

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

FACULTAD HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACION

CARRERA DE PSICOLOGIA

TRABAJO DIRIGIDO



A. Fraija
TRIBUNAL

Camacho J.
Presidente Tribunal

R. Alarín J.

"RELACION AUTOESTIMA - RENDIMIENTO ESCOLAR"

Postulantes: ALEIDA VARGAS PEÑARANDA
ARIEL FRANZ ROLDÁN BALTA

Tutor: LIC. BISMARCK PINTO

La Paz - Bolivia
2000

Dedicatoria:

A nuestros padres, que tanto Inspiran

Agradecimiento:

**Nuestro más sentido agradecimiento a los ~~alumnos~~
de los Colegios "Bolivia" y "Cristo Rey",
con quienes aprendimos ~~tanto~~.**

I N D I C E

RELACION AUTOESTIMA RENDIMIENTO ESCOLAR

Resumen	p....4
Justificación.....	P. 7
Objetivos	P. 9
Metodología.....	P. 10
1. Sección Diagnóstica.....	P. 13
II. Sección Propositiva.....	P. 19
2.1. Trabajo de campo.....	P. 44
111 Sección Conclusiva.....	P. 60
1V. Referencias Bibliográficas.....	P. 65
V. Anexos.....	P. 67

RESUMEN

El contenido del presente trabajo dirigido se desarrolla, inicialmente planteando criterios para la decodificación de lo que es la autoestima, luego se destaca los ámbitos sociales de mayor influencia para el desarrollo o constitución de la autoestima (la familia y la escuela), finalmente se considera tres componentes para el desarrollo de la autoestima.

La autoestima de las personas tiene raíces profundas entrelazadas con la valoración pero no sólo a nivel personal sino también en relación con lo social. Su desarrollo se sustenta esencialmente en la educación institucionalizada y en la denominada educación social o cotidiana.

Reconociendo que la constitución o desarrollo de la autoestima está relacionada con los procesos educativos, se establece que se esta haciendo referencia a una estructura dinámica, que se constituye de manera sólida pero no por ello inmodificable, al contrario, la autoestima es susceptible de cambio.

La autoestima es un juicio personal de valor que se expresa en actitudes de la persona hacia sí misma así como en relación a su entorno. A la definición de autoestima subyacen criterios axiológicos, antropológicos, que devienen de la cosmovisión social que sustenta valores, aptitudes y conocimientos que se reconocen como válidos en un determinado momento histórico, los valores, o lo que se reconoce y vivencia como tales cambia de una sociedad a otra y de una época a otra.

La familia y la escuela son las fuentes primeras para la constitución o desarrollo de la autoestima En la familia, el nivel de comunicación, las expectativas, la autoestima de los padres son factores que influyen en el desarrollo de la autoestima de los miembros de la misma. En la escuela, las actitudes de los profesores, la relación que se plantee con y

entre ellos, las expectativas que se presenten, la relación entre compañeros son, también factores que influyen en la formación de la autoestima.

En la Reforma Educativa, en proceso en el país, se reconoce la necesidad de la formación de actitudes y valores, en el área de desarrollo personal social (D.P.S.), sin embargo los criterios de valoración planteados, así como la falta de experiencia de trabajo en éste ámbito están impidiendo el logro de los objetivos previstos en la Ley de la Reforma

En la perspectiva aquí asumida, reconocemos con J. A. Alcántara 1.990 que la autoestima se desarrolla sobre la base de tres componentes, que son el cognitivo, el afectivo y el conductual o conativo.

El componente cognitivo se desarrolla a partir de la decodificación que la persona realiza de la información que sobre la misma expresa el entorno en que vive, lo cual da lugar a la formación del **autoconcepto** y de la autoimagen, fundamentales para la constitución sólida de la autoestima.

El componente afectivo de la autoestima, se traduce en juicios de valor sobre las cualidades personales valoración, admiración, etc., este importante componente está relacionado tanto con la formación como con la expresión de la autoestima.

El tercer componente de la autoestima, el conductual, se expresa como la intención y decisión de llevar a la práctica comportamientos relacionados y con un cabal sentido respecto a la situación experimentada, cuya intencionalidad es la autoafirmación y la búsqueda de reconocimiento.

La referencia específica de las diferentes dimensiones constitutivas de la autoestima (**cognitivo**, afectivo, conductual), no supone desarrollos paralelos, al contrario el nivel de interacción es dinámico y permanente.

JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo dirigido se propone plantear una referencia sobre la constitución de la autoestima y su relación con el rendimiento escolar, por considerar que la autoestima es una condicionante de los procesos de aprendizaje.

Nuestra inicial práctica profesional como responsables de los departamentos de orientación y/o psicología en los Colegios " Cristo Rey" y " Bolivia" ubicados en Villa Copacabana y la Ciudadela Ferroviaria de la ciudad de La Paz, nos han permitido la percepción de que los niveles de aprendizaje y de interrelación social se plantean sin desarrollar una buena parte del potencial de los educandos. El proceso educativo, institucionalizado y social, por ahora tiende a limitar el desarrollo cognoscitivo, valórico y actitudinal, porque, en el primer caso el contenido previsto en las materias, que supone intereses y aptitudes, pocas veces se presenta de manera abierta y flexible. Y en el segundo porque el tiempo, el grado de instrucción **y/o** las expectativas de los padres se convierten en imperativos que excluyen otras posibilidades u opciones de formación; naturalmente no es posible pensar en la formación de las nuevas generaciones sin la guía u orientación de las generaciones adultas, sin embargo, esa guía u orientación pasa por promover las mejores condiciones posibles para el desarrollo de potencialidades.

Consideramos que, entre las condiciones para mejorar el desarrollo de potencialidades, se debe tomar en cuenta la formación o constitución de la autoestima, particularmente en la familia y la escuela Dadas las posibilidades de intervención, el presente trabajo dirigido refiere más las condiciones de desarrollo de la autoestima en la escuela

Si no se replantea los criterios de constitución de la autoestima, el rendimiento escolar no lograra mejores niveles en desmedro de la calidad del proceso educativo, él currículo continuará desarrollando contenidos de manera parcial, lo que incidirá en la formación integral de los estudiantes.

Para el desarrollo del trabajo de campo se consideraron alumnos de los colegios " Cristo Rey " y "Bolivia" del nivel primario superior, es decir los grados sexto, séptimo y octavo, que como etapa de formación sistemática, repercute en el desarrollo posterior e integral, por lo mismo constituye fuente importante para el desarrollo de la autoestima, por esto asumimos nuestro objeto de estudio en este nivel. El nivel de autoestima y su relación con el rendimiento, suele expresarse en la calidad y tiempo de participación de los alumnos en clases, en la dificultad para comunicar inquietudes e intereses, en la aceptación sumisa de conocimientos y de la autoridad que representa el docente, actitudes que se pueden percibir en el ámbito escolar reflejándose, también, en los otros espacios de interrelación.

