, G. J. y Manion, L. (1990). *Métodos de investigación educativa*. Madrid: La Muralla.
- Colás, M<sup>a</sup>. P. (1999). Métodos y técnicas cualitativas de investigación en psicopedagogía. En L. Buendía et al.: *Métodos de investigación en psicopedagogía*. Madrid: McGraw-Hill. pp.: 251-286.
- Colás, M<sup>a</sup>. P. y Buendía, L. (1992). *Investigación educativa*. Sevilla: Alfar.
- Coloma Medina, J. (1993). *Estilos educativos paternos en: Pedagogía Familiar* de José María Quintana (Coord.), Madrid: Narcea.
- Compas, E. B., G. Opendisano (2000). "Mixed Anxiety/Depression in Childhood and Adolescence". En SAMEROFF, M. y S. MILLER. (Eds). *Handbook of Developmental Psychopathology*. Kluwer Academic/Plenum Publisher. New York
- Conger (1984). *La adolescencia*. Madrid: Páidos
- Craig, Desarrollo Psicológico. N.Y.: Prantice
- De la Mora (1999). Formación de la juventud en los valores. México: Progreso
- Dodge, K., J. Garber. (1991). "Domains of Emotion Regulation". En: J. GARBER y K. DODGE (Eds). *The development of emotion regulation and desregulation 3-14* New York: Cambridge University Press
- Elías (2001). Educar adolescentes con inteligencia emocional. EEUU: Plaza
- Ellis, A. Grieger, R. (1981), Manual de terapia racional-emotiva, DDB, Bilbao.

- Fernández, T. (1998). *Teórico y Clínico del adolescente*. Barcelona: Paidós
- Flack, W. y J. Laird. *Emotions in Psychopathology* 45-56. Oxford University Press. New York.
- Flaquer, J. (1993). *Familia y análisis sociológico*. Madrid: Espasa
- Fleming, F. (1998). Cómo dejar de pelearse con su hijo adolescente. Guía para resolver. Barcelona: Paidós.
- Fox, D. (1981). *El proceso de investigación en educación*. Pamplona: EUNSA.
- Frostig, M., W. Leferver, J. Wittlessey. (1963). "Disturbance in visual perception", *Journal of Educational Research* 57, 160-172.
- Gadner, H. (1995). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.
- García Hernández, María Dolores, Ramírez Rodríguez, Gloria y Lima Zamora, Alinson (1998): *La construcción de valores en la familia en: Familia y desarrollo humano*, María José Rodrigo y Jesús Palacios (Coords.), Madrid: Alianza.
- García, M. D. (1973). *Principios de pedagogía sistemática*. Madrid: Rialp
- García, M. D. (2000). *El hombre su conocimiento y libertad*. México: Porrúa
- García, M.D. (1990). *La libertad en la familia*. Madrid: Rialp
- García, M.D. (1981). *Concepto de persona*. Madrid : Rialp
- Gillham L., Heber. "Cómo ayudar a los niños a aceptarse sí mismos y a aceptar a los demás" Editorial Paidós Educador. 3<sup>ra</sup> Edición 1991
- Jimeno -Bayon, A. (1996). Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad. DDB.
- Jimeno, Adelina (1999). *La familia: el desafío de la diversidad*, Barcelona: Ariel.
- Goldstein, M. (1992). *Habilidades Sociales y Autocontrol en la adolescencia*. Barcelona: Martínez Roca.
- Goleman, D, (1997). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gómez, (1999.) *Transición a la vida adulta y activa*
- Hagopian, L., T. Ollendick. (1997). "Anxiety disorders in children". En: T. AMMERMAN y Haro, M. *Psicología de las relaciones humanas*. México: Porrúa.
- Havighurst, L. (1953). *Desarrollo psicológico del adolescente*. Argentina:Ateneo
- Herbert, J. (1993). *Trastornos de conducta en infancia y adolescencia*.

- Hersen (Eds.). *Handbook of prevention and treatment with children and adolescents*. New York: Willey.
- Hidalgo, L. (2000). *Comunicación interpersonal*. México: Alfaomega.
- Idea. (1997). *The IDEA amendments of 1997*.
- Jenkins, J., K. Oatley. (1998). "The Development of Emotion. Schemas in Children".
- Kazdin, M. (1994). *Conducta antisocial: Evaluación, tratamiento y prevención*. On Line.
- Kiley, (1989). *Adolescentes. Respuestas directas a preguntas difíciles*. On Line.
- Kovacs, K. (2003). *El fracaso escolar: Una perspectiva internacional*. Madrid: Alianza Editorial.
- La Greca, A.M., W.L. Stone. (1990). "LD Status and Achievement. Confounding variables in the study of children' social status, selfsteem and behavioral functioning". *Journal of Learning Disabilities* 23, 483-490.
- Lefebvre, A. (2000). *De quelques fonctions paradoxales au sein de la relation parents-enfants en: Le parent éducateur*, de Jean Pierre Pourtois y Huguette Desmet , Paris: Presses Universitaires de France.
- López, N. (COORD.) (2006). *Informe sobre tendencias sociales y educativas en América Latina*. Buenos Aires: UNESCO. IPE. SITEAL; OEI.
- Lorenzo, M. (2001). *Tendencias actuales en el estudio de las organizaciones educativas*. En G. Rojas et al. (Coords.). *Aspectos didácticos y Organizativos de la Educación. "Tendencias actuales"*. Granada: GEU. pp.: 25-40.
- Lorenzo, M. (2005). *¿Es difícil desarrollar el liderazgo pedagógico? Un cuestionario de autoevaluación*. *Escuela Española*. pp.: 23-25.
- Lorenzo, M. et al. (Coords.) (2002). *Escuela y exclusión social. Perspectivas organizativas*. Granada: GEU.
- Lowen, A (1976), *Bionergética*, Diana, México
- Mackenzie, D. E. (1983). *Research of School Improvement: An Appraisal of Some Recent Trends*. *Educational Researcher*, 12, 4.

- Mahoney, M. (1997). "Emotionality and Health: Lessons from and for Psychotherapy". En: *Emotion, Disclosure And Health*: 241-253. American Psychological Association. Washington, DC.
- Marcelli, R. (1992). Adolescencia y depresi3n: abordaje multifocal. On Line.
- Marchesi Ullastres, lvvaro (2006). "El frac3s escolar" en Centre de Recerca Econ3mica (CRE:UIB- Sa nostra) (2006) "Cap. XVIII: Educaci3n" *Informe Econ3mic i Social de les Illes Balears 2005*.
- Marchesi, .; Hernández Gil, C.; (Coordinadores); (2000) *El Fracaso Escolar*. Madrid: Fundaci3n por la Modernizaci3n de España.
- Margalit, M., S. Shulman. (1996). "Autonomy perceptions and anxiety expressions of learning disabled adolescents", *Journal of Learning Disabilities* 19, 291-293.
- Marina, J. A. (1997). «Qu son y qué se sabe de los sentimientos?» en A. ARTETA ET AL., *Saber, sentir, pensar*. Madrid: Debate.
- Marina,J.A.(1996). *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.
- Marquez L., Phillippi A., 1995 y Coleman J., 1980.MAYNE, J. (2001). "Emotions and Health". En Mayne, T, y G. Bonanno. *Emotions*. 361-397. The Guilford Press: New York.
- Martin, M. *Vivir con adolescentes*. Madrid: Planeta.
- Martin, D.-Boeck, H. (1997). *Qué es inteligencia emocional*. Madrid: Edad.
- Martínez Arias, R. (1995). El método de encuestas por muestreo: conceptos básicos. En Mí.T. Anguera et al. *Métodos de investigaci3n en psicología*. Madrid: Síntesis.
- Martínez González, Raquel-Amaya (1996): Familias y escuelas en: *Psicología de la familia. Un enfoque evolutivo y sistémico*. Vol. 1, Valencia: Promolibro.
- Medina, A. y otros. (2003). Metodología para la realizaci3n de Proyectos de Investigaci3n y Tesis Doctorales. Madrid: Universitas.
- Mercer, C. (1997). *Students with learning disabilities*. Prentice Hall.
- Moraleda, F. (2000). Psicología del desarrollo, infancia, adolescencia, madurez y senectud. México: Alfaomega.
- Moraleda, F. (2000). Comportamientos sociales hbiles en la infancia y adolescencia. México: Alfaomega

