



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 JULIO 2009

## “LA PROXIMA VEZ LO HARÁS MEJOR”

AUTORÍA <b>MARIA DEL CARMEN MOLINA GARRIDO</b>
TEMÁTICA <b>PSICOLOGIA</b>
ETAPA <b>EP, ESO, BACHILLERATO</b>

### Resumen

La autoestima es un aspecto muy importante en nuestras vidas, es la clave del éxito o del fracaso. Nuestros alumnos que han nacido en la era digital, de lo inmediato, de lo impactante, de la falta de límites,...provoca que el avance tecnológico y la falta de motivación, estén haciendo que no tengan interés por los estudios. Nosotros como profesores y profesoras y su familia, tenemos que ayudarles a vencer esa apatía para aumentar su autoestima e interés de nuevo por los libros.

### Palabras clave

Autoestima, juventud, fracaso, familia, emociones, superación.

### RAZONES PARA QUE A UN NIÑO NO LE GUSTE ESTUDIAR.

Existe un sinnúmero de razones para que a un niño no le guste estudiar. Ellos pertenecen a la era de la imagen de Internet, de lo digital, de lo inmediato, de la falta de límites, de lo espectacular, de lo impactante, de la rapidez, entre otros. Es decir, el avance tecnológico y la falta de motivación, están haciendo que algunos niños no tengan interés alguno en los estudios.

Pero...son quienes enseñan a sus padres a chatear, abrir cuentas de correo electrónico, bajar música de Internet o usar el Messenger. Sin embargo, tienen un problema: su prioridad no es estudiar y su gran distracción son los videos juegos.

Esto agregado a la falta de hábitos de trabajo o que están acostumbrados a que se lo hagan todo, equivale a no tener ningún tipo de responsabilidades. El alumnado no se esfuerza lo más mínimo, nada le cuesta y además se han dado cuenta que en los colegios e institutos, e incluso en sus casas no pasa nada sino estudian, ya que tienen miles de oportunidades para hacer y entregar sus tareas o copiar deberes.

Esta actitud denota que los alumnos y alumnas necesitan que el sistema le apoye y ayude. No podemos dar la espalda al problema, sino más bien, escuela y familia tenemos que cambiar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 JULIO 2009

El desinterés por el estudio también parece estar causado por la baja autoestima, o precio que muchos jóvenes tienen que asumir para madurar.

La autoestima es la percepción que tenemos cada uno de nosotros de cuánto valemos. Aceptarnos tal y como somos, sin condiciones.

- Es adquirida y se genera como resultado de la historia de cada persona.
- Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos.
- Su naturaleza no es estática, sino dinámica y por lo tanto puede crecer, arraigarse más íntimamente e interconectarse con otras actitudes nuestras.
- Puede debilitarse y desintegrarse.
- Es perceptible en mayor o menor grado.
- Es la raíz de nuestra conducta, pero no la conducta misma.

**“La vida que has llevado no tiene que ser la única que tengas”**

Anna Quindlen dice, la autoestima se refiere a cuánto se aprecia y valora una persona así misma. La autoestima se desarrolla desde la más tierna edad, a partir del afecto y reconocimiento que reciben de su entorno el niño y la niña. Las personas con una adecuada autoestima, son seguras de sí mismas y saben hacer respetar sus decisiones y deseos.

La autoestima es producto de la experiencia. Por lo general se juzga en la sociedad de acuerdo al comportamiento mostrado comparándolo con las normas establecidas durante nuestro proceso de socialización, después de haber internalizado las normas y creencias de aquellos que juzgan.

La autoestima es un aspecto muy importante de nuestras vidas, afecta en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia desde cómo funcionamos en el trabajo, amor, sexo, hasta nuestro proceder como padres, estudiantes o amigos.

Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién o qué pensemos. Por lo tanto, nuestra historia personal es reflejo de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. La autoestima es clave del éxito o del fracaso. También es la clave para comprendernos y comprender a los demás.

