

Mejora de la autoestima con la aplicación de técnicas cognitivas conductuales y asertivas en la Universidad Técnica Estatal de Quevedo

Mejora de la autoestima con la aplicación de técnicas cognitivas conductuales y asertivas en la UTEQ

AUTORES: Manuel Liborio Chong Cruz¹

Elsye Teresa Cobo Litardo²

Maritza Elizabeth Alcívar Saltos³

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: mchong@uteq.edu.ec

Fecha de recepción: 23 - 09 - 2020

Fecha de aceptación: 17 - 11 - 2020

RESUMEN

El trabajo se realiza con la finalidad de ayudar a los estudiantes que ingresan al curso de nivelación de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo a mejorar su nivel de autoestima. Está evidenciado que la autoestima es una de las variables que se relaciona con el rendimiento académico y que su déficit se puede asociar con ciertos trastornos psicológicos que podrían afectar el grado de bienestar de los estudiantes. La autoestima es un constructo psicológico que se puede cambiar, según los estudios realizados, mediante la aplicación de diversas estrategias de tipo cognitivo conductual y con el aprendizaje de técnicas para mejorar la asertividad. Estas técnicas tienen la ventaja de ser fácilmente aprendidas y aplicables con un mínimo de entrenamiento. Sin embargo, la comprensión y perseverancia en la aplicación de sus estrategias son las que producirán, en nuestros alumnos, los resultados que esperamos y que se manifestarán a través de emociones, conductas y pensamientos más adecuados a su realidad personal y social. Las clases de tutoría serán el contexto ideal para su aplicación y ensayo y los tutores sus principales mediadores.

PALABRAS CLAVE: autoestima; técnicas cognitivas conductuales; asertividad; tutoría; terapia asertiva sistemática.

¹ Máster en Psicopedagogía. Universidad Internacional de La Rioja. España. Profesor de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Educación y de la Facultad de Ciencias Empresariales. Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Ecuador. E-mail: mchong@uteq.edu.ec ORCID: 0000-0001-7223-9887

² Máster en Dirección de Empresas. Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Ecuador. Profesor de la Facultad de Ciencias Empresariales. Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Ecuador. E-mail: ecobo@uteq.edu.ec ORCID:0000-0003-3005-722X

³ Máster en Administración de Empresas. Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Profesor Universidad Técnica de Babahoyo. Ecuador. E-mail: maritzaalcivar@gmail.com ORCID:0000-0002-7148-1548

Improvement of self-esteem with the application of cognitive behavioral and assertive techniques at the State Technical University of Quevedo

ABSTRACT

This project is conducted with the aim of helping students who take the preparation course for admission at the *Universidad Técnica Estatal de Quevedo* to improve their self-esteem. Research shows that self-esteem is one of the variables related to academic performance and low self-esteem can be associated with certain psychological disorders that could affect students' well-being. Self-esteem is a psychological construct that can be modified, according to studies, through the adoption of various cognitive-behavioral strategies and through the learning of techniques to improve assertiveness. These techniques have the advantage of being easily learned and employed with minimum training. However, the understanding and perseverance in the use of these strategies will produce, in our students, the results we expect, which will be manifested through emotions, behaviors, and thoughts that will be more appropriate to their personal and social reality. The tutorials will be the ideal context for the use and rehearsal of these strategies, and the tutors will be the main mediators.

KEYWORDS: self-esteem; cognitive-behavioral techniques; assertiveness; tutoring; systematic assertiveness therapy.

INTRODUCCIÓN

La felicidad y la autoestima son variables que están relacionadas entre sí y en gran medida dependen de nuestras decisiones frente a los hechos que tenemos que afrontar. La autoestima es el fruto de una responsabilidad personal que debemos asumir para alcanzar nuestras metas. Cuando no hay autoestima, las relaciones interpersonales, el rendimiento académico, el éxito en el trabajo, el nivel de felicidad que alcancemos, son afectados en forma negativa.

A lo largo de la investigación sobre la autoestima se ejecuta una breve reseña de algunas teorías que intentan explicarla. Focalizando la atención en las estrategias de la terapia cognitiva conductual y de la terapia asertiva sistemática para realizar cambios en la autoestima general de algunos estudiantes del curso de nivelación a través de modificaciones de su manera de interpretar los acontecimientos y su conducta social. Para realizar una evaluación sobre los niveles de autoestima antes y después de la intervención utilizaremos el cuestionario de autoestima elaborado por Ma. José Quiles & Espada (2004).

El artículo tiene como objetivo determinar cómo se materializa el comportamiento de la autoestima de los estudiantes del Curso de Nivelación de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo mediante la aplicación de técnicas cognitivas conductuales y técnicas asertivas sistemáticas en el curso 2017. Para ello, fueron utilizados como métodos y técnicas de la investigación social el

método inductivo deductivo, el análisis síntesis, la revisión bibliográfica, y en las técnicas se utilizó el cuestionario y la entrevista.

DESARROLLO

1. La autoestima como constructo del estado emocional de la persona

La Universidad Técnica Estatal de Quevedo durante el segundo semestre de este año lectivo de 2017, recibió 1800 estudiantes para la realización del curso de nivelación de conocimientos ya que, por diversos motivos ellos no han logrado reunir el puntaje necesario para ingresar directamente al primer semestre de la carrera escogida.

Desde que la Secretaría de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación (Senescyt), asumió la dirección del proceso de nivelación incluyó la tutoría como un recurso para acompañar y guiar a los jóvenes en el duro proceso de cambiar sus estrategias de estudio y actitudes frente a la realidad universitaria. No es tarea fácil. La mayor parte de los estudiantes proceden de colegios fiscales en los que los procesos de ayuda y orientación son casi nulos debido a la escasez de orientadores en la educación ecuatoriana. Esto ha conseguido que los estudiantes arrastren muchas dificultades para asumir con madurez un nuevo rol dentro del ámbito educativo.

La autoestima es un constructo que se relaciona con nuestro estado emocional. El déficit de autoestima es congruente con altos niveles de ansiedad, pasividad, destructividad, soledad, poca tolerancia a la crítica y bajo rendimiento académico. El cambio, la alta autoestima se relaciona, con equilibrio emocional, seguridad, excelentes relaciones sociales, sentido del humor y buen rendimiento académico. Aunque existe una relación estrecha entre rendimiento académico y autoestima (García-Bacete & Musitu, 1993 citado en Quiles & Espada, 2004) no es la intención de nuestro estudio hacer un análisis de la misma.

Hasta el momento no se ha existido antecedente de investigación sobre la autoestima en los estudiantes del curso de nivelación de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo (UTEQ). Los cursos de nivelación fueron implementados por la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología con la finalidad de incrementar el nivel académico de los estudiantes que se graduaban en los colegios, ya que muchos, según los resultados de los exámenes académicos estatales, no tenían los conocimientos necesarios para continuar sus estudios en la universidad. Algo novedoso que implementaron las autoridades de la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología fueron las tutorías, porque otro de sus descubrimientos fue que los estudiantes que ingresaban a los cursos de nivelación estaban desmotivados, no aplicaban técnicas de estudio y desconocían la realidad universitaria y social ecuatoriana.

En la actualidad, los tutores del Curso de Nivelación de la UTEQ trabajaron tres horas semanales con los estudiantes y en las que se utilizaron técnicas didácticas para mejorar sus hábitos de estudio, su autoestima, sus relaciones

sociales. La mayoría de los tutores no son especialistas en el campo de la psicopedagogía y necesitan aprender qué estrategias emplear para conseguir esos propósitos. Las técnicas utilizadas por la terapia cognitiva conductual y la terapia asertiva sistemática son fácilmente aplicables a los estudiantes en las horas de tutoría.

2. Referentes teóricos sobre la autoestima y el autoconcepto en la descripción de la persona como ser social

Definir la autoestima es una labor compleja, debido a que es un constructo que implica la inclusión de muchas variables que están asociados con ella. Algo común es asociar la aparición o carencia de ciertos trastornos psicológicos con el nivel de autoestima. La palabra autoestima se suele confundir conceptualmente con autoconcepto, autoimagen, autoeficiencia, autonomía (González Martínez, 1999).

Tal como sigue afirmando González Martínez (1999), dos palabras relacionadas y que suelen ser fuente ordinaria de confusión son autoconcepto y autoestima, pues ambas se emplean para describir a una persona. Sin embargo, los autores que suelen emplearlas como sinónimos no hacen ningún esfuerzo por argumentar su diferente utilización en contextos distintos. Debido a esta circunstancia realizaremos un esfuerzo por definir y diferenciar cada una de ellas.

Autoconcepto significa estar consciente de quienes somos, de nuestras virtudes y nuestros defectos, de nuestras características personales. En palabras de Brunet y Negro (1990), es “la imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal, es decir, el modo subjetivo como el individuo vivencia su yo” (citado en Gil Martínez, 2001, p. 13).

La autoestima, en cambio, “es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos y refleja el juicio de valor que cada uno hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta nuestra existencia” (Gil Martínez, 2001, p. 10).

