

LA MOTIVACIÓN, LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO

MMIV EDITORIAL OCÉANO, (2004). La motivación, la autoestima y el autoconcepto, en *El estudiante exitoso. Técnicas de estudio paso a paso*. ESPAÑA. pp. 68-98.

La motivación es el conjunto de razones que se tienen para hacer algo y persistir hasta lograr el objetivo propuesto. Es aquello que activa la voluntad humana para superar las dificultades, para ver cada meta como un objetivo posible de conseguir.

¿En qué consiste la motivación?

La motivación está considerada uno de los factores principales del éxito en cualquier experiencia humana, como por ejemplo en el proceso de aprendizaje. Puede definirse como la fuerza interior que impulsa a una persona hacia el logro de un objetivo. Todos los actos de la vida se realizan bajo la influencia de motivos. Motivar significa proporcionar motivos y la motivación equivale a sentirse movido por un bien importante que se puede conseguir. Este bien actúa sobre la inteligencia y sobre la voluntad, que se siente impulsada a poner los medios apropiados para su consecución. Una persona está motivada cuando valora el bien que espera obtener con su esfuerzo y le interesa realmente lograrlo, es decir, desea y busca con su trabajo algo que considera provechoso para ella.

La motivación

Los principales objetivos de este capítulo son:

- Asimilar el concepto de motivación y conocer su finalidad.
- Distinguir entre motivación interna y motivación externa.
- Diferenciar los tipos de motivación bajo una amplia perspectiva.
- Relacionar el estudio efectivo, la motivación y el rendimiento escolar.
- Valorar el refuerzo positivo como desencadenante de la atención.
- Conocer cómo desarrollar y mejorar la motivación en el estudio.

Motivación interna y motivación externa

La motivación consiste en buscar una razón por la que hacer las cosas. Se suele distinguir tipos de motivación: la interna y la externa.

La motivación interna. Es “el estado por el que un individuo se vuelve activo en razón de la propia actividad”. Por ejemplo, cuando se hace una tarea porque gusta y se disfruta con ella; se trata de una ocupación que es, en sí misma, una recompensa, algo placentero.

La motivación externa. Es un estado en que el individuo se vuelve activo para lograr con su actividad algo relacionado artificial o arbitrariamente con lo que le motiva. La tarea es un medio para alcanzar un fin, para conseguir otras cosas (causar buena impresión, obtener un trabajo).

Motivación en la vida

Sin motivación, todos los actos de la vida, y entre ellos el aprendizaje, serían más difíciles de llevar a cabo, por lo que la motivación se considera uno de los pilares para lograr el éxito en cualquier actividad. Entre los factores que puede explicar la motivación podemos citar el aprendizaje, la personalidad, los incentivos, los castigos, etc., que son los encargados de poner en marcha el “motor” que activa al alumno hacia un objetivo.

Motivación y aprendizaje: ¿Qué nos empuja a aprender?

Uno de los elementos básicos que determina por qué se aprende son las diferentes motivaciones que originan dicho aprendizaje. La motivación es el motor del aprendizaje porque mueve o dirige la acción de aprender al incluir las diferentes razones y los intereses con los que se cuenta para hacer algo. El fundamento de todo aprendizaje es el acto propio de la voluntad, el “quiero aprender”. La motivación está ligada a la voluntad.

Para que se produzca el aprendizaje, primero se debe desear aprender. La motivación por sí sola no asegura el éxito, ya que debe existir un mínimo de capacidad o habilidad pero, con una capacidad normal, las posibilidades de éxito se incrementan considerablemente si la motivación es adecuada.

La motivación como paso previo al aprendizaje

Todo acto de aprender conlleva una motivación: no es posible aprender sin estar más o menos motivado. El propósito de la motivación es triple: 1) despertar el interés hacia las tareas de aprendizaje; 2) estimular el deseo de aprender que conduce al esfuerzo; y 3) dirigir estos intereses y esfuerzos hacia el logro de los fines apropiados.

Formas de motivación

Aparte de la distinción entre motivación interna y externa, es posible otra clasificación más concreta de la motivación, que tiene en cuenta las metas que el estudiante persigue al afrontar sus tareas de aprendizaje:

- Si el alumno está pendiente de sí mismo, hay dos tipos de motivación:
Motivación de logro. Se refiere a los estudiantes con gran interés por participar y demostrar lo que saben; que buscan experimentar el orgullo y la satisfacción de recibir de otros o de sí mismos.
Motivación de miedo al fracaso. Es propia de los alumnos que evitan la experiencia del fracaso, ya que ello se interpreta como indicador de falta de valía.
- Si la atención se centra en la tarea, hay tres tipos:
Motivación de competencia. Se refiere a los estudiantes que ante cualquier dificultad buscan información o piden ayuda, estructuran su forma de actuar, la repasan para encontrar errores o para que no se les olvide. Su atención se centra en incrementar sus conocimientos o los procedimientos a seguir: su meta es aprender.
Motivación intrínseca. Propia de los alumnos que disfrutan con la tarea en sí; su interés está determinado no tanto por aprender como por la propia actividad en la que se sienten a gusto.
Motivación de autonomía. Se refiere a los estudiantes que hallan satisfacción en realizar tareas con cierta autonomía, ya que sólo la sensación de sentirse obligados hace que las rechacen.
- Si el estudiante está pendiente de lo que piensen y digan otros, se trata de la llamada *motivación de valoración social*, típica de los alumnos para los que es muy importante la aceptación de los otros (profesores, compañeros, familia) y temen el rechazo en lo que se refiere a la realización de sus tareas de aprendizaje.
- Si la atención se centra en la utilidad, se trata de una *motivación extrínseca*, propia de alumnos con una preocupación especial por el valor instrumental de la tarea. El propósito es conseguir premios, y evitar el castigo o la pérdida de situaciones, objetos o posibilidades que ellos valoran.

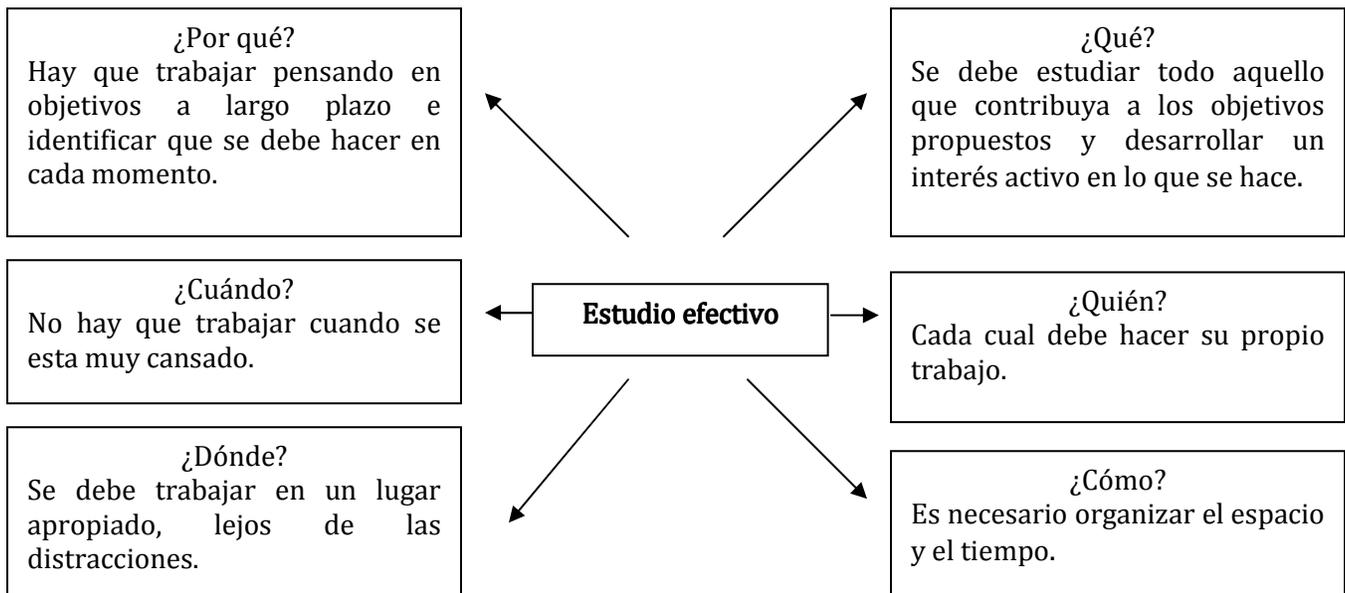
¿Cómo nos interesamos por lo que aprendemos?

Cuando los motivos son externos al aprendizaje (motivación extrínseca), la duración y la eficacia de esos aprendizajes es parcial, y muchas veces incluso nula. Por el contrario, con una motivación intrínseca, la posibilidad de construir aprendizajes significativos, maduros y de calidad, será mucho mayor. Además, el grado de satisfacción que experimenta un

estudiante es mucho más grande cuanto mayor es el número de acciones que emprende con motivación intrínseca.

Una persona puede tener, en un principio, tan sólo motivos extrínsecos para realizar una tarea de aprendizaje, es decir, utiliza el estudio como medio para un fin. Ahora bien, puede ser que, en la medida en que va apareciendo el éxito deseado, el motivo extrínseco sea desplazado por un motivo intrínseco, es decir, por el interés que le provoca la actividad en sí misma.