Una autoestima adecuada se asocia con el reconocimiento de cualidades y defectos y una mayor conciencia de los avances y limitaciones para luchar y obtener mejores condiciones de vida; en cambio una baja autoestima está asociada a una falta de reconocimiento de las cualidades que se posee y por lo tanto, de confianza en sí mismo y a adecuar la conducta a la de los demás.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 JULIO 2009

## LA AUTOESTIMA ES IMPORTANTE PORQUE:

- Condiciona el aprendizaje, la persona que se siente bien consigo misma se encuentra motivada para aprender.
- Ayuda a superar las dificultades personales, cuando la persona goza de autoestima es capaz de enfrentar los fracasos y problemas que se le presenten.
- La persona asume con responsabilidad sus compromisos, cuando tiene confianza en si mismo.
- Apoya la creatividad, por la confianza en su originalidad.
- Determina la autonomía personal, la autoestima lo ayuda a ser autosuficiente y seguro de si mismo.
- Posibilita una relación social saludable, el respeto y aprecio por uno mismo es importante para una adecuada relación con el resto de personas.
- Constituye el núcleo de la personalidad y garantiza la proyección futura de la persona, la ayuda a su desarrollo integral.

## DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

Si bien existe una valoración global acerca de si mismo, que puede traducirse en una percepción de ser, valioso y estar contento de ser como es; o por el contrario, en un sentimiento de ser poco valioso y por lo tanto, un sentimiento negativo y de no aceptación respecto de uno mismo, existen también otras dimensiones o áreas específicas de la autoestima. Dentro de ellas, las siguientes son muy significativas en la edad escolar:

- DIMENSIÓN FÍSICA

Se refiere en ambos sexos, al hecho de sentirse atractivo físicamente. Incluye también, en los niños, el sentirse fuerte y capaz de defenderse; y en las niñas, el sentirse armoniosa y coordinada.

- DIMENSIÓN SOCIAL

Incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los iguales y el sentimiento de pertenencia, es decir el sentirse parte de un **grupo**. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con **éxito** diferentes situaciones sociales; por ejemplo, ser capaz de tomar la iniciativa, ser capaz de relacionarse con personas del **sexo** opuesto y solucionar **conflictos** interpersonales con facilidad. Finalmente, también incluye el sentido de **solidaridad**.

- DIMENSIÓN AFECTIVA

Está muy relacionada con la anterior, pero se refiere a la auto percepción de características de personalidad, como sentirse:

- Simpático o antipático



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 JULIO 2009

- Estable o inestable
- Valiente o temeroso
- Tranquilo o inquieto
- De buen o mal carácter
- Generoso o tacaño
- Equilibrado o desequilibrado

- **DIMENSIÓN ACADÉMICA**

Se refiere a la auto percepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar y específicamente a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias escolares.

Incluye también la autovaloración de las capacidades intelectuales, como sentirse inteligente, creativo y constante, desde el punto de vista intelectual

- **DIMENSIÓN ÉTICA**

Se relaciona con el hecho de sentirse una persona buena y confiable o, por el contrario, mala y poco confiable. También incluye atributos como sentirse responsable o irresponsable, trabajador o flojo. La dimensión ética depende de la forma en que el niño interioriza los valores y las normas, y de como se ha sentido frente a los adultos cuando las ha transgredido o ha sido sancionado. Si se ha sentido cuestionado en su identidad cuando ha actuado mal, su autoestima se vera distorsionada en el aspecto ético.

El compartir valores refuerza y mantiene la cohesión de un grupo y es muy importante en el desarrollo de la pertenencia, que es una de las variables mas significativas para la valoración personal (Reasoner, 1982).

## **LA ESCALERA DE LA AUTOESTIMA.**

Para poder conocer y desarrollar la autoestima, se pueden seguir una serie de pasos, a los que llamamos *escalera de la autoestima*:

I. **AUTORECONOCIMIENTO**: Es reconocer las partes que componen el YO, sus manifestaciones, necesidades y habilidades.

II. **AUTOCONCEPTO**: Son una serie de creencias acerca de si mismo que se manifiestan en la conducta.

III. **AUTOEVALUACIÓN**: Refleja la capacidad interna de evaluar las cosas que son buenas y malas para sí mismo.

IV. **AUTOACEPTACIÓN**. Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir ya que sólo a través de ello se puede llevar a cabo un cambio.

