

881225

UNIVERSIDAD ANAHUAC

2

ESCUELA DE PSICOLOGIA

2ej.

CON ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO



AUTOESTIMA Y ADOLESCENCIA

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :

DIANA GERSON CWILICH

No. C.F. 6952970-1

MEXICO, D.F.

1998

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

260955



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A SAMMY.

Por haberme alentado siempre con tu presencia,
por tu incansable confianza, por el ejemplo de
tu diaria entrega y determinación, que me muestran,
lo satisfactorio que es llevar a su fin
un proyecto en la vida.

A ILANA, ALIZA Y GALIA

Mis adoradas hijas.

Deseo expresar mi gratitud y reconocimiento
al Mtro. José María López Landiribar, Director
de la Escuela de Psicología de la Uninversidad Anáhuac.

A la Mtra. Cecilia Balbas Diez Barroso, mi profundo
agradecimiento y gratitud por la confianza depositada
en mí, y por el invaluable apoyo profesional y
emocional para la realización de este trabajo.

Agradezco todas las atenciones que me
han brindado mis sinodales:

Mtra. Nazira Calleja Bello

Lic. María Teresa Araiza Hoyos

Dr. Enrique Cávez León

Lic. Mónica Gómez García Cano

Agradezco a todas las personas, amigos y compañeros por el apoyo brindado especialmente a la Dra. Sara Podogaetz por su incondicional ayuda y amistad a lo largo de todos estos años. A la Psic. Rosalía Uscanga Xoconoxtle por su invaluable ayuda, profesionalismo y amistad.

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I: AUTOESTIMA	
1.1 Comparación de diferentes términos relacionados con la Autoestima	4
1.2 Antecedentes históricos y conceptualización de la Autoestima	8
1.2.1 Corriente Psicoanalítica	9
1.2.2 Corriente Humanista	13
CAPITULO II: ADOLESCENCIA	
2.1 Cambios físicos en el desarrollo del adolescente	26
2.2 Cambios psicológicos en el desarrollo del adolescente	30
2.2.1 Desarrollo de la personalidad del adolescente	33
2.2.2 Imagen corporal del adolescente	34
2.2.3 Identidad del adolescente	36
2.3 Desarrollo moral y valores del adolescente	37
2.4 Perspectivas teóricas sobre la adolescencia	39
2.4.1 Perspectiva Freudiana	39
2.4.2 Perspectiva Eriksoniana	41
2.4.3 Perspectiva Piagetana	43
CAPITULO III: ADOLESCENCIA Y AUTOESTIMA	
3.1 Investigaciones acerca de la autoestima en los adolescentes	47
3.2 Familia, Adolescencia y Autoestima	51
3.3 Sociedad, Adolescencia y Autoestima	65
3.4 Vida académica, Adolescencia y Autoestima	73

**CAPITULO IV: ANALISIS DEL CONTENIDO DE
MANUALES DE AUTOESTIMA**

4.1 Revisión de manuales sobre adolescencia y autoestima	78
4.2 Cuadro comparativo del contenido de los manuales	89
4.3 Análisis crítico de los manuales	93
4.4 Conclusiones del análisis	99

**CAPÍTULO V: SUGERENCIAS PARA EL MEJORAMIENTO
DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES**

5.1 Elementos a considerar en un manual de autoestima	102
5.2 Propuesta de un taller para padres	104

CAPITULO VI: CONCLUSIONES	108
----------------------------------	------------

BIBLIOGRAFIA	115
---------------------	------------

RESUMEN

La presente investigación aborda la relación entre adolescencia y autoestima considerando, desde diversas posturas teóricas, los distintos factores tales como cambios físicos, familia, sociedad y escuela que de manera conjunta afectan la imagen que el adolescente va adquiriendo acerca de sí mismo.

Así mismo se realizará un análisis crítico de 10 manuales de autoestima, seleccionando aquellos materiales de fácil acceso al público en general, considerando sus fundamentos teóricos así como sus propuestas de ayuda para el mejoramiento de la autoestima.

Los resultados obtenidos nos muestran que los manuales revisados carecen de los fundamentos teóricos básicos en el estudio de la autoestima, además de no encontrarse suficiente material específicamente dirigido al mejoramiento de la autoestima en el adolescente.

INTRODUCCIÓN

En términos generales podemos considerar la Autoestima como los sentimientos que toda persona alberga acerca de sí mismo. Estos sentimientos constituyen uno de los elementos más importantes en la vida del ser humano ya que al ser entes sociales nos regimos por la calificación que los demás hacen acerca de nuestra persona, la cual debe concordar con la forma en que nosotros mismos nos percibimos y aquellos aspectos que validamos en nuestro ser para poder encontrar la coherencia necesaria en nuestra vida.

El nivel de autoestima que el individuo posea es el que le permitirá desarrollar su potencial físico e intelectual, haciéndolo vivir satisfecho e insatisfecho con su entorno, desarrollar una interacción positiva con su medio ambiente o convertirse en un ser vulnerable o aislado; en suma, puede hacer del hombre un ser productivo, confiado y feliz, dispuesto a resolver los problemas y enfrentar los desafíos que le presente la vida o, por el contrario, un ser temeroso y desconfiado que carezca de los elementos necesarios para adaptarse a su ambiente.

Los resultados de investigaciones en torno al tema nos han permitido saber que la autoestima puede desarrollarse en el ser humano desde los primeros días de nacido dependiendo de la calidez y seguridad proporcionada por el ambiente en el cual se encuentre, y que este sentimiento de ser alguien valioso continua fortaleciéndose en cada etapa de nuestra vida.

En el presente trabajo hacemos énfasis en el desarrollo de la autoestima durante el periodo de adolescencia, ya que tradicionalmente ésta se ha definido como una etapa de conflictos, cuestionamientos y transformaciones físicas y psíquicas que marcan la transición hacia la etapa de adultez.

El joven se ve bombardeado por mensajes provenientes del mundo externo que lo pueden hacer mucho más vulnerable a la variedad de cambios internos por los que está atravesando, entre ellos la pérdida de su cuerpo infantil, la pérdida de la niñez, la pérdida de sus padres como figuras de la infancia, etc. De manera similar los padres del adolescente viven sus propios duelos, principalmente la pérdida de "su niño interno" y la pérdida de la propia imagen juvenil que ante el impacto del despliegue del crecimiento de su hijo se encamina inevitablemente hacia el ocaso.

Todo lo anterior trae por consecuencia que durante este período el clima familiar se encuentre sobrecargado de agresividad, temor y culpa. Además si a todos estos procesos psicológicos agregamos los movimientos macro sociales que matizan la vida diaria del individuo encontramos que la tarea de crecimiento e interacción adecuados del adolescente con su medio se hace bastante difícil, entendiendo ahora el porqué de los cambios repentinos en su humor y comportamiento que desconcierta a los adultos a su alrededor.

Al hablar de las influencias macro sociales nos estamos refiriendo al impacto que sobre la autoimagen del adolescente causa la opinión de su grupo de pares así como de adultos que le son importantes. De este modo vemos que lo que sus maestros, compañeros de escuela, vecinos de la cuadra o miembros de las mismas organizaciones a las que el joven pertenece opinen de él, influirá en el valor que el chico confiera a sus características y habilidades.

En esta edad las destrezas físicas en el hombre y la belleza física en la mujer son los puntos cruciales en los cuales muchas veces el adolescente basa su propio valor como persona. Así un chico delgado, de baja estatura o poco hábil para los deportes suele mostrar un bajo nivel de autoestima aún cuando posea una inteligencia por arriba del promedio; del mismo modo una adolescente que use gafas, frenos en la dentadura o sea demasiado alta tenderá a sentirse inferior al compararse con otras niñas de su edad, con lo que su autoestima se ve dañada.

Esto tiene que ver con los estándares sexuales marcados dentro de nuestra sociedad, en donde existen una serie de características deseables así como indeseables para cada sexo. El cumplimiento de estos patrones rígidos permite al adolescente identificarse y sentirse parte de su entorno social y cuando considera que se ha salido de esta norma comienza a sentirse inferior y devaluado respecto a sus semejantes.

Con lo anteriormente expuesto queda claro que la autoestima es un factor determinante en la vida de toda persona y que el modo en que cada sujeto se percibe a sí mismo influye en cómo vive e interactúa con los demás, siendo esto especialmente importante durante el periodo de adolescencia por tratarse de una etapa en donde la multitud de cambios afecta la imagen interna y externa del individuo provocando un nivel de confusión que en la mayoría de los casos requiere de un alto grado de ajuste para pasar a la siguiente etapa de vida.

Así los padres de hijos adolescentes se enfrentan a un verdadero reto. De pronto no saben si poner límites o simpatizar con los conflictos del hijo, si

regañarlo o llorar junto con él, si decirle 20 veces al día lo linda o buen deportista que es o si exigirle buenas calificaciones en la escuela, en fin los mismos padres llegan a sumirse en la desesperación ya que cualquier cosa que hagan podría ser mal vista por el hijo creándose así un nuevo conflicto.

La importancia de este trabajo reside en el hecho de que a pesar de que existe una variedad de manuales para el desarrollo de una autoestima adecuada, muy pocos de éstos se especializan en la etapa de la adolescencia, además de carecer de las bases teóricas necesarias para una fundamentación adecuada que guíe a los padres a apoyar en forma efectiva a sus hijos, contribuyendo en forma sana al desarrollo de su autoestima, logrando que adquiera el suficiente amor y confianza en sí mismo que le permita el logro de cualquier meta que se proponga.

De este modo la presente investigación queda integrada de la siguiente manera:

En el capítulo I aborda el tema de la autoestima en general, haciendo una revisión de las teorías que la estudian.

El capítulo II abarca información relacionada con la adolescencia y sus particularidades de acuerdo con diversos autores.

En el capítulo III se establece la relación entre adolescencia y autoestima haciendo referencia a los diversos ámbitos de la vida del adolescente tales como: la sociedad, la familia y el aspecto académico.

El capítulo IV presenta un análisis y crítica del contenido de los manuales de autoestima.

En el capítulo V se expresan sugerencias para el mejoramiento de la autoestima de los adolescentes.

Finalmente en el capítulo VI se dan a conocer las conclusiones derivadas de la investigación.

CAPÍTULO I

AUTOESTIMA

La autoestima ha sido un tema abordado desde diferentes enfoques teóricos en Psicología, en los cuales se le ha conferido una importancia capital para el funcionamiento del individuo.

La formación de la autoestima está estrechamente ligada al trato que recibe el individuo en el núcleo familiar, dentro del cual, los factores determinantes que se han identificado son la aceptación del niño con sus cualidades y defectos, el respeto hacia el niño y sus intereses, la presencia de límites claros y consistentes en la familia y el apoyo hacia las decisiones del niño para que llegue a conseguir sus metas (Coopersmith, 1975).

Los estudios muestran que la baja autoestima en los niños a menudo se encuentra relacionada con fracasos escolares, delincuencia y drogadicción (Reasoner, 1982), con depresión (Beck, 1967), ansiedad (Rosenberg, 1962), apatía, aislamiento y pasividad (Coopersmith, 1969).

En la revisión de estudios que se relacionan con las actividades del individuo, su nivel de aspiraciones, reacciones ante el riesgo, respuestas a las presiones y otras áreas de habilidades, la autoestima aparece como una variable de contribución importante (Coopersmith, 1975).

Dada su importancia se han desarrollado instrumentos de evaluación de la autoestima como herramientas clínicas y de investigación. Uno de los inventarios más importantes validado para la población de niños mexicanos es el Inventario de Autoestima de Coopersmith.

Una persona que se siente triunfante, capaz, apreciable y valiosa, goza de una autoestima elevada, que a su vez le permite enfrentarse a circunstancias de la vida con confianza y predisposición para tener éxito.

Coopersmith señala que la autoestima es una evaluación que el sujeto hace y mantiene de sí mismo y que expresa una actitud aprobatoria o desaprobatoria, e indica hasta dónde el individuo se siente capaz, triunfante y digno, dándole la noción de que su vida tiene sentido.

1.1 Comparación de diferentes términos relacionados con la autoestima.

En la gran mayoría de la Teorías Psicológicas y del Desarrollo Humano, se hace referencia de forma manifiesta o encubierta a la autoestima. Aunque generalmente el término de autoestima se ha relacionado con la psicología del “self”, casi cualquier teoría que haga referencia a aspectos cognoscitivos posee una descripción de procesos mediante los cuales las personas se evalúan a sí mismas y una descripción de cómo dichas evaluaciones afectan su comportamiento.

El primer problema al que nos enfrentamos al momento de introducimos al estudio de la autoestima es el uso indiscriminado de varios términos con el mismo significado. Así vemos que muchos autores utilizan palabras como autoconcepto, autoimagen, autorealización, autoestima y autovaloración para referirse a ideas similares. Por esta razón iniciaremos este capítulo estableciendo la diferencia conceptual de los términos anteriormente mencionados:

La **autoimagen** es definida por Fitts W (1964) como la “percepción multidimensional que una persona tiene en sí misma”. Para este autor, los factores más importantes que describe este concepto son: El sí mismo físico, el ético moral, el personal, el familiar el social, la identidad, la autoaceptación, el comportamiento y la autocrítica, la suma de estos elementos dan como resultado un nivel determinado de autoestima.

Dyen (1976) utiliza los términos **autoimagen** y **autoaceptación** sin ninguna diferenciación. El dice que no se tiene un solo concepto de sí mismo, sino que se tienen muchas imágenes de uno mismo y estas varían de una circunstancia a la otra. La persona tiene diversas opiniones respecto a como se ve y cómo lo ven los demás desde un punto de vista físico intelectual social y emocional. Considera la autoestima como la consejera para la felicidad personal y para el dominio de sí mismo, estando en relación directa con la autoimagen.

Elkin y Weiner (1972) dicen que el manejo del término **autoconcepto** resulta impreciso, ya que toma concepto desde un punto de vista cognoscitivo y también como esquema desde un punto de vista afectivo.

Consideran que la **autoimagen**, que se refiere a como se ve una persona a sí misma viene a ser un aspecto del autoconcepto. Así la **autoimagen corporal** incluye tanto el darse cuenta del cuerpo de uno mismo, como de la evaluación de

lo adecuado de la apariencia física y de las habilidades psicomotoras de uno en comparación con la de los demás.

Una vez que el niño es susceptible a las apreciaciones de los demás y que su desarrollo cognoscitivo le permite comprenderlos, tiende a evaluarse conforme a ellos formando así un concepto de sí mismo. El niño puede tener muchos autoconceptos de acuerdo a los diversos talentos e intereses que posea. Además de la autoimagen corporal que se mencionó, hay un autoconcepto como estudiante, otro como deportista, así el niño que fracasa en una área puede incrementar su autoconcepto en otro, y por ende su autoestima.

En relación a la **autoimagen corporal** el Dr. Birdwhistell (citado en Fast, J. 1971) dice al respecto, que el lenguaje corporal y el lenguaje hablado dependen uno del otro. El lenguaje hablado y el lenguaje corporal nos dará el sentido completo de lo que una persona dice, así como la imagen que tiene de sí mismo. El Dr. Scherflen (citado en Fast, J. 1971) dice que las diferentes personas se relacionan con diferentes estados emocionales, así una persona con una imagen devaluada adoptará una posición jorobada o contraía.

Cameron (Citado en Mischel, W.1979) sostiene un enfoque semejante: señalando que la **autoimagen**, es tanto parte de un aspecto social como de aspectos internos. Estos dos interactúan hasta producir la autoimagen o el autoconcepto, el que no es idéntico a ningún otro, y varía cuando las circunstancias personales y externas varían también. Para este autor la **autoestima** proviene de las representaciones centrales del “sí mismo” que se modifican con el desarrollo de la personalidad, con los cambios del individuo tales como el matrimonio, las experiencias sexuales, las relaciones sociales y la edad senil.

Por otra parte, el **autoconcepto** de acuerdo a Mischel (1979), se usa para “designar el juicio personal que emite el individuo sobre su valor”. Uno de los aspectos más importantes del autoconcepto es la *estimación de sí mismo*, la cual da el carácter de valor a una persona en una forma discriminativa en varias áreas de la vida. Es posible que la autovaloración venga en parte del mundo exterior o sea de la retroalimentación que el sujeto recibe continuamente del ambiente. Se puede decir, que una persona tiene tantos **autorretratos**, como actividades, y a través de todos estos, la persona se autoevalúa aceptándose a o rechazándose a sí misma.

Coopersmith (1975) por su parte, se interesa principalmente por la actitud evolutiva que un individuo tiene de sí mismo como objeto y de las condiciones que producen actitudes positivas y negativas hacia uno mismo. Define la **autoestima** como la “evaluación que el individuo hace y por lo general mantiene de sí mismo

que expresa una actitud aprobatoria o desaprobatoria e indica hasta donde el individuo se siente capaz, significativo, triunfante y digno". Es un juicio personal de valía, que se expresa en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo, una experiencia subjetiva transmitida a otros por medio de reportes verbales y otras conductas observables. Aclara que la autoestima se refiere a la autovaloración, relativamente constante y general que el individuo tiene de sí mismo, reconoce que la autoestima puede verse afectada temporalmente por incidentes específicos y cambios ambientales, pero ésta vuelve a su nivel acostumbrado cuando las circunstancias toman un curso habitual.

Para este autor, la **autoevaluación** se refiere a un proceso de juicio en el que el individuo examina su desempeño, sus capacidades y atributo de acuerdo a estándares y valores personales llegando así a una decisión sobre su propio valor.

William James (1890), concluye que las aspiraciones y los valores humanos desempeñan un valor esencial para determinar si uno se juzga favorablemente o no, de tal forma que cuando se satisfacen metas o aspiraciones en una área valorada se obtiene una estima alta y viceversa.

Los valores personales determinan las áreas de autoevaluación, el hombre, también logra un sentido del valor general través de las normas de éxito, status en la comunidad ya través del valor que se da a la extensión de sí mismo o sea, a la suma total de todo lo que se pueda considerar de uno mismo, no sólo el cuerpo y los procesos psíquicos, sino también las pertenencias materiales, la esposa y los hijos, los amigos y los ancestros, la reputación y el trabajo que se desempeña. Así como el reconocimiento que uno recibe de los demás, de tal forma que uno tiene tantas imágenes de sí mismo sociales como personas que lo reconocen y tiene cierta imagen de uno en mente.

Al respecto, Henry Clay Lindgren (1969), dicen que el valor total que atribuí a nuestro yo, constituye nuestra **autoestima**. Al igual que otros aspectos del yo, lo aprendemos de los demás y se convierten en un reflejo del modo en que los demás nos consideraron, del valor que creemos que los otros nos dan.

La conducta del individuo suele reflejar la autoestima y esto a su vez, tiene un efecto tranquilizador en los demás. De este modo se establece una interacción entre la autoestima del individuo y la estimación que los demás le manifiestan. Esta proposición fue sometida a prueba por Frank Miyamoto y Stanford M. Dornbusch, quienes solicitaron a los miembros de diez grupos diferentes, seis clases universitarias, que se calificaron a sí mismos y a sus compañeros respecto, a

cuatro factores. Inteligencia, seguridad en sí mismo, atractivo físico y simpatía. Los investigadores observaron que los individuos que se atribuyeron calificaciones elevadas solían ser calificados de la misma manera por los demás y que lo mismo ocurría con los que se atribuían calificaciones bajas.

Walter Mischel (1979), dice que del mismo modo que nos formamos impresiones de los demás, también generamos conceptos sobre nuestra personalidad, cada sujeto percibe como un ser u “objeto” individualizado y continuo con límites orgánicos bien definidos. En el curso de la maduración, cada hombre adquiere actitudes frente a este objeto y lo llamo “yo” “mi” “yo mismo”, esos sustantivos representan una forma de pensar y hablar de nuestras experiencias y no una “cosa” o entidad psíquica”.

En la adquisición de tales conceptos posiblemente influyen las mismas variables básicas y cognoscitivas del aprendizaje social, que rigen las conductas sociales y la formación de uno de los aspectos más importantes del autoconcepto, es decir, la estimación de sí mismo. Este aspecto valora en forma selectiva el funcionamiento del individuo en diversas áreas de la vida, es posible que las autovaloraciones reflejen en parte retroalimentación que la persona sin cesar recibe del ambiente. Los conceptos de sí mismo” se relacionan con otros aspectos del comportamiento: dependencia, disponibilidad a ser influido y otras.

Geljaud (1965) por su parte, definió la estimación de sí mismo a partir del valor que el individuo se atribuye, y razonó que el valor depende de las experiencias de éxito y fracaso. Así pues, cabe suponer que la conducta del que posee un alto grado de estimación de sí mismo ha sido reforzada a través de su desarrollo, en forma positiva, mientras que la persona con poco aprecio de sí misma fue autoevaluada y por lo tanto, queda susceptible a fracasar en muchas situaciones.

1.2 Antecedentes históricos y conceptualizaciones sobre la autoestima.

Existe una amplia variedad de enfoques dentro del estudio de la conducta humana en relación con la autoestima. Sin embargo, es preciso hablar inicialmente del **Yo**, del **Self** y del **Sí Mismo** como antecedentes de la autoestima, ya que la mayoría de los autores que la han investigado encuentran forzosamente una relación íntima entre estas ideas. Estos conceptos, como lo señala Coopersmith indican en última instancia las necesidades el ego postuladas por Freud (1927), y ampliadas por A. Freud (1938), Horney (1937), Rogers (1942), y otros neo-freudianos (Coopersmith, 1958).

El yo se adquiere y se modifica a través de las experiencias acumuladas del individuo (Coopersmith, 1967; Purkey, 1970). La conciencia del Yo es una condición humana básica que emerge durante los primeros meses de vida. En forma gradual, el infante empieza a reconocer la presencia importante de otros que establecen su conciencia del yo como un agente independiente.

Los conceptos de sí mismos y el self así como el Yo son utilizados con frecuencia sin diferenciación. Todos contienen importantes aspectos de la personalidad del individuo en los que destacan las relaciones interpersonales, desde la edad temprana del bebé en su relación con la madre, hasta las relaciones sociales en general. A continuación se revisaran algunas definiciones de diferentes corrientes teóricas acerca de la conceptualización de la autoestima

1.2.1 CORRIENTE PSICOANALÍTICA

James (1890) es comúnmente identificado como el primer psicólogo del “self” y sus escritos hacen referencia en cierta forma a la autoestima. Afirma que el “self” de una persona es la suma de todo aquello que ésta puede llamar suyo. Sin embargo, esta noción de identidad la divide en tres constituyentes:

- a) Yo Material: La persona experimenta como posesión material su cuerpo, su familia y bienes materiales así como objetos físicos que lo rodean.
- b) Yo Social: Es la conciencia que tiene la persona de su reputación o identidad frente a los otros.
- c) Yo espiritual: Es la conciencia del individuo de su propio proceso mental. Son los pensamientos y emociones percibidos por la persona misma.

James se refiere a la autoestima no como una autoevaluación estable o fija, sino como un barómetro que aumenta o disminuye en función de determinadas circunstancias. Considera al “self” como un fenómeno totalmente consciente. Por lo tanto, las evaluaciones que una persona haga sobre sí misma dependerán del grado en que sus aspiraciones converjan con sus logros. Esta se convirtió en una noción común de autoestima.

La teoría psicoanalítica de FREUD también contribuyó al amplio interés por el “ego”. El concepto de ego en la teoría Freudiana tiene mucho en común con la noción del “self” como es concebida por otros teóricos (Gergen 1971).

Las nociones del superyó e ideal del yo representan el aspecto social desde el cual una persona se autoevalúa o se juzga a sí mismo. Sin embargo, Freud no se refiere a evaluaciones reflejadas que dan como resultado una autoestima determinada. Se refiere a procesos mucho más activos e intensos, a emociones muy poderosas, como odio a sí mismo o autocondenación.

Freud, en su primera conceptualización del Yo, lo define como “una organización constantemente dirigida en forma determinada por una energía psíquica”. Las funciones de la estructura yoica están separadas de otros procesos mentales. Para Freud, el Yo es el ser total, es el cuerpo, los instintos, los procesos conscientes e inconscientes. Un yo independiente del cuerpo o desprendido de él, no tiene lugar en los postulados biológicos de Freud. (Fadiman. J., Frager. R., 1979).

Así Freud empleó el término del Yo para designar la estructura funcional reguladora del aparato psíquico, sin embargo también lo utiliza como sinónimo del sí mismo.

El yo, o la parte del ser (self) que evalúa la realidad, es la parte o función de la personalidad que establece una relación con el mundo en que vivimos. Es en realidad, un grupo de funciones; el yo se relaciona con el ambiente por medio de la percepción consciente, el pensamiento, el sentimiento y la acción; por lo tanto, es la porción de la personalidad, que controla al individuo de manera consciente. Contiene los aspectos de la personalidad que forman evaluaciones, juicios, avenencias, soluciones y defensas. (Nayes, Kolb, 1985).

De este modo Freud expresa que para poderse adaptar al medio ambiente y lograr la supervivencia, se requiere de una transacción del individuo y el mundo. (Freud, 1914 - 1923).

SYMONDS, en 1951, propone al Yo como un grupo de procesos de percepción, pensamiento y recuerdo; los cuales desarrollan y ejecutan un plan de acción para alcanzar satisfacciones a tendencias internas. Habla de cuatro aspectos que constituyen el Yo: Cómo la persona se percibe a sí misma; como se evalúa la persona a sí misma; como intenta la persona a través de varias acciones realizarse o defenderse de sí mismo y aquello que la persona piensa de sí mismo.

Symonds cree que es necesario distinguir entre ambos conceptos, el Yo y el Ego, ya que piensa que hay gran interacción entre ellos. El término “Ego” en su teoría es empleado para “referirse a la fase de personalidad que determina los

ajustes con respecto al mundo exterior con el interés de satisfacer las necesidades internas". De esta manera se puede ver que en ciertos aspectos esta definición no es muy diferente a la empleada por Freud. El Yo por otra parte, es definido por Symons como referente "al Ego tal como es observado y al que reacciona el individuo". Dice que el Yo se va desarrollando gradualmente como un poder perceptivo, es decir cuando la persona se siente distinta y separada de los demás.

Así el "Ego", es tanto actor como observador con respecto al mundo exterior. El Yo en contraste, es el observador del Ego. Es entonces, que tanto el Ego como el Yo son desarrollados o aprendidos. Se cree que el Ego se desarrolla a través de cuatro etapas separadas, a pesar de que tal desarrollo nunca se completa en realidad. En la primera etapa el individuo no distingue entre él mismo y la media ambiente. En la segunda etapa el individuo advierte su medio ambiente y desarrolla un yo que advierte esta diferenciación. La tercera etapa, denominada la etapa "mi", comprende mayor diferenciación y discriminación de lo que pertenece al Yo y lo que pertenece a otros. Finalmente, en la cuarta etapa, que Symons llama etapa "Nosotros", "el Ego se hace mayor, y, como resultado de una temprana diferenciación, viene la sensibilidad a las relaciones con otras personas". (Whittaker, J., 1975).

Por su parte, ERICKSON (1956) enfatiza que el niño se verá a sí mismo como otros lo vean y actuará de acuerdo a este concepto propio. Su teoría Epigenética se centra en el concepto de "Identidad"; dicha identidad del Yo surge de todas aquellas experiencias que en un sentido temporal de autodifusión fueron exitosamente contenidas o refrendadas para una renovación y más realista autodefinición y autoconocimiento.

