



Yo,
Autoestima,
Autoconcepto



YO, AUTOESTIMA, AUTOCONCEPTO

En el currículum básico de la Educación Infantil y Primaria establecidos por la normativa vigente figura la educación de las actitudes y entre ellas la autoestima como objetivo fundamental. Pero es que además, si el/la maestr@ quiere unir a sus dotes didácticas la de educador/a, necesita él/ella mism@ encontrarse seguro de su valía e importancia como persona, y si no es así, ha de romper los esquemas que limitan su actuación educativa y vivencial.



Según Ausubel, la adquisición de nuevas ideas y aprendizajes está subordinada a nuestras actitudes básicas, de ellas depende que se generen energías más intensas de atención y concentración. Aquí reside en buena medida la causa del fracaso escolar.

Cada día somos testigos de la impotencia y decepción en los estudios de aquell@s niñ@s que tienen un nivel muy bajo de la autoestima. Las nuevas experiencias de fracaso vienen a reforzar el auto-desprecio, cayendo así en un círculo vicioso. Las malas notas pierden su valor formativo y estimulante y acentúan el desaliento.

Victor Frankl nos dice que el problema fundamental del hombre moderno es su necesidad de encontrar sentido a su vida. Si esta concepción del hombre es verdadera, ¿qué juicio merece un sistema educativo que le enseña a l@s alumn@s incontables cosas de muchas ciencias físicas, matemáticas, etc. y a apenas le descubre cómo es él/ella mism@?

Tener un autoconcepto ajustado y una autoestima positiva es condición indispensable para una relación social y afectiva sana y estable. El respeto y aprecio por uno mismo es la plataforma adecuada para relacionarse con el resto de las personas.

EL YO

Se puede definir como “el sistema de creencias que cada individuo mantiene sobre sí mismo”.

El yo es una **realidad organizada** que se caracteriza por el orden y la armonía. El yo tiene numerosas creencias que forman un sistema jerárquico. De todas ellas, algunas son más resistentes al cambio que otras. Por tanto, el yo es una realidad única e irrepetible en otras personas.

Por otra parte, el yo es una **realidad dinámica**. El mantenimiento del yo constituye el motivo central y la clave de la conducta humana. La experiencia de cada uno se percibe y se interpreta en términos del significado que tiene para el yo, y consiguientemente, la conducta está





determinada por esas percepciones. Las cosas serán significativas o indiferentes, valiosas o despreciables, atractivas o repelentes, por referencia al significado que tengan para el yo (evaluamos el mundo tal como lo vemos). Esto explica el bajo rendimiento de algun@s alumn@s en la escuela, simplemente porque lo relacionado con el tema académico tiene poco sentido para el yo y su mundo personal.

Por último, el yo es una **realidad aprendida**, pues se adquiere y se modifica a través de los intercambios y relaciones interpersonales. En el proceso de formación del yo a nivel familiar estarían contraindicadas: la superprotección, la supresión de las emociones parentales, los conflictos familiares, la inducción de falsas identidades y la permisividad. Por el contrario, el calor familiar, el establecimiento de límites claramente definidos y el tratamiento respetuoso favorecen la formación adecuada del yo. Al llegar a la edad escolar el yo está ya formado, aunque no del todo, y las experiencias escolares serán aceptadas, rechazadas o modificadas en relación a ese centro de referencia que es el yo del sujeto. Pero la escuela tiene un papel importante que jugar en la formación del yo, sobre todo en la adquisición de una nueva imagen que como alumn@ tiene que asumir cada sujeto.

EL AUTOCONCEPTO

P. Saura (1996, en Gil 1997) ha descrito el autoconcepto como un conjunto de percepciones organizado jerárquicamente, coherente y estable, aunque también susceptible de cambios, que se construye por interacción a partir de las relaciones interpersonales.

El constructo autoconcepto incluye:

- i ideas, imágenes y creencias que un@ tiene de sí mism@.
- i imágenes que los demás tienen del individuo.
- i imágenes de cómo el sujeto cree que debería ser.
- i imágenes que al sujeto le gustaría tener de sí mismo.