Factores facilitadores de un estudio efectivo



Estudio efectivo, motivación y rendimiento

Existe una estrecha relación entre el estudio efectivo, la motivación y el rendimiento: cuando se estudia de forma efectiva, se obtiene una motivación; pero también una fuerte motivación por aprender conduce hacia un estudio eficaz. Asimismo, cuando se esta motivado por aprender algo, se rinde más y a su vez, cuanto más se rinde, más motivación se siente.

Una óptima motivación en el que estudia no basta por sí sola para conseguir un aprendizaje eficaz. Asimismo, un correcto aprendizaje puede no ser suficiente por sí solo para garantizar unos buenos resultados en la actividad intelectual. Por tanto, estudio efectivo y motivación son condiciones necesarias, pero no suficientes, por separado, para alcanzar un buen rendimiento en el estudio.

Asimismo existen una serie de factores que contribuyen al desarrollo de la motivación y que son la base de un estudio efectivo.

Motivación positiva y motivación negativa

La motivación puede aumentar mediante una reacción positiva de los demás ante los esfuerzos del alumno. Es necesario expresar con claridad, por ejemplo, la alegría o la admiración por tales esfuerzos. Ello anima al estudiante a seguir esforzándose en la superación de metas y objetivos.

Cuando se comprende que es posible mejorar, que se es capaz y que todo depende de uno mismo, se recibe un gran estímulo para seguir intentándolo con tenacidad.

Por el contrario, la sanción y la censura, entendidas como refuerzos negativos, contribuyen a debilitar el nivel de la motivación. Es habitual recriminar al alumno presentándole los fallos con la intención de que reaccione. Este modo de actuar genera sentimientos negativos hacia el aprendizaje o hacia la persona sancionadora.

La importancia de los refuerzos positivos en el proceso de aprendizaje

La intensidad de la motivación se incrementa con las vivencias de éxito y se debilita con las de fracaso. Por eso, el profesor debe “recompensar” con refuerzos positivos a la persona que aprende. La alabanza siempre tiene una mayor eficacia cuando se hace en público, mientras que la censura suele producir efectos positivos cuando se realiza individualmente y en privado, no en público.

Estrategias para incrementar la motivación

Entre las principales estrategias para aumentar el nivel de motivación se pueden citar las siguientes:

Incrementar el rendimiento disminuyendo el temor al fracaso. Para ello es importante: 1) fijar la meta con la convicción de que se puede lograr; 2) aprender a rendir más; 3) adoptar una conducta orientada al rendimiento mediante apoyos cognitivos; 4) apoyarse en grupos tanto afectivos como racionales para conseguir incrementar la motivación.

Ampliar la probabilidad de éxito. Se puede dividir la tarea en unidades más pequeñas, más fáciles de manejar y controlar. El éxito será más fácil de conseguir si se alcanzan pequeñas metas previamente.

Atribuir el fracaso a la falta de esfuerzo. Hay que animarse pensando: “Soy una persona dura para el trabajo”, en lugar de “Esta vez he trabajado duro, a ver si continúo así”. Algunas de las fases que forman esta estrategia son: 1) identificar la tarea explicando o ejemplificando cada uno de sus pasos; 2) practicar comenzando por lo más fácil, para luego reforzar positivamente lo que es más difícil; 3) pensar en atribuciones de éxito del tipo: “Te has esforzado mucho”, “Como te has esforzado lo has conseguido”.

Promover las propias habilidades. Realizar actividades en las que las metas estén claras y sean significativas, con niveles de dificultad media, ni muy simples ni demasiado difíciles.

Fomentar la curiosidad. Realizar actividades que suministran información nueva, o discrepante con las ideas propias, nos lleva a querer conocer más datos.

Favorecer entornos que propicien el control. Controlar la propia conducta y disponer de autonomía para reflexionar sobre la propia actividad, aumentan la motivación.

Errores que frenan la motivación

Entre los errores más frecuentes que dificultan la motivación se pueden citar los siguientes:

Presionar demasiado para la consecución de metas poco realistas.

Una gran presión de los motivadores extrínsecos, que no dejan aflorar a los motivados intrínsecos. Por ejemplo, cuando los padres quieren que los hijos consigan lo que ellos no han podido conseguir.

