



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

“EL VALOR DE LA AUTOESTIMA DEL ALUMNADO EN LA ENSEÑANZA”

AUTORÍA PATRICIA MUÑOZ PEDROSA
TEMÁTICA LA AUTOESTIMA EN LA ENSEÑANZA
ETAPA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA

1. Resumen.

El gozar de una buena autoestima resulta fundamental en la enseñanza y abarca a todos los ámbitos implicados en la enseñanza, tanto al alumnado como al profesorado y a las familias. Es por ello que en este artículo vamos a analizar qué entendemos por autoestima y vamos a analizar algunos aspectos que contribuyen a detectar, mejorar y crear una buena autoestima en el aula y fuera de ella.

2. Palabras clave.

Autoestima.

Alumnado.

Profesorado.

Familias.

3. CONTENIDOS.

Por “autoestima” entendemos la opinión emocional y profunda que las personas tienen de sí mismos, también la podemos definir como el amor que tenemos hacia nosotros mismos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

La autoestima puede ser concebida como un sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros/as mismos/as, del conjunto de rasgos que nos definen como personas y que incluyen los corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Se trata de un elemento cambiante y lo podemos mejorar a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores, fundamentalmente madres y padres, maestros, profesores y profesoras, compañeros, amigos etc. y las experiencias que vamos adquiriendo. El mantenimiento de una buena autoestima es una tarea mayor y suele ser un síntoma recurrente de los variados problemas conductuales humanos. La autoestima es esta directamente relacionada con el desarrollo personal de cada individuo.

En el ámbito educacional, el concepto de la “autoestima” tiene un papel realmente importante en el desarrollo y rendimiento académicos del alumnado. De esta manera, en la toma de decisiones en ciertos sistemas educativos, la autoestima es un concepto a tener muy en cuenta a la hora de desarrollar las programaciones educativas ya que incide de forma directa en el sistema educativo afectando a los/as estudiantes, diciéndose que si por ejemplo, un/a estudiante goza de una buena autoestima, entonces tendrá buenos resultados académicos.

Padres, madres y el conjunto del profesorado implicado en la educación de nuestros hijos/as o alumnos/as, tienen la inmensa obligación de esforzarse imaginativamente en hacer ver a sus hijos/as y alumnos/as que estudiar, conocer, esforzarse, luchar por lo que queremos... es útil, asombroso, entretenido y agradecido, ya que les llevará a la creación de una buena autoestima y autoconcepto personales que les ayudarán a alcanzar cualquier objetivo académico que se planteen. Para ello, existen varias estrategias claves que son interesantes poner en práctica en el aula y que llevan a la meta de motivar a nuestros y nuestras alumnos y alumnas para el desarrollo de un buen autoconcepto de ellos mismos/as:

- La autoestima es una o la mejor base de asentamiento de los sentimientos, es por ello que debemos fomentar la capacidad del individuo y el sentirse como tal, así como la ausencia de todos los sentimientos negativos sobre su capacidad e inseguridad.
-
- Los estudios son interesantes. En ocasiones no lo son tanto como nos gustaría o tanto como lo pueden ser una charla con los/as amigos/as, ver la tele o jugar a nuestros juegos favoritos, pero el esfuerzo tiene una recompensa presente y futura.
-
- Aprovechar bien el tiempo de estudio cada día se ve recompensado luego ya que podremos disponer de más tiempo libre para nosotros/as mismos/as.
-
-



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

- Personas importantes en mi vida, que me quieren, van a valorar y considerar mi esfuerzo. Esto también repercute en mi relación personal con ellos/as.
-
- Cuando estudiamos bien y motivados, acaba gustándonos lo que hacemos y queremos seguir mañana.
-
- El hacer las cosas bien hechas, otorga seguridad.
-
- Si previamente hemos hecho un buen trabajo y estudio, se disfruta más del tiempo libre del que disponemos.
-
- Cuando alcanzamos nuestras metas, esto nos da seguridad y felicidad.

La ausencia de una buena autoestima hace complicada la tarea del/la profesor/a, es por ello que el aspecto motivacional en cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje y en cualquier materia debe interesar y mover interés entre el ámbito escolar, incluyendo a profesores/as y también fuera de la escuela, en el ámbito familiar.

