

Educación en la autoestima

M.^a Antonia MELCÓN ALVAREZ

Departamento de Filosofía y Ciencias de la Educación.
Universidad de León

Angela MELCÓN ALVAREZ

Departamento de Psicobiología.
Universidad Complutense de Madrid

El tema de la autoestima constituye, en nuestra opinión, el punto de partida de una inquietud que va cobrando fuerza día a día: educar para la vida y colaborar en el desarrollo de una armonía personal en el educando. Debemos contribuir con una respuesta a esta necesidad.

«La armonía entre enseñanza y vida se está imponiendo...» «se intenta reformar el ambiente de la escuela de modo que no se viva en ella sólo en función del rendimiento académico cuando se está pidiendo a los alumnos algo más valioso: la autoestimación...» (*ABC*, Sección de Educación, 27-3-90, p. 70).

Educamos para vivir en sociedad, pero una sociedad dinámica, de ahí que el educador tiene que capacitar al niño y al joven para enfrentarse a las circunstancias del momento.

Es cada vez más difícil, sin embargo, en la sociedad actual, confiar plenamente en nuestra habilidad para afrontar circunstancias conflictivas. Enfrentados a situaciones nuevas o a personas con opiniones distintas, estamos obligados, a veces, a desestimar nuestras propias decisiones.

Nuestra experiencia en el campo educativo nos ha revelado la importancia que tiene la autoestima, como fuerza estimuladora, para llegar a la madurez personal. La falta de propia estimación constituye un poderoso factor desencadenante de inadaptación, capaz de alterar el curso normal de la vida del niño o del joven.

Comunicar al educando fe en sí mismo, disminuir su ansiedad y desconfianza, así como afianzar su voluntad, son para todo educador objetivos valiosos.

CONCEPTO DE AUTOESTIMA

Para precisar el significado de *autoestima* conviene señalar la diferencia que existe con el de autoconcepto, teniendo en cuenta que algunos autores utilizan ambos términos de forma indiferenciada.

Hay que señalar dos aspectos en las percepciones del sujeto respecto a sí mismo:

- a) Un aspecto cognitivo: el *autoconcepto*, idea o concepto de sí mismo.
- b) Un aspecto predominantemente emocional: la *autoestima* o sentimiento de estima hacia uno mismo.

El *autoconcepto*, por tanto, consiste en un proceso mediante el cual la persona percibe sus propias características y reacciones. Es la imagen que el individuo tiene de sí mismo; refleja las experiencias y sobre todo los modos en que estas experiencias se interpretan.

La *autoestima* insiste más en la evaluación de las características. Gozar de autoestima pone de manifiesto una seguridad interior, una confianza en sí mismo y un respeto propio. Ahora bien, no confundamos autoestima con autoglorificación o con la sobrevaloración de nuestras capacidades. Estas cualidades desmedidas reflejan una autoestimación equivocada.

Unas breves líneas no son suficientes para aclarar el concepto de autoestima. Será el propio lector quien a lo largo de este estudio podrá encontrarle su auténtico sentido al término y captará el mensaje que intentamos comunicarle.

EDUCAR EN LA AUTOESTIMA

Perspectiva modificadora en el ámbito educativo orientada a desarrollar la autoestima.

Acción pedagógica preventiva

Todo educador debe estar comprometido a considerar la autoestima como uno de los aspectos más importantes a desarrollar en la personalidad del educando. Se deben reforzar en el alumno los pensamientos positivos sobre sí mismo o sobre las tareas a realizar.

Si pretendemos una educación integral del niño y del muchacho, la pedagogía debe advertir aquellos elementos que supongan un obstáculo para los objetivos citados.

Por otra parte, la madurez personal de los padres constituye un factor influyente y de gran importancia en el desarrollo emotivo del niño, sus actos incidirán decisivamente en el concepto que este se forja de sí mismo y de los demás.

La autoestima se va formando en el niño de modo inadvertido, conforme va creciendo el círculo de personas con las cuales entra en contacto.

La propia estimación regula constantemente el comportamiento humano, por lo que debería enseñarse y practicarse desde la institución escolar, al igual que los sentimientos de autoeficacia. Ambas cualidades están en la base sobre la que descansa la estructura personal. Conseguir una estabilidad interior, una armonía dentro del dinamismo humano, constituye un deber hacia sí mismo y hacia los demás.