Estas situaciones afectan el desarrollo del proceso educativo, dejan dudas sobre la asimilación y comprensión del contenido impartido, el educando se manifiesta y percibe inseguro lo que impide una óptima interacción entre profesores y alumnos, así como entre iguales, por tanto su relacionamiento social se plantea conflictivo, induciendo todo ello a la formación de actitudes conformistas, acrílicas y poco creativas.

Por lo expuesto es que, consideramos importante el estudio sobre la relación existente entre autoestima y rendimiento escolar. Inherente al proceso educativo son ambas situaciones, ya sea que *se* trate de procesos institucionalizados o no. Al momento los procesos de constitución de la autoestima y del rendimiento escolar se desarrollan en ambientes enmarcados por expectativas limitadas en relación al real potencial, lo que tiende a establecer limitaciones de formación y realización personal. Sin embargo, esos ámbitos de interacción social, es decir, la familia y la escuela, son los más llamados a plantear y desarrollar alternativas de solución, naturalmente previa **redcodificación** de su actual rol, posibilidades y porque no **responsabilidades**.

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

OBJETIVO GENERAL

Establecer la relación entre autoestima y rendimiento escolar en alumnos del nivel primario superior, de 11 a 13 años, de los Colegios "Cristo Rey" y "Bolivia".

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Establecer criterios para la decodificación apropiada de la autoestima

Identificar los ámbitos sociales de mayor influencia en la formación o constitución de la autoestima

Lograr índices comparativos entre calificaciones y los niveles de autoaceptación y adaptación.

Explorar la estructura y dinámica familiar de los alumnos considerados en el estudio.

Plantear un programa analítico de contenidos para el desarrollo de la autoestima positiva

en alumnos de 11 a 13 años, de los colegios "Cristo Rey" y "Bolivia" de la ciudad de La Paz.

METODOLOGIA

TIPO DE ESTUDIO

El presente trabajo, tiene la característica de ser un estudio explicativo, ya que se propone detectar las causas predominantes que influyen para que se desarrolle la autoestima y su relación con el rendimiento escolar " Los estudios explicativos van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; están dirigidos a responder a las causas de los **eventos...sociales**. su interés se centra en explicar porque ocurre un fenómeno y en que condiciones se da **éste...**"()

POBLACIÓN

La población objeto de estudio en el presente trabajo, esta conformado por 30 alumnos de 11 a 13 años de los colegios particulares "Bolivia" y "Cristo Rey" de la ciudad de La Paz.

DELIMITACIÓN DEL ESTUDIO

¹ .Hernandez Sampieri Roberto y otros, METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN, Colombia, Me Graw-Hill, p. 66

AMBITO ESPACIAL

El estudio es realizado en la República de Bolivia, ciudad de La Paz, en los barrios Villa Copacabana y Ciudadela Ferroviaria.

AMBITO SOCIAL

Las características de población, de los dos colegios considerados, proviene de diversos estratos sociales, predominando los que provienen de familias de clase media En ambas instituciones fuimos responsables de los Dptos. De Orientación y/o Psicología.

AMBITO TEMPORAL

El presente trabajo dirigido, toma para su estudio información y experiencia de los Departamentos de Orientación y/o Psicología de los Colegios "Cristo Rey" y "Bolivia".

ALCANCES DEL TRABAJO

El alcance del presente trabajo dirigido está referido al área escolar primaria superior. En el mismo se propuso observar, realizar y comprobar supuestos y limitaciones, alcances y logros del trabajo, apoyados en revisión **bibliográfica**, un cuestionario y un programa guía para el desarrollo de la autoestima positiva_

Los resultados que pudiera inferirse del estudio se pretende que puedan generalizarse a poblaciones de alumnos con características similares a. las de Villa Copacabana y Ciudadela Ferroviaria de la ciudad de La Paz.

RELACIÓN AUTOESTIMA — RENDIMIENTO ESCOLAR

L SECCIÓN DIAGNÓSTICA

En el desarrollo o constitución de la autoestima desempeña un papel fundamental la educación institucionalizada, así como la llamada social o cotidiana, que son las que compartimos desde el nacimiento hasta la muerte.

En una sociedad, como la actual, con una dinámica tan ágil y cambiante, en la que niños y jóvenes existen y asimilan un conjunto variado, fragmentado y contradictorio de pautas de conducta, conocimientos, modos de ver y juzgar, sobre los diversos ámbitos de la realidad, es indispensable una institución como la escuela, que desarrolle espacios de aprendizaje para redecodificar y organizar esa información, tarea definitivamente complicada si se considera, además, que los medios de comunicación masivo han ocupado los espacios de atención e interés de niños y jóvenes, y si a esto se suma la contradictoria expectativa que se tiene sobre la educación, porque por un lado se la plantea como promotora de "...un desarrollo moral individual, respetando la libertad de pensamiento y las opciones morales, y que socialice eficazmente a los niños y jóvenes en el mundo adulto..."(), situación que impone a los profesores a obrar por un lado en función de lo que es la adaptación a la sociedad, para lo cual lo prepara, al alumno, de modo tal que asuma un determinado rol y función social, por otro lado, debe enseñar a los alumnos a pensar por sí mismos, a ser autónomos e independientes y a expresarse libremente, tareas poco probables de logro si se deja sólo a la escuela para cumplir tal misión, en todo caso, las mejores posibilidades de alcanzar una educación integral, como lo plantea de Reforma Educativa, pasan por un trabajo de **coresponsabilidad** institucional educativa, familiar y social en general.

2 Bolivar Antonio, LA EVALUACIÓN DE VALORES Y ACTITUDES, Aluda, Madrid, 1995, p. 29.

El nivel de autoestima incide tanto en lo personal a nivel de rendimiento, interacción, integración, autovaloración, etc. Así como en lo social lo que se traduce en los niveles de integración, de organización, de eficiencia y eficacia.