- Muris, P., C. Meesters, H. Merckelbach, A. Sermon, S. Zwakhalen. (2001). "Worry in normal children". En HERTZIG, M. y E. FARBER (Eds.). *Annual Progress in Child Psychiatry and Child Development*. Sheridan Books- Braun-Brunfield Ann Arbor: Michigan
- Musitu, Gonzalo y Anne-Marie Fontaine (1998). Système de valeurs et représentations des styles éducatifs parentaux à l'adolescence: une étude transculturelle en: *Regards sur l'éducation familiale*. Représentation. Responsabilité Intervention, Anne Marie Fontaine y Jean Pierre Pourtois (eds), Bruselas: De Boeck.
- Naranjo, C. (1993). *La vieja y novísima gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Nerici. *Hacia a una didáctica general* (On line).
- Ochoa, S. H., A. Olivares. (1995). "A meta-analysis of peer rating sociometric studies of pupils with learning disabilities", *Journal of Special Education* 29, 1-9.
- Otero, J. (1990). *La libertad en la familia*. Madrid: Minos
- Papalia, N. (1992). *Psicología del desarrollo de la infancia y la adolescencia*. Madrid: Mc.Graw Hill.
- Peña y Lillo, S. (1993). *La angustia*. Editorial Universitaria. Santiago.
- Perdomo, Rita y otros (1998). *Los adolescentes uruguayos hoy*, República Oriental del Uruguay, Ministerio de Educación y Cultura, Dirección de Educación, Serie Aportes a la Educación Nacional, Número 11
- Pereira, P. (1987). *Educación personalizada*. México:Trillas
- Petersen, A.-Lefert, N. (1995), «Developmental issues influencing guidelines for adolescent health research: A review», *Journal of Adolescent Health*, 5, 298-305.
- Pipher, M. (1999). *Cómo ayudar a su hija adolescente*. Documento On Line.
- Polaina, B. (1993). *La familia y la sociedad*. Madrid: Rialp
- Quintana, (1993). *Pedagogía familiar*. Madrid: Narcea.
- Ramírez, G. (1992). Introducción a la cuestión en suma teológica. On Line.
- Raymond, E. B. (2000). *Learners with mild disabilities*. A Pearson Education Company. Allyn and Bacon. Boston, MA.

- Roche Olivos, Robert. *Psicología y educación para la prosocialidad*. Red Federal De Formación Docente Continua Para La República Argentina. Edición 1997 Bs. As.
- Rodríguez Estrada, M. y col. *Autoestima: clave del éxito personal*. Mexico; Ed Manual moderna.
- Rojas Marcos, L. (2007). *La autoestima*. Madrid: Espasa Calpe.
- Rojas, E. (1999). *Las semillas de la violencia*. Madrid: Espasa Calpe
- Salovey, P- Mayer, J. D. (1990), «Emotional Intellience», *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P- Mayer, J. D. (1993), «The Intelligence of emotional Intelligence», *Intelligence*, 17, 433-442.
- Salvat.Seligman, L., T. Ollendick. (1999). “Comorbidity of anxiety and depression in children and adolescents”, *Clinical Child and Family Psychology Review* 17, 407-429.
- Sánchez, M. (2001). Indicadores de riesgo en salud mental y estrategias de prevención en la adolescencia. Barcelona: Oikos-Tau.
- Serra, E. (1997), «Adolescencia: perspectiva evolutiva, desarrollo afectivo y emocional», *Ponencia presentada al VII Congreso INFAD (Oviedo)*.
- Shibutani, Tomotsu. (1971). *Psicología social y psicología* Editorial Paidós. Diciembre de 1971 Bs. As..
- Sierra Bravo, N. (1985). *Técnicas de investigación social. Teorías y ejercicios*. Madrid: Paraninfo.
- Sierra, R. (1996). *Tesis doctorales y trabajos de investigación científica*. Madrid: Paraninfo.
- Silverman, W., La Greca, A., S. Wassaarstein. (1995). “What do children worry about?”, *Child Development* 66, 671-686.
- Solé i Gallart, Isabel (1998). *Las prácticas educativas familiares en: Psicología de la Educación*; César Coll (Coord) Barcelona: Edhasa.
- Suchuller, R. (1981). *Amor así mismo*. Mexico; Ed V siglos
- Taylor, Jim (2004). *Motiva y estimula a tus hijos. Cómo educar a tu hijo para que tenga éxito y sea feliz*. EDAF. España

- Tierno, B. (1998). *Saber educar*. Madrid: Temas de Hoy
- Tierno, B. (1995). *Adolescentes. Las 100 preguntas clave*. España: Temas de Hoy.
- Tierno, B. (2001). *Mía psicología*. Madrid: G + J
- Vallés, M. S. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica social*. Madrid: Síntesis.
- Vidal, R. (1991). *Conflicto psíquico y estructura familiar*. Montevideo: Ciencias.
- Whiston, F. (1890). *La autoestima*. Madrid: Rialp.



# A N E X O S



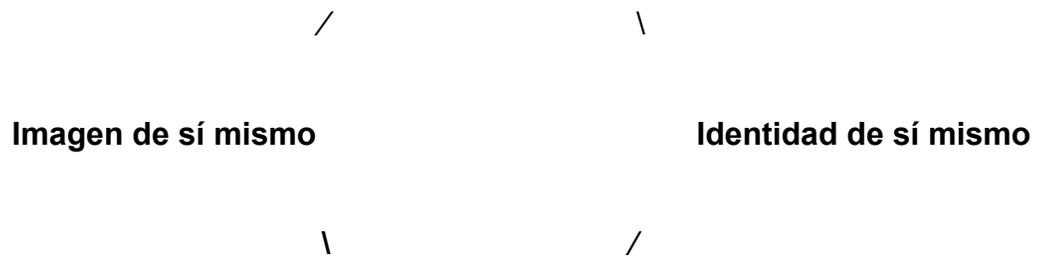
**Estructura**



**Si mismo personal**



**Sub - estructuras**



**Categorías**

**Aspiraciones**

**Enumeración de actividades**

**Sentimientos y emociones**

**Intereses**

**Capacidades y aptitudes**

**Cualidades y defectos**

**Denominación simple**

**Rol y estatus**

**Consistencia**

**Ideología**

**Identidad**

**Fig. No. 1.- Categorías: Estructuras de sí mismo personal. (Aguilar Ramos, Ma. Carmen, Concepto de sí mismo, Madrid: 88)**