Apoyarse solamente en un tipo de elemento motivador, ya sea éste de carácter interno o externo. Es importante hacer lo que a uno le gusta pero también es conveniente recibir

El conocimiento de uno mismo. Autoconcepto y autoestima

Los principales **objetivos** de este capítulo son:

- Ofrecer una definición del autoconcepto y la autoestima.
- Identificar los componentes del conocimiento de sí mismo.
- Analizar los procesos de formación del autoconcepto.
- Reflexionar sobre las características, factores y funciones del autoconcepto.
- Conocer los fundamentos sobre los que se apoya la autoestima.
- Conocer la importancia del autoconcepto y la autoestima en el proceso de aprendizaje.
- Seleccionar actitudes y comportamientos que faciliten un autoconcepto y una autoestima óptimos.

recompensas por el trabajo realizado.

Conocerse a uno mismo: autoconcepto y autoestima

El autoconcepto (o concepto que uno tiene de sí mismo) y la autoestima (valoración que uno hace de sí mismo) desempeñan un papel muy importante en la vida de las personas: todo lo que le ocurre a un ser humano, su forma de ser y de pensar, todo se ve influido en mayor o menor grado: por el autoconcepto y la autoestima. Poseer un nivel razonable de autoestima y un autoconcepto positivo es fundamental para tener éxito, porque ambos influyen poderosamente en la conducta y el aprendizaje.

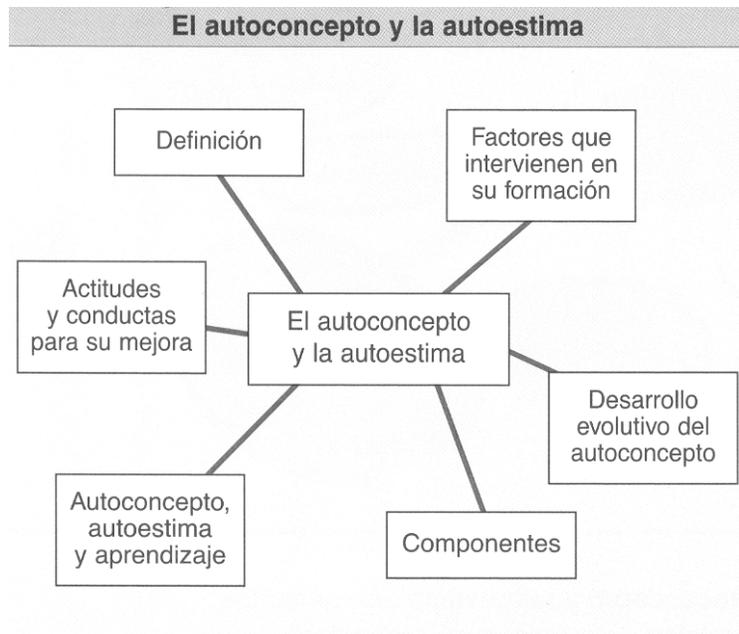
El autoconcepto y la autoestima son términos que, aunque se hallan muy relacionados tienen ciertas diferencias: el autoconcepto se refiere a los conocimientos de uno mismo (componente cognitivo), mientras que la autoestima hace referencia a los sentimientos afectivos que se tienen de uno mismo (componente afectivo), al hecho de verse “valioso y bueno”, lo que se concreta en la confianza y la seguridad en uno mismo.

El autoconcepto tiene un carácter evaluativo: la valoración que una persona hace de sí misma es una consecuencia lógica de la propia imagen, por lo que, mejorando ésta, se mejora el nivel de autoestima y viceversa. Una persona con percepción negativa de sí misma tiene una autoestima negativa.

El autoconcepto

El conocimiento de sí mismo (autoconcepto o autoimagen) es una noción sobre las capacidades, las limitaciones, las aspiraciones, las motivaciones y los temores que se tienen. Es un concepto dinámico que engloba la autoestima y autovaloración, por lo que a menudo estas palabras se utilizan indistintamente.

El autoconcepto es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo: un proceso mediante el cual cada persona percibe sus propias características y reacciones. Esta percepción está marcada por la influencia del medio y del prójimo (percepciones externas) y por el concepto del propio yo (percepciones internas). El autoconcepto es una noción altamente estable, aunque se pueda modificar y cambiar de forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia.



Componentes del concepto que uno tiene de sí mismo

Partiendo de que el autoconcepto es el conjunto de actitudes que la persona tiene frente a sí misma, se pueden distinguir tres elementos fundamentales:

Componente cognitivo o cognoscitivo. Conjunto de percepciones, creencias y opiniones que tiene la persona de sí misma. En este componente adquiere importancia la autoimagen, que se puede representar de tres formas:

La autoimagen real, que es la percepción que la persona tiene de sus características y atributos como persona; en definitiva, se trata del “cómo me veo como persona”;

La autoimagen ideal, que se refiere a la representación de lo que nos, gustaría ser, es decir, “cómo me gustaría verme”.

