

AUTOESTIMA RELACIONADA CON EL DESEMPEÑO ESCOLAR

INTRODUCCIÓN

Por lo general, cuando hablamos de aprendizaje escolar nos referimos a un complejo proceso en el que intervienen numerosas variables. Algunas de ellas merecen ser destacadas como, por ejemplo, las condiciones psicológicas (afectivas y cognitivas) del alumno para acceder al aprendizaje, la relación con el docente, la metodología de la enseñanza, la valoración social del aprendizaje y el medio socio-económico y cultural. La lista de las variables relacionadas al desempeño escolar es muy extensa, encontramos explicaciones que van desde las personales a las no personales y que involucran tanto lo familiar como lo educativo y lo social. En la mayoría de los casos suelen estar combinadas, lo que hace necesario que se tenga que hacer una valoración muy cuidadosa para identificar las causas.

Asimismo, es posible pensar que el éxito escolar consiste en el equilibrio entre el éxito académico, social y personal. Esto se consigue mediante el trabajo conjunto de padres, profesores y alumnos en torno a un proyecto común, para desarrollar capacidades, hábitos y actitudes (intelectuales, cognitivas y sociales). La opinión que los sujetos tengan de su competencia, es fundamental para obtener un buen desempeño escolar. Las experiencias de éxito o fracaso, bajo un juicio de capacidad o incapacidad, crean en el estudiante actitudes que favorecen u obstaculizan el óptimo desarrollo de sus capacidades y potencialidades (*Rosenberg, Schooler, Schoenbach, Rosenberg, 1995*).

Las tutorías académicas se han constituido como una de las principales herramientas para fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje, los nuevos modelos educativos conciben que debe transformarse la relación docente-alumno para potencializar las habilidades de este último.

La acción tutorial es tan completa y rica que demanda el uso de diversas herramientas. Este apartado incluye vínculos para consultar los planes de estudio de las carreras, calendarios escolares y trámites administrativos, así como reaccionar ante situaciones personales difíciles planteadas por el estudiante y canalizar a los alumnos a otras instancias como psicología o servicio médico.

En este trabajo se aplicó un cuestionario a alumnos de quinto y noveno semestre de la carrera de Odontología en el Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud, Unidad Santo Tomás del IPN con la finalidad de determinar si el nivel de autoestima afecta directamente el desempeño escolar de los estudiantes, se decidió tomar como referencia dichos semestres, ya que en 5º semestre es de los primeros semestres en donde inician su actividad clínica durante la carrera y en 9º semestre es cuando tienen la oportunidad de integrar todos sus conocimientos antes de integrarse a su vida profesional como egresados, esto nos permite comparar su autoestima a lo largo de su actividad en clínica.

Evaluar si el autoestima de los alumnos repercute en su desempeño escolar y como propósito proporcionar estrategias que mejoren el autoestima de los alumnos de la carrera de odontología del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud, Unidad Santo Tomás del IPN.

De los resultados obtenidos podemos resaltar que si existe una relación entre la autoestima de los alumnos y su desempeño escolar; el número de recursadores es mayor en aquellos alumnos con autoestima más baja en relación con el grupo de estudiantes en donde hubo menos recursadores. Los promedios más altos en su mayoría los tienen los alumnos con autoestima alta, mientras que los promedios más bajos corresponden a los estudiantes con promedios más bajos.

MARCO TEÓRICO

AUTOCONCEPTO.

De acuerdo a *Musitu, García y Gutiérrez (1997)* el auto-concepto puede entenderse como la percepción que el individuo tiene de sí mismo, basado en sus experiencias con los demás y en las atribuciones de su propia conducta. Involucra componentes emocionales, sociales, físicos y académicos. Se trata de una configuración organizada de percepciones de sí mismo, admisible a la conciencia y al conocimiento. Es un esquema cognitivo muy complejo construido a través de experiencias previas con respecto al mundo que lo rodea. El auto-concepto también puede entenderse como la forma en que cada persona se valora y evalúa a sí misma. Existen dos elementos importantes que lo constituyen y son la confianza y la seguridad que las personas tienen en sí mismas.

Características del autoconcepto.

- Al llegar a la adolescencia y adultez las personas cuentan con un autoconcepto, es decir, una imagen de ellas mismas, la cual se basa en el conocimiento que tienen de lo que han sido y han hecho, el cual tiene la función de guiarlas en la toma de decisiones de lo que serán y harán en el futuro.
- El auto-concepto favorece el sentido de la propia identidad.
- Constituye un marco de referencia para interpretar la realidad externa y las propias experiencias.
- Influye en el rendimiento académico y social.
- Condiciona las expectativas y la motivación.
- Contribuye a la salud y al equilibrio psíquico.
- Tener un auto-concepto positivo ayuda a aceptar desafíos, a no tener miedo de desarrollar habilidades, a arriesgarse y a probar cosas nuevas.

- El auto-concepto cumple un papel importante en los éxitos y los fracasos, la satisfacción, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales.
- El auto-concepto tiene especial importancia desde el punto de vista educativo. Los sujetos con baja auto-estima tienden a desmerecer su talento, son influenciables, eluden situaciones que le provocan ansiedad y se frustran con mayor facilidad.
- Un auto-concepto negativo genera falta de confianza en sí mismo, bajo rendimiento académico y social, una visión distorsionada de sí mismo y de los demás, y una vida personal infeliz (*Musitu, García y Gutiérrez, 1997*).

AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración positiva que se dan las personas, es decir, la idea y el valor que cada persona tiene sobre sí misma, como una parte fundamental. La autoestima forma parte del autoconcepto.

La autoestima es el juicio que las personas hacen de su propia valía, es decir, lo que ellos piensan que valen es un elemento clave de la personalidad y se construye desde que se es un bebé, durante la infancia los elementos clave en la formación de la autoestima son qué tan competentes se consideran los niños en aspectos importantes de su vida y cuánto respaldo social reciben de otras personas, también juega un papel importante la apariencia física. La autoestima se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido acumulando durante nuestra vida.

La auto-estima cumple un papel importante en los éxitos y los fracasos, la satisfacción, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales.

FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA.

AUTOESTIMA EN EL NIÑO.

Cuando un niño edifique su identidad en función de lo que siente, desea o necesita, tendrá una correcta formación de su autoestima.

La autoestima nace a la par que la conciencia. Los niños son capaces de describirse con detalle a sí mismos y expresar estados emocionales hacia los ocho años, incluso antes. Esto revela la suma importancia de atender y centrar todas nuestras energías en sus necesidades. Las actitudes, cuidados y cariño que tenga la familia hacia los más pequeños van a marcar la configuración de su autoestima.

LA IDENTIDAD.

Se llama identidad a la suma de emociones, sentimientos, deseos, capacidades y fantasías que las personas identifican como algo propio. El resultado de este conjunto de aspectos simbólicos es lo que lleva a uno mismo a reconocerse de forma separada y distinta a los demás. Cuando un niño edifique su identidad en función de lo que siente, desea o necesita, tendrá una correcta formación de su autoestima. En cambio, si construye una imagen para contentar a sus padres (es decir, una falsa identidad), desarrollará una precaria autoestima.

LO QUE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES VALORAN.

Hay cinco aspectos que tienen una gran influencia en la constitución de la autoestima de niños y adolescentes. A veces no nos percatamos de su importancia, pues como los adultos los hemos superado, nos parecen insignificantes. Pero para ellos son cruciales:

- 1.-La apariencia física.
- 2.-Las habilidades atléticas.
- 3.- La popularidad entre sus iguales.
- 4.- Las competencias sociales.
- 5.- El éxito escolar.

FUENTES DEL AUTOESTIMA.

La importancia que los niños conceden a los distintos aspectos de la autoestima depende de su propia percepción y del juicio que personas de su entorno hacen sobre sus competencias. Para un niño existen cuatro fuentes principales de juicios significativos, esto es, cuatro cimientos de la autoestima, cuya importancia varía según va creciendo:

1. Padres (el ambiente familiar).
2. Maestros (principales figuras de referencia y autoridad en la escuela).
3. Iguales (los niños de su escuela).
4. Amigos (cuya incidencia va a ser la más notable de todas cuando el niño entre en la adolescencia).

Cuando “funcionan” todas estas vías de aprovisionamiento, el crecimiento y la solidez de la autoestima resultan los idóneos. Pero estas cuatro fuentes de juicio suponen también cuatro fuentes de presión respecto a los roles sociales que el niño debe asumir si quiere su ración de autoestima: ser buen hijo, buen alumno, buen compañero de clase, buen amigo.

EXPECTATIVAS FAMILIARES.

Algunos padres supeditan el afecto al niño a sus propios intereses, lo valoran más por lo que esperan de él que por lo que él mismo desea. Expresiones como “Si no eres un buen estudiante nos decepcionarás” bloquean al niño y le impiden forjar una autoestima sólida. Un ejemplo serían los padres que presionan a su hijo para que se dedique a la profesión que ellos hubieran querido tener. Esta anulación de las aspiraciones del niño tiene su correlación en el respeto que él siente hacia sí mismo, y por extensión, hacia los demás. Su autoestima queda anulada o mediatizada.

ALIMENTOS AFECTIVOS

El niño se nutre literalmente del amor que recibe de sus padres. Pero sólo la intención de amar no basta. En sus primeros años, es una esponja que absorbe todos los sentimientos positivos y negativos que se le dedican. Y esa lúcida percepción produce efectos directos en la formación de su autoestima. El hijo que no perciba que sus padres le valoran puede sentirse inseguro. Si el amor paterno no se acompaña de gestos concretos, el pequeño sacará sus propias conclusiones: “Me quieren, pero no soy la preocupación prioritaria de mis padres”. Entonces su autoestima será mediocre. Y sus padres probablemente se sorprenderían al saberlo, puesto que ellos saben que aman a su hijo. La autoestima positiva depende de la integración exitosa de las imágenes que el niño tiene de sí mismo en los momentos

buenos y en los malos. Pero, por encima de esto, será el hecho de sentirse valioso lo que va a hacerle más o menos impermeable a los errores, las frustraciones y la crítica de los demás: enseñar a evolucionar, un proverbio chino dice “Si quieres alimentar a un hombre, no le des pescado enséñale a pescar”, pues esa frase también vale para la autoestima: si deseamos que el niño pueda más tarde suscitar en los otros actitudes que alimenten su autoestima, habrá que enseñarle cómo hacerlo. La educación es un paso que los padres deben iniciar, aunque debe completarlo el propio niño. Sin aprendizaje, sin evolución, la autoestima se estanca. Conviene que los padres enseñen al hijo a sentirse cómodo en los grupos y a hacerse un lugar sin agresividad ni fanfarronería.

Lenguaje afectivo.

Las palabras tienen un poder especial para edificar o destruir la vida de una persona. Las palabras producen huellas en el alma dependiendo de la esencia, mensaje, actitud, intención que transmitan. Las personas con autoestima baja fueron heridas, en muchos casos, con palabras de todo tipo, "hubieras sido mejor un niño (hombre)", "nunca haces nada bueno"...

Influencia ejercida por otras personas.

Dependiendo del trato que se haya recibido (positivo o negativo) las personas pudieron haber aprendido a quererse y sentirse valoradas, o por el contrario, a sentir desprecio y rechazo por sí mismas. Por ejemplo: "eres un desastre", "no sirves para nada" (en el aspecto negativo), o "eres importante para nosotros", "Te amamos como eres" (en el aspecto positivo).

Las comparaciones familiares y sociales.

Comparar a las personas, generalmente para hacerles quedar mal o hacerlas sentir inferiores o ridículas causa heridas que duran años en forma de ira y resentimiento. Esto suele suceder cuando los padres hacen distinciones entre hijos o con vecinos. "en cambio, mira a tu hermano, él sí sabe hacer las cosas"...

El proyecto de vida presente.

Las metas, proyectos, planes pueden ser causa de frustración y afectar la autoestima, haciendo sentir a las personas incapaces, con estancamiento y desesperanza. Por eso se enfatiza la importancia de asumir los logros presentes como peldaños para un futuro mejor. Se trata del recurso de la automotivación para sentirse bien.

TIPOS DE APOYO DE LA FAMILIA AL NIÑO.

Según el tipo de apoyo (condicional o incondicional) que proporcione la familia, la autoestima del niño será más o menos alta y estable o inestable.

En el apoyo condicional existe una estrecha comunicación y retroalimentación entre el niño y la familia, se refuerza el comportamiento del infante y se le procura proveer de las herramientas necesarias para cultivar y fortalecer su autoestima, siendo así ésta cada vez más alta.

Incondicional.

- El comportamiento de los padres no depende del que tenga el niño.
- No se le cuestiona si tiene comportamientos inadecuados.
- Alimenta directamente la autoestima, pero no enseña forzosamente cómo se debe actuar para recibir la estima de los demás.
- Influye en el nivel de autoestima (cuanto más amado sea el niño, más elevada será su autoestima).

Condicional.

- El comportamiento de los padres depende del comportamiento que tenga el niño.
- Se le critica cuando tiene comportamientos inadecuados y se le hace comprender el porqué.
- Alimenta la autoestima, pero enseña a ser estimado por los demás.
- Influye en la estabilidad de la autoestima (además de amado, cuanto más formado esté más estable será su autoestima).

AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE.

La adolescencia se considera como una especie de “segundo nacimiento”, que podríamos definir como nacimiento “cultural”, frente al primer nacimiento biológico, sin olvidar que está estrechamente relacionado con procesos biológicos muy importantes.

El proceso de la adolescencia puede compararse con los procesos de la gestación y el nacimiento. De un ámbito de protección fuerte, casi completa, encarnado principalmente en la familia, el adolescente debe salir a otro ámbito más amplio y costoso, que es la sociedad.

