

REVISTA LÍMITE N° 11, 2004 p.p 82 - 95

LA AUTOESTIMA EN LA EDUCACIÓN

Dr. Rodolfo Acosta Padrón

Lic. José Alfonso Hernández

"Espero que un día se invierta el gasto de un cohete a la investigación de una comprensión más adecuada de las relaciones humanas" (Carl R. Rogers, 1968).

La autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro ser, de quiénes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y se puede mejorar. Está relacionada con el desarrollo integral de la personalidad en los niveles: ideológico, psicológico, social y económico.

La autoestima es inherente a todos los seres humanos, es un producto social que se desarrolla en la interacción hombre-mundo, en el proceso de la actividad y la experiencia social y canaliza la actividad del cuerpo y la mente de todas las personas. Su carácter social y desarrollador la proveen de una extraordinaria significación para la educación de niños, adolescentes, jóvenes y adultos. La autoestima es de naturaleza dinámica, multi-dimensional y multi-causal, es decir, diversidad de influencias que la forman en interacción continua.

Desde la década de 1990, con el desarrollo de las corrientes pedagógicas cognitiva y humanista a finales del siglo XX, y por consiguiente el énfasis en la personalidad, el aprendiz y su proceso de aprendizaje, la autoestima a pasado a engrosar las filas de los conceptos esenciales de la educación en el mundo de la pedagogía científica. Esto se debe a que en la época actual han aumentado las tensiones que intervienen en el dominio de las relaciones humanas debido al terrible progreso realizado por el hombre en el dominio del espacio, el átomo, la molécula y en el desarrollo de la ciencia y la técnica.

Para la pedagogía cubana, seguidora de las ideas humanistas de José Martí y otros pedagogos cubanos, del enfoque histórico-cultural de Vigotsky, y resultado de una rica experiencia pedagógica en la etapa revolucionaria desde 1959, la autoestima se convierte en objeto de estudio e investigación debido a su papel en la educación de las nuevas generaciones, en la formación de una cultura general e integral de la población y en la formación de una cultura general e integral de la población y en la instrumentación de principios pedagógicos como son el desarrollo de estrategias de aprendizaje, la unidad de lo cognitivo y lo afectivo, y

la formación de un estudiante participante activo en la transformación de la sociedad. Su importancia no se reduce a la escuela sino que es esencial en la educación familiar y en la educación comunitaria. Por otra parte no se limita a una etapa en la vida sino que constituye un detonador e impulsor de la actividad del individuo durante toda su vida: niño, adolescente, joven y adulto. La autoestima influye directamente en la identidad del maestro y del alumno, como expresión de las influencias históricas, sociológicas, psicológicas y culturales que le dan forma a la identidad de ambos.

La autoestima alta es importante para todas las personas, específicamente para los docentes, pues le posibilita mayor seguridad, confianza a la hora de conducir el proceso de enseñanza aprendizaje, le permite tener una valoración propia de sus posibilidades de actuar en un momento dado a partir de sus conocimientos y de poder determinar hasta dónde puede llegar en una actividad determinada, le otorga más valor a lo que sabe y a lo que puede ofrecer, se propone nuevas metas, es más creativo y le inspira confianza y seguridad a los alumnos, lo cual le permite desarrollar con éxito su labor. De cómo el maestro percibe sus funciones y sus alumnos, es crítico para el éxito de la educación.

La práctica pedagógica demuestra que el proceso permanente de diagnóstico identifica los conocimientos y habilidades que posee el alumno así como sus características personales y factores sociales de su entorno, sin embargo, muy pocos diagnósticos conciben el estudio de la autoestima de los alumnos, debido fundamentalmente a la falta de conocimiento teórico al respecto y a falta de instrumentos que permitan medir el nivel de desarrollo de un proceso interno como es la autoestima.

