

AUTOESTIMA: CONSTRUCCIÓN Y RECONSTRUCCIÓN ESTEEM: CONSTRUCTION AND RECONSTRUCTION

PROF. AMANDA N. RODRÍGUEZ D.

*Departamento de Orientación Facultad
de Ciencias de la Educación Universidad de
Carabobo. Valencia, Venezuela
Correo electrónico: amandanelyda@gmail.com*

Tipo de Trabajo: Investigación

RESUMEN

La construcción de la Autoestima tiene que ver con la aceptación o el rechazo de un nuevo miembro a la familia. Los mensajes tanto verbales como no verbales positivos o negativos, dado por los adultos significativos para el niño (a) desde la concepción y durante la infancia serán cruciales para formar hijos autoestimados o desestimados. La familia es el espejo en el que los hijos se miran para saber quiénes son, mientras van creando su propio espejo que les permitirá formar su Autoconcepto y Autoimagen componentes fundamentales para la construcción de su Autoestima. Dependiendo de cómo sea la familia, así será la persona, la cual resultará modelada por las reglas, los roles, forma de comunicación, valores, costumbres, objetivos y estrategias de vinculación con la sociedad. Se destaca en este estudio tanto la construcción como la reconstrucción de la Autoestima a través de mensajes parentales recibidos por 252 estudiantes de ambos sexos, cursantes de los 1ros años de Educación Media General del Colegio Bolivariano Manuel Malpica de Naguanagua., Estos mensajes determinarán el grado de autoestima y el tipo de familia de los jóvenes. Considerando que la familia es un Sistema se revisó la teoría Sistémica de Ludwig Von Bertalanffy (1940). Para recabar información se les aplicó dos (2) instrumentos, resultando un 64 por ciento de la población estudiantil con una autoestima baja reflejada en la falta de confianza en sí mismo, falta de motivación, sin objetivos claros e inseguridad, quedando vulnerables a desarrollar conductas inapropiadas.

Palabras claves: Familia, autoestima, autoconcepto, autoimagen.

ABSTRACT

Building Self-esteem is related to the acceptance or rejection of a new member to the family. The verbal and nonverbal positive or negative, given the significant adults in the child (a) from conception and during childhood messages will be crucial to form autoestimados or rejected children. The family is the mirror in which the children look to know who they are, as they create their own mirror that allows them to form their self-concept and self-image building blocks for building your self-esteem. Depending on how the family and be the person, which will be shaped by the rules, roles, form of communication, values, customs, objectives and strategies of relationship with society. The construction and reconstruction of self-esteem through parental messages received by 252 students of both sexes, cadets of the 1st year of Secondary Education General College Bolivarian Manuel Malpica de Naguanagua highlighted in this study., These messages will determine the degree self- esteem and family type of youth. Considering that the family is a System Systemic Ludwig Von Bertalanffy theory (1940) was reviewed. To gather information was applied two (2) instruments, resulting in 64 percent of the student population with a reflected low self esteem lack of confidence, lack of motivation, without clear objectives and insecurity, being vulnerable to develop behaviors inappropriate.

Keywords: Family, self-esteem, self-concept, self-image.