V. **AUTORESPETO**. Atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente, sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni sentirse culpable.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 JULIO 2009

VI. AUTOESTIMA. Si la persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades. Si acepta y respeta, tendrá AUTOESTIMA.

### **AUTOESTIMA BAJA**

Las personas con una autoestima baja están dominadas por sentimientos de inseguridad e inferioridad, son incapaces de sufrir derrotas, el temor al fracaso los limita, dando lugar a comportamientos nocivos para sí mismos y para los demás.

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos.

Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como enfermedades psicológicas, la depresión, la neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicossomáticos.

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en si misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de conformación o desconfirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan.

Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando de éstos las virtudes en las que son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad, un sentido y se sienten incapaces de otorgárselo; sus seres significativos los descalifican y la existencia se reduce a la de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás.

La persona, va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora a ésta los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducentes. Algunos de los aspectos ya mencionados son incorporados, a la familia, por medio del "modelo" que la sociedad nos presenta, y éste es asimilado por todos los grupos sociales. Pero, la personalidad de cada uno, no sólo se forma a través de la familia, sino también, con lo que ésta cree que los demás piensan de ella y con lo que piensa de si misma, al salir de éste ambiente y relacionarse con personas de otro grupo diferente.

### **¿PERO ES LA JUVENTUD UNA ETAPA TAN CONFLICTIVA?**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 JULIO 2009

En la adolescencia el individuo necesita sentirse distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como una persona que avanza hacia el futuro.

En esta etapa se desarrolla la capacidad de reflexionar y pensar sobre uno mismo, aceptar la nueva imagen corporal. Y lo que es más importante, se formulan una serie de preguntas sobre si mismas hasta llegar a formarse propios conceptos sobre su persona.

Los conflictos a estas edades surgen por falta de responsabilidad, ira, mentiras, aburrimiento, los estudios, las malas compañías, el sexo...Y la familia, la escuela, los amigos y medios de comunicación contribuyen a moldear la autoestima.

La falta de autoestima, hace que se sientan confundidos y se encierran en sí mismos, creando miedos al rechazo de sus amigos.

Podemos los *profesores* saber si nuestros alumnos tienen baja autoestima si presenta alguna de estas características:

- Miedo a hablar y expresarse.
- Pasividad, inseguridad, soledad y aislamiento.
- Bajo rendimiento escolar.
- No confía en sus propias habilidades
- Problemas de relaciones interpersonales.
- Autocrítica dura y excesiva
- Indecisión por falta de miedo exagerado a equivocarse.
- No se atreve a decir no, por miedo a desagradar.
- Autoexigencia: intenta hacer perfectamente todas las tareas.
- Se culpa por conductas que no siempre son objetivamente malas.
- Pesimismo, todo lo ve negro.

Los padres pueden ayudar a desarrollar una autoestima positiva desde niños. Factores como el amor y el cariño de las familias, los cuidados en su infancia, la comunicación sincera y respetuosa propia de la educación, desarrollan esta capacidad.

Es necesario un hogar feliz, donde existan normas que rigen la convivencia. La familia debe manifestar satisfacción por los logros y ayudarles y enseñarles en caso de que presente dificultades. Sobre todo, evitar la comparación, porque cada niño debe de ser valorado por lo que es y lo que puede hacer.

La *familia* debe de admitir los propios errores y generar en los niños pensamientos de:

- “Puedo hacer las cosas”
- “Soy importante”
- “Puedo aprender”
- “Puedo equivocarme”

La autoestima puede verse debilitada mediante gritos, crítica, el uso de adjetivos como: tonto, estúpido, flojo, o simplemente al sobreprotegerlos o descuidarlos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 JULIO 2009

Para los niños, los padres son las personas más importantes, por lo que cuando escuchamos una conversación suya, no debemos de reaccionar hasta que haya acabado, porque probablemente aprenderemos cosas de él y él se sentirá más valorado al escucharlo atentamente.

La autoestima se cimienta mucho sobre las valoraciones que recibimos de los demás, así que podemos ayudarlos si incluimos en nuestro vocabulario frases constructivas, que cambian estereotipos de pensamiento:

- La próxima vez será.
- Yo te ayudo.
- Confío en ti.
- Puedes hacerlo.

