

LA AUTOESTIMA

Para el desarrollo integral de las personas es fundamental la educación de las actitudes, y entre ellas *la autoestima*. La mejora de la autoestima del profesorado tendrá implicaciones y efectos positivos en la mejora de la calidad de la enseñanza y en el fomento de la autoestima del alumnado. La promoción de la salud y de la autoestima es tarea de todos, de los profesores y profesoras y de los alumnos y alumnas, de todas las etapas educativas. Actualmente, numerosas investigaciones psicopedagógicas sobre la autoestima ponen de manifiesto la importancia decisiva de la misma para el pleno desarrollo del potencial dinámico de la persona, y es clave para la motivación.

Es un área de formación que está siendo demandada por amplios sectores de nuestra sociedad y apoyada desde el actual Sistema Educativo que defiende la L.O.G.S.E.

La autoestima es una actitud, es la forma habitual de percibirnos, de pensar, de amar, de sentir, y de comportarnos con nosotros mismos, es, por tanto: *"el núcleo básico de la personalidad, un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto. Como ejemplo de estas percepciones citemos: las características, atributos, cualidades y defectos, capacidades y límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivos de sí y que él percibe como datos de su identidad"* (C. Rogers, 1967)

*"La temática del autoconcepto y la autoestima puede ubicarse en el marco de las **actitudes hacia sí mismo**. La consideración de las actitudes como una organización relativamente duradera de creencias en torno a un objetivo o situación, que predispone a reaccionar preferentemente de una manera determinada, nos lleva a plantearnos la cuestión de los componentes fundamentales de las mismas. Dichos componentes son de tres tipos: cognoscitivo, afectivo y comportamental.*

***El componente cognoscitivo** hace referencia a la percepción o representación mental que tenemos sobre el objeto de la actitud; sin una base de conocimiento, aún siendo limitado o distorsionado, sobre un objeto no puede edificarse una actitud hacia el mismo. Hemos de tener presente que dicho componente cognoscitivo no tiene que ser necesariamente consciente y que, en ocasiones, lleva asociada una valoración simultánea del objeto.*

***El componente afectivo** hace referencia a la respuesta emocional generada por la asociación del objeto actitudinal a situaciones placenteras o satisfactorias, o a sus contrarias. Este componente es considerado como el de mayor importancia en la configuración de las actitudes y de la autoestima. El componente comportamental implica la predisposición, intención o explicitación de la conducta que seguirá un individuo frente a un objeto de actitud. Este componente es el que nos facilita la predicción de las conductas que una persona seguirá ante un determinado objeto o situación. El comportamiento no es sólo determinado por lo que a la gente le gustaría*

*hacer, sino también por lo que cree que debería hacer - normas sociales - , por lo que ha hecho generalmente - costumbre - y por las consecuencias que se esperan del comportamiento."*¹

Según Braden² “ *no hay juicio de valor más importante para la persona humana, no hay factor más decisivo en su desarrollo psicológico y en su motivación, que la evaluación que uno hace de sí mismo*”.

Para José Vicente Bonet³ la persona que se autoestima suficientemente posee, en mayor o menor grado, las siguientes características:

- - *Aprecio*: De sí mismo/a como persona, independientemente de lo que pueda hacer o poseer, y de todo lo positivo que hay en ella: talento, habilidades, cualidades...corporales o mentales.
- - *Aceptación*: Tolerante y esperanzada de sus propias limitaciones, debilidades, errores, fracasos, y deseo, sin angustia, de crecer y mejorar.
- - *Afecto*: Hacia sí misma, en paz con sus pensamientos y con su cuerpo.
- - *Atención*: y cuidado de sus necesidades reales físicas, psicológicas, intelectuales, emocionales, etc.
- - *Autoconsciencia* de sus procesos de cambio interior.