El autoconcepto en la infancia y adolescencia puede estar especialmente condicionado por la imagen corporal (autoconcepto corporal). Si la imagen corporal es importante siempre, dado que la primera impresión que tenemos de l@s otr@s es a través de su apariencia física, lo es mucho más durante la adolescencia (Shelenker, 1982 y 1985). Muchos adolescentes se inquietan y preocupan por su cuerpo. Los cambios rápidos que experimentan no dejan de producirles cierta perplejidad, extrañeza y cierta inquietud. El crecimiento desproporcionado de sus extremidades, las espinillas en las chicas, el cambio de voz en los chicos, y todo lo que es el cambio físico, les hace sentir su cuerpo como ajeno a sí mismos, encontrándose en la necesidad de reelaborar el propio esquema corporal (Gimeno Sacristán, 1976 en Gil, 1997).

Además, la ansiedad generada por el cambio en lo corporal se ve reforzada por unos poderosos medios de comunicación que presentan un cierto ideal físico de hombre y de mujer, necesario para triunfar en la vida, según los cánones de belleza del momento.

Autoaceptarse como un@ es, es la condición fundamental de la autoestima y la autorrealización. Esta aceptación, hecha con lucidez, sinceridad y valentía, constituye



el fundamento de una vida sana (Hay, 1991 en Gil, 1997)

La autoaceptación implica el reconocimiento de las propias cualidades, la toma de conciencia del propio valor, la afirmación de la propia dignidad personal y el sentimiento de poseer un yo del que un@ no tiene que avergonzarse ni ocultarse. Admitiremos serenamente que no somos perfect@s, que la mayoría de nuestros sueños y fantasías nunca llegarán a ser totalmente realidad; pero no por eso nos debemos infravalorar, considerándonos menos personas y menos completos que si los hiciéramos realidad.

LA AUTOESTIMA

La autoestima es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotr@s mism@s y refleja el juicio de valor que cada un@ hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta nuestra existencia.

La autoestima es la visión más profunda que cada cual tiene de sí mism@, es la aceptación positiva de la propia identidad y se sustenta en el concepto de nuestra valía personal y de nuestra capacidad. La autoestima es, pues, la suma de la autoconfianza, del sentimiento de la propia competencia y del respeto y consideración que nos tenemos a nosotr@s mism@s.



Para K. Rogers (1994 en Gil, 1997) la autoestima constituye el núcleo básico de la personalidad. Por su parte, Markus y Kunda (1986 en Gil, 1997) consideran que la autoestima influye en la autorregulación de la conducta, mediando en la toma de decisiones, influyendo en la elección de objetivos y en el establecimiento de planes de actuación.

La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y en saber que somos merecedores de la felicidad. (Nathaniel Branden)

Para Nathaniel Branden (1998) la autoestima es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir que es:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices.

Entre los efectos positivos que se derivan de un desarrollo adecuado de la autoestima (Alcántara, 1993 en Gil, 1997) cabe destacar los siguientes:

- S Favorece el aprendizaje: La adquisición de nuevas ideas y aprendizajes está subordinada a nuestras actitudes básicas, de éstas depende que se generen energías más intensas de atención y concentración.
- S Ayuda a superar dificultades personales: Cuando una persona goza de



alta autoestima es capaz de afrontar los fracasos y los problemas que le sobrevienen, ya que dispone dentro de sí de la fuerza necesaria para reaccionar de forma proporcionada buscando la superación de obstáculos.

- S Fundamenta la responsabilidad: A la larga sólo es constante y responsable el/la que tiene confianza en sí mism@, el/la que cree en su aptitud.
- S Desarrolla la creatividad: Una persona creativa únicamente puede surgir desde una confianza en sí mismo, en su originalidad, en sus capacidades.
- S Estimula la autonomía personal: Ayuda a ser autónom@, segur@ de sí mism@, a sentirse a gusto consigo mism@, a encontrar su propia identidad. A partir de ello, cada un@ elige las metas que quiere conseguir, decide qué actividades y conductas son significativas para él/ella y asume la responsabilidad de conducirse a sí mism@.
- S Posibilita una relación social saludable: El respeto y el aprecio por un@ mism@ es sumamente importante para una adecuada relación con el resto de las personas.
- S Garantiza la proyección futura de la persona: Impulsando su desarrollo integral y permanente.