Según la posición de Rogers (1971), la autopercepción positiva o negativa se origina en las experiencias que hayamos tenido durante nuestro desarrollo. Aquellas personas significativas que estuvieron junto a nosotros mientras crecíamos influyeron en la formación de nuestro autoconcepto. Entre esas personas significativas debemos incluir a nuestros padres, maestros, y amigos (citado en Gil Martínez, 2001, p. 13).

Durante la adolescencia la imagen del propio cuerpo aumenta en importancia (Schelenker 1982, citado por Gil Martínez, p. 13). Los cambios que los adolescentes sufren en su cuerpo les afecta emocionalmente. La mayoría no se siente a gusto en su propio cuerpo y deberán pasar por una dolorosa reconstrucción de su imagen corpórea (Gimeno Sacristán, 1976, citado por Gil Martínez, p. 13).

Para hablar de autoconcepto deberemos incluir las diferentes dimensiones que abarca (Pope, McHale, & Craighead, 1998):

- *Autoconcepto social*, que tiene que ver con el cómo se ve uno mismo es sus relaciones sociales (Pope et al., 1998, p. 17).
- *Autoconcepto académico*, se refiere a la imagen propia como estudiante. Más allá de los resultados académicos, tiene que ver con el sentirse académicamente bien. (Pope et al., 1998).
- *Autoconcepto personal y emocional*, que se encuentra asociado con la confianza en sí mismo, con la tolerancia respecto a nuestros defectos y errores, con el autocontrol y el equilibrio emocional. (Quiles & Espada, 2004, p. 20).
- *Autoconcepto familiar*, se lo asocia con el cómo se siente el individuo al ser miembro de una familia. Si el sujeto se siente tomado en cuenta, valioso y seguro del amor de resto de su familia se considera que tiene un autoconcepto familiar positivo (Quiles & Espada, 2004, p. 20).
- *Autoconcepto global*, que consiste en la apreciación que se realiza uno de sí mismo y es el resultado de la es la valoración general que hace uno de sí mismo y se fundamenta en la apreciación de todas las áreas (Quiles & Espada, 2004).

En la tabla 1 aparecen los principales componentes y habilidades destacadas del autoconcepto (Sureda, 2001, citado por Quiles & Espada, 2004, p. 21).

Tabla 1. Principales componentes y habilidades del autoconcepto

Autoconcepto	Componentes	Habilidades
Emocional	<p>Control personal: Autocontrol emocional y conductual. La persona se siente segura de sí misma.</p> <p>Imagen corporal: Los cambios que el adolescente está teniendo afectan su imagen corporal y sus sentimientos respecto a sí mismo.</p> <p>Pensamientos: La interpretación de la realidad afectará las emociones del adolescente. Conviene sustituir los pensamientos erróneos por otros más adecuados.</p>	<p>Habilidad para autoexaminarse.</p> <p>Habilidad para darse cuenta de valores y defectos personales.</p> <p>Habilidad para motivarse y darse ánimo a sí mismo.</p> <p>Habilidad para construir imágenes positivas de sí mismo.</p> <p>Habilidad para elaborar una adecuada imagen de su cuerpo.</p> <p>Habilidad modificar creencias e interpretaciones erróneas de los acontecimientos cotidianos.</p>

Académico	<p>Expectativas: elabora pronósticos sobre los efectos de su comportamiento. Cuando no alcanza sus metas sus sentimientos de valía personal disminuyen.</p> <p>Atribuciones: Existe un locus de control interno cuando piensa que los resultados dependen de él y locus de control externo cuando cree que los resultados dependen de variables externas.</p>	<p>Habilidad para autorregular su conducta académica.</p> <p>Habilidad para determinar al estudio como una meta primordial.</p> <p>Habilidad para elaborar objetivos personales adecuados a su realidad personal, social y laboral.</p>
Familiar	<p>Abarca las relaciones familiares del adolescente, así como la valoración que sus padres y otros familiares cercanos le proporcionan.</p>	<p>Habilidad para entablar diálogo con sus padres, maestros y otras personas adultas.</p> <p>Habilidad para construir relaciones armoniosas que fomenten su autoestima.</p>
Social	<p>Habilidades de interacción social que abarca la posibilidad de alcanzar resultados con la colaboración de los demás y respetando sus puntos de vista.</p>	<p>Habilidades sociales, que comprende la adecuada expresión de sus pensamientos y emociones y la facilidad para iniciar relaciones con otras personas.</p>

(Extraída de Quiles & Espada, 2004 pp. 20-21)

Se puede establecer entonces que, la autoestima y el autoconcepto están íntimamente relacionados, como las dos caras de una moneda. El autoconcepto es la parte informativa, pues nos permite ser conscientes de nuestras preferencias, modos de pensar, defectos, virtudes, características físicas y personales. La autoestima vendría a ser el aspecto emotivo, valorativo de ese autoconcepto. Hay un tercer elemento, que es conductual que es el actuar conforme lo determina nuestro nivel de autoestima (García & Musitu, 1999, citado por Quiles & Espada, 2004, p. 22).

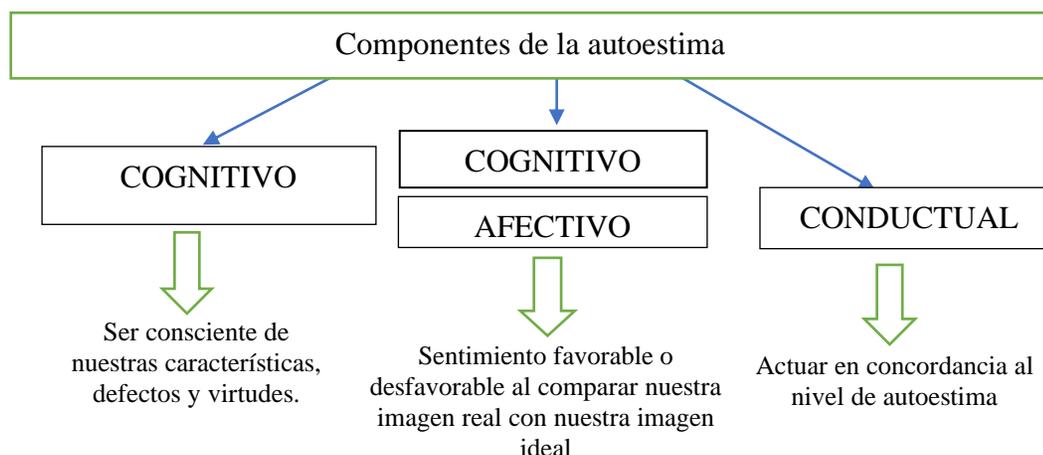


Ilustración 1. Componentes de la autoestima. (Extraída de Quiles & Espada, 2004, p. 22)

1.1 Características de las personas según su nivel de autoestima

Entre las principales características que presentan las personas que alta autoestima están: son asertivos, es decir, son capaces de expresar lo que piensan y sienten de una manera adecuada, respetando los derechos de los demás. Se consideran valiosos, saben evaluar las críticas y tienen la capacidad de separar su conducta, con todos sus errores y aciertos, de su valor personal. Se aceptan tal como son, pero tratan de mejorar. Como se valoran no consideran necesario contar con la aprobación de los demás para sentirse adecuado. Son personas auténticas, no auto boicotean sus esfuerzos para alcanzar sus objetivos. Contrariamente, las personas con baja autoestima suelen ser pasivas o agresivas. Tratan de obtener la aprobación de los demás, dejando a un lado la búsqueda de sus propias metas y la satisfacción de sus necesidades. Intentan manipular y chantajear a los demás para conseguir sus fines. Son personas que se critican negativamente en forma constante e interpretan erróneamente las situaciones desagradables por las que tienen que pasar, enfocándose exclusivamente en lo malo. A pesar de que se autocritican, las personas de baja autoestima no intentan cambiar, ni mejorar (González García & López Menéndez, 1999, pp. 126-127).

1.2 Factores familiares que afectan el desarrollo de la autoestima

Mruk (1998) afirma que no existen variables significativas que determinen el nivel de autoestima que desarrollará un niño. Existen niños con extraordinarios progenitores que han desarrollado bajos niveles de autoestima, y existen también niños que han crecido en hogares conflictivos y que presentan una elevada autoestima. Entre los factores que, según Mruk (1998), predisponen, pero no determinan, tenemos:

Nivel de compromiso de los padres: El grado de compromiso de los padres en la educación de los hijos es la variable más simple relacionada con la autoestima de los niños. Involucrarse en la educación de los hijos es importante, pero la calidad lo es más (Mruk, 1998).

Aceptación incondicional de los padres: La aceptación incondicional incluye la capacidad de los padres para reconocer a sus hijos como personas valiosas, a pesar de los errores que pudieran cometer. Este tipo de padres perciben a los niños en términos de potencialidades y limitaciones (Mruk, 1998).

Normas claras: La alta autoestima está relacionada con el establecimiento de normas claras de conducta y con la presencia de modelos cariñosos y exigentes. El niño aprende a esforzarse para conseguir sus metas. Los hogares permisivos cuyas normas de conducta no son claras fomentan la aparición de conductas impulsivas y agresivas. Los límites inflexibles y las críticas continuas, sin embargo, fomentan conductas ansiosas y perfeccionistas que disminuyen la alegría de vivir (Mruk, 1998).