### **PODEMOS REFORZAR NUESTRA AUTOESTIMA**

“Para comenzar a ejercitarse en desaprender lo negativo que nos inculcaron...,y sanar a ese niño/a que quedaron escondidos y heridos en nosotros, podemos ir reemplazando las viejas ideas que construimos por otras.

1. Comienza por aceptarte tal y como eres, en lugar de intentar ser cómo los demás quieren que seas.
2. Identifica cuales son tus creencias y quien te las inculcó. Aquí comienza tu autoconocimiento. Debes de realizar un listado con todas tus creencias y desechar aquellas que consideres.
3. Cambia tu punto de referencia sobre los hechos de tu pasado. Deja de pensar en el pasado, y en aquello que atormenta tu vida y no te deja vivir. Cambia tu forma de ver la vida y de pensar y podrás cambiar tu pasado.
4. Cultiva tus fortalezas, en vez de concentrarte en tus debilidades. Eres capaz de hacer muchas cosas que nunca te has propuesto. Ahora es el momento, sólo falta lanzarte a conseguirlo
5. Está atento al lenguaje que empleas. Piensa y habla en positivo. Incorporando aquellas cualidades que desearías tener.
6. Libérate de rencores. El rencor no te deja avanzar, abandónalo y perdona.
7. Aprende a decir SI, cuando sea que si y NO cuando quieras decir NO.
8. Cultiva el hábito de tener confianza en ti mismo.
9. Haz cosas que no se te den bien, pero que te diviertan. No todo puede salirnos perfecto.
10. Cultiva tu sentido del humor. A las cosas hay que darle su justa importancia.
11. No te evalúes por una actuación determinada. Todo el mundo tiene derecho a equivocarse.
12. No huyas de las responsabilidades, acéptalas como un reto.
13. Prémiate por tus logros, márcate pequeños objetivos y hazte un regalo cuando los consigas.
14. Ejercita tu cuerpo, practica tu deporte favorito. Mente sana in corpore sano.

Acéptate tal y como eres, en tus cualidades y defectos. Todos tenemos defectos, nadie es perfecto ni pretende serlo.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 JULIO 2009

## CONCLUSIONES

1. La autoestima se constituye en la esencia y motor del valor humano, teniendo en cuenta que solo valorándonos y haciendo un conocimiento profundo de nosotros mismos, valoraremos a nuestros semejantes.
2. La autoestima abarca muchos aspectos de la vida de una persona, por tanto si esta no es adecuadamente estimulada, puede truncar a una persona.
3. La autoestima juega un importante papel en la vida de las personas ya que es el grado de satisfacción consigo mismo y la valorización personal.
4. Es importante el tener una autoestima formada desde niños, para tener una proyección futura adecuada en el aprendizaje.
5. La figura del maestro y su forma de interactuar son decisivas para la formación de la autoestima del alumno. Depende del grado de autoestima positiva que tenga el niño.
6. Para que el docente pueda fomentar una autoestima positiva, deberá poseerla.

## BIBLIOGRAFÍA

Alcantara, J.A. (1993). *Como educar la autoestima*. España: CEAC

Guamán Poma, A. La autoestima. *Escuela de formación de líderes*. Extraído el 20 de marzo de 2009 desde [http://www.lideral.com/subidas/archivos/ara\\_2788.pdf](http://www.lideral.com/subidas/archivos/ara_2788.pdf)

Haeussler, I.M. (1995). *Confiar en uno mismo: programa de autoestima*. Chile: Dolmen.

Sánchez, R. Autoestima en estudiantes. *Monografías.com*. Extraído el 5 de mayo de 2009 desde <http://www.monografias.com/trabajos65/autoestima-estudiantes/autoestima-estudiantes2.shtml>

## Autoría

- Nombre y Apellidos: MARIA DEL CARMEN MOLINA GARRIDO
- Centro, localidad, provincia: IES INFANTE DON FADRIQUE, QUINTANAR DE LA ORDEN, TOLEDO
- E-mail: [mcmoga@hotmail.com](mailto:mcmoga@hotmail.com)