

EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN EL ALUMNADO DE SECUNDARIA

AUTORES:

M^a de los Ángeles Vilches Amado, DNI: 75744033L

Begoña Lainez Sanz, DNI: 31336591B

Juana María Álvarez Jiménez, DNI: 32042323B

M^a José Palomar Sánchez, DNI: 26970224X

Resumen

En este artículo se pretenden dar una visión sobre el concepto de autoestima así como una visión general para poder ayudar al alumnado a la adquisición y/o construcción de una autoestima positiva.

Palabras clave

Adolescencia.

Construcción.

Autoestima.

Eficacia.

Positiva.

Habilidades.

Integración.

1. INTRODUCCIÓN.

La adolescencia es una etapa clave para el desarrollo integral de la persona. Es una etapa en la que los sucesos adquieren una gran importancia, al ser ésta un continuo cambio físico y de pensamiento. Y en ella se encuentran inmersos el alumnado de secundaria, con todos sus problemas personales, dudas existenciales, factores académicos, y búsqueda continua del YO. Por

todo esto la adquisición y/o construcción de una buena autoestima le van a ayudar a poder desarrollarse mejor en todos los factores, facetas y contextos diversos que le rodean. Una autoestima alta o un concepto alto de sí mismos les va a servir de gran ayuda para:

- Aumentar su integración social.
- Favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Capacidad de auto motivación.
- Asumir riesgos y responsabilidades.
- Controlar sus relaciones interpersonales.
- Ser asertivo.
- Ser cooperativo.
- Desarrollo integral como persona en su futuro

No hay que olvidar que el alumnado, además de recibir educación académica en el centro educativo, también debe recibir educación integral como persona, y es por todos los factores que han sido mencionados, por lo que el docente debe intentar ayudar al alumnado a adquirir una autoestima positiva, la cual también repercutirá tanto en su entorno personal como académico.

2. LA AUTOESTIMA.

Existen multitud de definiciones de autoestima, como por ejemplo “Un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al mismo sujeto. Como ejemplo de estas percepciones citaremos las características, los 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)”.

Se podría definir de forma más simplista o breve como la creencia interna de lo que uno mismo es capaz de hacer, de ser consecuente con sus capacidades propias y ser plenamente consciente de poder realizar un proyecto con éxito basándose en su esfuerzo y virtudes. Es decir, confiar en uno mismo.

La autoestima tiene dos componentes, una es un sentimiento de capacidad personal y otra es de valía personal. Es decir, es el cómputo de creer en uno mismo y respetarse por encima de todo.

2.1 Características de la autoestima.

Para todo ser humano la autoestima debe ser el centro de su universo personal, es el auto valorarse de forma positiva. En base a ello, el concepto de autoestima engloba las siguientes características:

- Corresponde a los niveles sociales, morales familiares, físicos. Todos ellos son importantes y su conjunto genera una globalidad que supera a cada uno de sus ámbitos.
- Aunque cada una de sus partes integrantes es importante, cada sujeto le da más importancia a una que a otras. Por lo tanto es relativo a cada sujeto.
- Cuanto más estable esté o sea el sujeto en todos sus ámbitos, mayor será la confianza en sí mismo, lo cual contribuirá a una mayor autoestima.
- Al ser el ser humano un sujeto en continuo cambio, y mucho más el adolescente, la autoestima estará constantemente en movimiento, pasando de unos estados a otros, y por consiguiente pasará por diferentes niveles (positivos y negativos).
- El aprendizaje de sí mismo de cada individuo, estará sujeto a su conocimiento sobre sí mismo y por lo tanto la autoestima pasará también por este aprendizaje personal.

2.2 Desarrollo de la autoestima.

Como docente, siempre hay que tener presente que la persona no nace con un autoconcepto de sí mismo, sino que lo va desarrollando a lo largo de su historia personal a medida que se relaciona con su entorno, compañeros, etcétera. Es decir, la autoestima no es algo que se aprende sino que se va formando y desarrollando, y es algo susceptible al cambio y a la mejora a lo largo de toda la vida de la persona.