Si se asume teóricamente que existe una relación directamente proporcional entre los niveles de autoestima y los niveles de aprendizaje, entonces aumentar la autoestima de los alumnos significa mejorar sus niveles de aprendizaje y de igual forma las posibilidades de éxito de estos en la vida privada y profesional. Estudios exploratorios en el ISP de Pinar del Río demuestran estas teorías, aunque las muestras aún son insuficientes. En una escala de 1 a 10 se midió la autoestima a 250 sujetos en su papel de estudiantes de cursos y aquellos con mayores niveles de autoestima (más del 80%) coincidían con los mejores resultados académicos. De igual forma se midió la autoestima de 10 profesionales de reconocido prestigio y todos tenían la autoestima entre 85 y 100 puntos. En estos casos la autoestima, a decir de los sujetos, actúa como causa y efecto del progreso y los éxitos.

Actualmente es necesario responder una serie de preguntas que ayudarían a los maestros a ofrecer un tratamiento metodológico adecuado que focalice el desarrollo de la autoestima de sus alumnos como un proceso permanente y complejo. Estas preguntas son las siguientes: ¿Qué niveles de autoestima posee cada uno de mis alumnos?, ¿Cuáles son las causas y los efectos de su autoestima?, ¿Cómo influir en el desarrollo de la autoestima de mis alumnos?, ¿Cómo contribuir a aumentar mi propia autoestima, la de mis colegas, amigos y

familiares?, ¿Cuándo y cómo, de forma inconsciente, causó daño a la autoestima de mis alumnos?, ¿Cómo convertirme en un maestro autoestimado para cumplir con calidad suprema las funciones de los educadores cubanos?

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Existen varios conceptos de autoestima, sin embargo, todos coinciden en una idea central: es conocerse así mismo, es la función de velar por uno mismo, es autodefenderse, valorarse, autoestimarse y autoobservarse. La autoestima es aprender a querernos, respetarnos y cuidarnos. Depende esencialmente de la educación en la familia, la escuela y el entorno. Constituye una actitud hacia sí mismo.

C. Rogers (1967) define la autoestima como "un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refiere al sujeto", y señala que es "lo que el sujeto reconoce como descriptivo de sí y que él percibe como datos de identidad".

Desde el punto de vista psicológico Yagosesky, R. (1998) define la autoestima como el resultado del proceso de valoración profunda, externa y personal que cada quien hace de sí mismo en todo momento, esté o no consciente de ello. Este resultado es observable, se relaciona con nuestros sentidos de valía, capacidad y merecimiento, y es a la vez causa de todos nuestros comportamientos.

CAUSAS Y EFECTOS DE LA AUTOESTIMA

La autoestima puede disminuir o aumentar debido a múltiples sucesos relacionados con la familia, la escuela, la comunidad y el universo, y en dependencia de la sensibilidad del sujeto. Existen personas extremadamente sensibles cuya autoestima puede bajar debido a un gesto desagradable, una frase, un pequeño incidente familiar o una crítica en el colectivo. Los niños genuinamente son muy susceptibles y muchos a diario son afectados por los pequeños sucesos que ocurren en las aulas o escuelas. Los fracasos, las experiencias negativas y el miedo pueden bajar la autoestima, mientras que los éxitos, las buenas relaciones y el amor pueden aumentarla.

La autoestima depende en gran medida de la educación que recibe la persona. Mi

vecino más pequeño, Donato, sólo recibía de sus padres reproches y prohibiciones; su mamá tenía la creencia de que el niño se controla y se enseña con reprimendas y autoridad. Donato escuchaba sólo “noes” y frases negativas en la familia y de sus maestros autoritarios. Así su autoestima permanecía herida cuando adulto; aún estaba marcado por aquellas expresiones: “que bruto eres, eres un estúpido, no haces nada que sirva”. Por ellos consolidó la idea de que no servía para nada, de que él era así y no podía cambiar. Estos pensamientos eran disculpas para una actitud que perpetúa las creencias de sus padres y maestros. El hogar y la escuela deben convertirse en espacios agradables donde el alumno se sienta bien y estimulado a reflexionar y actuar. Y es tarea de los familiares, maestros y directivos crear estos espacios y conducir, con ternura y amor, la actividad del alumno. El triángulo yo – mamá – papá, es determinante durante la infancia para una autoestima alta en etapas posteriores, de aquí la importancia de educar la familia.

