**TRABAJO DE AUTOCONCEPTO, EN TUTORÍA GRUPAL**

**Leticia Sesento García, Marcela Patricia del Toro Valencia, Nallely Gpe. Cortes Arcos**

*Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo*

**Resumen**

La tutoría es un espacio a través del cual, se apoya al estudiante en diversos aspectos que repercutan en su desempeño académico, entre éstos, se encuentran aspectos académicos y emocionales principalmente. Es por ello, que la presente propuesta se basa en trabajar la imagen del joven para lograr en ellos una imagen positiva de sí mismos, mejorando su autoestima y con ello su integración a la institución, esperando esto tenga un reflejo en su aprendizaje y desempeño dentro del salón de clases.

Palabras clave: tutoría, autoconcepto, nivel medio superior.

**Introducción**

Primeramente precisaremos que es el autoconcepto desde distintas perspectivas y posteriormente, se determina una propuesta de trabajo a partir de la tutoría grupal en el nivel medio superior. Primordialmente definiremos el concepto de auto-concepto como un sistema de creencias que el individuo considera verdaderas respecto a sí mismo, las cuales son el resultado de un proceso de análisis, valoración e integración de la información derivada de la propia experiencia y la retroalimentación de los otros significativos (González-Pineda, Núñez, Gonzalez-Pumariega y García, 1997). La autoestima, según Neva Milicic(1991) la conceptualiza como la adición de reflexiones que una persona tiene de sí misma; es decir, lo que la individuo se expone a sí misma sobre sí misma.

No obstante existen algunos autores que delimitan el autoconcepto como los componentes físico, académico, personal y social citado en Rodríguez (2012) Esnaola, Infante y Zulaika, 2011; Isiksal, 2010; Menjares, Michael y Rueda, 2000; ver Shavelson, Hubner y Stanton, 1976). Como indican Marsh y Craven (2006), el término autoestima se ha ubicado especialmente para agregar al componente íntegro del autoconcepto que florece en la culminación de la categoría, la cual es más transitoria, dependiente del contexto e inconsistente que los elementos marcados del autoconcepto.

Existen otros autores que mencionan el mantener un autoconcepto elevado en el ámbito académico favorece, junto al éxito en dicho ámbito, una mejor percepción de auto-eficacia y el uso de más y mejores estrategias de aprendizaje, las cuáles facilitan un procesamiento profundo de la información citado en Rodríguez (2012) (García Fernández et al., 2010; Gargallo, Garfella, Sánchez, Ros y Serra, 2009; Núñez et al., 1998). Por el contrario los jóvenes con baja autoestima se caracterizan también por presentar una peor salud física (William, Chan, Chung y Chui, 2010). Entre las actitudes y conductas que se asocian a baja autoestima o autoconcepto y son un riesgo para los problemas de salud destacan un menor rechazo en las adolescentes a mantener relaciones sexuales sin protección (Salazar *et al.*, 2004), y trastornos de anorexia y bulimia (Gila, Castro, Gómez y Toro, 2005; Stein y Corte, 2003).

Esta mayor presencia de problemas de salud asociados a baja autoestima en mujeres adolescentes puede explicarse por el ambiente sociocultural que pone a éstas en más riesgo que a los varones de sufrir dificultades asociadas a los cambios físicos de la pubertad (Kling *et al.*, 1999). Sin embargo, en varones adolescentes se encuentra también que una autoestima alta ejerce un papel protector sobre el uso de esteroides androgénicos anabolizantes (Kindlundh, Hagekull, Isacson y Nyberg, 2001). Por lo que considera que una autoestima baja durante la adolescencia es un factor de riesgo para diversos problemas en la edad adulta. En una disertación de, Trzesniewski *et al.* (2006) descubren que los individuos con disminución autoestima en la adolescencia poseen un peligro mayor de sufrir una peor salud física y mental en la edad adulta, una bajo proyección laboral, económica, y una mayor posibilidad de verse involucrados en acciones criminales, en comparación con los adultos que presentaban una elevada autoestima cuando eran adolescentes. Este conjunto de manifestaciones permite concluir que perfeccionar la autoestima en adolescentes puede resultar útil para informar un amplio rango de dificultades de conducta, emocionales y de salud tanto en la propia adolescencia como en la vida adulta.