Respeto: Un estilo asertivo en la educación de los hijos favorece la aparición de la autoestima. Esto incluye el respeto por las opiniones y la personalidad del

niño (Coopersmith, 1967, citado por Mruk, 1998, p. 73). No es posible actuar asertiva y democráticamente permanentemente dentro del hogar, pero éste debería ser el estilo que se manifieste con mayor frecuencia, mientras que los estilos permisivos y agresivos deberían aparecer lo menos posible.

Coherencia educativa de los padres: Para criar un niño con alta autoestima debemos tener las reglas claras y ser ejemplo de las conductas que esperamos obtener. (Newman & Newman, 1987, citado por Mruk, 1998, p. 73). Lo importante es que el niño tenga un sentido de pertenencia, que se sienta aceptado y respetado dentro de su familia. Idealmente se espera que la conducta paterna sea exigente, respetuosa y democrática la mayor parte del tiempo.

Orden de nacimiento: Hay evidencia de que el orden de nacimiento influye en la autoestima. Esto parece afectar más a los varones. (Coopersmith, 1967, citado por Mruk, 1998, p. 73). Los primogénitos e hijos únicos también desarrollan una autoestima más alta porque suelen recibir más atención de los progenitores y se tienen expectativas más elevadas con ellos que con respecto a los hermanos menores.

Los padres como modelos de autoestima: Los padres son los principales modelos de autoestima de sus hijos. Según Bedmar, Wells, & Peterson, (1989), “el impacto de la conducta de los progenitores sobre la autoestima de los hijos es innegable; dada la inmadurez de los niños; sin embargo, la expresión de los progenitores de sus propias resoluciones en cuestión de autoestima es más influyente que las expresiones verbales” (Bedmar et al., 1989, citado por Mruk, 1998, p. 74)

Los padres son las personas significativas en la que los hijos se reflejan cuando resuelven los problemas a los que se enfrentan diariamente. Estas estrategias de los padres, si son adecuadas, fomentan la aparición de comportamientos relacionados con una alta autoestima. El fenómeno contrario también se hace evidente: una conducta inadecuada o inapropiada de resolución de los problemas disminuyen la autoestima y favorece la incapacidad de aprender cómo resolverlos. (Mruk, 1998)

1.3 Origen y desarrollo de la autoestima

González García & López Menéndez (1999) afirman que la autoestima es el fruto de múltiples experiencias, en contextos formales e informales, a lo largo de toda la vida. Primordial importancia tiene el tipo de mensajes que el niño recibe en los primeros años de vida y el estilo de educación paterna. El estilo democrático, asertivo, suele ser el más apropiado, según McKay & Fanning (1991).

Conforme el círculo social del niño empieza a crecer, otras personas se irán sumando a la vida de niño, reflejando a través de diferentes tipos de mensajes su conformidad o no con la conducta que el niño está mostrando. Los mensajes de las personas significativas para el niño serán interiorizados y generalmente se transformarán en mensajes críticos que actuarán como mediadores entre la

realidad y nuestra psique, y afectarán de una manera importante el desarrollo de la autoestima (González García & López Menéndez, 1999).

Según la postura de González García & López Menéndez (1999), esas voces interiorizadas con mensajes negativos serán la fuente de una crítica patológica que constantemente nos recordará nuestras características negativas, errores, defectos y nos comparará negativamente con los demás. Estos mensajes son tan poderosos y creíbles que no los sometemos a una evaluación racional para deshacernos de ellos. Los mensajes recibidos se transforman en esquemas y creencias de pensamiento que determinan cómo nos percibimos a nosotros mismos, y se caracterizan porque intentan determinar nuestro valor como personas en la medida en que cumplamos con ciertas condiciones y; además, son arbitrarias, es decir tratan de imponer unos criterios inicuos para valorarnos como personas (González García & López Menéndez, 1999).

Algunas de esas creencias erróneas son, según González García & López Menéndez (1999) las siguientes:

- Soy valioso si me relaciono fácilmente con los demás.
- Soy valioso si soy sano y atractivo.
- Soy valioso si estoy contento conmigo mismo.
- Soy valioso si alcanzo el éxito en todo lo que hago.
- Soy valioso en función de la importancia social que tenga.
- Soy valioso si resuelvo todos los problemas que se me presentan.

Dinámica de la autoestima: Quiles & Espada, (2004), se preguntan: ¿Las circunstancias externas son las que determinan la autoestima o es la autoestima la que determina mis éxitos y logros personales? Para McKay & Fanning (1991) existe una tercera alternativa: entre las circunstancias externas y la autoestima están las interpretaciones personales. Una situación externa negativa, como un pobre resultado académico, puede ser interpretado como algo terrible, insoportable, y el estudiante puede sentir afectada su valía personal con este tipo de pensamientos o; simplemente, puede ser considerado como un acontecimiento normal, que se puede analizar y superar, sin afectar de este modo negativo, la autoestima del estudiante.

Analizadas de esta manera, las circunstancias externas pueden afectar la autoestima, pero no son determinantes. Podemos modificar nuestras creencias y esquemas negativos de pensamiento para desarrollar una autoestima saludable (Quiles & Espada, 2004).

Características de la autoestima positiva y negativa: La autoestima positiva puede ser una garantía de cuidado personal sano, de nuevas experiencias interesantes, relaciones positivas con otras personas, etc. y se relaciona con afectos positivos como el gozo, la alegría, el placer, el entusiasmo. Las consecuencias de la autoestima son el respeto a sí mismo, la formación, el enriquecimiento propio, un esfuerzo positivo para conseguir nuestras metas (Quiles & Espada, 2004).

Por otro lado, el déficit de autoestima conlleva con bajo rendimiento académico, sentimientos negativos como la angustia, el dolor, la tristeza, la culpa, la vergüenza y se relaciona con la aparición de numerosos problemas psicológicos (Bermúdez, 2000).

Las principales características de las personas con alta y baja autoestima son las siguientes:

Tabla 2. Características de las personas con alta y baja autoestima.

Caracterización de las personas con alta y baja autoestima		
	La persona con alta autoestima...	La persona con baja autoestima...
Cómo se percibe a sí misma	Conoce sus defectos y virtudes. Cuando algo no le gusta de sí mismo intentará cambiarlo.	La imagen que tiene de sí mismo está distorsionada y se enfatizan los defectos, ignorando los aspectos positivos de sí mismo. Piensa que no es posible modificar aquello que no le gusta de sí mismo.
Cómo trabaja	Se siente contento realizando su trabajo y es capaz de aprender de sus errores para obtener mejores resultados.	Incapaz de sentirse satisfecho de sus resultados. Cuando comete errores no aprende de ellos, sino que los repite frecuentemente mortificándose a sí mismo.
Cómo piensa y aprende	Le gusta aprender y siente confianza en sí mismo al emprender una nueva tarea. Espera obtener buenos resultados.	Afronta las tareas con desconfianza y ansiedad, preocupándose excesivamente de los resultados.
Cómo se relaciona con los demás	Es capaz de tener relaciones auténticas con otras personas y ejercer roles de liderazgo. Es una persona asertiva. Expresa sus deseos, opiniones, sentimientos de una manera adecuada, sin faltarle el respeto a los demás.	Interés desmedido en obtener la aprobación de los demás. Actúa pasivamente, incapaz de mostrarse en desacuerdo con los demás. No suele expresar sus pensamientos y emociones de una manera adecuada. Generalmente actúa de forma pasiva o agresiva. Cuando actúa agresivamente, suele ser irrespetuoso y trata de imponer su criterio
Cómo actúa	Confía en sí mismo. Enfrenta los problemas con optimismo, sabiendo que es capaz de pensar y encontrar soluciones a los problemas. Persevera frente a las dificultades y asume la responsabilidad de los fracasos. Tiene sus metas y desarrolla las habilidades que necesita para alcanzarlas. Asume las responsabilidades de sus éxitos y fracasos.	No persevera para alcanzar sus metas. Se echa la culpa cuando no obtiene los resultados que esperaba. Desconfía de sus posibilidades. No tiene metas y con frecuencia va hacia donde los demás lo dirigen, por lo que casi siempre está frustrada. Tiene miedo de tomar decisiones y de asumir responsabilidades.
Cómo se valora	Se considera valioso, se gusta a sí misma y valora de la misma manera a los demás.	No está a gusto consigo mismo. Cree que los demás no lo aceptan o lo rechazan

(Quiles & Espada, 2004, pp. 34-35)

1.4 Perspectivas de la autoestima

La autoestima puede ser entendida desde algunos puntos de vista (Castro, 2000, citado por Quiles & Espada, 2004, p. 23):

La autoestima como actitud hacia uno mismo: La autoestima es considerada por Burns (1995), como una actitud hacia sí mismo, es decir, como una forma frecuente de pensar, sentir y comportarse consigo mismo. Esta disposición orienta la afectividad y los comportamientos según el conocimiento que el individuo tenga de sí mismo. Mientras mejor se conozca una persona, más sentimientos positivos tendrá y mejor actuará respecto a sí misma (citado en Quiles & Espada, 2004, p. 23).

