



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: VIII

Número: Edición Especial.

Artículo no.:68

Período: Julio, 2021

TÍTULO: Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse.

AUTORA:

1. Máster. Claudia Yadira Perales Garza.

RESUMEN: Hablar del autoconcepto o autoestima puede resultar un poco escabroso, ya que conlleva un aspecto psicológico de la persona en donde no a todos les gusta lo que son, quiénes son, e incluso lo que su *Yo interno* significa en su vida y entorno; sin embargo, en la etapa de la adolescencia, este proceso de autoconocimiento y aceptación puede significar grandes problemas e incluso crisis existenciales de las que no todos logran salir bien librados. Ahora bien, independientemente del proceso de su estudio, visto desde una medida unidimensional o multidimensional, los resultados son muy reveladores en varios sentidos, destacando en el presente artículo la importancia del ámbito educativo como un elemento fundamental de guía para el adolescente.

PALABRAS CLAVES: Autocontrol, adolescencia, aceptación.

TITLE: Contributions on self-concept and self-esteem. It is never too late to accept yourself.

AUTHOR:

1. Master. Claudia Yadira Perales Garza.

ABSTRACT: Talking about self-concept or self-esteem can be a bit tricky, since it involves a psychological aspect of the person where not everyone likes who they are, who they are, and even what their inner Self means in their life and environment; However, in adolescence, this process of self-knowledge and acceptance can mean great problems and even existential crises from which not everyone manages to get out well. However, regardless of the process of its study, seen from a unidimensional or multidimensional measure, the results are very revealing in several senses, highlighting in this article the importance of the educational field as a fundamental element of guidance for the adolescent.

KEY WORDS: Self-control, adolescence, acceptance.

INTRODUCCIÓN.

¿Acaso nacimos perfectos, conocedores de nuestro *Yo interno*?, ¿Tenemos desde que nacemos todo el panorama futuro resuelto o es un devenir de emociones, de conocimientos, aprendizajes, experiencias buenas o malas? Desde distintos aspectos de nuestra vida, de un gran sin número de entornos en los que nos encontramos inmersos durante toda nuestra existencia, se pasa por una variedad de etapas que nos conducen al autocontrol, a desarrollar una autoestima suficiente que nos permita alcanzar nuestras metas, desarrollarnos con bienestar físico, emocional y social, pero ¿Cuál es la clave de este éxito? ¿Cómo lograr tener una autoestima alta? Es un autocontrol suficiente para quererte, aceptarte y en la medida de lo posible, ser feliz, y además que esto suceda a una anhelada corta edad y no pasar años en esa búsqueda. Sin duda, esto es un tema muy interesante y controvertido por el aspecto psicológico que involucra; veámoslo más adelante el desarrollo de este tema, esperando llegar a una conclusión que permita aportar y dejar huella muy en particular en los jóvenes.

DESARROLLO.

Autoconcepto en la adolescencia.

¿Qué entendemos por autoconcepto y cuál es el antecedente de este término? Se le ha definido como: las percepciones del individuo sobre sí mismo, las cuales se basan en sus experiencias con los demás y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta, así como el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual; la importancia del autoconcepto se enfoca básicamente en su relación que conlleva hacia la construcción de la personalidad, pues se encuentra ligado con la competencia social, influyendo en cómo se siente la persona, cómo piensa, cómo aprende, cómo se valora, en sí, su comportamiento en general (Cazalla-Luna, N. y Molero, D, 2013 p.44).

En primer término, existía el antecedente de que el autoconcepto era evaluado según una visión totalmente general, en el sentido de que las percepciones que se tienen sean las que cada cual tiene de sí mismo formando un todo indivisible y global; en la actualidad, es un tanto diferente ya que se considera una postura jerárquica y multidimensional; esto es destacando los ámbitos académico, personal, social y físico. En otro sentido, se debe visualizar también el autoconcepto como una necesidad humana, profunda y poderosa, básica para la vida sana, con un buen funcionamiento y para la autorealización según lo dicho por Vera y Zebadua (Cazalla-Luna, N. y Molero, D, 2013 p.44).