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima, es la etapa en la que la persona necesita hacerse de una firme IDENTIDAD, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro. Durante la adolescencia se manifiestan ciertos cambios a nivel socio-afectivo, físico y cognoscitivo, se desarrollan además la capacidad de reflexionar y pensar sobre uno mismo y de aceptar una nueva imagen corporal. Al hacerlo el adolescente se formula una serie de preguntas sobre sí mismo, por ejemplo "¿soy atractivo?", "¿soy inteligente?", "¿soy aceptado por mis compañeros?". Gradualmente empieza a separar lo que cree que es verdad sobre sí mismo de lo que considera erróneo y a formularse sus propios conceptos sobre su persona. Cuanto mayor sea la aceptación que siente, tanto en la familia como en los compañeros mayores serán las posibilidades de éxito.

En la adolescencia tanto el grupo familiar como el de la escuela, los amigos, los medios de comunicación contribuyen a moldear la autoestima. Pero en esta etapa se conjugan otros elementos, pues durante la adolescencia la autoestima tiende a debilitarse. Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente. Un adolescente con autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue. Y lo que es más, si el adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

El cuerpo es especial en la adolescencia en el sentido que en la vida de muchos adolescentes, su cuerpo juega un papel importante y negativo. El miedo al rechazo y a la no aceptación que tienen muchos adolescentes, lo viven de forma patológica. Invierten tantas energías en aparecer aceptables para los demás que se pierden a sí mismos, y entran en una dinámica que tiene gran dificultad para ser reales y ocuparse de otras cosas.

El cuerpo es también presencia social y tiene gran importancia en la dimensión social del propio cuerpo. En la mayoría de los casos la percepción vivencial del propio cuerpo se halla mediatizada por su efecto social, o la imagen especular que le devuelve el entorno. A muchas personas les es imposible apreciarse a sí mismos en cuanto al cuerpo de forma independiente del efecto social, la presión del grupo social al que pertenezca. En el caso de los adolescentes, y en especial las chicas la percepción de su cuerpo se halla muy influenciada por los sistemas culturales y ambientales de referencia, y derivan en desarrollar conductas peligrosas para su salud (Corral MI 1988) que terminan en el grave problema de la anorexia y la bulimia.

El cuerpo es el lugar de expresión de toda la vida. Y nos encontramos con adolescentes con mucho miedo a desagradar, a no ser como el otro quiere que sean. De tal manera que no tienen una idea clara de su esquema corporal, y esto influye muy negativamente en sus conductas y en su desarrollo personal.

La autoestima y el cuerpo son dos conceptos muy estrechamente ligados en la etapa adolescente principalmente. Si entendemos la autoestima como la suma de la confianza y el respeto, ambas integradas, que una persona siente hacia sí mismo, es fácil comprender que la autoestima y el cuerpo tengan una relación significativa. Sobre todo si se tiene en cuenta que la primera apreciación que todo sujeto tiene sobre sí mismo proviene de la realidad ínter subjetiva, de su ingreso a lo social a través del contacto con el cuerpo de los otros significantes que ven, esperan y reclaman de ese sujeto.

Una de las actitudes que conforman la base del aprendizaje de conductas saludables consiste en sentirnos seguros de que valemos. Tener autoconcepto y autoestima de uno mismo será esa capacidad de responder a quiénes somos.

Por un lado no es fácil tener una autoestima que haya salido de la crisis de la adolescencia, nos recuerda García Monge, J.A (1988).

Por otro lado tener una autoestima positiva es difícil cuando tenemos rota o trastornada la comunicación mente-cuerpo y nuestra imagen distorsionada del cuerpo condiciona el concepto que tenemos de nosotros mismos.

Sin propia autoestima los adolescentes difícilmente se abren a su experiencia propia, su cuerpo, su sexualidad, sus deseos, sus necesidades...

Los tres pilares básicos para el desarrollo personal saludable son:

- El aprecio por uno mismo.
- La aceptación
- La autoconfianza.

La propia personalidad va formándose a través de los deseos y opiniones de aquellos que son importantes para cada quien. También en ese modelo armado se incluye la propia relación entre la autoestima y el cuerpo de los modelos en los que cada sujeto se refleja y constituye. A lo largo del crecimiento estos rasgos tomados de los otros significantes, son rectificados y asimilados como la propia valoración del sujeto sobre sí mismo y en esta valoración de la autoestima y el cuerpo influyen más tarde en la adolescencia, la posibilidad de inscribir y conceptualizar la experiencia única de cada sujeto con el medio a través de la interacción, transformando lo heredado en original y posibilitando el cambio.

Este proceso será largo y duro: superación de duelos, alcanzar la madurez para las relaciones interpersonales, logro de una identidad, etc. Al igual que en el nacimiento

biológico, también aparecerán problemas de adaptación, frustraciones; existiendo un gran número de determinantes, no sólo internos, sino igualmente externos.

La sociedad se convierte en el condicionante externo más importante, y su influencia varía según la sociedad en la que el adolescente se desarrolla.

La adolescencia, universalmente, es un período intermedio entre la infancia y la edad adulta, y como tal, no es un estado definitivo donde el adolescente pueda quedar estancado, siempre debe ser superada de una manera u otra. Ello, nos hace ver que no será igual en todas las sociedades, y dependerá en gran medida tanto de los roles que se establezcan culturalmente para el niño como cuanto de aquellos que se establezcan para el adulto.

En todas las culturas se establece una lucha generacional, más o menos acusada. Siempre hay diferencias entre los padres y los hijos, de generación a generación, con las consiguientes distancias en los planos fisiológicos, psicosocial y sociológico. Padres realistas, apoyados en sus experiencias del pasado, conservadurismo, hijos proyectados hacia el futuro que no suelen aceptar las opiniones de aquéllos, contestatarismo. El futuro de los padres contempla la existencia de los hijos, cuando para éstos, el futuro debe comprender la muerte de los padres.

La adolescencia supone, el acceso a la genitalidad y a la capacidad de reproducción y a excepción de algunas culturas, suele distar un tiempo más o menos largo, entre la posibilidad de mantener relaciones sexuales y su consumación real.

La adolescencia implica asimismo la posibilidad de acceso al mundo del trabajo y el desempeño de ciertas funciones sociales de adulto.

Un pequeño conocimiento de las normas y valores que conforman las sociedades es requisito suficiente para comprender la existencia de varias adolescencias diferentes. La adolescencia es por tanto un hecho cultural, donde las normas y reglas

establecidas así como el medio socioeconómico, influirán de manera decisiva en la vida y conductas adolescentes.

La familia se convierte en ese agente transmisor de las normas y valores que define la sociedad. Reproducirá unos modelos, pero interpretados desde la clase social en la que está inserta: ideas religiosas, éticas, políticas, etc...que inculcará a sus miembros y que ella misma sostiene, estrechamente unidas a su posición social.

GESTOS QUE ALTERAN LA AUTOESTIMA.

En la casa: Las humillaciones, golpes, mensajes sin salida, abuso sexual, abuso físico a otros miembros de casa, falta de cobertura de necesidades primarias, humillación al cuerpo, ausencias prolongadas, amenazas, depresión de los padres, alcoholismo y drogas.

En la calle: La falta de mirada, la ausencia de grupo protector, los insultos, el desprecio, la violencia de la autoridad, la soledad frente a necesidades de salud o cuidado, la ausencia de contacto y mirada.

En la escuela: Sistema de calificaciones, sistemas de castigo, educación no personalizada, jerarquías rígidas y distantes, la ausencia de tutor, la cual genera una falta de orientación en la formación humana, limitando un adecuado crecimiento y potenciación de todos los aspectos humanos y sociales, incluyendo el desarrollo de su autoestima; así como también vergüenzas y humillaciones, permisividad en la escuela para el abuso de pandillas o grupos a alumnos que no pertenecen a las mismas, indolencia frente al abuso, no tener ubicados a los líderes, distancia profesor alumno.

COMO AFECTA LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.

1. Condiciona el aprendizaje.

El joven con poca autoestima o autoestima negativa, está poco motivado e interesado en aprender, encuentra poca satisfacción en el esfuerzo porque no confía en sus posibilidades de obtener éxito. Cuando valora y le da importancia a su capacidad para aprender, experimenta mayor confianza en sí mismo y puede desplegar esfuerzos tendientes al logro de sus objetivos.

2. Ayuda en la superación de dificultades.

El adolescente con autoestima positiva es capaz de enfrentarse a problemas y fracasos, porque dispone de la energía necesaria para confiar en superar los obstáculos.

3. Fundamenta la responsabilidad.

La confianza en uno mismo constituye la base para ser capaz de responder a las exigencias de la vida cotidiana.

5. Posibilita la relación social.

El justo aprecio y respeto por uno mismo genera seguridad personal, dota de atractivo personal y facilita las relaciones con los demás en relación de igualdad, sin sentimientos de inferioridad o superioridad.

6. Determina la autonomía.

Quien se acepta y se siente bien consigo mismo es capaz de enfrentarse a retos de forma independiente. El sujeto se siente seguro de sus posibilidades como ser independiente y como ser social.

Un adolescente con autoestima positiva:

- Actúa Independientemente.
- Asume sus responsabilidades.
- Afronta nuevos retos con entusiasmo y siento orgullo de sus logros.
- Demuestra amplitud de emociones y sentimientos.
- Es tolerante frente a la frustración.
- Se siente capaz de influir en otras personas.

FILTROS.

Al convivir con los demás, resulta claro que cada persona tiene sus propias expectativas, deseos, anhelos y educación. Cada quien tiene sus filtros para ver lo que ve. ¿Cuáles son esos filtros?

- Estado de ánimo.
La realidad se ve distinta cuando uno está cansado, desvelado o hambriento.
- La personalidad única.
Existen personas tranquilas, otras tienden a ser muy aceleradas.
- Las necesidades y expectativas propias de la persona.
Lo que una persona necesita puede ser muy diferente de lo que a otra persona le interesa o importa.
- Creencias, imágenes e información que se considera.
Ante el mismo problema, una persona puede pensar que está perdida y otra, que tiene una oportunidad.

DIMENSIONES.

Existe una valoración global acerca de uno mismo, lo que puede traducirse como una percepción de sí mismo, una es sentirse valioso y querible, es decir estar contento de ser como es; por el contrario un sentimiento negativo de no aceptación acerca de uno mismo sintiéndose poco valioso y no querible.

Existen otras dimensiones o áreas de la autoestima:

- Dimensión física.

Abarca ambos sexos, es el hecho de sentirse atractivo físicamente. Incluye en los niños sentirse fuerte y capaz de defenderse y en las niñas sentirse armoniosa y coordinada.

- Dimensión social.

Incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado, sentimiento de pertenencia (sentirse parte de un grupo); se relaciona con el sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales (ser capaz de tomar iniciativa, capacidad de relacionarse con personas del sexo opuesto y solución de conflictos interpersonales). Incluye el sentido de solidaridad.

- Dimensión afectiva.

Se relaciona con la anterior y se refiere a la autopercepción de características de personalidad.

- Dimensión académica.

Se refiere a la capacidad de enfrentar con éxito situaciones de la vida escolar como el ajustarse a las exigencias escolares. Incluye autovaloración de capacidades intelectuales (sentirse inteligente, creativo, etc).

- Dimensión ética.

Se relaciona al hecho de sentirse una persona buena y confiable o mala y poco confiable. La dimensión ética en los niños depende de la forma en que se interioriza los valores y normas y de cómo se ha sentido frente a los adultos cuando las has transgredido o ha sido sancionado.

El compartir valores refuerza y mantiene la unión de un grupo, lo cual es importante en el desarrollo de la pertenencia.

CLASES O TIPOS.

El autoestima se clasifica en:

- Autoestima alta o positiva.
- Autoestima baja o negativa.

Autoestima alta o positiva.

La autoestima positiva aporta un conjunto de efectos beneficiosos para nuestra salud y calidad de vida que se manifiestan en el desarrollo de una personalidad más plena y una percepción más satisfactoria de la vida. Aumenta la capacidad de afrontar y superar las dificultades personales al enfrentarnos a los problemas con una actitud de confianza personal. Fomenta la capacidad de adquirir compromisos y por lo tanto de ser más responsables al no eludirlos por temor.

Autoestima baja o negativa.

Cuando la autoestima es negativa, nuestra salud se resiente porque nos falta confianza en nosotros mismos para abordar los sucesivos retos que nos presenta la vida desde una perspectiva positiva y esto hace que nuestra calidad de vida no sea todo lo óptima que pudiera serlo. Al faltarnos confianza personal, disminuye nuestra capacidad para enfrentarnos a los múltiples problemas y conflictos que se nos presentan en la vida. La falta de confianza hace que evitemos los compromisos y por lo tanto abordemos nuevas responsabilidades, privándonos así de una mayor riqueza en nuestras experiencias vitales, o bien cuando afrontamos nuevos compromisos nos abruma las responsabilidades siendo nuestro umbral de

resistencia al conflicto más limitado. No contribuye a fomentar nuestra creatividad, puesto que no confiamos en nuestras capacidades personales.

Al faltarnos autoconfianza, difícilmente nos fijamos metas y aspiraciones propias por lo que somos más vulnerables a actuar de acuerdo con lo que se espera de nosotros y no de acuerdo a nuestras propias decisiones.

AUTOESTIMA EN EL ESTUDIANTE.

El desempeño escolar es la resultante del complejo mundo que envuelve al estudiante, determinada por una serie de aspectos cotidianos: esfuerzo, capacidad de trabajo, intensidad de estudio, competencias, aptitud, personalidad, atención, motivación, memoria, medio relacional, que afectan directamente el desempeño escolar de los individuos.

