



PSICORIENTA  
cd

Arturo Arroyo Nieves  
Departamento de Psicopedagogía

## La autoestima

Cuántas veces has escuchado el término autoestima pero, sobre todo, de la importancia en la vida por contar con un alto auto concepto de nuestra persona. Seguramente, en repetidas ocasiones habrás tenido referencia de éste, pero finalmente qué entendemos por autoestima.

Todos necesitamos el respeto y el aprecio del otro para construir nuestra autoestima; es decir, que la palabra y la mirada del otro son, en ciertas etapas de nuestra vida, importantes y necesarias para la construcción de la percepción individual.

La autoestima, entonces, es la valoración que hacemos de nosotros mismos con base en sensaciones y experiencias que hemos incorporado a lo largo de la existencia, lo que implica tener una imagen positiva de uno mismo, pero real. Se debe ser consciente que no se es perfecto ni completo, pero que se pueden utilizar los propios recursos y habilidades para actuar en el mundo.

Esta autovaloración es muy impor-



tante, pues de ella dependerán gran parte de nuestros logros en la vida, puesto que el sentirse bien consigo mismo y contar con una buena autoestima, proporciona mayor capacidad y herramientas para afrontar y resolver los retos y responsabilidades que la vida nos plantea. Por el contrario, tener una baja autoestima suele poner autolimitaciones.

Vivimos en una sociedad que valora cada vez más lo que se tiene materialmente y reduce lo que se tiene a nivel humano. El imperante individualismo conduce a un constante estado de competitividad y

comparaciones entre los individuos, dichas comparaciones generalmente tienden "a hacernos sentir menos", pues regularmente nos damos cuenta que existen personas quienes son mejores que nosotros en algunos aspectos.

Es normal desear ser especial y único, sin embargo, es importante saber que ser demasiado autoexigente y perfeccionista también puede convertirse en una mal patológico, puesto que puede conducirnos a estados de angustia, inseguridad, tensión y sentimientos de vacío.

Por eso es importante comprometernos con nosotros mismos en pequeñas tareas, para luego abordar otras de mayor importancia; en otras palabras, se trata de ser más responsables, estar buscando constantemente la aprobación de los demás. Tratar de encontrar la perfección (física, material y afectiva) es como querer llenar un pozo sin fondo. Pero si mejor asumimos y reconocemos nuestros propios sentimientos y emociones, conocemos nuestro cuerpo aceptándolo, y haciéndonos cargo de él, estaremos en vías de construir una buena autoestima. ■

"Yo soy ineficaz"  
"Yo no valgo nada"  
"Yo soy muy tonta"



"Yo soy digna"  
"Yo tengo éxito"  
"Yo merezco lo mejor"



PSICORIENTA  
cd

Sergio Castellón Vázquez  
Departamento de Psicopedagogía

## Influencia de los medios de comunicación en los jóvenes

Hoy en día, los medios de comunicación son los instrumentos mediante los cuales se informa y se comunica de forma masiva; son como las personas, estamos en constante comunicación con los distintos sucesos sociales, políticos y económicos, a niveles nacional e internacional.

Quizá te parezca inconcebible un mundo sin televisión, Internet, cable, radio, prensa y cine; sin embargo, hace apenas unos años, se podía vivir con mayor facilidad al desinteresarse por los medios masivos, pues predominaba la comunicación interpersonal con los amigos, las reuniones familiares, los juegos en la calle, en los clubes sociales. Eso implicaba una relación humana, íntima, entrañable, que hoy forma parte de un pasado.

Referirse a medios de comunicación en la actualidad, lleva necesariamente a hablar de educación, pues estos inciden más que nunca en la educación de las nuevas generaciones, moldean gustos y tendencias en públicos de todas las edades, e incluso influyen en la manera como las personas se relacionan consigo mismas, con sus semejantes y con el mundo.

Así, el predominio actual de las imágenes y estereotipos en los medios, ha hecho que los menores hayan podido acceder con facilidad a ámbitos de los que antes se mantenían alejados por los adultos. Ello, también ha contribuido a diluir las fronteras que separan a los niños de los jóvenes y a éstos de los adultos.

Si la infancia se ha acortado al perder su inocencia y la adultez se ha infantilizado ¿qué fue de la juventud? En cierta forma se ha convertido en una categoría extremadamente elástica que parece extenderse hacia arriba y hacia abajo. De acuerdo con el modelo de los medios de comunicación, ser



joven se ha convertido en una aspiración deseable que se puede alcanzar a través de un estilo de vida que implica consumir toda una gama de productos y servicios que abarcan las distintas ramas de la actividad económica: cosmética, ropa, cirugía estética, dietética, culto al cuerpo, música, comportamientos, y un largo etc. Tanto los niños como los adultos de hoy tienen un referente en ese ideal que representa la juventud. Un ideal donde la publicidad se encarga reiteradamente de reforzar y actualizar.