Estudios realizados en Estados Unidos (Ribeiro, 1997:97) demostraron que los niños de cuatro años de edad escuchaban un elogio y nueve reprimendas y media cada veinticuatro horas. Este resultado se obtuvo por medio de micrograbadoras que se colocaron en los oídos de ciertos niños mientras duró la investigación. Para que una reprimenda se anule o neutralice en el cerebro de una persona, son necesarios al menos siete elogios, hasta los ocho años de edad, escucha la absurda cantidad de 100.000 “noes”.

Muchos niños crecen con la idea inculcada de que no tienen talento para estudiar, es tarea de los padres y maestros, enseñarlo a reflexionar sobre sus potencialidades a fin de que interioricen que ellos sí pueden, porque el talento es un 10 por ciento de inspiración y un 90 por ciento de transpiración, y hay que sudar para que el talento se manifieste.

Las causas que bajan la autoestima son múltiples: el miedo, la tensión, los fracasos, las enfermedades, la angustia, la ansiedad, la disfunción sexual, las neurosis, la gordura, el incumplimiento de las metas, y las adicciones, entre otras. Por supuesto que estos elementos adquieren una connotación especial en determinadas condiciones económicas y sociales, por ello no es casualidad que el promedio de autoestima en 450 maestros haitianos fuera de 52, según los resultados de una medición que realizamos en el 2001.

Las personas desestimadas se manifiestan de diferentes formas: mienten, se quejan, se niegan a aprender, se culpan, se autodescalifican. Los desestimados o de autoestima baja se muestran ansiosos, aburridos, inoperantes, asustados, irresponsables, dependientes, tristes, indiferentes, agresivos, tímidos, autosuficientes, celosos, apáticos, indiferentes, evasivos, enfermos, violentos, desconfiados, inexpresivos, defensivos, irracionales, inconsistentes, pesimistas, inactivos, rígidos. Además, tienden a discriminar, ofender, descuidar su cuerpo, perder el tiempo, inhibirse, negar otros puntos de vista, posponer decisiones, maltratar los demás, hablar mal de los demás, y tener adicciones como el cigarro,

el licor y la droga.

Por el contrario las personas de autoestima alta encuentran sus motivos en el éxito y el progreso en el trabajo, la familia y la sociedad. Encuentran el sentido de la vida en el amor a los demás y en el amor que reciben de estos, en el amor a la patria, la familia, los amigos, la naturaleza, la cultura, la historia, las tradiciones y su identidad nacional y universal. Las personas autoestimadas sienten suyos los sufrimientos de los demás y luchan por ellos. Son conscientes de los fenómenos del planeta y toman una posición a favor de los más necesitados. Sienten la belleza de la vida y aprovechan todas las posibilidades que se les ofrece para el desarrollo personal y social. Los autoestimados se muestran confiados, responsables, coherentes, expresivos, racionales, intuitivos, cooperativos, solidarios y deseosos de cooperar y correr riesgos. Además, tienden a ser amistosos, armónicos, autónomos, optimistas, alegres, activos, operativos, tolerantes, pero críticos a la vez y de buen humor. Se muestran deseosos de aprender y trabajar, agradecen, reflexionan, producen, se socializan, son comunicativos, disfrutan la vida, aman y cuidan su cuerpo y su salud, generalmente se muestran originales, honestos, entusiasta, modestos, optimistas, expresan sus sentimientos, se relacionan con personas positivas y hablan bien de los demás, son ejemplos para los demás y están orgullosos de si mismos.

¿CÓMO MEDIR LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS?