Posteriormente este autor reitera que la identidad se empieza a formar cuando el niño tiene contacto con la madre y ambos se reconocen como dos personas separadas una de otra, obteniendo por un lado información del medio externo y por el otro información de su cuerpo e interioridad. (Gliksberg, 1990).

Él enfatiza en su teoría sobre las etapas del desarrollo, la necesidad de un constante y eficiente cuidado amoroso de la madre como algo esencial en el desarrollo de la confianza.

Erickson dice que el desarrollo psicosocial es culturalmente relativo en dos formas: 1) aunque los niños en todas las culturas pasan por la misma secuencia de etapas, cada cultura tiene su propia idiosincrasia en cuanto a la forma de dirigir y

acrecentar la conducta de los niños en distintas edades, 2) la cultura es relativa por que esta cambia con el tiempo, y de lugar a lugar.

El proceso de desarrollo que menciona Erickson, incluye varias dimensiones existe un movimiento a través de un conjunto de crisis psicosociales a medida que el niño madura, dándose una expansión de su radio de acción de relaciones significativas.

A medida que la persona madura va pasando por ocho crisis que tiene que resolver, Erickson menciona que en cada crisis se puede dar tanto un resultado negativo como uno positivo. Cada etapa se construye sobre la etapa previa y cada etapa va a influir en como se van a resolver las siguientes, añadiendo algo específico.

Como ya se dijo antes para Erickson el tema principal de la vida es la identidad, este término se refiere al sentido consciente de una identidad individual, es una búsqueda inconsciente de continuidad del carácter emocional. Es decir que la identidad es un criterio que es la síntesis del ego y es el mantenimiento de una solidaridad interna con el mantenimiento de un ideal de grupo o identidad, que es la aceptación y comprensión del self y de la sociedad a la que se pertenece.

De acuerdo a sus palabras, el nivel de amor propio del niño está directamente asociado al nivel de amor que le expresan sus padres. Conforme se expande su mundo, otros miembros de la familia, hermanos, hermanas, abuelos y parientes cercanos, tienen un impacto significativo en sus percepciones de sí mismo. Del mismo modo, la identidad se transforma de un estadio al siguiente y las formas tempranas de identidad influyen las posteriores. (Cuoli, J. y Raydol, L., 1975).

Al respecto HARTMAN, (1978), dice que el Yo es una subestructura de la personalidad que se define por sus funciones; psicoanalíticamente, no es sinónimo de personalidad, ni de individuo, ni es solamente el "sentimiento" de nuestro propio ser. El Yo es un concepto de un orden diferente, sistematizado por funciones y características.

Este autor explica que el yo tiene una área libre de conflicto y realiza funciones de síntesis, integración y adaptación, no solo en forma defensiva sino que es capaz de liberar ciertas actitudes delicadas y conflictivas que adquirieron sintamos de autonomía secundaria.

Hartman señala en forma importante, el análisis de las relaciones entre las funciones defensivas y las funciones autónomas del "Yo", haciendo una conexión entre el "Yo" psicoanalítico, la Sociología y las Ciencias Biológicas. De esta forma el yo queda convertido en la superestructura funcional que regula y construye tanto las representaciones del self como las del objeto.

Finalmente Lindzey (1970) definió el yo como un equivalente a un sistema de actitudes o sentimientos que el individuo tiene acerca de sí mismo como objeto; también comenta que el autoconcepto es dinámico, sus partes interactúan libre y cohesionadamente tanto entre sí como en los aspectos externos. De esto se derivan tres partes del yo:

- 1) Yo de identidad (símbolos que lo describen y establecen su identidad; este yo obtiene la mayor parte de su material de la conducta, la cual precede a la identidad en el desarrollo del hombre);
- 2) El yo como hacedor o actor, (implica la posibilidad de actuar libremente los estímulos externos o internos así como las conductas que son abstraídas, simbolizadas o incorporadas al yo de identidad);
- 3) El yo crítico (funciona como observador, así como mediador con los otros yoes; difiere del superyo freudiano en que no es una internalización de valores dados). (Whittaker, J., 1975).

1.2.2 CORRIENTE HUMANISTA

Snigg y Combs en 1949, postulan que el yo fenomenológico incluye todas aquellas experiencias del individuo, las cuales son parte del sí mismo, por lo que es un proceso y un objeto de autoexpresión. Más tarde determinan que el individuo no solo aprende de sus propias experiencias, sino a través, del espejo representado por sus acciones.

Por otra parte, la familia aporta al individuo sentimientos de adecuación o no adecuación, oportunidades de identificación, sentimientos de aceptación o rechazo y expectativas para metas, valores y conductas aceptables. El yo fenomenológico es un hacedor, por que regula la conducta y la dirige a una persona para comportarse de una manera que sea consistente con su autoconcepto. Así precisaron que las conductas están dirigidas en una forma u otra para el mantenimiento de las percepciones de mérito y valor personal. Ya en 1959 dichos autores explican que el mantenimiento y estima del yo se extiende a todo aquello con lo se está identificado y que la satisfacción de sus propias necesidades, procede de las satisfacciones de los otros.

Concluyen que el yo de una personalidad adaptada esta caracterizado por una visión positiva de sí mismo, abierto a la experiencia y capaz de identificarse con una variedad de personas, roles o instituciones.

Por otro lado, intermedio entre el Psicoanálisis y el humanismo se encuentra, Gordon Allport (1977), quien destaca la importancia de la individualidad y el papel que ejerció la motivación consciente. La estructura y la dinámica de la personalidad forman un solo conjunto, como una selección y organización de rasgos compatibles que forman un sistema total.

Allport define la personalidad como la organización dinámica dentro del individuo, así como los sistemas psicofísicos que determinan su adaptación o ajuste al medio ambiente que lo lleva a establecer una conducta.

En su teoría sobre el desarrollo psicológico le da importancia al sentido del cuerpo, y de identidad, al amor propio, a la extensión de sí mismo, a la autoimagen y a la autoconciencia. Funciones que integran a la persona, encontrándose aquí la base de las actitudes, intenciones y evaluaciones, en donde la persona se desarrolla con el tiempo.

Allport, considera que, "El sí mismo es algo de lo que nos damos cuenta inmediatamente, concibiéndolo como la zona central íntima de nuestra vida. Como tal desempeña un papel primordial en nuestra conciencia, en nuestra personalidad y en nuestro organismo, es decir viene a ser como un núcleo en nuestro ser".

De este modo vemos como Allport contribuyó al estudio de la Psicología del Yo ("teoría del self"), al desarrollar la idea de que el individuo tiende a poner de acuerdo lo que sabe de sí mismo con su manera de actuar. (Allport, 1977).

Finalmente revisaremos los postulados de la teoría desarrollada por Carl Rogers (1966) a la cual se le conoce como Terapia Centrada en el Cliente y en donde dedica un importante espacio a la importancia de la autoestima para la realización del individuo.

Rogers, desarrolló una escuela que abarca tres constructos teóricos principales: terapia, personalidad y las relaciones interpersonales que crean una amplia explicación sobre el desarrollo de la personalidad sana y la manera de ofrecer ayuda para superar los conflictos y alcanzar la salud mental.

Señala que su enfoque es esencialmente fenomenológico. La idea central de la teoría es el concepto de "self" como objeto percibido en el campo

fenomenológico. Rogers hace referencia al autoaprecio como un fenómeno que incluye tres aspectos principales: el contenido específico de la actitud (dimensión cognoscitiva), un juicio acerca del contenido (dimensión evaluativa) y un sentimiento que se presenta paralelamente al juicio (dimensión afectiva). La autoaceptación o autoestima, hace referencia a esta última dimensión, la afectiva.

Explica el desarrollo y la estructura de la personalidad partiendo de dos conceptos: el del organismo y el del Yo. Para Rogers, el organismo es el sitio de toda experiencia y el yo es un conjunto organizado y cambiante de percepciones; resultado de la interacción con el ambiente y con las personas que lo rodean.

Enfatiza al autoconcepto como determinante de la conducta humana, diciendo que el ajuste psicológico existe si el concepto del yo es tal que todas las experiencias sensitivas y viscerales del organismo son o pueden ser asimiladas en un nivel simbólico dentro de una relación consistente con el concepto del Yo.

Rogers señala también que una persona funciona ampliamente cuando las experiencias del yo que son simbolizadas correctamente, pasan a ser parte del autoconcepto, resultando de esto un estado de congruencia del yo con la experiencia.

Posteriormente en su artículo publicado en 1961, expone que el individuo que confía en su proceso organismo total para guiarse a sí mismo va hacia la satisfacción de la necesidad, la actualización del yo y la conducta adecuada.

Ya en 1978, Rogers ubica al yo como la "gestalt conceptual, coherente y organizada de percepciones de las características del yo, y de las percepciones de las relaciones del yo con los otros y con los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a estas percepciones".

De acuerdo con Rogers (1975) la autoestima depende de las discrepancias que existen entre el concepto que una persona tiene de sí mismo y como cree que debería de ser, pero la autoestima no la constituye la discrepancia en sí, sino el sentimiento que la persona tiene respecto de sí misma.

Este autor afirma que a medida que el niño crece las fuerzas que llevan al organismo humano al desarrollo pleno de todas sus capacidades, chocan con las condiciones que las personas relevantes en su vida le van imponiendo. Estas

“condiciones de valor” le dicen que es aceptado y digno de amor cuando se comporta de acuerdo con determinados parámetros.

Eventualmente, el niño incorpora algunas de estas condiciones a su autoconcepto. Así, empieza a valorar una experiencia como positiva o negativa dependiendo de si va o no, de acuerdo con las condiciones impuestas y aprendidas, independientemente de aquello que mejore o no su condición como ser humano único.

En el desarrollo del niño se hace cada vez más importante que aprenda a identificar sus propias sensaciones. Aquí la madre es de gran ayuda para que el niño empiece a diferenciar cada sensación como el tener frío, tener hambre, el estar cansado etc., así como la intensidad de dichos sentimientos.

En la medida en que la persona perciba aceptación de sí mismo como ser humano por parte de los demás, empezará a desarrollar su propio autoaprecio. Ambas cosas, la necesidad de aceptación por parte de otros y la autoaceptación son manifestaciones sociales de la tendencia actualizante. Es importante primero que otros aprueben a la persona, sin embargo, es más importante que ella se apruebe a sí misma, de manera que su valor y aceptación no estén basados exclusivamente en la aprobación de otros.

La aceptación de otros puede ser incondicional o condicionada. Si un individuo recibe aceptación incondicional, se verá a sí mismo de una manera positiva y continuará evaluando sus experiencias de acuerdo con su propio proceso orgánico y no de acuerdo a la opinión de los demás. Sin embargo, la aceptación condicionada es la regla más común de la vida.

A temprana edad el niño aprende que hay aspectos de sí mismo que son aceptados por los demás y que hay otros que son rechazados. Existen experiencias que satisfacen al individuo que no son aceptadas por los demás, y como la aceptación de otros es tan importante, la persona empieza a no aceptar muchas partes de sí mismo y adopta el punto de vista que los demás tienen de lo que debe ser una experiencia positiva y negativa.

Así si al niño se le da la oportunidad de confiar en sus propias reacciones organísmicas, aun cuando algunos comportamientos no sean adecuados, durante su vida aprenderá a mantener un balance de esas satisfacciones. En la cultura occidental, esto es algo que difícilmente se da. Si el niño se enfrenta a dos estímulos desagradables, uno que proviene de sí mismo y el otro de los demás, el que sea más importante para él inhibirá automáticamente al otro. Dada la importancia que los demás tienen para el niño, y dada la necesidad de aceptación, el niño tiende a prestar más atención al estímulo que emana de los demás y así, ignora su tendencia actualizante en términos de sus propias experiencias.

La persona pierde contacto con sus potencialidades y empieza un estado creciente de incongruencia que lleva a la autoalienación cuando la aceptación condicionada tomó el lugar del proceso evaluativo del organismo. Para mantener ese autoconcepto creado, toda experiencia que no sea congruente con esas condiciones de valor, internalizadas en el autoconcepto, son percibidas selectivamente y distorsionadas.

Si la experiencia es altamente discrepante con el autoconcepto, el balance del mismo se rompe trayendo como resultado comportamientos ansiosos y desordenados. Además, hombres y mujeres se enfrentan a otro dilema: a menudo desconfían o ignoran la experiencia propia para lograr ser aceptados, respetados y amados por otros. Sin embargo, posteriormente se encuentran con que aunque acaten las normas de los demás, tampoco le es garantizada una total aceptación; es importante una aprobación general y unánime.

Cuando la persona logra una congruencia entre el "self" y la percepción que tiene el individuo de su propia experiencia, su autoconcepto logra incorporar las condiciones de valor de manera positiva (Rogers, 1973).

Concluyendo, Rogers explica que el sí mismo es la diferenciación del organismo y es una totalidad definida de acuerdo a los parámetros de este organismo. La energía que mueve al ser humano es tendencia innata a la socialización y el camino hacia una adecuada adaptación, es la aceptación incondicional de uno mismo, es decir, que tenga congruencia su experiencia

fenomenológica con la real. A través del autoconcepto cada quien logra expresarse y se define, es la forma de verse a si mismo.

Existen otros teóricos posteriores a los postulados de Rogers que han tomado como base sus ideas para continuar el estudio de la autoestima, así vemos que Branden (1985), señala que la persona tenderá a ser más funcional psicológica y socialmente cuanto más alta sea la autoestima, ya que en general la autoestima alta se relaciona con un comportamiento “sano” y con un “buen ajuste” personal y social. De acuerdo con esta descripción, la persona con una autoestima baja tenderá a no tener confianza en sí misma, a ser dependiente, a ser tímida, a ser muy defensiva, a no tomar riesgos, a ser conformista, a ser menos creativa y menos flexible.

Hales (1981) menciona que “Existe una confusión respecto a la alta autoestima; esto pasa ya que la alta autoestima puede ser resultado de una evaluación positiva de la persona, que se basa en un desempeño efectivo, o bien puede ser de una persona altamente defensiva”. Así mismo Hales afirma que las personas con una autoestima baja, tienden a usar defensas de tipo proyectivo y a su vez tienden a ser menos abiertas al cambio por que son más rígidas en el aspecto cognoscitivo, por lo contrario, las personas con una alta autoestima tienden a buscar, a reflexionar más y a incorporar esa información negativa.

Virginia Satir (1989) otra de las más importantes representantes de la corriente humanista que derivó en una particular postura de la educación para el desarrollo humano, expone que el sentido del valor es algo que se aprende en el seno familiar. El niño llega al mundo sin pasado y sin experiencia de comportamiento y por lo tanto, carece de una escala de comparación para valorarse a sí mismo. Depende de las experiencias que adquiere con las personas que lo rodean y de los mensajes que le comunican con respecto de su valor como persona.

La autoestima del niño durante los primeros 5 ó 6 años, se forma casi exclusivamente en la familia. Cuando el niño empieza a ir a la escuela, intervienen otras influencias, pero la familia seguirá siendo importante durante la adolescencia.

Las influencias externas tienden a reforzar los sentimientos de valor o bien, la falta de ellos que se hayan aprendido en el hogar. El niño con una alta autoestima puede sobrevivir muchos fracasos; el niño con una baja autoestima puede tener muchos éxitos y seguirá sintiendo una duda en cuanto a su propio valor se refiere.

El gesto y la acción de los padres transmite algún mensaje al niño respecto de su valor. Los sentimientos positivos sólo pueden florecer en un ambiente en donde se toman en cuenta las diferencias individuales, se toleran los errores, la comunicación es abierta y las reglas son flexibles, todo dentro de un marco familiar cálido.

De acuerdo con Satir (1989) la autoestima del niño se determina en gran medida por la autoestima de los padres. Si los padres tienen una autoestima baja manifestarán ésta en los hijos que la absorberán indirectamente como tal.

Un niño necesita tener un buen concepto de sí mismo en dos áreas principalmente; como persona sexual y como persona hábil. Desarrollará respeto hacia sí mismo como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma) si por lo menos uno de los padres confiere validez a los pasos que el hijo dé en su desarrollo. Se considera que se valida este crecimiento cuando el progenitor nota la existencia del crecimiento y comunica en forma verbal o no que nota dicho crecimiento y da al niño una oportunidad cada vez mayor de manifestar y ejercer las nuevas capacidades que nacen de ese crecimiento. Conforme un niño crece y aprende, se vuelve cada vez más capaz de hacer cosas por sí mismo y de cuidar de su persona.

Las capacidades se vuelven cada vez mayores y llegan a abarcar funciones como la capacidad de razonar, crear, tomar decisiones formar y mantener relaciones regular el momento de satisfacer necesidades de acuerdo con la realidad. Para que la validación sea verdadera debe concordar con las necesidades, capacidades y grados de desarrollo del niño. Si un progenitor no valida la capacidad de su hijo, el niño tendrá dificultad para integrar el concepto de su propia habilidad.

Para que el niño desarrolle estimación hacia sí mismo como persona sexual, se requiere que ambos padres validen la sexualidad del niño. Tiene el niño que identificarse con su propio sexo. Pero esa identificación debe incluir una aceptación del sexo opuesto.

La identificación sexual es el resultado de un sistema en el que intervienen inicialmente tres personas: la madre, el padre, y el hijo. Los padres validan la sexualidad del hijo cuando sirven como modelos de una relación funcional y satisfactoria entre una mujer y un hombre. Si los padres muestran de forma constante que consideran a su hijo una persona dueña de sí misma y de su rol sexual, y si exhiben ante él una relación hombre-mujer satisfactoria y funcional, el hijo adquiere autoestima y se vuelve cada vez más independiente de ellos. (Satir, 1990).

El factor crucial de lo que acontece tanto dentro de las personas como entre ellas, es el concepto de valor individual que cada quien tiene de sí mismo. Satir hace una metáfora de la autoestima como una “olla” que puede estar llena o vacía, dependiendo de los sentimientos que la persona albergue respecto a sí mismo en un determinado momento. Integridad, honestidad, responsabilidad, compasión, amor, todo fluye fácilmente en la persona de la olla llena.

Es decir, la persona con una autoestima alta, siente que tiene importancia, que el mundo es un lugar mejor porque él está ahí; tiene fe en su propia competencia, solicita ayuda de los demás porque tiene fe en sus propias decisiones y en que él mismo significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valor, está dispuesto a aquilatar y respetar el valor de los demás.

Las personas con baja autoestima, pasan la mayor parte de su vida pensando que valen poco. Esperan ser engañados y menospreciados por los demás y por lo tanto sus peores temores se confirman. Es posible aumentar la autoestima de cualquier persona, puesto que el sentido del valor se aprende, puede también modificarse, ya que en cualquier momento puede la persona acrecentar su autoestima.

Otro de los teóricos de la autoestima dentro del enfoque humanista es Doroty Corkille Briggs (1975), quien señala que la autoestima es lo que cada persona siente por sí misma. Es la medida en que le agrada su propia persona en particular. La autoestima mas elevada no consiste en un engrimiento sino en un silencioso respeto por sí mismo; es alegrarse de ser quien se es.

De esta forma se analiza que el concepto que se tenga de uno mismo influye en la elección de la pareja, de los amigos, en la forma en que un sujeto se relaciona con los demás, en la productividad y la creatividad.

Este sentimiento del propio valor constituye el núcleo de la personalidad y determina la forma en que la persona emplea sus habilidades y aptitudes personales. Porque la actitud hacia uno mismo pesa en forma directa sobre la forma en que se vive cada etapa de la propia vida. Es el factor que decide el éxito o fracaso de cada persona. El respeto por sí mismo se funda en dos convicciones:

“Soy digno de que me amen” y

“Soy valioso”.

Por lo tanto toda persona tiene estas mismas necesidades psicológicas de sentirse valioso y digno de amor y acompañarán al ser humano desde el nacimiento hasta la muerte. Su satisfacción es esencial para el bienestar emocional.

La autoestima depende de las relaciones que existen entre la persona, y aquellos que desempeñen papeles importantes en su vida. Toda persona nace con la potencialidad necesaria para alcanzar su salud mental. Dependerá del clima psicológico en el que le tocó vivir el hecho de que esa potencialidad florezca o no.

El niño al nacer no sabe que sus límites están donde termina él y donde comienza el resto del mundo, comienza a recibir nuevas sensaciones que excitan su curiosidad y explora su nuevo mundo, nota por medio de sensaciones la diferencia entre otras personas cosas y él.

Después, el niño aprende a hablar, y es el lenguaje la herramienta que por último le permite sentirse separado por completo, ya que es este un elemento esencial de la conciencia de sí mismo. Aprende también su propio nombre, y desde ese instante dispone de un símbolo que le permite pensar en sí mismo separado de los demás. Puede empezar a asociar cualidades consigo mismo y pensar en sí mismo en comparación con otros. Corkille (1985).

El niño entre los 15 y 18 meses de edad comienza a verse a sí mismo como separado de los demás y es hasta los dos años en que se hace totalmente consciente de su separación con los objetos. Todo niño construye su propia imagen mediante el lenguaje pero antes de entender el significado de las palabras, el niño habrá reunido impresiones generales de sí mismo y del mundo a través de la forma en que lo hayan tratado.

Asimismo las primeras impresiones que tiene de sí mismo dependerán de la calidad de los mensajes corporales de su madre. El grado de correspondencia cálida que se le brinde al niño, construye los cimientos de la visión positiva o negativa que el niño tenga de sí mismo en su futuro. Esta correspondencia está compuesta por los tipos de atención, sonrisas, abrazos, conversaciones, etc., que se le den al niño.

A pesar de lo anterior, los mensajes únicos o poco frecuentes de indiferencia o de rechazo no causan daños irreversibles. Lo que cuenta es la cantidad y calidad de los mensajes sistemáticos de amor o falta de interés que emitan los padres, así como su intensidad (Corkille, 1985).

Por lo tanto, antes de aprender el significado de las palabras, el niño reúne miles de impresiones acerca de sí mismo, así como impresiones que le llegan del lenguaje corporal de quienes lo rodean. Para el niño, estas impresiones adquieren forma concreta de enunciados definitivos acerca de sí mismo como persona. Los mensajes posteriores se apoyarán en estas primeras impresiones y esto las transformará en elementos capaces de almacenar fuerzas, para crear una autoestima elevada.

La autoestima elevada, proviene de las reflexiones positivas que se hagan en torno a la persona, sobre todo durante la infancia. La autoestima legítima se refiere a lo que uno piensa de sí mismo en privado y no al hecho de presentar una buena fachada.

Para sentirse completamente bien por dentro, las personas necesitan experiencias vitales que prueben que ellos son valiosos y dignos de que se les ame. No basta con decirle a alguien que es un individuo especial, lo que cuenta es la experiencia, que habla con más fuerza que las palabras. Toda persona se valora a sí misma tal como ha sido valorada (Corkille, 1985).

Para Corkille el segundo punto de interés es la forma en que surge la autoestima, encontrando que hacia los cinco años, el niño ha recogido imágenes reflejadas de sí mismo en suficiente cantidad como para dar forma a su primera estimación general de su propio valor. En este momento ha asimilado las actitudes que otros tienen acerca de las cualidades implícitas en sus descripciones, al igual que recoge las descripciones que otros han hecho de él. El desarrollo de la autoestima está en constante proceso ya que ninguna persona puede verse a sí misma en forma directa, sólo lo hace en el reflejo que de sí mismo le devuelven los demás. En este sentido, los otros funcionan como espejos moldeando su autoimagen. La clave del tipo de identidad que la persona se construye se relaciona directamente con la forma en que se le juzga.

En el esfuerzo de agradarse a sí mismo, la persona se esfuerza por obtener aprobación y trabaja incansablemente para desarrollar habilidades que eliminen sus incapacidades. Cuando esto no se logra totalmente, la persona comienza a hacer pedidos sutiles de reflejos positivos para mantener alto el concepto de su propio valor (Corkille, 1985).

Cuando no se logra desarrollar el respeto por sí mismo, la persona puede tomar tres caminos: la creación de defensas; la sumisión: en la cual se acepta la

ineptitud como hecho y la retracción la cual significaría el retiro a un mundo privado de fantasías.

Las defensas, no son otra cosa que un arma psicológica contra la ansiedad, el temor, la inseguridad y la ineptitud. El objetivo es ayudar a la persona a conservar su integridad. La mayoría de las defensas tienen su origen en la secreta convicción de la persona de ser indigna de amor y carente de valor. Los sentimientos de ineptitud y las defensas malsanas marchan de la mano. No todas las personas encuentran caminos constructivos hacia la autoestima. Muchos optan por defensas que los colocan en círculos viciosos de autoderrota.

Las personas que no logran elaborar defensas adecuadas pueden recurrir a la sumisión o a la retracción. Un individuo con una baja autoestima puede volverse retraído, cuanto más retraído, mayor necesidad de amor y aceptación, sin embargo, esto se convierte en un círculo del cual resulta difícil salir (Corkille, 1985).

En conclusión, los juicios negativos causan estragos en la autoestima, porque disminuyen la seguridad, avergüenzan y castigan. La culpa (el juicio negativo) constituye el núcleo de la baja autoestima. Es muy diferente la duda acerca del propio comportamiento, a la duda del valor como persona. Existe una sutil pero muy importante diferencia entre los rótulos positivos aplicados a otra persona y la aprobación dirigida a los actos. La clave consiste en que para creer en sí misma, la persona no debe tener que cuestionar su valor como ser humano (Corkille, 1985).

A partir de lo anterior, se puede observar que la conceptualización más completa acerca de la autoestima es la propuesta humanista (con sus diversos autores), quien relaciona al yo con su entorno y en especial con las personas que lo rodean: se considera al sí mismo como la parte más importante de la personalidad del ser humano, mediante la cual se autopercibe. El autoconcepto se conforma a través de la estimulación ambiental, las experiencias y sobre todo por medio de la interacción social.

CAPÍTULO II

ADOLESCENCIA

Durante mucho tiempo, el proceso de crecimiento y desarrollo ha sido objeto de numerosas discusiones. Es a partir de los comienzos del siglo XX que se ha dedicado especial atención al período evolutivo comúnmente llamado adolescencia (Muss, 1989).

La palabra "adolescencia" deriva de la palabra "adolescere", que en latín significa "crecer" o "desarrollarse hacia la madurez". Cronológicamente, es el lapso que comprende aproximadamente desde los doce o trece años hasta los primeros de la tercera década, con variaciones individuales y culturales. Tiende a iniciarse antes en la niñas que en los varones, y a acortarse en las sociedades más primitivas.

La Adolescencia es una época de metamorfosis física y emocional durante la cual los cambios físicos y psíquicos conllevan inquietudes, dudas y conflictos. Es un período de transición, constructivo y necesario para el desarrollo del yo. Es una despedida de las dependencias infantiles y un precoz esfuerzo por alcanzar un estado adulto (Seelman, 1977).

El período de la adolescencia ha sido estudiado, definido e interpretado desde muy distintos puntos de vista, contemplando el fenómeno global en función de su estructura, y en términos de la conducta bajo condiciones culturales y tiempos históricos que están en constante cambio (Harrocks, 1984). Es posible que, con excepción del nacimiento no haya otro período en la vida humana en el que se produzca una transición de tanta importancia.

De este modo se ha conceptualizado la adolescencia como una época de búsqueda; "una búsqueda hacia adentro, para descubrir lo que es; una exploración hacia afuera, para hallar su lugar en la vida; el ansia de encontrar un TU en el que pueda satisfacer el afán de intimidad y completamiento. Es una época de turbulento

despertar al amor y a la belleza pero ensombrecida por días de soledad y desesperación. Son años en que la mente divaga libre de ataduras por los reinos de la fantasía en busca de visiones idealistas para caer a veces en la decepción y el descontento del mundo y de sí mismo. El adolescente vive con vibrante sensibilidad, que le conduce al éxtasis o al abismo" (Theodore Lidz, 1985).