La autoestima es un concepto estrictamente relacionado con el tema que nos ocupa, ya que refiere una predisposición a experimentar un ingrediente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de la felicidad (Nathaniel Branden, 1983).

Villanueva (2019) en su artículo "Al rescate de tu autoestima" establece que la autoestima se nutre de las percepciones, los sentimientos, y pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos, nuestro carácter y recursos tanto intelectuales como físicos. Del mismo modo, afecta la forma en que nos relacionamos con los demás, nuestra manera de pensar y la de actuar. Aquella persona que sufre

desesperanza, desinterés, falta de entusiasmo es un individuo con baja autoestima. Fayne Esquivel, doctora en la Facultad de Psicología de la UNAM, explica que “manifiestan mucha inseguridad en lo que hacen, se autolimitan, se sienten incapaces de alcanzar sus metas”. La autoestima se forja principalmente en la infancia, surgiendo otro tema que es el autoconcepto (Villanueva, 2019 p.2).

En la revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia, de los autores Nerea Cazalla Luna y David Molero López (2013), manifiestan que este término hace referencia a aspectos cognitivos o de conocimiento, se define como el conocimiento y las creencias que el sujeto tiene de él mismo en todas las dimensiones y aspectos que lo configuran como persona. Ello implica una descripción objetiva de uno mismo, una descripción en sí, que sirve para distinguir a la persona como un ser único y diferente a todos los demás. La diferencia esencial con la autoestima radica en que éste es la valoración que la persona hace de su autoconcepto, aquello que ya conoce sobre sí mismo, y de esta forma, la autoestima forma parte o es un elemento del autoconcepto.

La importancia de esta noción radica principalmente en que es esencial para la formación de la personalidad, debido a que está relacionado de forma social con el individuo, el cómo se siente, qué piensa al respecto, cómo se valora a sí mismo, cómo aprende de mejor forma y en general, cómo se comporta con los demás. Según los autores Vera y Zebadúa (2002), el auto concepto es considerado necesario para la vida sana, para un buen funcionamiento y para la autorrealización, pues está estrictamente asociado con el bienestar en general.

Entonces, ¿cuál es la diferencia o importancia de cualquier etapa de la vida en cuanto a lo que transcurre en la adolescencia? No es el mismo valor que tiene, que se le da al autoconcepto a lo largo de la existencia humana.

La adolescencia en particular desempeña un parteaguas en la ejecución de este autoconcepto. De acuerdo con Alcaide, se considera que la adolescencia no puede compararse con otra etapa de la vida, ya que en esta se desarrollan claras crisis de identidad (Cazalla-Luna, N. y Molero, D, 2013 p.45). Es

claro, que en esta etapa de la vida, el adolescente se expone a un mapa de colores de identificación en donde su principal amigo o enemigo es el *Yo interno*, pero ¿Cómo se supone deba concebirlo?, ¿Debería quererlo, respetarlo y sobre todo conducirlo?

Muchas de las veces, se puede creer, que la autoestima o autocontrol debe iniciarse, debe ser guiada desde casa con los familiares más cercanos. Otras veces se podría llegar a pensar que cuando se dice la frase: “uno es el arquitecto de su propio destino”, esto significaría que muy escondido en el *Yo interno* se puede crear de manera casi natural, de forma espontánea el cuidado y equilibrio del autoconcepto. Claro está, que como se ha mencionado con anterioridad, éste se desarrolla en gran medida con las experiencias que en cada etapa de la vida van aconteciendo. “En definitiva, la forma en cómo el adolescente tiene sus autopercepciones impacta en su conducta y actitudes, los esfuerzos del adolescente por desarrollar un autoconcepto claro y positivo chocan frontalmente con la ambigüedad manifiesta de las normas culturales” (Cazalla-Luna, N. y Molero, D, 2013).

