
LA AUTOESTIMA, FACTOR FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO DE LA AUTONOMIA PERSONAL Y PROFESIONAL

Adriana Mejía Estrada
Universidad Michoacana
audioptica@hotmail.com

José de Jesús Pastrana Chávez
Universidad Michoacana
audioptica2@hotmail.com

Julia María Mejía Sánchez
Universidad Michoacana
qfbmejia@hotmail.com

Resumen

Los planes y programas de estudio de las Instituciones de Educación Superior necesitan generar y promover estrategias en los estudiantes para desarrollar al su potencial al máximo, rescatar valores, promover la superación personal y el trabajo en equipo para lograr una verdadera formación integral. En la época actual, con una gran tensión, egoísmo, violencia, ausencia de valores, depresión y destrucción, es vital recuperar actitudes y valores humanos. Identificamos falta de motivación y entusiasmo, indiferencia a su entorno, poca dedicación, falta de solidaridad y respeto; hemos observado desarrollo limitado como adultos jóvenes, sin tener cubiertas sus necesidades emocionales y de autoestima lo que afectará su vida personal y profesional futura. Consideramos que los valores personales y las emociones juegan un papel fundamental y es responsabilidad de los profesores fortalecer la autoestima y la identidad ayudando a los estudiantes a construir un marco de referencia desde el cual puedan interpretar la realidad externa a través de sus experiencias y valores personales, mejorar el rendimiento académico, reforzar hábitos saludables, y así fortalecer el desarrollo de su autonomía personal y profesional.

Palabras clave: autoestima; autonomía; desarrollo profesional; valores; estudiantes; desarrollo personal

SELF –ESTEEM, FUNDAMENTAL FACTOR FOR DEVELOPMENT OF PERSONAL AND PROFESSIONAL AUTONOMY

Abstract

Higher education institutions plans and programs need generate and promote strategies to develop maximum students' potential, rescue values, promote personal improvement and teamwork to achieve a real integral formation. In our current time, with great tension, selfishness, violence, absence of values, depression and destruction, is vital to regain attitudes and human values. We identify lack of motivation and enthusiasm, indifference to their environment, low commitment, lack of solidarity and respect; we have seen limited or low development as young adults, without having covered their emotional needs and self-esteem that will affect their future personal and professional life's. We believe that personal values and emotions play a fundamental role and is teachers responsibility strengthen self-esteem and identity, by helping students to build a reference from which to interpret the external reality through their experiences and personal values, improve academic performance, strengthen healthy habits and so strengthen their personal and professional autonomy.

Keywords: self esteem; autonomy; Professional development; values; students; personal development.

1. Introducción:

El interés por hablar de Autoestima en educación superior surge de la experiencia obtenida durante los años de práctica docente en la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México, con un trabajo previo realizado en cooperación con un grupo de profesores con quienes se logró llevar a cabo un curso - taller para mejorar la autoestima en los estudiantes que brindó una aproximación real del problema y el conocimiento del efecto que tiene en todos los aspectos de desarrollo personal: emocional, físico, social y académico. Al ir profundizando en el tema con los estudiantes, encontramos que la mayoría de las alteraciones de la autoestima iniciaron desde la infancia y muchas veces no fueron detectados ó consideradas importantes por los padres ni por el propio estudiante hasta que se manifestaron en años posteriores como problemas de tipo académico, desarrollo emocional, ó en las relaciones familiares, sociales y profesionales.

La autoestima es una dimensión fundamental del ser humano y está siempre presente en nuestra conducta cotidiana, se refleja día a día en nuestros actos y pensamientos aunque a veces pase inadvertida para nosotros mismos.

En esta época de tensiones y violencia, con disminución y ausencia de valores es necesario insistir en fortalecer la autoestima como uno de los elementos fundamentales para favorecer el crecimiento físico, espiritual y emocional de nuestros estudiantes, lograr un buen desempeño académico, un desarrollo personal integral y un desempeño profesional responsable.