El fundamental y dinámico proceso educativo se constituye y desarrolla de manera interrelacionada con todo su contexto (social, cultural, jurídico, económico, político, etc.), tal percepción permite reconocer la complejidad de dicho proceso, por ello su comprensión, explicación, estudio o investigación implica necesariamente el abordaje de las condiciones sociales en las que se desarrolla dicho proceso educativo. La población aquí considerada, de los Colegios "Cristo Rey" y "Bolivia", proviene de familias dedicadas en su mayor parte al comercio y a actividades remuneradas fijas (empleados), la carencia económica, cada vez más, obliga a varios miembros de las familias (padres, hijos) a buscar espacios de remuneración que restan tiempo de convivencia familiar afectando la calidad de relación e interrelación con los niños y jóvenes, a pesar del esfuerzo laboral los ingresos cubren sólo necesidades fundamentales. Las condiciones nutricionales y de atención de salud no son las óptimas, por la información lograda con los alumnos y padres de familia, en cuanto a los ambientes de trabajo estos se ven poco favorecidos o por el tiempo de los padres o por su grado de formación o por el limitado acceso a fuentes de consulta (este último factor más en el Colegio Bolivia). Una característica, común en ambos ambientes es que no pocos padres de familia delegan absolutamente la educación de sus hijos a los establecimientos, dejando de percibir que su participación es también directa en dicho proceso, por tanto demanda, dentro de las condiciones en las cuales se convive, que sea más comprometida. Ahora bien, como no todo puede ser, al mismo tiempo, objeto de estudio y en el entendido de lo dinámico e interrelacionado de los procesos sociales, aquí optamos por referir al proceso de constitución de la autoestima. mediante su relación con el rendimiento escolar, relación que percibimos importante en el proceso educativo.

En los Colegios "Cristo Rey" y "Bolivia" el rendimiento escolar, es uno de los factores que más llama la atención a quienes participan, directa o indirectamente, del quehacer educativo; hasta ahora las perspectivas de explicación y planteamiento de alternativas

han cubierto parcialmente el requerimiento de solución integral, porque generalmente el estudio, análisis y/o investigación de este factor (rendimiento escolar) esta referido desde la perspectiva del docente, olvidando al otro participante esencial, el educando, que en definitiva comparte lo que para él se diseña, el propósito ahora no es caer en otro exclusivismo partiendo solo del educando, sino a partir de él y sus requerimientos integrar las posibilidades de desarrollo y crecimiento que la sociedad ofrece.

Entendemos que, en los colegios "Cristo Rey" y "Bolivia", el rendimiento escolar es resultado de un conjunto de factores que no sólo implican los quehaceres dentro los establecimientos, pues las actividades en los hogares y otros centros de interrelación influyen en la multicausalidad del rendimiento escolar e induce a que su abordaje contemple procesos y relaciones que rebasan los limites y funciones de los centros educativos institucionalizados, sin embargo, uno de los modos en que se expresa objetivamente aunque no exclusivamente, esa situación, el rendimiento, es mediante las calificaciones, parámetro que contrariamente a su principio, sobre todo cuando es extrema, suele emplearse para estigmatizar, provocando el proceso inverso que es el de la descalificación sirviendo, además, en algunos casos como referente para el trato social, tanto de adultos como de iguales, por lo dicho asumimos dicho parámetro como válido para relacionarlo con el desarrollo de la autoestima.

En lo referente a la autoestima entendemos, por esta " ...una actitud hacia uno mismo... es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo..."⁽³⁾ valoración personal que implica, además, aceptar y adaptarse mejor al contexto, NO debe confundirse con un "modo de ser" propio de las personas, ya que la autoestima, sea esta, baja o alta es aprendida de manera espontánea o inducida

"Las actitudes son, como factores que intervienen en una acción, una predisposición comportamental adquirida hacia algún objeto o situación...tienen tres componentes principales: afecto, cognición y comportamiento,...conectados por una reacción

³ Alcantara Jose Antonio, COMO EDUCAR LA AUTOESTIMA, Colección Educativa, 1.990, p. 17.

valorativa de **agrado/desagrado**"(). La actitud tiene una carga afectiva, que influye en la percepción del objeto de la actitud, las pautas de valoración se manifiestan ante la presencia del objeto o de la situación. El componente cognitivo de las actitudes que es el más accesible a la influencia de la enseñanza , esta constituido por un conjunto de creencias, valores, conocimientos y espectativas, que definen el cómo actuar ante determinadas situaciones u objetos. Las disposiciones conductuales, pueden ser favorables o desfavorables, la relación entre acción o conducta y actitud no es directa, no toda predisposición da lugar a una acción.

Generalmente el aprendizaje de la autoestima no es intencional, es el resultado de los procesos educativos, sean estos institucionalizados o no, por esta misma razón estamos haciendo referencia a una estructura dinámica, que se constituye de una manera sólida pero no por ello inmodificable, al contrario, la autoestima es susceptible de cambio.

Habiendo asumido, una definición de autoestima, conviene recordar, que sobre la misma existe una considerable cantidad de definiciones, que en lo esencial están incluidas en la antes planteada, así por ej. Stanley Coopersmith afirma que " Entendemos por autoestima la evaluación que la persona realiza y que habitualmente mantiene en relación a sí misma: expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica hasta que punto la persona se considera capaz, importante, con éxito y digna. Brevemente, la autoestima es un juicio personal de valor que se expresa en actitudes de la persona hacia sí misma". Por otro lado, Richard L. Bednar, M. Gawain Wells y Scott R. Peterson sostienen "Dicho sea entre paréntesis, definimos la autoestima como un sentido subjetivo y permanente de la aprobación realista de uno mismo. Refleja cómo la persona se percibe y valora a sí mismo en los niveles más fundamentales de la experiencia psicológica.. Fundamentalmente, entonces, la autoestima es un sentido permanente y afectivo del valor personal basado en una percepción precisa de uno mismo." Otra definición, ampliamente publicada en Toward a state of esteen: the final report of the California task force to promete self and personal and social responsibility, propone entender la autoestima como " apreciar mi propia valía e importancia y tener el carácter de ser responsable de

4 . Bolivar Antonio, LA EVALUACIÓN DE VALORES Y ACTITUDES, Aluda, Madrid, 1.995, p. 72-73

uno mismo y de actuar con responsabilidad con los demás.”() Todas estas definiciones fueron, y son objeto de críticas, sobre todo porque establecen criterios generales sobre valores y aptitudes, que indudablemente deben ser contextualizadas, el éxito, la importancia, la capacidad, la aprobación, la dignidad, no se plantean en todas las sociedades, ni individualmente de la misma manera.

Si como la Reforma Educativa lo plantea, la educación se pretende como el medio donde el estudiante desarrolla integralmente sus potencialidades cognitivas, afectivas y conativas, entonces convendremos que el objetivo más relevante de la educación es el del desarrollo de la autoestima, dado que la estructura de la autoestima tiene como pilares sustentadores precisamente esos espacios de existencia y/o potencialidades, que por lo demás se los presenta diferenciadamente sólo por motivos de estudio, puesto que ellos se hallan dinámica e íntimamente relacionados, por esa razón es que la alteración o cambio en uno de ellos provoca cambio o alteración en los otros.