Diagnosticar la autoestima es un problema en tanto que no se puede cuantificar, palpar u observar. Además la privacidad que del concepto de sí mismo tiene cada persona complejiza su valoración. De tal manera el diagnóstico y la evaluación deben utilizar la metodología inferencial consistente en este caso en describir por una persona, que no sea el propio sujeto, la autoestima que de sí mismo tiene un individuo a partir de una serie de productos del sujeto en cuestión: respuestas a test proyectivos, conductas específicas, contenido de entrevista, y otros. A partir de estos productos el investigador o maestro lleva a cabo una serie de inferencias sobre la autoestima del sujeto. En nuestro caso hemos utilizado la metodología autodescriptiva que consiste en solicitar al sujeto una descripción o valoración de sí mismo, verbal o escrita, de forma libre o mediante un cuestionario en que el sujeto valora determinadas características referidas a sí mismo. Así se obtiene la denominada autoestimagen del sujeto. En ambas metodologías existe un alto nivel de subjetivismo que no debe olvidarse, razón por la cual deben combinarse varios métodos de medición. Los ejercicios que hemos utilizado para medir la autoestima son las siguientes:

1. Evalúa cada uso de los siguientes aspectos en tu vida en una escala de 1 a

10, siendo 10 el máximo de autoestima.

- a) Amor 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- b) Amistad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- c) Familia 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- d) Sexo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- e) Trabajo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suma las cantidades y multiplica por dos. El máximo será 100. Así tienes la autoestima hoy. De ahora en adelante aprenderás a pensar positivamente y verá como aumenta.

Los temas que se miden pueden cambiar en dependencia de las características de los participantes. Los que aquí aparecen han sido utilizados con grupos de profesores con edades promedios de 36 a 40 años, y grupos de estudiantes del ISP de Pinar del Río.

Un total de 650 sujetos han realizado el ejercicio. Se les solicitó además que escribieran los sucesos que en aquella oportunidad le habían bajado y aumentado la autoestima. Los sucesos más frecuentes con influencia negativa registrados son en orden de frecuencia: el fracaso en el estudio, pobre participación y resultados académicos bajos, relaciones amistosas, y sexo. El promedio general de autoestima es de 82 puntos. De igual forma estos aspectos se manifiestan positivamente sobre la autoestima cuando el sujeto ha tenido éxitos: en la familia, el amor, el trabajo y el estudio.

2. ¿Cómo te sientes hoy? Los alumnos escriben en la pizarra, alrededor de la frase: Me siento... todas las posibilidades que ofrece la vida al hombre de asumir un estado de ánimo. Ejemplo: Me siento responsable, cooperativo, aburrido, etc. Seguidamente el maestro le ofrece a los alumnos una lista de adjetivos en oposición para que se señalen como se siente. Entre un estado y otro aparece una escala de 1 a 5 puntos. La propuesta es esta:

1- triste

1 2 3 4 5

alegre

2- cansado	1	2	3	4	5	lleno de alegría
3- débil	1	2	3	4	5	fuerte
4- ansioso	1	2	3	4	5	tranquilo
5- confuso	1	2	3	4	5	claro
6- inseguro	1	2	3	4	5	seguro
7- desconfiado	1	2	3	4	5	confiado
8- malhumorado	1	2	3	4	5	de buen humor
9- desinteresado	1	2	3	4	5	interesado
10- no contribuidor	1	2	3	4	5	contribuidor

Los alumnos multiplican la suma de todos los incisos por dos y el resultado será la expresión de su autoestima. Finalmente se debate sobre la importancia de la salud mental y física para afrontar los retos del mundo estresante de hoy y las estrategias para convertir los estados de ánimo desfavorables en favorables. Ejemplo: cuando no tengo deseo de contribuir, piensa que los demás esperan algo de ti, cuando estás aburrido, camina, escucha música, visita tus amigos o lee un buen libro que siempre tendrás listo para ello.

CÓMO AUMENTAR LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS

La apertura al cambio es una necesidad para el mejoramiento de la personalidad. Es importante que el estudiante y el maestro quieran cambiar y sepan lo que quieren cambiar. Los adultos en particular son resistentes al cambio en tanto que han arraigado una serie de hábitos que lo identifican de manera que rechazan todo lo nuevo que atenta contra sus comportamientos ya establecidos. Además piensan que ya no pueden cambiar debido a su edad. Sin embargo, necesitan liberarse de una serie de hábitos negativos con consecuencias nefastas para su salud y la de los demás; hábitos que enrarecen su ejemplo en la sociedad y que

atentan contra su actitud constructiva en la vida profesional y la actitud ante los fenómenos de la sociedad. Estos hábitos pueden estar relacionados con la alimentación, la salud, la distribución del tiempo, la convivencia social, la amistad, entre otros; ejemplos: comer pan y grasa de puerco con exceso, dormir demasiado, no ir al baño regularmente, mostrarse autosuficiente, grosero, aislado, hipercrítico, entre otros.