Este periodo se considera una etapa crítica del desarrollo en donde básicamente se presenta una ruptura del equilibrio alcanzado por el niño en su medio ambiente familiar y social, el cual se recupera relativamente al quedar inmerso en su medio sociocultural, lo que logrará cuando adquiera una identidad pero ya como persona adulta (Hetherington, 1977).

Aunado a esto es posible observar la presencia de tensiones particulares provocadas por los ajustes fisiológicos que sufre el organismo (cambios vinculados a la pubertad que implica el aumento de hormonas sexuales y transformaciones en la estructura y función del cuerpo), los ajustes psicológicos (búsqueda de identidad y de lugar que tienen en la vida), y los ajustes sociales (cuestionamientos de las normas sociales e incertidumbre y hallazgos de los roles adultos que habrán de asumirse dentro del marco cultural en el que se desarrolle el individuo). (Mussen, Conger, Kagan, 1975; Erikson, 1973).

2.1 Cambios físicos en el desarrollo del adolescente

Los cambios físicos y fisiológicos de la pubertad, incluyendo la maduración sexual y el crecimiento acelerado, se inician con una mayor producción de hormonas activadoras de la glándula pituitaria. Los procesos de maduración dan lugar a una rápida aceleración del crecimiento físico, al cambio de las dimensiones del cuerpo a modificaciones hormonales y a impulsos sexuales más fuertes, al desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias, así como a un nuevo crecimiento y diferenciación de las capacidades cognitivas.

La pubertad designa la primera fase de la adolescencia cuando se pone de manifiesto la maduración sexual. Comienza con el crecimiento gradual de los ovarios y otros órganos relacionados con ellos como es el útero en las mujeres y la

glándula prostática y las vesículas seminales en los hombres. El comienzo de la maduración sexual va acompañado de una aceleración brusca del crecimiento tanto de altura como de peso. La cultura puede facilitar u obstruir el ajuste del joven a los cambios físicos y fisiológicos de la pubertad y puede influir de modo que estos cambios se conviertan en motivo de orgullo o causa de ansiedad y confusión(Coleman, 1985).

La edad en la que comienza el desarrollo, así como la duración del período del crecimiento varía. Este hecho no es claro; a menudo para los adolescentes y sus padres, por lo que constituye una fuente de recurrentes y en ocasiones, innecesarias preocupaciones. En los varones promedio, el "estirón" puede comenzar desde los 10 años y sin embargo, en otros varones puede demorarse hasta los 16. En el joven la rápida aceleración del crecimiento comienza normalmente hacia los 13 años y el crecimiento alcanza un máximo hacia los 14 años, para luego bajar bruscamente hacia la edad de 15 años. Durante varios años después, puede continuar el crecimiento aunque de manera más lenta. En las mujeres el estirón de la adolescencia puede comenzar desde los 7 años, aunque puede demorarse hasta los 11. En la muchacha media, la rápida aceleración del desarrollo comienza hacia los 11 años de edad llegando su máximo hacia los 12 años y luego bajando rápidamente hacia los 13 años de edad. Como en el caso del varón, el crecimiento lento continuado puede proseguir durante varios años más (Mussen, Conger y Kagan, 1987).

Aunado a los aumentos de estatura y de peso que se están efectuando durante este período, también se llevan a cabo cambios físicos menos obvios. Tanto en los chicos como en las chicas, el desarrollo muscular avanza rápidamente a medida que aumenta la estatura, y llega al punto máximo del crecimiento poco después de haber alcanzado la estatura máxima. Sin embargo los chicos muestran un aumento más rápido que las chicas, con el resultado de que su aumento general en tejido muscular y por consiguiente en fuerza, durante este período es mayor que el de las chicas, ventaja que conservan durante los años de su edad adulta

En este punto del desarrollo, un fenómeno que parece tener significancia particular en cuanto al alcance de sus efectos sobre la conducta es el advenimiento fisiológico de la pubertad. Se destaca como fundamental un aspecto del cambio de

estatus del desarrollo, y una gran parte del crecimiento y de la conducta se describe en términos de este aspecto, o incluso como característico de él (Harrocks, 1984).

Varios estudios han intentado determinar la edad de la aparición de la pubertad en los varones, el problema es difícil ya que se carece de una línea de demarcación bien definida, como es la menstruación en las mujeres, y porque las diversas características físicas y fisiológicas mediante las cuales se determina el estatus pubescente de los varones, tiende a desarrollarse en diferentes edades.

La primera indicación externa de la inminente maduración sexual en los varones consiste por lo común en un aumento de los testículos y del escroto. Hacia las mismas fechas o poco después, puede observarse el comienzo de crecimiento del pelo pubiano. Aproximadamente un año más tarde, una aceleración en el crecimiento del pene acompaña el comienzo del estirón en estatura. Además de la primera eyaculación, la pubertad también se distingue por la aparición gradual de características sexuales secundarias. En los varones la laringe aumenta de tamaño, y se acentúa la prominencia llamada "manzana de Adán"; la voz cambia, aparece el pelo en el pubis, las axilas y el rostro y los genitales externos están en un período de rápido crecimiento. Los cambios pubescentes en la piel, el cabello y las glándulas cutáneas son en su mayor parte el reflejo de los cambios asociados con la maduración del sistema reproductor.

El joven prepúber experimenta tensiones genitales internas por maduración testicular y prostática. Si asocia estas extrañas sensaciones con la actividad reproductora femenina, su sentido de la masculinidad puede estar amenazado. Con frecuencia esto conduce a un comportamiento "masculino" de exagerada agresión. Su temor a la femineidad se exagera más por el inicial desarrollo del pecho y una tendencia a lo gordinflón de su torso inferior, pero, con el aumento en la producción andrógena y el crecimiento del esqueleto, su cuerpo pronto cambia hacia la imagen masculina más deseada.

En las mujeres el comienzo del desarrollo del seno suele ser la primera señal de madurez sexual. El crecimiento del útero y de la vagina ocurre simultáneamente con el desarrollo de los senos. La menstruación se produce relativamente tarde en la serie del desarrollo, inevitablemente después de que el estirón ha comenzado a frenarse.

En esta etapa del desarrollo los adolescentes pueden llegar a sentirse amenazados por los cambios corporales que experimentan; en el joven estos temores se asocian con las erecciones y movimientos testiculares que parecen estar fuera de su control. En un esfuerzo por dominar estos fenómenos, es fácil que manipule su pene y su escroto moviendo el cuerpo en determinadas formas. Las primeras emisiones y eyaculaciones espasmódicas son, así mismo, abrumadoras, debido a que no puede controlarlas.

A diferencia de las niñas, los jovencitos rara vez se hayan preparados para estos acontecimientos o para los cambios corporales internos que en ellos tienen lugar. Y a causa de que las prohibiciones suelen ser sobre la masturbación, ambos sexos son prendidos de muchos temores y fantasías.

A veces los muchachos experimentan orgasmos antes de que puedan eyacular así como confusas emisiones nocturnas con urinación o interpretan erróneamente los espasmos pélvicos o del escroto como dolores de vientre o, ellas aún peor como retortijones menstruales. El aumento de los testículos y el escroto, con frecuencia es alarmante y mal comprendido. Sin embargo, la intensidad de la primera experiencia orgástica quizá proporciona alivio y ayuda al joven a integrar y organizar sus conceptos sobre el cuerpo, lo mismo que el comienzo de la menstruación en el caso de la niña.

Durante este periodo, los movimientos corporales y rítmicos expresan actitudes de los niños acerca de sus cuerpos, de este modo el tronco se mueve en una forma rígida, como si fuera una sola pieza. Posteriormente se vuelve más flexible, especialmente en la cintura debido a cambios en las partes superior e inferior del torso. Simultáneamente, el tronco y las extremidades crecen de manera poco armoniosa (lo que explica el aspecto “larguirucho” de muchos de los jóvenes adolescentes).

Pero ya sea que los niños experimenten cambios corporales agradables o molestos, el cuerpo siempre es el centro de la atención. Las sensaciones e ideas

sexuales pueden conducir a malas interpretaciones, fantasías y muchos momentos de inquietud. “Los defectos físicos, aún ligeras desviaciones de lo normal, pueden crear profundos sentimientos de inferioridad” (Lieberman, 1988).

Las reacciones emocionales de los adolescentes a estos cambios, son tan importantes como los cambios físicos en sí. Hasta que el sistema endocrino completa sus cambios y llega a un balance, el adolescente puede exhibir inestabilidad emocional, fluctuaciones de humor, sensibilidad emocional externa, caprichos, períodos de enojo, mal humor y volubilidad emocional. Con tantos cambios físicos ocurriendo rápidamente, es natural que se desarrolle una exagerada autoconciencia y una hipersensibilidad a la apariencia física. El adolescente se preocupa de que su aspecto corporal sea aceptable y agradable para los demás. (Rice, 1975).

2.2 Cambios psicológicos en el desarrollo del adolescente

Cuando nos referimos a los aspectos físicos y fisiológicos durante la adolescencia no nos referimos exclusivamente a cambios de estructura y función. Esto es sólo un punto de partida desde donde evoluciona la conducta social, la actitud hacia sí mismo y hacia otras personas así como el conjunto total de valores que le proporciona significado y orientación a la vida de un adolescente.

El adolescente debe adaptarse a los cambios físicos normales que acompañan a la pubertad y aceptar su talla y rasgos como lo que habrá de constituir el aspecto físico que tendrá durante el resto de su vida (Frazier y Lisonbee, 1950). Tales cambios provocan efectos psicológicos que dependen de varios factores:

- **Velocidad de los cambios:** El crecimiento físico y los cambios ocurridos en el organismo hacen necesaria la revisión de esta autoimagen. Con frecuencia, el adolescente no está preparado para estos cambios y no siempre reconoce su verdadero valor. Además puede sobrestimar el valor de los rasgos físicos y como resultado puede estar menos dispuesto de lo que estaría un adulto a

aceptar los cambios que han ocurrido en su organismo (Harrocks, 1984). La falta de preparación, los conocimientos y las advertencias que el joven haya recibido previamente influirán en forma notable sobre su actitud con respecto a los cambios de su físico. Si no saben que la edad de maduración varía de un individuo a otro, muchos adolescentes se sentirán preocupados respecto de su propia normalidad especialmente cuando su maduración está retrasada o acelerada (Zachry, 1950).

- **Ideal infantil:** En algún momento, todo niño se crea una imagen de cómo será cuando llegue a ser adulto. Pocos individuos llegan a este ideal y cuanto más alejados se encuentren de éste, al completarse el desarrollo de su organismo, experimentarán mayor perturbación y sufrimiento (Hurlock, 1961).
- **Expectativas sociales:** cuando existe discrepancia entre la preparación cultural, y la madurez del adolescente, es probable que surjan dificultades tanto para el individuo como para el grupo social (Stollz y Stolz, 1961).
- **Niveles de inseguridad social:** todo adolescente se da cuenta del hecho de que el aspecto físico facilita o dificulta la aceptación social. Cuanto más inseguro y ansioso de ser aceptado se encuentre el individuo, serán más notables los aspectos psicológicos producidos por su aspecto físico. Durante la adolescencia es muy importante cómo se presenta uno frente a los otros (Selman, 1980 en Jurich et al., 1996).

El ritmo y dirección de madurez de un individuo puede tener efectos significativos sobre su aceptación y estatus social, sobre la eficiencia de su participación en varias actividades, y con toda probabilidad sobre su ajuste emocional. El crecimiento es algo más que un asunto individual engendrado internamente, también es una cuestión del medio y de la cultura y recibe influencia de éstos.

La adolescencia es una etapa de cambios de atributos mentales y emocionales, muy probablemente en ninguna otra etapa de la vida es tan fuerte la necesidad de aceptación. Puede ser una etapa de confusión e incertidumbre, mientras el adolescente lucha por romper las ataduras con los padres y establecer un estilo de vida más independiente. Los adolescentes con frecuencia se preocupan por su imagen y pueden llegar a evaluarse a sí mismos, basándose únicamente en

las reacciones de sus coetáneos. Esto puede llevar a sentimientos de inferioridad y una lucha constante por lograr una imagen superficial de perfección (Newell, Hammig, Jurich, y Johnson, 1990).

Rice (1978 en Jurich et al., 1996) encontró que la manera como los adolescentes se aceptan a sí mismos está directamente relacionada con la manera en que son aceptados por los demás, esto es, la manera en que los otros significativos los miran. Según Blyth, Hill y Thiel (1982 en Jurich et al., 1996) los otros significativos son personas con las cuales los adolescentes gustan de pasar tiempo, les agradan, buscan consejo y a quienes quisieran imitar.

A pesar de que la adolescencia es un período en donde los amigos y compañeros juegan un papel importante, la mayoría de los otros significativos son adultos (Jurich, 1987 en Jurich et al., 1996). Por esta razón es muy importante el tipo de relación que el adolescente lleva con padres, maestros y familiares de mayor edad, dado que la opinión que éstos expresen sobre él servirá de espejo para la construcción de la autoestima en el joven.

Según Galbo (citado en Jurich et al., 1996) los jóvenes describen a los otros significativos como personas dignas de respeto y estima, inteligentes y que viven una vida interesante. Estos adultos los tratan con equidad, comparten experiencias y problemas y son abiertos. Son también confiables, amigables, tienen buen sentido del humor y se toman el tiempo para escuchar, sin embargo, este tipo de relación puede ser muy difícil de lograr para un padre (Jurich, 1987), sobre todo debido al papel de reguladores de la conducta, lo cual muchas veces los lleva a conducirse de manera rígida imponiendo y haciendo cumplir las reglas establecidas dentro de la familia, lo cual interfiere con la relación de "iguales" que el adolescente en muchos casos considera como lo ideal. De este modo, los intentos para disciplinar y proteger por parte de los padres pueden ser vividos por los adolescentes como rechazo ante su identidad adulta emergente.

Hauck (1971 en Jurich et al., 1996) investigó las relaciones de los adolescentes fuera de la escuela. Estas relaciones incluían a los maestros, sacerdotes, y líderes recreacionales. Estas relaciones ayudan a confirmar mensajes sobre el autoconcepto; sin embargo confirmaron la competencia y la independencia y estaban en conflicto con otros mensajes parentales.

Otra influencia significativa para los adolescentes son los medios de comunicación. Muchos investigadores han opinado que el adolescente se encuentra rodeado de un ambiente electrónico, que incluye la televisión y el cine. En un estudio realizado por Ellis (1983 en Jurich et al., 1996) los adolescentes reportaron que las figuras que más admiran son estrellas de cine y de televisión. Por esta razón algunos investigadores proponen el uso de imágenes en la escuela (Harwood y Weissberg, 1987 en Jurich et al., 1996) o en el hogar (Jurich y Jurich, 1986 en Jurich et al., 1996). Según Azrin y Hayes (1984 en Jurich et al., 1996) los videos ayudan a desarrollar el autoconcepto y la autoestima ya que muestran situaciones sociales.

En cuanto al grupo de pares, conforme el adolescente crece, el grupo de amigos es reemplazado por otro grupo de amistades más pequeño, o bien, por los novios quienes son quien da los recursos e información que el joven necesita para basar su autoestima.

Fichan (1996) demostraron que los niveles de autocrítica tienden a disminuir de manera estable durante la preparatoria. Observaron una baja percepción de competencia y presencia de problemas para socializar en los adolescentes autocríticos. Estos adolescentes exageran sus debilidades en el funcionamiento social y deportivo. Es decir, se perciben en peores condiciones de como los demás los perciben. La literatura sobre el autoconcepto de los adolescentes define el período entre los 12 y 13 años como el de menores niveles de autoestima (Fichan et al., 1996).

2.2.1 Desarrollo de la personalidad del adolescente

La adolescencia es un período de desarrollo en el que el individuo trata de llegar a un acuerdo consigo mismo y con el medio ambiente que le rodea, es una época de la vida en donde la confirmación e integración determina la conducta personal y social del adolescente, así como su estatus futuro como individuo maduro. Para la mayor parte de los adolescentes es una tarea difícil desarrollar un grupo integrado de conceptos del yo adaptados a la realidad. Entre estos factores de dificultad se encuentran las condiciones de la confianza en sí mismo, su autoestima, los hábitos nerviosos y molestias psicósomáticas, la tendencia a la

agresión o a la huida y la conducta de la afiliación con los compañeros en contra de otras personas.

Ciertas áreas del medio ambiente se convierten en campos de prueba para el desarrollo del concepto del yo, y durante la adolescencia los problemas que surgen tienden a acumularse alrededor de ellos. Entre estos campos de prueba se encuentran las áreas de la conducta y relaciones con los compañeros, las relaciones heterosexuales, el yo físico, la emancipación de la autoridad adulta, la percepción del rol, la elección vocacional, el aprendizaje y la experiencia académica, la aceptación del yo, y el desarrollo de valores.

2.2.2 Imagen corporal del adolescente

Durante la adolescencia se incrementa el interés por la apariencia física. El interés por el cuerpo atrae la atención de coetáneos así como de los adultos. Este concepto de imagen corporal es importante para entender el desarrollo psicológico y social del adolescente, ya que es la imagen mental que la persona tiene de sí mismo (Cok, 1990).

Muchas personas poseen una imagen de sí mismos bastante bien formada y el cuerpo actúa a menudo como un símbolo del yo. En consecuencia, los cambios físicos significan que ni el concepto de sí mismo debe cambiar ni la nueva forma corporal debe reconciliarse con el concepto de sí mismo ya existente. Ninguna de estas alternativas es fácil y a muchos adolescentes les resulta sumamente difícil ajustarse a la realidad de su yo físico. (Harrocks, 1984).

Las características que componen la imagen física del individuo son: peso, talla, gestos, forma de caminar, sonrisa, masculinidad o feminidad, postura, condiciones de la piel, atractivo físico o falta del mismo, habilidad o torpeza, etc. Estos son los factores, organizados, forman la imagen corporal, misma que constituye el centro del autoconcepto del adolescente.

Sin embargo, además del aspecto físico, el autoconcepto se forma de otros factores, por ejemplo: actitudes, experiencias pasadas, esperanzas, ambiciones, fracasos, recuerdos de logros y errores y todo aquello que afecta la personalidad del individuo y su relación con los demás. El autoconcepto también se ve influido por los valores personales, los ideales y los principios, los odios temores y alegrías (Schneiders 1965).

El *self físico* es una preocupación mucho más aguda en la adolescencia que en cualquier otro período de la vida. Los cambios físicos obligan al adolescente a ser más consciente de su cuerpo, ya que pierde la seguridad que le daba un cuerpo que le era familiar para entrar en contacto con nuevas sensaciones, rasgos y proporciones corporales. Le es difícil adaptarse a estos cambios y a las opiniones que recibe de los demás. Ya no es sexualmente neutral pues ahora se le percibe como un ser sexual. El estatus del individuo en un grupo se ve alterado ya que la aceptación depende ahora de su actuación en un rol social de hombre o mujer, cuya efectividad está fuertemente determinada por los rasgos físicos.

La manera en que el adolescente se concibe a sí mismo, es una extensión de las opiniones actitudes del grupo al que pertenece, especialmente al de sus coetáneos. De modo que lo importante no sólo consiste en lo que la persona es físicamente en sí, sino lo que percibe que es de acuerdo con los parámetros de su grupo social. La imagen corporal está íntimamente relacionada con el autoconcepto. "El autoconcepto es la percepción del adolescente de sí mismo como persona y como punto focal de relaciones interpersonales" (Schneider, 1965).

Durante la adolescencia en particular, el autoconcepto es la base para que desarrolle el "self ideal", que es la percepción idealizada del "self". Mientras que el autoconcepto representa la idea de lo que el adolescente es, el "self ideal" representa lo que el adolescente desea ser. El "self ideal" es una especie de meta, la cual el adolescente lucha por alcanzar. La relación entre estos dos conceptos es fundamental para la salud mental y la adaptación. Los adolescentes tienden a ser idealistas y se inclinan fuertemente al desarrollo de un "self ideal" demasiado perfeccionista. El surgimiento gradual del desarrollo del autoconcepto del "self ideal" está íntimamente relacionados con el desarrollo de la identidad (Scheiders, 1965).

2.2.3 Identidad del adolescente

Una de las tareas principales de la adolescencia es la búsqueda de sí mismo, durante esta época se hipotetiza y rechaza y se siente la necesidad de explicar. Sin embargo, el adolescente opera bajo ciertas limitaciones impuestas por el hábito y los estereotipos engendrados por la experiencia previa.

El desarrollo de un claro sentido de la propia identidad requiere el darse cuenta del propio yo como algo distinto o aparte de los demás, a pesar de los vínculos que existan con ellos. Implica un sentimiento de congruencia personal, y una clara conciencia de los propios roles, metas y propósitos en la vida.

La identidad se forma a partir de un proceso afectivo cognoscitivo y social mediante el cual el individuo infiere y construye conceptos de sí mismo, que tomados en conjunto, representan su interpretación de sí mismo. Este concepto representa la organización cognoscitiva de su experiencia pasada, y se elabora principalmente mediante el aprendizaje. La concepción que un individuo tenga de sí mismo implica un conjunto de identidades que encuentran su ejemplificación en la conducta y los procesos del yo y operan basados en hipótesis y expectativas desarrolladas a partir de la experiencia previa.

La identidad comienza a emerger después de que comienza el pensamiento simbólico. Sin embargo, sólo puede alcanzar su realización completa cuando en la adolescencia, un individuo desarrolla la capacidad para razonar hipotéticamente, ya que entonces será capaz de formular su propia hipótesis de identidad (Harrocks, 1984).

La formación de la identidad no es una tarea unitaria respecto de la cual el adolescente triunfa o fracasa, ya que sus pautas de formación pueden variar muy ampliamente entre los diversos adolescentes, a consecuencia de numerosas influencias, que van desde las relaciones padres-hijos hasta las presiones culturales. En una sociedad, el individuo debe desempeñar roles personales, sociales y vocacionales que su sociedad apruebe y espere de él. La búsqueda de la

identidad algunas veces se cierra prematuramente, y otras, se prolonga indefinidamente (Erikson, 1980).

En la sociedad contemporánea, el adolescente necesita conocerse a sí mismo como individuo único, mantener conexión con los elementos significativos de su pasado y aceptar los valores de su grupo. En este proceso de “encontrarse a sí mismo”, el adolescente debe establecer su identidad sexual moral, política, religiosa y vocacional de una manera estable, consistente y madura (Erikson, 1980).

“Idealmente, los adolescentes logran su nueva identidad a través de un rechazo selectivo y una asimilación mutua de sus identificaciones infantiles”(Erikson, 1980). Por lo tanto el adolescente, abandona algunos de los valores y metas impuestos por los padres y la sociedad, mientras que acepta otros. Con el logro de la identidad, los adolescentes desarrollan su propia ideología y metas vocacionales.

2.3 Desarrollo Moral y Valores del adolescente

En ningún otro momento de la vida es probable que una persona se vuelva a sentir tan preocupada por los valores y normas morales como en la adolescencia. Por una parte, las capacidades cognoscitivas del adolescente propician que cobre una mayor conciencia de las cuestiones y valores morales y una mayor sutileza en su manera de tratarlas. Por otra, las demandas que la sociedad hace a los adolescentes cambian aceleradamente. Esto hace necesaria una continua reestimación de los valores y creencias morales, especialmente en una sociedad tan llena de presiones y valores en conflicto. En tales circunstancias, el problema de desarrollar un fuerte sentido de identidad no puede separarse del problema de los valores.

El individuo aprende a orientar su conducta adaptándose a los códigos o a los valores morales que ha adquirido de su grupo. Este aprendizaje se realiza de tres maneras: por medio de las recompensas y castigos, por medio de la imitación inconsciente de aquellos con quienes el individuo se halla vinculado y a quienes

considera su “ideal” y por medio de la reflexión que permite elaborar principios morales de carácter general aplicables a las situaciones que puedan surgir en el futuro y que sean similares a aquellas en las que se formó el principio moral.

El individuo que acepta las normas morales del grupo domina su propia conducta haciendo innecesarias las restricciones externas. Aunque muchos adolescentes saben lo que se considera bueno, por un motivo u otro, pueden rehusar aceptar esta norma como propia. Sólo el temor al castigo o a la pérdida de estima social, los hace adaptarse a un prototipo de moralidad que se habían rehusado.

“A medida que en la adolescencia se van ampliando los horizontes sociales, el individuo se enfrenta a contradicciones en los valores morales, de manera muy similar a lo que ocurre con los valores religiosos” (Hurlock, 1961). El adolescente descubre que existen variaciones en cuanto a valores morales según sea la posición económica y social, el sexo, la nacionalidad, y muchos otros factores. Todo esto, sumado a una mayor sensibilidad ante las contradicciones provocadas por un nivel más alto de abstracción cognoscitiva, crea confusiones, que no sólo complican la adquisición de valores apropiados para su nivel de desarrollo, sino también, ejercen notoria influencia sobre su conducta.

De acuerdo a Rice (1975) algunos factores importantes para el desarrollo moral en la adolescencia, de acuerdo a diversos autores son:

- Influencias parentales: Rogers afirma que los valores morales en los adolescentes se forman a partir de las relaciones y experiencias familiares.
- La comunicación entre padre-hijo, el grado de calidez, aceptación y confianza que los padres muestren al adolescente, la disciplina utilizada, el modelo que ofrecen al hijo y las oportunidades de independencia son importantes en este proceso .
- Experiencia escolar: Allport afirma que es el medio escolar donde el adolescente adquiere algunos valores a través de los propio maestros.

- **Influencias de coetáneos:** Los puntos de vista de los adolescentes se modifican por el contacto con amigos o compañeros. El estar en contacto con diversos puntos de vista en este momento de la vida, puede reducir las tendencias a la rigidez e incrementar la adaptabilidad. Por otra parte, los adolescentes rodeados de valores morales desviados, pueden llegar a la delincuencia como resultado de la influencia del medio en el cual viven.

2.4 Perspectivas teóricas sobre la adolescencia

2.4.1 PERSPECTIVA FREUDIANA DE LA ADOLESCENCIA

La teoría psicoanalítica del desarrollo del adolescente parte del punto de que, al final de la etapa de latencia, durante la pubertad, se hace evidente de nueva cuenta el interés por la sexualidad. Se afirma que existe una alteración del equilibrio psíquico alcanzado a finales de la infancia, una conmoción emocional interna que da lugar a una vulnerabilidad de la personalidad muy incrementada (Freud 1937, en Coleman, 1985).

Dicho estado de cosas va asociado a otros dos factores. En primer lugar, el despertar de la sexualidad del individuo le lleva a buscar objetos amorosos adecuados, fuera del medio familiar, rompiendo así los lazos emocionales que le unían a los padres de la infancia. En segundo lugar, la vulnerabilidad de la personalidad da lugar al empleo de defensas psicológicas para enfrentarse a las pulsiones y la ansiedad (Coleman 1982).

Los cambios fisiológicos están relacionados con alteraciones emocionales especialmente con el acrecentamiento de emociones negativas como son la ansiedad, la depresión el desgano, la tensión y otras formas del comportamiento adolescente. (Muss, 1989).