Para que el alumnado de secundaria adquiera o construya su autoestima y su confianza en si mismo se pueden trabajar con él los siguientes puntos, siempre que el orientador y/o docente considere que lo necesita, es decir, se pueden trabajar con él algún punto, algunos o todos, éstos son:

- Dejar de autocriticarse y empezar a apreciarse a uno mismo.
- Auto aceptarse ayuda a hacer cambios positivos.
- Darse permiso para avanzar.
- Dejar de preocuparse por cosas o situaciones que no tienen relativa importancia.
- Escucharse a uno mismo.
- Tratarse bien.
- Tomar el control.
- Concentrarse en lo que es bueno de las personas y de las situaciones.

3. LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA

La autoestima corresponde a la valoración personal que cada uno tenga sobre sí mismo. Esta valoración puede ser positiva o negativa. Dependiendo de esta valoración va a condicionar, la forma de hacer, de sentirse, de actuar, de comportarse de cada uno.

Como se ha comentado previamente, la autoestima se construye y se desarrolla a lo largo de toda la vida. Uno de los puntos fundamentales que el docente debe inculcar al alumnado es que todos y cada uno de nosotros, y durante toda la vida, vamos a estar criticados permanentemente por los demás, tanto en su forma constructiva como en su forma destructiva, y por lo tanto debemos estar preparados permanente y plenamente para ello.

No obstante, si la mayor cantidad de críticas que el alumno recibe son negativas, lo más probable es que se produzca una desorganización interna, una desorientación.

Es necesario, que el alumnado logre con el tiempo una seguridad básica mediante el desarrollo del autoconcepto apropiado y suficiente para poder seleccionar dentro de todas las críticas positivas o negativas, las que considere como asertivas y útiles y para poder llegar a diferenciar entre aquellos que le aportan verdaderamente algo positivo y los que le perjudican.

Este es un punto de vital importancia en el alumnado de secundaria, ya que dependiendo del concepto de autoestima que tenga cada alumno, va a repercutir en el centro educativo y en el aula. Es decir, dependiendo de la autoestima que tenga el alumno va a ser más o menos cooperativo, va a estar más o menos predispuesto a la realización de las actividades, más tranquilo o más irascible, y todo esto va a repercutir directamente en el proceso enseñanza aprendizaje.

Por todo esto, el docente y el alumno pueden contribuir a la construcción de la autoestima del alumnado, diferenciando en la construcción dos procesos, uno interno (del propio alumno) y otro externo (de las personas que le rodean).

- **Proceso externo.**

Este proceso está directamente influenciado por los demás, es externo al sujeto. Su área de acción radica sobre todo en el concepto que los demás tengan sobre uno mismo.

Cuando sea necesario que el alumno mejore aspectos de su conducta, será más adecuado que el planteamiento del problema, por parte del docente, se exprese de manera clara y precisa, haciendo respetar las normas y límites, pero intentando evitar aspectos que afecten a la autoestima del alumno.

Uno de ellos es la crítica, otros son las reglas y los deberes inflexibles, así como el perfeccionismo. Estos también influyen negativamente en la autoestima dado que no dan libertad y hacen que el alumno se pueda sentir agobiado y con el sentimiento de no llegar a lograr nunca sus metas, produciendo de este modo un sentimiento de frustración continuo.

Es adecuado, por parte del docente, realizar los planteamientos y observaciones, al alumnado, sin generalizar el problema, que se esté

tratando en cuestión, hacia aspectos relacionados con la personalidad del mismo.

- **Proceso interno.**

Corresponde a la construcción de la autoestima que el alumno se haya hecho sobre sí mismo, a través de su entorno, experiencias, familiares, contexto y cultura. Esta va a ser positiva o negativa en función del proceso y resultado de todos estos factores.