Existen varios indicios o aspectos actitudinales que indican que un/a alumno/a padece una baja autoestima. En primer lugar, estos/as alumnos/as desarrollan una continua crítica hacia ellos/as mismos/as, una actitud de “nunca ser suficiente” así como de una clara tendencia a un perfeccionismo enfermizo que los/as convierte en esclavos de ellos/as mismos/s, de asumir la culpa de todo cuanto acontece a su alrededor desagradable o negativo, además de ser bastante indecisos/as con cualquier decisión a tomar.

Por otro lado, el alumnado con baja autoestima se muestra bastante irritable con cualquier situación, todo o casi todo les sienta mal y reaccionan ante ello estallando por situaciones que generalmente podemos considerar sin importancia.

La baja autoestima provoca en el individuo desconfianza en sí mismos/as, tendencia a la superficialidad más que la naturalidad de acciones, frustraciones continuadas, sentimiento de infravaloración y ansiedad por todo ello.

La respuesta educativa o pedagógica ante un caso de baja autoestima en el aula toca varias vertientes. En primer lugar debemos intentar tratar a estos individuos con total amabilidad, confiando en sus



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

posibilidades y capacidades de desarrollo y realización, así como elogiar sus acciones como refuerzo positivo. Por otro lado, se debe siempre cortar los juicios negativos de valor que realice hacia su persona, entendiendo que el ser humano se equivoca por naturaleza así como reconocer el buen comportamiento desarrollado e incluso compartir o intercambiar experiencias con ellos/as, creando un sitio para el o ella en clase y de ahí fuera del aula.

La autoestima de un individuo debe ser concebida como un estado emocional que se va forjando y construyendo paso a paso, poco a poco, en nuestro interior. Sabemos que los elementos básicos para que la autoestima de una persona comience a formarse y de ahí a crecer son, en primer lugar, el amor, el sentirse amado, querido y respetado por otros seres y en especial la familia y amigos/as, y, en segundo lugar, el sentirse útil y capaz de alcanzar metas o realizar acciones valiosas. En este sentido, la autoestima de una persona se forma inicialmente en el seno familiar, en casa, con los padres, madres y hermanos/as, y de ahí crece hacia la escuela en relación con las personas con las que allí nos encontramos, compañeros/as, amigos/as, el profesorado... y de ahí pasa al conjunto de la sociedad. Por lo tanto, la familia, la escuela y la sociedad son los tres contextos, factores o pilares que repercuten e influyen en la creación, desarrollo y crecimiento de la autoestima que cada individuo desarrolla.

Me gustaría hacer hincapié en la familia como elemento base en la concepción de la autoestima humana. Podemos afirmar que un buen desarrollo o ambiente familiar repercutirá en el resto de la vida de un individuo, otorgándole herramientas meritorias que le ayudarán a forjar una buena autoestima personal que permitirá a un individuo desarrollar virtudes tales como la seguridad en sí mismos/as, valor y aceptación. Sin lugar a dudas, el individuo que se siente amado, y esto lo obtiene en la familia, será este amor recibido del seno familiar el que le permitirá asumir, aceptar, defender y actuar con seguridad.

La familia, por tanto, funciona como herramienta transmisora de amor y valores básicos que permitirán al individuo autoformarse un autoconcepto y una autoestima valiosísimos que luego en un futuro pondrá en práctica, y desarrollará, en otros contextos tales como la escuela y la sociedad.

Del mismo modo que la autoestima o el autoconcepto del alumnado mismo es importante en su desarrollo como persona en una sociedad democrática, la autoestima del profesorado repercute de forma directa en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La idea es básica, si el profesor/a no goza de una autoestima sana y positiva, en ningún momento podrá hacer llegar o transmitir esta filosofía o concepto al alumnado. Como hemos podido saber según la filosofía adleriana la idea esencial es formar a seres libres y capaces que, en los sucesivos, puedan caminar solos/as y formarse un



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

autoconcepto de ellos/as mismos/as válido, al margen de la formación en las distintas disciplinas que se enseñan en la escuela.

La familia es el factor más importante en el desarrollo de la autoestima de los/as hijos/as dado que es la familia la que funciona como fuerza transmisora de enseñanzas y valores que deberán acompañarnos el resto de nuestra vida. Sin duda alguna, el grado o nivel de autoestima de los progenitores de los/as hijos/as es determinante sobre la propia conducta del/la hijo/a, en clase y fuera del aula, ya que es a través y a raíz del aprendizaje que tenemos en casa y en el seno familiar que nuestros/as hijos e hijas conforman, constituyen y desarrollan su propia personalidad, su propio autoconcepto y su propio concepto de autoestima. En este sentido, las acciones cotidianas en el seno familiar, el ejemplo dado por padres y madres, así como la comunicación existente entre los distintos miembros de la familia, son los factores que constituirán el futuro de los hijos e hijas, y esto, definitivamente, repercutirá en su evolución como persona y como estudiante en el aula.