La teoría de Freud está orientada biológicamente y presenta el desarrollo psicológico como resultado de la interacción del aprendizaje con el desarrollo de tres sistemas orgánicos vitales. Considera que el desarrollo es una secuencia de cinco etapas: oral, anal, fálica latente y genital. Las primeras tres corresponden a la

infancia, que Freud integra por medio de su doctrina de la sexualidad infantil y en la que supone que las fuentes de la conducta son de naturaleza sexual. Él considera a la infancia muy importante en la formación de la personalidad, ya que en estas tres primeras etapas se establecen las bases que tendrán repercusiones a lo largo de toda la vida del individuo. La latencia se caracteriza por la orientación hacia la realidad y por la aparente represión de la sexualidad.

La etapa genital marca el inicio de la pubertad y la entrada a la adolescencia. La sexualidad reprimida durante la latencia aparece de nuevo, y ocasiona una multitud de problemas que se habían eliminado en la latencia. Desde el punto de vista Freudiano, la adolescencia es una época en la que el joven en desarrollo se ve amenazado por la disolución de la personalidad que ha construido y estabilizado durante el período de latencia. Necesita redefinir y reagrupar sus defensas y sus formas de adaptación.

En la pubertad, el proceso de búsqueda de objeto se completa: junto con la maduración externa e interna de los órganos sexuales aparece un fuerte deseo que conduce a la resolución de una tensión sexual. Esta resolución demanda un objeto amoroso. Así, “Freud teoriza que el adolescente busca un miembro del sexo opuesto con quien puede resolver esta tensión” (Rice, 1975).

Una característica de la adolescencia, es el resurgimiento de los esfuerzos edípicos y preedípicos que producen el deseo de mantener los lazos familiares en una época en que las tareas de desarrollo insisten en abandonarlos. El adolescente debe renunciar y separarse realmente de tales sentimientos si quiere conservar a sus padres. La interpretación Freudiana establece que la tarea del adolescente consiste en voltear la espalda a las relaciones inmaduras que mantiene con sus padres, crearse un firme sentido de valor y redoblar sus esfuerzos en la construcción de relaciones nuevas y firmes a medida que se va preparando para entrar al mundo adulto (Harrocks, 1984).

Peter Blos (1962), ha descrito la adolescencia como un “segundo proceso de individuación” ya que el primero se completa hacia el final del tercer año de vida. En ambos periodos existen cambios psicológicos que ayudan al individuo a

adaptarse a la maduración, un aumento de vulnerabilidad en la personalidad y, finalmente, ambos períodos van seguidos de una patología específica.

El adolescente en este proceso de desvinculación es decir la búsqueda de un objeto amoroso fuera de la familia, supone la renuncia a la dependencia y la ruptura de las vinculaciones propias de la temprana infancia que fueron hasta la pubertad fuente principal de estímulos emocionales (Coleman, 1985).

Por su parte la perspectiva psicoanalítica sólo se refiere a la autoestima de manera indirecta. “Además de tomar conocimiento y conciencia de su padecimiento neurótico, una persona necesita conocer sus objetivos y aspiraciones (Horney, 1974).

Otro punto importante de la desvinculación de acuerdo a la teoría psicoanalítica es el hecho que el adolescente vive esta separación y pérdida de las relaciones infantiles, como un duelo. De acuerdo con Aberastury y Knobel (1992) se compone de tres partes: a) el duelo por el cuerpo infantil perdido b) el duelo por el rol y la identidad infantil y c) el duelo por los padres de la infancia.

2.4.2 PERSPECTIVA ERIKSONIANA DE LA ADOLESCENCIA

Erikson fundamenta su teoría de la adolescencia, en la quinta etapa de su conceptualización del desarrollo, llamada Identidad-versus confusión de rol. El establecimiento de una integridad yoica, es para Erikson la culminación de la etapa adolescente.

Durante la adolescencia, el crecimiento físico acelerado, los cambios somáticos cualitativos, la maduración genital y los deseos confusos prohibidos, crean el sentimiento de algo difuso y proveen las bases de una crisis de gran significado para el desarrollo del yo: la crisis de la identidad.

Los jóvenes que crecen y se desarrollan, enfrentados con esta revolución fisiológica en su interior, y con tareas adultas tangibles que los aguardan, se

preocupan fundamentalmente por lo que parecen ser ante los ojos de los demás en comparación con lo que ellos mismos sienten que son. En su búsqueda de un nuevo sentimiento de continuidad, los adolescentes deben volver a librar muchas de las batallas de los años anteriores, aún cuando para hacerlo deban elegir artificialmente a personas bien intencionadas para que desempeñen los roles de adversarios y están siempre dispuestos a establecer ídolos como guardianes de una identidad final. (Erikson, 1956; Erikson, 1980).

La integración que ahora se logra en forma de una identidad yoica, es más que la suma de las identificaciones infantiles. Es la experiencia acumulada de la capacidad del yo para integrar todas las identificaciones con las vicisitudes de la libido, con las aptitudes desarrolladas a partir de lo aprendido.

Por lo tanto la misión en la adolescencia implica el establecimiento de una identidad coherente y la superación de un sentimiento de difusión de la identidad. Erikson concede importancia al fenómeno del rápido cambio biológico y social durante la adolescencia señalando en especial la importancia que para el individuo tiene el tomar decisiones, en casi todas las facetas de su vida. Además afirma que para los jóvenes es necesario un proceso de crisis, para resolver el problema de la identidad y para superar la difusión de la identidad. La difusión de la identidad, según Erikson, tiene cuatro componentes principales:

1. El problema de la intimidad: El individuo teme al compromiso que implican relaciones interpersonales estrechas, debido a la posible pérdida de su propia identidad. Este miedo puede conducir a relaciones estereotipadas, formalizadas o al aislamiento. En algunos casos puede buscar intimidad con parejas inadecuadas que conducen a fracasos (Erikson, 1956).
2. El problema de la difusión de la perspectiva temporal: Esta implica para el individuo una imposibilidad para planificar a futuro. Esta imposibilidad se asocia con angustia relativa al cambio y a convertirse en un adulto.
3. Difusión de la laboriosidad: El joven en este caso tiene dificultad para aplicar sus propios recursos, de un modo realista en el trabajo o en el estudio. Estas actividades suponen cierto compromiso y como defensa a este el adolescente encuentra imposible concentrarse.

4. Identidad negativa: Esto significa adquirir una identidad opuesta a la preferida por los padres o alguna otra persona significativa para el adolescente.

Estos cuatro elementos constituyen los rasgos principales de la difusión de la identidad, sin embargo, no todos estos elementos están presentes en un individuo que presenta una crisis de identidad.

Para concluir, Erikson sugiere que la identidad es una cuestión propia exclusiva de la adolescencia, esta es una dimensión del desarrollo de la personalidad, que se produce a través del ciclo vital, presentándose de forma especialmente aguda durante los años de la adolescencia.

2.4.3 PERSPECTIVA PIAGETANA DE LA ADOLESCENCIA

Piaget, fue el primero que señaló que durante los años de la adolescencia, existe un cambio cualitativo en la naturaleza de la capacidad mental, y no un simple incremento de la capacidad cognoscitiva, así mismo afirma que es en este punto del desarrollo en el que resulta finalmente posible el pensamiento relativo a las operaciones formales (Inhelder y Piaget, 1958).

Durante el estadio de operaciones concretas (aproximadamente entre las edades de 7 y 11 años), el pensamiento del niño puede ser designado como "relacional".

La más amplia escala de intereses en esta edad y la capacidad para hacer mejores distinciones en cuanto a reglas, normas, valores, etc., reflejan el desarrollo cognoscitivo. Según Piaget, se produce un desajuste final fundamental; una liberación de lo concreto y un avance hacia una etapa más orientada al futuro.

Una mayor idea de proporciones y una capacidad inicial para sacar conclusiones de posibles e imprecisas verdades, permiten a los niños pensar más allá de lo que puede ser visto y comprobado perceptualmente. Esta facultad de manejar proposiciones y apreciar mejores implicaciones, incompatibilidades y

disyunciones, eleva la imaginación por encima de los actuales conocimientos y percepciones, hasta las posibilidades de lo que puede ser. “La separación de ideas de objetos y la liberación de relaciones y clasificaciones desde vínculos concretos e intuitivos, culmina en la capacidad para combinar una variedad de relaciones o clases, que es de capital importancia para extender y reforzar los poderes del pensamiento” (Piaget).

Cuando el razonamiento sobre la realidad aumenta mediante explicaciones basadas en una gran diversidad de proposiciones relacionadas, esa realidad puede ser considerada más allá de sus aspectos limitados y concretos y, por consiguiente los poderes deductivos de la inteligencia se ven grandemente reforzados.

El desarrollo de nuevos esquemas operativos está relacionado con un más preciso y flexible manejo de las palabras. Ambas facultades mejoran no solo la comprensión de la realidad y la experiencia, sino también la de formular ideas en forma más clara. Piaget sugiere que el espíritu de experimentación que aparece a tal edad se posibilita mediante esta nueva capacidad cognoscitiva. La diferencia esencial entre el nuevo modo de pensar y el pensamiento de los niños más pequeños radica en el cambio de perspectiva.

Los jovencitos se concentran en la realidad pero, a medida que maduran y pueden captar posibles transformaciones, la misma puede extenderse para incluir eventos deducidos o imaginados. En consecuencia el mundo de factible valor se amplía para incluir muchas nuevas posibilidades sociales e interpersonales; entre ellas las experiencias futuras, para las cuales los niños se preparan a través de experimentación con sus nuevas capacidades deductivas. Aunque los niños impúberes todavía no son enteramente capaces de pensamiento abstracto o de anticipar o aún fantasear por completo sobre el futuro si pueden relacionar las nuevas ideas y valores con los planes para el porvenir.

Para los 11 o 12 años, la fantasía es no solo un medio de descargar tensiones sino también un mecanismo para integrar la realidad, la cual forma parte de la planeación del futuro.

Gradualmente el niño empieza a dominar nociones correspondientes a clases, relaciones y cantidades. Resultan posibles la conservación y la seriación y el desarrollo de estas capacidades le permiten al individuo formular hipótesis y explicaciones acerca de acontecimientos concretos. Estas operaciones son consideradas por el niño, sencillamente, como instrumentos mentales, cuyos productos van a la par con fenómenos perceptivos. Es decir, el niño, es incapaz de diferenciar con claridad entre lo que es perceptivamente dado y lo que es mentalmente construido.

Con la aparición de las operaciones formales el joven empieza a disponer de cierto número de importantes capacidades. De éstas, la más relevante es quizá la de construir proposiciones “contrarias al hecho”, por lo tanto el pensamiento adolescente va de lo “real a lo “posible” y facilita abordar la solución de problemas.

Piaget afirma que los adolescentes pueden distinguir entre pensamiento por una parte y realidad por la otra. El pensamiento adolescente no puede ser considerado como una situación de todo o nada, pasando el individuo de una situación a otra, este cambio es gradual y en algunas situaciones oscila de una situación a la otra antes que pueda ser firmemente establecida la nueva forma de pensamiento. Por otra parte es casi seguro que el adolescente adoptará modos formales de pensar en un sector antes que en el otro.

Por otra parte, el desarrollo cognoscitivo y el empleo del intelecto no son más inmunes a los conflictos en esa época que en cualquier otra. La confusión sobre la imagen corporal y los intentos para controlar nuevas ansiedades e impulsos es posible que interfieran con estas capacidades recién desarrolladas. Así pues, los niños prepúberes pueden tener problemas en la escuela, especialmente en matemáticas, en temas que involucren reacciones espaciales, como la lectura de un cuadro o un mapa, o en actividades creativas debido a sentimientos inhibidos.

A veces a los niños de esta edad se les dificulta expresar sus sentimientos y fantasías, lo cual limita su expresión creativa. Por esta razón ha de dárseles libertad para el empleo del juego, el dibujo y el lenguaje y para pensar simbólicamente

sobre objetos ausentes y atribuir a los eventos significados simbólicos. Sin embargo, la capacidad para el pensamiento abstracto no está plenamente desarrollada en los impúberes; la expresión verbal, aunque avanzada no ha alcanzado su plenitud.

Finalmente la teoría de Piaget subraya que los cambios físicos y sexuales propenden a inhibir la revelación de los sentimientos del niño, aún cuando sus ensueños y fantasías sean ya ricos en contenido simbólico. Esta discrepancia puede causar muchos conflictos en la relación padres - hijos debido a que los adultos suelen exigir comportamientos con mayor signo de madurez en un momento en que el chico se encuentra absorbido por sus propios procesos de maduración interna.

A partir de esta etapa, el pensamiento formal tiende a cristalizar en un perfeccionamiento de funciones mentales que transforman la conducta del adolescente hasta lograr su plena adaptación al ambiente que le rodea. En los años posteriores este pensamiento formal continuará su desarrollo hacia modos adaptativos cada vez más funcional para el individuo.

CAPÍTULO III

ADOLESCENCIA Y AUTOESTIMA

3.1 Investigaciones acerca de la autoestima en los adolescentes

El primer estudio a gran escala acerca de la autoestima de los adolescentes lo condujo Morris Rosenberg (en Chubb et al., 1997) a principios de los años sesenta.

Encontré que los grupos que él suponía que tendrían bajos niveles de autoestima, no los tenían. Por ejemplo, los estudiantes afroamericanos no presentaban bajos niveles de autoestima a menos que asistieran a escuelas donde la población fuera predominantemente blanca. Aparentemente el grupo de referencia era un factor importante.

Algunos estudios muestran que la autoestima se eleva durante la adolescencia y la adultez temprana (Bachman et al., 1978; Cairns et al., 1990; Mc Carthy y Hoge, 1982; O'Malley y Bachman, 1983 en Chubb et al., 1997).

En un estudio transversal acerca de la autoestima en los adolescentes, Simmons, Rosenberg y Rosenberg(1990 en Chubb et al. , 1997) hallaron que la autoestima disminuye durante la adolescencia temprana para llegar a su mínimo a los 12 años. De ese punto en adelante, aumenta gradualmente y alcanza su clímax a los 16 años.

Una vez consolidada, la autoestima es resistente a cualquier cambio no relacionado con los procesos normales del desarrollo (Fertman y Chubb, 1992 en Chubb et al., 1997).

La mayor parte de los estudios que han evaluado las diferencias de género en la autoestima, han encontrado que las adolescentes mujeres presentan niveles de

autoestima menores que los hombres (Cairns et al., 1990; Eccles et al., 1989; Labouvie et al. , 1990; Nottelman, 1987; Wigfield et al., 1991 en Chubb et al.,1997).

Simmons y Rosenberg (1975 en Chubb et al., 1997) encontraron que más mujeres que hombres presentaban bajos niveles de autoestima durante la adolescencia propiamente dicha y la adolescencia tardía, pero que no es así entre los 8 y 11 años.

Se han realizado numerosas investigaciones en cuanto a la gran influencia que ejerce la autoestima de una persona en un amplio rango de fenómenos psicológicos y conductuales. Por ejemplo, se ha encontrado que la autoestima afecta en la conformidad o perseverancia, en la atracción interpersonal, en la conducta moral, en las orientaciones educativas y otros aspectos de la personalidad y la salud mental (Wells y Marwell, 1976) Rosenberg (1971). En la mayoría de las áreas investigadas, la baja autoestima está asociada con las consecuencias indeseables como bajo rendimiento académico, mayor propensión a conductas delictivas etc.

Existe evidencia suficiente para determinar que una pobre autovaloración está asociada con depresión en niños y adolescentes (Garber y Hilsman, 1992 en Garber et al., 1997).

Los adolescentes aprenden a valorarse a partir de como los otros los perciben a ellos (Cooley, 1902; Mead, 1934 en Garber et al., 1997).

Otra de las investigaciones al respecto encontró que una de las mejores maneras para aprender a saber como se siente uno es mediante las relaciones con otros (Glazer-Malbin, 1981 en Jurich et al, 1996).

Harter (1986 en Garber et al., 1997) propuso que las percepciones de apoyo y aceptación de otros significativos tienen un impacto importante en el autoconcepto de los adolescentes. A partir de las interacciones interpersonales se obtiene

información acerca de uno mismo y de los otros y acerca de la autovaloración (Bolwlby, 1973; Cummings y Cicchetti, 1990 en Garber et al., 1997). Cuando la retroalimentación proveniente de los otros es negativa puede originar en percepciones negativas que pueden incrementar el riesgo a la depresión.

Uno de los factores que contribuye al desarrollo de una pobre autovaloración es el rechazo por parte de los padres, la crítica, la falta de afecto y la intrusión (Cole, 1990; Garber, 1992; McCranie y Bass, 1984 en Garber et al., 1997). Así, el rechazo y la inconsistente demostración de afecto están relacionados con un desarrollo pobre de autoestima.

Jaenicke et al. (1987 en Garber et al., 1997) encontraron una relación significativa entre la crítica de las madres y la tendencia de sus hijos a hacer atribuciones autoacusatorias ante eventos desagradables.

Radke-Yarrow, Belmont, Nottelman y Bottomly (1990 en Garber et al., 1997) reportaron que comentarios negativos de las madres están relacionadas con un pobre autoconcepto.

Litovsky y Dusek (1985 en Garber et al., 1997) encontraron una correlación positiva entre la aceptación parental y una correlación negativa en cuanto al control parental en adolescentes.

En una investigación realizada por Jurich et al. (1996) se pretendió aumentar la autoestima de los adolescentes mediante la exhibición de videos comerciales relacionados con la autoestima los cuales observaron junto con sus padres y la discusión en grupo junto a adultos significativos. Los adolescentes llenaron una escala de autoconcepto antes y después del programa. Los resultados indican que se obtuvieron mejores resultados en las escalas de autoconcepto que fueron administradas después del programa.

Según Erikson (en Jurich et al, 1996) la tarea primordial del adolescente es la de desarrollar un autoconcepto positivo. Muchas investigaciones demuestran la relación entre un pobre autoconcepto y una amplia gama de comportamientos maladaptativos tales como delincuencia (Atkins, 1973; Jurich y Andrews, 1984 en Jurich et al, 1996), deserción escolar (Berry, 1974 en Jurich et al, 1996), uso de sustancias psicoactivas (Jurich y Polson, 1984 en Jurich et al, 1996), embarazos premaritales (Zongker, 1977 en Jurich et al, 1996) y pobre adaptación al divorcio parental (Jurich y Jones, 1986 en Jurich et al., 1996).

Investigadores, maestros, autoridades educativas y profesionales de la salud comúnmente asocian el consumo de drogas con la baja autoestima (Dielman et al., 1997 y 1984; Steffenhagen y Steffenhagen, 1985; Wright y Moore, 1982; Young et al., 1989 en Moore et al., 1996).

Esto es, el pobre autoconcepto y las autoevaluaciones negativas se relacionan con el uso de tabaco, alcohol, marihuana y otras drogas. Quienes proponen esto sostienen que aquellos sujetos que no se valoran están más propensos al uso de estas sustancias que resultan dañinas.

En esta investigación no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la baja autoestima y el consumo de drogas. Los autores (Moore et al., 1996) concluyen que en una cultura restrictiva, la baja autoestima se tiende a asociar con el alto consumo de drogas, y la alta autoestima, con un bajo consumo de sustancias psicoactivas.

En una cultura permisiva, donde el consumo de drogas es la norma, se esperaría que la alta autoestima se relacionara con un alto nivel de consumo de drogas y la baja autoestima con un bajo consumo. Por estas razones es importante tomar en cuenta el contexto de los jóvenes y el tipo de sociedad en que cada uno se inserta.

3.2 Familia, adolescencia y autoestima

La forma y las funciones de la familia evolucionan con la cultura y están al servicio de las necesidades de la sociedad. La familia es el primer sistema social que conoce el niño y dentro del cual se desarrolla. De ella consigue familiarizarse con los roles básicos tal como existen en la sociedad en que vive.

Aunque los roles puedan considerarse como unidades de un sistema social, también pasan a formar parte de la personalidad en cuanto dirigen la conducta y proporcionan cohesión para el mejor funcionamiento de la personalidad. Los individuos no aprenden los patrones de vida partiendo de cero, sino que, en muchas situaciones aprenden roles que luego modifican según las necesidades individuales (Lidz 1985).

Las familias pueden clasificarse en dos tipos generales de organización: la familia amplia y la familia nuclear. La familia amplia se caracteriza por tener fuertes lazos de unión entre los parientes y la familia nuclear se caracteriza por ser más limitada, está constituida por padres e hijos.

La familia amplia tiene interés para nosotros porque persiste en las poblaciones urbanas contemporáneas. Esta tiende a dar seguridad a sus miembros al ofrecerles patrones definidos de conducta en la vida y de relación con los demás.

La familia nuclear está sujeta a más tensiones exteriores pues conduce a una exigencia de formas de vida que ya no son inherentes a las costumbres y valores de la familia pues lo que se daba por hecho en la familia de origen puede dejar de serlo en este tipo de familias. (Parsons, 1964).

La integración de una personalidad madura y viable no se logra simplemente por medio del cultivo de directrices y potencialidades congénitas, sino precisa de una dirección positiva y de una orientación hacia un ambiente interpersonal adecuado y un sistema social. La constitución biológica del hombre requiere que

crezca en una familia o en un sustituto razonable de la misma, que no solamente le sustente y le proteja durante la época de inmadurez, sino que le guíe también en su camino hacia la obtención de una personalidad integrada que ha asimilado las técnicas, los conocimientos y los roles necesarios para la adaptación y la supervivencia.

Es preciso que el adolescente alcance e interiorice las instituciones y los roles de un sistema social estructurado, y que se identifique con personas que hayan asimilado previamente la cultura. El hombre adquiere sus características a través de la identificación pero también mediante reacciones ante objetos parentales. Su integración está guiada por la estructura dinámica de la familia en que se desarrolla.

Se ha encontrado que la aceptación, interés, calidez, respeto y cercanía de los padres se asocian con la autoestima del adolescente (Bachman, 1970; Rosenberg, 1965; Greenberg et al., 1983; Buchanan et al., 1991 en McCurdy y Scherman, 1996).

Algunos autores sugieren que el divorcio de los padres debilita los lazos con el progenitor que no tiene la custodia de los hijos y que el contacto con este progenitor tiene mucho que ver con el bienestar de los adolescentes después del divorcio (White et al., 1985; Brody y Forehand, 1990 en Mc Curdy y Scherman, 1996).

Pett (1982 en Mc Curdy y Scherman, 1996) sugiere que la mayor contribución al ajuste del chico después del divorcio es de quien tiene la custodia. Se observó que la autoestima depende de los lazos con el padre como apoyo afectivo, más que de la relación con la madre. También se dice que la autoestima se asocia con la independencia de ambos padres.

Es posible que una buena relación con la madre no logre contrarrestar el efecto negativo que ejerce sobre la autoestima una relación afectiva de mala calidad con el padre (Mc Curdy y Scherman, 1996).

Algunos autores (Blatt, 1974; Blatt y Homann, 1992; Blatt y Schichman, 1983 en Fichman et al., 1969) proponen que las experiencias tempranas de crianza pueden promover el desarrollo de estilos dependientes o depresivos.

Aunque los tipos depresivos pueden establecerse en la adolescencia temprana, siguen influyendo el desarrollo posterior en cuanto a vulnerabilidad ante los trastornos afectivos y en cuanto al ajuste social y personal.

Blatt (en Fichman et al., 1996) habla de dos tipos de depresión: La anaclítica se caracteriza por sentimientos de desamparo, debilidad, abandono y deseos de ser amado y protegido.

La introyectiva se caracteriza por intensos sentimientos de inferioridad, culpa y autodescalificación y una sensación de no haber cumplido con las expectativas.

Desde hace mucho tiempo se ha reconocido al hogar como la unidad básica dentro de la cual se desarrolla el individuo. En esta unidad, que es la fuente primaria de la socialización el individuo aprende como funciona su sociedad y desarrolla los patrones de conducta que le permiten funcionar de manera efectiva. Muchos de los valores, actitudes, intereses que son parte de la conducta adulta del individuo, tuvieron sus comienzos y cristalizaron completamente a través de las influencias tempranas del hogar y la familia.

Sin embargo, es dentro de esta unidad básica donde una buena parte del conflicto entre el mundo del adolescente y el del adulto tiene lugar especialmente porque los padres son los adultos con quienes más contacto tiene los jóvenes (Powell, 1992).

La familia a la que pertenece el adolescente es el determinante más importante de su conducta, y las diversas normas que lo guiaran a través de la vida, son establecidas en el hogar.

Mandelbaum (1969) dice que la familia le da al niño una estructura dentro de la cual el niño puede encontrar raíces, continuidad y un sentido de pertenencia. La adolescencia es una recapitulación de las actitudes de los padres de la infancia.

En la adolescencia sigue siendo el hogar el “apoyo indispensable” para el desarrollo emocional. George Kaswin y Lorene Koseluk (1990) investigaron la relación entre la autoestima y la percepción de las características familiares. Los resultados implican que la calidez parental en la familia puede predecir el nivel de autoestima.

Otros elementos que permiten predecir un buen nivel de autoestima, son la comunicación clara de límites y el uso apropiado de técnicas de disciplina. La cohesión familiar definida como “vínculo emocional que los miembros de una familia tienen uno hacia el otro”, es otro indicativo de una buena autoestima. Por lo tanto una clara comunicación de las reglas, establecimiento de límites, y un buen mecanismo en la discusión de cambios en las reglas, facilita el desarrollo de una buena autoestima.

La contribución que pueden tener otras personas que son significativas (madre, padre, maestro y amigos.) en el desarrollo de la autoestima del adolescente, es importante según lo demuestran los estudios hechos por Katica Lackvic y Maja Dekovie (1990).

La idea del autoconcepto esta determinada en parte por la intervención de otros, sin embargo no todas las personas con las que uno interactúa son igualmente significativas. El término “otros significativos” se refiere a las personas que ocupan un alto grado de importancia y que sus opiniones son consideradas como significativas.

El adolescente se vuelve menos dependiente de los padres a medida que crece y por lo tanto la evaluación de los padres se vuelve menos importante en cuanto a la autoestima se refiere. De una relación asimétrica se vuelve una relación simétrica tanto con los padres como con amigos, maestro, etc. La relación simétrica es una forma recíproca en donde se comparten valores actitudes y mayor intimidad, esta relación se vuelve sumamente importante para los adolescentes.

Tanto para mujeres como para hombres la evaluación de la figura materna es importante. Para las mujeres el impacto de sus amigos se vuelve importante, así como la opinión de los maestros ya que las adolescentes se identifican más con el rol de estudiantes. Para los muchachos la opinión del padre se vuelve mayormente significativa ya que la relación de padre-hijo aumenta. A pesar de las pequeñas variaciones que existen, se ha encontrado que la opinión y evaluación de "otros significativos" es importante para ambos sexos durante la adolescencia y determina la autoestima.

En un estudio realizado por Beverly Raphael et al. (1990), se afirma que los adolescentes de familias incompletas, tienen más problemas emocionales que los adolescentes de hogares intactos. Algunos de estos problemas son: autoestima baja, percepción pobre de su rendimiento académico y otros problemas que requieren de consulta psicológica. En este estudio se puede observar que los rasgos de personalidad de introversión y neurosis se ven más claros en el grupo de adolescentes de hogares incompletos.

Al considerarse los diversos tipos de pérdida parental, tales como: adolescentes que han perdido un padre por muerte, aquellos que no tuvieron contacto con el padre o que no estaban seguros de si estaba vivo o muerto, y aquellos que se separaron y tuvieron poco contacto, pueden desarrollar inhibiciones y otros trastornos.

Un aspecto en común que presentan los adolescentes que han perdido un padre, es una ruptura en la liga afectiva a una edad temprana y probablemente una calidad muy pobre en la relación antes de la pérdida. Podemos hablar por lo tanto de una

baja autoestima del adolescente en una situación como la mencionada anteriormente.