Una buena autoestima es necesaria para el desarrollo de la responsabilidad y el desempeño profesional del individuo, esto cobra mayor relevancia en el área de la salud que requiere toma de decisiones bajo presión con autonomía y responsabilidad que permitirá proporcionar atención de calidad y solucionar problemas de salud de los pacientes.

2. Autoestima.

La autoestima se ha definido como el concepto que tenemos de nuestra valía personal, que involucra todos nuestros sentimientos, pensamientos, actitudes y experiencias que sobre nosotros mismos hemos recogido en el trayecto de nuestra vida. Es así, como el conjunto de evaluaciones, experiencias e impresiones, se correlacionan para formar un sentimiento positivo de nosotros mismos ó por el contrario, un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos ser. La autoestima, es como nuestra propia imagen, a las luz de nuestros valores y metas, es decir, la apreciación que tiene cada persona de sí mismo, la cual se forma a lo largo de toda la vida, en la que intervienen las situaciones pasadas y presentes de la vida del individuo y en la intervienen factores

contextuales y procesos internos.

La autoestima se puede dividir de una manera simplista en elevada ó baja.

Autoestima elevada.

Si la experiencia del sujeto ha sido favorable, esto es, que ha satisfecho sus necesidades adecuadamente, tanto físicas como emocionales de acuerdo a la Pirámide de Jerarquías de las Necesidades (Maslow A.1954), se entiende por ello que se da un valor y ha aprendido a valorarse por sí mismo; será entonces una persona con una autoestima elevada ó alta, lo cual se reflejará en una actitud de autoconfianza, honestidad, sinceridad, lealtad, etc. elementos que le darán más posibilidades de lograr sus metas y objetivos sorteando las dificultades y adversidades que se le presenten para alcanzarlas.

Este individuo se caracterizará por aceptarse siempre tal como es, siempre tratando de superarse, y lo lleva a ser una persona asertiva, entendiendo por asertividad a la persona que hará valer sus propios derechos de una manera clara y abierta en base a su congruencia en el querer, pensar, sentir y actuar, siempre respetando la forma de pensar y la valía de los demás. Es consciente de sus alcances pero también e sus limitaciones aunque éstas últimas no serán un obstáculo sino un reto motivador para su desarrollo.

Autoestima Baja.

En este caso, al contrario del anterior, las necesidades del sujeto tanto físicas como emocionales no han sido satisfechas en forma adecuada, es decir, sus “Dimensiones del Desarrollo” físicas, afectivo-emocional-social, intelectual ó cognitivas han quedado insatisfechas. Ni las características intrínsecas ni las extrínsecas han estimulado un adecuado valor para su desarrollo como persona y no ha aprendido a valorarse, por lo que se sentirá inadecuado, inadaptado, incapaz, inseguro, indefenso y sin valor.

El autoconcepto y autoestima juega un papel muy importante en la vida de las personas; la satisfacción de uno mismo los éxitos y fracasos, el bienestar psíquico y el conjunto de las relaciones sociales se ven afectados. Tener una autoestima positiva es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social del sujeto. Esto favorece el sentido de la propia identidad, constituye su marco de referencia, desde el cual interpreta la realidad externa y las propias experiencias, influye su rendimiento personal, aumenta sus expectativas, su motivación, contribuyendo así a su salud y equilibrio psíquico.

3. Desarrollo de la autoestima.

El concepto del YO y la Autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, iniciando en la infancia y pasando por diferentes etapas de progresiva complejidad, se definen diferentes etapas o ciclos de vida del sujeto. Según la Teoría del Desarrollo de la Personalidad (Erikson E. 1956) estas etapas son ocho:

1.- Etapa incorporativa, fase oral. Va desde el nacimiento hasta los 2 años de edad.

Al nacer el niño, pasa de depender en forma absoluta de su medio ambiente. Si la madre y la familia proporcionan un cuidado continuo, consistente y adecuado a las necesidades del niño, se generará en él una sensación de confianza básica, que se traducirá en un sentido de esperanza y optimismo frente a la vida. Por el contrario, si el cuidado temprano es variable, impredecible, caótico o maligno, se generará una sensación de desconfianza en el niño.

2.- Etapa niñez temprana, fase muscular anal: Va desde un año hasta los tres años.