La pregunta que a diario debe formularse cada maestro es: ¿Con mi actitud y mi comportamiento estoy aumentando o disminuyendo la autoestima de mi alumno? Y al responder debe saber que la autoestima es flexible y baja y sube con rapidez temporalmente aunque después vuelva a la estabilidad, y que sus alumnos interpreten de diferentes maneras sus actos y procedimientos de educación. Así por ejemplo Pepito, un niño de 10 años, ha regresado de la escuela con la autoestima baja debido a tres pequeños incidentes: la maestra le ha quitado la pelota en la clase de ciencias, la delegada del aula lo ha anotado tres veces en su libreta por hablar y eso le incidirá negativamente en la evaluación que hará el maestro, y finalmente la maestra le ha descalificado el trabajo independiente que por primera vez lo había hecho solo, razón por la cual los padres lo habían felicitado la noche antes.

En los adultos la autoestima sube o baja en dependencia de factores esenciales para la vida como son la economía, el amor, el sexo, la amistad y la política. En cursos y talleres de didáctica, comunicación y enseñanza de lenguas a profesores en ejercicio hemos medido la autoestima al inicio de la sesión de trabajo y al final. Las diferencias han mostrado aumento durante la actividad debido a que se ha enseñado a pensar positivamente y se ha creado un ambiente psicológico favorable que todos disfrutaban apoyado de técnicas sugestopédicas y participativas. Se ha desterrado la pelea y el discurso inoperante. Se reconoce y estimula el esfuerzo de todos. Por ejemplo, en el curso a profesionales de la información cuando Juana o María llegaban tarde, se le dedicaba unos minutos a felicitarlas, acomodarlas en su silla e invitarlas a escuchar una agradable música y hablar de sí misma y de los suyos ya que se había levantado a las 5 de la mañana en un lejano municipio para llegar a las 09:00 a.m. a la capital y poder recibir el curso. Si reconocemos que Juana o María viven en el campo, tienen dos niñas, un anciano enfermo en su casa y un esposo celoso, entonces vale reconocerles sus valores. Por supuesto es necesario recordar que el método depende en gran medida del contexto educativo y lo que aquí es posible no lo es allá. Aquí las variables de edad, curso de post-grado, lejanía y condiciones sociales de los cursistas, entre otros, permitían este procedimiento.

El estrés es una de las mayores causas de autoestima baja, provocada a su vez por diversos factores sociales. En entrevista a 150 maestros de enseñanza primaria, secundaria y media superior, se constató que los factores profesionales que más lo estresan son: la disciplina del aula, las ausencias a clase, los alumnos desmotivados, apáticos y ruidosos, la preparación de clase y la revisión de tareas.

Existe una interacción mutua entre sucesos – autoestima – sucesos. Un acontecimiento puede bajar la autoestima y a su vez ésta influir en la calidad de otros acontecimientos posteriores, así un fracaso en el amor o el sexo puede ser motivo causante de la autoestima baja, lo que puede desencadenar seguidamente una serie de fracasos en el amor, el sexo, e incluso otro tipo de actividad.

La regla de oro para aumentar la autoestima de sí mismo o de otros es pensar positivamente, pero no puede tenerse una mente positiva si no hay comprensión, amor y respeto. La mente positiva funciona cuando enfrentamos los problemas y le encontramos solución o no, pero nos sentimos satisfechos de nuestra actitud al respecto, cuando nos sentimos valiosos para los demás por la obra que realizamos o la actitud de ayuda y solidaridad que asumimos, cuando sentimos que estamos dando lo mejor de nuestra mente y cuerpo para ayudar a la paz y la justicia social, cuando estamos dispuestos cada día a afrontar los retos que nos ofrece la vida, cuando nos sentimos responsables y comprometidos con la humanidad, cuando sentimos la sensación de que tenemos mucho que dar y recibir, cuando sabemos amar y ser amado.