La autoestima como evaluación personal: Para Bonet (1997), la autoestima es la percepción evaluativa de uno mismo. Una persona con autoestima se evaluará de una manera específica, concreta, contextualizando la situación donde ocurre la conducta (citado en Quiles & Espada, 2004, p. 23).

Este esquema es útil para entender el concepto (Quiles & Espada, 2004):

Me *siento* (sentimiento), *en* (situación) *cuando* (condiciones)

Siento mucha ansiedad *en* el aula *cuando* debo expresar mis opiniones frente a un grupo de colegas profesionales (No frente a un grupo de estudiantes).

La autoestima como posición central de un continuo: Quiles & Espada, (2004) ubican a la autoestima entre la vergüenza autodestructiva y el orgullo autodestructivo. El orgullo autodestructivo es una manifestación de un complejo de superioridad que está siendo compensado menospreciando a los demás. La autoestima ocuparía una posición central, equilibrada. La persona con una autoestima adecuada se acepta a sí misma, con sus defectos y errores, y, además, posee un orgullo saludable.

La autoestima explicada en una ecuación: William James definía a la autoestima como el resultado de una ecuación entre lo que pretendemos ser y hacer. James evaluaba la estima de sí de una persona a partir de sus éxitos concretos confrontados por sus aspiraciones. Así que, cuanto más altas pretensiones mantenía la persona sin lograr concretarlas, tanto más experimentaba un sentimiento de fracaso personal (Monbourquette, 2003, p. 27).

La autoestima como concepto multidimensional: La autoestima es un constructo multivariante que engloba algunos elementos o dimensiones: aprecio, aceptación, afecto, autoconsciencia, apertura y afirmación (Bonet, 1997, citado por Quiles & Espada, 2004, p. 23)

La persona que posee autoestima posee las siguientes características, en la opinión de Quiles & Espada, (2004):

- Aprecio de uno mismo como persona, más allá de lo que haga o tenga.
- Aceptación de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos.

- Actitud positiva hacia sí mismo, de tal manera que se encuentra cómodo consigo mismo.
- Atención y cuidado de sus necesidades tanto físicas como psicológicas.
- Autoconsciencia, se da cuenta de su propio mundo interior y sabe escucharse a sí mismo amigablemente.
- Apertura, actitud abierta y atenta a los demás, reconocimiento de que no se puede vivir aisladamente de los demás.

Cuáles son las causas de la baja autoestima: La baja autoestima produce malestar en el individuo. Las distorsiones cognitivas y la crítica patológica son, entre otras, algunas de las variables que mantienen el déficit de autoestima.

La crítica que enferma: El término crítica patológica fue acuñado por el psicólogo Eugene Sagan para describir la voz negativa interior que nos ataca y juzga. Las personas con baja autoestima suelen tener una crítica patológica más viciosa y expresiva (McKay & Fanning, 1991, citado por Quiles & Espada, 2004, p. 43).

Esta crítica negativa nos ataca intensamente a través de nuestros pensamientos recordándonos nuestros defectos y comparándonos desfavorablemente con los demás. Esta descalificación negativa es constante, no toma en consideración nuestras cualidades y nuestros éxitos, sino que refuerza la imagen negativa de nosotros mismos. Nos hace sentir culpables haciéndonos creer que los demás piensan negativamente acerca de nosotros, que somos los responsables de todo lo malo que sucede a nuestro alrededor y recordándonos los errores del pasado; además, convierte en inalcanzables nuestras aspiraciones al convertirlas en exigencias perfeccionistas (McKay & Fanning, 1991).

Para Quiles & Espada (2004), entre las manifestaciones de este tipo de pensamientos, distorsionado que afecta nuestra autoestima, podemos destacar los siguientes (p. 44):

- Comparaciones frecuentes con los demás, pero recalcando siempre nuestros defectos. Cuando no alcanzamos los resultados que esperamos por ser perfeccionistas, la crítica patológica nos recuerda nuestro escaso valor por no lograrlo.
- Interpretar los errores que comentemos diariamente como fracasos que demuestran que somos “inútiles” y utilizarlos como un mecanismo de recriminación.
- La repetición de palabras despreciativas hacia nuestra persona, con términos como feo, gordo, torpe, estúpido. Muchos de estos calificativos pueden tener su origen en mensajes negativos de nuestra infancia y niñez.
- Asumir que somos responsables de la situación emocional de los demás. Estos pensamientos nos hacen creer que los demás se aburren por nuestra culpa, como si la situación emocional de los otros dependiera de nosotros.
- Sobregeneralización de los errores y defectos, generando pensamientos como “siempre seré un fracasado”, “nunca tengo éxito en nada”.

- Los pensamientos negativos se repiten en ciclos, recordándonos nuestros fracasos y errores y afectando la percepción de nuestra capacidad para resolver problemas.
- Este tipo de pensamiento nos recuerda con frecuencia la discrepancia entre el yo real y el yo ideal, con la consecuente desvalorización personal.

Las personas con bajo nivel de autoestima no esperan conseguir buenos resultados en lo que emprendan, lo que eleva su nivel de ansiedad, haciéndoles cometer más errores y más difícil lograr resultados positivos. Igualmente, su alto nivel de estrés por el miedo a fracasar les genera conductas evitativas, y tenderán a huir antes de enfrentar aquellas situaciones en las que podrían cometer errores.

Distorsiones cognitivas: Las personas con déficit de autoestima suelen realizar interpretaciones erróneas negativas en su percepción de la realidad y al autoevaluarse. Entre las distorsiones cognitivas más frecuentes tenemos (Quiles & Espada, 2004):

Generalizaciones. Consiste en construir conclusiones que se aplican a todas las situaciones similares a partir de incidentes simples, generalmente negativos. Por ejemplo, si he obtenido una baja calificación en algún examen de matemáticas, generalizo afirmando que nunca saldré bien en las evaluaciones de matemáticas (Álvarez, 1992).

Filtraje, que consiste en enfocarnos en los aspectos negativos de una situación, en lugar de percibir también lo positivo de la misma. Algo parecido es la descalificación de lo positivo, cuando atendemos únicamente a lo que hay de negativo en nosotros y en nuestra conducta y pasamos por alto lo positivo o simplemente nos negamos a reconocerlo (González García & López Menéndez, 1999).

Error del adivino, que se presenta cuando anticipamos consecuencias negativas de una conducta o una decisión (González García & López Menéndez, 1999).

Autoexigencias personales, que consiste en asumir como exigencias aquellos deseos o necesidades que tenemos. Se evidencia esta manera de pensar en las personas que son perfeccionistas. Al establecer imposiciones rígidas que no se pueden cumplir o lograr generan autodesprecio. Las personas que proyectan estas normas en los demás suelen producir irritación y resentimiento en esas personas deteriorando de esta manera las relaciones interpersonales. Este tipo de pensamiento se manifiesta a través de los “debería”, “no debería”, “tendría que...”, etc. (González García & López Menéndez, 1999).

Personalizar, esta distorsión aparece cuando el individuo se considera responsable de todo lo malo que ocurre a su alrededor. Si alguien tiene sueño mientras está hablando con él, puede pensar que es porque es aburrido o es un mal conversador (Bermúdez, 2000).

Pensamiento todo o nada, ocurre cuando las personas no ven los términos medio de las situaciones, sino que perciben todo en función de extremos: blanco o negro, bueno o malo, amigo o enemigo (Bermúdez, 2000).

¿Es mi responsabilidad o es la suerte? Los seres humanos tratamos de analizar los hechos y encontrar sus causas. Esta búsqueda se manifiesta a través de un lenguaje interno que directamente afecta nuestra manera de percibir los acontecimientos que vivimos diariamente y que afecta nuestra manera de sentir. Estas atribuciones pueden ser modificadas al igual que los pensamientos distorsionados que nos influyen negativamente (Pope et al., 1998).

Bermúdez (2000), sostiene que las atribuciones se pueden producir a lo largo de dos dimensiones básicas: como causas internas versus causas externas y como causas estables versus inestables. Cuando atribuyo los resultados a causas internas estoy asumiendo que yo soy el responsable directo de aquellos, mientras que cuando los atribuyo a causas externas atribuyo esa responsabilidad a la suerte, el azar, al destino, etc. Por otro lado, las atribuciones estables atribuyen como causa la imagen de otras causas que aparecieron en el pasado y que aparecerán también en el futuro. Las atribuciones inestables, en cambio, perciben la causa como un factor aislado que no existía antes y que no existirá con posterioridad al suceso (Pope et al., 1998).

Un estilo atribucional interno-estable en situaciones desfavorables y externo-inestable en situaciones favorables es un factor de riesgo para que se produzca un déficit de autoestima porque la persona se siente responsable de los acontecimientos negativos, pero no de los positivos; se sentirá culpable de lo malo que le ocurra y pensará que lo bueno que le suceda no depende de él (Bermúdez, 2000).

