

LA AUTOESTIMA

La autoestima es una actitud básica que determina el comportamiento y el rendimiento escolar del alumno. El desarrollo de la autoestima está estrechamente relacionado con la consideración, valorización y crítica recibida por los niños de parte de los adultos. Cuando un niño fracasa en un área específica del rendimiento escolar su autoestima será amenazada. En cambio cuando tiene éxito, el niño se siente aprobado, aceptado y valorizado; los sentimientos asociados a esas situaciones de éxito van a ir modificando positivamente las percepciones que el niño tiene de sí mismo.

***LA AUTOESTIMA PROCEDE DE UNO MISMO, NO DE LAS ADQUISICIONES NI LA ACEPTACIÓN DE LOS DEMÁS.
ADOPTA LA DECISIÓN PERSONAL DE ENAMORARTE DE LA PERSONA MÁS HERMOSA, INCITANTE Y DIGNA.... ¡TÚ!***

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

ES UNA ACTITUD: Como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos. Es el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro "yo" personal; son las líneas conformadoras y motivadoras de nuestra personalidad, que la sustentan y le dan sentido, constituye el núcleo básico de la personalidad. La autoestima es una forma de ser y actuar radical, puesto que arraiga en los niveles más hondos de nuestras capacidades, ya que es la resultante de la unión de nuestros hábitos y actitudes adquiridos.

¿COMO EDUCAR LA AUTOESTIMA?

La autoestima es una actitud básica que determina el comportamiento y el rendimiento escolar del alumno. La vida escolar ejerce una influencia decisiva en la configuración del autoconcepto, que acompañará a la persona a lo largo de toda su vida. El autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. Los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello. Tener un autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que se interpreta la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquicos. Toda la persona tiene una opinión sobre sí misma, esto contribuye el autoconcepto y la valoración que hacemos de nosotros mismos en la autoestima. La autoestima de un individuo nace el concepto que se forma a partir de los comentarios (comunicación verbal) y actitudes (comunicación no verbal) de las demás personas hacia él. La autoestima se aprende, fluctúa y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de como nos ven nuestros padres, maestros, compañeros y las experiencias que vamos adquiriendo. La autoestima

incluye dos aspectos básicos: el sentimiento de autoeficiencia y el sentimiento de ser valioso. En sentido más general el ser competente y valioso para otros. Este concepto de sí mismo también llamado "Autoconcepto" se va formando gradualmente a través del tiempo y de las experiencias vividas por el sujeto.

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

- a. Condiciona el aprendizaje.
- b. Supera las dificultades personales.
- c. Fundamenta la responsabilidad.
- d. Apoya la creatividad.
- e. Determina la autonomía personal.
- f. Posibilita una relación social saludable.
- g. Garantiza la proyección futura de la persona.
- h. Constituye el núcleo de la personalidad.

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA EDUCACIÓN

La importancia que tiene la autoestima en la educación es porque tiene que ver con el rendimiento escolar, con la motivación, con el desarrollo de la personalidad, con las relaciones sociales y con el contacto afectivo del niño consigo mismo. Cada vez que se establece una relación, se está transmitiendo aprobación o desaprobación y en esa misma medida, se van devolviendo o entregando características personales que pasan a integrar la auto imagen de esa persona.

De este modo, la interacción con el profesor va teniendo repercusiones en el sentimiento de confianza de sí mismo que desarrolla el niño; es decir, se siente que lo hace bien o mal. Si el niño percibe que el profesor es cercano, acogedor y valorativo con los alumnos, va a encontrar formas de establecer relaciones, interiorizará en forma casi automática este tipo de interacciones. Se puede apreciar que existe una relación circular; si el niño tiene una autoestima alta se comportará en forma agradable, será cooperador, responsable, rendirá mejor y facilitará el trabajo escolar. Si su autoestima es baja se pondrá agresivo irritable, poco cooperador, poco responsable. Con esta situación es altamente probable que el profesor tienda a asumir una postura más crítica y de rechazo hacia el niño, quien a su vez, se pondrá más negativo y desafiante, creándose así un círculo vicioso.

Por otro lado, se ha encontrado una estrecha relación entre la autoestima de los profesores y la autoestima de los niños. Los profesores con una buena autoestima son más reforzadores, dan más seguridad a los niños, están más satisfechos con su rendimiento escolar, desarrollan un clima emocional más positivo y sus alumnos se muestran más contentos en la sala de clases. Los profesores con baja autoestima tienden a tener miedo de perder autoridad, por lo tanto usan una disciplina mucho más represiva y sus alumnos son menos creativos; no saben trabajar solos, son más tensos e irritables y dependen del control que el adulto ejerce sobre ellos.

ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS:

Estrategias como las siguientes, pueden ser útiles para desarrollar la autoestima de los alumnos:

- Ser efusivo y claro al reconocer lo que los niños 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 niños tienen espacio pueden ser muy creativos y en todas las asignaturas es necesario dar un espacio para la creatividad.
- 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 niños 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 sí 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 ésta es la base del desarrollo personal.
- Incentivar a los alumnos a asumir responsabilidades; esto les demostrará que se confía en ellos. Las responsabilidades asignadas deben ser posibles de cumplir por los niños.
- Poner exigencias y metas al alcance de los niños, y que estas metas pueden ser alcanzadas con un esfuerzo razonable. Evaluar el logro de las tareas solicitadas con un criterio a nivel de los niños y no con exigencias de adultos.