Sin duda alguna la autoestima del/la alumno/a influye y determina el comportamiento y el rendimiento del alumnado en el aula en sus dos posibles vertientes, en positivo, al gozar de una buena autoestima propia, y en negativo, al carecer de ella. Existen varios pilares básicos que construyen la autoestima de una persona, en este caso, la de un/a alumno/a. Entre estos pilares encontramos la necesidad de sentirse querido, en casa y con los/as amigos/as, y socialmente aceptado, por el círculo social en el que el alumnado se mueve. Este sentimiento, lleva al desarrollo de una creencia fuerte de sentirse útil, capaz y competente, de desarrollar un pensamiento y posicionamiento positivo y optimista de la vida, de hacer y realizar cosas, acciones y alcanzar metas en cualquiera de los ámbitos, entre ellos el escolar.

Por todo ello, resulta fundamental trabajar el autoconcepto y la autoestima del alumnado en las aulas como una necesidad previa a la formación en conceptos y contenidos relacionados con las materias a impartir.

Sin duda alguna, siempre que hablamos de autoestima y autoconcepto humanos, debemos hacer referencia a Maslow.”. Sabemos que la **motivación** humana aparece patentemente definida como un conjunto de factores que aúnan distintos factores tales como la presión de los compañeros, que el trabajo que realizamos sea significativo, la participación, el compromiso y el reconocimiento, así como el gusto por lo que vamos haciendo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

En 1943 Abraham Maslow Maslow formuló una teoría psicológica en la que establecía una jerarquía de las necesidades humanas. En su teoría, Maslow defiende que conforme se satisfacen las necesidades básicas, los seres humanos desarrollamos necesidades y deseos más elevados promovidos por una clara acción motivadora. En su teoría Maslow hace uso de una forma piramidal para su desarrollo. De esta manera, las necesidades fisiológicas o básicas para la supervivencia del individuo, ocupan la base de su pirámide, seguidas de las necesidades de orden y seguridad (necesidades de seguridad, según Maslow). El siguiente bloque piramidal lo ocupan las necesidades sociales, la necesidad de sentirnos parte y formar parte de un grupo social como persona. Acto seguido encontraríamos las necesidades de reconocimiento en las que aparece patente la necesidad de sentirnos reconocidos y valorados por nuestras acciones o logros, o simplemente respeto hacia nuestra persona, repercutiendo éste directamente en la autoestima de cada individuo. El último escalón de esta base piramidal de Maslow, lo ocupan las necesidades de autorrealización, en la que necesitamos de la auto-superación dejando tras de sí huella de nuestros actos.

En este sentido, la pirámide de Maslow basada en la motivación humana pasa por varios estadios fundamentales, seguidas de arriba abajo encontraríamos: AUTORREALIZACIÓN, ESTIMA, NECESIDADES SOCIALES, SEGURIDAD Y FISIOLÓGICAS. Esta base piramidal introducida por Maslow sin duda alguna repercute de forma directa en la motivación que mueve a los seres humanos a superarnos y a mejorar, ya que vamos pasando de escalón a escalón, una vez conseguido el primero y básico de supervivencia pasamos al siguiente y así sucesivamente, hasta alcanzar cotas de crecimiento personal fundamentales e indispensables para el crecimiento humano en todos los aspectos. Este afán de superación y avance hacia nuestro propio crecimiento esta fundamentado, sin duda, en la MOTIVACIÓN humana, que nos lleva a crecer.

Hoy día, esta base piramidal de Maslow tiene también trascendencia e importancia, con la única salvedad o modificación de que los aspectos que nos motivan y nos llevan a crecer y a pasar de un estadio o escalón piramidal a otro son, en ocasiones y en algunos casos, ligeramente distintas. Ya sabemos que la vida y la evolución humana es cambiante, y con la única salvedad de la necesidad fisiológica de supervivencia y seguridad, en los estadios superiores lo que nos lleva a la conquista de otros estadios superiores es, a veces, el afán de ser mejores que los demás, de poseer objetos o placeres meramente físicos más que psicológicos o humanos, ya no sólo el crecimiento personal e individual.