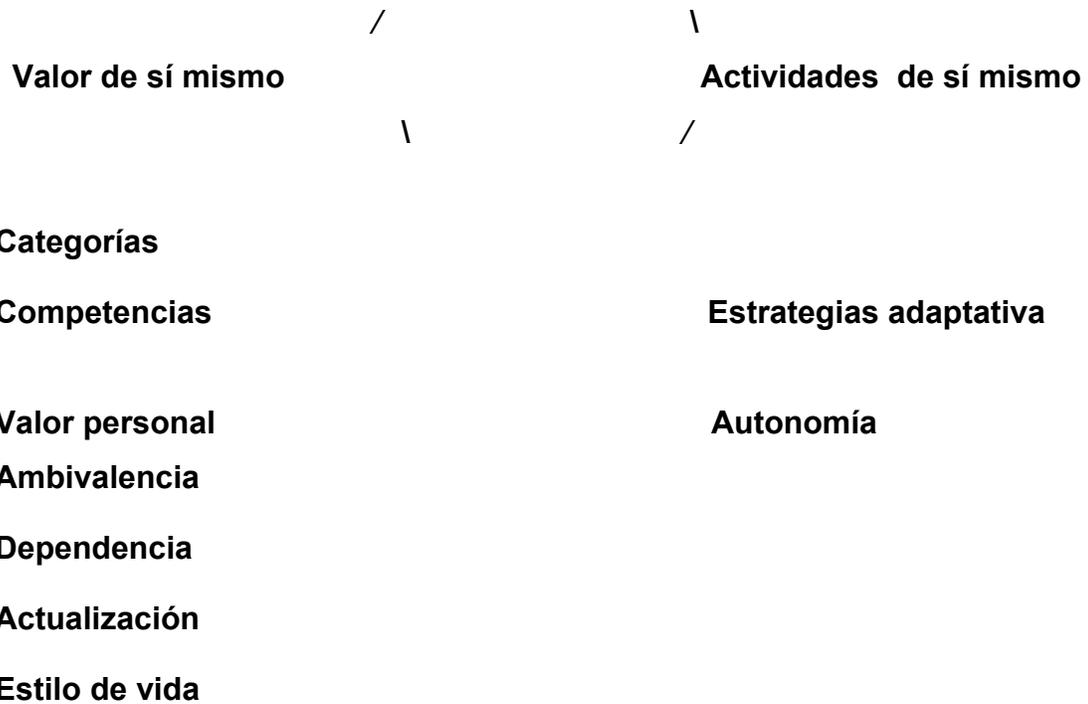
**Estructura**



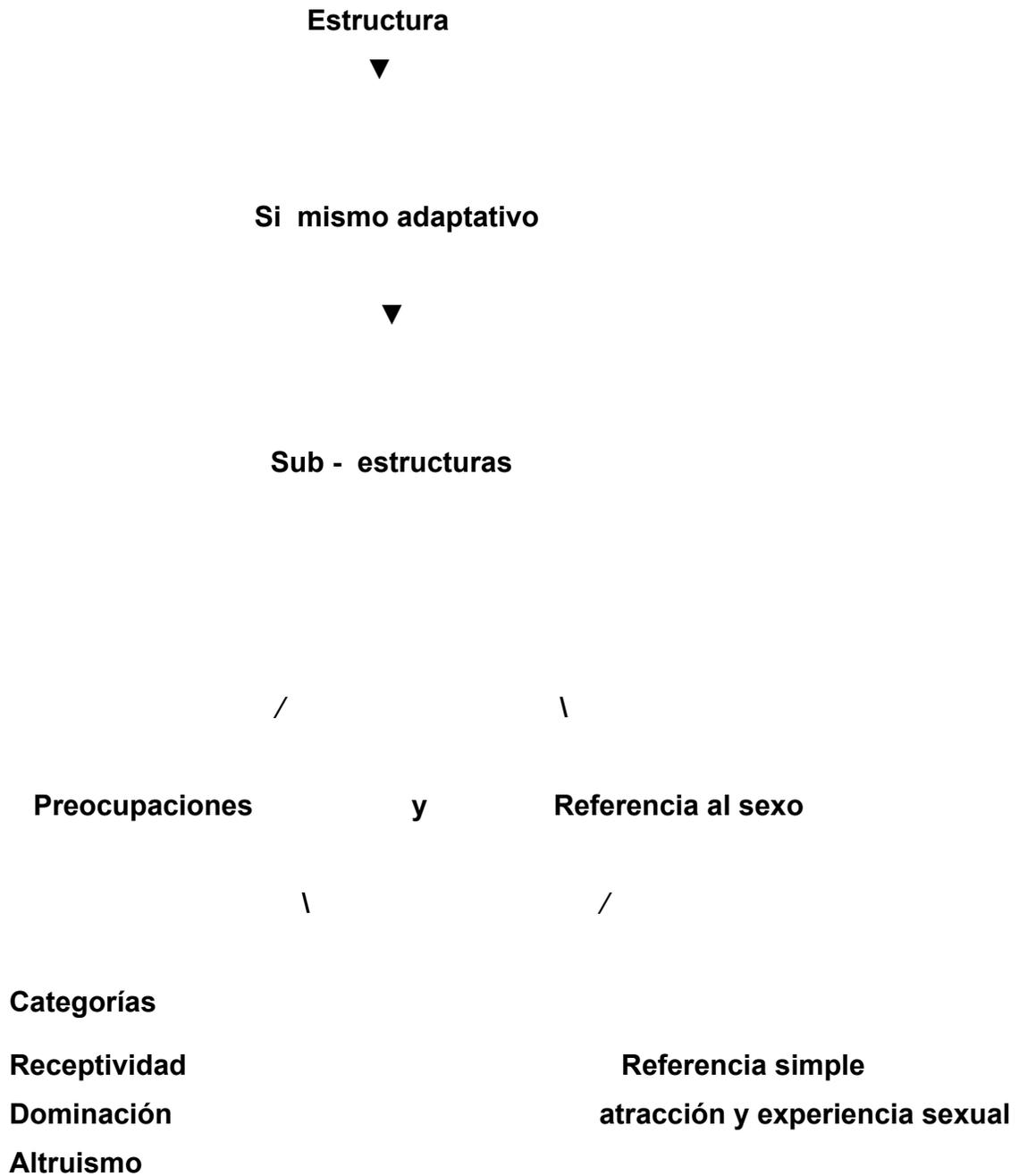
**Si mismo adaptativo**



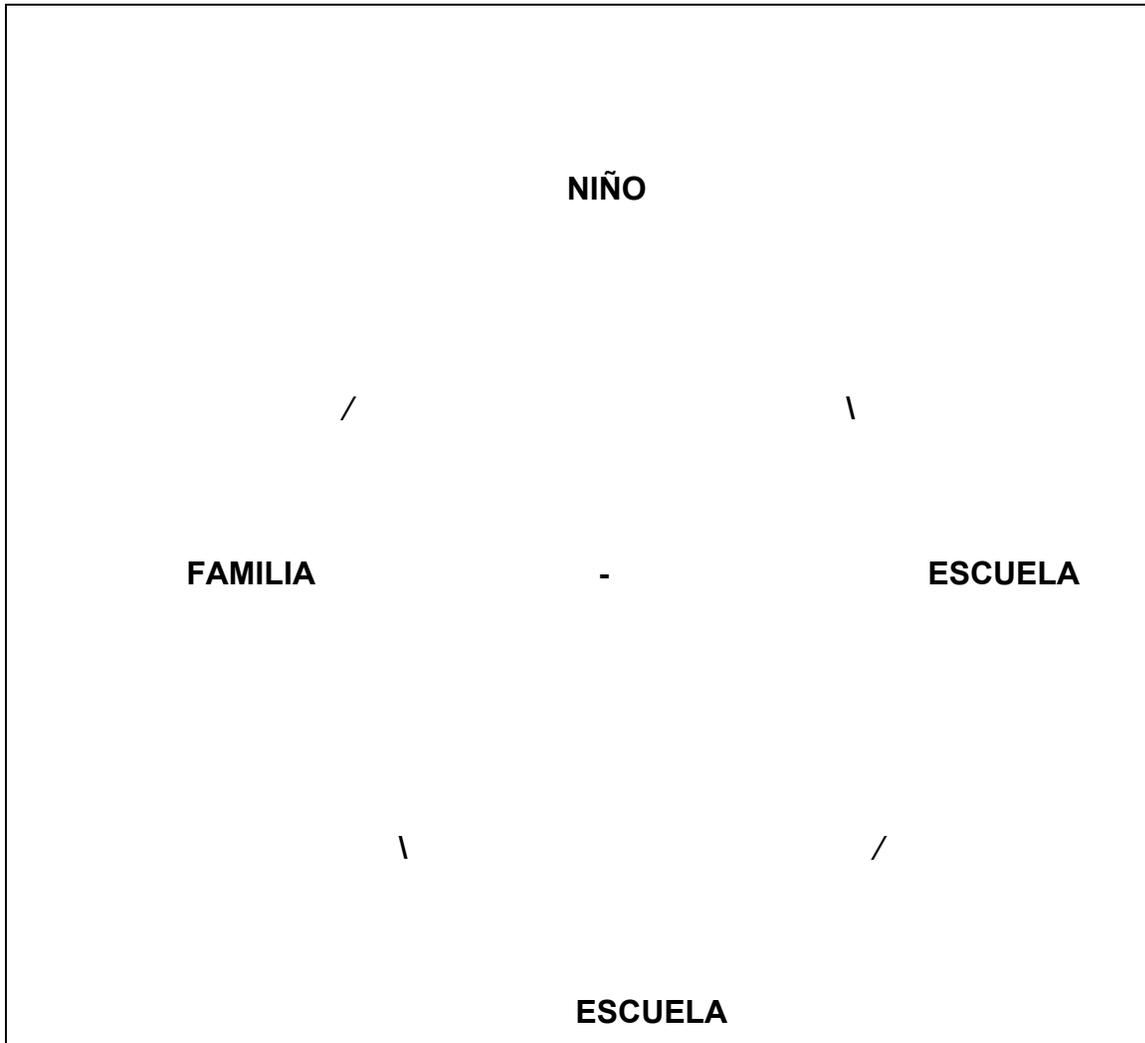
**Sub - estructuras**



**Fig. No. 2.- Categorías: Estructuras Si Adaptativo.(Aguilar Ramos, Ma. Carmen, Concepto de sí mismo, Madrid: 89).**



**Fig. No. 3.- Categorías: Estructuras Si Social. (Aguilar Ramos, Ma. Carmen, Concepto de sí mismo, Madrid: 91)**



**Fig. No. 4.- Enfoque global de intervención educativa. (Aguilar Ramos, Ma. Carmen, Concepto de sí mismo, Madrid, 2001: 112 ).**

**SOCIEDAD -----► FAMILIA ----- EDUCACION FAMILIAR**

<p>Cultura ambiental Subcultura del grupo social. Medios de Comunicación Instituciones socioeducativas</p>	<p>Circunstancias Familiares Cultura familiar Sistema de valores Medios educativos Orientación familiar</p>	<p>Normas educativas Intervenciones educativas Ambiente familiar educativo</p>