"El componente cognitivo (de la autoestima) indica idea, opinión, percepción y procesamiento de la información. Nos referimos al autoconcepto definido como opinión que se tiene de la propia personalidad y sobre su conducta..”(), de fundamental importancia para el desarrollo de la autoestima es el autoconcepto, entiendo, percibo la realidad, en relación a mi, con base en las creencias y opiniones que tengo acerca de mi mismo; creencias y opiniones que se han formado a partir de mis experiencias y vivencias desde el pasado, por ese carácter decodificador e interpretativo, los otros componentes, el afectivo y el conductual, se orientan por lo que el autoconcepto pueda definir. Junto y a partir del autoconcepto se desarrollo la autoimagen, por la cual se entiende la imagen mental que el sujeto tiene de sí mismo. “ Solamente si plasmamos el autoconcepto en imágenes intensas, ajustadas, ricas y actualizadas al espacio y tiempo en que vivimos, arraigará la autoestima y demostrará su máxima eficacia en nuestros comportamientos.”()

⁵ Alcántara José Antonio, COMO EDUCAR LA AUTOESTIMA, Colección Educativa, 1.990, p. 19

6. *Idem.* p. 19.

7. *Idem.* p. 22

El componente afectivo de la autoestima, se expresa como sentimientos, valoración, admiración, desprecio, gozo, dolor, definitivamente, éste componente es de vital importancia, tanto en el proceso de formación de la autoestima como en su modo de expresión actual, el sentirse útil, necesario, el percibirse agradable o lo contrario constituyen la esencia misma de la autoestima, por esto suele entenderse que "...A mayor carga afectiva(positiva o negativa), mayor potencia(positiva o negativa) de la autoestima.."()

El componente conductual de la estructura de la autoestima, se expresa como acción, práctica, ejecución, que se realiza en función y en base a lo que se piensa y siente sobre uno mismo así como en relación con la situación que se vivencia, por esta razón es que se traduce en autoafirmación, el comportamiento desarrollado individual o colectivamente, tiende a traducirse en reconocimiento y/o autoreconocimiento, prestigio, respeto, admiración o lo contrario a estos.

Alcantara José Antonio, COMO EDUCAR LA AUTOESTIMA, Colección Educativa, 1.990, p. 26

IL SECCIÓN PROPOSITIVA

La sociedad en que coexistimos, nos envía mensajes contradictorios. Por un lado, debemos depender de nosotros mismos, hacernos cargo de nuestro propio destino siendo creativos, consecuentes, innovadores, por otro lado, y al mismo tiempo, se plantea el imperativo de integrarnos respetando y asumiendo una definida dinámica de participación en todas las esferas de la organización social. En este contexto, antes de asumir modos de convivencia preestablecidos, resulta prudente reconocer nuestras posibilidades y limitaciones de existencia, entre ellas seguramente, estableceremos algunas que nos permitan conocernos más y nos sirvan de referente a la hora de explicarnos y comprendernos. De manera general, las posibilidades de existencia positiva, enriquecedora en formación, refieren las relaciones interpersonales en las que existe compromiso afectivo (con padres, hermanos, cónyuge, hijos, amigos), en esas relaciones como en las que no existe dicho compromiso el propósito es el lograr niveles de control que posibiliten interacciones positivas y productivas, contando para ello con el reconocimiento y aceptación por mérito de aptitudes y cualidades lo cual hace que se piense sienta y actúe con seguridad, en ese entendido recordemos que "...todo el mundo es vulnerable a la pérdida de un ser querido, a la pérdida de control, y a la pérdida de la autoestima..." (9), naturalmente la expresión en tales situaciones esta sujeta al bagaje de experiencia que cada persona ha logrado.

A la pérdida del amor, de un ser querido, están expuestos quienes establecen relación de dependencia con esas personas, la manera típica de actuar , de las personas dependientes, es regresiva e infantil, sobre todo cuando sienten amenaza, respecto a lo cual no reaccionan de manera eficaz para prevenir la pérdida que temen. Dudan de asumir responsabilidad sobre su propia vida, lo cual suele alejarlas más de las personas cuyo amor no quieren perder.

9. Viscott David, EL LENGUAJE DE LOS SENTIMIENTOS, Siglo XXI, 1.991, p. 57

Otro temor que puede provocar intensos conflictos, es el de la pérdida del control, ya sea éste dinero, poder, posición social, título o lo que más se valore en la vida. " Si me mato ami mismo, por lo menos yo controlo la situación; me evito el temor de esperar que me destruya algo desconocido. La ansiedad de sentirme fuera de control es insoportable; debo eliminarla de cualquier manera."⁽¹⁰⁾

En el caso del temor a la pérdida de la autoestima, esta suele expresarse como el temor al fracaso, temor a ser descubierto como un individuo sin valor alguno, estas personas tratan de ocultar y fingen sus sentimientos, no están seguros de su propio valor, sienten ansiedad no solo por las críticas sino también porque otras personas los superen, rara vez hacen un esfuerzo honrado por triunfar, incluso pueden limitar dicho esfuerzo a dar tan solo la impresión de éxito "...Una autoestima baja se correlaciona con...la ceguera ante la realidad; con la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido;...con estar a la defensiva, con la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y el miedo o la hostilidad a los demás..."⁽¹¹⁾

Ubicados en una sociedad competitiva, selectiva, masificadora, consumista, la tendencia es a terminar como lisiados emocionales, es imperativo **recontrarnos** y crear los espacios y tiempos para que la nuevas generaciones asuman la responsabilidad de sus propias vidas, que implica la aceptación de posibilidades y limitaciones, aprender a vivir con ellas no tiene porque ser fuente **desestructurante**, al contrario puede bien ser el punto de arranque en la búsqueda y desarrollo de nuevas **y/o mejores opciones de vida y realización**. Cuando asumimos posibilidades y limitaciones, nos transformamos, de personas dependientes de la sociedad, ansiosos y dominados por lograr el reconocimiento ajeno, en educadores, dirigentes y realizadores de un presente y futuro consciente y propio, y en tal condición tenemos mucho por aportar.

No es posible alcanzar el verdadero éxito hasta que estemos dispuestos a ser juzgados por nuestro rendimiento. Al negarse a ser objeto de juicio, la persona que se preocupa en

¹⁰ Branden **Nathaniel**, LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA, Paidós, 1.998, p. 30.