Aquí se fija la noción de autonomía del niño. A medida que el niño sea capaz de controlar esfínteres, usar músculos para moverse, vocalizar, desarrollará una sensación de ser autónomo y aparte de sus padres. Si hay sensación de mucho control, de ser avergonzado ante los primeros fracasos, pueden surgir sentimientos de vergüenza, duda, inseguridad. Los resultantes de un desenlace positivo de esta etapa, es la sensación de tener una voluntad propia.

3.- Etapa locomotora genital, preescolar. Va desde los tres años a los seis años.

El niño se percata mas agudamente de su medio externo. Toma la iniciativa para establecer relaciones más cercanas con el progenitor del sexo opuesto. En esta etapa hay mayor preocupación por los genitales, por los padres del sexo opuesto y en general una mayor noción de las diferencias entre los sexos. La identificación con el padre del mismo sexo es crucial en esta etapa.

4.- Etapa de latencia, escolar: Va desde los seis años a los doce años.

El niño muestra su capacidad de desenvolverse industriosamente en la interacción educacional. También se desarrolla la capacidad de interactuar socialmente, por primera vez fuera de la familia. En la medida que la interacción educacional y social se desarrolla efectivamente, se logra un sentido de ser competente; en la medida que esto no se da, aparece un sentido de inferioridad. Muchos problemas de rendimiento escolar, de fobias y aislamiento social tempranos, son característicos de

esta etapa. El nombre de latencia dado a esta etapa, se refiere a la suspensión de búsqueda de vínculos heterosexuales, que se evidencia en la segregación pro sexo, frecuentes a esta edad.

5.- Etapa de Adolescencia: Se extiende desde los doce años a los veinte años.

Como tarea central del desarrollo adolescente está el concepto de consolidación de la identidad. Los cambios físicos y psicológicos de la pubertad, hacen entrar en un periodo de aumento del conflicto psicológico interno, cuya consecuencia será un sentido de continuidad y estabilidad de uno mismo a lo largo del tiempo. Cuando esto no se alcanza, Erickson habla del síndrome de disfunción de la identidad. El fijar los propios gustos, intereses, valores y principios es el modo de crecer. El joven delimita su sí mismo del de sus padres y familia.

6.- Etapa adulto joven: Va desde los veinte años a los cuarenta años.

El adulto entra a formar parte de la sociedad al desempeñar un trabajo y relacionarse establemente con una pareja muchas veces formando una familia. El poder compartir una familia en el desarrollo de la capacidad de intimidad, es la tarea central de esta etapa. Esta etapa requiere un sentido de solidaridad y de identidad compartida en pareja. Lo contrario produce aislamiento personal. Lo dicho para la pareja se aplica al trabajar, donde la persona debe mostrar su capacidad de entrega estable a una labor dada.

7.- Etapa adulto medio o maduro: Va desde los cuarenta años a los sesenta años.

Lo crucial de esta etapa es la capacidad de cuidar y facilitar el desarrollo de las generaciones más jóvenes. Los adultos de esta edad participan de esta tarea siendo padres, profesores, guías. El adulto que no puede ser generativo, siente una sensación de estancamiento, y vive en forma egocéntrica y sin propulsión hacia el futuro. Erickson plantea que los adultos medios necesitan a los niños, y que es tan necesario para ellos cuidar de estos, como los niños necesitan de alguien que los cuide.

8.- Etapa adulto tardío adulto mayor: Desde los sesenta años en adelante.

A medida que el adulto completa el ciclo de haber vivido él, y asegurado que viva la generación siguiente, se llega al tema final del ciclo vital: la integridad reposa en la aceptación de la sucesión de las generaciones y de la finitud de la vida natural. Esta fase final implica el desarrollo de una

sabiduría y de una filosofía trascendente de la vida. Por el contrario, si no se adquiere esta noción de integridad, la desesperación y el temor a la muerte se presentarán como resultado de una vida irrealizada. Las características y tareas de cada una de las etapas descritas por Erickson constituyen fases en constante movimiento, un individuo siempre está en el proceso de desarrollar su personalidad.