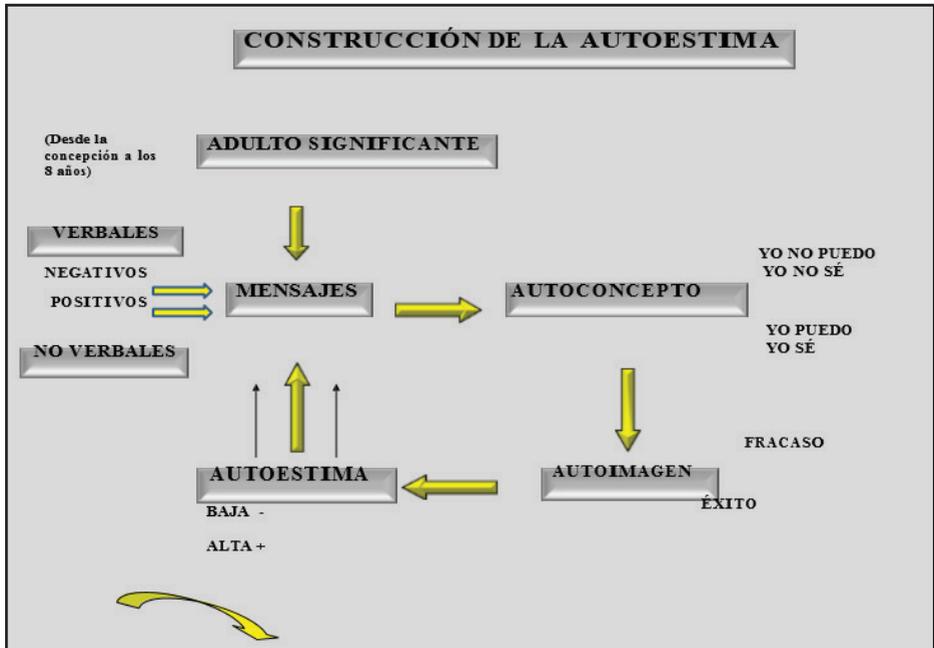
INTRODUCCIÓN

Autoestima es un tema del que mucho se habla y poco se comprende. Según Rogers (1972) la define como, La actitud valorativa hacia uno mismo (Wikipedia), es un factor clave en el desarrollo de un buen ajuste emocional y cognitivo, una buena salud mental y relaciones sociales satisfactorias. Pareciera que si no se satisface esta necesidad de autovaloración, tampoco pueden cubrirse otras que suponen la realización de todo el potencial del desarrollo humano. Es la familia la que define la relación del sujeto con el mundo y con la propia vida, es ésta la que moldea a través de las reglas, los roles, forma de comunicación, valores, costumbres, vinculando al sujeto con la sociedad. La familia con autoestima forma personas capaces de alcanzar objetivos sanos, de hacer del presente una poderosa palanca hacia el futuro.

La familia es un marco de referencia desde el cual es posible entender la realidad, enfrentarla, experimentarla, cuando la familia deja de ser el punto focal de apoyo, es cuando se vuelve difícil desarrollar una autoestima adecuada. Todos los individuos necesitan tener una autoestima saludable, las personas que se encuentran bien consigo mismas suelen sentirse a gusto en la vida, son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y las

responsabilidades que ésta les plantea, por el contrario, la baja autoestima es una fuente permanente de inseguridad e insatisfacción personal y se considera como un importante factor de riesgo para el desarrollo de numerosos problemas psicológicos y sociales.

Como se construye la Autoestima



Esquema No. 1

Fuente: Elaboración propia.

La autoestima se comienza a construir desde el mismo momento de la concepción, cuando las células sexuales masculina y femenina se unen para originar una vida, ahí comienza la carga de mensajes de ese o esos adultos significantes hacia ese nuevo ser y se mantiene aproximadamente hasta los 8 años de edad donde se afianza primero de manera energética y luego psicológica, para luego en las edades siguientes actuar de acuerdo a los mensajes recibidos.

Los mensajes pueden ser verbales y no verbales, negativos o positivos, en el caso que sean negativos, por ejemplo: Si alguno de los padres asume como un problema la llegada del niño (a) al hogar, es captado por éste emocionalmente, y su efecto formará parte del archivo inconsciente del pequeño y tendrá repercusiones más adelante. Con los mensajes recibidos

formará su Autoconcepto, esto es, lo que piensan y dicen de él, y se asumirá en este caso, como alguien feo, ignorante, desvalorizado, incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado. Esto lo llevará a mantener una conducta de yo no sé, yo no puedo, no debo, nadie me quiere, no lo lograré incongruencias y toma de decisiones equivocadas creando vacíos profundos que posteriormente buscará como llenar. Con esta carga emocional llegará a la formación de su Autoimagen, que influirá sus comportamientos futuros ya que sólo verá fracasos en todo lo que desee emprender o desarrollar. Estos pensamientos negativos le proporcionan inseguridad para afrontar situaciones en la vida, lo que lo llevará a buscar caminos alternativos para ser aceptado, para tener bienestar o éxito. Sumados estos dos elementos, formará en su inconsciente una Autoestima baja y negativa. La descalificación por parte del o los adulto(s) significativo(s) se instala en el niño en forma de valores y comportamiento destruyendo su confianza, creyendo que no importa lo que sienta, piense o haga, porque la verdad es que yo no sirvo, no valgo, ni soy importante, porque así se lo hicieron sentir. Entonces, en su vida adulta cuando le corresponda actuar y asumir ese rol significativo, repetirá el modelaje quedando atrapado dentro de un círculo vicioso utilizando la descalificación como formato comunicacional para expresar amor y cariño al otro.

Por el contrario, si los mensajes de estos adultos significantes son positivos o valorativos, tales como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado; el Autoconcepto formado será de yo puedo, yo sé, yo valgo, yo soy importante, este autoconcepto le permitirá pensar, sentir, relacionarse y comunicarse de forma espontánea y asertiva de manera que, se va haciendo dueño de su propia vida. Con esta información el sujeto formará su Autoimagen de éxito, porque todo lo que se propone lo puede lograr y sabe que cuenta con adultos que siempre estarán presentes y disponibles para él. Esta confianza y seguridad que genera en él lo llevará a formar y construir una Autoestima saludable, elevada y positiva que le dará sentido y orientación a los procesos de un desarrollo sano. Ahora cuando este sujeto llegue a la adultez y le corresponda ser adulto significativo, repetirá el ciclo aprendido. Los padres y otras figuras significativas, serán piezas claves para el desarrollo de la Autoestima del niño (a). La autoestima es la energía que se inició con la vida y va a regular todos los procesos durante esa vida.

