



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

“CONSTRUCCIÓN PERSONAL EN EL CONTEXTO ESCOLAR”

AUTORÍA ZOHARA ARAGÓN LÓPEZ
TEMÁTICA
ETAPA ESO

Resumen

A lo largo de este artículo, abordaremos el estudio de los procesos de construcción personal desde una perspectiva educativa, más concretamente desde el marco constructivista que impregna toda la psicología de la educación. Podemos hablar de una educación para la construcción personal concebida, como la actuación para favorecer en los alumnos, procesos de elaboración conscientes de los elementos definitorios de lo que llamamos ser persona, a nivel cognitivo, emocional y comportamental.

Palabras clave

Autoestima, Autoconocimiento/Autoobservación, metas personales, Autorregulación e Identidad personal.

1. INTRODUCCIÓN.

1.1. Educación para la construcción personal.

La persona puede ser entendida, a partir de procesos complejos que integran toda una gama de habilidades, aptitudes y competencias particulares, en dominios concretos del conocimiento y la experiencia, en una actuación personal e intransferible que integra otras muchas facetas del “Si mismo”, como por ejemplo, metas de vida, concepciones de vida, elección de formas de vida, compromisos personales, valores, elecciones y decisiones saludables y morales, todo ello dentro de los parámetros de una cultura y sociedad.

Esta construcción personal, opera a lo largo del ciclo vital, en un proceso muy complejo lleno de elaboraciones, rupturas, reconstrucciones de la idea del sí mismo, de la vida, de las metas profesionales, valores, etc. Esta es la concepción definida por el llamado enfoque cognitivo-evolutivo. Este modelo es, entre otras concepciones psicológicas, el que describe mejor el proceso, al asumir que éste está llena de elaboraciones, construcciones, rupturas y reconstrucciones progresivas de las ideas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

sobre sí mismo, las concepciones de la realidad, de la vida, las metas personales, etc. (de la Fuente, 1998). También aporta este enfoque, la idea de que el proceso evolutivo provoca cambios en las ideas y concepciones, que se van complejizando y sofisticando a medida que el desarrollo avanza. Supone asumir las siguientes ideas:

- Es un proceso sujeto a mediación externa.
- Se produce de forma contextualizada.
- Hay contextos favorecedores y desfavorecedores.
- El desarrollo personal no se reduce a desarrollo social o moral, aunque está íntimamente relacionado con estos otros ámbitos del desarrollo.

2. DEFINICIÓN DE AUTOCONCEPTO.

Rosenberg (1975), lo define como totalidad de pensamientos y sentimientos que hacen referencia al “sí mismo”. Otros (Wulie, 1974; 1979), consideran que el término se refiere a cogniciones y evaluaciones respecto a aspectos específicos del sí mismo, la comprensión del sí mismo ideal, y un sentido de valoración global, autoaceptación y autoestima general. Burns (1989), considera el Autoconcepto, como un conjunto organizado de actitudes que el individuo mantiene hacia sí mismo. Considerado compuesto de actitudes, como cualquier actitud, tendría tres componentes: Cognitivo (imagen), afectivo y evaluativo (autoestima), y comportamental o tendencias de acción (motivación).

Epstein (1974), tras revisar distintas definiciones del Autoconcepto de diversos autores, concluye características comunes a todas ellas que son:

- Es un conjunto de conceptos internamente consistentes y jerárquicamente organizados.
- Es una realidad compleja, integrada por diversos autoconceptos más concretos, como el físico, escolar, social, emocional y otros.
- Es una realidad dinámica que se modifica con la experiencia, integrando nuevos datos y vivencias.
- Se desarrolla a partir de experiencias sociales, preferentemente en relación con personas significativas.
- El mantenimiento de la organización del Autoconcepto, es esencial para la salud y adaptación del individuo, al proporcionarle un sentimiento de seguridad e integridad (Fierro, 1981).

En el terreno educativo, existe acuerdo en considerar el autoconcepto multidimensional y jerarquizado (Bracken, Marsh, Waugh). Desde esta concepción, el autoconcepto puede definirse, de acuerdo con Bracken (1992), como un patrón de comportamiento aprendido dependiente del contexto, multidimensional, el cual refleja las autoevaluaciones de conductas y experiencias pasadas, influye en el comportamiento actual y predice el comportamiento futuro del individuo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

Los distintos autores actuales, apoyan la idea de que, en adolescentes y jóvenes, el autoconcepto general está compuesto de cuatro factores de primer orden: académico, social, emocional y físico. Estos factores de primer orden están compuestos a su vez, por factores de segundo orden. El autoconcepto académico está formado por autoconceptos relativos a materias escolares, tales como ciencias, matemáticas, historia o lengua. El social, está formado por autoconcepto relativo a los iguales, y a otras personas significativas. El emocional, está constituido por autoconceptos relativos a distintos estados emocionales. Y el físico, por habilidad física y apariencia física. Existen numerosas escalas de autoconcepto basadas en estos o similares factores.

