

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

Marina Navarro Suanes

1 JUSTIFICACIÓN

Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos (R. Schüller).

El autoconocimiento y la autoestima es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual el alumno/a adquiere la noción de su persona, de sus cualidades y características.

Como todo proceso, tiene diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación.

El autoconocimiento es la base de la autoestima (concepción que tenemos de nosotros mismos). De ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal.

El desarrollo de un currículo integral y personalizado implica enseñar a los jóvenes la capacidad de tomar decisiones significativas para su vida y específicamente, educar para aquellas decisiones que afectan a su futuro. La adolescencia es un período importante y de indecisión, por lo que, con una intervención adecuada podremos conseguir que los alumnos/as se conozcan más, se valoren más, sean capaz de tomar por sí mismo decisiones que le comprometan, y que lleguen a alcanzar el desarrollo y madurez en cada etapa de su vida.

Conducir al estudiante al desarrollo de una madurez decisoria y vocacional capaz de realizar tomas de decisión autónomas y acordes con sus capacidades, valores, metas e intereses, es una de las funciones importantes de la acción tutorial y orientadora.

Así, nos planteamos dar respuesta al primer objetivo, relacionado con el proceso de autoorientación, el cual hace referencia a conseguir que el alumnado adquiera una conceptualización realista y positiva de sí mismo en relación con sus valores, intereses, habilidades y posibilidades de preparación e inserción socio-laboral integrando estrategias metodológicas graduadas, secuenciadas que completen a las habitualmente utilizadas a través de las líneas de acción tutorial y orientadora. Super (1990) señala la gran importancia que tiene la propia imagen en la elección vocacional.

En la orden 27 de Julio de 2006, por la que se regula determinados aspectos referidos al Plan de Orientación y Acción Tutorial, uno de los elementos que se incluye es la Orientación Académica y Profesional, constituyendo un conjunto de actuaciones

dirigidas entre otras, a favorecer el autoconocimiento de los alumnos/as, actuaciones dirigidas a que el alumnado se conozca mejor a sí mismo. Con este tipo de actividades se pretende que los alumnos y alumnas conozcan y valoren de una forma ajustada y realista sus propias capacidades, motivaciones e intereses.

La Orientación Académica y Profesional es una de las tareas más importantes que se realiza en la Orientación Educativa durante la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria. Ésta es una etapa propedéutica y terminal que da paso a otras donde es necesario elegir, en función de la decisión vocacional e individual de los alumnas/os.

El descubrimiento de uno mismo consiste en saber destapar todo aquello que hace referencia a su persona. Una persona que se ha de querer a sí misma, también se ha de conocer mejor y aceptarse incluso con aquellos aspectos de su persona que normalmente llamamos defectos. Ha de ser tolerante consigo mismo y este autoconocimiento ha de permitir que se sienta plenamente identificado y, si es necesario, cambiar aquello que no le guste de su personalidad, de su forma de actuar y relacionarse con los demás.

En definitiva, el camino va orientado hacia la mejora de la concepción que tienen de sí mismo, es decir, a lo que llamamos autoestima.

Cuanto más positiva sea la valoración que tengamos de nosotros mismos más preparados estaremos para afrontar los infortunios y los conflictos con que nos encontraremos en la maduración como personas.

Las personas que tienen un buen concepto de ellas mismas establecen relaciones más ricas con los demás y pueden sentirse más empáticas y responsables ante los demás y ante la propia vida.

Hay que pensar que la educación obligatoria no sólo sirve para que los jóvenes continúen después estudios superiores, sino que se trata de que lo que aprendan les sea útil en la vida, es decir, sean competentes, que aprendan a relacionarse con los demás y a conocer e interpretar los problemas del mundo actual.

AUTOESTIMA

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, el juicio que hacemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, determina nuestra manera de percibirnos y valorarnos y moldea nuestras vidas. Ésta influye en la toma de decisiones y es fundamental para el rendimiento académico. Si un adolescente piensa que no es competente, no se esforzará en hacer bien las cosas porque creerá que no es capaz y, además, será infeliz.

En relación a la autoestima se advierte un proceso circular: si un adolescente tiene una autoestima alta, se comportará de forma agradable, será cooperador, responsable, su rendimiento será mayor y facilitará el trabajo de formación. Por el contrario, si su autoestima es baja, tendrá repentinos cambios de humor, se sentirá desconfiado, reprime sus sentimientos, será poco cooperador y poco responsable, pues niega o evade sus dificultades y culpa a los demás por lo sucedido. Así, frente a las dificultades se volverá más provocador y desafiante ante cualquier acción para cambiar su situación.

CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA

La autoestima se aprende, cambia y la podemos mejorar, pues todos, niños/as, adolescentes y adultos experimentan fluctuaciones de la autoestima. La persona no nace con un concepto de lo que es la autoestima, sino que se va formando a temprana edad, cuando comenzamos a formar un concepto de cómo nos ven las personas que nos rodean (padres/madres, maestros/as, compañeros/as, amigos/as, etc.) y las experiencias que vamos adquiriendo.

En la formación de la autoestima, influyen dos aspectos:

- El autoconocimiento que tengamos de nosotros mismos: El autoconocimiento 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 autoconocimiento y una autoestima positivos es de la mayor relevancia para la vida personal, profesional y social. El autoconocimiento, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación, y contribuye a la salud así como al equilibrio psíquico.
- Las expectativas, es decir, cómo a la persona le gustaría o desearía ser. Éste aspecto viene influenciado por la cultura en la que está inmersa. El concepto de nuestra valía personal y nuestras capacidades se basan en la acumulación de sentimientos, pensamientos, experiencias y vivencias tenidas a lo largo de nuestra vida. Desde niños vamos construyendo nuestra propia imagen y autoconcepto acorde a los mensajes, que recibimos de nuestros padres, hermanos, amigos y, hoy en día, de todos aquellos personajes famosos que, por contagio de masas, se convierten en cánones a seguir y conseguir por parte de niños, adolescentes y jóvenes.

La autoestima influye en nuestra conducta, en la forma de actuar en el trabajo, en lo que podamos conseguir en la vida, en la manera como afrontamos los problemas, en la forma en como nos relacionamos con nuestra pareja, con nuestros hijos/as y en general con las personas que nos rodean. Por lo tanto, al igual que hay conductas y actitudes que aumentan el sentimiento de valía personal, otras en cambio dan lugar a fracasos y alimentan un pobre concepto de uno mismo.

COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

La Autoestima tiene 3 componentes:

- Cognitivo: Hace referencia a las opiniones, ideas, creencias, percepción y procesamiento de la información". Es el concepto que se tiene de la propia personalidad y de la conducta.
- Afectivo: Tiene un componente valorativo, lleva al reconocimiento de lo que en nosotros hay de positivo y de negativo, implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, que siente la persona de sí misma.
- Conductual: Se refiere al modo de actuar, a la intención y actuación que hace la persona por sí misma, es decir, cómo nos enfrentamos con nosotros mismos.

La educación cada día está en constante cambio, lo cual busca en el alumno/a despertar su sentido crítico, su capacidad creativa, y mejorar su autoestima para que se puedan desenvolver en una sociedad determinada. Pero esto a veces no llega a cumplirse, pues existen muchos factores que impiden el desarrollo intelectual y social del alumnado.

Sin que deba ser tomado como algo inmutable y absoluto, algunas de las causas más frecuentes son:

- Bajo nivel de autoestima.
- Problemas familiares.
- Maltrato físico y psicológico.
- Problemas económicos.
- Incomprensión por parte de su familia y profesorado.
- Falta de comunicación con su familia y profesorado.
- Falta de confianza y seguridad en sí mismos.

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

Podemos decir, que la autoestima es importante porque:

- Condiciona el aprendizaje. Alumnos/as que tiene una imagen positiva de sí mismo se hallan en mejor disposición para aprender.
- Facilita la superación de las dificultades personales. Una persona con autoestima alta, posee una mayor capacidad para enfrentar los fracasos y los problemas que se le presentan.
- Apoya la creatividad; Cuando una persona confía en sí mismo, asume mejor los riesgos y posee habilidades para planificar y gestionar proyectos, con el fin de alcanzar objetivos concretos.
- Determina la autonomía personal, si la persona tiene confianza en sí mismo, podrá tomar sus propias decisiones.
- Posibilita relaciones sociales saludables; la persona que se siente segura de sí misma, puede relacionarse mejor.

TIPOS DE AUTOESTIMA

Autoestima alta:

Una persona con autoestima alta, vive, comparte agradece, reflexiona, respeta a los demás, se abre a lo nuevo, actúa honestamente, con responsabilidad, comprensión, siente que es importante, tiene confianza, cree en sus decisiones y se acepta a sí mismo totalmente como ser humano.

Lo que hace, piensa y siente un adolescente con una buena autoestima, es que actúa con independencia, afronta nuevos retos, sus pensamientos son positivos; valora de forma positiva las cosas que hace y le ocurren, siente un gran orgullo personal por sus logros, se siente capaz de influir en las personas que le rodean, está a gusto consigo mismo y se siente satisfecho por su "buen hacer".