La autoimagen social, que consiste en la percepción que se tiene de uno mismo en relación a lo que los demás piensan o dicen de nosotros; aquí se hace referencia a “cómo los demás me ven como persona”.

Componente evaluativo-afectivo. Es el conjunto de valoraciones afectivas de la persona, es decir, la autoestima. O, en otras palabras, es el proceso mediante el cual la persona se valora juzga a sí misma, utilizando básicamente tres mecanismos:

Comparando la autoimagen real y la ideal.

Comparando las aspiraciones y los logros personales.

Valorando la estima que los demás nos profesan.

Las personas con una autoestima positiva aceptan sus realizaciones y sabe encajar críticas y fracasos. Al contrario, las que tienen una autoestima negra tienden al autodesprecio y a la desaprobación.

Componente conductual y comportamental. Este último componente depende de los anteriores y se refiere al comportamiento hacia uno mismo, que varía dependiendo de si la situación que se vive es de aceptación o de rechazo.

Factores del conocimiento de uno mismo

Son tres los factores y/o variables que influyen en la creación del conocimiento de uno mismo:

Las opiniones y las expectativas que los demás tienen acerca del sujeto tienen una gran influencia en la construcción del autoconcepto. No es posible percibirse a sí mismo como un yo sin previamente haber recibido de otra persona la confirmación de la propia la identidad personal.

Las vivencias de éxito o fracaso que vaya teniendo el sujeto a lo largo de su evolución personal. Nuestra actuación ante una determinada situación depende de cómo la percibamos, y nuestra percepción está condicionada por el testimonio de los demás respecto a nosotros mismos y por las experiencias que hayamos vivido hasta el momento.

La importancia de la opinión de ciertas personas relevantes en la formación de una autoimagen positiva o negativa. Son las llamadas "personas criterio", es el caso de los padres, profesores, tutores y los iguales, que tienen distinta influencia en distintas etapas de la vida.

Dimensiones del concepto de uno mismo

El contenido del autoconcepto presenta las siguientes dimensiones:

Cómo se ve a sí mismo el individuo (autodescripción). Se refiere a los aspectos a los que nos referimos cuando nos autodescribimos. Está integrado por tres componentes: las identidades sociales (aspectos externos), las disposiciones (aspectos o atributos internos) y las características físicas (imagen corporal).

Cómo le gustaría verse al individuo (sí mismo ideal). Está constituido por la imagen deseada, lo que nos gustaría pensar acerca de nosotros mismos. Está integrado por tres componentes: la imagen idealizada o irreal (el sí mismo fantástico), la imagen comprometida (lo que le gustaría ser) y la imagen moral (lo que creemos que debemos ser).

Cómo se muestra a los otros (representación diferente ante distintas audiencias). Señala el hecho que la persona se presenta de diferentes modos según cada contexto. Es el sí mismo que intentamos presentar en la intervención social, hecho que se produce por dos motivos: proteger y mejorar la propia imagen y autoestima para conseguir las metas y los objetivos propuestos, o bien para interiorizar los papeles sociales.

Procesos en la formación del autoconcepto

Los principios que influyen en la formación del autoconcepto son:

- Valoración recibida de los demás (valoración reflejada). Es crucial para el desarrollo de un elevado autoconcepto (y autoestima). Las expectativas de mantener relaciones afectivas con lo otros determinan la estabilidad y el desarrollo emocional de la persona. Esta valoración se ve influida por los estilos de educación recibidos (autoritario, democrático...), así como por las actitudes y las prácticas educativas de padres y otros sujetos importantes para la persona. El apoyo recibido de le padres es el más significativo en la infantil aunque, en la adolescencia, decae; desde la preadolescencia son los compañeros los que muchas veces influye más en la autopercepción. La valoración de la propia valía se apoya más en criterios externos, es decir, en los valores recibidos de los demás, que en criterios internos, que no son establecidos por la propia persona hasta bien avanzada la etapa de la adolescencia.
- Interpretación de los éxitos o fracasos. El sistema de valores o aspiraciones influye en el autoconcepto/autoestima. Una forma de influir en él dar importancia a aquello en lo que el sujeto es competente quitan importancia a otros ámbitos en los que no lo es o lo es menos.

- Comparación social. Cada persona tiene sus propios grupos de referencia. El sujeto puede utilizar criterios objetivos de comparación, o bien compararse con otros de su contexto o ambiente inmediato para realizar sus propias autopercepciones.
- Atribución (atribuciones de la conducta). Cuando la persona atribuye el éxito a causas internas, como la habilidad, el esfuerzo o la capacidad, las percepciones de autoestima aumentan; y a la inversa, cuando el fracaso el que está motivado por causas internas, como falta de habilidad, de esfuerzo o de capacidad, desciende la autoestima.