Cada una de estas etapas aporta impresiones, sentimientos y complicados razonamientos sobre el YO. El resultado será un sentimiento personal generalizado de valía o de incapacidad. En general las experiencias positivas y relaciones plenas ayudan a aumentar la autoestima, en tanto las experiencias negativas y las relaciones problemáticas hacen que disminuya la autoestima, el rendimiento escolar y a futuro la actuación ética y responsable ante los pacientes.

4. Daño a la Autoestima.

La Infancia.

Es el primer periodo de la vida humana y comprende desde el nacimiento hasta la pubertad, se caracteriza por un desarrollo físico y psíquico incompleto, hay un proceso continuo de adaptación al ambiente en el que se desarrolla el niño. El infante desde el nacimiento usa todos sus sentidos para aprender, observe todo indiscriminadamente, todo lo que le transmite su familia, la sociedad, la cultura y el ambiente, será relevante para su ulterior desarrollo. Desde que nace el niño son de vital importancia las muestras de afecto de parte de los padres y sobre todo de la madre, ya que es el primer y más estrecho vínculo con el hijo.

El amor entre padres e hijos.

Al nacer, el infante moriría si no se formara el vínculo inmediato con la madre que lo protegerá. De aquí se desarrollara la conciencia primaria de la angustia implícita en la separación de la madre y de la existencia intrauterina. Aún después de nacer, el infante es apenas diferente de lo que era antes del nacimiento; no puede reconocer objetos, aún no tiene conciencia de sí mismo, ni del mundo como algo exterior a él. Sólo siente la estimulación positiva del calor y el alimento, y todavía no los distingue de su fuente: la madre. La madre es calor, es alimento, la madre es el estado eufórico de satisfacción y seguridad. Cuando el niño crece y se desarrolla, se vuelve capaz de percibir las cosas como son; la satisfacción de ser alimentado se distingue del pezón; el pecho, de la madre. Aprende a percibir muchas otras cosas como diferentes, como poseedoras de una existencia propia. En ese momento empieza a darles nombres. Al mismo tiempo aprende a manejarlas. Aprende a manejar a la gente y que mamá sonríe cuando él come; que lo alza en brazos cuando llora. Todas esas

experiencias se cristalizan ó integran en la experiencia: me aman. Me aman porque soy el hijo de mi madre. Me aman porque mi madre me necesita. Me aman por lo que soy, ó quizá más exactamente, me aman porque soy. La experiencia de ser amado por la madre es pasiva, el amor de la madre es incondicional. Todo lo que necesito es ser – ser su hijo- El amor de la madre significa dicha, paz, no hace falta conseguirlo ni merecerlo.

La relación con el padre es enteramente distinta, tiene escasa relación con el niño durante los primeros años de su vida, el padre no significa el mundo natural, es el otro polo, el mundo del pensamiento, de las cosas hecha por el hombre, de la ley y el orden, de la disciplina, los viajes y la aventura. El padre es el que enseña al niño, el que le muestra el camino hacia el mundo. El amor paterno es condicional. Su principio es - te amo porque llenas mis aspiraciones, porque cumples con tu deber, porque eres como yo-. Encontramos un aspecto negativo, debe ganarse, la obediencia es la principal virtud; el aspecto positivo es importante: puesto que es condicional, es posible hacer algo por conseguirlo; su amor no está fuera de control como el de la madre.

El infante necesita el amor incondicional y el cuidado de la madre, tanto física como psíquicamente. Después de los seis años, el niño comienza a necesitar el amor del padre, su autoridad y su guía. La función de la madre es darle seguridad en la vida; la del padre enseñarle, guiarlo en la solución de problemas (Fromm E. 2000).

De acuerdo a la Teoría Psicosocial (Erickson E. 1956), en cada etapa del desarrollo deben ser cubiertas las necesidades de un individuo para su sano desarrollo.

Primera Etapa. 0 a 18 meses, “Confianza vs Desconfianza”.

Si la mayoría de las necesidades de afecto, protección y alimentación son cubiertas, el niño tendrá confianza en sí mismo y en el mundo que le rodea, de lo contrario, el niño será desconfiado, temeroso y demasiado interesado en la seguridad.