Si bien es cierto, es de vital importancia que el menor crezca desde su infancia con una correcta retroalimentación, donde le sean reconocidos sus logros, dentro de un clima de aceptación y respeto en su entorno familiar, y a su vez, también el amor desde este entorno coadyuve para que el individuo se sepa imperfecto, y de esa manera, poder aceptarse con dignidad.

Es importante saber, que no todo es perfecto, no es necesario vivir incluso resignados a lo que cada quien representa; por el contrario, es salir a la vida con conocimiento de eso y afrontar los retos con valentía, aceptando tu plan de vida y creyendo en él con toda confianza. En este camino, nunca es tarde lograrlo, para ello es responsabilidad absoluta de cada ser humano el aceptarse tal cual es, y corregir el rumbo si has cometido errores.

Importancia de la escuela en la construcción del autoconcepto.

En el ámbito educativo puede verse alimentado en gran consideración este término del autoconcepto (Cazalla-Luna, N. y Molero, D, 2013 p.51), el maestro es quien debe fungir como guía y prestar atención desde la niñez y especialmente en la adolescencia para abrirle los ojos y alimentar el alma del estudiante haciéndolo brillar con luz propia, desencadenando una lluvia de estrellas con miras a fortalecer esa autoestima construida o no desde casa; el rol del personal académico debe conducir a que cada individuo se acepte, se motive a crecer y a desarrollarse de tal manera que no decaiga en un estado de mediocridad y desaliento.

“Vivir con desinterés y falta de entusiasmo, pensar que somos incapaces de lograr algo, tolerar relaciones abusivas y violentas e incluso sentirnos superiores a los demás, pueden ser manifestaciones de baja autoestima” (Villanueva, 2019 p.2). Es aquí donde el maestro puede contribuir en mucho a detectar y ayudar a sus alumnos con motivación, reconocimiento, amor, apoyo, y sobre todo, canalizando el potencial de cada individuo para ser desarrollado al máximo, construyendo su autoconcepto de manera integral, ya sea en el ámbito social, educativo, familiar y emocional. No hay que dejar de lado que la escuela es la segunda casa, es ahí donde muchas de las veces se pueden rescatar esos “autoconceptos”.

A veces se piensa que la labor del docente se haya concentrado en tan solo transmitir información, actuando con cierto sentido de superioridad y autoridad pura (Hernández, 2008 p. 40). Los alumnos pierden el interés de los temas abordados en clase al sentirse inseguros, con miedo a equivocarse, generando estrés emocional, que incluso impida esa interacción indispensable para el buen desarrollo del aprendizaje.

En tiempos actuales, la concepción de la educación ha cambiado, lo que antes era permitido, hoy en día, puede ser motivo de violencia contra la dignidad humana (Hernández, 2008 p. 56); esto causado

por una flagrante ausencia de valores, aunado al camino de competencia en el que muchas veces se ven atrapados los profesionales de la educación.

Todo lo anterior nos lleva a pensar si la falta de cercanía en esta combinación de la que se ha mencionado previamente docente-alumno-familia influye en forma determinante para un buen desempeño escolar e incluso afecte en gran medida el fortalecimiento del autoconcepto.

De lo anterior, Pérez (2006) menciona que los docentes deberían de formularse dos preguntas fundamentales ante el autoconcepto: ¿Cómo es que puede llegar afectar el autoconcepto la conducta de un estudiante en la escuela? y a su vez, visto de otro modo ¿Qué afectación puede llegar a sufrir el alumno en su autoconcepto derivado de su vida escolar? Ambas preguntas difíciles de responder. En el caso del primer cuestionamiento, éste va relacionado primordialmente con el éxito del alumno. Si bien es cierto, ese éxito del que se habla puede derivarse también de otras circunstancias, y es claro, que entre mayor autoestima, mejor actitud positiva tendrá el alumno, lo cual será reflejado en su aprendizaje. En relación a la segunda pregunta, la respuesta sería que sí, que la escuela en verdad es importante, toda vez que la satisfacción que puedan sentir conlleva a que el alumno se sienta comprendido, verdaderamente atendido por el maestro, al encontrarse con contenidos académicos interesantes (Pérez, 2006).