Factores que crean una identidad propia

En la adolescencia son varios los elementos que confluyen para generar un autoconcepto personalizado:

La maduración física. Nuevas transformaciones físicas centran la atención del adolescente, que debe llegar a aceptarlas e integrarlas para hacer una adaptación válida a su propio sexo y al opuesto. La integración de la imagen corporal ayuda a la valorización de uno mismo y a la afirmación de la identidad.

La vida académica. Hace que el adolescente diferencie internamente sus capacidades, aptitudes, talento y todo aquello que contribuye al desarrollo del sentido de competencia.

La conquista de la autonomía personal. El adolescente se afirma, quiere distinguirse de sus mayores por un deseo de independencia material y por la manera de pensar y de comportarse. Esto obliga a identificarse con otros grupos en sus mismas circunstancias, de oposición a los adultos; en esta etapa uno piensa, viste y actúa como el grupo.

Niveles que intervienen el autoconcepto

En la formación del autoconcepto intervienen distintos niveles:

- Nivel de socialización. Los grupos de personas (familia, compañeros, amigos, etc.) con los que nos relacionamos constituyen una de las fuentes originarias del autoconcepto. Esto hace que las respuestas de los demás hacia el individuo sean relevantes para determinar cómo se percibe éste a sí mismo.
- Nivel de aspiración. Se refiere a la expectativa que tiene una persona de alcanzar el éxito con su actitud en una situación concreta. Un autoconcepto deficiente reduce la capacidad de plantear y ejecutar un comportamiento al nivel más eficiente.
- Nivel de motivación. Está estrechamente relacionado con las actitudes de las personas que forman parte del contexto educativo, y que interactúan en la formación del autoconcepto.

Caracteres generales del autoconcepto

Para la persona, el autoconcepto es el centro de su universo personal. El autoconcepto es multidimensional. Cada una de sus dimensiones (académica, familiar, emocional, social.) tiene una importancia específica, pero todas ellas contribuyen a generar una globalidad que va más allá de la mera suma de sus partes.

- El autoconcepto es jerárquico, porque cada una de sus dimensiones puede tener distinta importancia.
- El autoconcepto es proporcionalmente estable a la jerarquía de sus dimensiones. Por ejemplo, cuanto más importante sea lo escolar, más estable será la percepción, la valoración y el comportamiento de todo lo referido a dicho ámbito.
- El autoconcepto es evaluativo. El individuo no sólo hace descripciones de sí mismo, sino que también realiza evaluaciones (autoestima) de cada dimensión.
- El autoconcepto es dinámico. Cada creencia corroborada por el yo tiende a mantener y reforzar su propia existencia. El autoconcepto puede definirse como un sistema de creencias dinámico y complejo que el individuo mantiene acerca de sí mismo y en el que cada creencia tiene un valor positivo o negativo.
- El autoconcepto se genera a través de un proceso de aprendizaje, como consecuencia de la interacción del individuo con su medio. El conjunto de creencias sobre uno mismo es producto de la propia experiencia vital del sujeto. El autoconcepto es algo aprendido a consecuencia de la experiencia, que proviene principalmente de tres campos:
 1. de la interacción del individuo con el mundo físico que lo rodea;
 2. de la interacción del individuo con seres humanos “significantes”;
 3. del aprendizaje accidental o no planeado; en ocasiones este aprendizaje tiene más importancia, incluso, que el intencionado.

Factores que afectan al autoconcepto/autoestima

Los factores que pueden afectar al desarrollo de un óptimo autoconcepto y autoestima pueden ser:

- Elementos externos. Afectan al desarrollo de un óptimo autoconcepto y autoestima, y pueden estar relacionados 1) con la imagen corpora1, 2) con el papel social o 3) con la identidad.
 - 1 Elementos relacionados con la imagen corporal:
 - Pérdida de partes del cuerpo, como la amputación de un miembro.
 - Pérdida de funciones corporales, por ejemplo por enfermedad cardiaca, lesión medular, etc.
 - Desfiguración, por ejemplo, en quemaduras severas, manchas, etc.
 - 2 Elementos relativos al papel social:
 - Pérdida de los padres, de un amigo íntimo, etc.
 - Enfermedad u hospitalización.
 - Expectativas ambiguas del papel social.
 - Expectativas conflictivas del papel social.
 - Incapacidad para satisfacer las expectativas del papel social.