En palabras de Barroso (2006) la conciencia de ser familia es una experiencia de vida y de crecimiento. Papá y mamá echan las bases del arraigo, de la identidad, de la vinculación y del desempeño efectivo (p.100). Tenemos entonces, que los padres son los responsables de transmitir los valores, los principios éticos y morales, las costumbres entre otros, lo que se aprende en el hogar o se deja de aprender siempre será reflejado

por el individuo en los diversos contextos donde se desenvuelve, y posteriormente este patrón de conductas apropiadas o inapropiadas se convertirá en modelo para las generaciones venideras.

Para Yagosesky. (2010) la familia que se forma y desarrolla con una Autoestima sana, tiene características particulares. En este contexto grupal, las reglas están claras, sus miembros las adoptan como faro de mar para transitar con certeza por las aguas de la vida, se muestran dispuestos a revisarlas e incluso a modificarlas si acaso éstas llegan a quedar desactualizadas.

Hay disposición a buscar lo que conviene a las necesidades de todos los integrantes (p.14).

Para comprobar cuan poderosa es la carga de mensajes tanto valorativos como descalificadores que los padres como adultos significantes envían a sus hijos y, como impactan estos en la formación de la autoestima se estudio nueve secciones correspondientes a 252 estudiantes cursantes de los Primeros Años de Educación Media General del Colegio Bolivariano Antonio Malpica de Naguanagua, el tratamiento consistió en la aplicación de dos (2) instrumentos, el primero contenía dos preguntas: La primera: Escribe los mensajes positivos que recibes de tus padres u otros adultos en casa. Y la segunda: Escribe los ensajes negativos que recibes de tus padres u otros adultos en casa. En el segundo instrumento se les pidió que realizaran una lista con las cualidades positivas que ellos ven en ellos mismo: Lo que me gusta o agrada de mi y otro listado con Lo que no me gusta o no me agrada de mi. Para el análisis se separaron por sexo. De un total de 252 estudiantes, 129 correspondían al sexo femenino y 123 al sexo masculino.

Cuadro: No 1.

Mensajes Positivos (Sexo Femenino)	Mensajes Positivos (Sexo Masculino)
Si, lo puedes lograr	Tienes capacidad
¡Qué bien!	Tú puedes
Estudiando verás los frutos	Siempre he creído en ti
Si no entiendes, ¡pregunta!	Te puedes superar
Tienes capacidad e inteligencia	Te sobra inteligencia
Tú siempre puedes	Sigue así

Fuente: Elaboración propia, (2015)

Cabe destacar que de 129 estudiantes 38 respondieron a esta primera pregunta, es decir el 29 por ciento de la población de sexo femenino. En cuanto a los varones 42 de los 123 respondieron la pregunta, el 34 por ciento, Quedando del total de la población el 68 por ciento sin dar respuesta a la pregunta. Los mensajes positivos o nutritivos más frecuentes No se encuentran entradas de índice fueron: tú puedes, tienes capacidad e inteligencia, sigue así. Cuando los jóvenes reciben este tipo de mensajes de sus seres significativos se saben valiosos y competentes, entienden que aprender es importante, son responsables, se comunican asertivamente y son capaces de relacionarse adecuadamente con otros, es decir que han desarrollado el Autoconcepto del yo puedo, yo sé, yo soy importante, Yo lo lograré. (Ver Esquema No 1.) Esta seguridad se traducirá en una Autoimagen de éxito y triunfo para llegar a una Autoestima alta y saludable, lo que les permitirá estar dispuesto a intentar algo nuevo cada día, hacerse responsable de sus actos, tener una conducta pro-social (ayudar a otros), mantener una actitud cooperadora y aprender de los errores es decir ser capaz de autocriticarse. De acuerdo al segundo instrumento Lo que me gusta o agrada de mí las respuestas de ambos sexos fueron las siguientes:

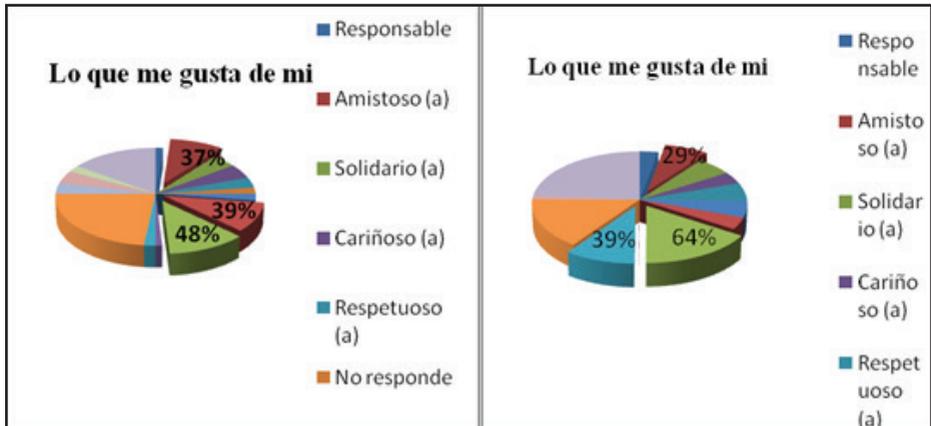
Cuadro: No 2.