En ocasiones los maestros no somos totalmente coherentes en teoría y práctica con el papel del amor para la autoestima y la educación. El amor no es sólo un sentimiento, es también una capacidad que se aprende y se desarrolla con la educación. Los maestros deben saber que no se inculca amor fácilmente al margen del nivel de madurez del alumno, en tanto que sólo puede desarrollarse dentro del proceso de formación total de la personalidad a fin de lograr una orientación productiva. Aprender o enseñar a amar y ser amado requiere esfuerzo y conocimiento, teoría y práctica, y sobre todo la comprensión total por parte de alumnos y maestros que no hay nada más importante que la capacidad de amar. Aquel que no sabe no ama, el que nada puede hacer nada entiende. El que nada entiende no es útil, pero el que entiende, ama, reconoce y ve... Paracelsus (en fromm 1985: VI). En ocasiones las personas dedican todo el tiempo al aprendizaje de un arte o una ciencia y ninguno a aprender a amar: primera necesidad básica de todos los seres humanos.

El maestro posee los recursos necesarios para aumentar la autoestima del alumno en tanto que ambos poseen la capacidad de comprender y amar. Existen procedimientos de enseñanza que fortalecen y desarrollan la autoestima y que tanto el maestro como los alumnos y las demás personas pueden y deben practicar en la familia, la escuela y la comunidad. A continuación algunos consejos y procedimientos:

1. Respetar el trabajo y el esfuerzo que realizan los alumnos.
2. estimularlos a emprender acciones y reconocerle sus éxitos.
3. Estimularlos y ayudarlos a la realización de ejercicios físicos.

4. Crearles ambientes de tranquilidad, seguridad y confianza.
5. Ayudarlos a solucionar problemas de aprendizaje y educación.
6. Inculcarles la idea de que sí pueden y son capaces.
7. Evaluarles el proceso de aprendizaje tanto como los resultados.
8. Enfatizar en sus actitudes tanto como en los conocimientos.
9. Enseñarles a sentarse relajadamente y respirar profundamente.
10. Desarrollarles habilidades para relacionarse con los demás.
11. Enseñarlos con el ejemplo personal a amarse a sí mismos, a la familia, a los amigos, a la patria, a la naturaleza, y a la sociedad.

El reto de la escuela consiste en educar las nuevas generaciones, y la autoestima también se educa y se desarrolla. La idea del cambio en sí mismo es esencial tanto para los propios maestros como para los alumnos. Para querer a los demás es necesario aprender a quererse a sí mismo en tanto que cuando uno se quiere más, el mundo lo quiere más y uno quiere más el mundo. Los primeros que debemos cambiar somos los maestros que nunca podemos estar conformes con lo que hacemos y cómo somos, pues tenemos mucho que mejorar dentro de la inmensa obra de paz y justicia social que realizamos.

La autoestima constituye un objeto de estudio esencial dentro de la pedagogía cubana en tanto que existe e influye significativamente en la actitud y actividad no sólo del alumno sino también de los miembros de la familia y de toda la comunidad. Investigar la autoestima a la luz del materialismo dialéctico y de las condiciones concretas de la sociedad cubana es una tarea impostergable que contribuye a la calidad de la educación, y a la formación de una cultura general integral de todo el pueblo.

BIBLIOGRAFÍA

- From, E., *The Art of Loving*. Thorsons. London. 1985.
- Kompf, Michael, and others, *Changing Research and Practice: Teachers, Professionalism, Identities and Knowledge*. London. Washington. D.C. 1996.
- Ribeiro, L., *Aumente su Autoestima*. Urano. 1997.
- Rogers, C., *Le Développement de la Personne*. Traducido de la obra "On becoming a person". Bordas. París. 1968.
- Yagosesky, R., *Autoestima. En Palabras Sencillas*. Júpiter Editores C.A. Caracas. 1998.