Autoestima baja:

Una persona con autoestima baja, la mayor parte de su vida piensa que vale poco o no vale nada, mantienen un estado de insatisfacción constante y poseen un deseo innecesario por complacer por miedo a desagradar.

El alumno/a con una baja autoestima evita las situaciones que le pueden provocar ansiedad o miedo, se deja influir por los demás, sus pensamientos son devaluativos: soy muy feo, yo no sirvo para eso, tengo muchos defectos, los problemas me persiguen..., no llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se tienen por ser menos que los demás y, peor todavía, menos de lo que son y, a veces, en lugar de culparse por lo que han hecho mal, echan las culpas a los demás y tienden a distorsionar o alterar sus pensamientos de forma negativa: siempre suspendo, todo me sale mal..., se siente infeliz, triste, disgustado, frustrado porque las cosas no le salen bien, su actitud suele ser a la defensiva, con rechazo a las propuestas de los demás.

Por ello es vital para padres, profesorado, saber alentar o corregir, premiar o censurar, oportunamente.

Algunos de los aspectos mencionados dependen de la influencia que tiene la familia, del "modelo" que la sociedad nos presenta, modelo que es asimilado por todos los grupos sociales. Pero la personalidad de cada individuo no sólo se forma a través de la familia, sino también mediante las relaciones externas que establece paulatinamente, pues hay una estrecha relación entre la sociedad, la familia y la persona. También influye en el desarrollo de la autoestima lo que cree que los demás piensan de él así como, de las ideas que elabora acerca de sí mismo durante dicho proceso de relaciones progresivas.

AUTOCONOCIMIENTO

Es la capacidad de responder quien soy yo, el conocimiento que tenemos de nosotros mismos. Es lo específico de la persona, la consecuencia de sí mismo. Nos identificamos y evaluamos, no es fácil tener un autoconcepto claro. Esta disposición personal establece la autoestima.

De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio. La imagen que nos vamos haciendo de nosotros mismos se construye desde el momento en que nacemos a través de la interacción que tenemos con nuestra familia, especialmente con la madre. A partir de estas relaciones se va desarrollando un proceso de percibirse a sí mismo como una realidad diferente a los demás. La valoración de la imagen que el niño/a va haciendo de sí mismo depende de la forma en que lo valora su familia.

Una persona con autoconcepto limitado de sí mismo suele sentirse incómodo con su apariencia física, tiene un deseo excesivo por complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, tiene dificultad para expresar sus sentimientos, da excesivo interés o poca importancia a la ropa, busca agradar a los demás. Por el contrario, una persona con buen autoconcepto confía en sí mismo, no tiene temor a separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier cambio, no le tiene miedo a las críticas, se hace responsable de sus propias acciones.

INFLUENCIA DE LA FAMILIA

Las influencias externas son muy relevantes para que el proceso de formación de nuestra autoestima sea apropiado. Los datos muestran que en las situaciones de violencia doméstica, por ejemplo, tanto las víctimas como los agresores suelen poseer niveles muy bajos de autoestima.

Existen padres, madres, docentes o cuidadores que humillan, desprecian, no prestan atención, se burlan o se ríen del niño cuando pide ayuda, siente dolor, tiene un pequeño accidente, necesita que lo defiendan, expresa miedo, pide compañía, busca protección, siente vergüenza, etc. Estas actitudes se compaginan con otras totalmente opuestas: demostrándole que es "querido, inteligente y guapo" que provocan en él una gran confusión. Tales muestras de cariño son observadas como un mensaje contradictorio por parte del niño y tienen, en consecuencia, un peso negativo en la formación y en el desarrollo de sus capacidades.

En el momento en que la persona afectada por esta clase de educación dispersa llega al estado adulto, transmitirá estas mismas formas de humillación o de maltrato, si es el caso, a otras personas más jóvenes y vulnerables en cualquier sentido físico o emocional.

La forma de violencia más generalizada adopta la forma del maltrato emocional. Hay muchas formas de asustar a un niño y hacerle sentir culpable e intimidado sin necesidad de recurrir a la violencia física. Los niños que sufren esta clase de agresiones se atormentan con pensamientos y sentimientos que no pueden comunicar ni compartir con nadie, y aprenden a soportar el dolor en silencio.

Es por esto que los padres y madres que dañan la autoestima de sus hijos no siempre, por lo general casi nunca, lo hacen intencionadamente. La dificultad del caso reside en que ellos fueron educados del mismo modo, y se limitan a seguir un patrón aprendido.