Por todo ello, estamos cada vez más convencid@s que una de las tareas más importantes de la educación es, sin duda, suscitar la autoestima.

La gente con un grado alto de autoestima seguramente puede derrumbarse por un excesivo número de problemas, pero tendrá capacidad de sobreponerse con mayor rapidez otra vez. Nathaniel Branden

A nuestro juicio cuanto más positiva sea nuestra autoestima, más preparad@s estaremos para afrontar las adversidades y resistir las frustraciones, más posibilidades tendremos de ser creativ@s en nuestro trabajo, encontraremos más oportunidades de entablar relaciones enriquecedoras, más inclinad@s nos sentiremos a tratar a los demás con respeto, y más satisfacción encontraremos por el mero hecho de vivir (Ruiz, 1994 en Gil, 1997)

EXAMINANDO ATRIBUTOS DE LA AUTOESTIMA

Se ha dejado entrever anteriormente que la autoestima, como juicio valorativo de un@ mism@, puede despertar un sentimiento satisfactorio -en este caso, se trataría de una **autoestima positiva**- o, contrariamente, pueda generar desagrado, malestar, disgusto, insatisfacción. En este otro caso, se hablaría de **autoestima negativa**.

¿Cuáles son las **cualidades de la autoestima positiva** de las personas que se autoestiman suficientemente?. Son varias. En concreto, **SIETE** (el número mágico por excelencia) y, por comenzar sus términos con la misma vocal, se las denomina **Las "Aes" de la autoestima**. A saber: **Aprecio, Aceptación, Afecto, Atención, Autoconsciencia, Apertura, Afirmación**.



APRECIO.

Es la estimación genuina de un@ mism@ como persona, igual a otra persona, pero con diferencias de personalidad que son apreciadas por los aspectos positivos que poseen. Al que se aprecia a sí mismo, **le encantan sus cualidades manifiestas**. Aún más, es consciente de que es capaz de desarrollarlas y de favorecer otras que se encuentran en estado latente. El/la que se aprecia adecuadamente **disfruta de sus logros y conquistas** sin pedantería, pero sin falsa modestia a la vez.

ACEPTACIÓN.

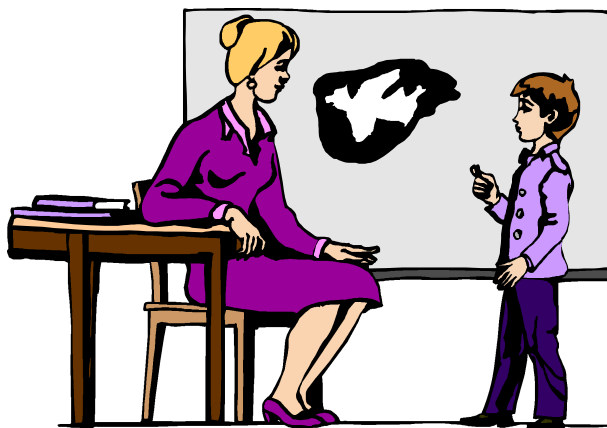
Se considera un ser humano lleno de **limitaciones, de debilidades** y, como consecuencia, un ser humano **falible y proclive a los fracasos y a los errores**, como los demás, porque él/ella no puede ser la excepción de la regla general. Reconoce con serenidad los **aspectos desagradables** de su personalidad y se **responsabiliza** de todos sus actos. Su meta es la de hacer las cosas bien, prefiriendo el triunfo al fracaso, aunque no le asustan sus defectos, que intenta corregir.

APECTO.