Para un sano desenvolvimiento del ser humano y para lograr el respeto y la confianza en sí mismo —es necesario que adquiera unos patrones de comportamiento que le aseguren una serenidad existencial y una conducta autónoma—. Se trata de prepararle también para un ajuste social, intentando desarrollar la autoestima y el respeto a los otros.

El niño debe caminar hacia la responsabilidad de sus exigencias personales y debe hacerse cargo de su propia seguridad. Esto, en ocasiones, le puede generar problemas de índole intelectual, emotivo, social que deberá resolver con estrategias adecuadas, de lo contrario, pueden ocasionarle trastornos que se pueden agravar con el paso del tiempo.

En el proceso de evolución personal hay que tener en cuenta que el educando, con frecuencia, se esfuerza por alcanzar objetivos por encima de su capacidad física o mental. Esto indudablemente le va provocando frustraciones y es, a menudo, indispensable la colaboración del educador para que el muchacho vaya acoplando sus niveles de aspiración a sus capacidades y no vea mermada su autoestima.

En la tarea pedagógica debe destacarse el interés por las luchas internas y los posibles fracasos que el pequeño o el joven puedan presentar.

Concretándonos, por ejemplo, al éxito de los aprendizajes escolares, ponderar a cada alumno de acuerdo con sus progresos respecto a su capacidad, no en relación con los éxitos académicos obtenidos por el resto de sus compañeros.

El educador procurará evitar la desconfianza que surge cuando la actitud competitiva sobrepasa ciertos umbrales.

Partiendo de la realidad, que es de donde debe partir todo planteamiento educativo, advertimos que el sujeto con baja autoestima recibe más influencias negativas porque no es capaz de seleccionar las experiencias y procesa preferentemente los aspectos desagradables, lo que aumenta el autoconcepto negativo.

En el ámbito escolar hay que reducir temores para que el niño pueda comunicar sus sentimientos, su mundo interior. Ser comprendido tiene un gran valor para el individuo con baja autoestima.

Se debe establecer un clima educativo adecuado para el despliegue de tendencias constructivas. El aislamiento e individualidad deben dar paso a la relación activa, abierta, cooperadora. Esto no supone la negación de las

diferencias individuales a favor de la masificación, sino todo lo contrario. Ciertamente hay que sintonizarle con su entorno y consigo mismo, pero descubriendo las necesidades básicas del niño para facilitarle el proceso de su autoafirmación.

El pequeño requiere, además, un medio escolar favorable porque sólo así hará del aprendizaje una experiencia gratificadora.

La autoestima conduce al estudiante hacia un mejor rendimiento y puede así valorar más sus capacidades.

La propia estimación, fundamento importante para la estabilidad emocional, se inicia en la infancia, por lo que la escuela debe brindar la oportunidad de desarrollar sentimientos de capacitación y de confianza en sí mismo. La conducta del niño debe ser motivada y uno de los compromisos mayores del centro educativo deber ser facilitarle vivencias satisfactorias.

En los trastornos de autoestima no suelen existir remedios a corto plazo, la labor reeducativa es lenta y laboriosa, de ahí la conveniencia de una acción preventiva que enriquezca la vida interior del educando. Nos parece necesaria la presencia de educadores para la salud, que enseñen cómo desarrollar las defensas psicofisiológicas de forma natural.

Diagnóstico

a) *Estudio familiar*

Es necesario conocer los datos acerca de las personas que integran la familia con el propósito de establecer las situación dinámica familiar y las actitudes de los padres y de otras personas significativas hacia el niño.

- Conviene precisar el carácter de cada uno de los padres.
- Debe aclararse el grado de cuidado, interés y respeto hacia el niño.
- Otro factor digno de mencionarse es el tipo de autoridad ejercida sobre el niño por cada uno de sus progenitores. Así, pueden detectarse rasgos de autoritarismo y arbitrariedad.
- Averiguar también el tipo de sanciones empleadas con el pequeño.
- Debe conocerse cómo es la relación afectiva entre la familia.
- Preguntarle al niño sobre sus lazos afectivos con los demás miembros familiares y con otras personas con las que ha convivido. Hay que comprobar en qué medida han podido mediar los celos, la envidia u otro tipo de sentimientos negativos.
- Intentar que el niño o el joven en cuestión, explique las experiencias o situaciones de la infancia que han sido para él especialmente negativas. De este modo, puede conocerse la situación personal directamente involucrada en su baja autoestima o en la falta de dicha cualidad.

b) *Situación escolar*

Es imprescindible, también, un examen del ámbito académico, por considerar que es precisamente en el mismo donde, a veces, se propician las insatisfacciones personales.