INFLUENCIA DE LA COMUNICACIÓN

La comunicación está muy relacionada con la autoestima, porque según como se diga algo, el efecto será negativo o positivo. El ejercicio de violencia en todas sus formas es una manera de comunicar algo que se quiere lograr, por lo general, el dominio de la situación y el control sobre los demás, las personas violentas tienen un gran problema de comunicación y necesitan imponerse para sentirse poderosos/as y compensar su baja autoestima.

INFLUENCIA DE LA SOCIEDAD

La sociedad en la que se vive cumple una función muy importante para la formación de la persona, ya que a partir de la cultura toda familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidas a sus miembros y que contribuyen a formar la personalidad de cada uno de acuerdo a un modelo social. La propia imagen se construye desde fuera hacia dentro, desde lo que puedan circunstancialmente pensar quienes nos rodean, y no al contrario. Esto origina graves paradojas: una persona puede alcanzar una posición social o económica elevada y tener, no obstante, una baja autoestima.

Los criterios mediante los cuales las personas se evalúan a sí mismas (o se sienten evaluadas por otras) son culturales y han quedado establecidos claramente como modelos sociales que determinan una imagen pública.

INFLUENCIA DE LA ESCUELA

Es fundamental que los educadores sean capaces de transmitir valores claros. El profesorado puede favorecer u obstaculizar el proceso por el cual el alumnado puede encontrarse a sí mismo. Así, al igual que para el médico el control de la fiebre y el tratamiento de las anginas son tareas fundamentales, también sabemos de la importancia que para la salud tiene, que nuestro alumnado se sienta emocionalmente bien. El fracaso escolar afecta severamente la autoestima.

Los educadores deben ser conscientes de los distintos ritmos de desarrollo de cada alumno/a, a fin de que se sientan cómodos en la escuela y puedan aprovechar debidamente el tiempo que dedican a formarse en los planos académico y personal.

También es preciso comprender que la mente de cada alumno/a está llena de imágenes. Estas imágenes son tridimensionales:

- La primera dimensión se relaciona con la imagen que el alumno/a tiene de sí mismo.
- La segunda dimensión se vincula con la opinión que el alumno/a tiene de sí mismo en relación con otras personas.
- La tercera dimensión se relaciona con la imagen de sí mismo como es y como desearía que fuera.

Por todo esto es muy importante que el tiempo que los alumnos/as pasan en la escuela les ayude a descubrir y aprender a ser las personas que quieren ser, respetando sus tiempos, conflictos y confusiones.

Para ser un buen educador hay que comprender y asumir, entre otras, que:

- Hay que saber cómo crear un ambiente que permita encontrar oportunidades dentro del mismo, donde cada alumno/a pueda sentirse importante.
- Se deben reconocer y valorar los puntos fuertes de cada alumno/a.
- Hay que tener conciencia de los sentimientos y las imágenes que los alumnos/as tienen en mente cuando van a la escuela.

Cuando se trata a alguien como si fuese ignorante, es muy probable que, si no lo es, llegue pronto a serlo, o cuando alguien anticipa un hecho, existen muchas probabilidades de que se cumplan. A éste fenómeno en Psicología Social se le llama "El Efecto Pigmalión" o "la profecía autocumplida, que es el proceso mediante el cual las creencias y expectativas de un grupo respecto a alguien afectan su conducta, hasta el punto que provoca su confirmación.

La autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre uno mismo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de negatividad. En

general, las experiencias positivas y relaciones plenas ayudan a aumentar la autoestima. Las experiencias negativas y las relaciones problemáticas pueden afectarla, incluso, gravemente.

QUE HACER PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA

La autoestima y el autoconocimiento son aspectos muy de moda en nuestra sociedad actual, así nos encontramos con múltiples y variadas técnicas dirigidas a conseguir un mayor conocimiento de uno mismo y, de este modo, ser más feliz.

La cuestión sobre qué se puede hacer desde la escuela para ayudar a los alumnos/as que no cuentan con la aceptación de sus compañeros ha motivado gran cantidad de investigaciones destinadas a diseñar programas de intervención que favorezcan la competencia social y las relaciones sociales del alumnado con sus iguales. La mayoría de estos programas utilizan distintas técnicas de aprendizaje, como la instrucción verbal, el refuerzo, la imitación, el juego de roles o el modelado de conductas, para conseguir que los niños adquieran nuevas estrategias de interacción y mejoren sus relaciones sociales.