Un talante positivo hacia un@ mism@. Una **actitud amistosa, comprensiva y cariñosa** que irradie la paz y no la guerra con los propios pensamientos y sentimientos; con su propia imaginación. Una disposición dirigida a una **evaluación objetiva, pero sin complejos**.

ATENCIÓN.

En el sentido de **cuidar debidamente sus necesidades** reales, físicas y psíquicas, intelectuales y espirituales. La persona que se autoestima positivamente prefiere la vida a la muerte. Elige el **gozo al sufrimiento, el placer al dolor**, pero sin la finalidad en ell@s mism@s, ya que la persona que se autoestima es capaz de comprender y aceptar el dolor y el sufrimiento por causas y motivos nobles que escapan al hedonismo. En efecto, el amor, que es desprendido, sublima el sacrificio de una donación de órganos; la solidaridad, justa y legítima, se sintoniza con las necesidades ajenas, ejemplificándose en dignidad.





AUTOCONSCIENCIA.

Las antedichas cuatro características de la autoestima presuponen por ellas mismas un **buen nivel de autoconocimiento** y, en especial, de autoconsciencia. Quien las posee, vive dándose cuenta de su mundo interior, escuchándose a sí mismo amistosamente, prestándoles la atención suficiente.

APERTURA Y AFIRMACIÓN.

"Así como las manzanas maduran al sol, así también (dice Gonzalo Torrente B.) los hombres maduramos en presencia de otra persona, en colaboración con ella". Atinadísima la observación de este literato. La **interdependencia humana es un hecho evidente y necesario**. Darse cuenta de él y asumirlo es el comienzo de la autorrealización personal.

APENDIENDO A VALORARSE

A tod@s, sin distinción ni de sexo ni de edad, nos gratifica sabernos aceptad@s, reconocid@s, apreciad@s, cuidad@s, querid@s. Cuanto más en este sentido nos sintamos "afirmad@s", más se acrecienta nuestra autoestima y más equilibrado deviene nuestro "estar" emocional. Parece, pues, muy importante el hecho de aprender a desarrollar la autoestima personal. Porque conseguirlo es conveniente y ventajoso.

En cuanto a l@s alumn@s :

CONDUCTAS DE NIÑOS CON:

Autoestima positiva		Autoestima negativa
Activ@, siente curiosidad por los alrededores, establece muchos contactos.	1	Algo pasiv@, tiende a evitar nuevas experiencias, establece contactos limitados.
Hace amigos con facilidad. Charla, ríe.	2	Solitari@ los padres l@ tienen por un/a buen/a chic@.
Tiene sentido del humor, es un/a buen/a deportista se ríe de sí mism@.	3	Tiende a ser serio, hipersensible, tiene miedo a que se rían de él.
Hace preguntas, define problemas, participa voluntariamente en la planificación de programas y proyectos.	4	Evita meterse en problemas, planifica en términos de pensamientos desiderativos.
Siente un cierto orgullo por las contribuciones propias.	5	Afirma contundentemente sus habilidades y actuaciones, engaña.
Se arriesga en la clase, toma parte de las discusiones, es capaz de mantener y defender lo que cree correcto.	6	Insegur@, se vuelve atrás fácilmente, pregunta con frecuencia a otr@s: ¿Piensa Ud. que está bien? ¿Qué piensa Ud.?



Conceptos

Yo, Autoestima, Autoconcepto

Trabaja y juega con otr@s, coopera fácilmente y con naturalidad, ayuda a l@s otr@s.	7	Muy competitiv@, encuentra difícil compartir, destruye a otr@s cuando puede.
Habitualmente feliz, confiad@, no se preocupa innecesariamente.	8	Habitualmente miedos@ y preocupad@, se queja mucho.