La infinidad de aspectos que afectan el desempeño escolar de los estudiantes que ingresan a una institución de nivel superior, probablemente incluyen no solo influencias externas como entorno familiar, amistades, características socio-demográficas, entre otros, así como también el género de la persona, sus expectativas de realización personal, la aptitud o la motivación, a mas de otros factores que son el resultado de la fusión de todos los anteriores o algunos de ellos, como lo es el nivel de autoestima.

a. AUTOESTIMA BAJA EN ALUMNOS.

- **NECESIDAD COMPULSIVA DE APROBACIÓN.**

Son alumnos que quisieran ser constantemente aprobados por todos. Necesitan reconocimiento por cada logro y están buscando permanentemente la atención, dependiendo de ellos para su valoración personal. Detrás de esta necesidad de aprobación hay una inseguridad muy grande, falta de confianza en sus propias capacidades y un temor muy marcado a mirarse a si mismos, a enfrentar sus sentimientos y a autoevaluarse.

Son alumnos que en clínica se acercan exageradamente al profesor para preguntarle como van, no tanto porque no sepan o duden de lo que están haciendo, sino porque necesitan oír que lo están haciendo bien.

- ACTITUD EXCESIVAMENTE QUEJUMBROSA Y CRÍTICA.

Esta actitud es una forma de expresar una sensación de descontento porque las cosas no les resultan como ellos se merecen o esperaban y la sensación de no ser suficientemente valorados por las otras personas. A través de sus quejas y críticas buscan la atención y la simpatía de los otros, pero pueden llegar a ser rechazados porque los demás se aburren de sus constantes quejas o consideran injustos sus reclamos. Esta actitud del ambiente viene a confirmar en ellos la idea de que nadie los comprende y asumen una posición de víctimas.

En clínica este tipo de alumnos constantemente se quejan de la manera en como son evaluados, es decir les parece imposible cubrir los requerimientos que se les exigen para poder acreditar la clínica, no les parece como se les corrige por parte de sus profesores durante sus tratamientos en clínica, no les gusta o toman como algo personal el que se les exija entrar bien uniformados o presentables en clínica.

- NECESIDAD IMPERIOSA DE GANAR.

Se frustran y se ofuscan en forma desproporcionada si pierden. Creen que para ser queribles deben lograr ser siempre los primeros y hacerlo siempre los primeros y hacerlo siempre mejor que los demás. Sólo están satisfechos cuando logran ser los mejores. En todas las situaciones que involucran competencia y les cuesta entender por qué los demás rechazan sus actitudes triunfalistas. Son malos perdedores,

porque no aceptan la derrota; y malos ganadores, porque hacen una ostentación exagerada de sus éxitos.

Durante su formación en clínica indirectamente se trabaja con competencias con sus otros compañeros, ya que trabajan y son evaluados a través de requisitos que forzosamente los ponen por arriba o por debajo de los demás. Algunos alumnos pueden sentirse superiores a sus compañeros si superan considerablemente el trabajo de los demás y viceversa, los que quedan considerablemente por debajo pueden sentirse mal, incluso por que ese abajo puede repercutir en el recursamiento de alguna clínica.

- ACTITUD INHIBIDA, POCO SOCIABLE.

En la medida en que se valoran poco, tienen mucho temor a autoexponerse. Imaginan que son aburridos para los otros, por esta razón no se atreven a tomar la iniciativa creyendo que podrían ser rechazados. Tienen mucha dificultad para hacer amigos íntimos. Aunque no son rechazados, tampoco son populares ya que, como responden en forma poca activa a las demandas de los demás, sus compañeros tienden, inconscientemente a ignorarlos y a buscar otras personas y actividades con quienes tengan una actitud más participativa y entusiasta.

Este tipo de alumnos en clínica se limitan con cumplir y acatar las instrucciones que reciben por parte de sus profesores, temen o les da pena expresar su opinión o criterio respecto a un tratamiento. Generalmente son alumnos que no tienen un mal rendimiento pero tampoco destacan.

- TEMOR EXCESIVO A EQUIVOCARSE.

Son personas que están convencidas de que cometer una equivocación equivale a una catástrofe; por esa razón se arriesgan poco o nada. El temor a no tener éxito los paraliza. Prefieren decir "no se", cuando se les pregunta algo, si no están completamente seguros de la respuesta. Con frecuencia presentan ansiedad frente a las exigencias escolares y en ocasiones pueden, incluso, presentar bloqueo o sensación de pizarra en blanco frente a pruebas y exámenes.

Son alumnos que cuando en clínica se les cuestiona acerca del porque están realizando algún tratamiento, o para que sirve lo que están haciendo, etc...se ponen nerviosos al contestar y en ocasiones responden no se; y uno como docente al observar su desempeño podemos indagar que no necesariamente no saben o al menos no están en blanco acerca de lo que se les cuestiona.

- ANIMO TRISTE.

A veces aparecen muy tranquilos que no dan problemas al profesor, pero si se les observa con cuidado, muestran un sentimiento general de tristeza, sonrían con dificultad, las actividades que se les proponen no los motivan y, aunque pueden realizarlas, resulta evidente que no se ilusionan con ellas como sus otros compañeros. Les falta espontaneidad y aparecen como poco vitales en relación a sus compañeros. En la medida en que no molestan, sus dificultades son percibidas tardíamente, por lo que muchas veces, no se les da ayuda en forma oportuna. No pelean por su espacio y en una actitud resignada, aceptan el lugar que se les asigna. Hay que tener presente que estos alumnos necesitan más que otros que se les reconozcan sus habilidades.

En clínica estos alumnos generalmente cumplen con todo lo que se les pide, sin embargo se puede observar en ellos que sus actividades las realizan por el puro hecho de cumplir, no les importa otro aspecto de su formación académica.

- ACTITUD PERFECCIONISTA.

Rara vez están contentos con lo que hacen. La mayoría de ellos, en su afán de corregir y mejorar lo que están haciendo, resultan muy poco productivos. Les cuesta discriminar qué es importante y que no es, por lo que gastan la misma energía en cosas accesorias que en cosas importantes, dejando de hacer en ocasiones tareas fundamentales. Sus profesores suelen quejarse de que sus actividades en clínica son muy lentas y no alcanzan a terminarlas.

En este tipo de alumnos se puede observar en clínica que su rendimiento teórico y práctico en el laboratorio no ha sido malo y sin embargo al estar en clínica su desempeño resulta ser muy lento por su deseo exagerado de no equivocarse en lo más mínimo.

- ACTITUD DESAFIANTE Y AGRESIVA.

Probablemente esta es la conducta más difícil de percibir como problema de baja autoestima, ya que los alumnos desafiantes aparecen como sobreseguros. Buscan recibir atención de manera inapropiada. En muchas ocasiones, la mayoría de la gente encubre su frustración y tristeza con sentimientos de rabia. El temor a la falta de aprobación lo compensan transformando su inseguridad en la conducta opuesta, es decir, en una conducta agresiva. Cuando un estudiante tiene una actitud desafiante y agresiva, la mayoría de los profesores reacciona negativamente frente a él, en una actitud de defensa, no demuestra su tristeza, por lo que a los docentes les

resulta difícil conectarse con el sufrimiento del alumno, haciéndolo en cambio con su agresión. Se genera así un círculo vicioso en la relación interpersonal. Frente a cada nueva interacción, el estudiante se pone a la defensiva y tiende a desarrollar en forma automática, un patrón de comportamiento defensivo-agresivo frente al que el profesor también reacciona con rechazo y agresión. El pronóstico de estos alumnos suele ser malo, por que es necesario ser muy tolerante y sabio con ellos para trascender a estos comportamientos y no caer en técnicas represivas, ya que estas conductas negativas tienden a menoscabar la autoridad del profesor.

Generalmente estos alumnos al sentirse insatisfechos por algún acontecimiento o que ha sido injusta su evaluación (sobre todo la final) reaccionan agresivamente echando en cara al profesor situaciones o elementos subjetivos que consideran que influyeron en su calificación final, amenazando al profesor que si no reconsidera su evaluación se irán a instancias más altas en donde el se verá perjudicado.

- ACTITUD DERROTISTA.

Son alumnos que por su historia de fracasos tienden a imaginar que ante cualquier empresa que deban enfrentar los resultados van a ser deficientes, por lo que muchas veces ni siquiera la inician. Se autoperciben como fracasados. Muchas veces son descritos como flojos, pero la verdad es que detrás de esta flojera está el temor a que a pesar del esfuerzo realizado, los resultados sean insuficientes, como alguna vez lo verbalizó un alumno: "prefiero pasar por flojo que por tonto". Con frecuencia presentan alguna dificultad específica de aprendizaje que ha contribuido a generar esta actitud derrotista.

Estos alumnos generalmente les ha ido mal en el ámbito académico, la mayor parte de ellos ya no se esfuerzan por mejorar en su desempeño, tienen la idea de que no lo harán mejor de lo que lo hacen actualmente, incluso hay quien se llega a sentir tan

presionado por el trabajo en clínica que al sentir que esta en duda el que puedan o no cumplir con los requisitos solicitados deciden desertar por que piensan que no lo van a lograr sin hacer ya el mínimo esfuerzo por intentarlo.

b. AUTOESTIMA ALTA EN ALUMNOS.

Las expresiones de un alumno con autoestima positiva son variables y dependen tanto de factores de personalidad como de factores ambientales. Sin embargo, hay rasgos comunes que podrían sintetizarse como sigue:

- **EN RELACIÓN A SÍ MISMO.**

Tiene una actitud de confianza en si mismo, actúa con seguridad y se siente capaz y responsable por lo que siente, piensa y hace. Es una persona integrada que tiene capacidad de autocontrol y es capaz de autorregularse en la expresión de sus impulsos.

- ✓ Son alumnos que cuidan su aspecto personal y se desenvuelven adecuadamente al explicarles a sus pacientes el plan de tratamiento.
- ✓ Tienen confianza en si mismos al estar realizando los tratamientos.
- ✓ Son receptivos a las críticas de sus profesores, pero también son capaces de expresar sus criterios o diferencias con respeto y asertividad.
- ✓ Son alumnos responsables y que asumen algún error que pudieran cometer en clínica buscando la manera de resolver el problema.

- EN RELACIÓN A LOS DEMÁS.

- ✓ Es abierto y flexible, lo que le permite crecer emocionalmente en la relación con otros.
- ✓ Tiene una actitud de valoración de los demás y los acepta como son.
- ✓ Es capaz de ser autónomo en sus decisiones y le es posible disentir sin agredir.
- ✓ Toma la iniciativa en el contacto social y a su vez es buscado por sus compañeros porque resulta agradable.
- ✓ Su comunicación con los otros es clara y directa. Los elementos verbales coinciden con los no verbales, por lo que su comunicación es congruente.
- ✓ Tiene una actitud empática; es capaz de conectarse con las necesidades de los otros.
- ✓ Establece en forma adecuada relaciones con sus profesores y con otras personas de mayor jerarquía.

- FRENTE A LAS TAREAS Y OBLIGACIONES.

- ✓ Asume una actitud de compromiso, se interesa por la tarea y es capaz de orientarse por las metas que se propone.
- ✓ Es optimista en relación a sus posibilidades para realizar sus trabajos.
- ✓ Se esfuerza y es constante a pesar de las dificultades. No se angustia en exceso frente a los problemas, pero se preocupa por encontrar soluciones.
- ✓ Percibe el éxito como el resultado de sus habilidades y esfuerzos.
- ✓ Cuando se equivoca es capaz de reconocerlo y de enmendar sus errores, no se limita a autoculparse ni a culpar a los otros.
- ✓ Su actitud es creativa. Es capaz de asumir las consecuencias que implica una tarea nueva.
- ✓ Es capaz de trabajar en grupo con sus compañeros.

AUTOESTIMA DEL ESTUDIANTE EN ODONTOLOGÍA.

Según *Valarino, E (1992)*, algunos de los disturbios emocionales que presentan los estudiantes y que han sido observados en la práctica clínica durante nuestra experiencia docente, pueden clasificarse de la manera siguiente:

SENTIMIENTOS DEL ESTUDIANTE ACERCA DE SU DESEMPEÑO.

Durante el desempeño podemos encontrar diversas actitudes y sentimientos positivos y negativos, en relación con el desenvolvimiento en el área clínica, al enfrentarse a:

1. Atender un paciente, que involucra por parte del estudiante mucha responsabilidad, toma de decisiones, actividad, seguridad, comunicación eficaz y ejercer el liderazgo, valores necesarios para obtener una buena relación odontólogo-paciente que propicien un servicio de excelencia.
2. Ser evaluados por el docente, lo que requiere de buenas relaciones interpersonales, seguridad en sí mismo, comunicación eficaz y aceptar la autoridad del profesor.
3. Situaciones con los demás compañeros o personal, que labora en la sala clínica, para lo que se necesita solidaridad, cooperación, buenas relaciones interpersonales y comunicación eficaz.

Muchos estudiantes presentan el mito de los tratamientos perfectos. Ningún tipo de tratamiento es perfecto. Es frecuente que los procedimientos odontológicos y en otras áreas de producción, siempre produzcan la sensación de no haber concluido del todo y se piensa en los cambios que pudieron ser hechos, o de otras técnicas que pudieron emplearse en lugar de las utilizadas, después que han concluido todo el tratamiento o un procedimiento en particular. Esta situación produce una gran

insatisfacción, pueden reflejar una baja autoestima o una duda, por lo que debemos dirigir nuestros pensamientos orientados hacia el éxito, controlar nuestras emociones, reorganizar nuestras actitudes, por una actitud mental positiva, tratar de cambiar la perspectiva (ver la situación como si le hubiese ocurrido a otra persona, o a nosotros, pero hace mucho tiempo), así se podrán establecer relaciones armónicas con los cambios sucedidos en nuestro "yo" interior y encauzar un destino día a día, convirtiendo el fracaso de ayer en el éxito del mañana.