Ahora nos encontramos con personas de entre quince y cincuenta años que comparten espacios y gustos en cierta forma semejantes. No parece raro encontrarlos con madres e hijas que visten de forma muy parecida y no es extraño que compartan conciertos de música, intercambien ropa y se cuenten experiencias vitales. Igualmente, muchos padres comparten con sus hijos e hijas sus aficiones deportivas o sus videos juego o practican deportes juntos. La influencia que ejercen los medios de comunicación ha llevado a considerar a la juventud como una mercancía simbólica que se define más por el estilo de consumo que por la edad (Buckingham, 2002).

Por lo tanto, los medios de comunicación, especialmente la televisión o Internet, son potentes difusores de recursos para la representación simbólica

y la construcción de las identidades en las personas y los grupos quienes se apropiaron de sus materiales para darles sentido mediatizado por su cultura y su personalidad (Vera Villa, 2005). Estos medios son uno de los agentes que directamente a través de su socialización, e indirectamente a través de la influencia en los adultos están redefiniendo todas las etapas de la vida.

Son diversas y remotas las culturas que resultan accesibles a través de la radio, la televisión, Internet, el cine, a cualquier persona del planeta. Pero es la cultura occidental, estadounidense, japonesa y europea las que tienen el dominio de las empresas de producción y difusión de significados con los que se van a realizar los procesos de socialización y de construcción de las identidades culturales.

Indudablemente, los medios de comunicación tienen mayor influencia en la actualidad por ser el medio de entretenimiento más difundido, juegan un papel muy importante en la formación de la conciencia, tanto individual como colectiva. Sin embargo, la capacidad de influencia de ellos, será mayor o menor, en función del grado en que como joven dispongas de la formación y el interés necesarios para deconstruir las representaciones simbólicas que has adquirido y reconstruir otras alternativas por ti elegidas. ■

Buckingham, D. (2002) *Educación en Medios. Alfabetización, Aprendizaje y Cultura Contemporánea*. España: Editorial Paidós.

Vera Villa, J. (2005). Medios de comunicación y socialización juvenil. *Revista de Estudios de Juventud*, nº 68, 19-32. Universidad de Málaga.  
[http://ana-analovric.blogspot.mx/2010/10/comentario-de-texto-socializacion\\_30.html](http://ana-analovric.blogspot.mx/2010/10/comentario-de-texto-socializacion_30.html)



## Música para aprender y sentir

Desde pequeños nuestra vida ha contado con un fondo musical que nos acompaña en diversos momentos, algunos felices, otros tristes, de enojo o de miedo, incluso en el ambiente escolar se ha rescatado la utilización y potenciación de sus efectos sobre el estado de ánimo. En el pre-escolar era común y frecuente escuchar las rondas infantiles para favorecer la convivencia y el aprendizaje. Desafortunadamente este recurso ha sido poco abordado e incluso eliminado en la mayoría de los planes de estudio de la educación básica, nivel medio superior y superior.

Pareciera que hablar de música y aprendizaje es “perder el tiempo” o “hacerte tonto” para no estudiar. Hace algunas décadas se hacían intentos por incluir a la música en el proceso de aprendizaje, uno de ellos fue el afamado “efecto Mozart”, éste hacía referencia a la utilización de las sonatas de Wolfgang Amadeus Mozart (compositor austriaco 1756-1791) para potenciar la inteligencia. Por muchos años se pensó que al exponer a los niños a este tipo de música se favorecerían los procesos de atención, concentración y memoria involucrados en el aprendizaje, sin embargo recientes investigaciones han descartado la posibilidad de elevar el coeficiente intelectual a través de esta práctica.<sup>1</sup> Aunque lo que sí es recomendable es utilizarla para relajarte y concentrarte, es decir, estar dispuesto a aprender.

Otra forma de encontrar a la música en el ámbito escolar es cuando observamos a estudiantes escuchando sus melodías favoritas al mismo tiempo que estudian, y nos surge la duda ¿cómo es posible que



pongas atención a ambas actividades?; de acuerdo a la teoría sobre los estilos de aprendizaje, esta práctica es posible, ya que a partir del canal receptivo que utilizas para aprender (visual, auditivo o cinético) en este caso auditivo, tus procesos de atención y concentración serán reforzados a través de los sonidos, tonos de voz, sonidos ambientales, naturales o musicales. Una observación pertinente es cuidar el volumen en la que escuchas, ya que si es alto, tu atención estará enfocada en los sonidos más que en lo que pretendes estudiar.