Por lo que respecta a la estructura familiar y su impacto en el adolescente, John Lawler y Chris Lennings (1992), encontraron que el tipo de conflicto dentro de una familia es una variable de mayor importancia que la estructura familiar en sí (familia intacta, padre o madre soltera, familia combinada). La estructura familiar no contribuye, en la mayoría de los casos estudiados a un aumento de los conflictos. El grado de conflicto en una familia es un factor que tiende a disminuir la autoestima del adolescente, ya que le produce un grado de incertidumbre y estrés emocional que rompe con su desarrollo emocional y apoyo familiar.

Existe gran interés en estudiar por qué los padres crían de distintas maneras a sus hijos cuáles son los diferentes predictores de crianza (Belsky, 1984 en Grolnick et al., 1996). La crianza se debe abordar no de manera estática, sino como resultado de las características de los padres, del hijo y de las circunstancias familiares.

Según Grolnick et al. (1996) existe investigación variada acerca de los predictores de crianza en niños, sin embargo, existe poca información acerca de los factores de crianza en los adolescentes. Se ha visto que la interacción de los sistemas familiares es distinta entre adolescentes y niños.

La adolescencia es un período difícil para los padres y los mismos adolescentes (Montemayor, 1982 en Grolnick et al., 1996), así como una etapa en la cual se reorganizan los vínculos familiares (Hill, 1980 en Grolnick et al., 1996).

Debido a la singularidad de esta etapa del desarrollo, los investigadores han puesto su atención en los factores que influyen la crianza de los adolescentes (Darling y Steinberg, 1993; Feldman y Elliot, 1990, en Grolnick et al., 1996).

Las investigaciones acerca de los factores de crianza pueden dividirse en tres áreas: a) los aspectos del contexto parental que incluyen las circunstancias

familiares, tales como niveles de *estrés*, de apoyo y los recursos familiares (Belsky, 1984, en Grolnick et al., . . , 1996). b) el aspecto social cognitivo, que incluye las creencias de los padres acerca del desarrollo (Goodnow, 1984; Miller, 1988, en Grolnick et al., 1996) y c) las características del hijo, que incluyen elementos que conciernen al temperamento.

La crianza involucra tiempo y energía y se ha visto que existen algunos otros elementos que pueden afectar la crianza, tales como la presión económica (Elder et al., 1985 en Grolnick et al., 1996) y situaciones familiares difíciles (Patterson et al., 1989, en Grolnick et al., 1996), la hostilidad entre la pareja de padres está asociada a mayor uso de castigo al hijo (Dielman et al., 1977 en Grolnick et al., 1996).

Buchanan et al. (1990 en Grolnick et al., 1996) sugieren que los padres perciben la adolescencia como difícil, pero también creen que los adultos pueden tener un impacto sobre ella. Para los padres de adolescentes, las creencias acerca de esta etapa son sumamente importantes dado que son producto de un estereotipo que incluye al adolescente en etapa de confusión y conflicto y bajo la influencia del cambio hormonal (Offer et al., 1981 en Grolnick et al., 1996).

Las creencias de los padres acerca de la adolescencia puede influir en la manera en cómo interactúan con sus hijos. Los padres que conciben la adolescencia como difícil pueden esperar comportamientos específicos por parte de sus hijos y atacarlos (Dix y Grusec, 1985; Parsons et al., 1982 en Grolnick et al., 1996) o interpretar las conductas ambiguas como evidencia de sus creencias y justificaciones de sus actos (Eccles, 1992; Miller et al., 1987 en Grolnick et al., 1996).

Algunos autores manejan la noción de que los hijos crean sus propios contextos (Bell, 1968, en Grolnick et al., 1996) y que los padres utilizan el comportamiento de sus hijos como regulador de sus propias acciones (Maccoby et al., 1984 en Grolnick et al., 1996).

Los adolescentes percibidos con mayores dificultades para socializar, reciben mayor control por parte de los padres (Eccles, 1992; Ryan y Grolnick, 1986 en Grolnick et al, 1996). Este control puede ocasionar interacción con los padres poco satisfactoria y más aversiva causando que los padres se retiren de tales interacciones.

Los autores manejaron tres factores de crianza: apoyo a la autonomía, involucramiento y estructura:

El apoyo a la autonomía es muy importante y a medida que se desarrolla los adolescentes desean tener un papel más activo en la familia (Steinberg, 1990 en Grolnick et al., 1996). La manera en como los padres se relacionan con dicha necesidad de autonomía es de gran importancia. La autonomía psicológica proporcionada por los padres está relacionada con las calificaciones escolares (Steinberg et al., 1989 en Grolnick et al, 1996) y la participación en la toma de decisiones está asociada a motivación intrínseca y autoestima (Eccles, 1992; Flanagan, 1989 en Grolnick et al., 1996).

El apoyo a la autonomía lo definen los autores (Grolnick et al., 1996) como la medida en que los padres estimulan a sus hijos para iniciar y llevar a cabo sus propias decisiones en lugar de ellos aplicar el control sobre sus hijos. Así, el apoyo a la autonomía se relaciona con la autoregulación, el desempeño escolar y está negativamente asociado a problemas de conducta (Grolnick y Ryan, 1989 en Grolnick et al., 1996).

El involucramiento (participación o la manera en que se comprometen los padres) se refiere al interés por parte de los padres en las actividades del hijo, como lo es el pasar tiempo con ellos y demostrar amor y afecto (Maccoby y Martin, 1983 en Grolnick et al., 1996). El involucramiento se definió como la medida en que los padres están interesados, conocen y pasan tiempo con sus hijos incluyendo actividades escolares y actividades con los compañeros. El involucramiento está asociado positivamente con los logros del adolescente y está negativamente relacionado con problemas de conducta (Grolnick y Ryan, 1989 en Grolnick et al., 1996).

La estructura la definieron como la manera en que los padres proveen guías claras y consistentes, así como reglas y expectativas acerca de las conductas de los hijos (Grolnick y Ryan, 1989 en Grolnick et al., 1996).

Los resultados de la investigación (Grolnick et al., 1996) sugieren junto con otros investigadores (Almeida y Galambos, 1990; Youniss y Smollar, 1985 en Grolnick et al., 1996) que los padres están menos involucrados con sus adolescentes que las madres, asimismo son menos responsables para proporcionar guía en la vida cotidiana.

Los padres que percibieron la adolescencia como una etapa difícil, tendieron a emplear mayores niveles de control, asimismo se encontró una mayor tendencia para querer reinar o controlar sobre sus hijos. Por otra parte los padres que percibían que ellos como adultos podían ser eficaces, aumentaron su participación activa con los adolescentes.

Se ha visto que si los padres sienten que no pueden ser eficaces con los adolescentes se atienen entonces a un rol de menor compromiso, sin embargo, se espera que las madres tomen responsabilidad por sus adolescentes sin importar las actitudes de estos últimos.

Se ha visto que los diferentes tipos de crianza tales como estilos autoritarios, permisivos o medianamente permisivos están relacionados con una variedad de respuestas en el adolescente tales como autocontrol, agresión y estrés (Baumrind, 1973; Maccoby y Martin, 1983 en Garber et al., 1997). Existe evidencia que el ambiente familiar puede contribuir al inicio y mantenimiento de trastornos afectivos (Burbach y Bourdin, 1986; Gerlsma, Emmelkamp y Arrindell, 1990 en Garber et al., 1997).

Existe evidencia que hijos deprimidos perciben a sus familias con menor cohesión, menor apoyo, menos democráticas y más conflictivas en relación con

los hijos no deprimidos (Mccaulley y Myers, 1992; Stark et al. , 1990; Walker, Garber y Greene, 1993 en Garber et al., 1997).

Las madres de adolescentes deprimidos tienden a ser más castigadoras y rechazantes, menos comunicativas y menos afectuosas (Puig-Antich et al., 1985 en Garber et al., 1997) y demandan mayores estándares de desempeño pero proveen menos reforzamiento positivo ante los logros de sus hijos en comparación con las madres de hijos no deprimidos (Cole y Rehm, 1986 en Garber et al., 1997).

Al hablar de la estructura familiar y de sus conflictos, debemos dar importancia a la relación individual padre-hijo, que representa la base del desarrollo de la personalidad. En particular, cierto tipo de interacciones con los padres contribuyen significativamente a formar rasgos de personalidad y conductas durante la adolescencia.

Parish y Nunn (1989 en Necessary y Parish, 1996) afirman que existe una relación significativa entre las evaluaciones de los jóvenes acerca de las relaciones observadas en sus familias y el modo en que se perciben ellos mismos y a sus padres.

Necessary y Parish (1996) encontraron una correlación positiva entre el autoconcepto y las evaluaciones acerca de los padres y madres.

Lo que un individuo hace de sí mismo se relaciona con el modo en que percibe la relación entre sus familiares y con las evaluaciones que hacen unos de los otros.

De acuerdo con el estudio realizado por Hojat, Borenshtein y Shapurian (1990), los adolescentes que durante su infancia tuvieron padres responsivos, logran un alto grado de autoestima, a diferencia de los adolescentes que durante su infancia percibieron a sus padres ausentes emocionalmente, poco involucrados y faltos de empatía. Estos últimos pueden desarrollar inseguridad y por lo tanto una baja autoestima en la adolescencia y en la edad adulta.

Maccoby (1988), considera que los niños con un alto grado de autoestima recibieron aceptación y aprobación de padres responsivos. Coopersmith, (1987) en el estudio del desarrollo de la autoestima muestra que la falta de amor esta asociada con una baja autoestima en la adolescencia tardía.

Hojat, Borenstein y Shapurian (1990) sugieren que padres responsivos promueven una sensación de seguridad en los adolescentes y por lo tanto un alto grado de autoestima, que promueve el deseo de explorar situaciones nuevas, confiar en los demás y establecer buenas relaciones sociales.

Entre los atletas jóvenes, el apoyo parental se relaciona con un mayor disfrute del deporte (Leff y Hoyle, 1995; Scanlan y Lewthwaite, 1986 en Hoyle y Leff, 1997), mejores resultados y autovaloración (Coopersmith, 1967; Felker, 1968; Leff y Hoyle, 1995 en Hoyle y Leff, 1997).

La presión parental, por otra parte, se relaciona con insatisfacción en la participación deportiva (Smith, 1986 en Hoyle y Leff, 1997), estrés asociado con la evaluación del desempeño (Mc Elroy, 1982; Ogilvie, 1979; Scanlan y Passer, 1979 en Hoyle y Leff, 1997) y autoevaluaciones negativas o dudosas (Smith et al., 1978 en Hoyle y Leff, 1997).

La literatura sugiere que el apoyo parental contribuye al disfrute como resultado de la relación existente entre dicho apoyo y la autoestima del adolescente (Felker, 1968; Scanlan y Lewthwaite, 1986 en Hoyle y Leff, 1997).

En un estudio comparativo entre padres y adolescentes, en cuanto a toma de decisiones y autoestima Brown y Mann (1991) encontraron que padres con capacidad de decisión y una buena autoestima influyen positivamente en la autoestima de los adolescentes sobre todo en la adolescencia temprana, (12 a 14 años).

Allen et al. (1994 en Collins et al., 1997) encontraron que la calidad de la relación con el padre está relacionada positivamente con el desarrollo del yo y la autoestima del adolescente, entre los 14 y 16 años. Es en la adolescencia temprana cuando el padre del mismo sexo representa un modelo, para la autoestima en el adolescente.

En la adolescencia tardía, Richards, Gitelson y Petersen (1991), demostraron que el padre del sexo opuesto puede promover una buena autoestima en el adolescente.

La mayoría de los adolescentes prefieren que sus padres adopten ciertos métodos de disciplina y a la vez impongan ciertas restricciones, aunque no siempre se adhieran a ellas. De esta manera el adolescente tendrá podrá discutir con sus padres sobre los límites impuestos. Existen varios métodos de disciplina que están de acuerdo con el estilo de cada familia, pero más importante que el método es el rigor de la disciplina.

En el estudio realizado por Bette Johnson, Shmuel Shulman y Andrew Collins, (1991), se investigaron los diferentes tipos de disciplina: Autoritaria, Permisiva e Incongruente. La percepción de una disciplina de tipo incongruente tuvo efectos significativos en la autoestima de los adolescentes. Los adolescentes cuya disciplina en el hogar se muestra incongruente tienden a una inestabilidad personal, ya que no consideran sus actitudes valiosas y no logran una identidad, lo cual los lleva a una disminución en su autoestima. La incongruencia en la actitud de los padres, es interpretada por el adolescente, como una falta de interés por parte de los padres y por lo tanto, se sienten devaluados como personas.

Según Collins et al. (1997) conflicto, autonomía y autorregulación son tres conceptos esenciales en la teoría e investigación del desarrollo del adolescente. Así, la autonomía es el proceso mediante el cual el joven intenta ganar libertad de sus padres y otras influencias (Hill y Holmbeck, 1986 en Collins et al., 1997) y no significa liberarse de los padres sino tener la libertad necesaria para desarrollar los actos por sí mismo manteniendo la relación con los otros.

Definieron la autorregulación como una función de conflictos intrapsíquicos o internalización de contingencias externas (Kuczynski, 1995 en Collins et al., 1997) y el conflicto como la manifestación de turbulencia intrapsíquica y la autonomía en el intento por separarse de los padres (Blos, 1979; Freud, 1969 en Collins et al., 1997). Asimismo, definieron el conflicto como el comportamiento de uno de los miembros de la díada que es incongruente con las metas, expectativas y deseos del otro miembro, resultando en una mutua oposición (Schantz, 1987 en Collins et al., 1997). Estas oposiciones pueden provocar dificultades en el ámbito interaccional y emocional de la relación.

Sin embargo, los conflictos durante la adolescencia son importantes para las relaciones. Se ha encontrado que los conflictos tienden a ser más comunes en la relación con miembros de la familia que con amigos o compañeros (Furman y Buhrmester, 1992; Laursen, 1995 en Collins et al., 1997) Por ejemplo, los conflictos entre padres e hijos generalmente se centran alrededor de temas como la autoridad, autonomía y responsabilidades (Carlton-Ford y Collins, 1988; Smetana, 1989 en Collins et al., 1997).

Por otra parte los conflictos con amigos se centrarán alrededor de problemas que incluyen temas como el comportamiento interpersonal y las dificultades en las relaciones (Hobart, 1991; Youniss y Smollar, 1985 en Collins et al., 1997).

Estos tres factores están asociados con las relaciones familiares y las relaciones con compañeros sean éstas amistades, noviazgo, conocidos etc. (Collins y Laursen, 1992; Collins y Sroufe en prensa, Cooper, 1994; Laursen y Collins, 1994 en Collins et al., 1997).

A los adolescentes que se les preguntó acerca de la jerarquización de los conflictos cotidianos, estos jerarquizaron en primer nivel a las madres y en orden descendente hermanos, amigos, novios, padres y otros compañeros o adultos (Csikszentmihalyi y Larson, 1984; Laursen, 1995; Montemayor Y Hanson, 1985 en Collins et al., 1997).

La comunicación con los padres se deteriora en alguna medida durante la adolescencia. Los adolescentes reportaron que interactuaban menos con los padres que cuando eran menores (Montemayor y Brownlee, 1987 en Beaumont, 1996) les proporcionan menos información a sus padres (Buhrmester y Furman, 1987 en Beaumont, 1996) y la comunicación se torna difícil (Barnes y Olson, 1985; Smith y Forehand, 1986 en Beaumont, 1996).

En algunas investigaciones los adolescentes reportan que los padres son controladores y menos comprensivos (Hunter, 1984; Youniss y Smollar, 1985 en Beaumont, 1996) y menos abiertos a entender el punto de vista adolescente. Wright y Keple (1981 en Beaumont, 1996) encontraron que para los adolescentes los amigos son fuente de autoafirmación y estimulan más que los padres.

Según Eccles et al. (1997) las familias que proveen regulación y oportunidades para el desarrollo de la autonomía psicológica, proporcionan una estructura en la cual el adolescente puede adquirir un sentimiento de eficacia personal y un sentimiento de control y de autonomía personal. Las familias que proveen vínculos cercanos aseguran un clima emocional en el cual los adolescentes se sientan cómodos explorando el mundo y adquiriendo nuevas competencias.

En cuanto a la posición económica de la familia, la autoestima del adolescente no se ve afectada por el hecho de una baja posición económica, sino por el aspecto emocional por el que pasan los padres en momentos de ciertas dificultades económicas.

Whitbeck y Simons en su estudio; "Dificultades económicas en la familia y la autoestima del adolescente" (1991). Encontraron que las dificultades económicas de la familia afectan al adolescente sólo indirectamente, ya que disminuyen la presencia y el involucramiento de los padres de manera directa con el adolescente. El efecto de los momentos económicos difíciles de la familia, en la conducta de los padres hacia los adolescentes, afectan a los adolescentes en la adolescencia temprana de una manera psicológica más que como consecuencia directa de la situación difícil de la familia.

3.3 Sociedad, adolescencia y autoestima

El desarrollo de la personalidad y el curso del ciclo vital se despliegan en fases sin seguir un ritmo constante, en el curso de toda vida se presentan una serie de inevitables crisis de desarrollo que provienen de la necesidad de adaptarse a situaciones nuevas inherentes al ciclo vital. Al superar estas crisis, el individuo gana nuevas fuerzas, autosuficiencia e integridad. Cada persona hace frente a la crisis del desarrollo de manera distinta pero son semejantes las formas como las personas afrontan problemas análogos y un mismo individuo supera las diversas crisis que surgen en su vida de acuerdo con un patrón reiterativo (Lidz, 1985).

El medio cultural en el que nace el individuo, es una parte esencial de la herencia humana. Examinar la influencia de la cultura sobre el desarrollo de la personalidad es reconocer que la naturaleza biológica del organismo humano impone por necesidad la asimilación de los medios culturales para que sea posible la supervivencia del ser humano y su desarrollo como persona. La cultura en la que se forma el niño actúa como una molde que delinea los rasgos generales de su personalidad, define sus tendencias y proporciona una sistematización de las múltiples maneras de adaptación al medio de que dispone el hombre por su herencia física.

Nada puede ser el hombre sin las habilidades y costumbres que le proporciona la sociedad. “En su gran mayoría los individuos nacidos en una sociedad sea cual fuere la naturaleza de sus instituciones, siguen siempre el comportamiento establecido por la sociedad. La mayor parte de las personas tiene las características que corresponden a su cultura, debido a la enorme maleabilidad de su dotación original” (Benedict, 1934).

Cada cultura percibe su medio ambiente de modo diferente, pone límites y establece directrices. Cada cultura orienta a sus miembros hacia lo que considera más importante y pertinente. Además determina lo que puede ser descuidado y lo que ha de ser ignorado y de este modo cada individuo adquiere las técnicas de filtración de acuerdo con sus experiencias y sus necesidades emocionales; aprende a no percibir, a alterar la percepción a reprimir sentimientos, tendencias y

recuerdos para evitar la ansiedad.

Durante la adolescencia la estabilidad emocional alcanzada en la infancia y la seguridad que le dan los lazos familiares permitirán o no seguir una dirección firme, o de tener que esforzarse mucho para conservar un sentido de unidad, una autoestima adecuada y un mínimo dominio del yo.

La importancia del desarrollo social durante la adolescencia se ve reforzada por el hecho de que muchos de los problemas que enfrenta el adolescente, son sociales. El joven debe aprender a ajustarse a las normas sociales de su cultura y a enfrentarse a nuevas situaciones que son mucho más complejas que aquellas que vivió en su niñez (Powell, 1992).

Davis (1977) sugiere que el trazo de la madurez social en relación con la madurez física es la causa principal de las dificultades del adolescente para enfrentarse con éxito a los problemas de su edad. El ajuste es particularmente difícil en una civilización compleja en la que se espera que el individuo desempeñe diversos papeles sociales.

Hess (1960) afirma, que el papel que desempeña la juventud, como un subsistema de la sociedad, puede llegar a desarrollar conflicto con la sociedad adulta dadas las diferencias que existen entre ambas generaciones.

En su artículo, "valores humanos, autoestima global, y la creencia en un mundo mejor," Feather, N.(1991) muestra que en las culturas donde las aptitudes, los emprendimientos y las realizaciones personales son premiadas, los valores que conciernen a la realización, competencia y dirección personal pueden llegar a ser fuentes importantes de autoestima global. Por lo tanto se evidencia, que la autoestima global está relacionada positivamente con la importancia que los sujetos le dan a los valores humanos y que tienen que ver con logros personales, aptitud, capacidad, madurez y autodirección. La autoevaluación definida en un sentido general, depende por lo tanto del grado en que los sujetos le dan

importancia a los valores relacionados con realización de logros y capacidades.

William R. Down y Steven R. Rose (1991) identificaron la relación de varios tipos de grupos de adolescentes, y la incidencia de problemas psicosociales. El estudio fue realizado midiendo gustos, actividades y en ocasiones estrato social.

El grupo de amigos parece ser un factor importante en el desarrollo de problemas psicosociales del adolescente. La afiliación a determinado grupo de adolescentes determina ciertas conductas y actitudes del adolescente. Se tomaron en cuenta las clasificaciones de grupo realizadas por Clark (1962), el cuál identificó tres grupos: 1) "el grupo divertido" en el cuál los estudiantes disfrutan salir con amigos, coches, deportes y tomar alcohol. 2) "el grupo académico"; en este grupo los adolescentes estudian, sacan buenas calificaciones y están integrados a grupos de estudio para entrar a la universidad. 3) "el grupo de delincuentes" en donde los adolescentes evitan actividades organizadas, crean problemas de disciplina retan e ignoran a la autoridad.

Existe un proceso de "etiquetar" entre los adolescentes. En ciertos grupos es un proceso positivo ya que desarrolla y promueve una identidad social constructiva. Por el contrario para ciertos grupos el etiquetar es un proceso negativo, ya que contribuye a la formación de una identidad social destructiva. Por lo tanto la autoestima del adolescente se ve afectada por su pertenencia a cierto grupo con determinada etiqueta. En estudios realizados se encontró que el grupo de adolescentes con una autoestima significativamente más alta es el que cuida de su autoimagen reflejándose en su apariencia física, su manera de vestir, habilidades atléticas, buenas calificaciones (aunque no sean excelentes).

En el grupo de los adolescentes preocupados por las actividades académicas, el nivel de autoestima es menor al grupo descrito anteriormente, sin embargo su "etiqueta" le permite desarrollar actitudes socialmente positivas.

En el tercer grupo, la autoestima baja considerablemente ya que su conducta su imagen física no es aceptada positivamente por los demás grupos sociales. Este grupo tiende a ser etiquetado como los “perdedores”, “rechazados” lo que contribuye a problemas de depresión y promueve el desarrollo de una identidad personal y social destructiva. De acuerdo con los estudios realizados a partir de los años sesenta por Coopersmith, “aquellos varones que tienen mayor grado de autoestima son niños activos, expresivos, que tienen tanto éxito en la escuela como en su medio social. En debates, ellos participan activamente, expresaron con entusiasmo sus opiniones, y no evitaron el desacuerdo, no se irritaron al verse criticados, mostraron poca destructividad y tuvieron pocos problemas de ansiedad.”

“Los varones con los grados medios de autoestimación tuvieron muchas semejanzas con los varones de gran autoestima, sólo que éstos presentaron valores y patrones de conducta más convencionales. Mostraron tendencias a cierta forma de inseguridad en sus autoevaluaciones y dependieron más de la aceptación social que los niños de gran autoestima. “Los varones con baja autoestima, mostraron tendencias de desaliento, depresión timidez y convicción de su inferioridad. En grupos sociales, se limitaban a escuchar; en general se irritaron al ser criticados, se sintieron cohibidos, y se preocuparon por sus problemas emocionales. Ansiosos de contacto social, no pudieron asegurarlo; sus vacilantes intentos de socialización sólo sirvieron para separarlos más del grupo de coetáneos”. (Watson y Lindregen, 1991).

Wade, T. Joel (1991), ha demostrado que el atractivo físico tiene un “valor de venta” entre las mujeres, sin embargo los jóvenes se evalúan de acuerdo a su estatus social, lo que demuestra, que el atractivo físico tiene un mayor valor predictivo de una autoestima alta entre las mujeres en relación con los hombres.

Adicionalmente se ha encontrado que el atractivo físico tiene una mayor predicción para una alta autoestima para mujeres blancas que para cualquier otro grupo social. Se ha encontrado que los adolescentes, tienen una mejor imagen corporal que las adolescentes por lo tanto se sienten más seguros de sí mismos en la adolescencia temprana. Rosenberg y Simmons(1975) sugieren que la adolescencia en las mujeres es más “turbulenta “ y se caracteriza por una mayor

autoconciencia que en los jóvenes, no son egocéntricas en cuanto a su nivel de atractivo personal, y por lo tanto demuestran poca autoconfianza al compararse con otros.

También es posible que el cuerpo de las adolescentes manifiesten mayores cambios (Simmon y Blyth, 1987), las muchachas en la adolescencia temprana no se sienten atractivas, ya que tienen un nuevo cuerpo y por lo tanto experimentan gran cantidad de ansiedad y se sienten menos atractivas.

Los jóvenes por el contrario, siendo más autodirigidos, no disminuyen su autopercepción de su atractivo, al mismo tiempo su cuerpo no sufre los cambios radicales de las adolescentes, y por lo tanto los muchachos están más seguros de su atractivo personal y su autoconfianza y su autoestima es mayor durante la adolescencia temprana. Rosenberg y Simmons (1975), sugieren que las mujeres, con el paso de los años se vuelven menos autoconcientes, y por lo tanto no existe una gran diferencia entre los dos sexos en cuanto a autopercepción de atractivo personal. Las adolescentes en la etapa tardía se han adaptado a los cambios de su cuerpo y por lo tanto no se sienten menos atractivas que los muchachos adolescentes.

Los adolescentes considerados tímidos presentan una autoestima baja, sin embargo, existen diferentes tipos de timidez en donde la autoestima juega un papel diferente. Schmidt, Robinson y Thomas, (1992) compararon la timidez de los adolescentes por miedo y la timidez de los adolescentes por autoconciencia. Resultando que los adolescentes que presentan timidez por miedo no han permitido el desarrollo de su autoestima ya que han inhibido conductas que lo llevan al desarrollo de autoeficiencia y capacidad social, en cambio, en el caso de la timidez por autoconciencia existe un desarrollo menor de autoestima. Esto explica la presencia de un mayor número de casos de baja autoestima por miedo que de baja autoestima por autoconciencia.

Youngs, et al. (1990) en sus estudios hechos sobre “La relación del estrés del adolescente y la Autoestima”, han encontrado que los adolescentes son sumamente sensibles al estrés familiar o social, demostrándose que existe una relación entre,

“estrés” y disminución en la autoestima del adolescente. Los adolescentes que experimentan situaciones de estrés que son de carácter negativo, ven amenazada su autoestima ya que se dan cuenta de que no están en control de su vida como lo hubieran pensado.

Estas situaciones de estrés son, por ejemplo, reprobado alguna materia, la muerte de un familiar, cambio de escuela o de residencia, enfermedades, cambios familiares y problemas financieros. Se ha demostrado que sí hay un cambio negativo en la autoestima que no sólo depende de la situación de estrés sino del número de situaciones estresantes a las que se ve expuesto el adolescente. Es importante para padres, maestros etc. que interactúan con adolescentes estar alerta ante situaciones de estrés en las que se vea involucrado el adolescente ya que éstas, pueden ser la causa de problemas.