Al mismo tiempo, los descubrimientos examinados en este trabajo manifiestan de esta forma que el empleo de estos programas de intervención puede expresar fundamentalmente útil en ciudades de inseguridad que se descubren aún en la adolescencia temprana o en periodos previos, en los cuáles la autoestima es más inseguro, dado que en la adolescencia tardía ya suelen tener consolidado las pérdidas de autoestima que distinguen muchos jóvenes (Robins y Trzesniewski, 2005; Tashakkori *et al.*, 1990; Trzesniewski *et al.*, 2003). El hecho de que los adolescentes de edades tempranas se determinen por sobrellevar grandes cambios y confusión en torno a sí mismos supone beneficiar de igual forma a que la autoestima sea concretamente influenciable en estas edades (Robins y Trzesniewski, 2005). El uso de estas modelos para el perfeccionamiento de la autoestima alcanzaría conseguir, en definitiva, a un gran número de adolescentes de forma práctica si se complementaran de carácter decidido al cur­rículum escolar y se expresara copartícipe a las familias.

La formulación de metas efectos positivos en la motivación hacia las tareas académicas con resultados positivos en sus calificaciones escolares (Shim & Ryan, 2005; Wentzel, 1991), en sus niveles de dominio en áreas específicas del currículo escolar (Giota, 2002), en sus niveles de participación en clase y en la habilidad para escribir (Bogolin, Harris & Norris, 2003). Los jóvenes con una autoestima elevada informan también de que disfrutan de más experiencias positivas y son a su vez más eficaces en el afrontamiento de experiencias negativas, generando respuestas más adaptativas tras el fracaso (Dodgson y Wood, 1998). Antes, en los procesos educativos, se insistía más en lo negativo que en lo positivo. Así, cuando los niños y las niñas hacían algo bien -como se reflexionaba su necesidad, no adoptaban ningún tipo de reconocimiento. Sin embargo, sí que se transgredía en los errores, con lo que su autoestima tendía a disminuirse. Para mejorar el autoconcepto requerimos partir de que cualquier persona, por el hecho de serlo, tiene la consideración de valiosa.

Cuando un alumno/a tiene una autoestima positiva se encuentra bien consigo mismo/a, se acepta tal y como es, emprende las tareas con optimismo, acepta sus aciertos y errores, etc. Por el contrario, cuando se tiene una baja autoestima, no nos aceptamos tal y como somos, no estamos contentos/as con nosotros mismos/as, buscamos agradar a los demás, etc. Es una variable que correlaciona positivamente con muchos problemas emocionales y de personalidad. En la base de toda anorexia, bulimia, fracaso escolar, conductas inadaptadas, etc. es probable encontrar una baja autoestima de trasfondo (I.P.E., 2005).

Para ganar autoestima incorporaremos también, el pedir reconocimiento o valoraciones positivas. Pedir lo que uno necesita se convierte en un gesto generoso con uno mismo. Por último, va bien aprender a rechazar lo negativo que nos digan. Resulta muy difícil ayudar a los niños y a las niñas a tener una autoestima ajustada si los padres y las madres y el profesorado no la hemos trabajado previamente (López, 2011).

La regla de oro para aumentar la autoestima de sí mismo o de otros es pensar positivamente, pero no puede tenerse una mente positiva si no hay comprensión, amor y respeto. La mente positiva funciona cuando enfrentamos los problemas y le encontramos solución o no, pero nos sentimos satisfechos de nuestra actitud al respecto, cuando nos sentimos valiosos para los demás por la obra que realizamos o la actitud de ayuda y solidaridad que asumimos, cuando estamos dispuestos cada día a afrontar los retos que nos ofrece la vida, cuando sentimos la sensación de que tenemos mucho que dar y recibir, cuando sabemos amar y ser amado (Acosta y Hernández, 2004).