Así pues, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos y refleja el juicio de valor que cada uno hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta nuestra existencia (Gil, 1997), y sus principales componentes o factores son: la seguridad, el autoconcepto, la autoaceptación, la pertenencia, la motivación y la competencia.⁴

La persona con suficiente autoestima, actuará con autonomía, asumirá responsabilidades, afrontará retos, disfrutará con sus logros, tolerará frustraciones, será capaz de influir en otros, ... etc, todo lo cual incidirá favorablemente en el proceso de enseñanza/aprendizaje. La persona que se autoestima, acepta el hecho evidente de la interdependencia humana, y se da cuenta de que, ni puede, ni le interesa, vivir aislado e independiente de los demás, pues los seres humanos se necesitan unos a otros para su crecimiento.

¹ RODRIGUEZ ESPINAR (Coord.) (1993): Teoría y Práctica de la orientación educativa. Barcelona: PPU. (p. 344)

² BRADEN (1987): Cómo mejorar su autoestima. Paidós.

³ BONET, J. V. (1989): Autoestima y educación. Conferencia presentada en las XIX Jornadas Educativas Nacionales . CONED.

⁴

▪ **Una buena autoestima:**

- Favorece el aprendizaje.
- Ayuda a superar las dificultades personales
- Fundamenta la responsabilidad
- Desarrolla la creatividad
- Estimula la autonomía personal
- Posibilita una relación social saludable
- Garantiza la proyección futura de la persona.
- Influye positivamente en nuestra voz

CÓMO EDUCAR, MEJORAR Y POTENCIAR LA AUTOESTIMA

Cuanto más positiva sea nuestra autoestima, más preparados estaremos para afrontar las adversidades, más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo, encontraremos más oportunidades de entablar relaciones enriquecedoras, más respetuosos con los demás, comprensivos, interactivos, colaborativos, solidarios y satisfechos de nuestro trabajo. Para ello:

1. Necesitamos liberarnos progresivamente de sentimientos negativos, de ideas erróneas y de caretas de interpretación, para llegar a aceptarnos a nosotros/nosotras mismo/misma.
2. Debemos reconocer qué no es la autoestima.
3. Tenemos que aprender a evaluar la conducta propia sin caer en sentimientos de culpabilidad o neurosis de angustia.
4. Comprender y aceptar que las apariencias no son lo más importante.
5. Vivir activamente y asumir responsabilidades.
6. Perder el miedo a revelar los sentimientos y debilidades propios/as a los amigos y amigas.
7. Entrenarnos y desarrollar habilidades sociales.
8. Vivir según el propio sistema de valores.
9. Aprender a tomar decisiones.
10. Entrenarnos en la solución de problemas
11. Fomentar la autoestima de los otros y las otras personas de nuestro entorno.
12. Ser auténtico/a, consecuente en las relaciones y realizar conductas asertivas.

¿Cómo realizamos conductas asertivas?

- Expresando opiniones personales.
- Rechazando peticiones no razonables.
- Tomando la iniciativa en una conversación.
- Expresando los sentimientos positivos.
- Manteniendo los propios derechos.
- Pidiendo favores y/o ayuda a los demás con amabilidad.

La conducta asertiva, a nivel topográfico, está constituida por 8 elementos:

- 1.- Contacto de los ojos

- 2.- Postura
- 3.- Distancia física
- 4.- Habla fluida
- 5.- Inflexión de la voz
- 6.- Volumen de la voz
- 7.- Uso de las manos
- 8.- Expresividad de la cara

LAZARUS Y FOLKMAN (1982) plantean una serie de pasos estructurados, acompañados de pautas de intervención para el afrontamiento de situaciones estresantes, que podrían ser de gran utilidad, en la prevención del estrés, la intimidación social y la prevención de los problemas de la voz por causas psicológicas. Lazarus propone 4 dimensiones del término “*Asertividad*”:

- 1.- Capacidad de decir “no”
- 2.- Capacidad de pedir favores y hacer peticiones.
- 3.- Expresión de sentimientos positivos y negativos
- 4.- Iniciar, continuar y terminar conversaciones.