--	---	--

**Fig. No.5.- Condicionamiento sociológicos de la educación familiar.**

<b>Morales</b>	<b>Criterios Estilo de vida</b>	<b>Criterios laborales</b>
Altruismo	Ambición	Altruismo
Civismo	Austeridad	Competencia
Democracia /libertad	Compañerismo	Competitividad
Fidelidad /lealtad	Humildad	
Conocimiento		
Honestidad	Liderazgo	Dinero
Honradez	Limpieza	Estética
Justicia	Orden	Fama
Responsabilidad	Perfeccionamiento	Independencia
Solidaridad /igualdad	Sinceridad	Originalidad
	Tiempo libre	Prestigio
		Relaciones
		Rutina
		Satisfacción
		Seguridad

---

**Fig. No.6 .- TABLA DE VALORES**

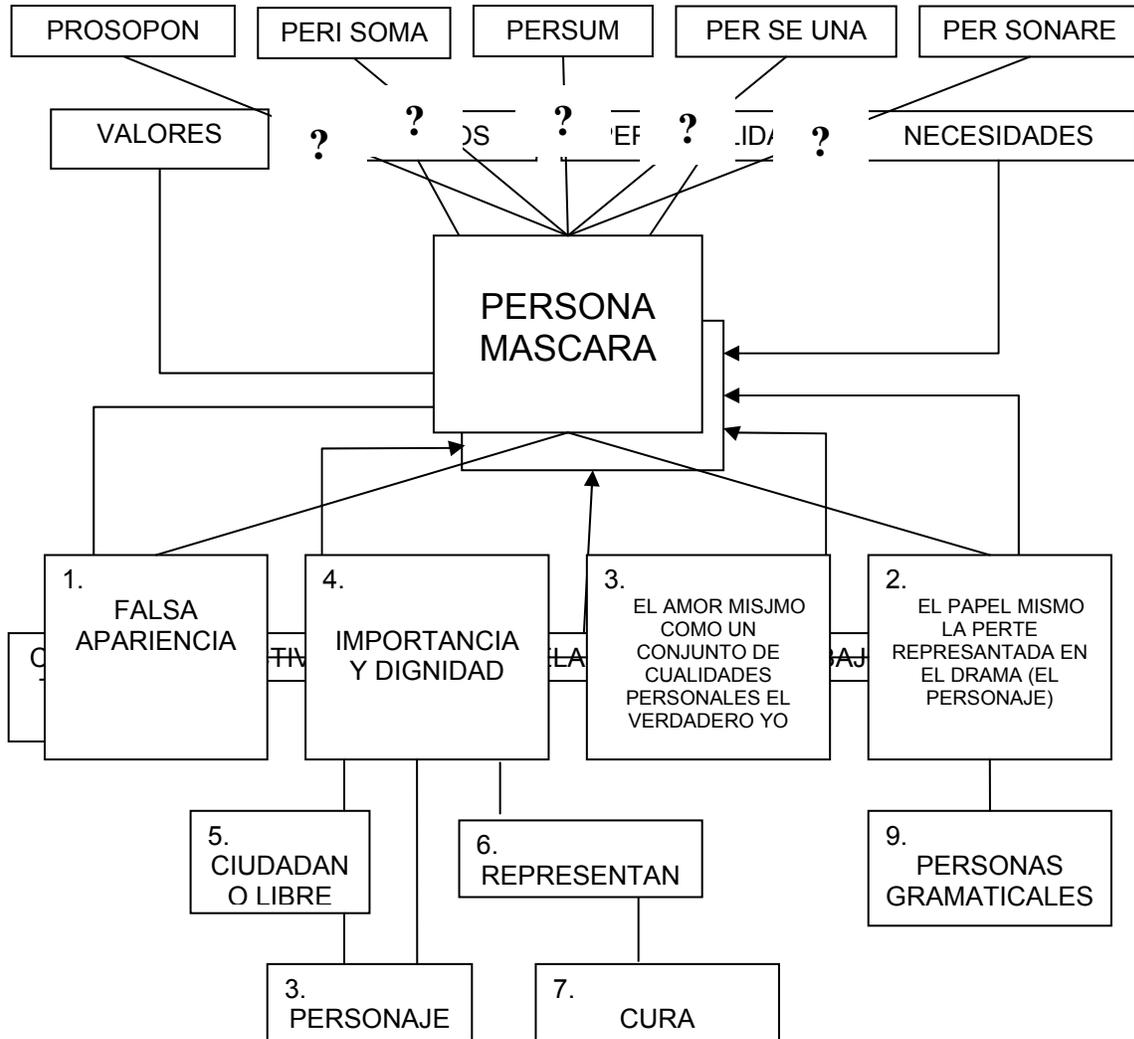
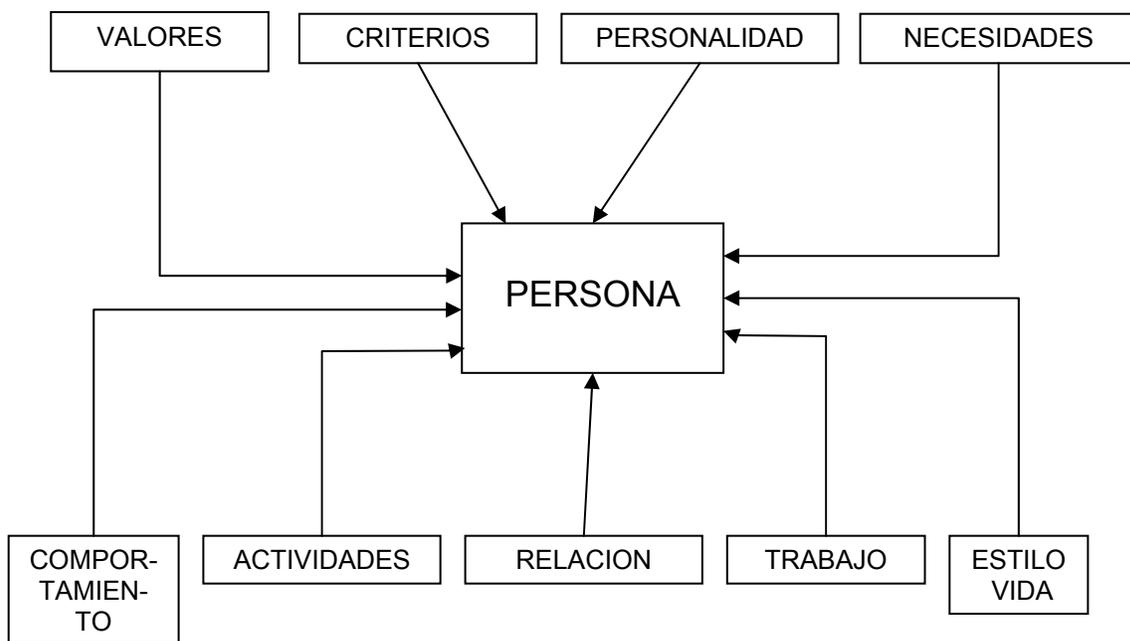