Una variación de este modelo general que se comenta, es la que proponen Song y Hartie (1992), basándose en el modelo de Shavelson et al (1976), el cual modifican. Sugieren, que el autoconcepto general está compuesto de tres orientaciones de primer orden: académico, social y presentación del Yo. El autoconcepto académico, compuesto a su vez por tres orientaciones de segundo orden: habilidad, motivación de logro, y comportamiento en clase. El segundo, está compuesto de relación con los iguales y con la familia. Y el autoconcepto relativo a autopresentación, está formado por confianza en sí mismo y autoconcepto físico.

La propuesta de Harter (1988), la cual señala cinco áreas del autoconcepto adolescente, fijándose en los aspectos sociales y emocionales, ha sido muy aceptada en las investigaciones educativas. Las cinco áreas son: La competencia escolar, la conducta, la aceptación de iguales, la amistad íntima, y el amor romántico.

3. DIVERSOS TÉRMINOS COMPONENTES DE LA CONSTRUCCIÓN PERSONAL, EN EDUCACIÓN.

3.1. Autoestima y autoeficacia personal.

Numerosos autores, en un intento de diferenciar los términos Autoconcepto y autoestima, optan por restringir el primero a aspectos cognitivos o descriptivos del Sí mismo (autoimagen), mientras que aplican el segundo para referirse a los aspectos evaluativos y afectivos.

La autoestima, es un sentido de bienestar personal asociado a sentimientos de satisfacción y control de la propia vida (Rosenberg, 1965). El instrumento más conocido para evaluar la autoestima, es el Inventario de Autoestima de Rosenberg (1965).

El sentido de autoeficacia y control personal, es la percepción de las propias competencias y la creencia de la persona en que puede enfrentarse con éxito a la tarea (Bandura). En todas las edades, la autoeficacia se forma a partir de la percepción de la efectividad y éxito de las estrategias empleadas para resolver conflictos, problemas y tareas escolares y de la vida.

3.2. Autoobservación y autoconocimiento.

Esta capacidad cognitiva, es fundamental para elaborar construcciones personales adaptadas al entorno, y que sean funcionales para la persona. Por ello, el concepto remite al grado en que hemos construido y tenemos acceso a una idea ajustada de nuestras características personales. Está formada por (de la Fuente, 2998):



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 NOVIEMBRE DE 2009

- Creencias racionales e irracionales.
- Pensamientos habituales en ciertas ocasiones.
- Capacidad de introspección.
- Distorsiones, sesgos y errores cognitivos que ocurren de forma natural.
- Reconocimiento de las propias concepciones de vida, sobre nosotros mismos, y de la realidad, lo cual forma parte del autoconcepto.

Nuestras observaciones sobre nosotros mismo, pueden revestir varias formas: podemos percibirnos como creemos que nos ven los demás; podemos tomar conciencia de nuestros pensamientos y sentimientos privados; podemos observar nuestra propia conducta, como observamos la de las otras personas, y hacer inferencias a partir de esas observaciones, sobre el tipo de personas que somos; podemos conocer nuestras propias reacciones emocionales y afectivas, y tenerlas en cuenta en nuestras interacciones sociales, etc.

3.3. Metas personales.

Este término, hace referencia a los objetivos y metas que vamos construyendo a lo largo de nuestra vida. Tengamos en cuenta que, a consecuencia de los cambios en las capacidades del pensamiento y la representación mental, además de la expansión de la experiencia en nuevos campos y roles, se van diferenciando metas y objetivos de vida en el autoconcepto adolescente. Han sido estudiadas diferentes motivaciones en los adolescentes cara a sus relaciones sociales. Seguiremos a Alonso (1995), quien hace una síntesis de teorías que describen distintos tipos de metas en el terreno social que persiguen los adolescentes al buscar la relación con otros. Entiende estas diferentes metas agrupadas en tres dimensiones:

- Sociabilidad (lo que desean estar con otros por el placer de estar con otros y para ser aceptados como son), hasta la orientación a la realidad (buscan estar con otros por algún fin social diferente, por ejemplo, conseguir información, compañía para una actividad, ser “bien vistos”, etc.).
- Orientación al yo (al buscar a los demás, pensamos en nuestras necesidades y deseos ante todo), hasta la orientación al nosotros (búsqueda de objetivos comunes y a favor de los otros).
- La tercera, tiene que ver con las metas que un estudiante persigue al enfrentarse a la relación con los compañeros de clase para el trabajo escolar, y va desde una orientación a la tarea (buscando cooperar para dominar la tarea, resolver los problemas y adquirir competencias), hasta una orientación a lo social (centrándose en recibir aprobación, elogios, o disminuir su incompetencia más que importarle la tarea en si).

