

DOCUMENTOS DE APOYO AL TUTOR/A

AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

El concepto de sí mismo se refiere a todas las percepciones que un individuo tiene de sí mismo.

El autoconcepto está en la base de la autoestima. Esta sería la suma de juicios que una persona tiene de sí misma. Es la dimensión afectiva de la imagen personal que se relaciona con datos objetivos, con experiencias vitales y con expectativas.

Branden (1981) afirma que la autoestima incluye dos aspectos básicos: El sentimiento de autoeficacia y el sentimiento de ser valioso. La autoestima sería la convicción de que uno es competente y valioso para otros. La autovaloración involucra las emociones, los afectos, los valores y la conducta. Cuando la persona se juzga mal, de alguna manera este juicio configura un autorrechazo, que con frecuencia induce a la persona a conductas destructivas para sí misma y para los demás.

¿Por qué es importante la autoestima en la educación?

Es un concepto que la atraviesa horizontalmente. Está en la base del rendimiento escolar, de la motivación, del desarrollo de la personalidad, de la dinámica de las relaciones sociales y de la adaptación escolar.

Desarrollo del autoconcepto

Comprende tres etapas:

A/ Etapa del sí primitivo, desde el nacimiento hasta los años.

B/ Etapa del sí mismo exterior, desde los dos hasta los doce años aproximadamente. Esta etapa es crucial desde el punto de vista de la imagen personal, porque es la más abierta a la influencia del exterior: padres, educadores, etc.

Al principio de esta etapa, el niño se define a sí mismo y se diferencia de los otros por sus rasgos físicos. Entre los ocho y nueve años comienza la definición personal, basándose en algunos rasgos psicológicos. A esta edad se hacen evidentes los sentimientos de estar avergonzado u orgulloso de sí mismo. El sentimiento de sí mismo que se adquiere en esta etapa resulta difícil de modificar posteriormente.

Al final de esta etapa hay un aumento de la autoconciencia: Los niños presentan un mayor reconocimiento de sí mismos y una mayor conciencia de cómo son percibidos por los otros.

C/ Etapa del sí mismo interior, desde los doce años en adelante. En esta etapa el adolescente busca describirse a sí mismo en términos de identidad y esta definición se va haciendo cada vez más diferenciada y menos global.

En esta tercera etapa el alumno es muy vulnerable en términos de autoestima, tanto por el propio cuestionamiento personal como por la influencia de la propia crítica externa en un período de la vida de especial sensibilidad.

Desde esta perspectiva la pregunta clave de los educadores es: ¿Qué imagen personal estoy contribuyendo a formar en mis alumnos?

Formas de expresión de la baja autoestima

- Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.
- Necesidad compulsiva de llamar la atención: son niños que están demandando que se los atienda, como una manera de lograr que los demás les confirmen que son importantes. Suelen interrumpir muchas veces de manera inapropiada, para que los demás se fijen en ellos.
- Necesidad imperiosa de ganar.
- Actitud inhibida y poco sociable.
- Actitud insegura.
- Animo triste.
- Actitud perfeccionista.
- Actitud desafiante y agresiva: Cuando un niño tiene una actitud desafiante y agresiva, la mayoría de los adultos reacciona negativamente frente a él, en una actitud de defensa, no demuestra su tristeza, haciéndolo, en cambio, con su agresión. Se genera así un círculo vicios en la relación interpersonal. Frente a cada nueva interacción, el niño se pone a la defensiva y tiende a desarrollar de forma automática, un patrón de comportamiento defensivo-agresivo, frente al que el profesor también reacciona con rechazo, al sentir menoscabada su autoridad.
- Actitud derrotista.
- Necesidad compulsiva de aprobación.

Estrategias para desarrollar la autoestima de los alumnos

- Ser efusivo y claro al reconocer lo que los niños han hecho correctamente. Si no han cumplido como se esperaba, darles una nueva oportunidad explicando un poco más lo que se espera de ellos.
- Generar un clima emocional cálido, participativo, interactivo. Fomentar el trabajo en grupos durante la clase.
- Usar frecuentemente el refuerzo de los logros de los alumnos frente al grupo.
- Mostrar confianza en las capacidades de los alumnos.
- Poner exigencias y metas al alcance de los niños y que estas metas puedan ser alcanzadas con un esfuerzo razonable.
- Motivar a los alumnos a buscar soluciones y respuesta adecuadas a los conflictos, más que a resolver los en términos de ganar o perder.
- Incentivar a los alumnos a asumir responsabilidades adecuadas a sus posibilidades de ejecución.

Formas de evitar una autoestima negativa

- Utilizar un lenguaje no peyorativo.
- Utilizar un lenguaje preciso.
- Utilizar un lenguaje específico y no general (decirle por ejemplo “debes aprender a sumar” y no “eres malo para las matemáticas”).
- Encontrar en cada alumno las cualidades positivas.