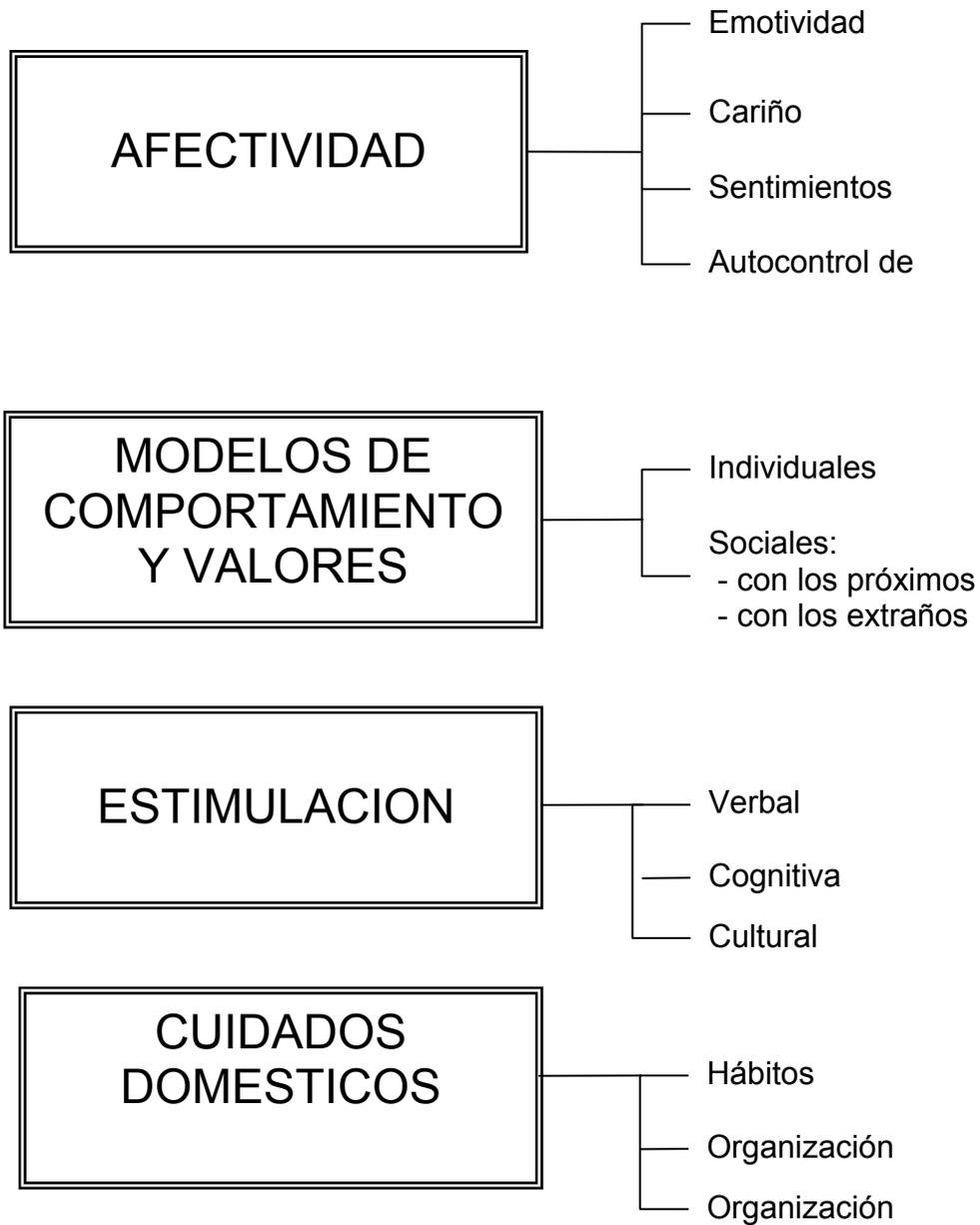
Fig. No. 7.- Etimología y primeros usos de persona, ( G:W: ALLPORT:44