La teoría de Maslow resulta del todo eficaz y efectiva a la hora de analizar la autoestima humana y su repercusión en el desarrollo escolar de los individuos ya que está claro que yo, como docente, no puedo enseñar a mis alumnos y alumnas mi materia, si ellos y ellas no tienen completas y adquiridas las primeras fases o necesidades de supervivencia en sus respectivas vidas. Y esto es algo que no debemos olvidar, porque cada día, tenemos en nuestras aulas alumnos y alumnas con realidades fuera de la escuela verdaderamente duras, diversas, atractivas y fáciles en ocasiones pero también dura de aceptar en otros casos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

Para acabar, me gustaría aportar alguna idea sobre cómo conocer el grado de autoestima de nuestro alumnado. Diseñaría una actividad en la que mis alumnos y alumnas, a partir de un dibujo entregado por mí en clase, seleccionarían uno de los posibles dibujos propuestos y se identificarían, de este modo, con un estado de ánimo u otro, con un estado de ánimo saludable o con uno enfermo. Acto seguido, utilizaría el ejemplo del “Espejo Mágico” en el que los alumnos y alumnas se situarían frente a un espejo imaginario similar al famoso de Blancanieves y sabiendo que al posarse en él, él les responderá a la pregunta: “¿Espejito mágico qué es lo que más te gusta de mí? Y deben responder con una cualidad física, con actitudes o aptitudes o con hechos conseguidos.

Para mejorar la autoestima y el autoconcepto de mi alumnado, Sin duda alguna realizaría una actividad parecida a “las caricias” explicadas en la información del presente curso. El objetivo fundamental de esta actividad es que nuestros/as alumnos/as sean capaces de expresarse, de expresar sus sentimientos, en este caso relacionados con sus compañeros/as, de sentirse libre de hacer feliz a los/as demás por el mero hecho de hablarles y comunicarles los aspectos positivos y lo que sienten por sus compañeros/as. Yo los pondría a todos/as juntos/as y les pediría que, sin miedo ni pudor al “qué pensará el resto”, dijeran las cualidades físicas que les gusta de el/la compañero/a de la izquierda, y las cualidades de forma de ser o personalidad de la persona sentada a su derecha. Evaluaría los resultados obtenidos en base al grado de implicación de los participantes y el grado de sinceridad compartido. Finalmente, les preguntaría a todos/as y cada uno/a de ellos/as cómo se han sentido tras haber podido expresar esos sentimientos.

4. CONCLUSIÓN.

los conceptos de “autoestima”, así como el término “autoconcepto”, están íntimamente ligados y unidos por un fin común: el desarrollo crecimiento del individuo de forma sana. Toda la comunidad educativa, debemos tener presente en nuestra labor, que formar a jóvenes en valores y sobre todo, conseguir un pleno desarrollo de nuestros estudiantes como personas civilizadas debe ser una meta a seguir. Por este motivo, en este artículo hemos analizado en la medida de lo posible, la importancia de que nuestros/as jóvenes crezcan en salud, en un buen autoconcepto de ellos/as mismas y que les permita alcanzar un grado de autoestima óptimo. Por todo lo dicho en estas páginas, animo a todos/as mis colegas a seguir algunas de estas pautas y a promover y desarrollar un buen autoconcepto y una buena autoestima en nuestro alumnado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

5. BIBLIOGRAFÍA.

- Actis, W. (2006): *Inmigración y Género en la Escuela: Discursos y Posiciones del Profesorado*. Madrid: La Muralla.
- Besalú, X. (2007): *La Buena Educación: Libertad e Igualdad en la Escuela del Siglo XXI*. Asociación Los Libros de la Catarata.
- Bordieu, P. (1998): *Capital Cultural, Escuela y Espacio Social*. México: Edición Siglo XXI.
- Chiavenato, I. (1998). *La motivación: investigación en el aula*. Administración de Recursos Humanos.
- Costa M. (1996): *Educación para la Salud*. Madrid: Pirámide.
- Franzér, A. (2002): *Lo que Sabía no Valía. Escuela, Diversidad e Inmigración*. Comunidad de Madrid: Consejo Económico y Social.
- Díaz, P (1985). *Lecciones de Psicología*. Caracas: Ínsula.
- Maslow, A. *Una Teoría sobre la Motivación Humana*.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009