- 3 Elementos relacionados con la identidad:
- Cambio en la apariencia física.
 - Incapacidad para conseguir las metas.
 - Preocupación por las relaciones personales.
 - Preocupación por la sexualidad.
 - Pertenencia a un grupo minoritario o marginal
- Pensamientos distorsionados. Las personas con una baja autoestima generalmente manifiestan pensamiento ilógico y distorsionado. Veamos a continuación los pensamientos irracionales, ilógicos o confusos más comunes.
 - Catastrófico. Es la tendencia a pensar siempre lo peor, por ejemplo pensar que las cosas están mal ahora pero que estarán mucho peor en el futuro.
 - Minimizar y potenciar. Se refiere a la tendencia a minimizar lo positivo para pasar por alto el éxito. Con este pensamiento se potencian los aspectos significativos de lo negativo y se enfatizan los errores.
 - Pensamiento negro o blanco. Es la tendencia a catalogar las cosas en uno de los dos extremos. Las cosas son perfectas o no son buenas.
 - Las actividades se deben realizar sin un fallo o resultan un fracaso.
 - Suprageneralización. Es la creencia de que algo que se aplicó en una situación o que ocurrió una vez se puede aplicar en todas las situaciones.
 - Autorreferencia. Es la tendencia a creer que todo lo que los demás piensan, dicen o hace se refiere a uno mismo. La persona cree que los demás están interesados en sus pensamientos y actividades y están pendientes de sus defectos y errores.
 - Filtración. Consiste en la tendencia a sostener creencias o conclusiones sacando de contexto ciertos detalles y omitiendo otros. Normalmente, se seleccionan los detalles negativos mientras que los positivos son omitidos.
 - Conductas inapropiadas. Éstas son una serie de conductas asociadas a un autoconcepto y autoestima bajos, y que resumimos en las siguientes:
 - Rechazar la mirada directa.
 - Andar encorvado y moverse lentamente.
 - Cuidarse poco y tener un aspecto desaseado.
 - Hablar de forma indecisa y vacilante.
 - Ser demasiado crítico con uno mismo, por ejemplo “no soy bueno”, “soy feo”...
 - Ser demasiado crítico con los demás.
 - Ser incapaz de recibir las observaciones positivas que se hacen.
 - Reforzar las reprimendas que se reciben de los demás para autocastigarse.
 - Disculparse frecuentemente.
 - Verbalizar sentimientos de desesperación, de inutilidad, impotencia; por ejemplo “no me preocupa lo que ocurra”, “haga lo que haga, no servirá de nada”.
 - Verbalizar sentimientos de desmerecimiento, como “nadie se preocupa de mí”, “soy una carga para todos”.
 - Verbalizar sentimientos de culpa, por ejemplo “es por causa”, “yo tengo la culpa”.
 - Abandonar o cambiar las relaciones personales.
 - No terminar las cosas que se inician.
 - Evitar las primeras conversaciones o la interacción con las demás personas.
 - Adoptar conductas autodestructivas, como el uso excesivo del alcohol, drogas, etc.

- Tener sentimientos negativos sobre el cuerpo, como evitar mirarse o tocarse, ocultar el cuerpo, etc.
- Ser indeciso, por ejemplo “no sé qué hacer”.
- No pedir ayuda cuando no se pueden resolver eficazmente los problemas.
- Manifestar demasiada dependencia, como pedir ayuda innecesariamente, llamar la atención, buscar la aprobación y la alabanza.
- Manifestar falta de fuerzas, por ejemplo “estoy siempre cansado”, “no tengo ánimo”.
- Verbalizar la propia incapacidad o dificultad de adaptación. -Expresar ansiedad, miedo y cólera.
- No satisfacer las propias expectativas.

Actitudes que potencian el autoconcepto y la autoestima

- **Actitud realista.** Hay que proponerse metas alcanzables, es mejor no querer abarcar grandes metas sino ir poco a poco consiguiendo pequeños logros.
- **Actitud flexible.** No hay que ser demasiado exigente con uno mismo, sobre todo cuando se comete algún error.
- **Actitud responsable y respetuosa.** Hay que hacer lo que se tiene que hacer y no dejar que los demás lo hagan por nosotros; también nos tenemos que tratar con respeto a nosotros mismos.
- **Actitud positiva.** Hacer una lectura positiva de lo que nos ocurre es una actitud muy útil en los malos momentos.
- **Actitud de satisfacción.** Hay que estar satisfecho con uno mismo, no se puede estar continuamente buscando la aceptación de los demás.
- **Actitud personal o propia.** Hay que ser uno mismo, sin supeditar los actos o comportamientos a la aprobación de los demás.
- **Actitud crítica.** No se puede vivir bajo la influencia constante de la opinión ajena; se debe mantener una actitud crítica y abierta ante los demás.
- **Actitud de autocompasión.** Hay que evitar la actitud de autocompasión para desarrollar un óptimo autoconcepto.
- **Actitud de aceptación.** Hay que aceptarse como se es, con nuestras virtudes y nuestros defectos; si nosotros nos aceptamos, los demás también nos aceptarán.
- **Actitud de decisión.** Hay que saber tomar decisiones por uno mismo y no en función de los demás.