**Fig. No.8.- Fundamentos de la Persona, (García, Madrid: Narcea, 1990:97).**



**Fig. No. 9.- Pautas Educativas ( Podell, Narcea, Madrid: 86).**



**Fig. No. 10.- Aspectos básicos de la familia, (La familia , Madrid, Narcea: 174).**

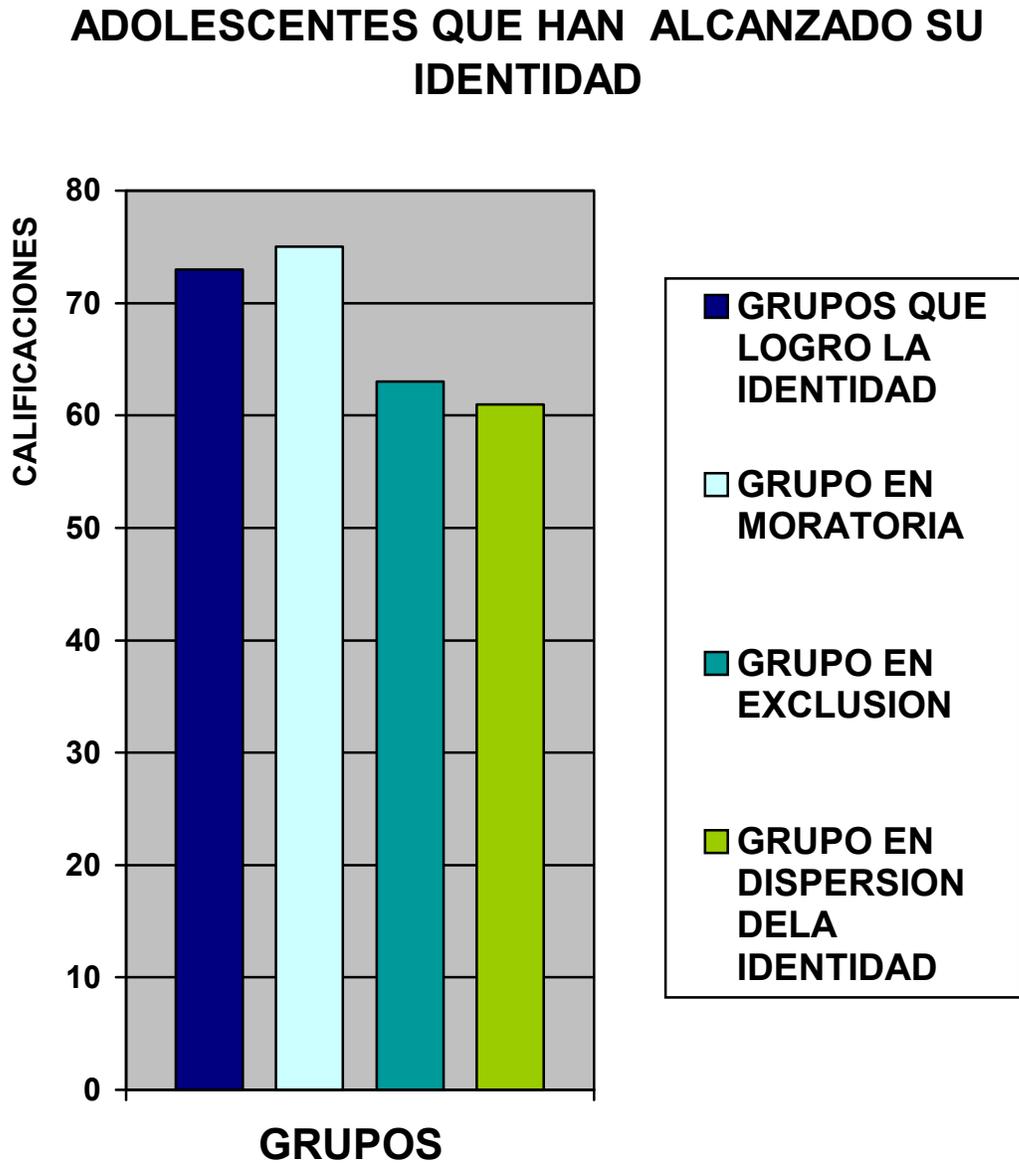


Fig. No. 11.- Los adolescentes que han alcanzado una identidad madura, o que están en medio del camino hacia tal identidad madura (estatus de moratoria), tienen calificaciones más altas en una prueba de operaciones formales. (Fuente: Leadbeater y Dionne,1981,p.166)

### VELOCIDAD DEL CRECIMIENTO EN EL ADOLESCENTE

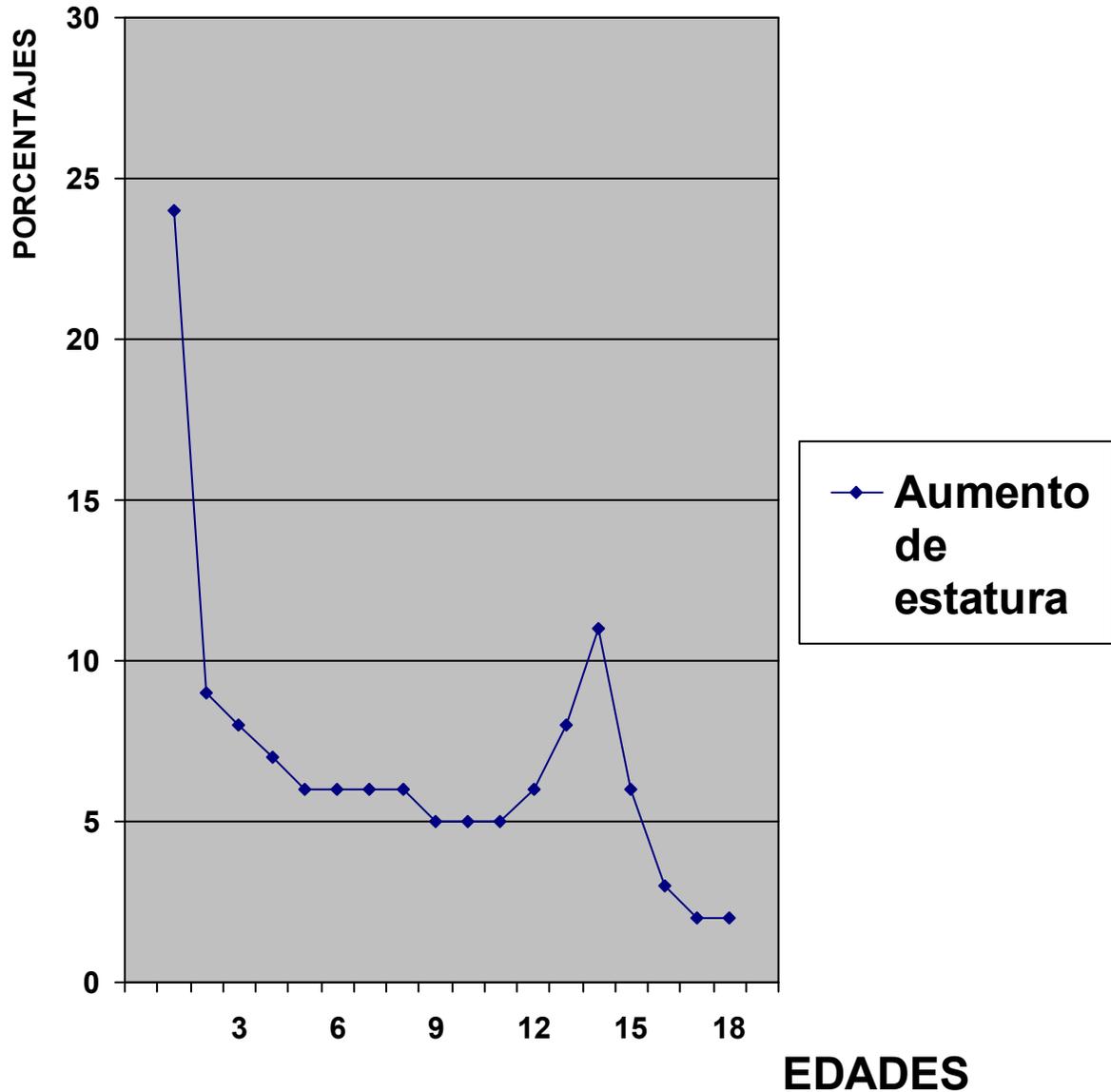


Fig. No.12.-La velocidad del crecimiento. La tasa de crecimiento durante la adolescencia es mayor que en cualquier otro periodo, excepto durante la temprana infancia. (fuente; Tañer, 1978)