Mantener un autoconcepto elevado en el ámbito académico favorece, junto al éxito en dicho ámbito, una mejor percepción de auto-eficacia y el uso de más y mejores estrategias de aprendizaje, las cuáles facilitan un procesamiento profundo de la información (Caño y Rodríguez, 2012).

El maestro posee los recursos necesarios para aumentar la autoestima del alumno en tanto que ambos poseen la capacidad de comprender y amar. Existen procedimientos de enseñanza que fortalecen, desarrollan la autoestima y que tanto el maestro como los alumnos y las demás personas pueden y corresponden practicar en la familia, la escuela y la comunidad. A continuación algunos consejos y procedimientos (Acosta y Hernández, 2004):

• Respetar el trabajo y el esfuerzo que realizan los alumnos.

• Estimularlos a emprender acciones y reconocerle sus éxitos.

• Estimularlos y ayudarlos a la realización de ejercicios físicos.

• Crearles ambientes de tranquilidad, seguridad y confianza.

• Ayudarlos a solucionar problemas de aprendizaje y educación.

• Inculcarles la idea de que sí pueden y son capaces.

• Evaluarles el proceso de aprendizaje tanto como los resultados.

• Enfatizar en sus actitudes tanto como en los conocimientos.

• Enseñarles a sentarse relajadamente y respirar profundamente.

• Desarrollarles habilidades para relacionarse con los demás.

• Enseñarlos con el ejemplo personal a amarse a sí mismos, a la familia, a los amigos, a la patria, a la naturaleza, y a la sociedad.

OBJETIVOS

El principal objetivo es conocer el nivel de auto concepto en de los estudiantes del Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo de segundo semestre.

Y como objetivos específicos:

• Analizar la relación el autoconcepto con su desempeño académico.

• Deducir los principales factores que afectan su autoestima dentro de la institución.

**Desarrollo**

Se tomó una muestra de 73 adolescentes de segundo semestre entre los 16 y 17 años de edad, teniendo un total de 41 mujeres y 32 hombres, todos ellos alumnos de la Preparatoria del Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo de la ciudad de Morelia, Michoacán.

La técnica de recopilación de datos fue por medio de la encuesta “Autoevaluación” (Zamora, 2009). El objetivo principal de esta encuesta es conocer cómo se encuentra la autoestima en los estudiantes, así como los factores que influyen en ésta. También fue por medio de entrevistas para conocer los aspectos que consideran que influyen en su autoestima.

El proceso a seguir, fue buscar información relevante sobre el tema de autoestima, autovalia y autoconcepto para después buscar una encuesta ya elaborada que sirviera como base para conocer más a fondo esta temática en los alumnos. Posteriormente se aplicó la encuesta a los alumnos y se les pidió agregaran algunos aspectos que les resultan influyentes en su autoestima. Una vez recabada toda la información de dichas encuestas, se analizó la información obtenida y compararla con la información recabada al inició de la investigación para ver que tanto influye en el desempeño escolar.

**Resultados**

En las respuestas brindadas por los alumnos ante el cuestionamiento de las cuáles son los aspectos que influyen en su autoestima se pudo conocer que principalmente les falta confianza en sí mismos, ya que se preocupan por no ser aceptados por su aspecto físico, ya sea estatura, peso, o rasgos físicos en general. Por otro lado, también influye la aceptación de la familia y la sociedad, que le sean reconocidos sus logros y que en sí los reconozcan como personas.

Analizados los cuestionarios aplicados se muestra que el 9.58% presentan un autoestima alta, el 38.35% requieren trabajar más su desarrollo personal para aumentar su autoestima, ellos se enfocaron más hacia la parte de necesitar saber que las personas los van a aceptar con sus defectos.