En los estudios realizados por, Rosenberg y Pearlin (1978), sobre autoestima y clase social se ha encontrado que la autoestima se ve afectada en los adultos cuando estos pertenecen a una clase social baja, en cambio se ve medianamente afectada en los adolescentes ante esta misma situación y en el caso de los niños esta circunstancia no afecta de forma negativa.

Lo anterior se refiere a cómo los adultos tienen una mayor conciencia de clase en su interacción con otros, mas no así los niños y adolescentes que sólo se evalúan a sí mismos dentro de las dimensiones de su propia clase social. Wiltfang y Scarbecz (1990) estudiaron el efecto que pueden tener variables de tipo social como lo puede ser un padre desempleado, o una familia subsidiada por alguna institución, demostrándose como en los adolescentes este tipo de variables son mas significativas por la influencia que ejercen sobre su autoestima y en su relación social. Esto se debe a que los propios logros o fracasos son más significativos que los de sus padres.

La influencia del nivel socioeconómico sobre la autoestima familiar fue revisada por Glovinsky y Fahsholtz (1992), encontrándose una relación significativa entre ambos. Esto fue apoyado por el estudio de Amato y Ochiltree en 1986, que demostró que la autoestima no está asociada con la estructura

económica familiar (ingreso familiar, estatus ocupacional de los padres), sino más bien con el proceso familiar (expectativas de los padres, intereses de los padres y cohesión familiar). La importancia del ambiente familiar y la calidad de la relación padres e hijos aumenta la autoestima global del adolescente.

Varios autores han estudiado la relación que existe entre autoestima y problemas sociales y psicológicos sin poder llegar a concluir, si la baja en autoestima es causa o efecto del problema. En el estudio realizado por Rosenberg, Schooler y Schoenbach (1989), la autoestima global se relaciona con problemas de delincuencia, rendimiento académico, y depresión psicológica con los siguientes resultados: La baja autoestima fomenta la delincuencia y ésta, a su vez, repercute en la autoestima. El estudio también demuestra que la autoestima y las calificaciones están positiva y significativamente relacionadas. Por último existe una relación inversa entre autoestima y depresión.

La importancia de este estudio es el haber explorado los efectos recíprocos entre la autoestima y los problemas psicológicos mencionados anteriormente. Por otro lado, el efecto de la delincuencia en la autoestima es más fuerte en los grupos socioeconómicamente más bajos, que en los grupos contrarios (Kaplan, 1975).

Los resultados obtenidos en este estudio nos demuestran que la relación bien establecida, entre autoestima y desarrollo académico se atribuye básicamente a la relación entre calificaciones y autoestima más que de manera opuesta. La autoestima global parece tener muy poco efecto en el aumento del rendimiento académico.

En cuanto a la depresión, se encontró que ésta produce una autoestima baja y que la baja autoestima aumenta la depresión; en este caso ambas variables se refuerzan una a la otra.

En el estudio realizado por Baker, Beer y Beer (1991), se observó la relación entre autoestima, alcoholismo y búsqueda de sensaciones. Se pretendió

constatar la relación positiva o negativa que existe entre el éxito académico y la autoestima, así como la existencia de una actitud favorable hacia el uso del alcohol y otras actividades en donde se buscan sensaciones nuevas. Se esperaba que los estudiantes con altos puntajes en el test de autoestima se mostraran más asertivos y respondieran positivamente a las demandas del ambiente. Los resultados obtenidos mostraron que el uso del alcohol está íntimamente relacionado con el aspecto social de la autoestima, interpretando que un estudiante con un buen nivel de autoestima es el que se arriesga a tomar alcohol.

En un estudio sobre la condición de trabajo, hecho por Winefield y Tiggermann (1990), se demostró que los adolescentes que no tienen trabajo muestran una autoestima más baja que aquellos que sí lo tienen. Este estudio fue realizado con cuatro grupos de adolescentes durante la etapa escolar y en una etapa posterior. El resultado obtenido en el presente estudio tiene relación con la teoría de Erikson ya que él señala que en la quinta etapa del desarrollo los adolescentes buscan una identidad y sobre todo una identidad ocupacional. Si el adolescente logra una identidad ocupacional adecuada presentará un mejor grado de autoestima que el que no lo logra ya que su estabilidad psicológica estará equilibrada.

Youniss et al. (1996 en Barber, 1997) encontraron que los jóvenes que estaban involucrados en actividades escolares que fueron promovidas por los adultos y en formas institucionales adultas tales como la religión y la política, se encontraban más aptos para involucrarse en servicios comunitarios y se encontraban menos aptos para involucrarse en comportamientos desviados. Los autores reconocen el valor de la integración de los jóvenes a las actividades escolares que involucran también a compañeros, con el objeto de que dichas actividades sean modeladoras de valores ya que proveen funciones que facilitan la autonomía.

Fisher y Beer (1990), en su estudio sobre la codependencia, la autoestima y su correlación positiva y negativa en estudiantes de secundaria, encuentra que los adolescentes que viven con una persona alcohólica, con dependencia química, o algún impedimento crónico son codependientes y se evalúan de una manera muy negativa, se sienten que no valen, incompetentes, que no son queridos y inseguros de todo. Se apenan de sí mismos se apartan de las buenas relaciones,

pero se mantienen en relaciones destructivas ya que no se sienten merecedoras de una persona que los trate bien. Esto nos indica que una persona codependiente no puede lograr una buena autoestima.

Por lo tanto la correlación entre autoestima y codependencia son significativos y negativos ya que no hay situaciones de codependencia cuando existe una alta autoestima.

3.4 Vida académica, autoestima y adolescencia

La función primaria y distintiva de la vida en nuestra sociedad es la de fomentar el desenvolvimiento intelectual y la asimilación del conocimiento, por lo que la escuela se convierte en una institución de gran importancia. El adolescente pasa un gran número de horas repartidas entre labores académicas y actividades extracurriculares, como son deportes y funciones de tipo social. El desarrollo de los valores instrumentales del adolescente y de su orientación para el futuro dependen de esta actividad escolar.

Edgar Friedeberg (1978), como sociólogo de la educación, define la adolescencia en función de sus tendencias principales, es decir, por su autoclarificación, conflicto y desarrollo emocional. El tema principal de Friedeberg es la autodefinition o autoclarificación del adolescente que se basa en la teoría de la "identidad" de Erikson.

Friedeberg afirma que la autodefinition del adolescente se logra a través de las instituciones sociales y principalmente la escuela o el medio académico con el que está relacionado.

Una de las principales tareas que tiene la escuela es probar y valorar, por lo tanto, podemos decir que parte de la autoestima de los adolescentes depende de las situaciones académicas, ya sean curriculares o extracurriculares (McKinney, Fitzgerald y Strommen 1982).

Tanto el ambiente escolar como el ambiente familiar determinan la autoestima del niño y del adolescente; una autoestima positiva se desarrolla en un ambiente que promueve aceptación y oportunidad, para la apreciación realística del self (Furhrmann, 1986). Asimismo, la escuela le permite al adolescente experimentar actividades que le dan satisfacción y que promueven relaciones sociales y a la vez competencia de tipo académico.

En los estudios realizados por Baker y Beer (1991) se ha analizado la relación que existe entre el éxito académico y un buen nivel de autoestima. El éxito académico promueve la autoestima del adolescente. Un alumno que obtiene un puntaje alto en el promedio de calificaciones, en la mayoría de los casos estudiados muestra una autoestima alta, de acuerdo con la escala de medición de Coopersmith(1967). Por lo anterior, podemos concluir que existe una correlación entre el aprovechamiento académico y la autoestima(Wylie, 1987).

Las preconcepciones acerca de la inteligencia ejercen influencia sobre el esfuerzo y la preferencia por los retos. Los niños que ven la inteligencia como una característica que es posible aumentar, tienden a esforzarse más cuanto más aumenta la dificultad de las tareas.

Por otra parte, los niños que conciben la inteligencia como entidad innata e inmutable se preocupan más por el éxito de su desempeño que por lo que pueden aprender (Heyman y Dweck, 1992 en Ablard y Mills, 1995). Estos niños, a menudo evitan las tareas que implican un desafío o un alto riesgo de mal desempeño, por las subsecuentes evaluaciones de incompetencia. Unos creen en la adquisición de la competencia y otros en la confirmación de la misma (Ablard y Mills, 1995).

Uno de los factores más importantes en cuanto a la relación entre la autoestima y el rendimiento académico es el lugar que ocupa el rendimiento académico dentro de la misma escuela.

Coleman (1985) hace notar que en la escuela en donde los deportes sean importantes para el adolescente, éste invertirá su tiempo en ser un buen deportista dentro de la escuela, lo cual le dará un buen nivel de autoestima. De la misma manera en la escuela en donde se le dé importancia al alto rendimiento académico, muchos estudiantes se esforzarán por obtener las mejores calificaciones y un rendimiento efectivo y notable.

El tipo de escuela a la que asisten los adolescentes determina su autoestima académica. En los estudios realizados por Cairns (1990) se encontró que el asistir a una escuela de mujeres exclusivamente aumenta la autoestima académica de las adolescentes al compararlas con una escuela mixta. La justificación para este hecho radica en la idea que una escuela para estudiantes de un solo sexo presenta un modelo de maestro por lo regular del mismo sexo que los alumnos, lo cual da al adolescente un modelo para la identificación del “rol” sexual y académico. No sólo el tipo de escuela determina la autoestima académica de los adolescentes, sino también las técnicas de estudio desarrolladas.

Watkins y Hattie (1990), encontraron que un nivel alto de autoestima académica se desarrolla al utilizar estrategias de estudio que le permitan al adolescente reconocer su propio potencial y utilizarlo efectivamente en los objetivos académicos que se propongan. Asimismo, el adolescente que tiene un buen repertorio de técnicas de estudio puede utilizarlas selectivamente para las diferentes tareas propuestas.

Las actividades extracurriculares promueven aspectos sociales, aspectos académicos, lealtad a la escuela y a la comunidad. Rehberg (1969), fue uno de los primeros en especular que la autoestima era una de las variables que intervienen en la relación entre la participación en actividades extracurriculares y el desarrollo académico. Los adolescentes pueden mejorar su autoestima y desarrollar su potencial académico al participar en actividades de tipo atlético, musical y cultural. Sin embargo Gauthier y Yarworth(1980) encontraron que la autoestima en situaciones académicas es una variable moderadora y resultante a la vez.

Steitz y Owen(1992) al estudiar la relación entre autoestima y actividades escolares, encontraron, que los adolescentes aumentaban su autoestima al participar en actividades atléticas. Al mejorar su autoestima global mejora el rendimiento académico y por lo tanto su autoestima académica.

Las diferentes teorías sobre la autoestima sugieren, que los estudiantes que tienen una alta autoestima, tienen una concepción más clara y más explícita de sí mismos, por lo tanto, pueden hacer una decisión más acertada de la carrera que quieren seguir. En los estudios realizados por Munson (1992), se encontró que los estudiantes que tienen una alta autoestima obtuvieron un puntaje alto en identidad vocacional, lo que comprueba la teoría mencionada con anterioridad. Por lo tanto en el trabajo de orientación vocacional es importante estimular la autoestima para lograr una identidad vocacional más clara.

En general y de acuerdo a los estudios realizados por Keltikangas (1992), podemos concluir que la autoestima en los adolescentes puede ser un instrumento para predecir logros académicos. Una buena autoestima fomenta un puntaje alto en el promedio de calificaciones y por lo tanto un aumento en la autoestima académica.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DEL CONTENIDO DE MANUALES DE AUTOESTIMA

Uno de los problemas esenciales que se presentan en relación con la autoestima es el hecho de que ésta no es una situación permanente en la vida del ser humano; dependiendo de las circunstancias y del momento, la persona variará su nivel de confianza en sí mismo. Podemos decir entonces que la autoestima no es algo estático, sino un continuo que debe ser tenido en cuenta a lo largo de todo el proceso de desarrollo, especialmente, por todo cuanto hemos hablado antes acerca de las características de los adolescentes, es importante que los adultos que están a cargo de jóvenes de esta edad tengan en cuenta la “fragilidad” del chico que se encuentra en esta etapa de transición.

La mayoría de los padres, tarde o temprano se encuentran con el problema de querer ayudar a sus hijos adolescentes a sobrellevar los conflictos que se presentan en esta etapa, y sabiendo que la autoestima es un factor esencial en el desarrollo de la adaptación del joven, es entonces cuando se enfrascan en lecturas relacionadas con este tópico.

Por esta razón hemos considerado importante hacer una revisión de los manuales de divulgación general de mayor venta en la ciudad de México, D.F., eligiéndose los 10 primeros libros de la lista recopilada en las diversas librerías de la ciudad. A continuación se presenta un breve resumen del contenido de cada manual.

4.1 Revisión de manuales sobre adolescencia y autoestima.

1. - SÉ TU MEJOR AMIGO

AUTOR: Loáis Porto

AÑO: 1993

Manual dirigido a adultos y jóvenes que inicia señalando la importancia de quererse, aceptarse y mantener una visión positiva de uno mismo. Ofrece una guía para la evaluación del nivel de autoestima de cada persona, dando posteriormente directivas concretas para lograr el cambio. Dentro de estas directivas encontramos:

- Cambio de mentalidad: - A través de enunciados motivaciones se inducen a la persona a variar sus patrones habituales de pensamiento.
- autoaceptación:- Reconocer nuestros rasgos positivos y negativos, manejándonos con el repertorio que tenemos y haciendo lo posible por cambiar aquellos que sean factibles.
- Quererse a sí mismo y a los demás: - Esto es un derivado de la aceptación de uno mismo lo cual nos lleva a aceptar también de modo incondicional a la gente que nos rodea.
- Uso de mensajes positivos, verbalizaciones y visualizaciones como herramientas principales para el cambio:- En cada apartado maneja una serie de afirmaciones y ejercicios de visualización útiles para lograr el cambio de pensamiento.
- Eliminar la culpa:- Dejar ir las experiencias negativas pasadas, deshaciendonos de la culpa, el temor el resentimiento y la falta de autoaceptación, enfocándonos en la apertura hacia nuevas experiencias.
- Cuidado de la salud:- Estar al tanto de nuestro alimento físico, consumiendo lo que nuestro organismo necesita, sin excesos ni limitaciones, lo cual nos lleva a una buena alimentación espiritual.
- Ubicarse en el aquí y el ahora:- Aprovechar las experiencias presentes, sin dejar que el pasado nulifique la percepción de las oportunidades o bien dejarnos envolver por la fantasía desaprovechando de igual manera el presente.
- Saber estar en soledad:- Utilizar los momentos de silencio y aislamiento como una oportunidad de entrar en contacto con nosotros mismo.

- Uso de la meditación:- Como una herramienta para lograr la calma mental necesaria para reponernos de la excitación y fatiga del mundo en que nos desenvolvemos.

El manual finaliza depositando en el lector la responsabilidad por el cambio, reconociendo su poder y fuerza y asumiendo el riesgo de expresar sus necesidades de manera directa sin poner en otros el peso de la propia felicidad.

2.- AUMENTE SU AUTOESTIMA

AUTOR:- Dr. Lair Ribeiro

AÑO:- 1997

El autor maneja aspectos básicamente relacionados con elementos intrapersonales como lo son la *construcción de la realidad* y la *construcción del yo*. Señala que hace aproximadamente 35 años, el hombre entró en la era de la información, con una nueva y profunda reestructuración en el proceso de la supervivencia. La relación ente el yo, el tiempo y el espacio se acentuó produciéndose una pérdida de conexión con el yo interior.

Posterior a la explicación de esta dicotomía entre realidad externa y yo interno, el manual ofrece directivas para el cambio basadas en la reprogramación del pensamiento tendientes a diluir la paradoja del cambio/no cambio. Para ello señala una serie de pasos para lograr el cambio deseado pero temido a la vez:

- Situarse en el tiempo y en el espacio:- Hacernos conscientes de que las cosas ocurren en una dimensión que no es el ayer ni el mañana.

- Contrastar la imagen ideal con la real hasta lograr la aceptación de nuestras características dejando de añorar lo que no tenemos y tratando de sacar partido a lo que sí poseemos.

- Reintegrar las partes de uno mismo que ayuden al crecimiento, deshechando lo que lo impida en diferentes áreas de la vida com salud, finanzas, sexo, dinero, familia y amistades.

- Librarse de las culpas, restaurando la energía vital.

- Eliminar los estereotipos, quitando etiquetas que impidan el avance hacia una realización futura.

- Tomar conciencia de la influencia de los demás en la visión de uno mismo.

- Emplear el lenguaje interno como una herramienta de cambio, mediante frases que generen acción y creen realidades posibles de alcanzar.

- Cambiar el contexto rodeándonos de personas y situaciones positivas que nos alienten a lograr nuestro propio crecimiento.

- Aumentar experiencias positivas, reforzando nuestra ejecución en aquellas áreas fuertes de nuestra personalidad, lo cual ayuda al cambio de nuestra realidad.

-

- Responsabilizarse del cambio, tomar conciencia de que el cambio viene de adentro hacia afuera siendo nosotros mismos los creadores de nuestro propio destino.

Estas sugerencias las maneja en base a ejercicios y presentación de casos que ayuden al lector a manejar sus propias experiencias en el proceso de cambio.

3. - COMO MEJORAR SU AUTOESTIMA

AUTOR: Nathaniel Branden

AÑO: 1994

Es un manual centrado en sugerencias de vida, que inicia con una breve introducción sobre la importancia de la autoestima y el concepto de sí mismo. En los siguientes capítulos ofrece directivas para mejorar el concepto y autoestima de las personas que incluyen el vivir conscientemente, asumiendo el autocompromiso de manejar nuestra propia vida; señala también la necesidad de aprender nuevas conductas, aprender a aceptarse, librarse de las culpas, liberarse de los recuerdos pasados, vivir responsable y auténticamente, nutrir la autoestima de los demás y distinguir entre el egoísmo y el esfuerzo por el fortalecimiento de la autoestima.

Todo lo anterior lo hace mediante el manejo de ejemplos y ejercicios sugeridos. Finalmente ofrece un resumen de cada tópico revisados que incluyen ejercicios de completamiento de oraciones para reafirmar el aprendizaje logrado.

4.- POR FAVOR SEA FELIZ

AUTOR: Andrew Matthews

AÑO: 1988

Manual dirigido a adolescentes y adultos a través del manejo de mensajes motivantes y caricaturas lo cual hace más amena su lectura.

Inicia con la descripción de patrones de comportamiento, cómo se desarrollan y la forma en que marcan la vida de las personas dándole las pautas de comportamiento que organizan su vida.

Señala la dificultad de cambiar los patrones de vida, remarcando que, aunque difícil no es algo imposible. Para esto ofrece sugerencias como escuchar grabaciones motivacionales, frecuentar personas positivas, etc.

En el siguiente capítulo se adentra en el tema de la imagen ante uno mismo manejando aspectos de *relaciones* que tienen que ver con el contexto, dinero, cumplidos, falsa modestia, salud y dolor. De igual modo señala aspectos intrapersonales que tienen que ver con mensajes del subconsciente profundamente arraigados en nuestro interior.

Posteriormente señala la importancia de vivir el ahora, dando sugerencias que lleven a la persona hacia este punto: otorgar el perdón, buscar la felicidad, la relación entre la perfección y la felicidad, manejo de la depresión y el humor.

Después de esto se ubica totalmente en factores intrapersonales como el inconsciente, pensamientos dominantes, imaginación, atracciones, influencia del lenguaje y gratitud.

Posteriormente maneja un programa de metas considerando los riesgos, compromiso, esfuerzo y perseverancia que la persona debe tener para poder hacer un cambio efectivo en su vida.

Finalmente ofrece un apoyo para la perseverancia en el propósito de cambio introduciendo discursos con función de “contenedores” para combatir el desaliento y no desistir en el empeño de lograr una vida más feliz y placentera.

5. - EL AMOR A SÍ MISMO

AUTOR: Matthew McKay y Patrick Fanning

AÑO: 1992

Es un manual dirigido a todo tipo de personas y edades. Se orienta más al auto-descubrimiento, iniciando con una evaluación de los puntos fuertes y débiles de la persona y sugiriendo a partir de los resultados una nueva descripción de la persona.

Posteriormente señala los factores que pueden afectar el desarrollo de una autoestima sana tales como el problema de la valía, influencia de valores y deberes, errores cometidos, manejo de críticas y miedo a pedir lo que se desea. En cada aspecto da sugerencias para vencer estas barreras.

El autor finaliza incorporando el manejo de una técnica específica, la visualización, señalando su fundamentación teórica, ejercicios y reglas para llevarla a la práctica.

6. - COMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES

AUTOR: Aminah Clark. , Harris Clemes y Reynold Bean

AÑO: 1994

Manual dirigido a padres de adolescentes. Inicia ofreciendo una definición de autoestima y su importancia dentro de la vida cotidiana. Señala brevemente como se desarrolla la autoestima de acuerdo a las etapas de la vida, a través de ejemplos de casos clínicos.

Emplea esquemas para demostrar la influencia de la autoestima en los seres humanos, señalando como se incrementa o como pueden disminuir.

Centra las influencias de la autoestima en la etapa de la adolescencia, dividiendo la autoestima en 4 aspectos principales:

1.Vinculación:- Resultado de la satisfacción que obtienen el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes.

2.Singularidad:- Resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.

3.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.

4.Modelos o pautas:- Puntos de referencias 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.

Los autores ofrecen indicaciones sobre cómo desarrollar estos aspectos a través de ejemplos. De igual modo ofrece a los padres medidos para relacionarse con adolescentes que están en etapas tempranas de estos patrones, subrayando la importancia de ofrecer modelos adecuados que el adolescente pueda seguir. Finalmente ofrece una guía para evaluar las relaciones con los adolescentes.

7.- ADOLESCENTES SEGUROS

AUTOR: Doc. Le Chillare

AÑO: 1991

Manual dirigido a adolescentes. Inicia con una breve introducción en la cual valida los sentimientos del adolescente (confusión de emociones), confirmando también la existencia de la brecha entre adultos y jóvenes.

Distingue entre sentimientos y pensamientos cuya mezcla lleva de pronto a la confusión. Se adentra en los aspectos de:

- a) Seguridad interior:- Da sugerencias para adquirirla o afianzarla a través de ejemplos, indicando que debe buscarse dentro de uno mismo, evitar juzgarse, darse aliento y hacer algo por los demás.
- b) Fuerza interior:- Búsqueda constante de nuestras habilidades, reconociendo nuestras capacidades y proponiéndonos metas factibles de realizar, tomando decisiones para sentirnos bien.

- c) Autoestima:- Quererse y creer en sí mismo, superando los obstáculos de manera divertida y agradable, manejando una actitud de comprensión, no juzgar o envidiar lo que no se tiene, platicar, escuchar con atención y eliminar los pensamientos absurdos.

El autor emplea la retórica para la reafirmación de las sugerencias, mediante un lenguaje ameno.

8. - STEP TEEN

AUTOR: D. Dinkmeyer y G. Mckay

AÑO: 1989

Manual dirigido a padres, en donde se ubica el desarrollo de la autoestima del adolescente dependiendo de las características de paternidad que el adulto muestre hacia él.

Maneja dos tipos de paternidad:

- a) Padres desalentadores: - No aceptan los logros ni actitudes del adolescente o ponen expectativas o muy altas o diferentes a los intereses del joven lo cual orilla a éste a buscar su lugar en la familia mediante actitudes negativas.
- b) Padres alentadores: - Focalizan los recursos del adolescente dándole un reforzamiento positivo para que aumente su autoestima, autoconcepto y sentimiento de valor. Los padres reconocen cualquier habilidad que el adolescente tenga, dándole la oportunidad de establecer sus metas y lograrlas (metas socialmente aceptables).

Los puntos a considerar para lograr una paternidad alentadora son:

- Mostrar confianza hacia el adolescente.
- Ayudarle a construir su autorespeto.
- Reconocer sus esfuerzos y mejorías.
- Focalizar sus capacidades y habilidades.

- Alentar su esfuerzo y deseo de superación más que el logro en sí mismo.
- Que el padre reconozca sus propias habilidades y fuerzas y que no solo se valore como padre sino también como persona.

Las estrategias que el autor recomienda para alcanzar los puntos de paternidad alentadora son:

- Dar responsabilidades al adolescente.
- Apreciar su ayuda en el hogar.
- Preguntarle sus opiniones y sugerencias.
- Alentarlo a participar en las decisiones del hogar.
- Aceptar sus errores.
- Enfatizar en el proceso y no solo en el producto.
- Convertir los fracasos en experiencias para el éxito.
- Mostrar confianza en el juicio del adolescente.
- Mantener expectativas positivas hacia las metas del joven.
- Desarrollar formas alternativas de ver las situaciones.

Estas estrategias son presentadas de acuerdo a ejemplos y ejercicios de conocimiento y reflexión.

9. - GUÍA PARA LOGRAR EL ÉXITO PERSONAL.

AUTOR: CONNIE PALLADINO

AÑO: 1992

Dirigido a adultos. Está dividido en tres partes: En la primera parte habla de la necesidad de confianza en uno mismo, iniciando con una definición de

autoestima, y los obstáculos a que nos enfrentamos para desarrollarla. Estos obstáculos son el *miedo al cambio* y el *sistema rígido de creencias negativas*.

Sugiere posteriormente elementos que introducen la creación de un sistema positivo de creencias en diferentes áreas de la vida como el trabajo y el hogar.

Esta parte teórica la maneja a través de viñetas de casos específicos. En la segunda parte el autor se sitúa en una posición más práctica de autoedescubrimiento de los rasgos que constituyen al individuo (básicamente dirigido al ámbito profesional). Da directivas para el cambio enfatizando la importancia de soñar, decidirse y actuar.

El manual concluye con reflexiones motivacionales, además de presentar mensajes motivacionales a lo largo de todo el libro.

10. - ELEVE SU AUTOESTIMA EN 30 DÍAS

AUTOR: William Coleman

AÑO: 1995

Está dirigido al público en general. EL autor maneja un programa de autosuperación en base a la formulación de 9 postulados básicos:

1. Aceptar que la autoestima no es una situación inalterable, sino que está sujeta a diversas circunstancias que pueden disminuirla momentáneamente. En estas circunstancias el individuo debe estar preparado para reaccionar adecuadamente.
2. La autoestima se deriva de dos percepciones: “soy susceptible de ser amado” y “soy valioso”.
3. Resolver problemas mediante el sistema de “auto-reto” es un buen sistema para mantener la autoestima en un nivel adecuado.
4. Aceptar el fracaso y procurar aprender del.
5. No compararse con los demás, pues cada uno es distinto y tiene sus propias habilidades.

6. No confundir la agresividad con la autoestima. La agresividad es otra de las versiones enfermizas de la autoestima. Ser agresivo con frecuencias es indicador de una baja autoestima.
7. Encontrar salidas propias para la depresión. No existen recetas para combatir esta última. Cada persona debe encontrar las suyas.
8. Entender que la autoestima no es lo mismo que el amor propio (también conocido como orgullo).
9. Aceptar las críticas que recibimos de los demás, entendiendo que son las percepciones de ellos y no una realidad en nosotros.