Si los períodos para concluir una actividad clínica o un tratamiento odontológico completo son muy largos, aumenta la presión del tiempo, mientras que se pierde en algún grado la emoción por el resultado, la identificación con la labor y el ritmo de trabajo, en el alumno, profesor y paciente. Es conveniente que los sentimientos asociados al tiempo, al igual que los otros sentimientos, se compartan para mantener el ritmo, interés e identificación con el tratamiento.

SENTIMIENTOS RELACIONADOS CONSIGO MISMO

Las personas conscientes de sí mismas, presentan claridad con respecto a sus emociones que refuerzan rasgos de su personalidad, son independientes y están seguras de sus propios límites, tienen una buena salud mental y suelen tener una visión positiva de la vida (*Goleman, 1996*).

Sin embargo usualmente se presenta durante el desempeño clínico, una disminución en la autoestima, bloqueos, falta de perseverancia, dudas obsesivas, hipercrítica hacia sí mismo, desvalorización y pensamientos autodescalificadores obsesivos, desamparo, profecías de incumplimiento, dificultad en la toma de decisiones, igualmente se pierde la fe y la credibilidad en el juicio personal. Es frecuente que todos estos signos y síntomas psicológicos se generalicen o traspolen a otras áreas

de la vida, aunque con anterioridad se sentía competente en ellas, como en el hogar creando relaciones tensas con padres o hermanos.

La disminución de la autoestima se puede mejorar hasta equilibrarla conociéndonos, aceptándonos, valorándonos, confiando en nuestras capacidades, relacionándonos adecuadamente con familiares, amigos, pacientes, docentes y compañeros entre otros; encontrando el propósito de nuestra vida, incorporando alegría a cada día, responsabilizándonos por lo que pensamos, sentimos y hacemos, viviendo conscientemente, reconociendo nuestros errores, desenvolviéndonos en la escuela con una actitud flexible, dejando a un lado el abandono, la comodidad y el facilismo, evitando compararnos, segregarnos, humillar y destruir (*Yagoskesky, 1998*).

El bloqueo es uno de los síntomas psicológicos, que produce mayor ineficiencia estudiantil, ya que paraliza y la ansiedad se profundiza y continúa. Para impedir que ocurra, el alumno debe evitar comparar su desempeño o destreza con el de sus compañeros, o compararla con la destreza de sus profesores. Otra estrategia de ayuda ante los bloqueos consiste en comprender que son inevitables y que todos los alumnos han pasado por ellos. Un breve descanso puede ayudar a que pase el bloqueo y puede hacer que se recargue de energía y creatividad.

Aún cuando la duda y el escepticismo son parte del avance científico, no lo es la duda obsesiva. La ciencia se basa en la probabilidad, no en la certeza. La duda es útil cuando se trata de objeciones legítimas en el proceso de tutoría, pero se debe interrumpir si no resulta útil.

Ser hipercrítico hacia sí mismo, sólo conduce a la desvalorización, pensamientos autodescalificadores obsesivos y culmina en la falta de perseverancia. Si bien es cierto que debemos evaluarnos y ser objetivos con respecto a lo que hicimos bien o mal, también es cierto que no debemos culparnos por lo malo toda la vida, simplemente reflexionar, tomar acciones para no volverlo a repetir y sacarle provecho a lo aprendido para reafirmar o lograr actitudes y acciones positivas.

Las profecías negativas de incumplimiento son frecuentes cuando se está bloqueado y el alumno puede manifestar su incapacidad para continuar trabajando en la clínica o simplemente evade la situación amenazante, desertando de la clínica. Este rasgo negativo impide respetar el ritmo personal de cada uno. Esas sensaciones y pensamientos suelen estar asociadas a un cierto grado de masoquismo, que suelen ser reforzadas continuamente por los familiares y amigos, de manera inadecuada, en la mayoría de las veces sin intención de causar daño conscientemente, buscan que el individuo afectado cambie de actitudes y mejore el comportamiento que afecta su desempeño. Es importante destacar que el masoquismo es la imposición de dolor a uno mismo, un autocastigo, cuya causa se debe a razones más imaginarias que reales, muchas veces se utiliza para evitar afrontar situaciones que nos competen, surgiendo inevitablemente los mecanismos de defensa para aliviar en el ámbito inconsciente la ansiedad ante una situación de crisis y frustración. La idea del autocastigo masoquista debe ser reemplazada por pensamientos y actitudes que conduzca al autodesarrollo. Es mejor pensar en competir con uno mismo en un proceso de superación personal en búsqueda de la excelencia, sin recurrir a la competencia con los demás.

IMPORTANCIA DEL AUTOESTIMA EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR.

El autoestima cumple un papel importante en los éxitos y los fracasos, la satisfacción, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales. Tiene especial importancia desde el punto de vista educativo. Los sujetos con baja autoestima tienden a desmerecer su talento, son influenciables, eluden situaciones que le provocan ansiedad y se frustran con mayor facilidad.

La literatura científica presenta numerosos trabajos que exploran las relaciones entre el autoestima y el desempeño escolar. Trabajos como el de *Villarroel Henríquez (2000)* apoyan la asociación lineal entre la autoestima y el desempeño escolar, la influencia recíproca entre las expectativas del profesor, la autoestima y el rendimiento del alumno, y el efecto que tiene el rendimiento logrado por el alumno sobre la percepción que el profesor tiene de él. Muchos de esos estudios tienen base en los trabajos de *Covington y Beery (1976)*, que consideran que una percepción positiva de si mismo y de las habilidades que cada uno tiene, son esenciales para un buen desempeño escolar y el consecuente logro académico. También existen algunos estudios que evaluaron el autoestima general en alumnos con dificultades en áreas específicas del conocimiento y encontraron una tendencia a generalizar las imágenes parciales negativas a una imagen negativa general. Otros estudios, como los de *Rosemberg, Schooler y Schoembach (1989)*, comprobaron la existencia de una relación causal bidireccional entre autoestima y depresión asociada a la delincuencia juvenil y a un desempeño académico pobre. Según *Luthar y Blatt (1995)*, los sujetos con alto grado de autocrítica muestran mayor depresión que se asocia con dificultades en el desempeño escolar y el funcionamiento interpersonal.

Los resultados obtenidos por *Kifer (1975)* han permitido fundamentar la idea de que el éxito en las tareas académicas se encuentra altamente relacionado con características positivas de la personalidad y que el fracaso escolar se encuentra estrechamente vinculado a bajos niveles de auto-estima y bajos niveles de capacidad

o habilidad. En 1995, *Rosemberg, Schooler, Schoenbach y Rosemberg* encontraron que la auto-estima académica es un buen predictor del desempeño escolar.

Sin embargo, como consideramos que el desempeño escolar se relaciona con otros factores evaluamos la existencia de diferencias según el sexo. En esa misma dirección, un estudio realizado por *Au (1995)* sobre el efecto del fracaso escolar y las atribuciones causales sobre la desesperanza aprendida de quienes tienen bajo desempeño escolar, indicó que los varones tienen más experiencias de fracaso escolar y desesperanza aprendida que las mujeres. Por el contrario, los resultados de *Rothenberg (1995)* sugieren que para las niñas los grados medios pueden ser ocasión de una significativa disminución de su autoestima y desempeño escolar. Las razones de ello no están claras, pero involucran a varios factores. Uno de ellos, sería el trato preferencial que los varones reciben en la clase. Comparadas con los varones, las adolescentes padecen mayores niveles de estrés, tienen mayor probabilidad de ser depresivas y de cometer suicidio. La depresión en las jóvenes se halla asociada a sentimientos negativos acerca de su cuerpo y apariencia.

En síntesis, la literatura especializada revela un esfuerzo sistemático por explorar y determinar las relaciones entre el autoestima y algunos aspectos de la educación. Los trabajos citados se caracterizan por confirmar la existencia de relaciones significativas entre el desempeño escolar y el autoestima.

TUTORÍA.

Los modelos educativos aplicados tradicionalmente en educación superior han perdido significado frente a los retos que las instituciones afrontan. Es un hecho que las profesiones tal como venían siendo entendidas también se han transformado, y la formación de un profesional que sea no solamente un ejecutor de técnicas sino también un innovador, un investigador y un agente de cambio y mejoramiento social, no se logra centrando la actividad universitaria en los procesos de transmisión de saberes ya establecidos y en la formación de expertos en el manejo de tecnologías. Además se debe tomar en cuenta que las instituciones, ante los escenarios de oferta y demanda a los que se han visto enfrentadas, deben preocuparse por ofrecer programas competitivos, en los que se logren procesos de formación efectivos, abordando las diferentes facetas del ser humano, desde las habilidades y destrezas motoras, hasta sus sistemas de valores.

Una de las respuestas necesarias a las situaciones planteadas está dada en la flexibilización de los programas académicos que permiten al estudiante dosificar sus cargas académicas y optar por las alternativas de búsqueda de saber que más se adecuen a sus intereses. Sin embargo estas tomas de decisiones implican que el estudiante cuente no sólo con la información necesaria, sino con el apoyo apropiado para que sus decisiones redunden en el beneficio de su propia formación.

El concepto de tutoría hace presencia en los nuevos modelos de educación personificando la necesidad de apoyar los procesos educativos, no solamente con actividades del tipo didáctico convencional sino abordando al individuo en sus diferentes facetas, acompañando sus procesos de toma de decisiones desde lo puramente académico hasta lo personal, brindando modelos y alternativas para aprovechar mejor su experiencia educativa y encontrar aplicación práctica a los diferentes conocimientos que se comparten o se construyen en las actividades académicas.

Dentro del nuevo papel que el educador juega en la actualidad académica se encuentra el de desempeñarse como un asesor cercano al estudiante, como alguien que se esmera por optimizar sus procesos de aprender y de construir conocimientos, en este orden de ideas, *Díaz (2002)* hace explícita la importancia de contar con los docentes en estos procesos: “la definición de responsabilidades del profesorado es una estrategia crucial si se quiere que se materialicen los innumerables compromisos que la puesta en marcha de la flexibilidad requiere”. Aspectos como la asignación académica, el tiempo de dedicación a la preparación de cursos y actividades pertinentes, su participación en las responsabilidades de asesoría, el tiempo de su permanencia en la institución y el tiempo de atención a estudiantes deben ser definidos de manera explícita en los acuerdos y normas que para tal efecto se expidan.”

Acercarse al programa de tutorías desde una perspectiva amplia y rigurosa se constituye en el desafío intelectual necesario para que los procesos de toma de decisiones sean acertados y para que el conocimiento de los diferentes aspectos relacionados con el asesoramiento tutorial a los estudiantes sea lo más completo y crítico posible y conduzca en general al beneficio de los estudiantes y a un mejor cumplimiento de la misión de la educación. Y en este proceso de formación, Apple (1996) conceptualiza que es por medio de la educación que se puede adquirir una auténtica comprensión y control de todas las esferas de la vida diaria en la cual interactuamos o participamos, por tanto la educación es un medio fundamental para obtener control sobre nuestras vidas. Esto conlleva a ver la educación no solamente como la encargada de impartir instrucción o transmitir conocimiento, sino que hay que ir más allá: debe comprendérsela como un medio de transformar la realidad y permitir el desarrollo humano.

Conceptualización de la tutoría

La tutoría, entendida de manera genérica implica el acompañamiento que toda persona necesita al adelantar cualquiera de los procesos de desarrollo existencial. Los orígenes del término y de las acciones que implica, se remontan a la antigüedad.

Córdoba (1998) relaciona el concepto de tutoría con el genérico de tutela, y con el concepto clásico de curador (cuidador). Se refiere entonces al tutor como quien ejerce el papel de “defensor, protector o director en cualquier línea. Así mismo la tutela o tutoría se confiere para curar (cuidar) de la persona y los bienes de aquel que por minoría de edad o por otra causa, no tiene completa capacidad civil.” En este sentido encontramos el papel del tutor en el maestro de la antigua Grecia, concretamente en la mayéutica socrática. Sin embargo, se han situado sus inicios, sus raíces y la tradición que ha conformado su práctica actual en la universidad medieval.

Doherty (2002) se refiere a que en el periodo medieval, en la Universidad de Oxford, cuando los escolares, hombres jóvenes, eran admitidos en la institución para ser formados como “hombres de carácter, conocimiento y religión”, esto implicaba que se les inculcara el comportamiento, las reglas de vida y las ideologías propias de los hombres prominentes de la Inglaterra medieval.

Sin embargo durante el siglo XIX la idea de un tutor moral comenzó a cambiar y a ejercer un papel más académico. El papel del tutor se refería a “enseñar a los estudiantes cómo usar sus mentes. A enseñar cómo pensar, no enseñar qué pensar” (Moore, 1968, citado por Doherty, 2002).

El modelo inglés de tutorías ha servido de patrón para la aplicación de esta estrategia en muchas otras universidades del mundo. El papel del consejero académico a manera de tutor en muchas de las universidades norteamericanas es

una muestra de ello, y conduce a que tanto el tutor como el estudiante, encuentren las mejores alternativas para conseguir el más elevado nivel de formación.

Existen varias estrategias para desarrollar el programa de tutorías, entre las cuales Argüís et al. (2001) destacan:

LA TUTORÍA INDIVIDUAL.