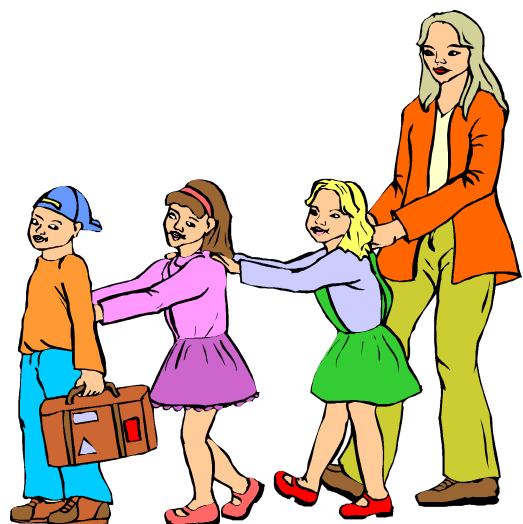
EL PAPEL DEL PROFESOR/A

También l@s profesor@s pueden influir en las percepciones, sentimientos y actitudes de l@s alumn@s, sobre todo cuando esas percepciones se refieren a su capacidad para pensar y resolver problemas. El/a profesor/a puede convertirse en un ser significativo para @l alumn@ porque tiene la última responsabilidad en la evaluación de sus aptitudes escolares. Puede ayudar al estudiante a reconocer sus capacidades y recursos o puede proyectarle obsesivamente sobre sus deficiencias y limitaciones.

Parece ser la personalidad del profes@r el factor más importante en el modelado de la conducta escolar. Según Jersild, las cualidades deseadas por l@s alumn@s de Primaria en sus profesor@s son las de: simpatía, alegría, templanza, físico agradable, just@, consistente, entusiasta, clar@ y liberal. Para l@s alumn@s de Secundaria, que sea “hábil” enseñando; y para tod@s, que sea entusiasta, sensible y comprensiv@.

Un aspecto de esencial interés se refiere a las creencias que el/a profesor/a tiene sobre sí mism@: es preciso que tenga actitudes positivas y realistas y aptitudes personales para poder ser aceptad@ por los demás. Los sujetos que se aceptan a sí mismos aceptan más y mejor a l@s otr@s y perciben a los otros como más acogedores y, por el contrario, aquell@s que se rechazan mantienen una baja opinión de l@s otr@s y l@s perciben como autorechazantes.

También existen diferencias entre las auto-percepciones de l@s profesor@s según que ést@s tengan una estabilidad emocional alta o baja. L@s emocionalmente estables mostraban frecuentemente la autoconfianza y la alegría como rasgo dominante y les gusta el contacto activo con las personas. En cambio, l@s emocionalmente poco estables no desean el contacto con otras personas, son más directivos y autoritarios y expresan menos autoconfianza. También la **auto-compresión** es un factor necesario para superar sus sentimientos y ser más eficaz en la clase evitando de ese modo que los problemas personales interfieran en la enseñanza.



L@s profesor@s efectiv@s también se distinguen de los ineficaces sobre la base de sus actitudes hacia sí mism@s y hacia otr@s. L@s buen@s profes@res se ven como identificad@s con la gente, ajustad@, dign@ de confianza, aceptad@ y querid@.



Además, no conviene olvidar que cuando l@s profesor@s creen que sus estudiante pueden rendir satisfactoriamente, l@s estudiantes rinden satisfactoriamente. Cuando l@s profesor@s creen que sus alum@s no pueden rendir, entonces influyen negativamente su ejecución ("Efecto Pigmalión" o Profecía autocumplida, formulada por Rosenthal y Jacobson en 1.968). A fin de evitar este problema, conviene tener en cuenta los siguientes consejos:

- Actuar imparcialmente y dar el mismo trato a tod@s los alum@s
- Hacerles sentir que tod@s merecen su atención y cuentan con su apoyo.
- Elogiar basándose en conductas y rendimientos objetivos y realistas.
- Proponer a l@s alum@s tareas apropiadas a sus capacidades.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN POR PARTE DEL PROFESOR/A

El primer punto a tener en cuenta es la necesidad de evitar crear autoconceptos negativos ya que el yo es conservador, y una vez que el/la alum@ se ha formado una imagen negativa de sí mism@ como estudiante, la tarea del profesor/a resulta verdaderamente difícil.