Las metas u objetivos que perseguimos, junto con las estrategias que poseemos para resolver los problemas, dan pie a nuestra conducta en la interacción social. Por eso, pueden facilitar o dificultar la conducta social competente. Por ejemplo, un chico cuya meta esté orientada al yo, seguramente no



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

será un miembro deseado para un grupo de trabajo cooperativo. O una chica, orientada hacia la tarea, no le importará un fracaso inicial, pues persistirá llevada por el deseo de resolver los problemas. En cambio, si a esa persona le importara más quedar bien ante los demás que el dominio de la tarea, un fracaso inicial puede hacerle abandonar la situación problema.

En educación, se puede trabajar la toma de consciencia de las metas personales, estimulando la planificación consciente y el esfuerzo ante las dificultades, mediante actividades de reflexión y toma de consciencia de los propios objetivos y recursos para hacer frente a las demandas de formación, trabajo, relaciones sociales, etc.

3.4. Autorregulación.

Los procesos de autorregulación, son entendidos hoy como parte sustancial del autoconcepto. Precisamente, algunos autores del proceso de construcción personal (de la Fuente, 1999), como procesos de autorregulación y autocontrol que integran las experiencias de la vida en la visión del Sí mismo, y en la valoración del mundo que nos rodea.

Autorregulación, es un amplio campo que se aplica a todos los niveles de la conducta. Por eso, se puede distinguir, entre autorregulación en el ámbito cognitivo, conductual y emocional.

- Autorregulación cognitiva: capacidad de influir en el curso de los pensamientos a favor de conseguir un determinado objetivo, por ejemplo, una conducta moral. Supone una capacidad de reflexión e introspección, además de estrategias cognitivas y de autocontrol.
- Autorregulación comportamental, supone habilidades como posponer la gratificación, aplazar el deseo, evitar las distracciones durante la tarea, o establecer pasos intermedios para conseguir un objetivo.
- Autorregulación emocional, hace referencia a desarrollar habilidades para controlar, regular o producir estados emocionales en orden a conseguir objetivos o valores personales propuestos. El autocontrol emocional, supone el desarrollo y manejo de técnicas de control emocional.

Existen determinantes que interactúan para producir comportamiento autorregulado.

- Influencias personales.
 - Percepciones de autoeficacia.
 - Conocimiento del estudiante (procedimental y condicional).
 - Procesos metacognitivos.
 - Estados afectivos.
- Influencias conductuales.
 - Autoobservación.
 - Autoevaluación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

- Autorreacciones ante los éxitos y fracasos.
- Influencias ambientales.
 - Modelado.
 - Persuasión verbal.
 - Contexto social del aprendizaje.

3.5. Identidad personal: Yo ideal/real.

Saarni (1997), basándose en teorías clásicas, distingue entre el Yo objetivo (incluye autoconocimiento y autoconsciencia) y el Yo subjetivo (incluye conocimiento práctico procedente de la experiencia cotidiana en rutinas de la conducta intencional). También podemos distinguir entre autoconcepto real, que supone la valoración de nuestras características y resultados actuales, y el ideal, que expresa metas, expectativas y deseos de mejora del Yo.

4. AUTOCONCEPTO Y ADAPTACIÓN ESCOLAR.

Existe la creencia e que un bajo autoconcepto, se asocia a dificultades de adaptación escolar y problemas de conducta. Se señalan resultados que muestran que un bajo autoconcepto, se asocia a características menos positivas en la conducta en clase, en cooperación, persistencia, relaciones con iguales y expectativas futuras escolares. Además, también se asocia un bajo autoconcepto con falta de aspiraciones educativas, locus de control externo y actitudes negativas hacia la escuela. Por último, se encuentra que un autoconcepto positivo, contribuye al bienestar psicológico de los estudiantes.

En el terreno personal, un buen autoconcepto, junto con aceptación de la imagen del propio cuerpo y del atractivo personal, se asocia a rasgos de personalidad positivos, a falta de psicopatología, aceptable identidad psicosocial, comprensión de los criterios y normas morales de la sociedad y un estilo de la conducta apropiado.

En el terreno escolar, existen posturas que consideran que un buen Autoconcepto, es causa de un exitoso rendimiento escolar (Marsh, 1990), mientras que otros considera que es el adecuado rendimiento académico, lo que causa un alto Autoconcepto, preferentemente tratándose de autoconcepto escolar (Chapma y Lambourne, 1990). No obstante, la postura actual defiende la bidireccionalidad de las relaciones entre autoconcepto académico y rendimiento. Bajo esta ótica, se investigan variables que median la relación entre estos dos constructos, tales como atribuciones, percepciones de competencia, o factores metacognitivos y motivacionales.