También la llaman asesoría personal (o íntima personal), en la cual el profesor-tutor pretende conocer la situación de cada alumno, lo ayuda personalmente y lo orienta en la planificación y ejecución de sus tareas escolares. Uno de los puntos positivos de la tutoría individual es trabajar la autoestima de los estudiantes, facilitar que asuman sus responsabilidades y nuevos retos con entusiasmo y permitir que demuestren sus emociones. Esta tutoría supone un compromiso más profundo tanto por parte del tutor como por parte del estudiante ya que abarca temáticas de índole intelectual, afectivo, social, académico, profesional, institucional, etc.

LA TUTORÍA DE GRUPO.

El profesor-tutor ayuda a los alumnos en la orientación del currículo y en la participación activa en el centro educativo. Él colabora con los profesores que intervienen en el grupo de alumnos y aporta a cada uno de los profesores del grupo la información necesaria sobre cada alumno y grupo.

LA TUTORÍA TÉCNICA.

La desempeñan profesores que no han sido designados como tutores de ningún grupo de alumnos. Esta tutoría también se conoce como asesoría académica, en la cual el estudiante solicita la colaboración de un docente con cierta experticia en determinada área.

LA TUTORÍA DE LA DIVERSIDAD.

El tutor tiene en cuenta a cada alumno con sus capacidades y ritmos de aprendizajes determinados. Esta tutoría es uno de los grandes retos pedagógicos porque requiere de dispositivos de comunicación y métodos pedagógicos específicos para ayudar a los estudiantes.

LA TUTORÍA DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS.

Los tutores son los responsables del control y seguimiento de las prácticas en las entidades en régimen de convenio. Estas son las que realizan los docentes cuando supervisan las prácticas profesionales de los estudiantes.

Bloom (1984), referenciado por Hock & Pulvers (2001) sostiene que la tutoría uno-a-uno constituye una excelente oportunidad para docentes muy habilidosos, que enseñan destrezas, estrategias y contenidos de conocimientos a un solo estudiante. Sostienen además, que las oportunidades que presenta la tutoría uno-a-uno pueden optimizar el impacto de una variedad de técnicas y prácticas de instrucción validadas tales como la instrucción directa, modelación tutorial de conductas de pensamiento y solución de problemas, soporte y sustentación de habilidades y estrategias de estudio y suministro de retroalimentación inmediata, positiva y correctiva.

El nombre tutoría también se usa para describir prácticas educativas diferentes al uno-a-uno. Por ejemplo se ha descrito un modelo de tutoría que puede ser llamado de asignación y asistencia. En este modelo el tutor se presenta ante un estudiante o un grupo pequeño de dos a seis estudiantes que presentan dificultades para desarrollar completamente sus tareas. El objetivo principal del tutor es ayudar a cada estudiante a terminar sus trabajos académicos en las sesiones de tutoría.

Otro modelo combina los elementos de los dos anteriores. Se denomina tutoría estratégica. Se trata de enseñar estrategias de aprendizaje, aprender a aprender, mientras los estudiantes reciben ayuda en la realización de tareas y trabajos académicos (Hock & Pulvers, 2001).

En las investigaciones que se hallaron con respecto a las tutorías, se enfatiza en la importancia de efectuar un entrenamiento a los tutores. Slavin (1991), referenciado por Hock y Pulvers (2001), sostiene que la eficacia de la tutoría no depende solamente del modelo de tutoría que se adopte o de las metas que se hayan fijado; también depende del entrenamiento del tutor.

El sentido de la tutoría en la universidad.

Se ha visto con dramatismo cómo los profesionales reciben sus títulos pero no cuentan con la capacitación suficiente para dar respuesta a las necesidades del entorno, cómo se forman falsas expectativas en las personas, que se capacitan con la idea de desempeñar un determinado papel en la sociedad, pero al finalizar su proceso académico encuentran que, o no cuentan con las habilidades y destrezas necesarias para desempeñarse en ese determinado campo, o no hay mercado suficiente para las personas que se desempeñan en esa área.

El crecimiento vertiginoso de nuestra población urbana ha traído consigo un incremento multitudinario en la búsqueda de acceso a la educación superior. Este ya

inmenso conglomerado se encuentra en una intensa búsqueda de las herramientas por medio de las cuales no solamente ubicarse social y laboralmente de manera individual, sino de construir una sociedad mejor.

El docente debe convertirse en tutor, en un proceso en donde los estudiantes buscan adquirir y los tutores ayudan a adquirir; los estudiantes aprenden haciendo y sus instructores funcionan más como tutores que como profesores, por lo tanto una de las funciones del docente es convertirse en guía y modelo de sus alumnos. El acompañamiento tutorial no sólo debe tener en cuenta el cumplimiento de un programa académico sino que debe crear en el estudiante el entusiasmo y la pasión por el proceso de aprendizaje.

Las instituciones de educación superior han contado con programas que se aprestigiaron en el contexto social, y que se constituyeron en entidades propias, con esquemas de formación en muchos casos sólidos pero al mismo tiempo monolíticos, que dieron respuesta efectiva en su momento pero que se han venido quedando cortos ante la realidad cambiante, la diversificación de los saberes y el proceso de globalización. La tendencia contemporánea se orienta hacia programas de formación en los cuales el educando tenga una mayor posibilidad de elegir y construir así su propio proceso educativo con el cual dará respuesta a las inquietudes, no sólo personales sino de su entorno inmediato.

Sarmiento (2000) menciona que en el desarrollo humano es la educación el principal motor para un crecimiento rápido y sostenible. Las sociedades más educadas no solamente producen un mayor número de innovaciones sino que son las que mejor captan y utilizan las nuevas creaciones de la ciencia y la tecnología. Son los individuos y colectivamente los ciudadanos de un país los que construyen su propio destino, de ahí la importancia que se le proporcione a la educación para que haya mayor crecimiento y desarrollo.

La persona se desarrolla en el proceso de las experiencias y las actividades sociales, siendo la comunidad o grupo quien proporciona al individuo su unidad como persona. Es la familia la encargada de iniciar en el niño el aprestamiento para desarrollar todas las habilidades, destrezas, conocimientos, interpretaciones, valores, que luego son reforzados en la escuela, trabajo o comunidades menores.

Se pretende que los estudiantes accedan a una formación más completa, que los capacite para asumir los retos de la vida moderna, y que se ocupe de las diferentes dimensiones de la persona. De ahí que, las tutorías se hacen fundamentales ya que se requiere que las instituciones diversifiquen “las condiciones de acceso e itinerarios en la educación superior, por ejemplo mediante la educación a distancia y el reconocimiento del aprendizaje y la experiencia adquiridos fuera de la educación tradicional.”

En este orden de ideas, la tutoría cobra una especial importancia, como lo manifiestan Díaz y Pinzón de Santamaría (2002): “Definitivamente currículos universitarios flexibles, sin contar con el servicio de tutoría, son impensables. Se ponen en riesgo la calidad y los objetivos de enseñanza-aprendizaje.” Esto se afirma principalmente pensando en que un estudiante que inicia su educación universitaria en medio de las actuales características del proceso, podría ser un firme candidato a la deserción al no contar con el apoyo necesario en lo referente al manejo autónomo de su proceso educativo.

Lo anterior tiene relación con los programas de tutorías, cuya función ayuda como motivador para que el estudiante pueda prevenir y dar respuestas efectivas y asertivas en su contexto; una función de intervención educativa porque trabaja directamente aspectos como la conducta, los procesos de pensamiento, los factores emotivos y la motivación académica y de la vida en general, técnicas concretas sobre diferentes problemas como autoestima, métodos y hábitos para el éxito en el estudio, etc.

Competencias que debe poseer el tutor.

- Ética Pedagógica, que se encarga de la actividad moral del pedagogo y las relaciones morales en el medio pedagógico, siendo la moral una forma específica de la conciencia social, que representa el conjunto de principios, requisitos, normas y reglas que regulan la conducta del hombre en todas las esferas de su vida social y personal. Asimismo regula el cumplimiento de sus deberes sociales.

La moral es el objeto de investigación de la ética. Esta es considerada la ciencia que estudia las leyes generales del surgimiento, desarrollo y funcionamiento de la moral, su especificidad y papel en la sociedad, el sistema de valores y tradiciones morales. Ella establece los criterios de libertad moral y responsabilidad del individuo, así como la valoración moral de sus actos.

- Conocimiento del modelo del profesional, donde se concretan las exigencias para la carrera y los objetivos correspondientes a cada año.
- Conocimiento de las particularidades de la edad juvenil como etapa del desarrollo personal.
- Definición de los roles que le corresponden al tutor y al tutorando en este proceso, delimitando las responsabilidades y teniendo siempre en cuenta el papel protagónico del estudiante en la construcción de su proyecto de vida, así como el rol del tutor como guía y facilitador.
- Adecuada comunicación con el estudiante, proceso que implica: aceptarlo tal y como es, evitar valoraciones subjetivas y respetar los espacios personales.
- Lograr un adecuado manejo de las negociaciones durante el proceso de elaboración de los objetivos y las estrategias correspondientes.
- Intercambio de criterios con los tutores académicos y pedagógicos de los resultados del diagnóstico, desarrollo y control de las tareas propuestas.
- Alentar y estimular al tutorando, mostrando confianza en sus posibilidades.
- Ser exigente y riguroso en el control de las tareas orientadas, mostrando siempre objetividad y flexibilidad.

- Utilización del trabajo grupal para la reflexión y debate en torno a la relevancia social y personal de los objetivos trazados, espacios que propicien el intercambio, la confrontación, la cooperación y la toma de decisiones.

Funciones de un tutor.

- Contribuir a la formación integral del individuo.
- Generar ganancias efectivas en el aprendizaje de las disciplinas.
- Potenciar las capacidades de los educandos y fortalecer sus habilidades.
- Orientar a los participantes en el aprovechamiento eficaz y adecuado de las oportunidades.
- Se prepara y actualiza para dar una atención adecuada.
- Brinda información académico-administrativa a los estudiantes a su ingreso en la Unidad Académica o cuando así la requieran.
- Asesora a los alumnos respecto a la planeación de su carga académica: selección de cursos y número de créditos, considerando la trayectoria y aprovechamiento de éstos.
- Apoya o busca los medios o alternativas para que los estudiantes reciban la asesoría y orientación sobre los contenidos, temas o actividades curriculares que presenten problemáticas en el aprendizaje.
- Promueve la adquisición de técnicas y estrategias de aprendizaje eficaces.
- Apoya al alumno en el desarrollo de una metodología de estudio y de trabajo apropiada a las exigencias de su profesión.
- Promueve acciones para estimular la autoestima y desarrollo del potencial de los estudiantes.
- Realiza el seguimiento del desempeño académico de los alumnos.
- Retroalimenta a los estudiantes sobre los avances y resultados de su desempeño académico.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN.

Frecuentemente el alumno experimenta sentimientos de euforia y desesperación en el proceso educativo. Cuando estas emociones no se reconocen internamente y no se comparten, se puede creer que es la única persona en experimentarlas. Estos sentimientos vinculados a la falta de reconocimiento por parte del docente, pueden dar lugar a un vacío en la relación profesor-alumno. Es necesario que el estudiante experimente en primer lugar, la búsqueda de un significado personal sobre la atención de su paciente, igualmente, es más importante la familiaridad con la disciplina y la utilización del tiempo disponible, así como la accesibilidad a los datos o sujetos, antes que le toque enfrentar aspectos técnicos y metodológicos relevantes, que le permitan involucrarse al campo laboral de manera efectiva.

OBJETIVO.

Evaluar si la autoestima de los alumnos repercute en su desempeño escolar y como propósito proporcionar estrategias que mejoren la autoestima de los alumnos de la carrera de odontología del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud, Unidad Santo Tomás del IPN.

HIPÓTESIS.

El nivel de autoestima afecta directamente el desempeño escolar de los estudiantes de la carrera de Odontología en el Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud, Unidad Santo Tomás del IPN.

PREGUNTAS A RESPONDER.

- Evaluar si existe relación entre el nivel de autoestima y el desempeño escolar de la carrera de Odontología en el Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud, Unidad Santo Tomás.

METODOLOGÍA

1. Se seleccionó un cuestionario de autoestima, por ser el que refleja de manera más completa la autoestima que poseen los alumnos en relación al desempeño escolar, además de ser de fácil interpretación. El autor de esta prueba es el Dr. Cirilo Toro Vargas, la cual sirve para un diagnóstico individual o para investigaciones de diversa naturaleza académica y psicológica

El cuestionario está formado por 3 partes; en la primera se dan indicaciones para ser llenado por el alumno; en la segunda parte continúan 40 preguntas y para cada una de ellas, 4 posibles respuestas codificadas de la siguiente manera: 4 siempre, 3 casi siempre, 2 algunas veces y 1 nunca. En la última parte están las indicaciones para obtener la evaluación de los resultados: sumar las marcas del cotejo y multiplicar por el número correspondiente a la codificación (4, 3, 2, 1), y para la interpretación de estos resultados cuenta con una tabla: 160-140 autoestima alta (negativa), 103-84 autoestima alta (positiva), 83-74 autoestima baja (positiva) , 73-40 autoestima baja (negativa).

El cuestionario que se aplicó se agrega en anexos.

2. Se seleccionó una población que abarcó dos grupos de la carrera de odontología; el primero fue de 5º semestre (de los primeros semestres que ingresan a la clínica). El segundo grupo fue de 9º semestre, (último semestre de la carrera). Se decidió aplicar el cuestionario a estos grupos, ya que nos permite comparar el desempeño escolar al ingresar a las actividades de clínica y al final de sus estudios de licenciatura en la clínica de la carrera de odontología del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud, Unidad Santo Tomás. El total de alumnos al que se les aplicó el cuestionario fue de 47.