Algunos de estos programas de intervención, pueden ser entre otros:

- Programas de intervención destinados a promover el desarrollo de la capacidades que son necesarias para establecer relaciones sociales, como tener expectativas favorables hacia la interacción con los demás, la empatía, la toma de perspectiva social, la cooperación, y la comunicación. (López y cols., 1994).
- Programas de entrenamiento para la resolución de problemas sociales. Intentar ayudar al alumnado a idear formas socialmente aceptadas y creativas de resolver los conflictos más frecuentes que aparecen en las relaciones con los iguales: analizar la situación, generar diversas alternativas, analizar la situación, generar diversas alternativas, analizar las ventajas e inconvenientes de cada una, seleccionar la que se considere más adecuada, llevarla a cabo y evaluar los resultados obtenidos.
- Programas de intervención para modificar las atribuciones que realizan los alumnos/as sobre los compañeros. Pretenden modificar la interpretación y atribución de intenciones que generan en sus relaciones con los iguales. Los alumnos/as rechazados, por tener estrategias de tipo agresivo, tienden a malinterpretar la acciones de los otros (perciben como críticas las sugerencias, atribuyen mala intención a un acto realizado accidentalmente, consideran hostiles acciones neutras, etc.). El objetivo de estos programas consiste en entrenar al alumnado para que perciban e interpreten las intenciones y acciones de los otros con mayor precisión, dirigiendo la atención a la expresión facial y gestual de la otra persona, considerando la relación con la víctima o fijándose en la reacción del compañero después del suceso.
- Programas de entrenamiento en habilidades sociales. Estos programas enseñan conductas específicas para mejorar las relaciones con los compañeros. Procuran que adquieran habilidades como aprender a iniciar una conversación, acercarse a un desconocido, solicitar ser integrado en la actividad de un grupo, hacer comentarios positivos a las opiniones de los

demás, saber cuando intervenir o preguntar, expresar el desacuerdo de forma adecuada, etc.

- Intervenciones de apoyo. Hacen referencia a actuaciones destinadas a combatir la mala imagen que pueda tener el alumno/a entre sus compañeros. Con frecuencia, los alumnos/as rechazados, además de serlo, tienen bajo rendimiento académico, tienen problemas familiares o necesitan apoyo. Pues bien, estos programas contemplan atender a esa problemática. Por ejemplo, el entrenamiento en habilidades académicas suele tener un efecto beneficioso no sólo en el rendimiento académico sino también en el autoconcepto y en la conducta general del niño en la clase, lo cual, a su vez, influye en la evaluación social que el grupo hace del alumno/a. Este tipo de intervenciones pretende cambiar la percepción que tiene el grupo del alumno/a porque su mala imagen puede estar minando los esfuerzos que pueda realizar el alumno/a para lograr mejores relaciones. Según este planteamiento, los esfuerzos para mejorar las habilidades sociales de los alumnos/as rechazados o aislados no deben dirigirse únicamente al alumno/a, sino también a modificar la percepción social que los compañeros tienen de él, para lo cual las opiniones que el profesor/a expresa sobre el alumno/a juegan un papel trascendental porque pueden contribuir a mejorar no sólo la autoestima del alumno/a, sino también la valoración social dentro del grupo. Otro elemento clave para mejorar la situación del alumno/a aislado o rechazado es ayudarlo a encontrar al menos un amigo/a. La amistad puede remediar los sentimientos de soledad e inspirarle confianza en sí mismo con el consiguiente aumento de la autoestima y su repercusión positiva en las relaciones con los compañeros.

BIBLIOGRAFÍA

- Gillham L., Heber. "Cómo ayudar a los niños a aceptarse a sí mismos y a aceptar a los demás". Editorial Paidós. 1991. (3ª ed.)
- Hart Louise. "Recupera tu autoestima". Ediciones Obelisco, Barcelona. 1998.
- Tierno Bernabé. "Psicología práctica de la vida cotidiana". Edic. Temas de Hoy SA, Madrid, 2001.
- Alcántara, José A. "Cómo educar la Autoestima". Barcelona, Edit. CEAC S.A. 1993.
- Bonnet, Vicente J. "Sé amigo de ti mismo manual de autoestima", España. SAITERRA E. (1996).
- Branden, N. "Como mejorar su autoestima". México. Edit. Paidós. (1993).
- Mckay ,M.y Fanning ,P. "Autoestima: Evaluación y mejora". Barcelona. Ed.Martinez. ROCA.SA.
- Shibutani, T. (1971). Psicología social y psicología. Buenos Aires, Paidós.

-