LO QUE ME GUSTA DE MI		Sexo: Femenino		Sexo: Masculino	
Dimensión	Categoría	F	%	F	%
Valores	Responsable	6	5%	15	12%
	Amistoso (a)	48	37%	36	29%
	Solidario (a)	22	17%	28	23%
	Cariñoso (a)	25	19%	18	15%
	Respetuoso (a)	18	14%	25	23%
	No responde	10	8%	0	0%
Gusto Por	El estudio	12	9%	25	20%
	El baile	50	39%	19	15%
	La diversión	62	48%	79	64%
	Los animales	5	4%	0	0%
Actividad Física	Deportes	10	7%	48	39%
	No responde	119	93%	75	61%
Aspecto Físico	Cuerpo	18	14%	0	0%
	Cabello	22	17%	6	5%
	Ojos	11	9%	0	0%
	No responde	78	60%	117	95%

Fuente: Elaboración propia, (2015)

Gráfico No. 1: Hembras

Gráfico No. 2: Varones



Fuente: Elaboración propia, (2015)

En la dimensión Valores las respuestas tanto de los estudiantes del sexo masculino como femenino coinciden en la categoría **amistad**; dicen ser amistosos o hacer amigos rápidamente, en un 37 por ciento las hembras y un 29 por ciento los varones. La amistad es una relación afectiva entre dos o más personas, donde se busca confianza, consuelo, amor y respeto.

Para los adolescentes es fundamental buscar a alguien de su misma edad y sexo, para compartir todas las dudas que les surgen, ver al otro como un igual, con sus mismos problemas e inquietudes. Se sienten cómodos entre sus compañeros, quienes atraviesan los mismos cambios físicos y psicológicos. Pueden hablar abiertamente sin temor a ser ridiculizado o sentirse fuera de lugar.

El grupo de compañeros también es un lugar donde establece relaciones cercanas, los amigos proveen diversión y emoción. Los amigos influyen en la forma de vestir, actividades sociales, comportamiento sexual y consumo o rechazo de drogas.

En cuanto a los gustos por la **diversión**, a lo que ellos popularmente llaman rumba, es otra categoría coincidente en ambos sexos con altos porcentajes en comparación a otras categorías, en las hembras alcanza al 48 por ciento, observándose además que el **baile** es elegido por un elevado número de jóvenes alcanzando un 39 por ciento, sin embargo los varones se inclinan más por la diversión con el 64 por ciento de aprobación. Es esta la etapa tienen la necesidad de socializar se hace imperiosa, los jóvenes para divertirse puede optar por varias alternativas: salir con amigos, ir a la playa, salidas a discotecas o simplemente al cine, entre otras, pero esto

es lo que la minoría de los adolescentes hacen. Existe un lado oscuro en el cual las salidas y la diversión adolescente no se dan en un marco tan sano. El cóctel alcohol-drogas-violencia forma parte de la realidad que viven en estas llamadas rumbas.

La dimensión Actividad física, categoría **deportes**, claramente esta preferencia es de los varones con un 39 por ciento sobre el 7 por ciento en las niñas. La actividad física es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los jóvenes, mejora la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional y cognitivo. También ayuda a reducir algunos factores de riesgos a los que están expuestos.

El aspecto físico como dimensión coincide también en la categoría **cabello** siendo un número mayor de hembras que les gusta su cabello 17 por ciento sobre el 5 por ciento en los varones, esto corresponde a la imagen del cuerpo, en palabras de Moreno (1986) la imagen del cuerpo es la pintura mental || que cada uno tiene de su apariencia, esto reviste una importancia capital, si se tiene en cuenta que en torno a ella se forma nuestro primer Yo (p.15).

El aspecto físico como dimensión coincide también en la categoría **cabello** siendo un número mayor de hembras que les gusta su cabello 17 por ciento sobre el 5 por ciento en los varones, esto corresponde a la imagen del cuerpo, en palabras de Moreno (1986) la imagen del cuerpo es la pintura mental que cada uno tiene de su apariencia, esto reviste una importancia capital, si se tiene en cuenta que en torno a ella se forma nuestro primer Yo (p.15).

La Familia Autoestimada

Yagoesky. (2010) se referir a la Familia autoestimada como el tipo de familia en donde la comunicación es abierta, por lo que sus miembros expresar los sentimientos directamente, sin el temor a hacer el ridículos, o recibir una descalificación. La interacción se basa en el amor más que en el poder, por lo que emociones como la rabia, la tristeza o el miedo, tienen cabida y son respetadas siempre que se expresen adecuadamente con la intención de encontrar soluciones, y no de manera irresponsable y anárquica. En la familia Autoestimada quienes dirigen se afanan en comprender en vez de criticar.

