

Desarrollo de un programa para elevar la autoestima a nivel superior

RUIZ-PEREZ, Cinthia*†, ANTONIO-ANTONIO, Alejandrina, LUGO-DEL ÁNGEL, Fabiola y CRUZ-SUSTAITA, Vianey

Recibido 05 de Febrero, 2016; Aceptado 20 de Mayo, 2016

Resumen

El presente trabajo de investigación da a conocer la importancia de la autoestima en el aula, como en el quehacer docente es importante no solo preocuparse por las clases de calidad en cada asignatura, sino darse cuenta que los alumnos son personas que sienten y tienen problemas que en ocasiones para ellos son insuperables. Debido a todo lo anterior se observan las características de los estudiantes de nivel medio superior, y como la percepción que tienen de ellos influye en su rendimiento escolar. En esta investigación se busca entre otras cosas: determinar los factores psicológicos que inciden en la forma de apreciarse del adolescente y conocer la importancia que tiene en los docentes la autoestima dentro del aula, precisamente este documento busca hacer conciencia a los docentes de que el invertir un poco de tiempo en este tema, hace que el alumno tenga una visión diferente de su forma de ver la vida en esta etapa y que se vea reflejado en su rendimiento escolar.

Autoestima, rendimiento escolar, factores psicológicos

Abstract

The present research discloses the importance of self-esteem in the classroom, as in the teaching work is important not only worry about the quality classes in each subject, but realize that the students are people who feel and have problems sometimes for them are insurmountable. Due to the above characteristics of students of high school level are observed, and as the perception of them affects their school performance. In this research seeks among other things: determine the psychological factors that affect how appreciated teenager and know the importance in teaching self-esteem in the classroom, precisely, in this document seeks to raise awareness teachers that investing a little time on this issue, makes the student has a different view of the way they view life at this stage and that is reflected in their school performance.

Self-esteem, school achievement, psychological factors

Citación: RUIZ-PEREZ Cinthia, ANTONIO-ANTONIO Alejandrina, LUGO-DEL ÁNGEL, Fabiola y CRUZ-SUSTAITA, Vianey. Desarrollo de un programa para elevar la autoestima a nivel superior. Revista de Filosofía y Cotidianidad 2016, 2-3: 1-5

* Correspondencia al Autor (correo electrónico: cinthia.ruiz@upalt.edu.mx)

† Investigador contribuyendo como primer autor.

Introducción

Si bien es cierto que a cualquier edad la falta de confianza en sí mismo puede ser un serio obstáculo que impide al individuo realizarse plenamente, en la adolescencia, que comprende de los 12 a los 20 años y en la juventud, que a su vez se encuentra entre los 20 y 25 años, este problema suele ser más severo que en cualquier otra etapa de la vida, ya que si se carece de autoestima los adolescentes y jóvenes pueden ser entre otras cosas solitarios, torpes en su trato con otras personas y muy sensibles a las críticas sobre lo que ellos piensan.

Los jóvenes con poca confianza en sí mismos son menos aptos a participar en actividades con sus compañeros y a formar amistades con ellos. Esto los aísla todavía más e impide que desarrollen una mejor imagen de sí mismos. Y cuando entablan amistades, son más vulnerables a la presión negativa de sus compañeros.

Algunos adolescentes y jóvenes que no tienen confianza en sí mismos dejan de participar en clase, otros actúan escandalosamente para llamar la atención. En su peor manifestación, la falta de confianza en sí mismos se relaciona con comportamientos autodestructivos y malos hábitos dentro de los que podemos mencionar fumar, beber alcohol en exceso y consumir drogas.

En la actualidad el problema de bajas calificaciones se confunde en muchas ocasiones con problemas de autoestima, es por eso que es de vital importancia conocer las causas y consecuencias acerca de las manifestaciones de la autoestima en los estudiantes adolescentes.

Justificación

La autoestima juega un papel muy importante en la vida de las personas pero se vuelve algo fundamental en la vida de los adolescentes y jóvenes, el hecho de no sólo gustarse ellos mismos sino querer gustar o agradar a las otras personas con las que conviven, en especial compañeros (as) de escuela, es para ellos prácticamente la única manera de proceder en su grupo de amigos.

Es deber del docente motivar al alumno para lograr que éste tenga un autoconcepto y una autoestima positivos para lograr una vida personal, profesional y social plena. El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento escolar, condiciona las expectativas, la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico.