El 52.05% presentan un autoestima baja, quienes se enfocan más en su aspecto físico, ya que sienten que por no tener características como los demás no serán aceptados.

Tomando en cuenta los resultados obtenidos y comparándolos con la teoría recabada al inicio, se puede constatar que lo que principalmente ataca el autoestima de los adolescentes es el hecho de que en nuestra cultura no es bien aceptado o bien visto que las personas nos valoremos y sintamos amor propio, así como hacer alarde de nuestras habilidades y aspectos positivos de nuestra personalidad. También afecta principalmente el significado que se tiene actualmente en nuestro contexto, sobre lo que es la belleza, ya que, la mayoría de los adolescentes no sienten que cumplen con dichas características.

**Propuestas:**

Por lo anterior, se considera que es de suma importancia que se realicen talleres sobre auto-concepto, en los cuales se realicen actividades en las que los alumnos tengan la oportunidad de conocerse y aceptarse con todas sus características positivas y negativas, trabajar en el aspecto de saber reconocer los logros personales y buscar esa satisfacción personal.

Si bien el autoconcepto, es algo que corresponde trabajar cada estudiante, es importante capacitar al profesor, para alentar de la mejor manera al joven durante la estancia en la institución, y sobre todo, saber reconocer el esfuerzo de ellos, y apoyarlos si notamos dificultades en su desarrollo académico, para aumentar su seguridad.

**Conclusiones:**

Se puede trabajar el auto-concepto desde las asignaturas, ya que, como profesores, conocemos a los estudiantes, podemos percibir sobre cambios de actitud, conducta, y con ello, orientarlos y apoyarlos durante nuestras clases, debido a que, no es tan sencillo que ellos por su cuenta, asistan al servicio psicológico oportunamente, así que se puede auxiliar de excelente condición relacionarse desde el inicio en el salón de clase y estableciendo conciencia en los jóvenes con los varios talleres que se consiguen producir a cabo, con lo cual, se espera atender conjuntamente la problemática de deserción e índices de reprobación y conducta.

**Referencias:**

Acosta Padrón, R., & Hernández, J. A. (2004). La autoestima en la educación. Límite, 82-95.

Bogolin, L., Harris, L. & Norris, L. (2003). Improving student writing through the use of goal setting. Master of Arts Action Research Project. U.S. Illinois: Saint Xavier University.

Branden , N. (s.f). Psicolgía Viva. Recuperado el 24 de Abril de 2015, de Cómo mejorar su autoestima: http://www.psicologiaviva.com/mejorar\_autoestima.pdf

Branden , N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Paidós.

Caño González, A., & Rodriguez Naranjo, C. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de la intervención. International Journal of Psychology and Psychollogical Therapy, 389-403.

Dodgson(1998)

[Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de www.ijpsy.com/volumen12/.../autoestima-en-la-adolescencia-anlisis-ES.p...](http://Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de www.ijpsy.com/volumen12/.../autoestima-en-la-adolescencia-anlisis-ES.p...)

Esnaola, I., Infante, G., & Zulaika, L. (2011). The Multidimensional Structure of Physical Self-Concept. Spanish Journal of Psychology, 14(1), 304-312. doi: 10.5209/rev\_SJOP.2011.v14.n1.27

García, J., Inglés C, Torregrosa M, Ruiz Esteban C, Díaz Herrero A, Pérez Fernández E y Martínez Monteagudo MC (2010). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas en una muestra de estudiantes españoles de Educación Secundaria Obligatoria. European Journal of Education and Psychology, 1, 61-74.

Gargallo, B., Garfella, P.R., Sánchez, F., Ros, C. y Serra, B. (2009). La influencia del autoconcepto en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, en Revista de Orientación y Psicopedagogía (REOP), 20 (1), 16-28.