— Importan las vivencias cargadas de ansiedad del niño como posible reflejo de una autodevaluación.

— Saber si se repiten las experiencias desagradables, principalmente humillaciones y ataques a la confianza en sí mismo. La mayoría de las veces se acusa al profesor de provocar tales situaciones.

— El posible rechazo por parte de los compañeros puede desencadenar sentimientos de inferioridad.

— Por otra parte, si el escolar no es capaz de enfrentarse oportunamente, a las posibles presiones de sus compañeros y cede reiteradamente, perderá autonomía y seguridad en sí mismo.

— Un alto nivel de dependencia puede provocar menosprecio hacia las propias decisiones.

— Las reacciones del niño, su capacidad de aprendizaje, el posible fracaso escolar, su relación con el grupo, son datos que es necesario estudiar.

— Conviene detectar el grado de cooperación, su competitividad, si es solitario, si adopta una actitud pasiva o de liderazgo.

— Si mantiene buena conducta o su comportamiento es conflictivo.

— Y determinar cuales han sido para el niño las situaciones escolares más traumáticas.

c) *Disposición social*

— Es necesario saber si el joven considera satisfechas sus necesidades de aceptación, seguridad y prestigio personal.

— Si se siente querido y respetado. También si subyace un temor desmedido a perder el aprecio y la solidaridad de sus amigos.

— Hay que comprobar el grado de frustración comparando sus aspiraciones y sus logros.

— Preguntarle si se siente necesario y si se considera una persona aceptada. En este último caso debe señalarse que la aceptación social no es siempre garantía de una buena salud mental.

— Conviene averiguar si su «hábitat» constituye un factor negativo para su autoestima.

— Si suele distorsionar su realidad vital y mantiene un comportamiento evasivo hacia ese medio.

— Veamos también si se vale para encubrir dicha realidad del alcohol o de otras drogas.

— Si presenta reacciones de rebeldía y agresión que pueden desembocar en delincuencia.

— Debemos informarnos si es un muchacho débil de voluntad, fácilmente influenciable, sin voluntad propia.

— Como puede deducirse, la información que se obtenga va directamente orientada a detectar alteraciones de autoestima, como causa o resultado de unos datos respecto a los otros.

— Haciendo uso de la información y sugerencias presentadas en esta apartado, el educador puede comenzar a replantearse su acción pedagógica y debe desarrollar programas de intervención al efecto.

Importancia de una reorientación educativa, como acción terapéutica, para mejorar la autoestima

En la familia

La reorientación educativa en la familia y en las instituciones —cuando se hace necesaria— debe favorecer las condiciones y las experiencias capaces de producir una estabilidad personal en el niño y en el muchacho. En vez de actitudes y comportamientos signados por la rivalidad o la competencia, debe infundirse buena disposición para una recta convivencia.

Es indispensable que los padres vigilen las palabras que pueden desvalorizarle. Si continuamente al niño se le dice que es «torpe», «inútil», «malo» y otros calificativos de significado negativo es prácticamente imposible que adquiera confianza en sí mismo. Los insultos y el desprecio llegan a incrustarse en su mente, le impregnan cada vez más, de tal modo que al chico le será muy difícil liberarse de ellos, aunque haga esfuerzos por mejorar.

Por otra parte, bien conocido es el hecho de que los beneficios materiales que proporcionamos a nuestros hijos no son suficientes cuando reclaman atención y afectividad. Ciertamente el bienestar material es importante, pero no es menos cierto que hay niños y jóvenes, procedentes de hogares económicamente desahogados, que son ignorados y sufren buenas dosis de incompreensión y desajustes internos.

Pequeños y jóvenes necesitan reconocimiento a sus méritos por parte de los demás, considerarse importantes para alguien, gozar de la propia estima y tener entusiasmo para luchar en la vida.

Si al niño y el joven le quitamos la propia estimación contribuiremos a su desesperanza. Para la persona es tan importante la autoestima como el cuidado de su propio cuerpo. Podemos destrozar una ida molestándola continuamente, quitándole su alegría o su satisfacción interna. Y esto, ciertamente, se puede hacer por maldad o dureza pero también puede hacerse por ignorancia, por irresponsabilidad, por falta de reflexión y lo verdade-

ramente grave está en que las consecuencias son las mismas. Debemos desarrollar el sentido de la responsabilidad de todas nuestras palabras, acciones y gestos. Evitemos juicios irresponsables ya que, en ocasiones, el educando está deseoso de conocer lo que es correcto.