2. Las técnicas de recolección de datos utilizadas para conocer los niveles de autoestima de los estudiantes en el curso de nivelación en el 2017 en la UTEQ

Para recoger la información de autoestima de los estudiantes del curso de nivelación utilizaremos la escala de autoestima para adolescentes de Quiles & Espada, (2004). Fue aplicada la escala durante la primera sesión y la volveremos a aplicar en la quinta sesión. Realizaremos un análisis de los resultados para determinar cuán efectivo ha sido nuestro programa de intervención. A través de esta escala se obtienen puntajes que oscilan entre 22 y 88, y que manifiestan los niveles de autoestima de los alumnos según los siguientes baremos de corrección (Quiles & Espada, 2004, p. 65-66):

- 0 – 22 Autoestima muy baja.
- 22-30 Autoestima media-baja
- 31-50 Autoestima media.
- 51-70 Autoestima alta.

71-88 Autoestima muy alta.

ESCALA DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES

(Quiles & Espada, 2004)

Nombres y apellidos: _____ Fecha: _____

A continuación, se presenta una serie de frases. Puede que algunas describan situaciones o estados que te ocurren con frecuencia. Otras, por el contrario, pueden ser situaciones que no tengan nada que ver contigo. Señala a continuación cuáles de ellas te describen y cuáles no. Por favor, contesta con sinceridad a todas las preguntas.

1. Me describe siempre.
2. Me describe casi siempre.
3. No me describe casi nunca.
4. No me describe en absoluto.

	1	2	3	4
1. Me cuesta mucho expresar lo que siento delante de otros.				
2. Mis compañeros/as y amigos/as confían en mí.				
3. Me considero una persona divertida.				
4. Me enfado con facilidad.				
5. Mis amigos/as me aceptan como soy.				
6. Me siento culpable de las cosas que pasan.				
7. Me siento comprendido/a por mi familia.				
8. Soy fácil de convencer.				
9. Si pudiera cambiaría muchas cosas de mi mismo/a.				
10. Me siento feliz la mayor parte del tiempo.				
11. Suelo tener buenas ideas.				
12. Creo que soy una buena persona.				
13. Pienso que voy a tener éxito en la vida.				
14. No me gusta hacer mis trabajos de clase.				
15. Me considero más feo/a que los demás.				
16. A veces no digo mi opinión por si es una tontería.				
17. Es difícil que algún chico/a se sienta atraído/a por mí.				
18. Mis padres respetan mis opiniones y sentimientos.				
19. Suelo conseguir lo que me propongo.				
20. Cuando hago algo mal me desanimo mucho.				
21. Me cuesta dar solución a los problemas que me preocupan.				
22. Me gusta como soy.				

2.1 Cronograma de sesiones.

Las sesiones serán realizadas el 13, 20 y 27 de diciembre de 2017, 3 y 10 de enero de 2018, desde las 17H30 hasta las 18H30.

Tabla 3. Sesión primera. Autoconcepto y autoestima

SESIÓN 1
Diferenciamos autoconcepto y autoestima (Extraído de Peñaloza de Flórez et al., (2010).
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Definir autoconcepto y autoestima para diferenciarlos entre sí. • Determinar el nivel de autoestima de los estudiantes mediante la aplicación de la escala de autoestima.
Material necesario: Cuestionario de autoestima.
Principios básicos. El autoconcepto es la percepción que cada uno tiene de sus virtudes y defectos, de sus características personales. En ocasiones no logramos obtener los resultados que queremos y no se debe a una falta de compromiso, sino que no podemos controlar todas las variables que los determinan y, por consiguiente, no siempre somos los responsables. La autoestima se va construyendo a través de los mensajes que recibimos a lo largo de nuestro desarrollo y que forman en nosotros creencias a través de las cuales interpretamos los acontecimientos personales y ajenos. La autoestima es la valoración de que somos y de nuestras potencialidades. Para fortalecer nuestra autoestima conviene modificar las interpretaciones erróneas que podrían estar afectando nuestra percepción (Peñaloza de Flórez et al., 2010, pp. 18-21).
Desarrollo (Extraído de Peñaloza de Flórez et al., 2010,) <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es para usted el autoconcepto? Escriba un ejemplo 2. Complete la frase: “Yo soy...” cinco veces. Incluye también lo que los demás piensan y dicen de ti. 3. Redacte un aviso clasificado, realizando una promoción de sí mismo y de sus cualidades. 4. Construye tu autoconcepto, felicitándose por los aspectos positivos que acaba de escribir. Los aspectos negativos considérellos como metas de mejoramiento. 5. Redacta una definición de autoestima. Trata de elaborar un ejemplo. 6. Resolución de cuestionario de autoestima.

(Basada en Peñaloza de Flórez et al., 2010, pp. 18-19)

Tabla 4. Sesión segunda. Aprendiendo a pensar racionalmente.

SESIÓN 2
Pensar racionalmente para lograr mis metas. (Tomado de Quiles & Espada, 2004)
Descripción. Se invita a los estudiantes a que analicen sus pensamientos y que reflexiones sobre cómo afectan su manera de sentir y actuar a través de ejemplos de la vida diaria
Objetivos. <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la importancia de la interpretación como factor mediador entre la realidad objetiva y la subjetiva. • Reconocer la importancia de nuestros pensamientos en la interpretación de la realidad y sus efectos en nuestro mundo afectivo y conductual.

- Asumir la búsqueda de diferentes interpretaciones de un mismo hecho como recurso ordinario en la consecución de una vida emocional equilibrada.

Desarrollo: Invitamos a los estudiantes a recordar acontecimientos negativos que hayan tenido, parecidos al ejemplo que se incluye dentro de la tabla. Conviene tener a la mano algunas situaciones comunes para los estudiantes. Se les invita a participar anotando los primeros pensamientos negativos que se les ocurre sobre ese hecho. Más adelante, se los invita a analizar la situación nuevamente y a buscar y compartir otras alternativas que podrían ser la explicación de la situación que se ha presentado. Tratamos de reforzar positivamente las intervenciones de los estudiantes. Conversamos sobre la probable veracidad de las diversas interpretaciones y sobre cómo nos afectan (Quiles & Espada, 2004, pp. 98-99).

Suceso o situación	PENSAMIENTOS SOBRE LA SITUACIÓN	
	El primero que se nos ocurre	Otras posibles explicaciones
Invité a María a cenar en un restaurante de la ciudad, pero me dijo que no podía porque un familiar está de visita en su casa.	Se ha inventado una excusa porque le parezco feo y aburrido.	Probablemente sí ha llegado un familiar y no puede salir de casa. Está estresada y no quiere salir. Posiblemente la comida de los restaurantes no es de su agrado Otras...

(Quiles & Espada, 2004, pp. 98-99)

Otras situaciones analizadas:

- El camarero de un restaurante te ha traído una comida en mal estado.
- José se ha cruzado contigo en la calle y no te ha saludado.
- Tu madre ha cocinado espinaca y sabe que tú las odias.

Tabla 5. Sesión tercera. Las distorsiones cognitivas

SESIÓN 3
<i>Cambiando los pensamientos que no me dejan ser feliz.</i>
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Analizar los principales tipos de pensamientos erróneos y sus efectos en nuestras emociones. • Explicar brevemente la teoría cognitiva de los problemas emocionales. • Resolver adecuadamente los ejercicios propuestos.
Desarrollo: <p>Conferencia del tutor sobre este las principales distorsiones cognitivas utilizando diapositivas y material impreso.</p> <p>Tipos de distorsiones cognitivas. (Extraídos de Rosselló & Bernal, 2007)</p>

Todo o nada: Es cuando miras las cosas como si fueran completamente buenas o completamente malas. Por ejemplo, si obtengo una calificación de 9 en una evaluación de matemáticas, llego a la conclusión de que soy un desastre en matemáticas porque no saqué un 10.

Filtraje o filtro mental: Es cuando solo te fijas en el evento negativo y olvidas los demás. Un ejemplo podría ser el de alguien que viajó de vacaciones a una ciudad playera, y solo recuerda lo malo que estuvo el desayuno del último día y no los momentos divertidos que pasó allí.

Descontando lo positivo: es cuando te enfocas únicamente en tus características negativas y no valoras las cualidades que tienes y los buenos resultados que has conseguido gracias a tu esfuerzo y dedicación. Un ejemplo sería que obtienes una buena calificación en matemáticas gracias a tu esmero y dices, frente a las felicitaciones, que no fue nada o que las preguntas eran demasiado fáciles.

Conclusiones precipitadas: Es cuando llegas a conclusiones prematuramente. Existen dos tipos: **lectura del pensamiento:** Es cuando crees que conoces lo que la gente está pensando, sin realmente saber. Por ejemplo, un amigo con quien te cruzas en la calle no te saludó y te dices que es porque “le caes mal”. Y **error del adivino:** Es cuando consideras una probabilidad de que ocurra algo con una seguridad absoluta de que así será. Por ejemplo, “voy a salir mal en el nuevo negocio que quiero iniciar”, “no me acercaré a esa muchacha que me gusta porque sé que no aceptará mi invitación a salir”.