La autoestima

La autoestima es el evaluador afectivo más influyente de la experiencia, es la parte emocional; se refiere a cómo nos sentimos con nosotros mismos. Está ligada al concepto que cada persona tiene de sí misma.

La autoestima también alude a los sentimientos de aprecio hacia uno mismo; es la percepción valorativa (afectiva) del propio ser, de la manera de ser, de quién soy, del

conjunto de rasgos corporales, mentales, morales, éticos, etc. que configuran la persona en un sentido amplio. Es el concepto que tenemos de nuestra propia valía, basado en los pensamientos, los sentimientos, las sensaciones y las experiencias que cada uno va reuniendo a lo largo de su vida. El concepto de autoestima es algo que se va aprendiendo y configurando a través de la valoración que cada persona hace de su propio comportamiento, influido también por la percepción que tienen los demás de uno mismo.

Autoconcepto-autoestima y aprendizaje

La experiencia que se adquiere en el proceso de aprendizaje contribuye a ofrecer imágenes positivas o negativas de uno mismo, reforzando o limitando el autoconcepto y la autoestima. Dentro del contexto educativo, se puede señalar la importancia y la necesidad de una autoestima y un autoconcepto positivos para lograr un óptimo desarrollo personal y social.

Son varias las razones que llevan a considerar el autoconcepto como un factor de la personalidad al que hay que prestar atención. Entre ellas destacan las siguientes:

- Se trata de una meta educativa importante en el dominio afectivo, que hay que alcanzar.
- Interviene en el aprendizaje y explica la conducta escolar y los resultados académicos.
- Es un producto del proceso de aprendizaje que puede verse afectado por las demás variables implicadas en la educación: el clima del aula, el tipo de instrucción, la conducta y el comportamiento del profesor, la relación profesor-alumno.

Bases sobre las que se apoya la autoestima

Las personas basan su autoestima en la forma de percibir y evaluarse a sí mismas en:

- La actuación profesional.
- El funcionamiento intelectual.
- La apariencia personal y el atractivo físico.
- El atractivo y el comportamiento sexual.
- El aprecio de los demás.
- La capacidad de afrontar y resolver los problemas.
- La independencia.
- Los talentos particulares.
- Las categorías de autoestima para los niños y adolescentes incluyen:
 - El funcionamiento en el colegio.
 - Las relaciones con sus amigos.
 - Las relaciones familiares
 - El bienestar emocional.
 - La autopercepción física

Contexto de aprendizaje

Hasta que el niño entra en la escuela la familia es considerada como un referente de aprendizaje y constituye, en las primeras edades, el núcleo central para su autoconcepto y la construcción de su personalidad.

Es más fácil que se desarrollen autoconceptos positivos si los niños son tratados con respeto, se les definen bien las normas, se les razonan las expectativas de éxito, se les apoya y se confía en ellos, dándoles un afecto estable y positivo por parte de la familia, profesor y compañeros.

Claves para mejorar la autoestima

- No idealizar a los demás.
- Evaluar las propias cualidades.
- Cambiar lo que no gusta de uno mismo.
- Controlar los pensamientos.
- No buscar la aprobación de los demás.
- Tomar las riendas de la propia vida.
- Afrontar los problemas sin demora.
- Aprender de los errores.
- No exigirse demasiado.
- Darse premios y recompensas.
- Aceptar el propio cuerpo.
- Disfrutar del presente.
- Ser independiente.

Rasgos de las personas con alta y baja autoestima

A continuación se detallan las características de las personas con alta y baja autoestima:

- Con alta autoestima:
 - creen que son importantes;
 - tienen confianza en sí mismas y en sus habilidades;
 - superan sus problemas o dificultades personales;
 - creen en sí mismas y en sus decisiones;
 - afianzan su personalidad;
 - son personas creativas;
 - son independientes;
 - mantienen mejor sus relaciones interpersonales;
 - son responsables;
 - afrontan los retos con entusiasmo;
 - toleran bien las frustraciones.
- Con baja autoestima:
 - no se sienten importantes;
 - poseen una falta de credibilidad en sí mismas;
 - se muestran inseguras;
 - tienen poca productividad;
 - no alcanzan las metas que se proponen;
 - no realizan autocríticas constructivas;
 - tienen escasas habilidades sociales;
 - no saben resolver los problemas que se les plantean;
 - poseen sentimientos de culpabilidad e inferioridad;
 - padecen miedos y temores.