De acuerdo a lo citado en los párrafos anteriores del presente apartado, para que la investigación sea lo más acertada posible se ha buscado realizar un programa donde se desarrollen aspectos de autoestima que sirva a los alumnos para reafirmar su confianza y autoestima, por medio de las clases que los maestros del nivel Superior puedan poner en práctica.

Esto sería benéfico para el desarrollo de las cátedras del docente y el rendimiento académico de los alumnos, ya que les parecería interesante tratar temas no sólo de la asignatura en cuestión.

Objetivos Generales

Realizar un programa que ayude a la elevación de la autoestima en el aula para mejorar el rendimiento académico de los alumnos a nivel Superior.

Objetivos Específicos

- Conocer qué importancia tiene la autoestima dentro del salón de clases.
- Proponer un método de trabajo que lleve a cabo el desarrollo de la autoestima en el salón de clases.

Metodología a desarrollar

La adolescencia, desde un punto de vista psicológico, es un período donde se experimenta incansablemente, el comportamiento se caracteriza por la inestabilidad en objetivos, ideales y conceptos que se derivan de una búsqueda de su propia identidad.

Existe también una fuerte tendencia a la tristeza y la confusión., suelen hacer de un fracaso algo fatal y obsesionarse ante pequeños problemas físicos como el acné, la obesidad, anomalías en el crecimiento, etc..

Por otra parte en el plano sentimental comienzan los primeros coqueteos con los que descubren los sentimientos amorosos y las relaciones interpersonales con compañeros del sexo opuesto. Las experiencias sexuales van en aumento, esto sustituye a los coqueteos, como consecuencia de las transformaciones de la mentalidad social.

Como consecuencia de su búsqueda para lograr una propia identidad los jóvenes y adolescentes adoptan actitudes rebeldes, algo muy destacado en esta etapa en la cual primero enjuician y acusan a su familia; los padres captan perfectamente este movimiento y suelen, resistirse y es ahí donde existen los choques de ideas y de reglas impuestas por los padres, en la escuela no es la excepción, el joven normalmente traslada su conducta inconforme a los salones de clase y es ahí donde en numerosas ocasiones disfrazo su baja autoestima con rebeldía.

Es importante resaltar que la adolescencia es una etapa especialmente temida por los padres y compleja para los profesores, ya que se necesita de tolerancia y dedicación para tratar esta edad, ya que ni son niños pequeños ni son adultos que estén conscientes de todo lo que conlleva la responsabilidad de la edad adulta; tras los conflictos se esconde la incapacidad para entender muchas veces por parte de los padres y profesores, desde el punto de vista del adulto, lo que sucede en la mente del adolescente.

En este plano, para el adolescente, los padres dejan de ser unos personajes ideales y éste comienza a encontrarles innumerables defectos, situación que muchos padres confunden con un rechazo de su hijo hacia ellos, e incluso llegan a pensar que su hijo ya no los quiere, cuando en realidad solo se grata de la evolución del adolescente o joven que cada vez es más independiente y necesita menos de sus padres, lo verdaderamente alarmante no es que se alejen debido a este comportamiento sino que no se relacionen porque el adolescente ha evolucionado y los adultos no saben como tratarlo.

En el presente trabajo se busca que todo lo anterior tenga un menor impacto en el adolescente y joven en el nivel superior, ya que se le debe dar la importancia que requiere porque gran parte de su tiempo lo pasa en la escuela, debido a esto se ha buscado desarrollar un programa que en su primera etapa busca detectar si existe baja autoestima en el salón de clases, situación que suele ser muy común, lo primero que se hace es aplicar una encuesta rápida donde el objetivo es corroborar que existe la ausencia de autoestima, esta se compone de 5 preguntas y no se les pide ningún otro dato más que su edad:

Instrucciones

El siguiente test es un ejercicio sin valor para tus calificaciones, es solamente para conocer en general algunas apreciaciones tuyas respecto a ciertas situaciones que como jóvenes te podrían presentar. No debes poner tu nombre y debes subrayar la respuesta que más se asemeje a tu manera de reaccionar:

Edad: _____ años

1. Cuando tienes un fracaso académico tus padres o tutores reaccionan:
 - a) No les dices de tus fracasos a tus padres o tutores
 - b) Con paciencia y comprensión, animándote a intentarlo nuevamente
 - c) Te dicen que ya estas grande y lo puedes solucionar solo
 - d) Violentamente
 - e) Otro
(especifica): _____