Razonamiento emocional: Es cuando crees que lo que sientes son la única versión de la realidad. Por ejemplo, “me siento aburrido, por eso sé que esta reunión no tiene ningún valor”.

Pensamiento perfeccionista / Deberes: Ocurre cuando transformas lo que te gustaría obtener en necesidades absolutas que debes satisfacer. La no consecución de esos deberes te hace sentir culpable y cuando tratas de imponérsela a los demás producen su irritación y molestia. No es lo mismo “me gustaría obtener una diez en matemáticas” que “tengo que sacarme diez en matemáticas”.

Etiquetación errónea: Ocurre cuando al cometer un error te etiquetas, es decir, empiezas a pensar que el error cometido es una característica permanente de tu personalidad y no un acontecimiento aislado que de ninguna manera define tu valor personal. Por ejemplo, podrías pensar, “soy tonto porque tengo malas notas” o “soy fea”. También puedes etiquetar a otras personas: “él es un tacaño porque no me dio los 20 dólares que le pedí”.

Personalización: Es cuando te echas la culpa de las cosas negativas que pasan a tu alrededor y sobre las que tú no puedes ejercer ningún control. Por ejemplo, si algo desagradable le pasa a alguno de tus familiares o amistades, sientes como si fuera tu culpa porque no lo pudiste prevenir.

Sobregeneralización: ocurre cuando piensas que un hecho aislado se repetirá siempre que se presenten las mismas circunstancias. Palabras como “nunca”, “siempre”, “todo”, “nada” “todos”, “nadie” son características en este tipo de pensamientos.

Magnificar (catastrofismo) o minimizar: Es cuando le das excesiva importancia a ciertos defectos personales o a situaciones negativas y desagradables que te podrían ocurrir y/o disminuyes el valor de aspectos positivos en ti mismo/a. Casi siempre estos pensamientos son del tipo: “es horrible...”, “no lo puedo soportar”, “es espantoso...”

Ejercicios

Ejercicio 1

Indica el tipo de distorsión que se puede apreciar en cada una de las ideas siguientes:

1. “Las vacaciones pudieron ser formidables, de no ser por aquel desayuno desagradable”.
2. “Lo que tú tienes que hacer es quedarte callado y no reclamar para no caer mal a los demás”.

3. “Solemos dialogar agradablemente, pero sé que se me acerca para conseguir algún favor”.
4. “Debo ser el estudiante más feo de todo el paralelo.”.
5. “Si viajas en transporte público podrías sufrir un asalto, te robarían y probablemente te matarían”.
6. “Desde que me caí de la bicicleta sé que soy malo para conducir cualquier tipo de vehículo”.
7. “Nunca podré ser feliz como cuando era adolescente”.

(Álvarez, 1992, pp. 45-46)

Ejercicio 2

Aprendiendo a distinguir tus pensamientos distorsionados: Es importante tener en cuenta que cuando tengas emociones inadecuadas (ansiedad, culpa, depresión, etc.) tienes que anotar tus pensamientos automáticos negativos, y completar una tabla de la siguiente manera.

Tabla 6. Ejemplo de registro de pensamientos.

SITUACIÓN	PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS	DISTORSIÓN
Escucho un ruido en el patio.	<ul style="list-style-type: none"> - Es un asaltante que vino a robar. - ¿Será el anticipo de algún terremoto? - Probablemente es el vecino al que no le caigo bien y quiere hacerme algún daño. 	<p>Catastrofismo</p> <p>Catastrofismo</p> <p>Catastrofismo</p>

Basada en Álvarez, 1992, pp. 49)

En esta tabla podrás registrar las situaciones que te causan algún tipo de malestar emocional. Analízalas y encuentra el pensamiento automático que te viene a la mente. Luego determina la distorsión cognitiva a la que pertenece ese pensamiento que te está perturbando. Sé constante y cada vez te será más fácil obtener buenos resultados.

Tabla 7. Tabla para registrar los pensamientos automáticos.

SITUACIÓN	PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS	DISTORSIÓN

(Basada en Álvarez, 1992, p. 50)

Tabla 8. Sesión cuarta. Asertividad y autoestima.

SESIÓN 4

Relación de la asertividad con la autoestima.

Objetivos:

- Analizar las características de la conducta asertiva, de la pasiva y de la agresiva.
- Aprender a ser asertivos expresando de una manera adecuada nuestros pensamientos y emociones, reconociendo y defendiendo nuestros derechos sin

amenazar ni humillar a los demás.

Desarrollo:

Explicar lo qué es el asertividad y los diferentes tipos de conducta en las relaciones interpersonales.

El asertividad: para unos, es un método para hacer valer los propios derechos; una forma de dejarse abusar de otras personas. En cualquier caso, es una manera de aumentar las propias habilidades sociales. Para la psicóloga Olga Castanyer (1996), “el asertividad es la capacidad de auto afirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás”.

Aprender a ser asertivos nos ayuda a mejorar la autoestima. Tener los recursos para defender de una manera apropiada nuestros derechos es una fuente de autoestima y de éxito, y mejorarán nuestras probabilidades de conseguir aquello que deseamos. Estas estrategias nos permitirán manejar de una manera adecuada las críticas, nos ayudarán a decir que no, si es necesario, frente a situaciones que consideremos inapropiadas o simplemente a abandonar relaciones que no aportan nada positivo a nuestras vidas (Mruk, 1998).

Podemos aprender a ser asertivos, pero según Rakos (1990), un programa que sea de excelente calidad tarda unas ocho semanas de entrenamiento porque abarca destrezas que deben ser practicadas y evaluadas continuamente.

Los tres tipos de actuación.

Cuando nos relacionamos con los demás podemos percibir tres tipos de actuación: existen personas que actúan utilizando la amenaza y la hostilidad como recursos para conseguir lo que desean. Frecuentemente lo consiguen, pero suelen ser personas a las que les cuesta mantener relaciones armoniosas y terminan siendo personas solitarias porque los demás las evaden. En contraparte, tenemos a las personas que temen hablar, que se acomodan a lo que piensan los otros, y a las que les cuesta expresar sus opiniones y deseos. Son incapaces de defender sus derechos y no se atreven a decir que no a peticiones injustas. Finalmente, tenemos a las personas que se ubican en un punto intermedio, que son capaces de expresar sus pensamientos, emociones y deseos de una manera adecuada. Defienden sus derechos, pero al mismo tiempo respetan a los demás. Estos tres tipos de actuación son: el tipo agresivo, el pasivo y el asertivo (Álvarez, 1992).

El estilo pasivo o sumiso.

Las personas pasivas son aquellas incapaces de defender sus derechos de una manera apropiada. No se atreven a expresar lo que piensan, sienten y quieren porque temen las reacciones de los demás y que se aprovechen de ellas. Casi no hablan, y cuando lo hacen, su volumen de voz es bajo, evaden las miradas de los demás y adoptan posturas encogidas. Terminan haciendo lo que los demás quieren lo que los hace sentirse mal consigo mismo afectando su autoestima (Inglés Saura, 2003).

Estilo agresivo.

Inglés Saura (2003) manifiesta que este tipo de personas actúan de una manera hostil con los demás permitiéndoles conseguir lo que quieren. Alzan la voz con frecuencia y avasallan los derechos de los demás mediante la utilización de amenazas e insultos. Miran fijamente a los demás mientras conversan, y adoptan posturas prepotentes. Suelen ser personas que se estresan mucho porque sus relaciones con los demás suelen estar marcadas con los conflictos y las peleas.

Estilo asertivo.

Son las que expresan sus pensamientos, emociones y deseos de una manera adecuada, sin avasallar a los demás ni pretender que tienen siempre la razón. No solo hablan, sino que son capaces de escuchar a los otros. Cuando se sienten tratados injustamente son capaces de defender sus derechos sin levantar la voz y sin amenazas. Su postura corporal es equilibrada y

expresan a través de ella su estado de satisfacción consigo mismo. (Inglés Saura, 2003).

Diferenciando los tipos de conducta

Esta actividad exige la representación de diálogos a través de los cuales los estudiantes serán capaces de discernir los diferentes estilos de conducta en las interacciones sociales. Lo ideal sería que las situaciones que se escenifican estén acorde a situaciones cotidianas que los estudiantes tienen que vivir.

Situación uno: Tu amigo Antonio ha cogido tu teléfono celular, si notificártelo.

Escena uno

Tú: Antonio, estoy buscando mi teléfono celular. Estoy seguro de que lo dejé encima de la mesa. ¿Has visto mi celular?

Antonio: Sí, lo utilicé para hacer una llamada y lo dejé en tu escritorio. Espero que no te moleste.

Tú: No, no hay problema. Pero me gustaría que la próxima vez me lo pidieses con anticipación.

Antonio: Me parece bien.

Escena dos.

Tú: (Sabes que tu amigo Antonio ha cogido tu celular, pero te quedas callado).

Antonio: (Después de un rato...) ¿Qué te parece si vemos alguna película en Netflix? Iré a traer una gaseosa y unas palomitas.