BIBLIOGRAFÍA DE LOS MANUALES REVISADOS

1. - Proto, L. (1993). Sé tu mejor amigo. Barcelona:Editorial Kairos.
- 2.- Ribeiro, L. (1997). Aumente su autoestima. Barcelona: Urano.
- 3.- Branden, N. (1994). Como mejorar su autoestima. México: Paidós.
4. Matthews, A. (1988). Por favor sea feliz. México. Selector.
- 5.- McKay, M. y Fanning, P. (1992). El amor a sí mismo. México: Selector.
- 6.- Clark, A., Cledes, H. y Bean, R. (1994). Como desarrollar la autoestima en los adolescentes. Madrid: Debate.
- 7.- Childre, D. (1991). Adolescentes seguros. México: Selector.
- 8.- Dinkmeyer, D. y McKay, G. (1989). Step Teen. E.U.A.: American Guidance Service.
- 9.- Palladino, C. (1992). Guía para lograr el éxito personal. México: Editorial Iberoamericana.
- 10.- Coleman, W. (1995). Eleve su autoestima en 30 días. México: Panorama.

4.2 Cuadro comparativo del contenido de los manuales

AREA PERSONAL FACTORES	MANUALES									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.- Cambio de mentalidad	X								X	
2.- Autoaceptacion	X		X							
3.- Amor hacia uno mismo	X						X			
4.- Eliminar culpas	X	X	X				X			
5.- Cuidar de la salud	X									
6.- Verbalizaciones positivas	X	X					X			
7.- Ubicarse en el aquí y ahora	X	X	X	X						
8.- Saber estar en sociedad	X									
9.- Meditar	X									
10.- Aceptar características propias y habilidades						X	X			
11.- Optimizar recursos propios		X				X				
12.- Eliminar estereotipos		X								
13.- Crear contextos positivos		X								
14.- Responsabilidad del individuo por el cambio		X	X							
15.- Ampliar el repertorio de conductas			X							
16.- Responsabilidad por los actos propios.			X							
17.- Buscar la felicidad				X						
18.- Uso del humor				X						
19.- Visualización / imaginación		X		X					X	
20.- Eliminar pensamientos negativos				X			X			
21.- Influencia del lenguaje				X						
22.- Gratitud hacia uno mismo y hacia los demás				X						
23.- Transformar errores en experiencias de aprendizaje										X
24.- Aceptar críticas					X					X
25.- Expresar necesidades en forma abierta					X					
26.- Buscar seguridad interior							X			

27.- Establecer metas factibles							X			X
28.- Confiar en las propias capacidades.							X			
29.- Evitar comparaciones.							X			
30.- Escuchar con atención a los demás							X			
31.- Desarrollo de formas alternativas de ver las situaciones								X		
32.- Vencer el miedo al cambio									X	
33.- Trabajar en el logro de metas									X	
34.- Diferenciar entre agresividad y asertividad										X
35.- Aceptar los errores										X

AREA SOCIAL	MANUALES									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
FACTORES										
1.- Amor hacia los demás	X									
2.- Eliminar estereotipos		X								
3.- Considerar la influencia de los demás en la autoimágen		X								
4.- Crear contextos positivos		X								
5.- Nutrir la autoestima de los demás			X							
6.- Perdonar a los demás				X						
7.- Influencia del lenguaje				X						
8.- Gratitud hacia uno mismo y los demás				X						
9.- Influencia de valores					X					
10.- Vinculaciones efectivas con los semejantes						X				
11.- Modelos adecuados						X				
12.- No compararse con los demás							X			
13.- Mostrar confianza hacia el adolescente								X		
14.- Alentar esfuerzos y mejoras del adolescente								X		

AREA FAMILIAR FACTORES	MANUALES									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.- Amor hacia los demás	X									
2.- Considerar la influencia de las personas en la autoimágen		X								
3.- Crear contextos positivos		X								
4.- Nutrir la autoestima de los demás			X				X	X		
5.- Perdonar a los demás				X						
6.- Influencia del lenguaje				X						
7.- Gratitud hacia uno mismo y los demás				X						
8.- Influencia de valores					X					
9.- Vinculaciones efectivas con los semejantes						X				
10.- Modelos adecuados						X				
11.- Mostrar confianza hacia el adolescente								X		
12.- Alentar esfuerzos y mejoras del adolescente								X		

4.3 Análisis crítico de los manuales revisados.

1.- Sé tu mejor amigo.

Este manual maneja un lenguaje accesible, pero con ideas abstractas que únicamente dan indicaciones generales sin detallar directivas prácticas y precisas que guíen el cambio.

Proponen el uso de la meditación, nuevamente como un recurso de aplicación inmediata, sin dar información detallada al respecto. Por otra parte desde el enfoque humanista no se contempla este aspecto ya que el aumento del nivel de autoestima se logra en base a la movilización de los recursos conscientes de la persona.

Un punto básico, desde la perspectiva humanista, es la aceptación de responsabilidades y derechos de cada persona relacionado con asumir sus errores y aprender de ellos. En este manual no se hace ninguna referencia a este punto, confiando solo en la "buena voluntad del individuo.

Enfatiza la aceptación de culpas, totalmente contrario a la propuesta en esta teoría, ya que se destacan con responsabilidad los puntos fuertes y no se emiten juicios que solo disminuyen la valoración de sí mismo.

No percibe el contexto como un factor importante en la construcción de la autoestima, se centra únicamente en el individuo y su pensamiento.

Los puntos fuertes detectados en el manual, están básicamente fundamentados en las inducciones a la autoaceptación, y el querer a uno mismo. Utilizan la verbalización y visualizaciones abarcando dos canales de percepción del individuo, y hacen énfasis en el cuidado de la salud cosa que la teoría humanista considera de suma importancia. El sentirse cómodo con sí mismo un enunciado básico en esta teoría.

2. Aumente su autoestima.

En este manual el énfasis se pone en el manejo de elementos intrapersonales, cuya movilización sea capaz de motivar a la persona hacia el cambio.

Señala la influencia de los demás en la construcción de la autoimagen, sin embargo, remarca que el cambio es de adentro hacia afuera.

De este modo responsabiliza al individuo de los cambios a través del uso del lenguaje, orienta a la persona a eliminar etiquetas y cuidar de su ser en forma integral.

Sin embargo no se profundiza en el establecimiento de metas concretas.

Las sugerencias manejadas en el texto se hacen a nivel general aún cuando se enfatiza la motivación, no se destaca la necesidad de desarrollar al máximo los recursos y habilidades que el individuo posee de forma innata.

El manual no nos da una razón válida hacia él porque es necesario que el individuo trabaje en el desarrollo de su autoestima. Así mismo no considera importante el impulsar a la persona a ayudar a los demás en el mejoramiento de la autoestima.

Del mismo modo no maneja la apertura ante las circunstancias externas: Enfatiza que debemos rodearnos de un contexto positivo, pero no dice que hacer con las expresiones negativas que son propias de la vida cotidiana.

Hace falta mayor profundidad en orientaciones que guíen al lector hacia el manejo de las sensaciones negativas de fracaso, así como el manejo de tensiones y el desarrollo de proyectos de vida constructivos.

3. Como mejorar su autoestima.

El autor maneja un texto teórico, apegado a la teoría humanista, en donde se destaca la importancia de la autoestima para el correcto funcionamiento del ser humano.

Sus sugerencias incluyen el vivir de manera consciente manteniendo el compromiso de manejar nuestros logros y fracasos. Enfatiza la necesidad de aprender nuevas conductas que nos ayuden a encontrar un lugar de comodidad aceptación dentro de nuestro contexto social.

Se enfoca en vivir en el presente de manera responsable y congruente. Da considerable valor al hecho de que el individuo debe esforzarse por mantenerla autoestima de los demás advirtiendo lector en la necesidad de una distinción honesta entre el ego mismo y el trabajo que tiene como meta el fortalecimiento de la autoestima.

La principal observación con respecto a este manual es la falta de ejercicios prácticos que permitan al lector la aplicación de los conocimientos adquiridos, ay que a pesar de que incluye casos a manera de ejemplo el lector puede quedarse con la sensación de que son palabras que no tiene que ver con su propia realidad.

4. Por favor sea feliz.

El punto central de este libro, inicia con un marco de teoría que señala el establecimiento de patrones de comportamiento y como marca la vida de las personas orientándolas hacia el éxito o el fracaso.

Por lo tanto su importancia radica en el cambio de tales patrones a través de sugerencias concretas que incluyen básicamente aspectos intrapersonales como con el uso de la imaginación el cambio de pensamientos dominantes y la influencia del lenguaje.

Incluyen programa de metas en donde resalta el énfasis, en la perseveración como medio para lograr el cambio. En el sentido opuesto no habla de un desarrollo de habilidades que hagan posible la consciencia de una meta.

Así mismo no habla de la responsabilidad del individuo por el cambio no introduce ejercicios prácticos de aplicación de conceptos sugerencias.

Deja de lado la capacidad de autoevaluación y la necesidad de eliminar, críticas juicios y etiquetas. A la vez no incluye la relación del individuo con su contexto en cuanto al hecho de promover la autoestima de la gente con la que tiene contacto. No se incluye el manejo y transformación de sentimiento negativos a positivos.

Por último no le da al individuo la posibilidad de experimenta de manera universal la oportunidad de cambio.

5. El amor a sí mismo.

Este es un manual de autodescubrimiento, cuyo objetivo es ayudar al lector a cambiar las descripciones habituales que hace de sí mismo.

Inicia con una evaluación de los punto fuertes y débiles de las personas y posteriormente señala los elementos que mantienen los aspectos negativos que

influyen en los puntos débiles del individuo. Maneja la técnica de la visualización como un medio para el cambio.

Una de las observaciones que se hace con respecto a este manual es el asumir que la técnica de visualización sea efectiva para todos y cada una de las personas siendo que hay personas que requieren más verbalización que imágenes o bien más práctica real que el solo uso de la imaginación o más cambios palpables para lograr una verdadera motivación y así lograr una buena autoestima

6. Como desarrollar la autoestima en los adolescentes.

Específicamente dirigido a padres de adolescentes por lo tanto se ubica de manera precisa en las características del desarrollo social propio de cada edad. Maneja en forma teórica cuatro puntos principales que tiene que ver con el adolescente y su contexto de relaciones interpersonales, la identificación de rasgos característicos que le hacen merecer la aprobación y respeto de sus semejantes, la disponibilidad de recursos externos y la importancia de la relación con modelos significativos y adecuados para construir una vida positiva.

Estos aspectos se tratan de establecer en los padres a través de ejemplos y sugerencias así como una guía para evaluar la relación padres e hijos.

En cuanto a los aspectos faltantes y apoyándose en la teoría, se considera que no hace mención sobre la importancia de desarrollar modelos de comunicación abierta que propicien verdadero entendimiento entre padres e hijos. No incluye el manejo de los cambios físicos por los cuales el adolescente pase y cuya reacción ante estos frecuentemente desconcierta a los padres.

No habría de las relaciones que el sexo opuesto ni de la confianza en sus propias capacidades ni e las de los demás.

En este manual sería necesario incluir la convivencia de que los padres respeten las decisiones de los hijos y que les permitan experimentar sus éxitos y fracasos.

Sería importante incluir sugerencias para el manejo de las reacciones del adolescente de manera que resultan es una expresión constructiva de ellos, finalmente es importante capacitar a los padre para que transmitan a sus hijos la habilidad de autoevaluarse sin llegar a emitir juicios destructivos.

Es importante también que los padres aprendan a negociar con los hijos los aspectos de reglas y disciplinas, ya que esto le permite al adolescente experimentar en un ambiente seguro que le da límites y a la vez le permite libertad de acción.

7. Adolescentes Seguros.

Es una lectura diseñada especialmente para los adolescentes en donde se hace énfasis en los sentimientos que dan estructuras a la imaginación que el joven adquiere sobre sí mismo esta básicamente enfocado en aspectos internos del individuo manejando tres niveles de fuerzas, la seguridad, la fuerza interior y la autoestima.

No enfatiza la necesidad de aprendizaje y la actualización de conocimientos y habilidades que le ayuden a satisfacer las necesidades reales, deja de lado las relaciones interpersonales y el papel del individuo en la formación de vínculos sociales de confianza y respeto.

En base a la teoría humanista debe existir una expresión abierta de emociones personales así como una necesidad de ser receptivo ante los sentimientos de los demás, para así poder desarrollar un crecimiento interno y así una adecuada autoestima, este manual no maneja estas manifestaciones.

Así mismo, no hace al adolescente consciente de su proceso de cambio constante, y la necesidad de adaptarse a la aceptación de nuevos valores, reconociendo los fracasos y engrandeciendo los éxitos.

Carece de directivas tendiente hacia la autoevaluación, de manera que el propio joven pueda ir monitoreando sus relaciones y reacciones ante los demás. Por último se podría agregar que este manual no guía al joven al establecimiento de metas concretas y reales que ayudan al adolescente a construir una buena autoestima.

8. Step Teen.

Se enfoca en dos estilos de paternidad, y su influencia en el establecimiento de una autoestima adecuada, en el adolescente. Posteriormente da una lista de sugerencias para que los padres adopten el estilo de paternidad más constructivo.

Estas sugerencias se basan en el aprecio hacia el adolescente, el respeto hacia sus capacidades y habilidades y el mantenimiento de expectativas positivas hacia las metas.

Los puntos débiles de este manual son la falta de vinculación real hacia las características del adolescente tales como, el apoyo que los padres pueden brindar ante los cambios físicos del hijo, con su grupo de pares y sus relaciones con el sexo opuesto.

No se manejan los modelos adecuados de interacción como una vía para la adquisición de habilidades básicas de relación.

9. Guía para lograr el éxito personal.

Su enfoque es en cuanto aspectos internos del individuo básicamente por cuanto hace al establecimiento de un sistema rígido de creencias negativas.

El objetivo es introducir la posibilidad de creación de un sistema positivo de creencias. Sus directivas para el cambio se construyen en tres niveles básicos. Imaginación motivación y actuación.

Este manual no representa una guía para los padres, ya que se enfoca en aspectos laborales. En este manual no se incluyen las nociones básicas de la teoría humanista como son: La responsabilidad por el cambio, establecimiento de metas, circunstancias contextuales y el compromiso real por el cambio.

10. Eleve su autoestima en 30 días.

Este manual es un compendio de postulados derivados de la teoría humanista basados principalmente en las percepciones básicas del derecho a ser amado y del valor y respeto hacia uno mismo.

Consideramos que los puntos faltantes están relacionados con la falta del establecimiento de metas de responsabilidad por el cambio el reconocimiento de habilidades y capacidades el aprender de errores pasados y la necesidad de confianza en sí mismo y en los demás.

4.4 Conclusión del análisis.

De acuerdo a la teoría humanista, el ser humano, posee una gran cantidad de recursos internos que necesita desarrollar como una forma de satisfacer sus necesidades para lograr convertirse en un individuo totalmente integrado.

A partir de la revisión que se realizó a los manuales de autoestima pertenecientes a la muestra (reconocidos que son los diez más vendidos) y mediante el contraste con la corriente humanista, podemos derivar las siguientes observaciones.

La mayoría de los manuales están dirigidos al público en general sin estar enfocados especialmente a padres de adolescentes consideramos importante la existencia de estos manuales dirigidos a padres dado que la adolescencia es un período crítico de desarrollo en donde se presentan una variedad de factores que pueden afectar el desarrollo de la autoestima del joven, siendo los padres quienes deben tratar con estos cambios de comportamiento y confusión de sentimientos, es necesario que se les capacite en el fortalecimiento y apoyo hacia sus hijos.

Así mismo se ha encontrado que en la mayoría de los manuales se hace referencia a factores intrapersonales, como único medio para el fortalecimiento de la autoestima, en tanto que la teoría humanista se toma en consideración el contexto.

Algunos de los manuales enfatizan la responsabilidad del individuo por el cambio, lo cuál concuerda con los postulados humanistas que hacen referencia a: "Si se ejerce la responsabilidad de cada una de las acciones realizadas, no solo serán imposibles los valores de defensa o encubrimiento, sino que inevitablemente se producirá un aumento de la autoestima". (Branden, 1994).

Según los humanistas somos responsables de nuestras acciones e interacciones, sin entender esto como el depositario de culpa moral sino conceptualizando al ser humano como el principal agente causal de su vida y su conducta.

Encontramos que algunos manuales enfatizan la aceptación de culpas, la esencia de la culpa radica en el remordimiento de conciencia moral la culpa siempre contiene la implicación de elección y responsabilidad independientemente de que

seamos o no conscientes de ello. Se debe hacer una correcta distinción entre responsabilidad y culpa la diferencia entre ambos es el grado de consciencia o voluntad que tenemos sobre el acto. "Pero cuando partimos de una baja autoestima, las culpas encuentran naturalmente terreno fértil donde desarrollarse, empeorando un autoconcepto ya eficiente de por sí".

Un punto central que observamos con rasgo faltante en la mayoría de los manuales, es la falta de guía para el establecimiento de metas claras y concretas que promuevan el cambio en el individuo

La existencia de necesidades crea el impulso a la acción y por lo tanto no la lleva a la búsqueda de metas. No es suficiente tener la intención de lograr el cambio sino de poner metas claras.

Podemos decir que pensar independientemente sobre nuestro trabajo nuestras relaciones, los valores que guían nuestra vida y las metas que nos marcamos son generadores de autoestima.

Una autoestima sana, nos hace o nos inclina a pensar independientemente. Por lo tanto consideramos que el primer paso para mejorar la autoestima es que el individuo tenga un pensamiento orientado a objetivos para que de esta manera desglose los pasos que debe dar, para alcanzarla y le sea más fácil cumplir su meta.

El lenguaje que se maneja en la mayoría de los manuales resulta abstracto da solo indicaciones generales de como incrementar la autoestima pero no ofrecen directivas concretas.

Es necesario incluir aspectos generales sobre la importancia del desarrollo de la autoestima algunos de los manuales revisados lo marca, sin embargo la mayoría se dirigen al manejo de casos y ejercicios propuestos.

Poca mención se hace a los factores relacionales que ayudan a elevar nuestra autoestima procurándonos un sentimiento de bienestar, al ayudar a nuestros semejantes a elevar su propia autoestima, con lo cual gana el individuo, ya que es un acto de dar y recibir que atendería a la satisfacción de necesidades del yo social. (Rodríguez Estrada 1988).

Otro punto básico consiste en llevar al individuo al establecimiento de un proceso de autoevaluación dado que, como señalan los humanistas es el único medio para que la persona vaya conectando sus avances y los puntos que le es necesario reforzar.

Por ultimo podriamos agregar que no se enfatiza el hecho de adoptar una postura abierta y receptiva ante los sentimientos y expresiones de los demás, de acuerdo a la teoría humanista este resulta ser un concepto básico para el desarrollo interno.

CAPITULO V

SUGERENCIAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES

A partir del análisis realizado a los manuales para el mejoramiento de la autoestima, y de acuerdo a los fundamentos de la teoría humanista, se considera adecuado introducir los siguientes puntos que se pudieran integrar en un manual específicamente dirigido a padres de adolescentes atendiendo a la satisfacción de las necesidades básicas de seguridad, pertenecer, reconocimiento y autorealización.

Estos puntos deberán ser desarrollados mediante el manejo de ejercicios concretos, con casos de aplicación y mediante un lenguaje sencillo y comprensible, de fácil acceso a cualquier persona.

Se propone dirigir esta guía de Autoestima a los padres ya que de acuerdo a la teoría humanista, "No es fácil adquirir la autoestima cuando la persona se siente mal, cuando la persona esta atrapada en un sentimiento negativo o cuando esta pasando por un proceso de conflicto. (Branden 94).

Una forma de vencer estos obstáculos es que la otra persona (en este caso los padres) actúen como mediadores y facilitadores del cambio constituyéndose en un apoyo para guiar a su hijo hacia un camino de mayor éxito y productividad.

5.1 Elementos a considerar en un manual de autoestima.

- Orientar al adolescente hacia el establecimiento de metas reales, congruentes con sus capacidades de desarrollo.
- Ayudar al adolescente a usar la intuición y percepción, tanto de sus propias respuestas y reacciones ante las circunstancias, como de las respuestas sentimientos y acciones de los demás hacia él.
- Crear un ambiente familiar libre de amenazas, y así proporcionar una ambiente racional predecible estructurado con límites que le permitan al adolescente sentirse en un lugar seguro.
- Ayudarlo a tomar consciencia del constante cambio en que se encuentra el adolescente, físico intelectual emocional etc.

- Promover en el adolescente la captación y adaptación hacia estos cambios.
- Imbuir la necesidad de actualización de conocimientos habilidades y capacidades para satisfacer las necesidades del presente.
- Ayudar al adolescente a aceptar su rol de genero y todo lo relacionado con él.
- Ayudarlo a relacionarse con el sexo opuesto en forma sincera y duradera.
- Animarlo ejecutar su trabajo con satisfacción haciendo bien y aprendiendo a mejorar.
- Encausar al adolescente para encaminarlo a apreciarse a sí mismo y a los demás
- Fomentar respeto y aprecio por sí mismo y por los demás.
- Lograr que el adolescente adquiera confianza en sí mismo y en los demás.
- Llevar al adolescente a percibirse como un ser único.
- Permitir que el adolescente conozca respete y exprese sus sentimientos mostrando el mismo respeto ante los sentimientos de los demás.
- Guiarlo a que acepte que comete errores y que obtenga un aprendizaje de ellos.
- Llevarlo a asumir sus responsabilidades considerándolos fracasos no como culpas sino como oportunidades de crecimiento.
- Enseñarle a adquirir la capacidad de autoevaluarse sin hacer, juicios del ni de los demás.
- Manejar sus emociones asumiendo una actitud respetuosa ante los derechos de los demás.
- Proporcionar al adolescente estímulos intelectuales transmitiéndoles la idea de que la utilización de su mente puede resultar una aventura de éxito.
- Mostrar al adolescente un interés autentico en él como persona destacando sus cualidades y habilidades.

- Evitar manejar culpas o reproches proveniente de expectativas erróneamente planteadas.

Otra alternativa complementaria al manejo de la guía, es hacerlo a través de experiencias vivenciales a manera de un taller dirigido a padres para ayudar a sus hijos adolescentes a mejorar su autestima. El modelo de programa se especifica a continuación

5.2 Propuesta de un taller para padres.

OBJETIVO GENERAL:

Que los padres conozcan a fondo la problemática de los adolescentes y sean capaces de aplicar diversas estrategias para ayudar a elevar la autoestima de sus hijos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- a) Se darán a conocer los aspectos físicos y emocionales del desarrollo del adolescente
- b) Se hará una breve descripción del concepto de autoestima y su repercusión en los diversos campos de acción del ser humano.
- c) Se dará a conocer la importancia de la autoestima y su influencia en la vida presente del adolescente, así como en su vida futura.
- d) Se proporcionarán los elementos necesarios para que los padres puedan detectar la presencia de baja y alta autoestima en sus hijos para después intervenir de acuerdo con las características individuales del adolescente.
- e) Se proporcionarán pautas específicas de acción para la intervención de los padres en situaciones concretas:
 - 1. En el ambiente familiar
 - 2. En el medio escolar y otras situaciones sociales

MÉTODO:

- a) Se explicarán, con el apoyo de diapositivas los cambios físicos visibles y no visibles que se producen en la adolescencia. Se hará una actividad con los padres, la cual consistirá en invitarlos a formar grupos en los cuales se discutan los cambios emocionales observados en los adolescentes para posteriormente preparar un "role playing" en el cual cada grupo presente las características discutidas. A continuación se propondrá una discusión acerca de lo representado y se dará una lista final de cambios emocionales del adolescente. Esta será completada por los ponentes en caso de faltar información. Para cerrar el tema se hará una sesión de preguntas y respuestas en la cual los padres puedan aclarar las dudas que queden al respecto.

- b) Se elegirán al azar o se permitirá que se voluntaricen tres miembros del grupo de padres con el objeto de representar a tres personajes. Las instrucciones las proporcionarán los expertos a cada participante por separado y en silencio. El primer personaje será un individuo que siente que vale poco, que piensa que las cosas que hace no le salen bien y que siente que los demás lo miran mal. El segundo será un sujeto que se siente bien parecido y con capacidad de hacer las cosas que se propone, aunque puedan resultar difíciles de lograr. El tercer personaje será alguien que denote un sentimiento de superioridad y con una actitud prepotente que en realidad esconde miedo de no ser aceptado si se muestra como es. Al finalizar las representaciones el grupo hará comentarios acerca de lo que observó en cada caso. También se pedirá a cada uno de los miembros que actuaron que comente cómo se sintió representando el personaje. A partir de los tres casos expuestos, se explicará qué es la autoestima y qué implican la alta y la baja autoestima. Se darán diferentes ejemplos que ilustren de qué modo se presenta la autoestima en la vida cotidiana, sea el trabajo, la vida familiar, escolar, el deporte, la vida social y recreativa, etc.

- c) Se iniciará la sesión retomando el material trabajado en el último encuentro. Se discutirá la importancia de la autoestima, ahora aplicada a la vida de los adolescentes. Se pedirá que armen una historia que incluya en tiempo presente y futuro la vida del adolescente, basándose en los tres personajes presentados en la sesión anterior. Posteriormente se dará tiempo para la discusión abierta.

d) Se hará una actividad en la cual los padres de manera individual tendrán que escribir una reflexión acerca de las pautas de comportamiento que observan en sus hijos adolescentes y que tienen que ver con manifestaciones relacionadas con la presencia de alta o baja autoestima. Este ejercicio será completamente confidencial y cada padre deberá conservarlo para sí mismo. A continuación se abrirá un espacio para posibles comentarios o reflexiones en voz alta. Posteriormente se hablará en el grupo de qué sensaciones les produjo el haber tenido que pensar en el tema aplicándolo a sus propios hijos. En la última parte de la sesión los expertos expondrán los factores que intervienen en el desarrollo de la alta y baja autoestima en los adolescentes.

e) Se invitará a los padres a que piensen y propongan posibilidades para favorecer la autoestima de los adolescentes, tomando en cuenta que en la sesión anterior reflexionaron acerca de sus propios hijos. Esta actividad se realizará a manera de discusión grupal. Posteriormente los expertos harán una exposición en la cual se presenten acciones específicas que puedan tomar los padres para elevar la autoestima de los adolescentes en caso de ser baja y para favorecer que ésta se mantenga, en caso de ser adecuada. Se concluirá la última sesión con una ronda de conclusiones.

CONTENIDO:

a) Factores de desarrollo físico y corporal del adolescente, incluyendo caracteres sexuales primarios, caracteres sexuales secundarios y explicación de cambios hormonales.

Cambios emocionales en la etapa de la adolescencia como irritabilidad, acercamiento a los amigos y distanciamiento de la familia, surgimiento del deseo heterosexual, labilidad emocional y propensión a crisis emocionales.

b y c) Concepto de autoestima y ejemplos que ilustren su importancia en la vida del adolescente. (Véase Capítulo I de esta tesis).

d) Descripción de conductas que denotan baja y alta autoestima. Por ejemplo, el uso de drogas puede indicar baja autoestima. Por otra parte, la capacidad de concretar proyectos indica una alta autoestima. (Véase Capítulos I y III).

e) Conjunto de sugerencias prácticas para los padres (tomadas de los puntos incluidos en la propuesta de elaboración de un manual.

PROCESO DE EVALUACIÓN:

Dado que éste es un curso vivencial se considera que la evaluación deberá hacerla cada participante, por lo cual no existe ningún proceso formal de evaluación.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES

A partir de los datos derivados de la presente investigación sobre autoestima y adolescencia enfocada desde una perspectiva humanista, podemos determinar que, para aspirar a desarrollar al máximo nuestro potencial como individuos utilizando plenamente nuestros recursos y manteniendo un funcionamiento adecuado tanto a nivel interno como en las relaciones que establecemos con nuestros semejantes es indispensable construir una sólida autoestima.

Entendiendo la autoestima como los juicios que una persona hace acerca de sí misma y que se construyen a partir de la apreciación que ciertas personas significativas hacen sobre ella.