## PORCENTAJES DE GENTE JOVEN CON UNA VINCULACION MAS FUERTE CON LOS PADRES

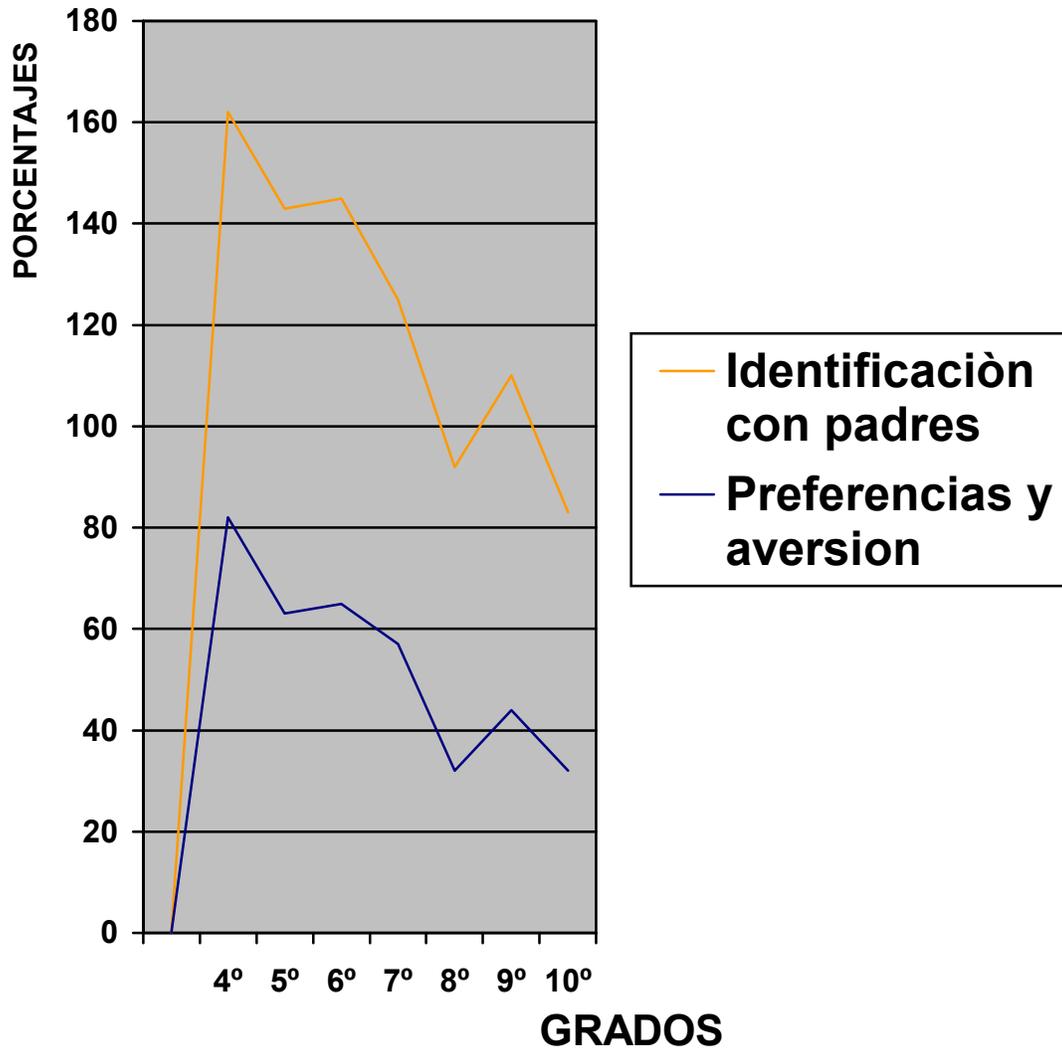


Fig. No. 13.- La relación de los adolescentes con sus familias disminuye con la edad, pero estos hallazgos de Bowerman y Kinch, (1959), muestran que la identificación con los padres se estrecha para los jóvenes durante la secundaria.

## ADOLESCENTES Y SU ADAPTACIÓN

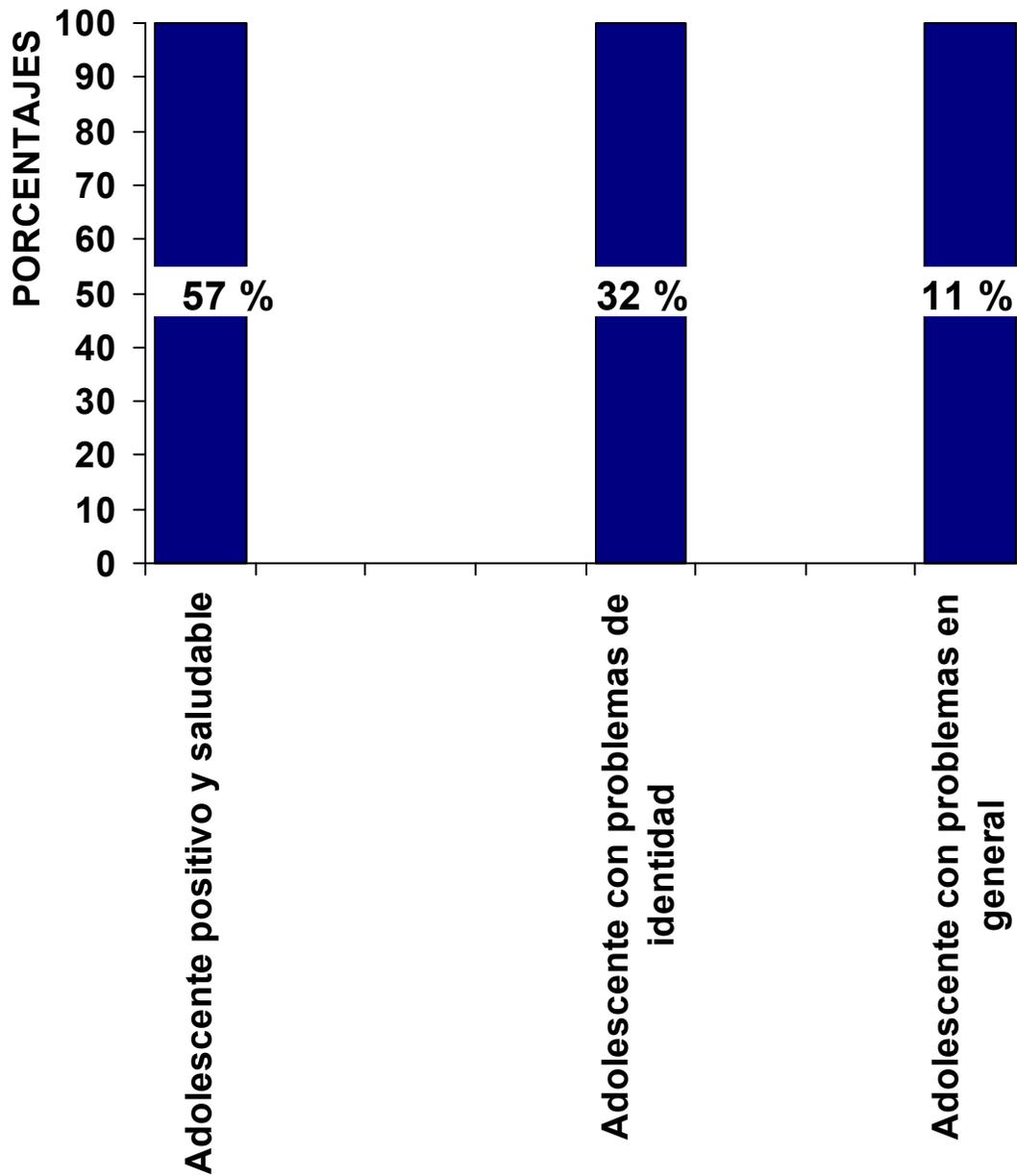


Fig. No. 14.- Los adolescentes en su adaptación consigo mismo y con los que le rodean. (Petersen, 1988).