3. Se aplicaron los cuestionarios.

- a. Se reunió a cada grupo por separado en un aula para que contestaran los cuestionarios.
- b. Se les pidió que llenarán un cuestionario, el cual era anónimo y confidencial, explicándoles que este era para fines estadísticos de un estudio.
- c. Se les pidió que lo contestaran en silencio, de forma individual y sin emitir ningún comentario.
- d. Se leyeron las indicaciones en voz alta a todos los alumnos del aula.
- e. Se les dieron 10 minutos para contestar el cuestionario.
- f. Se les recogieron los cuestionarios.

4. Se interpretaron los resultados.

RESULTADOS.

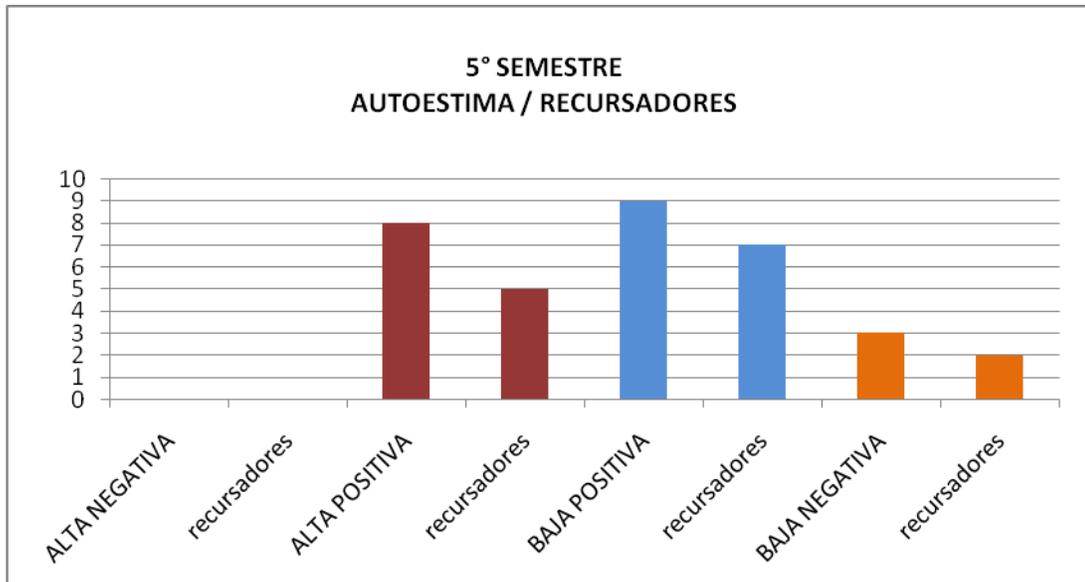
INTERPRETACIÓN DE CUESTIONARIOS.

En cada columna se sumaron las marcas de cotejo y se multiplicaron por el número que aparece en la parte superior de esa columna. Por ejemplo, diez marcas en la primera fila se multiplicaron por 4 y equivalen a 40. Se anotó esa cantidad en el espacio correspondiente. Luego se sumaron los totales de las cuatro columnas, y se anotaron los totales. Se examinaron las interpretaciones de los resultados con la siguiente tabla:

| | |
|---------|----------------------------|
| 160-104 | Autoestima alta (negativa) |
| 103-84 | Autoestima alta (positiva) |
| 83-74 | Autoestima baja (positiva) |
| 73-40 | Autoestima baja (negativa) |

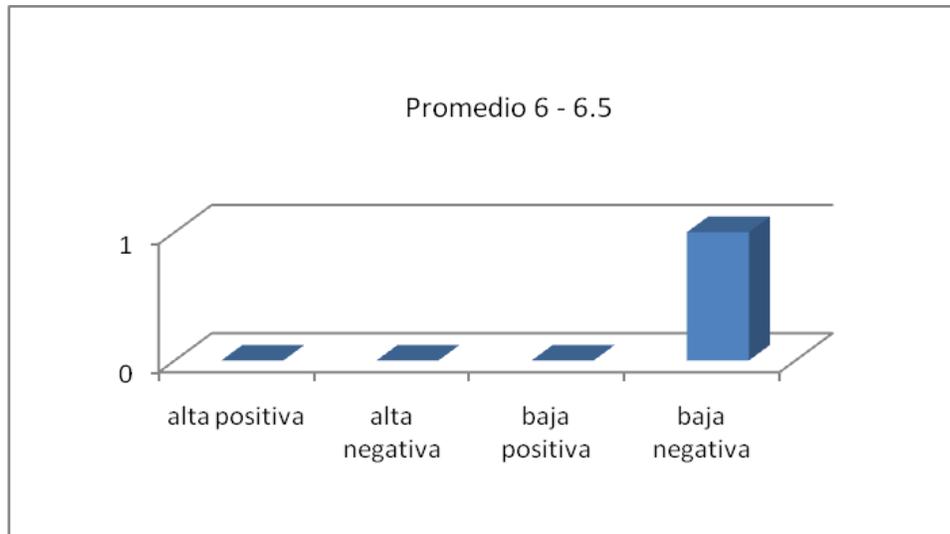
Los resultados de los cuestionarios aplicados fueron los siguientes:

NIVEL DE AUTOESTIMA EN RELACIÓN AL NÚMERO DE RECURSADORES DE ALUMNOS DE 5º SEMESTRE

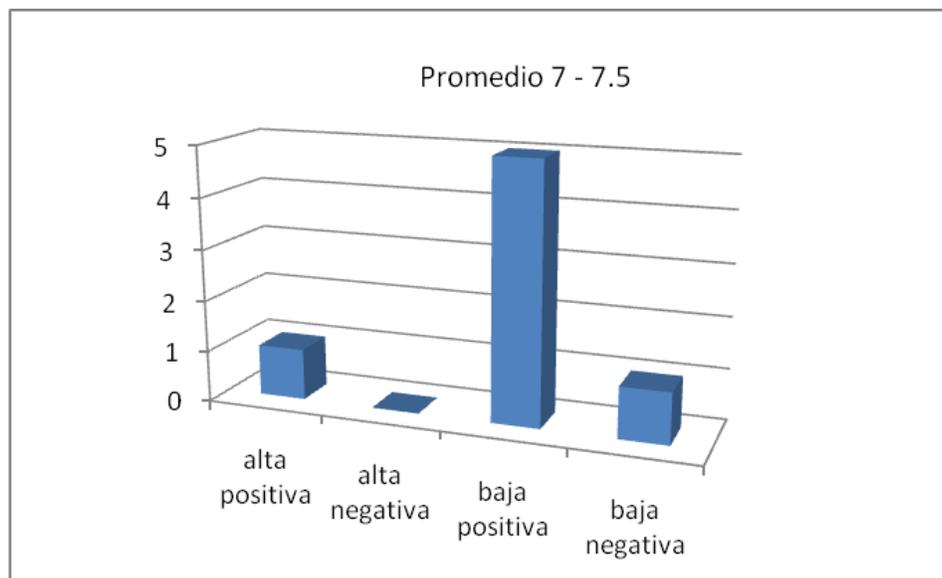


El total de alumnos al que se les aplicó el cuestionario fueron 20. Ningún alumno tuvo autoestima alta negativa, 8 alumnos presentaron un autoestima alta positiva, de los cuales 5 alumnos han recurrido una o más unidades de aprendizaje; 9 alumnos presentaron un autoestima baja positiva de los cuales 7 alumnos han recurrido una o más unidades de aprendizaje y 3 alumnos presentaron un autoestima baja negativa, de los cuales 2 alumnos han recurrido una o más unidades de aprendizaje.

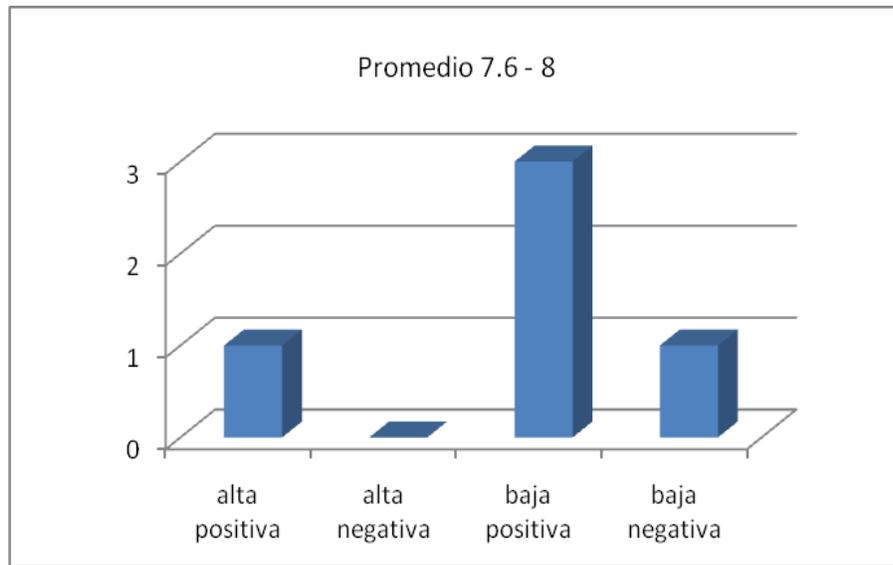
NIVEL DE AUTOESTIMA EN RELACIÓN AL PROMEDIO DE ALUMNOS DE 5º SEMESTRE



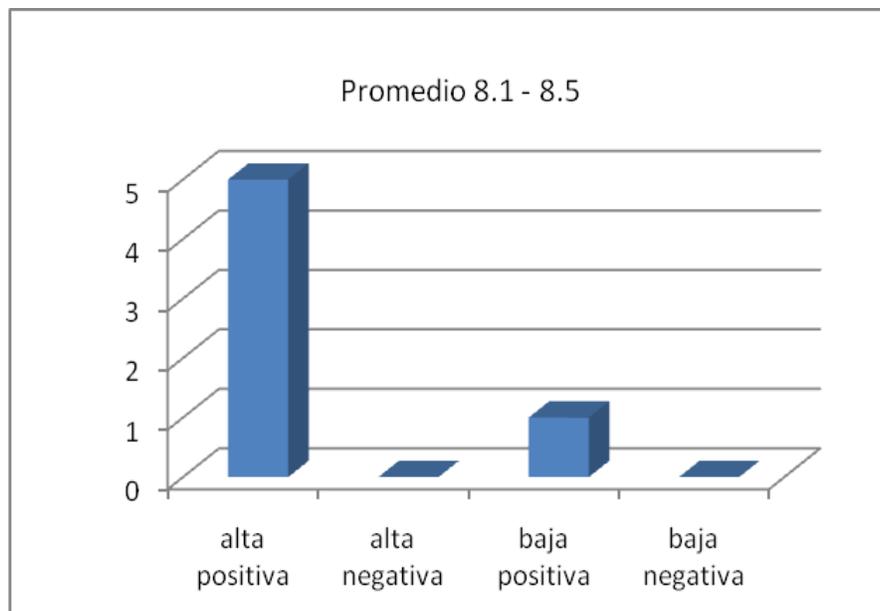
Hay un alumno que se encuentra en este rango de promedio, el cual tiene un autoestima baja negativa.



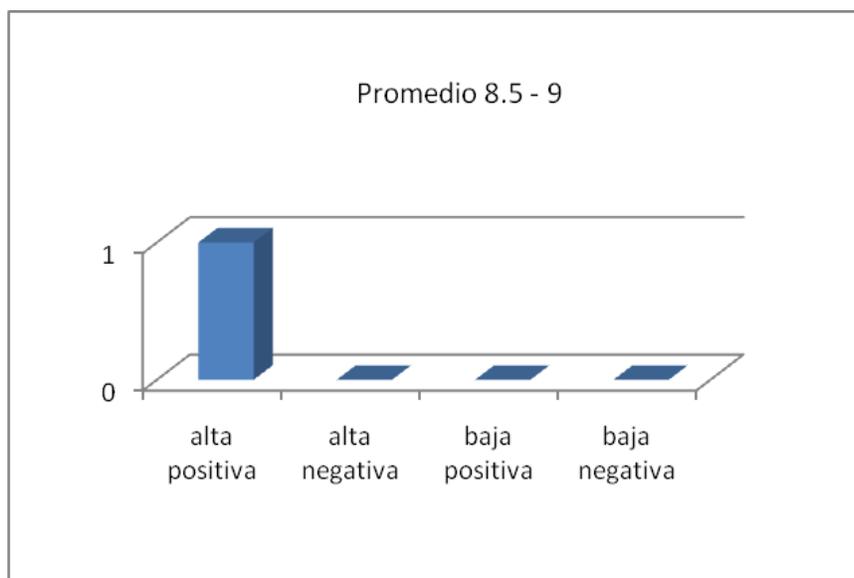
Siete alumnos se encuentran en este rango, de los cuales cinco tienen autoestima baja positiva, un alumno tiene autoestima alta positiva y un alumno tiene autoestima baja negativa.



Cinco alumnos se encuentran en este rango, de los cuales tres tienen autoestima baja positiva, un alumno tiene autoestima alta positiva y un alumno tiene autoestima baja negativa.