Gila A, Castro J, Gómez MJ y Toro J (2005). Social and body self-esteem in adolescents with eating disorders. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 1, 63-71.

González Pineda J, Núñez J, Álvarez L, González Pumariega S, Roces C, González P, Muñiz R y Ber­nardo A (2002). Inducción parental a la autorregulación, autoconcepto y rendimiento académico. *Psicothema*, *14,* 853-860.

González Pineda J, Núñez C, González Pumariega S y García M (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema, 9,* 271-289.

I.P.E. (2005). La autoestima.Logroño: Gobierno de la Rioja.

Isiksal M (2010). A comparative study on undergraduate students’ academic motivation and academic self-concept. The Spanish Journal of Psychology, 13, 572-585.

Kindlundh AMS, Hagekull B, Isacson DGL y Nyberg F (2001). Adolescent use of anabolic-androgenic steroids and relations to self-reports of social, personality and health aspects. European Journal of Public Health, 11, 322-328.

Kling KC, Hyde JS, Showers CJ y Buswell BN (1999). Gender differences in self-esteem: A metaanalysis. Psychological Bulletin, 125, 470-500.

López, P. (13 de Enero de 2011). Trabajamos la autoestima en la escuela. Recuperado el 17 de Abril de 2014, de Aula Libre: <http://aulalibremrp.org/trabajamos-la-autoestima-en-la>

Marsh HW y Craven R (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. Perspectives on Psychological Science, 1, 133-163

Menjares PC, Michael WB y Rueda R (2000). The development and construct validation of a Spanish version of an academic self-concept scale for middle school Hispanic students from families of low socioeconomic levels. The Spanish Journal of Psychology, 3, 53-62.

Milicic,N. (1991). Género y Autoestima: un análisis de las diferencias por sexo en unamuestra de estudiantes de educación general básica. PSYKHE, vol.2, No.1.

Núñez J, González-Pienda J, García M, González Pumariega S, Roces C, Álvarez L y González MC (1998). Estrategias de aprendizaje, autoconcepto y rendimiento académico. Psicothema, 10, 97-109.

Robins R Hendin H y Trzesniewski K (2001). Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. Personality and Social Psychology Bulletin, 27, 151-161.

Rodríguez N, C (2012)Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención Facultad de Psicología, Universidad de Málaga, España http://www.ijpsy.com/volumen12/num3/337/autoestima-en-la-adolescencia-anlisis-ES.pdf

Salazar L, DiClemente R, Wingood G, Crosby R, Harrington K, Davies S, Hook E y Oh M. (2004). Self-concept and adolescents’ refusal of unprotected sex: A test of mediating mechanisms among African American girls. Prevention Science, 5, 137-149

Shavelson RJ, Hubner JJ y Stanton JC (1976). Self-concept: validation of construct interpretations. Review of Educational Research, 46, 407-441.

Shim, S. & Ryan, A. (2005). Changes in self-efficacy, challenge avoidance, and intrinsic value in response to grades: The role of achievement goals. Journal of Experimental Education, 73(4), 333-349

Stein K y Corte C (2003). Re-conceptualizing causative factors and intervention strategies in the eating disorders: A shift from body image to self-concept impairments. Archives of Psychiatric Nursing, 17, 57-66.

Trzesniewski KH, Donnellan MB, Moffitt TE, Robins RW, Poulton R y Caspi A (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behaviour, and limited economic prospects during adulthood. Development Psychology, 42, 381-390.

Wentzel, K. R. (1991). Social competence at school: Relationship of social responsability and academic achievement.*Review of Educational Research, 61*(1), 1-24.

William C, Chan S, Chung O y Chui M (2010). Relationships among mental health, self-esteem and physical health in Chinese adolescents. Journal of Health Psychology 15, 96-106.

Zamora Calvo, P. (2009). Yo valgo mucho.Mazatlán: IBALPE.