Hay que procurar que la ansiedad, la incertidumbre y el temor, —entre otros elementos distorsionantes— no se asienten en la mente del pequeño o el joven. Si mediante una labor reeducativa se consigue eliminar todo vestigio de agente desestabilizador habremos salvado el ejercicio de la voluntad, cualidad indispensable para el cultivo de la propia estimación.

Si no existe la tarea reeducativa o no se ha llevado a cabo convenientemente, en el sujeto no habrá nada más que cambiantes disposiciones y una mente errante.

La autoestima que el niño adquiere en su hogar va a permitir determinarse a sí mismo y abrirse a los demás. El niño poco autoestimado se considera, casi siempre, incompetente e inútil.

En el ambiente familiar el propósito educativo debe ser la gradual conquista del yo y el pleno desarrollo de las capacidades del niño o del joven.

Nuestra afirmación rotunda a la educación —o reorientación educativa— basadas en aspectos positivos. Que el niño y el joven piensen diariamente: ¿En qué he triunfado hoy?

En el centro educativo

Se debe educar la libertad del niño y del joven para que pueda hacer uso de ella de forma natural y adecuada, fuera del ámbito escolar. Tengamos en cuenta que la libertad implica capacidad de elegir y aceptar la responsabilidad de los actos libres. La persona con baja autoestima no está capacitada para ninguna de las dos cosas.

La educación en la autoestima supone un importante y lento aprendizaje del vivir humano.

La propia estima metódicamente cultivada puede triunfar hasta en una personalidad seriamente afectada. Un sujeto puede carecer de ella pero, si tiene voluntad de conseguirla, no decaerá en su empeño. En este recorrido que el pequeño o el muchacho ha de salvar, encauzado por el terapeuta, no son siempre los mismos factores los que hay que pulsar ni las condiciones de partida serán las mismas en cada educando. De ahí, la dificultad para ambos.

El educador debe reforzar en el niño y en el joven lo que existe de armónico o positivo y neutralizar lo discordante.

Insistimos que educar la propia estima significa un aprendizaje para la vida. Y no se puede vivir humanamente sino partiendo de la capacidad de criterio propio para apreciar las personas, cosas y situaciones. Solamente así,

se podrá elegir el camino más adecuado entre varias posibilidades y atenerse a las consecuencias de esta elección.

Formar al sujeto para la sociedad no significa inducirle a ver solamente lo que le indican, supone facilitarle el desarrollo de autonomía en solidaridad y responsabilidad y a esto sólo se llega a través de la propia estimación.

Hay que enseñar al educando a adquirir la sabiduría existencial. Cada acontecimiento lleva en sí una enseñanza, de cada experiencia podemos extraer la lección pertinente para nuestra vida.

Por otra parte, conviene destacar algunos niños que se consideran inútiles porque nadie les tiene en cuenta. Se imaginan que no poseen nada en sí que pueda hacerles dignos de ser respetados y merecedores de aprecio. Una palabra agradable, tan sólo, puede ser el medio de salvar el sentido de una vida que de otro modo puede trastornarse para siempre.

En el ámbito escolar, según Bandura, comunicar al educando su valía y sus capacidades supone aumentar sus expectativas de autoeficacia.

Cuando el sujeto ha aprendido determinadas estrategias de aprendizaje posee las habilidades necesarias para realizar una tarea, la confianza en su autoeficacia intensifica y mantiene el esfuerzo para conseguir la meta, que no se lograría si el sujeto dudase constantemente sobre su adecuación personal para la citada tarea (Bandura, 1983).

En la escuela se suele premiar más el triunfo que el mérito. Lo mismo ocurre en otros centros educativos, donde se mira solamente el punto de llegada. Pero para conocer el mérito y apreciarlo hay que considerar el punto de partida del educando, el tiempo que ha empleado y los medios de que ha dispuesto para hacer el recorrido.

Hay un gran principio que, en nuestra opinión, debe prevalecer en todo centro: «Valorar en primer lugar el esfuerzo, el buen resultado ya llegará».

La madurez personal supone autoconocimiento y, por consiguiente, comprensión de las propias limitaciones.

Si el alumno siente satisfacción personal, puede esto determinar que se concentre mejor en el estudio, lo que, a su vez puede traducirse en una mejor adaptación familiar, escolar y social.

Todo poder reside en el propio sujeto y ser consciente de ello significa estar en posesión de la autoestima.

Consideremos que el aumento de la propia estimación es el principio de un auténtico progreso en cualquier terapia.