Tú: No, no tengo ganas.

Antonio: ¿Te pasa algo? Te noto extraño.

Tú: No, nada, ¿por qué?

Escena tres

Tú: ¿Dónde está mi celular? ¡Estoy seguro que tú me lo has cogido...!

Antonio: Te lo he cogido porque...

Tú: Pues lo que hiciste es una estupidez. Espero que sea la última vez que coges algo mío.

José: Qué va... Nunca te pediré algo.

Situación dos: Estás comiendo en un restaurante. Te das cuenta de que los alimentos están en mal estado.

Escena cuatro.

Tú: ¿Qué es esta porquería que me han servido? ¡Esto es un asco!

Mesero: ¡Oye, muchacho, deberías hablar sin utilizar esas palabras y mostrar educación!

Tú: ¡No diga tonterías y sírvame lo que yo le pedí, si no quiere que...!

Mesero: Toma tu dinero y márchate, muchacho malcriado.

Escena cinco

Tú: Perdone, pero creo que la comida que me han servido está en mal estado. Me

gustaría que me la cambiase.

Mesero: Déjame probarla... Así es, efectivamente está en mal estado. En unos minutos te traeré tus alimentos en buen estado.

Tú: Se lo agradezco.

Escena seis

Mesero: Tome, aquí está su comida.

Tú: Bueno... Creo que la comida...

Mesero: ¿Qué pasa con la comida?

Tú: No, nada, no pasa nada.

(Basada en Inglés Saura, 2003, pp. 58-62)

En segundo lugar, el analiza las respuestas dadas por los estudiantes y ofrece algunas tentativas de solución:

Análisis de la situación uno

Escena uno

La respuesta es asertiva porque:

- Impide que tu amigo se enfade.
- Probablemente te devolverá el celular.

Escena dos.

La respuesta es pasiva porque:

- No has expresado con claridad lo que piensas, lo que quieres.
- Es posible que tu amigo vuelva a aprovecharse de ti porque no le has dicho lo que te molesta.
- Quizás se te lleve el celular
- Utilizas un volumen bajo de voz y no miras a la cara de la otra persona.

Escena tres.

La respuesta es agresiva porque:

- Utilizas un volumen de voz muy alto.
- Has avergonzado a tu amigo lo que podrías perder su amistad.
- Puedes perder a un amigo ya que le ha atacado verbalmente y le has avergonzado.
- Miras fijamente a los ojos de tu interlocutor.=

Análisis de la situación dos

Escena cuatro.

La respuesta es agresiva porque:

- Utilizas palabras hostiles.
- Le faltas el respeto a las personas cercanas.
- El volumen de tu voz es demasiado alto.

- Tus ademanes son amenazantes.

Escena cinco

La respuesta es asertiva porque:

- Has expresado lo que piensas de una manera respetuosa.
- Pediste de una manera apropiada que te cambien el producto en mal estado.

Escena seis

La respuesta es pasiva o sumisa porque:

- No has expresado con claridad aquello que te está molestando.
- El volumen de tu voz es demasiado bajo. No miras al rostro de tu interlocutor.
- El mesero no entiende tu comportamiento.

(Basada en Inglés Saura, 2003, pp. 60-61)

El tutor plantea algunas cuestiones al grupo con el fin de que los participantes recuerden lo aprendido durante la sesión.

- ¿Pueden decirme que la conducta asertiva?
- ¿Cuáles son las ventajas de ser asertivo y los inconvenientes de no serlo?
- ¿Quién se relaciona mejor con los demás? ¿Las personas pasivas, las personas asertivas o las agresivas? ¿Por qué?

Tabla 9. Sesión quinta. Tus derechos asertivos y las técnicas asertivas.

SESIÓN 5

Tus derechos asertivos y cómo protegerlos a través de técnicas asertivas.

Objetivos:

- Asumir los derechos asertivos personales como la estructura básica para una sana participación en toda relación humana.
- Captar la estrategia básica de cada técnica asertiva sistemática y su aplicación en diferentes situaciones de relaciones interpersonales.

Desarrollo:

Analizar con los estudiantes sus principales derechos asertivos

Según Smith (1997), nuestros derechos asertivos son los siguientes:

1. Tenemos derecho a juzgar nuestro propio comportamiento, nuestros pensamientos y nuestras emociones, y a ser responsables de sus consecuencias.
2. Tenemos derecho a no dar razones o excusas para justificar nuestro comportamiento.
3. Tenemos derecho a juzgar si nos incumbe la responsabilidad de encontrar soluciones para los problemas de los demás.
4. Tenemos derecho a cambiar de parecer
5. Tenemos derecho a cometer errores... y a ser responsables de ellos.
6. Tenemos derecho a decir: "no lo sé".
7. Tenemos derecho a ser independientes de la buena voluntad de los demás antes de

enfrentarnos a ellos.

8. Tenemos derecho a tomar decisiones ajenas a la lógica.

9. Tenemos derecho a decir: “No lo entiendo”.

10. Tenemos derecho a decir: “No me importa”.

Explicación y ejemplificación de las principales técnicas de la terapia asertiva sistemática.

La técnica del disco rayado.

Esta técnica consiste en repetir lo que queremos, sin irritarnos, utilizando un tono calmado, sin levantar la voz, amablemente, pero con firmeza. Empleada inteligentemente esta técnica le ayudará a la persona a mejorar la confianza en sí misma y a comprobar que no es impotente ante quienes se oponen a sus deseos.

Ejemplos:

- Te repito que tengo que estudiar...
- Me gustaría que me cambie ese producto en mal estado...
- Me gustaría que me devuelvas el dinero que me debes...

El banco de niebla.

Esta técnica consiste en no ceder nuestra posición, pero dándole la razón a la otra persona. Simplemente hay que aceptar lo que pueda haber de cierto en las observaciones y críticas que se nos hacen (Matas Crespo, 2008).

Tu mamá te reprocha porque has llegado muy tarde en la noche.

- Sí mamá. Tienes razón. He llegado muy tarde a casa.

(El profesor te llama la atención porque estás interrumpiendo sus clases.

- Entiendo, profesor. He estado inquieto en las últimas clases.

La afirmación de sí negativa.

Consiste en aceptar los errores que cometemos sin ponerse a la defensiva y sin tratar de buscar excusas. Si utilizamos el sentido del humor podemos disminuir aún más la intensidad del reproche. (Auger, 1992).

Frente a un olvido.

- ¡Vaya! Me olvidé de traerte lo que me pediste. Debe ser la edad.

La encuesta negativa.

Esta técnica consiste en aceptar la crítica pero también en formular preguntas a la persona que nos reprocha para que aclare y especifique aún más lo que desea de nosotros (Auger, 1992).

El profesor te llama la atención por unos errores que has cometido en el trabajo de psicología que presentaste.

- Dígame licenciado, además de ese error que cometí en mi trabajo escrito, ¿hay algo más en lo que deba mejorar?

Información gratuita y revelación de sí.

Son dos estrategias interesantes para conocer personas y básicamente consisten en aumentar el flujo de información entre los dos interlocutores. La información proporcionada gratuitamente puede ser utilizada para mantener viva la conversación. Esos datos nos darán pistas para realizar preguntas y así conseguir aún más información que podemos utilizar para que el diálogo se mantenga continuo e inteligente (Auger, 1992).

Actividad 1

Realizar el cuestionario de la Escala de autoestima.

Los resultados generales obtenidos están en la siguiente tabla comparativa:

Tabla 9. Comparación de los resultados generales obtenidos en cada una de las preguntas.

	Antes	Después
Me cuesta mucho expresar lo que siento delante de otros.	100	108
Mis compañeros/as y amigos/as confían en mí.	70	74
Me considero una persona divertida.	128	123
Me enfado con facilidad.	104	104
Mis amigos/as me aceptan como soy.	61	66
Me siento culpable de las cosas que pasan.	81	92
Me siento comprendido/a por mi familia.	65	75
Soy fácil de convencer.	92	99
Si pudiera cambiaría muchas cosas de mi mismo/a.	85	103
Me siento feliz la mayor parte del tiempo.	66	73
Suelo tener buenas ideas.	64	76
Creo que soy una buena persona.	49	53
Pienso que voy a tener éxito en la vida.	53	60
No me gusta hacer mis trabajos de clase.	73	77
Me considero más feo/a que los demás.	60	78
A veces no digo mi opinión por si es una tontería.	89	99
Es difícil que algún chico/a se sienta atraído/a por mí.	73	95
Mis padres respetan mis opiniones y sentimientos.	134	115
Suelo conseguir lo que me propongo.	59	63
Cuando hago algo mal me desanimo mucho.	103	113
Me cuesta dar solución a los problemas que me preocupan.	88	96
Me gusta como soy.	50	51
PROMEDIOS	79	86

(Elaboración propia, 2018)

CONCLUSIONES

Los estudiantes en general obtuvieron un puntaje promedio de autoestima de 43 puntos frente a los 88 que son el tope de la escala. Según los baremos de corrección de Quiles & Espada, 2004 pp. 66, corresponde a una autoestima media del grupo. Los puntajes obtenidos en las preguntas: “Mis compañeros y amigos confían en mí”, “Mis amigos me aceptan como soy”, “Me siento comprendido por mi familia”, “Creo que soy una buena persona”, “Pienso que

voy a tener éxito en la vida”, “Suelo conseguir lo que me propongo” y “Me gusta como soy” se encuentran por debajo del promedio de la escala.