¹¹ . **Idem**. p. 23, 24.

exceso por la estima que merece, elude hacer el esfuerzo máximo con el fin de proteger su frágil imagen propia.

A partir de los criterios aquí planteados, lo que se propone como un primer nivel de abordaje es reconocer la importancia de la formación de la autoestima, identificando los ámbitos sociales que más influyen en su constitución, aquí consideramos la familia y la escuela. En cuantos a la educación institucionalizada (la escuela) hacemos referencia a la Reforma Educativa porque al momento el sistema educativo boliviano se esta estructurando en los términos que en ella se plantean, esos términos que plantean cambios, en proceso en el país, reconocen la importancia de la formación actitudinal y volórica, en ellas la autoestima, lo cual compartimos plenamente, lo que nos parece cuestionable son los parámetros de valoración de esta área, por ello nos permitimos seguida de la referencia que hace la Reforma al respecto presentar nuestras impresiones. "...la Reforma propone transformar estructuras, modos, materiales y orientaciones pedagógicas. El aprendizaje debe ser dinámico; la enseñanza motivadora; el aula abierta; la evaluación **formativa**."()

En el art 28, del Reglamento de Evaluación, del Programa de Mejoramiento de la Reforma Educativa, se establece. " El desarrollo personal y social se refiere a la adquisición de valores, actitudes y mejores formas de conducta que ayudan al crecimiento y madurez individual y social de los educandos. Es indispensable para la formación integral de todo ser humano, por lo que su evaluación es importante en el proceso educativo y completa las calificaciones de los trimestres y del reforzamiento. Se le asigna un puntaje de 1 a 10.

En el área de desarrollo personal y social se evalúan los siguientes criterios:

Iniciativa y/o creatividad

Secretaria Nacional de Educación, ORGANIZACIÓN PEDAGÓGICA, 1997, p. 6

La iniciativa se refiere a la expresión de ideas, opiniones, propuestas y sentimientos de manera independiente demostrando capacidad de liderazgo. La creatividad consiste en dar respuestas nuevas e ingeniosas a planteamientos o problemas que surgen en el diario vivir y a plantearse nuevas interrogantes frente a la realidad.

La creatividad se manifiesta en todo ámbito de trabajo científico, artístico, recreativo, individual, social, etc.

Autoestima

Se refiere al conocimiento, aceptación y valoración de uno mismo, comprendiendo en su justa medida: capacidades, limitaciones y posibilidades. Implica la confianza y la seguridad en uno mismo.

Para desarrollar la autoestima es fundamental el afecto, la aceptación, valoración y comprensión de las personas que rodean al educando, estimulando lo positivo y superando lo negativo.

La solidaridad y/o sociabilidad.

Implica la capacidad de relacionarse con los demás en forma armónica y cooperativa; de participar en las actividades recreativas, aportando esfuerzo personal, tiempo y actividad en los momentos de trabajo y convivencia; de respetar y aceptar a los demás sin discriminación de ningún tipo, valorándose a uno mismo y a los demás.

La responsabilidad.

Es la voluntad para cumplir con las obligaciones, normas, compromisos que uno contrae, esforzándose en su trabajo y actividades que realiza de manera activa y planificada, mostrando deseos de superación. Es la capacidad de asumir y dar cuenta de actos propios.

La honestidad.

Esta relacionada con la conducta moral, tanto individual como social de las personas, manifestándose en: decir la verdad, no engañar, no copiar en los exámenes, presentar los trabajos realizados por uno mismo, no llevarse cosas ajenas, ser leal, no pedir a los demás lo que no es correcto y otras actitudes socialmente indeseables.

La escala de valoración del desarrollo personal y social utiliza los siguientes parámetros:

Necesita desarrollar = N

En proceso de desarrollo =1

Desempeño satisfactorio = 2 " (13)

Para la valoración de los criterios antes citados, se dispuso, que los alumnos del sistema regular de educación sean evaluados en todo momento, es decir, dentro y fuera del aula, considerando como parámetros de valoración los descritos en cada una de las cinco variables presentadas, el informe a los padres debe indicar que estos criterios no son **valorativos** sino tan solo referenciales, al final ésta área de evaluación se constituye hoy por hoy en una " compensación " a la calificación; en relación a lo que aquí referimos como objeto de estudio, se percibe una notable contradicción, una educación integral, como plantea la Reforma, desarrolla opciones de evaluación paralela, es decir, por un lado, se asigna valoración para el área cognitiva, en términos de la Reforma: archivador personal (A.P.), que por lo demás se califica de 0 a 60, por otro lado se asigna valoración al desarrollo personal social (D.P.S.), que implica lo antes citado, y que tiene un valor cuantificable de 0 a 10, todo esto como si el alumno actuase **parceladamente**, en un momento siente, en otro piensa y en otro actúa, lo que en realidad sucede es la **simultaneidad con priorización**, por ahí la estructura de evaluación justifique requerimiento administrativo, sin embargo, el fenómeno que hoy se produce es que dicha calificación, la del D. P.S., se infiere de la calificación del A.P., lo cual va en desmedro del real proceso de formación **socioafectivo**, y dentro de él la autoestima, por otro lado, la lógica que se ha desarrollado, respecto a la decodificación de la libreta de calificaciones que es donde se presenta las valoraciones cuantificadas, induce a inferir un valor inferior

en la formación personal social, en relación al área cognitivo, creando la impresión de requerimiento accesorio, que llegada cierta circunstancia de deficiencia en el área cognitiva puede servir para compensarla, a todo esto se suma, la ya expresada, comprensión que existe sobre las calificaciones, que por ese decodificar erróneo reproduce valoraciones de los alumnos, estigmatizándolos, lo claro es que las calificaciones no definen calidades de personas, sino que son la expresión de un tiempo de trabajo realizado con ciertas características, por ej. de responsabilidad o negligencia.