En las relaciones sociales

La autoestima se basa en gran parte en una justa consideración valorativa de los demás. Hagamos que el individuo tome conciencia de sí mismo como alguien irrepetible que ocupa un lugar en el mundo, en la sociedad. Que dignifique sus actos mediante actitudes constructivas.

La percepción de uno mismo en el justo lugar que ocupa, en el espacio y en el tiempo, será decisiva para conservar y defender ese puesto que nadie más puede ocupar.

La propia estima y la seguridad con que uno se desenvuelve mejorarán si activamos los mecanismos naturales de autocontrol y, a su vez, el aprecio hacia sí mismo y hacia los demás constituirá la mejor defensa para el desarrollo armónico personal, muchas veces amenazado.

Una persona que es despreciada con cierta frecuencia verá notablemente disminuida su autoestima porque la aprobación social es una necesidad humana. El que sufre una injusticia estará en disposición de no reconocer virtudes ajenas, exagerará las faltas de otros y corre el riesgo de seguir una conducta antisocial.

Hay que intentar que la propia personalidad del sujeto vaya liberándose de los condicionantes externos y se desarrolle ella misma con ayuda de las experiencias que el entorno le vaya proporcionando, es decir, no debe sentirse condicionado por las críticas negativas salvo para extraer de las mismas el elemento de verdad que pueda existir.

Si la persona acusa a los demás o a las circunstancias de haber motivado sus adversidades, no podrá avanzar en la superación de las mismas. Ciertamente, las circunstancias y las personas pueden haber contribuido a un estado actual negativo del sujeto pero, en definitiva, es él mismo quien debe romper con esos agentes perturbadores e iniciar una nueva conquista de sí mismo.

Para finalizar diremos que la persona que goza de autoestima es aquella que:

- Realiza su trabajo con fructífera serenidad.
- Es flexible pero inquebrantable.
- Tiene conciencia de su dignidad humana y la vive día a día.
- Posee confianza en sí misma y en las metas que se propone.
- Logra crear a su alrededor un clima de equilibrio y bienestar.

Por lo tanto, podemos afirmar que la felicidad de los individuos, su engrandecimiento personal y la prosperidad de los pueblos dependen en buena parte, del grado de autoestima que poseen.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ALTAREJOS, F. (1983): *Educación y felicidad*. EUNSA, Pamplona.
- BANDURA, A. y cols. (1983): «Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems». *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, pp. 1017-1028.
- BUENDIA, J. (1987): *Salud mental y factores de riesgo*. Myrtia, Murcia.
- FRANKL, V. (1980): *Ante el vacío existencial*. Herder, Barcelona.

- GARCIA, B. (1983): *Análisis y delimitación del constructo autoestima*. Universidad Complutense, Madrid.
- GIMENO SACRISTAN, J. (1976): *Autoconcepto, sociabilidad y rendimiento escolar*. MEC Publicaciones, Madrid.
- GONZALEZ GARZA, A. (1981): *El niño y la educación*. Trillas, México.
- MARTINEZ SANCHEZ, A. (1988): *Formación de actitudes y educación personalizada*. Narcea, Madrid.
- ROGERS, C. R. (1988): «On Becoming a Person». Houghton Mifflin, Boston, Co. 1961. Trad. castellano: *El proceso de convertirse en persona*. Paidós, México.
- ROSEMBERG, M. (1973): *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Paidós, Buenos Aires.

RESUMEN

La autoestima es un fundamento indispensable para la estabilidad emocional de la persona, por lo que tanto en el ámbito familiar como en la institución educativa y en las relaciones sociales se debe propiciar en el educando el desarrollo de sentimientos de capacitación y de confianza en sí mismo.

Se aporta una acción pedagógica preventiva ante posibles interferencias en la conquista de la autoestima.

Continúa con un análisis familiar, escolar y social para establecer un diagnóstico.

Se señala, finalmente, la importancia de una reorientación educativa, como acción terapéutica, para conseguir o mejorar la propia estimación, entendiendo que dicha cualidad es absolutamente necesaria para conseguir una armonía existencial.

SUMMARY

Self-esteem is one of the basic factors for the human emotional stability, that is why both in family and academic ambits, as well as in social relationships, the personal feelings of self-esteem and ability must be allowed to set out.

Educational intervention should prevent self negative attitudes.

It is necessary to analyse family, school and social aspects to stablish a diagnosis.

Finally, it is suggested an educational reorientation as a therapeutic method to obtain or to improve, self-esteem, understanding that this quality is absolutely necessary for living an harmonious existence.