En el ámbito social, el autoconcepto ha sido estudiado en función de la aceptación de los iguales, medida a través de los test sociométricos. Alumnos impopulares o de baja aceptación entre sus iguales, generalmente informan de una baja autoestima, aunque los resultados no han sido consistentes. Puede que las actuales investigaciones sobre tendencias de engrandecimiento del Yo, en alumnos con dificultades (por ejemplo, Salmivalli, Lagerspetz, 1999), arrojen luz sobre causas de esta inconsistencia.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

Rendimiento académico y autoconcepto, parecen ser variables que se influyen recíprocamente. También se ha estudiado el feedback sobre el rendimiento, proporcionado por iguales y profesor, como una fuente de información relevante para la construcción del autoconcepto. En cuanto a la evaluación, se analizan sus ventajas y aportaciones, así como sus dificultades, entre las cuales se esduditan las tendencias a engrandecimiento del Yo, que se ponen de manifiesto en niños o adolescentes con problemas, preferentemente (por ejemplo, Salmivalli et al, 1999).

5. AUTOCONCEPTO Y GÉNERO.

Otro aspecto educativamente interesante, son las diferencias por género en el autoconcepto. Las investigaciones señalan que, adolescentes masculinos, suelen informar de autoconceptos más altos en ámbitos de apariencia física, y matemáticas. Mientras que las adolescentes femeninas, presentan altos niveles de autoconcepto en ámbitos como relaciones con el mismo sexo, honestidad y habilidades verbales. También en adolescentes con problemas de conducta de género induce diferencias. Se encuentran datos de que, en los chicos, las conductas antisociales se asocian a una fuerte identidad masculina, asociada al empleo de conductas agresivas y violentas. Mientras que en las chicas, se asocian a una mayor marginación dentro del grupo, ansiedad y victimización. Se señala que hoy, junto a la hipótesis de que estudiantes con dificultades de adaptación escolar, pueden presentar un bajo autoconcepto, se maneja otra según la cual adolescentes con problemas de delincuencia, pueden mostrar tendencias de engrandecimiento del autoconcepto (Kaplan, 1980; 1996).

6. ESTRATEGIAS EDUCATIVAS PARA LA CONSTRUCCIÓN PERSONAL.

- Proponer a los alumnos metas de mejora personal diarias, a la semana.
- Realizar reflexiones dirigidas sobre nuestros logros, aspectos a mejorar el día siguiente, etc.
- Nombrar un/una protagonista de la semana, que compartirá sus emociones y vivencias.
- Tener un momento en la jornada diaria, para compartir preocupaciones e inquietudes sobre nosotros mismos.
- Aprovechar situaciones de frustración personal, para aprender a superarlas.
- Poner en contacto a los alumnos con modelos de comportamiento reales o literarios.
- Critica de modelos televisivos por los pensamientos, sentimientos o comportamientos desadaptativos que muestran.
- Permitirles que diseñen sus ambientes de trabajo, ejerciendo control sobre ellos.

7. ESTRATEGIAS PARA EDUCAR EN VALORES.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

Seguimos a Gómez y Guitard (1996), para delimitar algunas estrategias para la educación en valores en el ámbito de la transversalidad:

- La discusión de dilemas morales, que pretenden crear conflicto cognitivo entre los participantes. Se trata de breves narraciones de situaciones, que plantean un caso en el cual el protagonista debe decidirse por dos líneas de acción, que siendo moralmente aceptables, revelan un conflicto de valores.
- La clarificación de valores, supone estimular la reflexión y toma de conciencia de los valores que subyacen en las propias opiniones, sentimientos y comportamientos. Ello puede lograrse por discusión sobre casos supuestos o reales, preguntas socráticas del profesor, actividades de autoanálisis, y similares.
- Comentario crítico de textos, consiste en la discusión sobre un texto seleccionado que primero deber ser comprendido. El texto debe plantear una controversia o estimular la toma de posiciones, presentar diferentes puntos de vista, etc. en todo caso, promover la discusión desde distintos puntos de vista.
- Las dramatizaciones o role playing, suponen una representación espontánea o preparada, en la que se presenta un conflicto moral. Los alumnos deben asumir el papel y ponerse o situarse en lugar de otro, este es el principal beneficio de este método. La presencia de distintos personajes enriquece la representación puesto que, deben considerarse diferentes puntos de vista, contrastarlos, y buscar soluciones.

8. BIBLIOGRAFÍA.

- Fuente Arias, Jesús de la. Educación para la construcción personal: un enfoque de autorregulación. Ed. Desclee de Brouwer, S.A. (1999).
- Pope, A. W. (1996). Mejora de la autoestima: técnicas para niños y adolescentes. Barcelona: Martínez Roca.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Zohara Aragón López
- Centro, localidad, provincia: Vélez-Málaga, Málaga
- E-mail: zoha07@hotmail.com