Respecto a la evaluación conviene, también, realizar algunas puntualizaciones, lo primero es establecer que éste elemento del proceso es de fundamental importancia, dado que en él se concentran la información sobre todo el proceso, logros, dificultades, problemas educativos, a decir de Antonio Bolívar, en su obra "La evaluación de valores y actitudes"(1.995), la evaluación consta de dos componentes, uno es el técnico — metodológico, que se ocupa de lograr los mejores modos de obtener información, otro es el ético — moral que fundamenta el proceso de evaluación, cuestiona, por ej. por qué evaluar, para qué, con qué legitimidad se evalúa un determinado aspecto, si dar información o no y a quien, etc., de éstas dimensiones constitutivas de la evaluación la ético — moral es la que sirve de base de acción a la técnico — metodológica, entonces, definido el para qué evaluar se opta o elabora los métodos o técnicas más apropiados" No obstante, si la evaluación es connatural a la tarea educativa, no lo es dar publicidad y censura a *unas* audiencias y a los *afectados*"(). Ahora bien, el criterio de evaluación planteado de manera general a todo el proceso educativo, demanda, para el caso de la evaluación de las actitudes y valores, una especificación y aclaración. Lo primero por asumir es que, si se plantea como objetivo y contenido ámbitos tales como los actitudinales y valóricos, es porque se *tiene el* convencimiento de que los mismos pueden desarrollarse o modificarse en el ámbito educativo, por lo mismo es que pueden ser procesos sujetos de evaluación. Hasta ahí la Reforma Educativa que se desarrolla en nuestro país abarca con bastante nitidez; sin embargo, a tiempo de establecer parámetros de evaluación se presentan criterios generales y por lo mismo ambiguos, notablemente se refleja esta situación, porque el documento donde mayor explicación de contenido

¹⁴ Bolívar Antonio, LA EVALUACIÓN DE VALORES Y ACTITUDES, Aluda, 1.995, p. 22

existe, es en el reglamento de evaluación, cuya referencia se presentó anteriormente. Si a todo esto se suma que no existe experiencia de trabajo en este campo, resulta que el desarrollo personal social, cuyas dimensiones son actitudinales y valóricas, no han pasado de ser enunciados, indudablemente el reconocimiento de su necesidad y el hecho de que la Reforma aún no esta concluida, dejan margen de expectativa positiva. Sin embargo, es prudente recordar que reconocida o no su necesidad, establecidos o no contenidos, objetivos y parámetros de evaluación, actitudes y valores continúan desarrollándose, lo cual impone la urgencia de implementar criterios de concepción y decodificación de la formación y evaluación de lo actitudinal y valórico.

Lo expuesto deja percibir, que la Reforma Educativa, reconoce como importante instituir un tipo de práctica pedagógica que sea integral, que enfatice lo social, afectivo, actitudinal y cognitivo, lo que la Reforma aún no hizo es ejecutar dinámica y objetivamente esos fundamentales planteamientos de manera tal que permita el desarrollo integral de las potencialidades de los alumnos. Desde nuestra óptica, lo que la Reforma dispone pasa por la formación y/o capacitación de profesionales, por lograr que el currículo exprese la dialéctica relación entre lo que se aprende y vive cotidianamente, permitiendo la comprensión y explicación del presente y de su proyección al futuro, así como por lograr que el proceso educativo sea realmente de coresponsabilidad entre la escuela, la familia y la sociedad en general, todo esto al margen de la implementación de infraestructura y materiales de trabajo que son opciones más administrativas.

Si aceptamos que, la autoestima condiciona el aprendizaje. "Ausubel nos ha recordado una verdad elemental: la adquisición de nuevas ideas y aprendizajes está subordinada a nuestras actitudes básicas,..."(), el proceso de aprendizaje debiera realizarse dadas ciertas condiciones, tales como la atención, concentración que suponen predisposición del que aprende, si la autoimagen es negativa, los criterios de decodificación de la realidad seguramente no plantearan opciones que permitan asimilar lo que se plantea en el colegio, tal como se lo ha previsto, de hecho esa autoreferencia se expresa, también, en la familia y en el medio social, lo cual generalmente se expresa como inconducta,

** Alcantara José Antonio, COMO EDUCAR LA AUTOESTIMA, Colección educativa, 1.990, p. 10

agresividad, pasividad, etc. situaciones que se suelen reforzar por la actitud punitiva con la que suele asumirse esas conductas. “ los suspensos, las bajas calificaciones, los comentarios de los padres, profesores y de los propios compañeros dibujan y graban un autoconcepto nocivo que los aplasta ...”⁽¹⁶⁾, tales situaciones no son sino la expresión de la incongruencia que se siente y piensa entre la realidad y uno mismo, no es el caso que el ser externo este absolutamente condicionado por cada individuo, lo que se busca es que ese modo de existencia externo sea decodificado de modo tal que pueda ser asumido, ya sea para adaptarse o para modificarlo y que no provoque una confusión angustiante que paralice o inquiete y que tienda a la pasividad, al conformismo, a la inseguridad y al temor.

Si la educación es el medio que permite que el sujeto se adapte e integre a la sociedad, para constituyéndose en parte ella pueda reproducir lo útil, beneficioso, necesario o lo pueda modificar o aún transformar, entonces convendremos en que ese proceso educativo prepara para rendir en condiciones no siempre favorables, sino, también, adversas, los niveles de interrelación, las condiciones de trabajo o actividad plantean dificultades, rechazos, encononazos para todo lo cual o se esta preparado para afrontarlos y superarlos o se perece con ellos. Esa actitud de cambio, de mejora, de superación exige el desarrollo de valores, los cuales hallan sus mejores posibilidades cuando se está convencido, seguro de uno mismo. “... Sólo se compromete el que tiene confianza en sí mismo, el que cree en su aptitud; y normalmente encuentra en su interior los recursos requeridos para superar las dificultades inherentes a su **compromiso.**”⁽¹⁷⁾

Como responsable de la conservación, cambio y/o transformación de las condiciones de organización y convivencia social, la educación debe tender a “... la formación de alumnos autónomos, autosuficientes, seguros de sí mismos, capaces de tomar decisiones, que se acepten a sí mismos, que se sientan a gusto consigo mismo, que encuentren su propia identidad en la crisis de independencia de la adolescencia, que sepan autoorientarse en medio de una sociedad en permanente **mutación.**”⁽¹⁸⁾. Sin embargo,

¹⁶ Alcántara José Antonio, COMO EDUCAR LA AUTOESTIMA, Colección educativa, 1.990, p10

¹⁷ . Mem. p. 11

¹⁸ *Idem.* p. 13

su actual modo de ejecutarse está desarrollando procesos inversos, por esto la Reforma Educativa se justifica como posibilidad de cambio.