Segunda Etapa. 18 meses a 3 años. “Autonomía vs Vergüenza y Duda”

El crecimiento del niño es mayor y por lo tanto aumenta su autonomía y el contacto con el mundo, comienza caminar, a tocar y descubrir las cosas que están a su alrededor, a controlar sus funciones excretorias; pero si fracasa en su intento por limitaciones físicas, emociones o impedimentos por parte d sus padre que le dices “no hagas eso”, el niño dudara de sí mismo y de la autonomía que pueda ejercer, y establecerá un escenario de poca estimación propia para y hacia la vida.

Tercera Etapa. 3 a 6 años. “Iniciativa vs Culpabilidad”.

En esta etapa se desarrollan más sus capacidades motoras e intelectuales, sus intentos por ser autónomo son más eficientes, quiere elegir la ropa que le pongan, ayudar en algunas labores del

hogar en donde se puede cometer algún error y ser castigado; si no es apoyado y felicitado en sus intentos, tendrá sentimientos de culpa, de baja autoestima y no lograra adquirir el sentido de iniciativa. El afecto de los padres hacia el hijo es condicional, en esta etapa se puede presentar la llegada de un nuevo hermanito y el niño sentir celos de este por los cuidados y atenciones que le darán los padres y el infante sentirá que es menos querido que el otro.

Cuarta etapa. 6 años a la pubertad “Industriosidad vs inferioridad”

En esta etapa el niño encuentra un nuevo grupo de personas, está en edad escolar y asiste a la escuela, enfrentara nuevas expectativas de sus padres y de sus profesores aprenderá a leer y escribir, pero si no tiene éxito en este nuevo ámbito se sentirá frustrado e inmensamente o inferior.

Uno de los efectos más destructores para la autoestima es el producido por las figuras de autoridad, sobre todo los padres y las personas significativas para el pequeño que lo avergüenzan, rechazan, humillan y castigan. La carencia afectiva produce efectos variables según su naturaleza y la edad del niño (Ajuriaguerra J. 2004), se habla de tres grandes tipos de carencia afectiva, las cuales son:

1. Carencia por insuficiencia, la madre raramente está presente o definitivamente no está, no existe ningún objeto psicológico constante para la manifestación de afecto, ni se proporciona la estimulación necesaria.
2. Carencia por discontinuidad: La separación. Las separaciones recurrentes son muy nocivas ya que el niño desarrolla una extrema sensibilidad y una angustia permanente que se traduce en una dependencia excesiva de su entorno; si la separación se prolonga hay detención del desarrollo afectivo y cognitivo, además de perturbaciones somáticas, trastornos psicossomáticos y trastornos el comportamiento, especialmente en el niño mayor. La frustración provocada por la no satisfacción de la necesidad de vinculación se traduce en una reacción de cólera y hostilidad asía la figura frustrante.
- 3, Carencia por distorsión: Las familias problemáticas. Los niños son creados en ambientes adversos crónicos, está presente el alcoholismo, violencia entre padres y el niño no es valorado, las consecuencias se manifiestan como disminución de la capacidad intelectual, trastornos de la conducta, inhibición y conductas arrogantes y antisociales y tendrá una desvalorización de sí mismo sin un ideal del YO satisfactorio.

Otra de las situaciones destructoras del autoestima del niño es la presencia de malformaciones congénitas, trastornos motores, parálisis cerebral y autismo, y aquellos que han sido objeto de abuso sexual, con estos niños es indispensable trabajar para restaurar su autoestima ante situaciones tan desfavorables.

Las experiencias del niño serán huellas indelebles que marcara su desarrollo y a partir de ellas formara la imagen de sí mismo.

La Adolescencia.