Entonces, ¿Qué importancia tiene la identidad en el autoconcepto? De acuerdo con Pérez (2006), concluye que lo que se denomina teoría de la identidad, al igual que alguna otra teoría científica formal debe sin duda satisfacer ciertos criterios, siendo uno de ellos la consistencia interna, señalando que los estudios de la adolescencia media reflejan la aparición de confusiones en su identidad acorde a los roles que se llevan, causantes algunas de las veces de grandes tribulaciones. Pérez (2006) describe el término de “personalidades posibles” como una función de la motivación, las personalidades que de cierto modo pueden resultar posibles, reflejan la personalidad que se desea o

se teme, creando un incentivo que denotan en una personalidad positiva, en tanto las características de las personalidades negativas denotan lo que debe ser evitado.

Pérez (2006) explica que la adolescencia es una *“moratoria psicosocial, un periodo de no compromiso definitivo en la existencia, que precede el acceso a una vida profesional”*, radicando en esta fase la importancia de la construcción de una identidad final, creando y creyendo en ídolos o guardianes de la misma.

De ser el caso, que el adolescente tenga una firme convicción en su identidad de lo que busca y espera con total sentido de libertad, entonces sin duda, podrá ser capaz de decidir y elegir los caminos que desee emprender, muy posiblemente dejando de lado aquellas actividades que le causen duda e inseguridad hacia sí mismo, *“la construcción de la identidad de un individuo se explica por la génesis de sus sentimientos de identidad”* (Pérez, 2006); éstos representan el futuro, siendo esa imagen construida del Yo en el futuro, la que es determinante de la identidad presente. Esto no cambia entre adolescentes y adultos, en ambos casos existe ese porvenir de lo que somos y queremos ser, atraemos y seremos lo que nos gusta.

CONCLUSIONES.

De lo anterior podemos concluir, que ya sea desde casa, la escuela, el individuo debe estar enfocado en el bienestar, en conseguir la salud física y mental que conlleve la felicidad y paz anhelada, que se alejen de su camino la ansiedad, la depresión, los bajos rendimientos escolares, etc.; todo aquello que proporcione elementos para construir un autoconcepto que debe ser empleado en cualquier etapa de la vida, y qué mejor sea desde la niñez o de la adolescencia, pero en realidad nunca es tarde para construir, para rescatar, para reinventar.

No se puede dejar pasar la vida construyendo etapas, esperando ser mejor algún día; se debe empezar hoy, sin importar la edad y la sociedad, así como no debe importar si te encuentras solo o recibes

ayuda, en caso de no contar con ella; se debe considerar buscarla, en caso contrario, tomar las decisiones oportunas y no dejar pasar el tiempo.

El hecho de que no sea atendida la autoestima y el autoconcepto en los jóvenes, es la principal causa para que en su desarrollo personal se genere inseguridad, desconfianza de sí mismo, en su capacidad académica.

En el aspecto personal, el primer paso a realizar es reflexionar acerca de tu autoestima y en el estado en que se encuentra; necesitamos hacer una introspección hacia nosotros mismos para poder establecer en qué podemos mejorar; dicho de otra forma, es la capacidad de ver qué, cómo, cuándo y por qué tenemos estos pensamientos y emociones, ya sean positivas y negativas; una vez que puedes observar cómo funciona tu mente, entonces es más fácil el saber cómo manejarlas adecuadamente a tu favor.

Para salir de tu zona de confort personal, debes conocerte a ti mismo completamente, qué te enoja, qué te hace feliz, qué te molesta, las pasiones, las actitudes, los comportamientos, las destrezas, las habilidades y las capacidades, y para lograr todo esto, debes trabajar en tu autoestima.