Siguiendo a Purkey, seis son los factores que se pueden tener en cuenta:

1. Desafío. Las expectativas académicas elevadas y un alto grado de desafío, por parte de l@s profesor@s, tienen un efecto positivo sobre lo estudiantes. Para que sea así, es necesario saber esperar a que se produzcan las condiciones adecuadas para que el/la niñ@ pueda triunfar al ofrecerle una tarea dura, difícil, que tenga carácter de reto y que sea relevante para el/la alum@.

2. Libertad. El desarrollo de un ser humano requiere la oportunidad de poder hacer decisiones significativas por sí mism@. Algun@s tienen tanto miedo al fracaso que evitan el rendimiento siempre que pueden.

3. Respeto. Cuando l@s alum@s perciben que l@s profesores/as l@s estiman y respetan, ell@s se respetan a sí mism@s; especialmente cuando se trata de sujetos culturalmente en desventaja.

4. Afecto. Se sabe que la situación de aprendizaje psicológicamente sana y acogedora estimula a l@s alum@s a rendir académicamente, y a desarrollar sentimientos de dignidad personal.

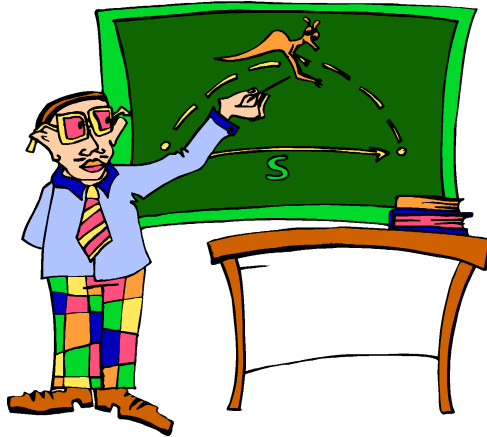
5. Control. La orientación académica claramente establecida y relativamente firme (no permisiva) produce más autoestima en l@s niñ@s. El tipo de control bajo el cual se educa a un niñ@ tiene un efecto considerable sobre su autoimagen. Y el control no requiere el ridículo ni la amenaza.

6. Éxito. El/la profesor/a debe suministrar una atmósfera de éxito más que de fracaso. La continua conciencia de fracaso reduce las expectativas y no favorece al aprendizaje.



Para ayudarle a aumentar la autoestima de sus alumn@s pueden servir estos consejos:

- Mostrarle un rostro amable.
- Hacerle notar mediante palabras que se sienten a gusto con él/ella.
- Elogiarle de manera concreta (p. Ej. Me gustan los colores que has usado en este dibujo, sobre todo la combinación del rojo y el azul).
- Hacerle saber cuándo su comportamiento positivo está teniendo un buen efecto sobre l@s demás.



-Comparta sus sentimientos con l@s niñ@s en general. La explicación al grupo de sus estados de ánimo, y del por qué de sus enfados puede descargarles de sentimientos inapropiados de culpabilidad y angustia.

-Hay que evitar interrogar a l@s niñ@s tímids@s. Mientras no se logre su confianza, habrá que conformarse con que simplemente nos escuche o bien nos responda con monosílabos.

-Anímele a expresar ideas que puedan ser diferentes a las suyas.

-Es importante transmitirle que se le

acepta.

-Permitirle, en la medida de lo posible, que haga las cosas a su manera, impidiendo, eso sí, que ofenda a otr@s o pisotee sus derechos.

-Darle oportunidades para expresarse creativamente.

-No ridiculizarle o avergonzarlo aunque se tengan que poner límites a sus actividades.

-Si ante elogios en público se muestra azorado, hágalo en privado.

-Asegúrese de que al niñ@ se enfrente con cuestiones de su exclusiva responsabilidad.

-Procure plantearle las actividades de manera que pueda obtener éxito.

-Comparta con l@s niñ@s sus creencias. Esto les sirve de modelo y referencia y les facilita su entendimiento del mundo que les rodea.

- Ayúdel@ a establecer objetivos razonables y alcanzables.

-Que sepa lo que se espera de él/ella, dejando claro qué grado de perfección se le exige.