Comprende de los 12 a los 18 años, es la última etapa en donde los padres y educadores pueden tomar parte activa en el desarrollo de la identidad, el adolescente se enfrenta a cambios a los cuales es sumamente sensible, que le provocaran inestabilidad y desequilibrio que pueden ser benéficos para su maduración. La adolescencia es una etapa de grandes cambios y definición, el adolescente requiere crear nuevos espacios y formas de comunicación y rechaza los espacios de los adultos; en el siglo XXI vive en un mundo dominado por la tecnología, de grandes avances y dramáticas desigualdades. El adolescente requiere afirmar su identidad, quiere ser distinto pero no se atreve a ser diferente de los demás, quiere la aceptación de todos y empieza copiar lo que hacen otros, a veces aún en contra de sus propios valores para no ser rechazado por el resto del grupo, requiere la afirmación de su propia personalidad, un reconocimiento individual pero también necesita la aceptación social. Tiene necesidad de la autoafirmación y búsqueda del sexo complementario, curiosidad por definir su sexualidad y deseo de ser protagonista, se encuentra así en una crisis afectiva profunda, una ambivalencia entre querer estar con sus padres y a la vez estar alejado de ellos; pasa fácilmente de un estado de alegría a uno de inseguridad y tiene poco control en el manejo de sus emociones.

Para ser un adulto, el adolescente tiene necesidad de adquirir: autodecisión, autonomía, autodisciplina, autocontrol, autosuficiencia, auto aceptación, autoestima y autorrealización (Canché L. 2003).

Características de la autoestima de la adolescencia.

En esta etapa el individuo requiere hacerse de una identidad (Erikson E.1974), saberse distinto a los demás. Se encuentra en una lucha por ser autónomo sin renunciar totalmente a la dependencia de sus padres, quiere ser escuchado y comprendido, defender sus valores y elegir una carrera. Busca modelos e ideales en los que pueda confiar y respetar, que le sirvan de referencia para su desarrollo personal y encontrar respuesta a sus dudas.

La autoestima influye en el adolescente, en sus sentimientos, pensamiento, aprendizaje y creatividad, en sus valores comportamiento y relaciones con su familia y la sociedad, en cómo se considera a sí mismo en todos los pensamientos, sentimiento y actos. La autoestima se va moldeando así día a día y está relacionado con su capacidad para aprender.

Un adolescente con una sana autoestima: actuara independientemente afrontara nuevos retos, con

entusiasmo, asumirá responsabilidades, estará orgulloso de sus logros demostrara amplitud de emociones y sentimientos, tolerara bien la frustración y se sentirá capaz de influir en otros el adolescente sin autoestima, desmecherà su talento, se sentirá impotente, se dejara influir, tendrá pobreza de emociones y sentimientos, eludirá situaciones de responsabilidad, se frustrará y echará la culpa a otros de sus debilidades.

5. Proyecto para mejorar la autoestima de los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Michoacana de “San Nicolás de Hidalgo”

Con el fin de conocer el estado de autoestima de los estudiantes se desarrollo un curso taller orientado a investigar si existe daño o baja autoestima en estudiantes de segundo año de la Facultad de Odontología. Tuvo como propósito ofrecer a los estudiantes una alternativa de desarrollo personal, cursar una experiencia vivencial en beneficio de su desarrollo personal, Valorando sus capacidades y su mundo de relaciones interpersonales. Esta tarea extracurricular trato de cubrir este campo de formación de los alumnos, no considerado de una manera oficial, en los planes y programas de nuestra facultad y en general en todas las dependencias de la universidad. El taller estuvo dirigido a elevar el nivel de autoestima en estudiantes de 18 a 24 años, ambos sexos, del segundo grado de la Licenciatura de Cirujano Dentista.

Resumen de proyecto:

Planteamiento del problema. La mayor parte de los estudiantes de segundo grado se encuentran en una etapa de transición de la adolescencia y la adultez joven, en estas dos etapas se sufre carencia emocional, física, cultural y material, los estudiantes se enfrentan a situaciones que no son capaces de resolver y estas repercuten en su desarrollo personal y aprovechamiento escolar. Algunas veces llegan a tomar decisiones autodestructivas por el grave daño que presentan en su autoestima.

Objetivo General. Que el estudiante se conozca a sí mismo y por medio de este conocimiento pueda elevar su autoestima, creando su propio mundo interior, elevando su nivel de seguridad y autoafirmación y sea capaz de acciones y toma de decisiones asertivas y con responsabilidad.