La familia constituye uno de los factores principales en la formación de la autoestima. Los padres reflejan a sus hijos lo que sienten y piensan acerca de ellos, y esta actitud genera en los niños un sentimiento de agrado o desagrado por sí mismos que se convierte en la imagen que ellos van a internalizar acerca de su propio ser.

Para el niño, las impresiones que recibe acerca de sí mismo, reflejadas por los padres mucho antes de adquirir el lenguaje, se concretan posteriormente en forma de adjetivos que lo describen como persona. De aquí se puede derivar que la persona que haya crecido rodeada de una familia que le mandó mensajes de ser una persona valiosa y capaz, es más probable que tenga una autoestima alta, y quizá será más fácil para él descubrir sus potencialidades como ser humano y ejercerlas.

Las personas con baja autoestima, parecen ser aquellas que recibieron desde temprana edad mensajes que los descalificaron como personas, de modo que quizá resulte mucho más difícil para ellos, descubrir sus potencialidades y creer en sí mismos.

Ahora bien, ¿qué pasa cuando nuestro ambiente nos ha llevado a formar una imagen negativa de uno mismo?, como se ha revisado a lo largo del presente trabajo existen alternativas para que el propio individuo pueda cambiar hacia una imagen de mayor valor sobre sí mismo. Sin embargo consideramos que es importante no esperar a que el individuo sufra los efectos de una pobre autoestima, en vez de ello es recomendable que quienes están encargados del cuidado y de la atención de los niños se preocupen por proveerlos de un ambiente positivo que favorezca la adquisición y mantenimiento de una autoestima positiva.

Este hecho es especialmente importante durante la etapa de la adolescencia, debido a que es justamente en esta etapa en donde se llevan a cabo cambios biológicos, psicológicos y sociales acelerados y determinantes. Tales movimientos son resultado de un desarrollo normal y sus manifestaciones varían de acuerdo a cada individuo, cada sociedad y cada época.

El complejo paso de la niñez a la adolescencia y su relación con una buena autoestima resulta de capital importancia para el desarrollo positivo de las relaciones sociales y familiares, el aprendizaje, creatividad y sentido de la responsabilidad del joven.

Un adolescente con una elevada 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 y se sentirá capaz de influir en otros.

Para lograr lo anterior es necesaria la contribución de su contexto familiar, social y escolar. El adolescente debe redefinir las conexiones establecidas en la infancia planteando una nueva relación con sus padres y con las personas que le rodean en general.

Hablamos de los padres como la relación más significativas en la vida del joven, dado que son ellos los encargados de preparar al hijo para su salida y

adaptación al ambiente exterior. Por tanto, la redefinición de la relación implica, por parte de los padres, guiar al hijo dentro de los límites por ellos establecidos, en concordancia con las normas marcadas por el contexto social, manteniendo, al mismo tiempo una relación de iguales dando al adolescente mayor oportunidad de ejercer su responsabilidad, eligiendo por sí mismo y asumiendo el compromiso por los resultados de sus actos.

De acuerdo a lo anterior, los padres deben tomar en cuenta que el adolescente es un individuo que se encuentra en transición, es decir, que no es un niño, y tampoco es un adulto. Los padres deben dar espacio para que se lleven a cabo los cambios que esta etapa implica y no imponer fórmulas ni parámetros adultos pues de este modo se estará obturando el desarrollo del adolescente y de su autoestima.

En vez de esto, se deben aceptar los aspectos positivos de las opiniones de los hijos para hacerlos sentir orgullosos de su propia persona, sin embargo el primer principio para lograr esto, es el entendimiento genuino por parte de los padres, de que el hijo es un adulto en formación, que ha dejado la infancia y que se le puede reconocer como persona y por lo tanto dar eco a sus opiniones e ideas.

En un afán de conocer las fuentes de que los padres disponen para cumplir con esta delicada tarea, la presente investigación se ocupó, primeramente de revisar la bibliografía existente respecto a la autoestima en la etapa adolescente. Es importante conocer los diversos enfoques y puntos de vista que han existido a través del tiempo sobre estos temas, ya que permiten comprender de manera global y detallada la relevancia que tienen en los procesos de desarrollo del ser humano.

En segundo término se investigó acerca de algunos materiales existentes dirigidos al público en general con el objeto de conocer las posibilidades que tienen los padres de acercarse a sus hijos adolescentes para ayudarlos a sentirse mejor con ellos mismos y con el mundo externo.

Se hizo un análisis crítico de estos manuales, adoptando como criterio de comparación el apego de su contenido con la teoría humanista, dado que consideramos que este enfoque es el más amplio respecto al estudio de la autoestima, manejando ideas tendientes al descubrimiento y desarrollo de las potencialidades del individuo, ayudándole a movilizar sus recursos internos actuales, e incluyendo la importancia del contexto social también actual, en la construcción de la autoestima.

A partir del análisis realizado podemos observar que si bien los manuales aportan información importante, dejan de lado cuestiones básicas: En primer lugar muy pocos de ellos mencionan la influencia del contexto social como factor contribuyente al desarrollo de la autoestima, siendo que en la etapa de la adolescencia esta es una instancia básica, dado que el proceso social abarca la convivencia con el grupo de pares que llevarán al joven a completar una plena identificación con su medio social así como la convivencia con modelos adultos que le permiten una guía para su propia actuación dentro del mundo.

El ambiente académico tampoco es tomado en cuenta por ninguno de los manuales, pareciera como si no importaran las largas horas que el adolescente pasa en la escuela alternando con personas altamente significativas para él como lo son los maestros y personal educativo.

En las investigaciones relacionadas al tema, encontramos que una alta autoestima propicia un buen rendimiento académico, lo cual a su vez redundará en una imagen mucho más positiva del joven sobre sí mismo. De igual modo las actividades extra curriculares (como el deporte, la pertenencia a clubes, etc) influyen sobre el proceso de adquisición de una autoestima funcional.

No debemos olvidar que buena parte del proceso de toma de decisión para la elección de carrera, surge precisamente de aquellos modelos de profesionistas que influyen de manera positiva en la vida del joven. Generalmente sus primeros contactos con profesionistas es en la escuela, de ahí que es importante fomentar una relación sana y positiva entre maestros y alumnos como una forma de ayudar

al adolescente a reconocer sus capacidades a través del reforzamiento del adulto hacia sus propias habilidades.

Por otra parte, como ya se ha mencionado, en los manuales observamos una falta de dirección hacia objetivos concretos tendientes al mejoramiento de la autoestima, casi todos se basan en recomendaciones de “usted puede hacerlo” y los padres deben saber que en el adolescente sobre todo, debido a los múltiples proyectos y planes para su vida futura que le hacen parecer estar en otro plano de abstracción, es necesario una guía estructurada a través de pasos concretos que le impulsen a trabajar en el fortalecimiento de su autoestima.

Otro punto del que se hace poca referencia en los manuales, es lo relacionado con la comunicación. La relación entre padres e hijos debe estar matizada por canales de comunicación abiertos en un marco de confianza y honestidad. Esta es la vía principal para que los padres puedan transmitir el apoyo necesario para ayudar al adolescente a mantener una imagen fuerte y positiva de sí mismo.

De acuerdo con las teorías revisadas es necesario manifestar cariño, amor y una constante aceptación de errores o situaciones que no son siempre exitosas, con el objeto de fomentar la confianza y por lo tanto lograr una comunicación en donde se permita la expresión de sentimientos y opiniones. Así los adolescentes se sentirán valorados e importantes en el momento en que sus padres los escuchen. Es de suma importancia encontrar el momento en que el adolescente debe escuchar y el momento en que debe ser escuchado.

Un solo manual hace referencia a la necesidad de establecer límites en el comportamiento del adolescente. La teoría nos dice que es necesario poner límites a los adolescentes, ya que una actitud permisiva de los padres tendría una connotación de falta de interés y en ocasiones de falta de cariño. Sin embargo al poner límites es necesario negociar con el adolescente.

Los adolescentes necesitan cierta interacción con los padres que los haga sentir que ellos pueden ser capaces de tomar sus propias decisiones. Esta situación involucra dos partes: tanto el adolescente como los padres son partícipes de las decisiones que se han tomado y los límites no son impuestos si no “puestos” por ambas partes.

Es importante para el adolescente conocer sus obligaciones y responsabilidades para tener logros y mejorar su autoestima, hacerse consciente de que ha llegado a una edad en que se toman responsabilidades. Sin embargo, las responsabilidades van a compañadas de independencia. Es importante para los padres de los adolescentes hacerles conocer sus obligaciones y a la vez darles independencia para realizarlas, eso les dará una sensación de logro y mejorará su autoestima.

En la mayoría de los manuales no se menciona como mejorar la autoestima del adolescente en situaciones adversas de la familia, por ejemplo en situaciones de divorcio, padres o madres solteras, cambios en la situación económica o aún situaciones sencillas como cambio de residencia.

En estos casos el adolescente atraviesa una crisis, observándose una inestabilidad generalizada viéndose amenazados los sentimientos de seguridad y confianza, de protección y pertenencia lo cual puede interferir en sus relaciones en general; y es necesario formular una serie de recomendaciones para ayudar al adolescente a manejar este tipo de situaciones

El punto que consideramos más apremiante es la necesidad de elaborar manuales debidamente fundamentados, dirigidos específicamente a padres de adolescentes, ya que como se podrá notar solo dos de los manuales recopilados abarcan este campo.

Por lo anterior, y en un esfuerzo por ampliar y mejorar las opciones para los padres de familia en cuanto a la autoestima de los adolescentes, esta investigación

aporta una propuesta práctica, un programa de escuela para padres, fundamentada en la teoría humanista, por medio del cual los padres podrán aprender cómo acercarse a los adolescentes para detectar los problemas de autoestima y saber cómo aproximarse a ellos para ayudarles a cambiar los elementos negativos que afectan su desarrollo.

La propuesta de escuela para padres puede fungir como programa de prevención ya que podría detectar muchos de los problemas de la adolescencia antes de que se conviertan en obstáculos para la vida futura del adolescente. Si los adolescentes tienen una adecuada autoestima es posible, por medio de esto prevenir parte de los problemas que aquejan a la sociedad y en particular a nuestro país como: la delincuencia, la drogadicción, la deserción escolar, los accidentes, los suicidios, los embarazos y el matrimonio en la adolescencia.

Cabe mencionar que este curso puede impartirse no solamente a padres de familia, sino a cualquier grupo de adultos que se relacione con adolescentes, como son: maestros y directores, líderes religiosos y activistas juveniles. Esto sería importante ya que las figuras mencionadas a menudo resultan de gran importancia para el adolescente que busca enriquecerse por distintos caminos como la diversión, la convivencia con otros o la religión.

Se espera que los resultados de la presente investigación resulten significativos para la elaboración de investigaciones futuras.

Por ejemplo, se podría pensar en la posibilidad de extender la investigación a la interacción entre padres, hijos y personal de instancias educativas, de modo que la propuesta educativa se haga posible para la totalidad del contexto que rodea al adolescente, lo cual resultaría sumamente enriquecedor.

Otro posible abordaje de la autoestima podría darse con grupos de adolescentes con problemáticas específicas y que seguramente están relacionadas con el tema. Esta tendría que ser una propuesta de intervención, más que de prevención.

Finalmente cabe remarcar que cualquier cambio positivo mejorará la autoestima del adolescente, por lo tanto es importante apoyar los esfuerzos en el proceso de cambio del individuo en esta etapa.

BIBLIOGRAFÍA

- Aberastury, A., y Knobel, M. (1992) La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico. México: Paidós Educador.
- Ablard, K., y Mills, C. (1996). Implicit theories of intelligence and self-perceptions of academically talented adolescents and children. Journal Of Youth and Adolescence, 25 (2), 137-147.
- Adler, A. (1956). The Study of Organ Inferiority and its Psychological Compensation. New York: Harper Publishers.
- Allport, G. (1977) La Personalidad. Barcelona, España. Editorial Herder .
- Baker, K., y Beer, J., (1991). Self-esteem, alcoholism, sensation seeking, Gpa, and differential aptitude test scores of high school students in an honor society. Psychological Reports, 69, 1147-1150.
- Bar-On, B. (1985) Autoestima, Autoridad Parental y Conflicto Familiar. Tesis de docotrado Universidad Autonoma de México.
- Ballesteros, U.A. (1965). La adolescencia. México: Editorial Patria.
- Barber, B. (1997). Adolescent socialization in context-connection, regulation, and autonomy in multiple contexts. Journal of Adolescent Research, 12 (2), 173-177.
- Beaumont, S. (1996). Adolescent girls' perceptions of conversations with mothers and friends. Journal of Adolescent Research, 11 (3), 325-346.
- Benedict, R. (1934). Patterns of culture. E.U.A: Penguin Books.
- Blos, P. (1962). On adolescence: A psychoanalitic interpretation. E.U.A: Free Press.
- Branden N. (1985) The Psychology of Self Esteem. Nueva York: Bantam Publishers.
- Branden, N. (1983). Honoring the self, the psychology of confidence and respect E.U.A: Bantam Books.
- Branden, N. (1994) El respeto hacia uno mismo. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Brown, J., y Mann, L. (1991). Decision making competence and self esteem: A

comparison of parents and adolescents. Journal of Adolescence, 14, 363-371.

Cairns, E. (1990) The relationship between adolescent perceived self-competence and attendance at single-sex secondary school. British journal of Educational psychology, 60(2), 207-211.

Clark, A., Cledes, H., Bean, R. (1994) Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes. Madrid: Editorial Debate. (Segunda edición).

Cohen, A. (1959) Some implications of self esteem for social influence. En Hovland y Janis (Edit.) Personality and Persuasibility. New Heaven: Yale University Press.

Cok, F. (1990) Body Image Satisfaction in Turkish Adolescents. Adolescence, XXV, 98.

Coleman, J. (1985) Psicología de la Adolescencia. Madrid: Editorial Morata.

Coleman, W. (1995) Eleve su autoestima en treinta días. México: Editorial Panorama.

Collins, W., Laursen, B., Mortensen, N., Luebker, C., Ferreira, M. (1997). Conflict processes and transitions in parent and peer relationships: Implications for autonomy and regulation. Journal of Adolescent Research, 12 (2), 178-198.

Corkille, D. (1975) Your child self esteem. New York: Doubleday Publishers.

Corkille, D. (1985) El Niño Feliz. México: Ed Gedisa.

Coopersmith, S. (1959) A Method for determining Types of Self Esteem. Journal of Abnormal Psychology and Social Psychology 59, 87-95.

Coopersmith, S. (1975) The Antecedents of Self Esteem Consulting Psychologist. Press. Inc. Palo Alto Cal

Childre, D. (1994) Adolescentes Seguros. México: Editorial Selector.

Chubb, N., Fertman, C. , Ross, J. (1997). Adolescent self-esteem and locus of control: A longitudinal study of gender and age differences. Adolescence, 32 (125), 113-129.

- Clay, H.(1969). Introducción ala Psicología Social. México, Trillas.
- Cueli y Raidel, L. (1975) Teorías de la Personalidad, México, Editorial Trillas.
- Davies, R. (1977). Attitudes toward school among early and late maturig adolescent girls. Journal of genetic psychology, 131, 261-266.
- Dyen. W. (1976) Tus Zonas erróneas México Grijalbo.
- Dinkmeyer, D. y Mckay G. () The parent`s Guide. Step/ Teen. Systematic training for effective parenting of teens. Canada: American Guidance Service.
- Downs, W. R., Rose, S. (1991). The relationship of adolescent peer groups to the incidence of psychological problems. Adolescence, 26 (102), 473-492.
- Eagle, C. Colman, C. (1993) All that She Can be. New York: Fireside Pub.
- Eccles, J., Early, D., Frasier, K., Belansky, E., McCarthy, K. (1997). The relation of connection, regulation, and support for autonomy to adolescents functioning. Journal of Adolescent Research, 12 (2), 263-286.
- Erikson, E. (1973). Infancia y sociedad. Buenos Aires: Hormé.
- Erikson, E. (1956) The Problem of Ego Identity. Journal of the American Psychoanalytic Association 4: 56-121.
- Erikson, E. (1980) Identidad Juventud y Crisis. Madrid: Editorial Taurus.
- Fast, J. (1971). El Lenguaje del Cuerpo México. Kairos.
- Feather, N. (1991). Human values, global self esteem, and belief in a just world. Journal of Personality, 59(1) 83-107.
- Fichman, L., Koestner, R., Zuroff, D. (1996). Dependency, self-criticism, and perceptions of inferiority at summer camp: I`m even worse than you think. Journal of Youth and Adolescence, 25 (1), 113-126.
- Fisher, D. y Beer, J. (1990). Codependency and self-esteem among high school students. Psychological- Reports 66, 1001-1002.
- Fitts, W. (1965). Tennessee Self Concept Scale Manual. Nashville Tennessee Counselor Recording Tests.

- Fitts, W. (1971). The Self Concept and Self Actualization. Nashville, Ten Counselor Recording Tests.
- Frazier, A. y Lisonbee. L. (1950) Adolescent Concern with Psyque. Sh. Rev. 58.
- Fromm, E. (1972) El Arte de Amar. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Garber, J., Robinson, N., Valentiner, D. (1997). The relation between parenting and adolescent depression: Self-worth as a mediator. Journal of Adolescent Research, 12 (1), 12-33.
- Gergen, K. (1971) The Concept of Self. Holt Rinehart and Winston, New York.
- Głovinsky-Fahsholtz, D. (1992). The effect of free or reduced-price lunches on the self esteem of middle school students. Adolescence, 27(107), 633-639.
- Gonzalez C. (1995). Cómo ayudar a los hijos en sus problemas. México: Editorial Centenario.
- Grinder, E. (1994). Adolescencia. México: Editorial Limusa.
- Grolnick, W.S., Weiss, L., Mckenzie, L., Wrightman, J. (1996). Contextual, cognitive and adolescent factors associated with parenting in adolescence. Journal of Youth and Adolescence, 25 (1), 33-53.
- Hales, S. (1981) The Inadvertent Rediscovery of "self" in Social Psychology. Paper presented at the Am. Psycholo, Asoc. Meet Los Angeles.
- Harrocks, J. (1984) Psicología de la Adolescencia. México: Trillas.
- Hetherington, E. (1972). Efeccts of father absence on personality development in adolescent daughters. Journal of developmental psychology, 7, 313-326.
- Hojat, M., Borenstein, B., Shapurian, R. (1990). Perception of childhood dissatisfaction with parents and selected personality traits in adulthood. Journal of General Psychology, 117(3), 241-253.
- Horney, K.(1950). Neurosis and human growth. E.U.A: W.W. Norton Publishers.
- Horney, K. (1974). El Autoanálisis. Buenos Aires: Editorial Psique.

Hoyle, R., y Leff, S. (1997). The role of parental involvement in youth sport participation and performance. Adolescence, 32 (125), 233-243.

Hurlock, (1961). Adolescent development. E.U.A: McGraw Hill Inc.

Hurlock, E. (1980) Psicología de la Adolescencia. México: Editorial Paidós.

Inhelder, B., y Piaget, J. (1958). The growth of logical thinking. Londres: Routledge and Kegan Paul.

James, W. (1890). Principles of psychology. E.U.A: Holt publishers.

Johnson, B., Shulman, S., Collins, W. (1991). Systematic patterns of parenting as reported by adolescents; developmental differences and implications of psychosocial outcomes. Journal of Adolescent Research, 6, 235-252.

Jurich, A. y Collins, O. (1996). 4H Night at the Movies: A program for adolescents and their families. Adolescence, 31 (124), 863-874.

Kawash, G., Kozeluk, L. (1990). Self-esteem in early adolescence as a function of position with Olson's Circumplex Model of marital and family systems. Social Behavior and Personality, 18, 189-196.

Korman, D. (1968) Self-esteem, social influence and task performance: some test of a theory. Adolescence, 30 (123) 524-538.

Lawler, J., Lennings, Ch. (1992). Adolescente self concept, family type and conflict: An empirical investigation. Australian Journal of Marriage and Family, 13, 70-77.

Leibnitz, G.W. (1976). Nuevos ensayos sobre el entendimiento humano. Colección Nuestros Clásicos. México: número 41. Dirección General de Publicaciones de la UNAM.

Lidz, Theodore. (1985). La Persona. Barcelona: Editorial Herder.

Lockovic, G., Dekovic, M. (1990). The contribution of significant others to adolescent self esteem . Adolescence, 25, 839-846.

Maslow, A. (1954). Motivation and Personality. Harper New York.

- Matthews, A. (1994). Por favor sea feliz. México: Editorial Selector.
- McCreary, A.(1989) Significant others and self-esteem: Methods for determining who and why. Adolescence, 95, 581-593.
- McCurdy, S., Scherman, A. (1996). Effects of family structure on the adolescent separation- individuation process. Adolescence, 31 (122), 307-319.
- McKay, M. y Fanning, P. (1987) El amor a sí mismo. México: Editorial Selector.
- McKinney J., Fitzgerald H. y Strommen E. (1982). Psicología del Desarrollo. México: Editorial El Manual Moderno.
- Mead, G. (1934). Mind, self and society. E.U.A.
- Mischel, W.(1979). Introducción a la Personalidad México Interamericana
- Mead, G. (1956). The social psychology of G.H.M. E.U.A: University of Chicago Press.
- Moore, S., Laflin, M., Weis, D. (1996). The role of cultural norms in the self - esteem and drug use relationship. Adolescence, 31 (123), 523-542.
- Munson, W. (1992) Self-esteem, vocational identity, and carrier salience in high-school students. Carrier Development Quarterly, 40(4), 361-368.
- Muss, R.E. (1989) Teorías de la Adolescencia. México: Paidós.
- Mussen,P. Conger, J. y Kagan, J. (1987). Desarrollo de la Personalidad en el Niño. México: Trillas.
- Necessary, J.R., Parish, T. S. (1996). Relationships between college students' perceptions of their family members and how they interact with one another. Adolescence, 31 (123), 747-750.
- Nelson, E. y Richard W. (1995) Educación con disciplina. México: Editorial Roca.
- Newell, G., Hamming, C. , Jurich, A., Johnson, D.E. (1990). Self-concept as a factor in the quality of diet of adolescent girls. Adolescence, 25(97), 117- 128.
- Novoa Bodet, J. (1990) Conceptos básicos para educar a los hijos. México: Editorial Diana.

- Parsons, T. (1964). The incest taboo in relation to social structure and the socialization of the child. E.U.A: Free Press.
- Ponce, A. (1992) Psicología de la adolescencia. México: Editorial Limusa.
- Powell, M. (1992). La Psicología de la Adolescencia. México: Fondo de Cultura Económica.
- Proto, L. (1993). Sé tu mejor amigo. Barcelona: Editorial Kairos.
- Raphael. B., Cubis., J. Dunne, M., Lewin, T., y Kelly, B. (1990). The impact of parental loss on adolescents' psychological characteristics. Adolescence, 25, 689-700.
- Rice, F. (1975). The adolescent development, relationships and culture. Boston: Allyn and Bacon Inc.
- Richards, M., Gitelson, I., Petersen, A. y Hurting, A. (1991). Adolescent personality in girls and boys: The role of mothers and fathers. Psychology of Women Quarterly, 15, 65-81.
- Roger, D. (1972). The psychology of adolescence. Nueva York: Meredith Corporation.
- Rogers, C. (1966). Psicoterapia centrada en el cliente: Práctica, implicaciones y teoría. Buenos Aires: Paidós.
- Rogers, D. (1972). The psychology of adolescence. E.U.A: Meredith Corporation.
- Rosemberg, M., Schooler, M. Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects. American Sociological Review, 54(6) 1004-1008.
- Rosemond, J. (1994). Porque lo mando yo. México: Editorial Leo.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self image. E.U.A: Princeton University Press.
- Rosenberg, M.(1979). Conceiving the self. Nueva York: Basic.
- Rosenberg, M. (1973). La autoimagen del adolescente y la sociedad. México: Ed Paidós.

Satir, V. (1969). Psicoterapia familiar conjunta. México: Ed Prensa Médica Mexicana S.A. de C.V. México.

Satir, V. (1990). Relaciones humanas en el núcleo familiar. México: Ed Pax.

Scmidt, L. y Robinson, T. (1992). Low self-esteem in differentiating fearful and self-conscious forms of shyness. Psychological -Reports, 70 (1) 255-257.

Schneiders, A.(1965). Adolescents and the challenge of maturity. Nueva York: The Bruce Publishing Co.

Seelman, K.(1977) Los jóvenes ante la vida. Madrid: Paulinas.

Shayer, M., Wylam, (1978). The distribution of Piagetian stages of thinking in British middle and secondary school children. British Journal of educational psychology, 48, 62-70.

Simmons (1975). Sex, sex roles and self-image. Journal of youth and adolescence, 4, 229-258.

Snigg , D., Combs, A. (1949) Individual Behavior New Frame of Reference For Psychology. Harper and Row.

Spitzer, S. (1969) Test equivalence of unstructured self evaluation instruments. Sociological Quarterly 10:204-215.

Staffiere, R. (1971). Body build and behavioral expectancies in young females. Developmental psychology,6, 125-127.

Steitz, J.A., Owen, T.P. (1992) School activities and work: effects on adolescent self esteem. Adolescence, 27(105), 37-49.

Stekel, Wilhelm. (1978). La educación de los padres. México: Editorial Latinoamericana.

Stollz., Stolz, L.M. (1961). Somatic development of adolescent boys. E.U.A: MacMillan Co.

Sullivan, H.S.(1953) The interpersonal theory of psychiatry. New York: W.W. Norton.

Sullivan, H.S., (1953). The interpersonal theory of psychiatry. E.U.A: W.W. Norton Publishers.

Sullivan, Harry Stack. (1972). Concepciones de la psiquiatría moderna. Buenos Aires: Editorial Psique.

Symonds, J (1951) The Ego and The Self. New York Appleton Century.

Tomas, José. (1980). El niño. México: Editorial Salvat.

Villalobos, Pérez-Cortés, Elvira. (1993). La familia como agente educador. Buenos Aires: Editorial Praga.

Wade, T. J. (1991). Race and sex differences in adolescent self perceptions of physical attractiveness and level of self-esteem during early and late adolescence. Personality and Individual Differences, 12, 1319-1324.

Watkins, D., Hattie, J. (1990) Individual and contextual differences in the approaches to learning of Australian secondary school students. Educational Psychology, 10(4), 333-342.

Watson, R., Lindgren, H. (1991). Psicología del niño y el adolescente. México: Editorial Limusa.

Webb, W. (1955). Self evaluation group, evaluations and objective measures. Journal of counseling psychology.

Wells, L.E., Marwell, G.(1976). Self-esteem: Its conceptualization and measurement. E.U.A: Sage Publishers.

Whitbeck, L., Simons, R., Conger, R., Lorenz, F. (1991). Family economic hardship, parental support and adolescent self-esteem. Social Psychology Quarterly, 54, 353-363.

Winefeld, A. H., Tiggerman M. (1990). Employment status and psychological well-being: A longitudinal study. Journal of Applied Psychology, 75(4), 455.

Worchel, P.B. and Mc Cormick, L.(1963) Self concept and dissonance reduction. Journal of Personality 31; 588-594.a

Wylie, R. (1961) The self concept. E.U: University of Nebraska Press Lincoln.

Youngs, G., Rathge, R., Mullis, R., Mullis, A. (1990). Adolescent stress and self esteem. Adolescence 25, (98), 33-341.

Zachry, C.B. (1950). Emotion and conduct in adolescence. E.U.A: Appleton Century Crofts.