Reforzando esta práctica, podemos mencionar a Howard Gardner, quien a través de su teoría de las Inteligencias Múltiples, destaca que existen diferentes formas de aprender, procesar la información y comprender el mundo que nos rodea, reconociendo entre ellas a la inteligencia musical, la cual incluye las habilidades de saber utilizar y responder a los diferentes elementos musicales (como ritmo, timbre y tono).

La música como un recurso de apoyo al proceso de aprendizaje ha sido poco explorado, quizá porque también resulta ser un generador de emociones, y manejar emociones en el aula puede resultar complicado (eso mencionan algunos profesores). Afortunadamente hoy en día se cuenta con un recurso llamado Musicoterapia. A través de

ella se pueden trabajar las emociones que bloquean tu disposición al aprendizaje como el temor, la apatía o la indiferencia, llevando a un proceso de auto-conocimiento y con ello enfrentar problemas en el aprendizaje.

Y a ti, ¿qué tal te va con la experiencia musical?, ¿alguna vez la has utilizado para relajarte?, ¿te has dado cuenta que al escuchar cierta melodía acuden a ti imágenes de personas, eventos o experiencias que creías olvidadas? Te invito a que experimentes con ella, elige tus melodías o canciones favoritas, dispón un momento para escucharlas, sentir las y observar qué emociones vienen a ti; explora qué sucede en tu cuerpo cuando escuchas tal o cual melodía, descríbelo con palabras, imágenes o sensaciones; ponle nombre a aquello que surge desde tu interior, disfrútalo. Y si en ese experimento surgiera “algo” que no puedes explicar y quieres conocer, te invitamos al departamento de Psicopedagogía a que nos platiques sobre esas sensaciones. Seguramente descubrirás situaciones interesantes.

1 Sero, Elena. Desmienten el “efecto Mozart”. Muy interesante. (En línea) 2010, 06(mayo) Fecha de consulta: 10 de septiembre de 2014. Disponible en <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/desmienten-el-efecto-mozart>

### Bibliografía:

- Hargreaves, D. 1998 *Música y desarrollo psicológico*. Edit. GRAÓ. España
- Tobar, Claudia. Datos interesantes. Beneficios de la música en el aprendizaje. Fecha de consulta: 11 de septiembre de 2014. Disponible en: [http://www.usfq.edu.ec/publicaciones/para\\_el\\_aula/Documentos/para\\_el\\_aula\\_06/0018\\_para\\_el\\_aula\\_06.pdf](http://www.usfq.edu.ec/publicaciones/para_el_aula/Documentos/para_el_aula_06/0018_para_el_aula_06.pdf)
- Lozano, L. y Lozano, A. La influencia de la música en el aprendizaje: un estudio cuasi experimental. Fecha de consulta: 4 de septiembre de 2014. Disponible en: [http://www.ruv.itesm.mx/convenio/catedra/recursos/material/cn\\_04.pdf](http://www.ruv.itesm.mx/convenio/catedra/recursos/material/cn_04.pdf)



## ¿A mí? No me pasa...

Cuando una pareja de novios adolescentes tiene relaciones sexuales, se inclinan a pensar en que "a mí no me va a pasar": no me embarazo, no me infecto con alguna enfermedad; mi pareja y yo siempre vamos a querer, porque a los 15 años ¡por fin! encontré el amor de mi vida. Tal vez por ese pensamiento un poco "mágico" o por no prever, las relaciones a veces no salen como quieres. Si una pareja se embaraza, lo ideal es que ambos hayan acordado tener relaciones sexuales, no usar protección, considerado la posibilidad de tener un bebé. También que hayan platicado qué hacer juntos en caso de embarazo y cómo continuar con sus proyectos personales de estudio, trabajo y diversión. Pero si estás embarazada sin haber acordado con tu pareja nada de lo anterior, entonces estás ante un problema. Seguro en tu relación no hay buena comunicación y hasta tal vez exista violencia, pues tener relaciones sexuales sin cuidados anticonceptivos es someterse a una situación de mucho riesgo. En una sociedad machista como la nuestra, lo más fácil es responsabilizar totalmente a las mujeres de un embarazo. Y si además tu novio es estudiante, como tú, sin trabajo, dependiente de sus padres en lo económico. Con esto ya tienes el panorama completo. ¿Qué crees que va a pasar contigo, con el embarazo, con tu familia y tu escuela?