EL docente debe guiar al alumnado en la construcción de su proceso de autoestima interno. Se le puede indicar aconsejándole que se ponga metas acorde a sus capacidades, y si este no las encuentra, trabajar en las capacidades que cada uno tiene.

Hay que intentar que el alumno entre en un proceso de “círculo vicioso” negativista. Esto se puede conseguir enseñándole al alumno a que dialogue con él mismo, que se plantee lo que hace bien o mal, lo que puede hacer de más, todo esto retroalimentado por la figura del profesor, para que no se encierre en sus defectos.

4. LA AUTOESTIMA POSITIVA Y NEGATIVA.

En este punto se van a dar una serie de características que corresponden a la autoestima positiva y negativa, para así poder intentar ver en que grado de autoestima está cada alumno.

4.1 Autoestima positiva.

- ✓ El alumno que tiene una autoestima positiva, experimenta un sentimiento de agrado y satisfacción consigo mismo.
- ✓ Se conoce, se acepta y se valora con sus virtudes y defectos, ayudándoles estos en sus potencialidades y limitaciones.
- ✓ Acepta a los demás tal y como son, queriéndolos por su íntegra personalidad.
- ✓ Se ve favorecido por la capacidad y la buena disposición hacia las tareas y actividades.

- ✓ Sienten que sus limitaciones no disminuyen su valor esencial como persona.
- ✓ Presenta buena disposición a que los demás lo elijan por algo, sin que por ello se sientan presionados o inducidos a hacer algo.
- ✓ Tiene el valor de asumir riesgos y responsabilidades, así como la capacidad para afrontar fracasos.
- ✓ Logran aprender con sus errores.

4.2 Autoestima negativa.

- ✓ El alumno con una autoestima negativa se siente descontento consigo mismo, y su autovaloración le hace daño.
- ✓ Se infravalora y no se quiere.
- ✓ Está convencido de que no tiene aspectos positivos, y que los demás se dan cuenta de ello.
- ✓ No conoce ni sabe cuales son sus capacidades y puntos fuertes.
- ✓ Es inseguro y poco sociable, lo cual perjudica sus actividades diarias, tanto en el aula como en su vida.
- ✓ Su reacción ante un error, aunque no tenga mucho valor, es una crítica generalizada a toda su persona.
- ✓ No tiene valor para la toma de decisiones, así como tampoco la capacidad para asumir los fracasos.
- ✓ Manifiestan la necesidad de llamar la atención y la aprobación.
- ✓ Tienen un alto sentido del ridículo.
- ✓ Oculta sus verdaderos sentimientos y pensamientos.
- ✓ Tienen una gran necesidad de sentirse queridos y valorados, y como es dependiente de los demás de su autovaloración, esto les genera una gran inestabilidad.
- ✓ Les falta espontaneidad, y pueden llegar a presentar agresividad.

5. CONCLUSIÓN.

Con este artículo se ha pretendido dar una visión global sobre el concepto de la autoestima y la importancia que tiene en el alumnado de secundaria. El docente debe trabajar de forma ardua y concienzuda en que el alumnado construya una autoestima positiva, lo cual le va a ayudar y repercutir en su proceso de aprendizaje, así como en su vida social, y en todos los aspectos de su vida personal futura.

6. BIBLIOGRAFÍA.

- Siberman, M. (1998): *Aprendizaje activo. 101 estrategias para enseñar cualquier tema*. Editorial Troquel. Buenos Aires.
- Codés, M. (1998): *Orientación Escolar*. Madrid. Editorial Sanz y Torres. S.L.
- Repetto, E. Veláz de Medrano. (1997) *Orientación Educativa e Intervención Psicopedagógica: Servicios, Programas y Evaluación*. Volumen II. Madrid. UNED-AEOP.
- Bisquerra Alzina, R. (1998): *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. Editorial Praxis (Barcelona).