2. Cuando algo te sale mal, normalmente piensas:
 - a) Inmediatamente buscas volver a intentar
 - b) No tiene importancia, a veces sucede, meditas, pero no buscas solucionarlo
 - c) No tiene importancia, a veces sucede, meditas y buscas solucionarlo
 - d) Abandonas la situación sin pensarlo, ya habrá alguna otra oportunidad
 - e) Otro
(especifica): _____

3. Cuando alguien te critica o se burla de ti, tu:
 - a) No te importa por completo
 - b) Le contestas para defenderte
 - c) Buscas vengarte a cualquier precio
 - d) Buscas como evitar que te vuelvan a criticar por lo mismo
 - e) Reaccionas violentamente
 - f) Otro
(especifica): _____

4. Cuando te sucede algo bueno:
 - a) No lo comentas con nadie
 - b) Le dices a todo el mundo para que lo sepa
 - c) Consideras que aunque sea buen no es importante
 - d) Reaccionas violentamente
 - e) Otro: _____

5. Cuando estas en una reunión o fiesta y tu no conoces a nadie:
 - a) Intentas entablar conversación con alguien y si no sale bien, te aburres, esperas un rato y te vas.
 - b) Mejor regresas a tu casa
 - c) Buscas como divertirte tu solo
 - d) Buscas como divertirte y te propones conocer gente.
 - e) Otro: _____

Ya que se checaron los parámetros de evaluación y se confirma que existe al menos alguno o algunos focos rojos que indiquen la falta de autoestima o rechazo propio se busca desarrollar el programa llamado 5 minutos ocultos de autoestima.

Que tiene por objetivo jamás tocar el tema de la autoestima abiertamente, sino hablar de temas de interés para ellos tomando solamente 5 minutos de nuestra clase, dejarlos interesados en el tema y seguir adelante con nuestra clase, para retomarlo el día de mañana con otros 5 minutos y así sucesivamente, otro de los objetivos es que el alumno quede interesado y reflexione sin que este quehacer docente se vea falso o forzado, sino que se parezca como un tema de ocurrencia casual, por ejemplo:

5 minutos ocultos de autoestima

Día 11/10/2016

Tema: Estereotipos

1. Indagar acerca de si ellos saben que es un estereotipo
2. Como afectan para bien o para mal este tipo de tendencias.
3. Como se puede hacer para vivir con ellos sin dejar de aceptarnos.

Cada día en cada tema se busca hacer de 3 a 5 preguntas que los dejen reflexionando y a su vez mantengan el interés en su clase y les deje algo de crecimiento personal.

Conclusión

El desarrollo del programa anterior se dio debido a que normalmente se ve el nivel superior como una conclusión en los estudios y se dice que los y las jóvenes y adolescentes ya están formados, sin embargo se ha observado que les hace falta reafirmar ciertas cualidades que ellos tienen y que debido a la falta de autoestima no han descubierto en ellos por lo que el programa busca que los alumnos aparte de obtener conocimientos en las áreas de educación superior

También reafirmen su autoestima, hecho que les dará armas para sus relaciones posteriores cuando ya terminen una carrera universitaria y sean individuos que necesiten tratar con otras personas, porque en ocasiones lo que sucede es que tienen impedimentos personales para relacionarse y la raíz de eso es la baja autoestima que es una pesada carga que lleva con ellos mucho tiempo atrás, este tan solo es el desarrollo del programa, la implementación se dará en un tiempo futuro para ver la evolución de los jóvenes y adolescentes de nivel Superior en cuanto a la confianza para relacionarse y sus calificaciones.

Referencias

Martani, Silvana . (2008). Un viaje por la pubertad y la adolescencia: recorrido para padres, educadores, jóvenes y profesionales. Argentina: Miño y Dávila.

Ríos Saldaña, María Refugio (2007) Intervención psicológica para adolescentes. México: PSICOM Editores.

Santrock, John (2004) Adolescencia Psicología Del Desarrollo. España: McGraw Hill.

Coleman, J.C. y Hendry, L.B (2003) Psicología De La Adolescencia. España: Morata.

Jiménez y Coria, Laureano (1969) Psicología del niño y del adolescente. México: Fernandez Editores.

Laplanche, J. / Pontalis J. B.: *Diccionario de psicoanálisis* , España, Editorial Labor, 1981.