Objetivos Específicos. Conocer la autoestima de los alumnos de segundo año de la Facultad de Odontología. Determinar si existe daño o baja autoestima, aplicar taller vivencial basado en el Taller Vivencial de Millamien Dan como estrategia para mejorar la autoestima y analizar el grado de modificación de la autoestima finalizado el taller.

Metodología. Investigación cuantitativa por muestreo y aplicación de instrumento multidimensional diseñado por De la Rosa y Díaz-Loving que mide las dimensiones siguientes: social, emocional,

familiar, ética y ocupacional. Tipo de Investigación clínica con tendencia etnográfica.

Universo. Alumnos de segundo año de la Facultad de Odontología, de un total de 4300 alumnos, 2800 mujeres, 1556 hombres, con edades entre 17 y 22 años, siendo el promedio de 19 años, muestra 132 alumnos, 70% mujeres, 40% hombres. Criterios de inclusión: ser alumnos de la facultad de Odontología de segundo grado, participación voluntaria y considerar que existen problemas de autoestima. Técnica: aplicación de un cuestionario encamino a identificar aspectos de baja autoestima, realización de taller mínimo 4 sesiones, aplicación del test multidimensional y análisis de resultados.

6. Conclusiones.

Después de realizar el taller encontramos las siguientes limitaciones: Número elevado de estudiantes, limitantes de tiempo por parte del alumno y del profesor encargado del taller, mortalidad de los instrumentos y sesgo de los resultados.

Como hallazgos importantes:

Los estudiantes conocen sobre autoestima, están interesados en conocer más y desean participar en actividades que se realicen en relación a este tema.

Los estudiantes tienen conciencia que la baja de autoestima es un problema común entre ellos y ante el cual la mayoría no tiene ninguna opción de manejo o apoyo dentro de la familia, escuela o amigos.

Los estudiantes desean participar con los maestros en actividades no académicas y especialmente en proyectos de desarrollo personal y de investigación. Se observo que los motivó ser tomados en cuenta y que en general tienen gran necesidad de ser escuchados en sus problemas personales y académicos.

En las sesiones grupales se identificaron problemas comunes de baja autoestima pero además se detectaron, casos definidos de daño en la autoestima en todas las dimensiones, pero especialmente en el área emocional y social.

La relación entre estudiantes que se perciben con baja autoestima y bajo aprovechamiento escolar es una constante.

Es necesario que se tomen acciones para fortalecer el desarrollo personal de los estudiantes, lo cual está contemplado en el nuevo plan de estudios por competencias de la Facultad de Odontología que ha incluido Unidades de Aprendizaje que inciden en la autoestima como desarrollo integral, bioética y deontología.

El lograr que un estudiante mejore su autoestima, se reflejara en su aprovechamiento escolar, desarrollo personal y ya como egresado capaz de afrontar sus tareas profesionales con ética y responsabilidad.

La escuela es a veces para los alumnos una oportunidad de conseguir un mejor sentido de sí mismos, una comprensión de la vida distinta a la que se tuvo en el hogar, puede ser una segunda oportunidad y corresponde a los profesores no dejar que se pierda, facilitarla y promoverla es nuestro deber moral.

Bibliografía:

Ajuriaguerra, J. (2004). *Manual de Psiquiatría infantil*. Barcelona: Mason. España.

Erikson, E. (1980). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires: Horme.

Erikson, E. (1974). *Identidad, Juventud y Crisis*. Buenos Aires: Paidós.

Erikson, E. (1972). *Sociedad y Adolescencia*. Buenos Aires: Paidós.

Erikson, E. (1982). *El ciclo vital completado*. Buenos Aires: Paidós.

Fromm E. (2000). *El Arte de Amar*. Buenos Aires: Paidós.

Maslow A. (1971). *Motivación y Personalidad*. Madrid: Díaz de Santos.

Piaget, J. (1985). *Seis estudios de Psicología*. México: Artemisa.

Skinner, B. F. (1933) *Ciencia y conducta humana*, Barcelona: Fontanella.