Al colegio se llega con una imagen de uno mismo, formada por las relaciones que se han mantenido con los miembros de la familia, particularmente con los padres que constituyen referente de identificación, que puede alterarse por la interacción con profesores y compañeros de clase, quienes pueden contribuir a la formación y/o mantenimiento de una autoestima positiva. Siguiendo ésta lógica, si el alumno(a) que asiste al colegio posee baja autoestima, es probable que los padres tengan dificultades con su propia autoestima "...Los padres y los profesores que tengan una autoestima alta transmitirán este mismo grado de autoestima., aunque no debemos olvidar que también puede suceder el caso contrario..."()

Cuando la autoestima es baja el interés por aprender se sustenta en la obligación de hacerlo; la actividad escolar se interpreta o como riesgo de fracaso, por tanto de humillación y rechazo o como medio de compensación para lograr reconocimiento, lo que cabe en esta situación es que profesores y padres, contribuyan alentando el esfuerzo prudente en relación a la capacidad del que aprende evitando reconocer exclusivamente el éxito o el fracaso de la actividad realizada, el propósito es que el alumno quiera y guste aprender "...El éxito y el fracaso por sí mismos no tienen ningún efecto sobre la motivación para aprender...; sin embargo, sí pueden tener un efecto devastador las reacciones que sobre estos dos hechos manifiestan los padres, profesores y otros adultos implicados..."()

Si bien las exigencias no realistas comprometen la formación de una autoestima baja, no menos sucede con la falta de exigencia Respecto a las posibilidades de rendimiento, con todo lo que ello implica, lo que se pretenderá es conocer el nivel actual de capacidad y, a partir de ese nivel trabajar de manera realista.

¹⁹ Humphreys Tony, AUTOESTIMA PARA NIÑOS Y PADRES, Neo person, 1.999, p. 18.

²⁰ . Idem. p. 23.

Logrado y reconocido cierto nivel de conocimiento y capacidad, lo que corresponde, en función y relación con ellos, es que los alumnos asuman las responsabilidades propias de sus situaciones de aprendizaje y de vida en general, lo contrario es exponerlos a peligrosos niveles de dependencia.

En el ámbito de la educación institucionalizada, que es donde se mide el progreso académico, según el Dr. Tony Humphreys, en su obra "Autoestima para niños y padres" (1.999), los alumnos que tienen una autoestima alta se caracterizan por lo siguiente:

Conservación de la curiosidad innata

Ansia por aprender

Amantes del reto

Facilidad para centrarse en el aquí y ahora

Consideración de los fracasos y errores como posibilidades para aprender

Tolerancia a la crítica

Competitivos con ellos mismos, no con los demás

Conocimiento de sus puntos fuertes y débiles

El esfuerzo académico les divierte

Receptividad positiva a las peticiones razonables y a las sanciones por acciones irresponsables.

Por su parte, los alumnos con una autoestima baja presentan las siguientes características:

Pérdida de la curiosidad innata

Temor a los fracasos y errores

Utilización de estrategias de evasión (apatía, escasa motivación, pobre o ninguna aplicación a los estudios, poca atención en clase, etc.)

Utilización de estrategias de compensación (perfeccionismo, intensidad académica, largas horas de estudio, ademanes fanfarrones no acompañados de esfuerzo escolar, etc.)

Hipersensibilidad a la crítica

Timidez, inhibición emocional o conducta conflictiva, ruidosos, destructivos.

Evitación de riesgos o desafíos

Manifestaciones de la profecía de autocumplimiento (es la respuesta que da el individuo comportándose de la misma manera que los demás esperan que se comporte.) conectados al fracaso y al rechazo

Tendencia a autodescalificarse

Abierta hostilidad o silencio resentido cuando se les corrige o se les llama la atención para que se esfuercen más

Las características, del segundo grupo, constituyen expresiones típicas de alumnos con dificultades en su autoestima. Si cuando se detecta la presencia de algunos de estos síntomas no se interviene se corre el riesgo de que el alumno no avance en sus estudios o que termine agobiado por la presión de tener que demostrar constantemente su valía académica

Cualquier referencia al desarrollo o formación de la autoestima, no debe soslayar a la primera responsable que es la familia, sin un trabajo coordinado con ella es poco probable que lo que se realice en la escuela tenga éxito. Por tanto, a tiempo de plantearse estrategias y técnicas para desarrollar o fortalecer la autoestima positiva de los estudiantes, habrá de buscarse información sobre la dinámica familiar. Padres inseguros, ansiosos, amenazados, desilucionados, **autotritarios, sobreprotectores, etc., que clase de referencia o modelo pueden constituir, sin embargo dadas esas situaciones se buscara medios de intervención que en la medida de las posibilidades, posibilite, también el reconocimiento de esas personas por ellas mismas, y así emprender un proceso que permita optimizar positivamente, de manera valórica el cómo se es.**

La función fundamental de la familia es crear las condiciones para un desarrollo óptimo de todos los componentes, lo cual implica la atención de las necesidades que cada uno de ellos experimenta, lo que no significa que todas las necesidades sean satisfechas, la preocupación debe pasar por promover, de manera objetiva y auténtica, la libre expresión de las necesidades "...Es muy poco probable que los hijos aprendan a hablar de sus

necesidades, cuando son sus propios padres los que no se comunican con claridad las suyas o cuando uno de ellos, o ambos, ni siquiera se creen dignos de expresarlas, no importándoles, por tanto, su satisfacción."(²¹)

El Dr. Humphreys sostiene que. Actualmente, las investigaciones clínicas apuntan que cuanto más independiente, segura, realizada y **autosuficiente** sea la persona, más capaz es de desarrollar efectivas relaciones de pareja y de familia. Y lo contrario: cuanto más dependiente, mediatizado, inseguro e irrealizado sea el cónyuge, el padre o la madre, más y mayores problemas planteará en el seno del matrimonio o de la familia "...Los padres son los líderes de la familia y está más que demostrado que sus niveles personales de autoestima determinan el bienestar físico, psicológico y social de cada uno de los miembros de la misma..."(²²). Los padres con una autoestima baja tienden a reproducir y conservar, entre los miembros de su familia y sus relaciones sociales, esos mismos niveles de autoestima.

Según la bibliografía consultada, los padres con baja autoestima no se aceptan así mismos, y en tal condición suelen presentarse extremadamente descuidados o exigentes con ellos mismos, o exigir mucho a los demás. Tienen dudas acerca de sus merecimientos para ser queridos y de su capacidad para hacer cosas, dependen mucho del éxito y de la aprobación de los demás. Aquí cabe puntualizar que, la disposición de una alta autoestima, que supone autoaceptación y aceptación de los demás, no es ningún seguro de invulnerabilidad o de perfección absoluta, todo mortal humano esta sujeto a padecer *sus* circunstancias (individual y socialmente hablando), la diferencia está en que, quien tiene autoestima alta, además, de admitir su situación, busca alternativas que resuelvan su situación **conflictiva**, lo cual no hace quien tiene una autoestima baja, por no admitir su vulnerabilidad por temor al rechazo.