Existen objetivos familiares que permiten que todos sus miembros crezcan sin que tengan que renunciar a su vocación fundamental para complacer a padres u otros familiares. Cada quien debe elegir, en algún momento el sabor del agua que desea beber, lo cual es síntoma

inicial de verdadera madurez. Cuando los objetivos son comunicados adecuadamente, satisfacen las necesidades reales del grupo y logran ser comprendidos, todos se sienten motivados para involucrarse sin traumas, se benefician, aprenden y crecen a través del apoyo mutuo. La forma de proceder de la familia Autoestimada es nutritiva porque se orienta a partir del deseo de ganar y no del miedo a perder. (Documento en línea).

La segunda pregunta del primer instrumento, formulada al grupo de estudiantes fue: Escribe los mensajes negativos que recibes de tus padres u otro adulto en casa. En esta actividad se realizó una selección de las respuestas dadas por los jóvenes, que se podían publicar.

Cuadro No 3

Mensajes Negativos (Sexo Femenino)	Mensajes Negativos (Sexo Masculino)
Eres demasiado fastidiosa	Eres bruto
No sirves para nada	Eres fastidioso
Nada haces bien	No quieres servir para nada
Estudia para que seas alguien en la vida	Estudia para que no seas como tu padre
Yo me sacrifico para darte una buena educación	Yo me sacrifico y no sé para Qué
Me vas a volver loca	Eres un vago
Eres una maldición	Te voy a sacar del liceo
	Hasta cuándo...
	Me vas a matar

Fuente: Elaboración propia, (2015)

Las respuestas más recurrentes fueron: **Eres fastidioso (a); No sirves para nada; Eres un vago; Yo me sacrifico para...** Con estos mensajes dado por el o los adultos significantes en casa y muchas veces reforzados en el colegio, el autoconcepto que formarán los (as) jóvenes será de: yo no sé, yo no puedo, no debo, nadie me quiere, no lo lograré (Ver esquema No.1).

Los mensajes que a continuación se analizan conllevan una alta carga de culpabilidad: **Yo me sacrifico para darte buena educación, Me vas a volver loca, Me vas a matar, eres una maldición.** Estos son utilizados por los padres como medidas de control desde la autoridad, son mecanismos emocionales que les permite controlar o dominar a sus hijos haciéndolos que asuman una culpa que no les corresponde, dañándoles la autoestima.

Estudia para que seas alguien en la vida: Subyace en él, el mensaje de que no eres nadie es decir la negación de ser persona o ser humano. **Estudia para que no seas como tu padre** se descalifica al padre para estigmatizar al hijo. Todos estos mensajes negativos, descalificadores, desvalorativos les impedirán a los jóvenes avanzar y crecer, los llevará a tener conductas inadecuadas tanto dentro como fuera de la institución.

En concordancia con el instrumento anterior, los estudiantes dieron respuesta a la segunda pregunta correspondiente al segundo instrumento:

LO QUE NO ME GUSTA DE MI		
	Ambos Sexos (252)	
Categoría	F	%
No me gusta estudiar	22	9%
Que soy fastidioso	39	15%
Que me gusta pelear	14	6%
Que soy grosero (a)	12	8%
Que soy chismoso (a)	13	5%
Que me gusta ofender	9	3%
Que me gusta criticar	15	6%
Que no hago nada bien	61	24%
Que no respeto	10	4%
Que me gusta lastimar a otros	9	3%
Que me burlo	20	8%
Que hago bullying	8	3%
No me gusta mi cuerpo	20	8%
Total:	252	100%

Fuente: Elaboración propia, (2015)

Gráfico No. 3: Ambos sexos



Fuente: Elaboración propia, (2015)

En el esquema No 1 de la Construcción de la Autoestima, se hace mención a la formación del Autoconcepto como: Lo que piensan y dicen de mí, este elementos cognitivo, hace que el estudiante piense eso de sí mismo, es decir lo que se ha acostumbrado a oír de él en casa. Se refleja esta descalificación en las frecuencias de las categorías, así tenemos, que la más alta fue la respuesta dada por 61 estudiantes a la categoría: **No hago nada bien**, correspondiente al 24 por ciento del total de la población, seguida por la respuesta **Soy fastidioso**: con el 15 por ciento, luego **No me gusta estudiar**: 9 por ciento, **Me burlo** y **No me gusta mi cuerpo**: con el 8 por ciento. La sumatoria de estas inconformidades da 172 personas corresponde al 68 por ciento de la población, este porcentaje es el encontrado en la abstención a la respuesta de la primera pregunta del instrumento número uno.

Se explica entonces que, para este grupo de jóvenes no es habitual oír de sus padres u otro adulto significativo, mensajes valorativos y nutritivos que los haga sentir personas útiles e importantes. Evidentemente existe un deterioro tanto del Autoconcepto, como de la Autoimagen. Por consiguiente, esta población presenta frustración y apatía, exhibiendo conductas disruptivas, cayendo en la agresión verbal tomando la vida con indiferencia o buscando hacer las cosas por hacerlas, sin lograr satisfacción; no tienen motivaciones, ni objetivos claros, esto los conduce generalmente a desarrollar conductas autodestructivas.