En este artículo queremos combinar dos temas: el embarazo adolescente y la violencia, específicamente la de "baja intensidad" llamada micromachismos, (mM). Aunque en el caso de una chica embarazada pueden darse muchos tipos de violencia: psicológica, sexual, física, entre otras.

Pero con estos micromachismos (mM) que son comportamientos especialmente invisibles y tan sutiles que a veces resulta difícil identificar, y por



consiguiente detener, hay que ser más dadasas.

Es dominación suave, de baja intensidad y tan imbricada en la actuación cotidiana que a veces no implican intención, ni mala voluntad, pero otras veces sí.

Cuando en un noviazgo se presenta un embarazo no deseado, seguro se utilizaron argumentos como "¿para qué quieres usar condón, con quién más andas?", "con el condón no se siente igual", "te tomas la pastilla del día siguiente y ya, no pasa nada", y los argumentos de este estilo continúan.

Este tipo de violencia, igual que otros contra las mujeres, busca disminuir la libertad de elegir y decidir.

Hay mM utilitarios, en donde el hombre se muestra "incapaz" para que la mujer asuma la responsabilidad. "Ay mi vida, a ti te sale mejor, yo no lo sé hacer"

Los mM encubiertos, que llevan a las mujeres a hacer lo que no quieren y limitar sus deseos. "Ay, no vayas con tus amigas, no ves que estoy malito y no hay quién me cuide", "Mi reina tan tontita y loquita"

Los mM de crisis, cuando el balance de poder se inclina hacia las mujeres, entonces el hombre chantajea, reclama, se victimiza.


Y por último, los mM coercitivos, en donde el hombre usa la fuerza para doblegar, limitar la libertad y restringir el poder de decisión de las mujeres. "No puedes trabajar, ¿quién va a cuidar a los niños?", "No quiero que salgas con tus amigos de la escuela, los prefieres más a ellos que a mí", "te celo porque he sufrido mucho, tengo el

corazón roto, ya no me lo rompas más".

A veces este tipo de violencia sutil es la que contribuye a que en una pareja haya un embarazo no deseado ni planeado. Y las mujeres por estar cuidando el bienestar, el placer, la comodidad y los sentimientos del otro, descuidan, abandonan y desoyen sus propias necesidades y sentimientos, provocándose bloqueo de pensamiento y de valentía, experimenta baja autoestima y baja autocrédibilidad, acompañada de un malestar físico crónico (estrés, enojo hacia sí misma), culpabilidad, y ya ni hablar de la limitación o retroceso de su desarrollo personal, social, familiar y escolar.

Así que te invitamos a reflexionar sobre tu noviazgo, ¿cómo te sientes en esa relación? Cómoda, feliz, culpable, mortificada, presionada, aceptada, estresada, en examen y reprobada. ¿Cómo? La respuesta es muy importante para que tomes una decisión.

Si estás en riesgo de embarazarte, reflexiona: ¿quieres dejar la escuela? ¿Deseas cuidar un bebé las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 12 meses del año? ¿Ya no quieres ir a fiestas o al cine? ¿El papá del niño te va a apoyar o se dará a la fuga? ¿Quieres darle mala vida a un bebé?

Una mala decisión puede tener serias e indeseadas consecuencias para ti. Si tienes dudas, acude a Psicopedagogía, con mucho gusto platicaremos contigo. 

### Bibliografía:

Bonino, Luis (2004) Revista "La Cibeles" # 2 Ayuntamiento de Madrid, noviembre de 2004.

Issler, Dr. Juan R. (2001) "Revista de Postgrado de la Cátedra", Via. Medicina, # 107, Agosto 2001, pags. 11 - 23.

[http://med.unne.edu.ar/revista/revista107/emb\\_adolescencia.html](http://med.unne.edu.ar/revista/revista107/emb_adolescencia.html). 9 de octubre 2014, 12:25 pm.



### ¿Qué significa la vocación en la elección de carrera?

En muchas ocasiones, cuando se habla de elección de carrera, escuchamos el comentario sobre la importancia de la vocación, la necesidad de que se hagan las tareas y actividades con vocación, o de obtener logros porque se tiene vocación. Pero, ¿qué significa esta palabra y cómo está relacionada con la carrera?