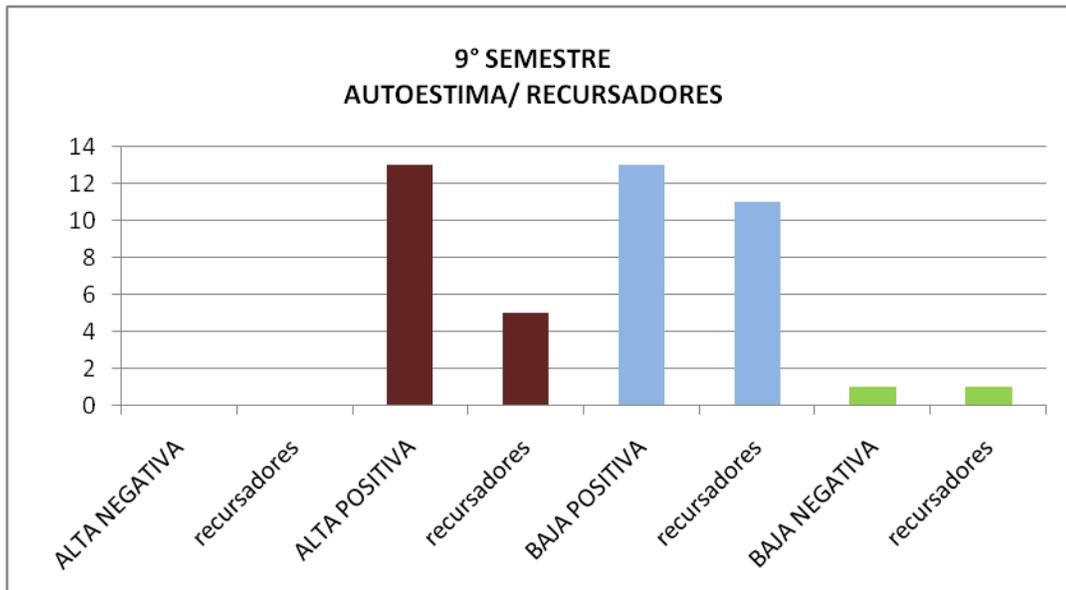


Seis alumnos se encuentran en este rango, de los cuales cinco tienen autoestima alta positiva y un alumno tiene autoestima baja positiva



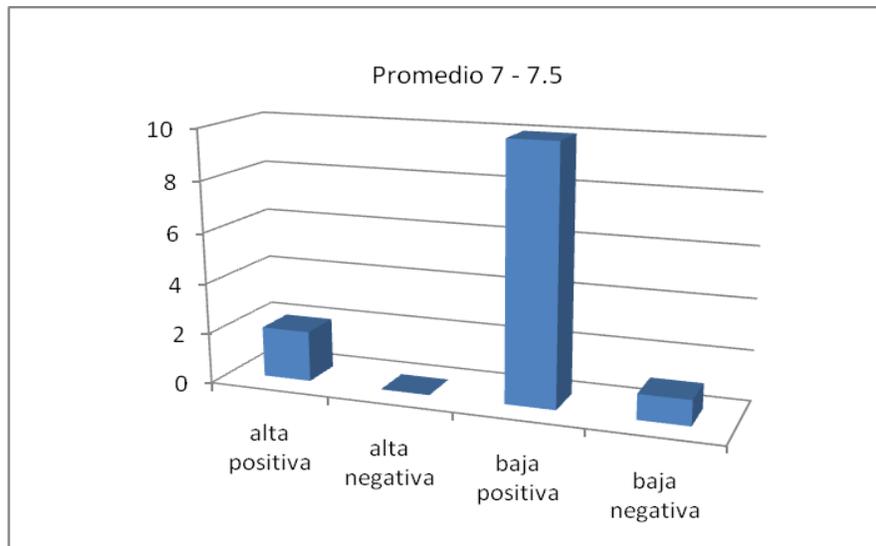
Un alumno se encuentra en este rango y tiene autoestima alta positiva.

NIVEL DE AUTOESTIMA EN RELACIÓN AL NÚMERO DE RECURSADORES DE ALUMNOS DE 9º SEMESTRE

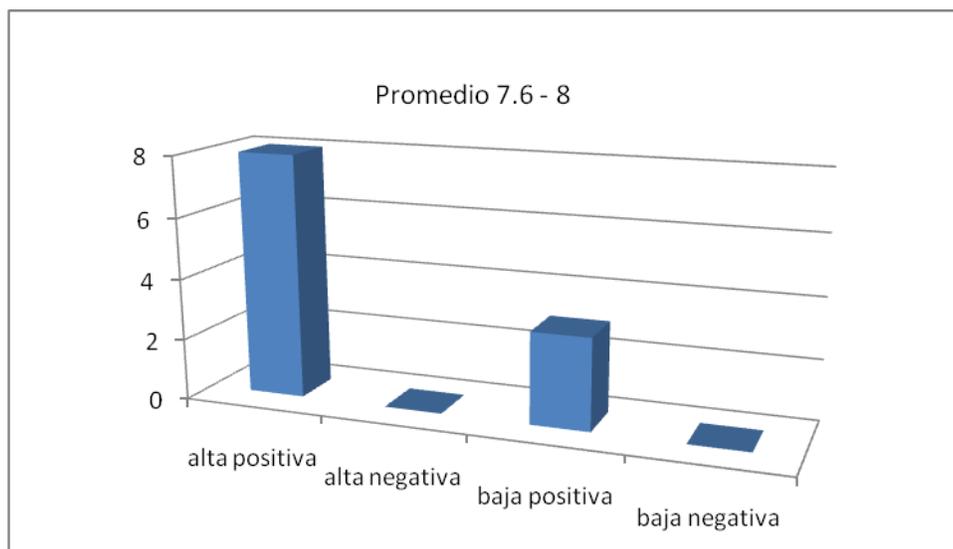


El total de alumnos al que se les aplicó el cuestionario fueron 27. Ningún alumno tuvo autoestima alta negativa, 13 alumnos presentaron un autoestima alta positiva, de los cuales 5 alumnos han recurrido una o más unidades de aprendizaje; 13 alumnos presentaron un autoestima baja positiva de los cuales 11 alumnos han recurrido una o más unidades de aprendizaje y 1 alumno presentó un autoestima baja negativa, el cual ha recurrido alguna unidad de aprendizaje.

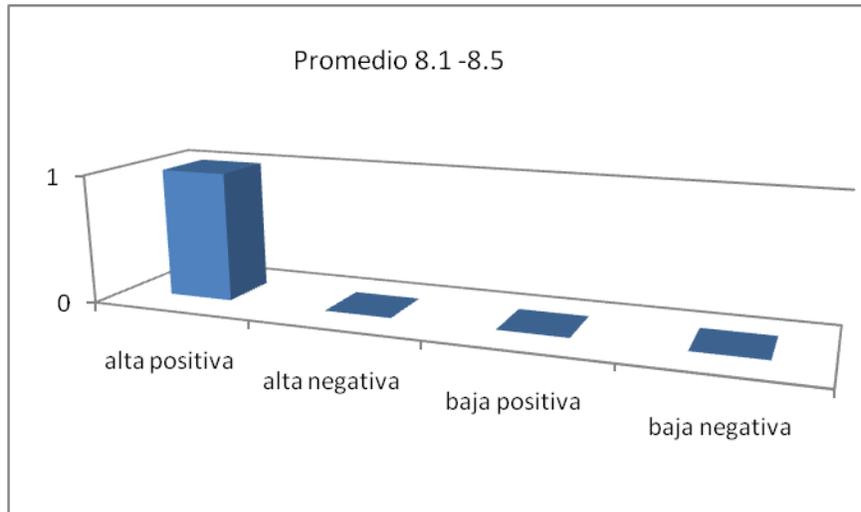
NIVEL DE AUTOESTIMA EN RELACIÓN AL PROMEDIO DE ALUMNOS DE 9º SEMESTRE



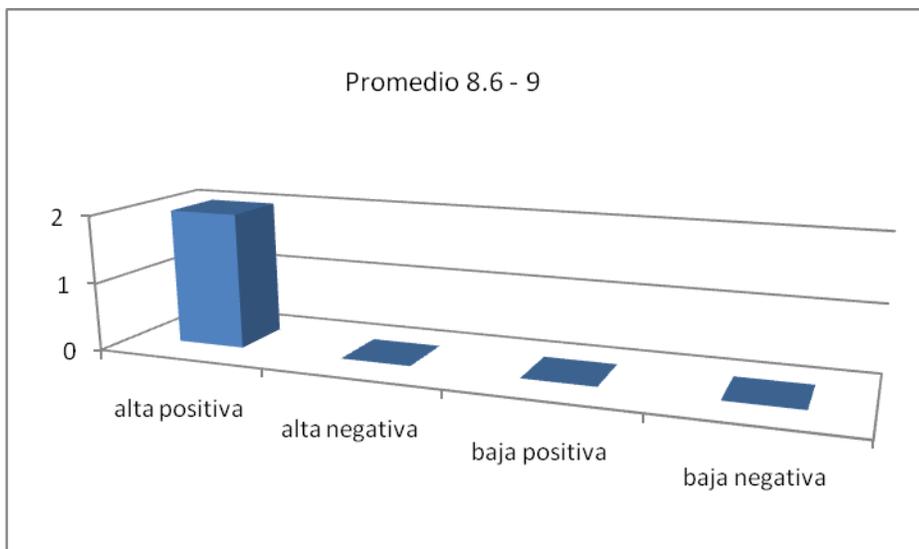
Trece alumnos se encuentran en este rango, de los cuales diez tienen autoestima baja positiva, dos alumnos tienen autoestima alta positiva y un alumno tiene autoestima baja negativa.



Once alumnos se encuentran en este rango, de los cuales ocho tienen autoestima alta positiva y tres alumnos tienen autoestima baja positiva.



Un alumno se encuentra en este rango, el cual tiene autoestima alta positiva.



Dos alumnos se encuentran en este rango, los cuales tienen autoestima alta positiva.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

De acuerdo a los resultados obtenidos si existe relación entre la autoestima que tienen los alumnos y su desempeño escolar.

Los resultados de los cuestionarios aplicados nos demuestran que esta relacionado el nivel de autoestima con el número de recursadores. En el grupo donde la autoestima fue más alta hubo menos recursadores, mientras que en el grupo donde la autoestima fue más baja se encontró el mayor número de recursadores. Es importante mencionar que gran parte de los alumnos en algún momento de su carrera han tenido la necesidad de recursar algún semestre, sobre todo en clínica que es donde tienen la oportunidad de aplicar los conocimientos adquiridos.

En cuanto a los promedios, en los rangos de más bajo promedio se encontraron la mayor parte de los alumnos con autoestima baja, mientras que en los promedios más altos se encontraron la mayor parte de alumnos con autoestima alta.

El promedio general oscila entre 7 y 7.5. Si tomamos en cuenta que para el ingreso a un posgrado se requiere un promedio mínimo de 8.0, serían pocos los alumnos que tendrían la oportunidad de seguir preparándose en el ámbito académico, si consideramos que algunos alumnos tienen en su proyecto de vida el realizar un posgrado, se verán limitados por no reunir este requisito, lo que les causará frustración y por lo tanto repercutirá en su autoestima a futuro.

DISCUSIÓN.

Cuando el estudiante comienza a dedicarse a la clínica odontológica, durante su carrera, reduce drásticamente el tiempo que le dedica a sus familiares, pareja y amistades. La dedicación a la clínica implica la mayor parte de su tiempo, estudio, consulta de casos, laboratorio y biblioteca. Durante este período cambia ciertos valores y percepciones fundamentales acerca de sí mismo y sus relaciones con la familia, amistades y pareja. La primera prioridad consiste en cumplir con los requisitos exigidos por la escuela y luego incluso el individuo y todo lo demás. Los más íntimamente relacionados con la familia, pareja o amistades en ocasiones no logran entender el proceso generando una mayor distancia entre ellos y el desempeño clínico. También se produce un cambio en las relaciones con los amigos y compañeros, por una reducción en la sociabilidad y se descubren amistades que no comparten intereses comunes, no apoyan o se convierten en obstáculos o sabotadores del desempeño, lo que genera sentimientos de pérdida de la amistad, melancolía y autorecriminations. Estas relaciones pueden recuperarse o construirse nuevas relaciones de amistad y compañerismo, que se relacionan con los intereses desarrollados después de la experiencia. Para superar las dificultades en las relaciones interpersonales se hace necesaria la negociación con cada uno de los miembros de la familia, pareja, amigos y compañeros, donde se establezcan las pautas a respetar por ambas partes.

Algunos estudiantes tienen problemas en la posición de subordinado frente a un docente, sienten que deben humillarse y anularse ante el profesor. Mientras que otros alumnos presentan el mismo problema, pero en sentido contrario, se revelan contra la autoridad ante un docente de la clínica, sienten que tienen que imponerse y asumir el control de la situación, sin respetar la jerarquía y posición del profesor. Si bien es cierto, que en varias ocasiones, el desempeño de roles dentro de la carrera

pareciera ser el de un sistema feudal, estos sentimientos no deberían transferirse a sus relaciones con la familia, pareja, amigos y compañeros.

Es importante mantener la integridad personal a pesar de las experiencias que pudieran parecer poco agradables durante la clínica, (*Williams, 1993*) recomienda hacer conciencia de los pensamientos cínicos u hostiles en el momento en que aparecen y ponerlos por escrito para luego desactivarlos y revalorarlos antes de que la ira se convierta en furia.

Para restablecer la fe y la credibilidad en el juicio personal, debe desaparecer la idea de no ser capaces de realizar una actividad específica o de que nunca se graduarán. Es aconsejable plantearse metas alcanzables a corto plazo, para impedir sentimientos de frustración al pensar en la meta final como inaccesible, ya que las metas a corto plazo son las únicas que permitirán el logro de la meta final. Se debe reforzar positivamente haciendo memoria de todos los obstáculos ya superados, que precedieron la situación actual.