Al existir pérdida de la confianza en ellos mismos, temen enfrentar las situaciones de la vida y se sienten incapaces de abordar exitosamente los retos cotidianos, tienden a ocultar sus limitaciones tras una "fachada", pues al no aceptarse, temen no ser aceptado. Lo que los lleva a desconfiar de todos y a usar mecanismos de autodefensa para no sentirse atacados por los demás. Se mienten a sí mismos, se auto-engañan y engañan a otros, esto lo hacen para no asumir las consecuencias de sus actos, dicen una cosa y hacen otra, aseguran querer cambiar pero se aferran a sus tradiciones y creencias. Critican pero no se auto-critican, habla de amor pero no aman, quieren aprender pero no estudian.

En la mayoría de los casos estos estudiantes, tienden al conflicto, se tornan agresivos e irracionales ante la crítica y agreden, acusan y se valen del miedo, la culpa o la mentira para hacer que los demás le presten atención. La falta de confianza en las propias capacidades hace que no terminen lo que comienzan y frente a situaciones que ponen a prueba su confianza, abandonan el camino. La inconstancia, la falta de continuidad señala poca tolerancia a la frustración, lo que no está lejos de desembocar en adicciones u otras enfermedades.

Familia Desvalorizada

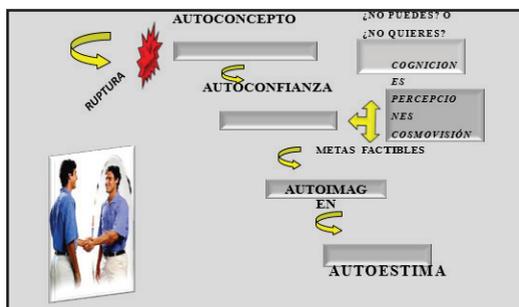
Siguiendo con la postura de Yagosesky (2010) en cuanto a la familia desvalorizada nos hace ver que en este tipo de familia no existe Autoestima, están ausentes las reglas y las normas y si existen generalmente son difusas, contradictorias o basadas en la tradición o en estereotipos apartándose de las necesidades del grupo. Actúan a través de la costumbre, hacen lo que se han hecho siempre, lo aceptado, lo tradicional, sin considerar su utilidad y adecuación. Hay obligaciones para todos, aunque nadie sepa cuál es el criterio de ellas.

Al no existir roles definidos habrá anarquía porque cada quien actúa dependiendo de cómo se siente. Lo que uno arma el otro lo desarma; uno hace, el otro interfiere. Los hermanos mayores juegan a ser papás de los menores: les pegan, los castigan y resienten la responsabilidad que los padres les han obligado a asumir; los padres son duros hoy y blandos mañana. Nadie sabe qué dirección tomar.

La comunicación es caótica y las relaciones de sus miembros se establecen desde el poder, lo cual origina vínculos perversos en los que cada uno presiona como puede para asegurarse atención y estímulos. Los hijos tratan de evitar hacer todo aquello que puede desagradar a sus padres o lo hacen a escondidas abrazando la mentira, generalmente se desahogan en la escuela exhibiendo conductas de rebeldía a la que terminan viendo como algo normal. No existen objetivos familiares. En los hogares Desvalorizados, se vive en permanente ensayo y error, sin una meta común por la cual luchar unidos; no hay un proyecto de vida definido, sujeto a valores y criterios coherentes. (Documento en línea)

Reconstrucción de la autoestima:

Esquema No. 2: Ruptura del círculo vicioso para transformarlo en círculo virtuoso:



Fuente: Elaboración propia, (2015)

La ruptura del círculo vicioso para transformarlo en un círculo virtuoso se debe hacer en el *Autoconcepto*, En primer lugar se debe plantear la pregunta **¿será que tu puedes?** o **¿será que tu quieres?** cambiar tu Autoestima, si la respuesta es **Sí quiero**, entonces será un candidato para reestructurar su Autoconcepto, debe comenzar por enviar a la papelera de reciclaje de su cerebro los mensajes negativos dados por los adultos significantes que lo perjudican y no lo dejan avanzar en lo que desea lograr, ya no tiene 8 años, sino que es adolescente o adulto, ahora cuenta con un bagaje de experiencias, de conocimientos y con una percepción y cosmovisión del mundo más amplia que en su etapa infantil. Debe trabajar en su Autoconfianza, verificando los éxitos y logros alcanzado hasta el momento.

La autoconfianza es el convencimiento de que uno es capaz de realizar con éxito una determinada tarea o misión, o bien elegir la mejor alternativa cuando se presenta un problema, es decir tomar la mejor decisión. Es confiar en que en general uno va a salir airoso de una situación, por difícil que parezca. Se trata de un mejoramiento a nivel personal, de quererse uno mismo y aceptarse tal y como es, de volver la vista atrás para ver cuántas habilidades y destrezas ha desarrollado y con las cuales ha sido exitoso.