En el aspecto laboral, debes proponerte desafíos a ti mismo aunque esas situaciones te provoquen miedo o inseguridad, en ocasiones un poco de esto puede ser positivo para mejorar nuestro rendimiento y seguir creciendo profesionalmente, conocer nuevos rumbos o realizar nuevas actividades diferentes día con día es un gran comienzo, como lo mencionamos anteriormente; al salir de tu zona de confort, te hará ser más creativo, y con la creatividad llega el compromiso y la responsabilidad de lograr algo en específico. En cualquier trabajo o profesión siempre existirá algo más por hacer, algo más por aprender, el seguir aprendiendo es algo que nunca termina ni debe terminar en nuestra vida cotidiana, la única forma de avanzar es a través de los desafíos profesionales.

En el aspecto académico, después de la zona de confort se encuentra la zona de aprendizaje, aquella en la que el estudiante conoce nuevas zonas a partir de su experiencia autónoma; por ejemplo, a través de lecturas, películas, debates, y reflexiones. En este aspecto existen dos pautas principalmente: una por parte de los estudiantes, ellos deben sentirse con la seguridad y confianza de tomar la iniciativa, de saber tener, expresar y demostrar su opinión, debatir puntos de vista y desarrollar su creatividad para crear lo que esté a su alcance; considerando por otra parte, que dada la globalización, la cantidad de información que abunda actualmente en los diversos medios de comunicación y tecnológicos es meramente sorprendente, podríamos decir que es responsabilidad del estudiante el seguir aprendiendo con lo que está a su alcance, pero no es útil si el estudiante no sabe cómo buscarla, cuestionarla, analizarla y aplicarla, por lo que el trabajo compuesto entre alumno y la pedagogía es la base para salir de la zona de confort.

La pedagogía, la educación, no deberían ser en sí controlables, porque termina eliminando las ideas, pensamientos y la creatividad que se puede desarrollar; cuando la educación es controlable como lo es actualmente, nos lleva a estar cerrados al mundo y no poder ver lo que existe más allá; podríamos hacernos la siguiente pregunta: ¿Por qué a todos los alumnos de nivel básico les imparten las mismas materias sabiendo que cada ser humano tiene diferentes destrezas, habilidades y capacidades? Aunque es una pregunta alejada a nuestra realidad actualmente, nos sirve para establecer que nuestro sistema educativo nacional está basado en el México de hace 80 años, y con la constante evolución del ser humano en el mundo, prácticamente esa forma de aprender está obsoleta; debemos optar por enseñar a los alumnos a través de la experiencia, el sentido, la emoción, lo conocido y lo desconocido para que el alumno no solo busque aprobar el programa académico, si no que por voluntad propia forje su propio criterio, método de aprendizaje, y por consecuencia, su propia identidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Cazalla-Luna, N. & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica De Investigación Y Docencia (REID)*, (10). 1 -15.
Recuperado de: <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991>
2. Hernández LA. (2008). Auge y decadencia de la educación actual. *Dignitas*, Julio-Septiembre, 40.
3. Nathaniel, B. (2011). *El Poder de la Autoestima*, Paidós. 27-30
4. Pérez, M. (2006). Desarrollo de los Adolescentes III Identidad y Relaciones Sociales *Antología de lecturas*. 40-50. Recuperado de:
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Libros_Adolescencia.pdf
5. Vera, V. y Zebadua, I. (2017). *Contrato Pedagógico y Autoestima*. Recuperado de:
<https://docplayer.es/20660177-Contrato-pedagogico-y-autoestima.html>
6. Villanueva, P. (2019). *Al rescate de tu autoestima*. 1-4 Recuperado de:
<https://app.vlex.com/#vid/rescate-autoestima-579083842>

DATOS DEL AUTOR.

1. **Claudia Yadira Perales Garza**. Licenciada en Derecho y Ciencias Sociales. Maestra en Derecho con énfasis en civil. Centro de trabajo: Universidad Autónoma de Tamaulipas. Actividad: Docente.
País: México. Correo electrónico: claudia.perales@docentes.uat.edu.mx

RECIBIDO: 7 de mayo del 2021.

APROBADO: 30 de mayo del 2021.