El dolor psicológico, que se produce por una actividad odontológica realizada de manera insatisfactoria, es funcional y tiene un fin. El compromiso debe dirigirse hacia una meta realista de logro y autocrecimiento, el cual puede obtenerse a través de la perseverancia, levantarse después de la caída y aprender de cada situación.

Cuando se piensa obsesivamente en culminar la carrera, surgen sentimientos negativos. Una vez que se está claro con la meta y se ha jerarquizado sobre las prioridades que se tienen en la vida, tomando en cuenta que nuestra carrera es parte de nuestra vida y nuestra vida no es parte de la carrera, se organiza un plan de trabajo. Es necesario concentrarse en el proceso sin preocuparse demasiado por el mágico final, para ello es indispensable tomar una actitud de "dejarse ir", disfrutando del proceso, en el momento.

Es conveniente que los sentimientos acerca de sí mismo, se compartan, para mantener el ritmo, interés e identificación con la labor o el tratamiento que se está realizando. La ayuda terapéutica sólo será necesaria, en aquellos casos en que los signos y síntomas psicológicos de ansiedad y otros relacionados sean muy acentuados, constantes, periódicos y que intervengan con la vida cotidiana.

Es preciso efectuar cambios radicales en los modos tradicionales de entender la relación entre docentes y estudiantes. Dado el cambio cultural que se presenta en los medios educativos superiores desde la aparición del concepto de globalización y de formación por competencias, se debe de construir una nueva actitud frente al proceso en el cual el alumno se hace cada vez más autónomo y proactivo.

La tutoría debe contribuir al desarrollo institucional, por lo que las instituciones que adopten este tipo de programas pueden plantearse la posibilidad de aumentar sus niveles de efectividad y mejorar la formación de los estudiantes como personas que saldrán a ejercer como profesionales, lo cual implica la gran responsabilidad de trabajar con personas y con situaciones de tipo social y educativo.

Se sugiere que por medio de una planeación, seguimiento y evaluación continua de este tipo de programas, se dé respuesta pertinente a los intereses de diversa índole, ya sean personales, grupales o institucionales, con el objetivo de tener capacidad de identificar necesidades específicas y realizar los correctivos requeridos para un adecuado funcionamiento del programa.

Se requiere una coordinación eficaz de las acciones del profesorado (planificación conjunta de actividades, seguimiento y evaluación) para el éxito de la acción tutorial y tener permanentemente en cuenta que esta actividad implica a todos los integrantes de la comunidad educativa.

Es además de primordial importancia recalcar la necesidad de contar con políticas centrales alrededor del acompañamiento tutorial que le permitan al programa no sólo

cumplir sus objetivos sino prolongarse en el tiempo y generalizarse en los diferentes ámbitos de la cultura institucional.

LIMITACIONES DEL INSTRUMENTO DE METODOLOGÍA.

En la búsqueda del material para evaluar la autoestima de los alumnos se encontró que la mayoría de las pruebas están orientadas a la revisión de preescolares y adultos. En el primer caso les es indispensable la aprobación de los otros, es decir de las personas con las que convive como familiares y educadores así como de la satisfacción de realizar actividades de manera independiente y agradables por sí mismas, y en adultos las pruebas enfocadas al autoestima y su vida laboral. Sin embargo fue menos fácil encontrar pruebas para aplicar a gente joven, en proceso de formación académica, estudiantes a nivel licenciatura, siendo los años en que la persona pasa de la dependencia familiar a la independencia y a la confianza en sus propias fuerzas, una etapa en la que se colocan sobre la mesa cuestiones básicas como, concluir sus estudios, ver por su futura vida profesional, planes para ganarse la vida, la independencia de la familia y en la capacidad para relacionarse con el sexo opuesto, es decir se enfrentan a nuevos retos personales más los que están enfrentado en la escuela como el adquirir nuevos conocimientos, nuevas habilidades, destrezas y competencias, el organizar y realizar sus actividades clínicas en pareja, la necesidad de vincular y aplicar los conocimientos bajo la supervisión de sus docentes y así de la aportación y apoyo de sus profesores ellos forman su criterio como futuros cirujano dentistas

SUGERENCIAS PARA UNA POSTERIOR REVISIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

La posibilidad de conocer el nivel de autoestima de nuestros alumnos desde su ingreso y darle seguimiento en el trayecto de sus estudios nos permitirá conocer más sobre la relación que existe entre la autoestima y el aprovechamiento escolar ya que

ambas se puede ver modificadas de acuerdo a las vivencias personales, familiares y sociales; y por supuesto por lo sucedido en la convivencia con sus compañeros, pacientes, docentes y personas encargadas de realizar sus trabajos de laboratorio. Y al profundizar en el conocimiento de la autoestima podremos explicar el por qué en ocasiones puede revelarse y rechazar cualquier valoración que le ofrezca otra persona o puede encontrarse tan confuso e inseguro de sí mismo que haga más que pedir aprobación y consejos de todo tipo, así como de ciertas actitudes de los estudiantes ante presiones como exámenes y actividades de clínica; y de esta manera poder ampliar nuestra labor docente, abordarla de una manera más integral y en la medida de nuestras posibilidades apoyar al joven que está en plena formación profesional, para que su aprendizaje sea más eficaz, desarrolle sus relaciones de una manera más grata, esté más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, trabajar productivamente y ser autosuficiente, es decir poder entrar en la vida adulta de manera productiva y satisfactoria.

ANEXOS:

CUESTIONARIO APLICADO.

De acuerdo a los siguientes números coloca una X en el espacio que más se relaciona contigo:

| 4 Siempre | 3 Casi Siempre | 2 Algunas Veces | 1 Nunca | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------|----------|----------|----------|----------|
| | | | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Me siento alegre. | | | | | | | |
| 2. Me siento incómodo con la gente que no conozco. | | | | | | | |
| 3. Me siento dependiente de otros. | | | | | | | |
| 4. Los retos representan una amenaza a mi persona. | | | | | | | |
| 5. Me siento triste. | | | | | | | |
| 6. Me siento cómodo con la gente que no conozco. | | | | | | | |
| 7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa. | | | | | | | |
| 8. Siento que soy agradable a los demás. | | | | | | | |
| 9. Es bueno cometer errores. | | | | | | | |
| 10. Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos. | | | | | | | |
| 11. Resulto desagradable a los demás. | | | | | | | |
| 12. Es de sabios rectificar. | | | | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 13. Me siento el ser menos importante del mundo. | | | | |
| 14. Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirme aceptado. | | | | |
| 15. Me siento el ser más importante del mundo. | | | | |
| 16. Todo me sale mal. | | | | |
| 17. Siento que el mundo entero se ríe de mí. | | | | |
| 18. Acepto de buen grado la crítica constructiva. | | | | |
| 19. Yo me río del mundo entero. | | | | |
| 20. A mí todo me resbala. | | | | |
| 21. Me siento contento(a) con mi estatura. | | | | |
| 22. Todo me sale bien. | | | | |
| 23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos. | | | | |
| 24. Siento que mi estatura no es la correcta. | | | | |
| 25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan. | | | | |
| 26. Me divierte reírme de mis errores. | | | | |
| 27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí. | | | | |
| 28. Yo soy perfecto(a). | | | | |
| 29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos. | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 30. Me gustaría cambiar mi apariencia física. | | | | |
| 31. Evito nuevas experiencias. | | | | |
| 32. Realmente soy tímido(a). | | | | |
| 33. Acepto los retos sin pensarlo. | | | | |
| 34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios. | | | | |
| 35. Siento que los demás dependen de mí. | | | | |
| 36. Los demás cometen muchos más errores que yo. | | | | |
| 37. Me considero sumamente agresivo(a). | | | | |
| 38. Me aterran los cambios. | | | | |
| 39. Me encanta la aventura. | | | | |
| 40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos. | | | | |
| | | | | |
| TOTALES DE CADA COLUMNA | | | | |
| TOTAL | | | | |

ESTRATEGIAS.

Algunas maneras de mejorar la autoestima del alumnado serían:

- Ser efusivo y claro al reconocer lo que los alumnos han hecho correctamente.
- Si no han cumplido como se esperaba, darles una nueva oportunidad explicando un poco más lo que se espera de ellos.
- Generar un clima que posibilite la creatividad. Cuando los alumnos tienen espacio pueden ser muy creativos y en todas las asignaturas es posible dar dicho espacio.
- Generar un clima emocional cálido, participativo, interactivo, donde el aporte de cada uno pueda ser reconocido. Fomentar especialmente el trabajo en grupos durante la clase.
- Usar frecuentemente el refuerzo de los logros de los alumnos frente al grupo. Es importante reconocer logros reales, que sean sentidos como algo especial y único por el alumno, permitiéndole así procesarlos como éxitos personales.
- Mostrar confianza en las capacidades de los alumnos y en sus habilidades para enfrentar y resolver sus problemas y dificultades en distintas situaciones.
- Desarrollar el espíritu de observación y ayudarlos a buscar formas inhibitorias para adaptarse a la realidad. El ser consciente de lo que le sucede a si mismo y de lo que ocurre a su alrededor, es un atributo del hombre que ha permitido el progreso de la humanidad, pero que también esta en la base del desarrollo personal.
- Incentivar a los alumnos a asumir responsabilidades; esto les demostrara que se confía en ello. Las responsabilidades asignadas deben ser posibles de cumplir por los alumnos.
- Poner exigencias y metas al alcance de los alumnos, y que estas metas pueden ser alcanzadas con un esfuerzo razonable. Evaluar el logro de las tareas solicitadas con su criterio a nivel de los alumnos.

Para incrementar el rendimiento académico y el desempeño escolar en la clínica el alumno debe lograr la concientización de sus sentimientos acerca de su desempeño, de sí mismo y del producto de las relaciones interpersonales. Esta concientización por parte del estudiante lo ayudaran a superar signos y síntomas como la disminución de la autoestima, bloqueos, falta de perseverancia, dudas obsesivas, hipercrítica hacia sí mismo, desamparo, profecías de incumplimiento, dificultad en la toma de decisiones, pérdida de fe y credibilidad en el juicio personal.

El rol del docente es fundamental para el buen desempeño académico de los estudiantes, donde lo ideal es el modelo de aprendizaje humanista y de esta manera ambos actuarán en la búsqueda del conocimiento, en el cual el docente es un facilitador del aprendizaje, que estimula la autoexpresión y la organización interna, que enseña como aprender. El profesor debe crear el ambiente inicial para las experiencias educativas, ayudar a esclarecer los propósitos, de manera que el estudiante elija las metas más significativas posibles, poniendo a su disposición los más variados recursos para el aprendizaje, incluyéndose a sí mismo; siendo un miembro activo de la experiencia de aprendizaje, compartiendo sus experiencias y reconociendo sus limitaciones (*Valarino, 1980*).

Para el desempeño docente se podrían tomar en cuenta los siguientes puntos:

- La comunicación es un proceso, no un acto.
- Dar órdenes o gritar no es comunicación.
- Llevar a cabo la empatía.
- Ejercer nuestra autoridad como docentes va a conseguir que nos obedezcan por miedo y no por convicción de lo correcto.

La retroalimentación es básica para expresarse con libertad, es decir, que se pueda ver la reacción que tiene ante nuestro mensaje la persona a la que nos dirigimos, el alumno.

Según *Etzioni (1994)* la formación del carácter está basado en valores cívicos y morales que da lugar a la autodisciplina y empatía que permiten establecer compromisos auténticos con los demás.

Es importante seguir apoyando a los alumnos en el programa de tutorías para ofrecerles ayuda académica y personal, en esta última si es necesario remitirlos al área de psicología para que puedan mejorar su productividad en clínica. La tutoría nos permite:

- Detectar y atender aquellos factores que ponen en riesgo el desempeño de sus estudiantes tales como: la reprobación, la deserción y el rezago.
- Orientar y canalizar a sus alumnos a las instancias adecuadas, para apoyar su desarrollo.

“Una buena manera de construir autoestima es conocer y valorar las aptitudes y destrezas naturales y únicas de cada individuo proporcionándoles facilidades e incentivos para su desarrollo, ya que para conocer al otro debo darme el tiempo de observar, escuchar y ver al otro”.

CONCLUSIONES.

La autoestima se constituye en la esencia y motor del valor humano, teniendo en cuenta que solo valorándonos y haciendo un conocimiento profundo de nosotros mismos, valoraremos a nuestros semejantes.

La autoestima abarca muchos aspectos de la vida de una persona, por tanto si esta no es adecuadamente estimulada, puede truncar a una persona.

La autoestima juega un importante papel en la vida de las personas ya que es el grado de satisfacción consigo mismo y la valorización personal.

Es importante el tener una autoestima formada desde niños, para tener una proyección futura adecuada en el aprendizaje.

La figura del docente y su forma de interactuar son decisivas para la formación de la autoestima del alumno. Depende del grado de autoestima positiva que tenga el alumno.

Para que el docente pueda fomentar una autoestima positiva, deberá poseerla.

BIBLIOGRAFÍA.

- Diccionario Terminológico de Ciencias Médicas. (1980). Salvat Editors. Barcelona.
- Etzioni, A. (1994). Carácter building for a democratic, Civil society. The communitarian Network. Washington, D.C.
- Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional. Javier Vergara Editor S.A. Buenos Aires.
- Sternberg , D. (1981). How to complete and survive a Doctoral Dissertation. St Martin´s Press. New York.
- Valarino, E. (1992) Todo menos investigación. Equinoccio. Caracas.
- Williams,R. y Williams V. (1993) Anger Kills. Times Books. Nueva York.
- Yagosesky, R. (1998). Autoestima. Júpiter Editores C.A. Caracas.
- ToroVargasCirilo, www.psicogenero.com/documentos/autoestima_wwwpsicogenero.com.pdf