Según Bussenius (2006) esta autoconfianza presenta tres cualidades: la cognitiva que actúa según los pensamientos, la afectiva que se relaciona con los sentimientos y lo conativa, que hace referencia a la conducta o comportamiento. Tener **autoconfianza** será el mayor desafío al que debemos enfrentarnos, el cual muchas veces dependerá de nuestro estado de ánimo, o cuan seguro nos sintamos (p.28).

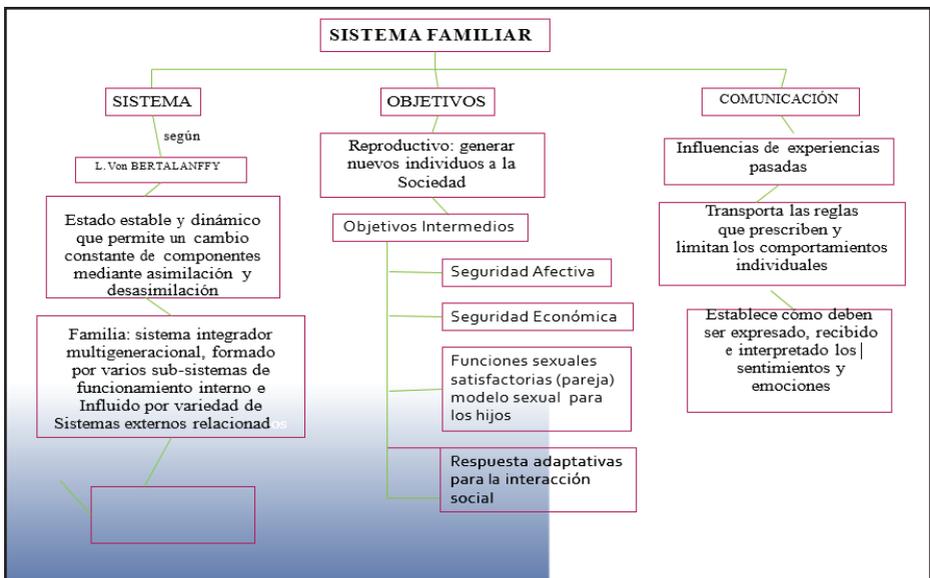
Para ir fortaleciendo la autoconfianza se debe plantear metas factibles a corto y mediano plazo, esta autoconfianza es la guía para el riesgo, para probar nuevos caminos y posibilidades. Cuando se confía en lo que se es, no se necesitan justificaciones ni explicaciones para poder ser aceptado. Así entonces logrará también cambiar su Autoimagen porque se verá triunfador y exitoso. Al cambiar la autoimagen recupera su **Autoestima** y estará en condiciones de trasmutar el círculo vicioso en el cual se encontraba para llegar a un círculo virtuoso que le permitirá producir una acción transformadora.

Para comprender la dinámica familiar dentro de este estudio se ha considerado la Teoría General de Sistemas, concebida por Ludwig von Bertalanffy en la década de 1940 (Gabinete de Psicología. 2011) quien cambia la mirada de la realidad influyendo en la psicología y en la construcción de la nueva teoría sobre la **comunicación humana**.

Un Sistema es un conjunto de elementos en interacción. El sistema familiar puede definirse como un conjunto de individuos con historia, mitos y reglas, que persiguen un fin común (wikipedia). En palabras de Barroso (2006) Sistemas son muchas partes individuales, todas esenciales, que se relacionan entre sí buscando un resultado deseado, entre todas. En el caso de la Familia, es un sistema conformado por un papá, una mamá y los hijos. Cada uno es una parte importante y todas contribuyen al desarrollo y al bienestar (p. 70)

La Familia como Sistema

Parafraseando a Barroso (2006), la familia es algo más que la suma de personas que la componen. Familia son las personas y los contactos que se van creando entre cada uno de sus miembros considerados todos importantes, cada uno con sus necesidades, con sus objetivos y competencias, con sus características propias y personales, buscando integrarse y sentir bienestar. Lo que hace a la familia no son sus miembros, sino los contactos las interacciones entre ellos, los procesos vinculantes que finalmente le proporciona sentido y dirección. A modo de síntesis de la teoría Sistémica de la Familia se presenta el siguiente mapa:



Esquema No. 3

Fuente: Elaboración propia, (2015)

Bertalanffy (1940) define Sistema: como un estado estable y dinámico que permite un cambio constante de componentes mediante asimilación y desasimilación, Entiende el Sistema Familiar como un sistema integrador multigeneracional, formado por varios sub- sistemas de funcionamiento interno e influido por variedad de sistemas externos relacionados. Estos sub-sistemas son agrupaciones de los miembros de la familia como el sub-sistema conyugal, el sub-sistema parental y el sub-sistema filial. El sistema familiar es auto-corrector porque al ser un sistema abierto puede retroalimentarse. Se maneja leyes y reglas para dar estabilidad y armonía al sistema, esto se logra a través de relaciones recíprocas mantenidas por los miembros que interactúan dentro de él.