Durante muchos años, se suponía que la elección de un oficio o actividad laboral, estaba determinada por una **vocación**, la cual implicaba un llamado o mandato de un ser superior, en este caso "Dios", quien marcaba el camino a seguir. El alma recibía un llamado que no podía, ni debía desobedecerse (Cueli, 1985). En otro momento, la juventud no elegía su actividad laboral. Antes de la Revolución Francesa, el oficio y posición de la familia eran hereditarios, es decir, el hijo varón del campesino sería también campesino; el hijo del artesano aprendería el oficio paterno; el del comerciante se dedicaría al comercio. De esta manera, se transmitía por herencia la actividad laboral y cargos de padres a hijos como parte de una **tradicción social**. En otra etapa, los jóvenes deberían elegir según las **aptitudes** que se poseían para desarrollar un oficio o profesión.

Si bien, la vocación aparece relacionada con los anhelos y con aquello que resulta **inspirador para cada persona**, también podemos identificar que los motivos que desencadenan la decisión de elegir un oficio u ocupación, han ido cambiando en el transcurso de la historia, según los intereses e ideologías de cada época.

En la actualidad, podemos reconocer que las elecciones vocacionales están determinadas por la estructura social y la cultura de la comunidad en donde vives. Por lo que podemos considerar que la elección de una

carrera no se realiza como un acto al azar o por un golpe de suerte, sino como un proceso de construcción social que se plasma en las expectativas vocacionales de los jóvenes, las cuales tienen estrecha relación con su vida cotidiana: su historia personal socialmente construida, el conocimiento de la proyección de la carrera para su desempeño profesional y sus condiciones socioeconómicas.

En el Colegio de Ciencias y Humanidades, la elección vocacional-profesional es un proceso que viven los alumnos durante el transcurso de su bachillerato, con la expectativa de continuar sus estudios en el nivel superior. Los jóvenes incorporan la cultura de la sociedad en la cual se van a desarrollar como personas, hacen propios determinados valores, creencias e ideologías de orden familiar y social. Internalizan de tal manera las representaciones sobre la carrera a elegir que éstas pasan a ser parte misma de la persona.

Por lo tanto, las expectativas vocacionales, se convierten en **convicciones**, en pautas de comportamiento que guían su acción para alcanzar las metas en la vida. Sin embargo, el proceso de descubrimiento de la propia vocación es muy complejo y no es igual para todas las personas. Hay quienes creen haber sabido desde siempre que sienten un fuerte lazo con una determinada profesión, y esto contrasta con las personas que llegan a la mitad de sus vidas y se preguntan qué han hecho y por qué. Muchos expresan que su trabajo no representa su vocación, sino que escogió ese camino porque sus padres ejercían la misma profesión, o bien porque no sabían qué estudiar y tomaron una decisión al azar.

Por otro lado, la vocación requiere de mucho trabajo para que no se convierta en un desperdicio de energía; por ejemplo, *saber que la medicina es la razón de mi vida, es el principio y sólo tendrá sentido si me dedico cada día a estudiar, a informarme y convertirme en un profe-*

*sional experimentado y capacitado, con las herramientas suficientes para hacer de mi persona alguien realmente útil.*

En algunos casos puede ser que ese especial deseo surja espontáneamente durante los primeros años de vida de la persona, que aunque no lo entienda o sepa ver por una cuestión de edad, de todas maneras, por actitudes, comportamientos y algunas preferencias permitirá distinguir su inclinación hacia una actividad.

Podemos concluir que actualmente la vocación no es 'algo' a descubrir, sino 'algo' a **construir**; es una forma de expresar nuestra personalidad frente al mundo del estudio, del trabajo y de la vida cotidiana, y no tiene aparición repentina, sino que se va conformando lentamente a medida que adquirimos mayor experiencia, madurez y que profundizamos cada vez más en la esfera de la cotidianidad.

Por lo tanto, la vocación no es algo innato, definitivo e inmodificable, a medida que la persona va creciendo sus necesidades e intereses van cambiando, su contexto social se va modificando y le presta mayor atención a determinadas actividades. Por ello, podemos considerar que este proceso dinámico de construcción vocacional va cambiando conforme crece la persona y con el cambio de las estructuras sociales, eso explica que, al aparecer nuevas profesiones, surjan nuevas vocaciones.

#### Fuentes:

- Castellón, S. (2014) Representaciones sociales implicadas en la elección de carrera. México: BUAP
- Cueli, J. (1985) Vocación y afectos. México: Limusa
- Vidales, I. (1988) Nuevas prácticas de orientación vocacional. México: Trillas