Después de la intervención, el puntaje general promedio sobre los 88 puntos fue de 46, por lo que podemos decir que, a nivel general, la mejoría registrada en los resultados de la encuesta fue de tres puntos. Conviene destacar que, a pesar de mejorías generales, las frases que obtuvieron un puntaje inferior al promedio se mantuvieron por debajo. Esas frases eran: “Mis compañeros y amigos confían en mí”, “Mis amigos y amigas me aceptan como soy”, “Me siento comprendido por mi familia”, “Creo que soy una buena persona”, “Pienso que voy a tener éxito en la vida”, “Suelo conseguir lo que me propongo” y “Me gusta como soy”.

Preocupa que los puntajes en áreas relacionadas específicamente con el grupo de amigos e iguales, con la familia, con la actitud frente a la vida no hayan mejorado. Esto implicaría la introducción de estrategias adicionales y más sesiones de tutoría para intentar cambiar creencias y conductas relacionadas con estas interpretaciones erróneas.

Nueve de los treinta y nueve estudiantes que fueron sometidos a la intervención bajaron en los resultados de la escala, lo que corresponde a un 23%. Tres estudiantes, es decir, el 7% se mantuvieron con el mismo puntaje. Sin embargo, 27 estudiantes incrementaron los resultados que obtuvieron, lo que equivale a un 70% del curso en cuestión. Una explicación alternativa es que aquellos estudiantes que no obtuvieron mejoría en sus puntajes no estuvieron atentos o no realizaron las actividades propuestas en el aula. Una gran desventaja en la aplicación de estas estrategias en las horas de tutoría es la cantidad de estudiantes dentro del aula. Esta es una variable que tendremos que tomar en cuenta en las próximas intervenciones. Otra alternativa para explicar este resultado no tan satisfactorio sería la escasa cantidad de sesiones que pudimos realizar por la breve cantidad de tiempo que tuvimos disponible.

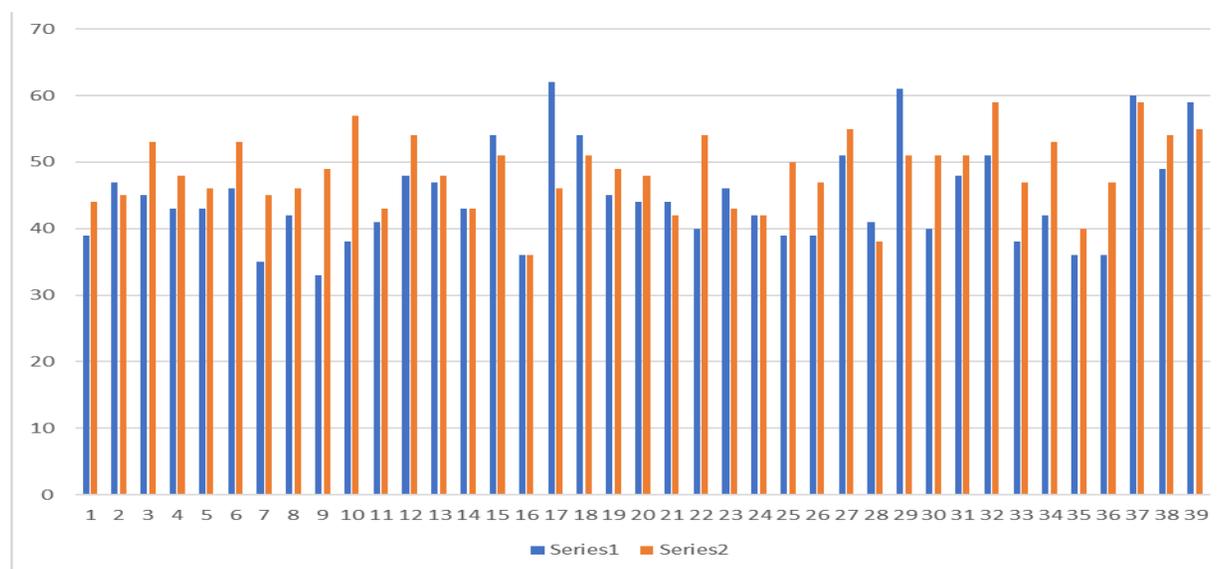


Ilustración 2. Niveles de autoestima general. (Elaboración propia, 2018)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, R. J. (1992). *Para salir del laberinto*. Santander: Editorial Sal Terrae.
- Amezcuá, J. A. (2000). *El autoconcepto y rendimiento escolar en niños de 11 a 14 años*. Granada: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Granada.
- Auger, L. (1992). *Ayudarse a sí mismo aún más*. Bilbao: Editorial Sal Terrae.
- Bedmar, R., Wells, G., & Peterson, S. (1989). *Self-esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory and practice*. Washington: APA.
- Bermúdez, M. P. (2000). *Déficit de autoestima*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Bonet, J. V. (1997). *Sé amigo de ti mismo*. Santander: Editorial Sal Terrae.
- Brunet, J. J., & Negro, J. L. (1990). *Tutoría con adolescentes*. Madrid: S. Pío X.
- Burns, R. B. (1995). *Autoconcepto. Teoría, Medición, Desarrollo y Comportamiento*. Bilbao: EGA Ediciones S.L.
- Castanyer, O. (1996). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Castro, J. A. (2000). *Guía de autoestima para educadores*. Salamanca: Amarú Ediciones.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman and Company.
- García, F., & Musitu, G. (1999). *AF5 Autoconcepto Forma 5*. Madrid: TEA Ediciones.
- García-Bacete, F. J., & Musitu, G. (1993). Rendimiento académico y autoestima en el ciclo superior de EGB. *Revista de Psicología de la Educación*, 4(11), 73-87.
- Gil Martínez, R. (2001). *Manual para tutorías y departamentos de orientación*. Barcelona.
- Gimeno Sacristán, J. (1976). *Autoconcepto, sociabilidad y rendimiento escolar*. Madrid: Servicio de Publicaciones del MEC.
- González García, J. L., & López Menéndez, L. Á. (1999). *Sentirte bien está en tus manos*. Bilbao: Editorial Sal Terrae.
- González Martínez, M. T. (1999). Algo sobre autoestima: Qué es y cómo se expresa. *Aula: Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, (11), 217-232.
- Inglés Saura, C. J. (2003). *Enseñanza de habilidades interpersonales para adolescentes*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Matas Crespo, J. (2008). *Aprenda a decir no*. Barcelona: Novoprint.
- McKay, M., & Fanning, P. (1991). *Autoestima. Evaluación y mejora*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A.
- Monbourquette, J. (2003). *Autoestima y cuidado del alma*. Buenos Aires: Editorial Bonum.
- Moreno Cárdenas, E. D. (2012). La depresión y sus efectos en la capacidad mental de las Personas Privadas de Libertad (PPL).
- Mruk, C. (1998). *Autoestima. Investigación, teoría y práctica*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Musitu, G., Román, J. M., & Gracia, E. (1988). *Familia y educación*. Barcelona: Labor.
- Newman, B., & Newman, P. (1987). *Development through life: A psychosocial approach*. Chicago: Dorsey Press.
- Peñalosa de Flórez, C., Aguilar Jiménez, A. L., Buitrago Farah, P., Lema Rodríguez, S., Messier Rodríguez, I., & Rodríguez Escobar, M. V. (2010). *Hacia mi proyecto de vida* (Universidad El Bosque). Bogotá D.C.: Universidad El Bosque.
- Pope, A. W., McHale, S. M., & Craighead, W. E. (1998). *Mejora de la autoestima*. Madrid: Ediciones Martínez Roca S.A.
- Quiles, M. J. (2002). *Taller de mejora de la autoestima*. Elche: Universidad Miguel Hernández.
- Quiles, M. J., & Espada, J. P. (2004). *Educación en la autoestima*. Madrid: Editorial CCS.
- Rakos, R. F. (1990). *Assertive behavior: Theory, research, and training*. Londres: Routledge.

- Rogers, C. (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Madrid: Alfaguara.
- Romo Donaire, A. M. (2008). Imagen Corporal, Alimentación y Calidad de Vida. Tema 4: Autoconcepto. *Imagen Corporal, Alimentación y Calidad de Vida*.
- Rosselló, J., & Bernal, G. (2007). *Manual de tratamiento para la terapia cognitiva-conductual*. Río Piedras: Universidad de Puerto Rico.
- Schelenker, B. R. (1982). Social anxiety an self-presentation. A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92.
- Smith, M. J. (1977). *Cuando digo no, me siento culpable*. Barcelona: Ediciones Grijalbo S.A.
- Sureda, I. (2001). *Cómo mejorar el autoconcepto*. Madrid: Editorial CCS.