El objetivo general del Sistema Familiar es el reproductivo, es decir la familia debe generar nuevos individuos para la sociedad, los objetivos intermedios están referidos a la seguridad afectiva que le debe proporcionar a sus integrantes, la seguridad económica propicia para el desarrollo integral de sus miembros, Las funciones sexuales satisfactorias en la pareja, ser un modelo de sexualidad para los hijos y finalmente la adaptación de sus miembros para desarrollarse e interactuar en la sociedad.

La comunicación en el Sistema Familiar está influenciada por las experiencias pasadas existiendo patrones de conductas de los antepasados, tradiciones y costumbres que se transmiten de una generación a otra. Estas son las que transportan las reglas que consisten en acuerdos relacionales que prescriben o limitan los comportamientos individuales. Los modelos de reglas son: Reglas conocidas: establecidas de manera directa y abierta al inicio. Reglas implícitas: facilitan el funcionamiento sobreentendido y Reglas secretas; un miembro bloquea la acción del otro, estas últimas son difíciles de descubrir al estudiar una familia. Estas reglas son las encargadas de establecer cómo debe ser expresado, recibido e interpretado los sentimientos y las emociones dentro del sistema familiar. (Documento en línea)

Consideraciones Finales

La construcción de la autoestima está estrechamente relacionada con la formación del autoconcepto, y este depende de la valoración que realizan personas significantes del entorno social, tales como los padres, familiares, compañeros, amigos y/o profesores, es decir que el individuo no participa en la formación de su autoconcepto, adopta y cree lo que los demás dicen de él. Si ese juicio es poco valorativo durante la niñez, reforzado en la adolescencia, entonces el sujeto irá creciendo desmotivado, con un alto grado de frustración y apatía, comunicándose agresivamente, tomando la vida con indiferencia, sin lograr satisfacción en lo que hace, formándose

una pobre imagen de su apariencia, habilidades y destrezas y con una gran inconformidad consigo mismo, tal como lo refleja el caso de los estudiantes estudiados.

Ahora para que esta población logre re-construir la autoestima debe desarrollar la Autoconfianza para que crean y confíen en sí mismos, sean capaces de plantearse metas y así poder afrontar las dificultades con éxito.

De ha diseñado una serie de encuentros con los estudiantes, ofreciéndoles talleres sobre Autoestima, Autoconcepto y Autoimagen (Aplicado 15/04/2015), video foros, como el que presenta Juan Sebastián Celis L. (YouTube). Titulados Cómo ser más seguro de sí mismo, (Aplicado 18/05/2015). Próximamente se invitará a los padres y representantes para trabajar con ellos, en primera instancia de manera independiente de sus hijos y luego en conjunto. Para fortalecer en la familia la convivencia pacífica y amable, basada en el respeto a las diferencias.

Referencias

Autoestima en la Familia. Documento en línea. Disponible en <https://ayudafamilia.wordpress.com/2010/07/26/el-autoestima-en-la-familia/> (Consultado el 26 de Febrero de 2015)

Barroso, M., (2006). Ser Familia. Venezuela. Editorial Galac.S.A.

Bussenius C., (2006) Director Psicología Unap: Documento en línea. Disponible en: http://www.estrellaiquique.cl/prontus4_not/site/artic/20060902/pags/20060902005243.html. (Consultado el 26 de Febrero de 2015)

Celis, J. (2012) Cómo ser más seguro de sí mismo. Documento en línea. Disponible en www.sebascelis.com/autoconfianza/. (Consultado el 15 de Junio de 2015)

Gabinete de Psicología. (2011) Madrid Documento en línea. Disponible en: <http://psicologosenmadrid.eu/teoria-general-de-sistemas-de-von-bertalanffy/> (Consultado el 26 de Febrero de 2015)

Kaufman, G., Raphael, L. y Espeland, P. (2005). Cómo Enseñar Autoestima: México: Pax.

Moreno A., (1986) La Adolescencia. Venezuela. Impreso en los Talleres Lito - Tipógrafos de la Escuela Técnica Popular "Don Bosco".

Yagosesky, Renny. (2010) "Autoestima en palabras sencillas" www.laexcelencia.com<http://www.monografias.com/trabajos16/autoestima/autoestima.shtml> (Consultado el 28 de Febrero de 2015)

AMANDA N. RODRÍGUEZ D.

Magister en Educación. Mención Orientación. Universidad de Carabobo. Licenciada en Educación, Mención Orientación Universidad de Carabobo. Profesora de Estado en Ciencias Naturales. Universidad de Chile. Especialista en Tecnología de la Computación en Educación. Universidad de Carabobo. Profesora Ordinaria adscrita al Departamento de Orientación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo en la Cátedra Fundamentos de la Orientación. Profesora de Postgrado en el Programa de Orientación y Asesoramiento de la Universidad de Carabobo.