**ADOLESCENTE DE 12 A 17 AÑOS CON PROBLEMAS DE ADICCION**

<b>FRECUENCIAS ADOLESCENTES DE 12 A 17AÑOS.</b>	<b>ALCO HOL</b>	<b>MARIHUANA Y HASHICH</b>	<b>COCAINA Y HEROÍNA</b>
<b>QUE ALGUNA VEZ CONSUMIERON</b>	<b>70%</b>	<b>30.9%</b>	<b>5.9%</b>
<b>QUE CONSUMIERON EL MES PASADO</b>	<b>37.2%</b>	<b>16.7%</b>	<b>1.4%</b>
<b>CONSUMIDORES REGULARES (5 O MAS VECES EL MES PASADO)</b>	<b>8.9%</b>	<b>8.4%</b>	<b>0.5%</b>
<b>ADULTOS JÓVENES (18 A 25 AÑOS)</b>			
<b>QUE ALGUNA VEZ CONSUMIERON</b>	<b>95%</b>	<b>68.2%</b>	<b>31%</b>
<b>QUE CONSUMIERON EL MES PASADO</b>	<b>75.9%</b>	<b>35.4%</b>	<b>9.3%</b>
<b>CONSUMIDORES REGULARAS ( 5 O MAS VECES EL MES PASADO)</b>	<b>37.2%</b>	<b>22.5%</b>	<b>0.5%</b>

**Fig No. 15.- National Institute on Drug Abuses, 1979.**

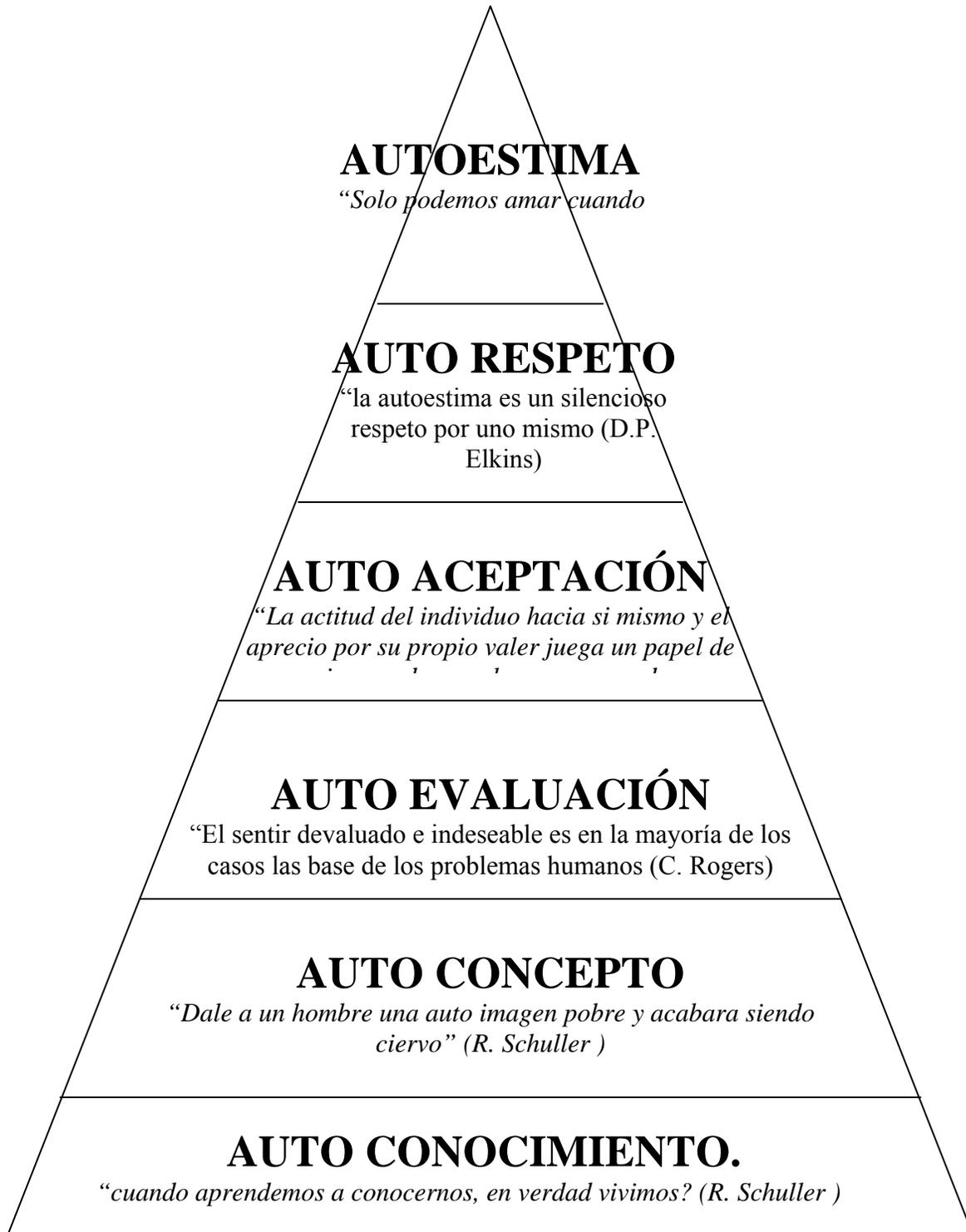
CUADRO DE SÍNTESIS DE PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

ETAPAS EVOLUTIVAS

Ejes de Analisis	1° infancia	2° Infancia	3° Infancia	Adolescencia	Juventud	Adultez	Vejez
Fisico	0 – 3 años predominio de la corporalidad. Primeras reacciones entre el individuo y el medio. Aprende a caminar.	3 – 4 años su rasgo es la corporalidad. Fantasiosa, completa su desarrollo cerebral.	4 – 12 años, edad de oro, estable, tranquilo, observa cambios en el organismo se delinean rasgos fisicos.	Sigue creciendo , desarrollo sexual productivo.	Alcanza su desarrollo o plenitud.	Mantiene gran capacidad motriz.	Aparecen enfermedades que alteran sus facultades físicas y en ocasiones De modo rapido de estructuras cognitivas.
Cognitivas	Habla, conoce otras personas, conceptos, palabras, ideas.	Comienza actividades en el hogar. Etapa psicoperacional.	Responde a los estudios , logica comun, pensamiento operacionalcon creto-	Puede desarrollar un Pensamiento abstracto	Alcanza los mejores niveles educativos (doctorados).	Conocimientos rigidos. Apertura a nuevas experiencias de trabajo, sociales o de capacitacion.	Se abate su C.I. por nuevas farsas de carácter intelectual.
Afectivo	Establece sus bases para explorar espacios Desconocidos, surge un vinculo	Desarrolla sentimiento de autonomia, emprende acciones,	Estrecha amistades, edad afectiva, puente de compromisos	Es egocéntrico, aspira a encontrarse y a ser amado, se generan roces	Encuentra pareja y forma su familia.	Es respetuoso con todos, le gusta el calor de los amigos y familia.	Prefiere a sus familiares que al los compromisos sociales.

	social con sus padres.	estimula o propicia las relaciones con otras.	sociales y soporte de nuevas conductas.	con sus padres.			
Social	Se relaciona con las personas de su entorno familiar.	A través del juego es como se brinda la socialización.	Forman pandillas que le dan sentido de identidad y parte herencia para tener mayor aceptación.	Es rebelde, comienza el noviazgo.	Cultiva la amistad en su trabajo, familia, compañeros de universidad.	Ejercita la amistad, se afilia a clubes de servicio social, participa.	No convive con otros que no sean de su familia.
Repercusión en la sociedad.	Es voluntarioso, surge la actitud de posesión egocéntrica.	Toma conciencia de los distintos partes del cuerpo.	Requiere intimidad para reflexionar sobre sí mismo.	Por lo regular si no es bien encauzado lleva la contraria y dice no a cualquier sugerencia de los adultos.	Es maduro, sensato, prudente, con una buena dosis de tolerancia.	Acepta las críticas, es maduro, escucha, colabora, enriquece su experiencia.	Le afecta la soledad de su pareja o de sus amigos y familia, busca la transición en su ciclo biológico.

**Fig. 16.- Etapas Evolutiva**



**Fig. No. 17.- Pirámide de la Autoestima.**



Fig. No.18.- Pirámide de Maslow.- Necesidades del hombre



**Fig. No.19.- Bienvenida al curso - taller a padres de familia por la Directora del Cetis No. 80**



**Fig. No. 20.- Bienvenida al curso - taller a padres de familia por la Directora del Cetis No. 80**



**Fig. No. 21. –Reconocimientos a los padres de familia por el curso - taller**



**Fig. No. 22. –Reconocimientos a los padres de familia por el curso - taller**



**Fig. No. 23. –Reconocimientos a los padres de familia por el curso - taller**