FORMAS DE EVITAR UNA AUTOESTIMA NEGATIVA

Además de lo anterior también es necesario cuidar de no fomentar una autoestima negativa. Uno de los factores más determinantes y de mayor frecuencia en el desarrollo de una autoestima negativa es la **crítica**. Es importante evitar la crítica, ya que ella va socavando permanentemente la valía de cada persona y tiene efectos negativos en la imagen personal disminuyendo la confianza en sí mismo. También inciden negativamente en la autoestima las

reglas y los deberes inflexibles, así como el perfeccionismo; porque no dan libertad ni respiro y hacen que los niños se sientan permanentemente agobiados y con la sensación de no haber logrado nunca las metas. Si se viven como imperativos morales cuestiones de gusto o de necesidad personal de los adultos, los niños verán amenazada su autoestima. Por ejemplo, si un profesor hace sentirse malo a un niño, porque se le olvidaron las tareas, o si hace sentirse moralmente mal a un bullicioso, porque quiere tranquilidad. La intensidad de los sentimientos asociados a una autoestima negativa aumenta cuando los padres o los profesores no diferencian entre una conducta o una identidad. El niño entonces, no sólo procesa que ha tenido una conducta equivocada, sino que siente que él, como persona, es malo. Es importante diferenciar ambos conceptos y para ello los adultos deben ser muy cuidadosos en los mensajes críticos, evitando generalizar. Por ejemplo, es preferible decir "ordena tu escritorio", que resonarle diciendo "eres un desordenado, ¿cómo es posible que siempre tengas tus materiales en desorden?". Otro factor que daña la autoestima es una frecuencia muy alta de mensajes que repiten reiteradamente las características negativas del niño. Estos mensajes negativos hacen que el niño empiece a pensar que él es malo o que casi todo lo hace mal. Si la crítica o el castigo van acompañados de una actitud de enojo, rechazo o amenaza, aumentan sus efectos así como la sensación de inseguridad que desarrolla el niño. Mackay y Fanning (1991) llegan a plantear que la crítica patológica distorsiona negativamente la autoestima. Esta "crítica patológica" se cataloga como una voz interior que critica y mantiene baja la autoestima, a través de afirmaciones negativas acerca de sí mismo. Una de las estrategias terapéuticas que ellos mismos sugieren para paliar los efectos de dicha crítica, consiste en tratar de analizar estas afirmaciones y aprender a defenderse de ellas.

Estos autores dan cuatro reglas para realizar este análisis de sí mismo:

- Utilizar un lenguaje no peyorativo.
- Utilizar un lenguaje preciso.
- Utilizar un lenguaje específico y no general (decirse por ejemplo "debo aprender a sumar" y no "soy malo para la matemática").
- Encontrar las cualidades o dotes positivas.

Otra forma de evitar el desarrollo de una autoestima es no permitir ni menos fomentar la realización de ejercicios donde los niños se dicen "verdades" unos a otros, que son destructivas para la autoestima: defectos, críticas, problemas, sentimientos negativos que el niño ha provocado en otros. Este tipo de actividades sólo genera resentimientos, inseguridades, dudas acerca de sí mismo y no produce ningún acercamiento entre los niños. Es preferible que aprendan a decirse lo bueno. Lo malo probablemente a cada uno de ellos ya se lo han hecho saber con más frecuencia de la deseable, y no es útil señalarlo, menos aun en público. Otra razón para evitar este tipo de actividades, es que hay algunos niños muy vulnerables y con baja tolerancia a la frustración, para los cuales estas actividades resultan dañinas, peligrosas y de efectos impredecibles (fobia escolar, depresión, etc.)

“La libertad, más que una condición física, es un estado del espíritu” (1)

CONCLUSIONES

La autoestima se constituye en la esencia y

motor del valor humano, teniendo en cuenta que sólo 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 ésta 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 niño, para tener una proyección futura adecuada en el aprendizaje.

(1) Dr. RIBEIRO, Lair – Aumente su Autoestima - Editorial Urano - Pag. 51.

La figura del maestro y su forma de

interactuar son decisivas para la formación de la autoestima del alumno. Depende del grado de autoestima positiva que tenga el niño.

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

BIBLIOGRAFÍA

ALCANTARA, José A.: "COMO EDUCAR LA AUTOESTIMA" Edit. CEAC. S.A. España. 1993.

HAEUSSLER, I.M.: "CONFIAR EN UNO MISMO: PROGRAMA DE AUTOESTIMA". Edit. DOLMEN. S.A. Chile. 1995.

SCHWARTZ, Doris: "LA AUTOESTIMA Y SU IMPORTANCIA" Primer Seminario Internacional de Capacitación Profesional. UNE. 1998.