Sin ser los únicos medios a través de los cuales se puede apreciar la autoestima, el modo en que uno cuida su persona y como establece sus relaciones, son referentes importantes

²¹ . Humphreys Tony, AUTOESTIMA PARA NIÑOS Y PADRES, Neo person, 1.999, p. 76
²² Idem., p. 110

para percibir cómo se siente la persona consigo misma Como señala el Dr. Humphreys en "Autoestima para niños y padres"(1.999) la presencia de uno o más de los siguientes comportamientos constituyen señales de problemas con la autoestima; si se anda siempre de prisa y a la carrera; se pierden las horas de alimentación o se come apresuradamente, o se come en demasía o insuficientemente; se depende del alcohol, fármacos estimulantes o sedantes; se **trabaja** muchas horas; se llega con frecuencia tarde a las citas; se trata de hacer varias cosas al mismo tiempo; no se dice nunca "no" a las cosas que le piden a uno; no se tiene tiempo para uno mismo; se sale poco con los amigos; se dedica poco o ningún tiempo al ocio y a la diversión; no se hace ejercicios físicos; se padece de insomnio; se siente cansado en exceso; no se pide nunca, o raras veces, ayuda; se es agresivo hacia los demás; se es pasivo ante conductas descabelladas o conductas abusivas; se manipula; no se toma precauciones; se dedica poco tiempo a la familia; se tiene que hacerlo todo a la perfección; no se cuida de las pertenencias (propias o ajenas); se vive en el futuro o en el pasado; se es irritable. Mientras más se persista en mantener estos tipos de comportamiento, menos dignos de cuidado y de llevar una vida equilibrada y sana nos sentiremos, lo cual no contribuirá al logro de una autoestima alta.

Reconocida que las causas primigenias de la autoestima se ubican en las relaciones familiares tempranas, en los adultos con baja autoestima, en este caso los padres, las posibilidades de cambiar su autoestima pasan por establecer relación, pero no con otra persona, lo cual podría conducir a ser dependiente de esa persona La aceptación y la aprobación por parte de otra persona no son cimientos sólidos para la autoestima...El cambio de autoestima sólo puede provenir a través de...una relación intensa, duradera, cariñosa, abierta y afirmativa con el propio yo..."(). El adulto con problemas de autoestima tiene que convertirse para sí mismo en los padres capaces de brindarle el afecto, seguridad y reconocimiento que los originales no le pudieron ofrecer .

Cambiar la relación con uno mismo es un proceso cotidiano y permanente. El rechazo del yo, los pensamientos protectores, de evitación, la sobreactividad o pasividad, el descuido físico tienen , en el adulto, una larga data por ello el afecto, la aceptación y la

~ Humphreys Tony, AUTOESTIMA PARA NIÑOS Y PADRES, Neo **person**, 1,999, p. 133

afirmación, que son los medios para disipar esos pensamientos, comportamientos y sentimientos tienen que experimentarse en todos los momentos de la existencia.

A lo dicho cabe añadir que, implícito a todo proceso educativo, institucionalizado o no, se allá el desarrollo ético o moral de fundamental importancia para la constitución de la autoestima, al respecto N. Branden sostiene en su obra "Los seis pilares de la autoestima"(1.998). Una preocupación ética o moral surge naturalmente desde los primeros momentos de nuestro desarrollo. Cuando valoramos nuestras propias actividades, inevitablemente, nuestras actitudes morales forman parte de nuestro contexto implícito.

No es posible pensar al ser humano, y en él su autoestima, al margen de los valores y de los juicios de valor. No podemos permanecer indiferentes al significado moral de nuestras acciones. Todo el mundo se juzga así mismo de algún modo, independientemente de que los valores con los que nos juzgamos de forma explícita o implícita sean conscientes o estén en el subconsciente, sean racionales o irracionales, a favor de la vida o en contra de ella. No es posible el respeto a uno mismo cuando hay un vacío entre los ideales y la práctica Por tanto, la integridad personal está íntimamente relacionada con el aspecto moral de la autoestima.

Con base en lo expuesto asumimos que, el origen de la autoestima tiene por fuentes fundamentales; por un lado, la observación propia de uno mismo, que se sustenta en autoevaluaciones cuyos parámetros devienen de la relación que se establece con el entorno; por otro lado, de la asimilación e interiorización de la imagen y opinión que los demás tienen y proyectan de nosotros, especialmente de quienes son referentes primeros y más significativos, como los padres, profesores, amigos.

Identificados los ámbitos sociales que más influyen en la formación de la autoestima, la familia y la escuela, proponemos como un segundo nivel de abordaje para mejorar la Relación autoestima — rendimiento escolar, establecer ejes de intervención (cognitivo, afectivo y conductual), en relación a los cuales se puede ~~desarrollar~~ la autoestima.

Desarrollo del componente cognitivo. En él el proceso de formación pasa por suscitar y perfilar el autoconcepto y la **autoimagen en el territorio de la inteligencia y la imaginación.** Por tanto, el desarrollo del componente cognitivo de la autoestima está constituido por todos los procesos psíquicos relacionados con el conocimiento y el pensamiento tales como la **sensopercepción, la imaginación, la memoria y fundamentalmente por la inteligencia, tal como lo explica Federico Blanco C.(Psicología general, 1.989)**

En la vida diaria, el ser humano percibe objetos, fenómenos, procesos y situaciones a través de una estructura de sensaciones. Esa estructura recibe el nombre de sensopercepción. En toda sensopercepción intervienen las experiencias anteriores y las actividades actuales de la inteligencia, los sentimientos, la voluntad y el lenguaje.

La imaginación, es la función psíquica que produce imágenes. En este sentido, la imaginación puede ser reproductora o creadora. La imaginación reproductora repite imágenes con ayuda de las sensopercepciones anteriores. La imaginación creadora (o fantasía) modifica y combina los elementos de la imagen reproducida. Como en el anterior caso, en las imágenes se producen modificaciones por la actividad de la inteligencia, la voluntad, la vida afectiva y el lenguaje.

La memoria, es la capacidad psicosomática y/o propiamente psíquica de conservar, reproducir y reconocer experiencias . Se reconocen, a manera de clasificación, varios tipos de memoria, así se establece que existe una memoria de corto, largo y mediano plazo, esta referencia, en todo caso, establece la relación entre función y tiempo, una descripción de esta capacidad humana, sobre la cual es posible reconocer las diferentes clasificaciones que se plantean, nos permite reconocer, de manera general que existen dos tipos diferentes de memoria, una mecánica y otra propiamente psíquica.

La memoria mecánica no necesita de la consciencia ni la voluntad ni del pensamiento reflexivo para producirse. Es una memoria que descansa en los procesos psicosomáticos.

En cambio, la memoria propiamente psíquica necesariamente implica conciencia, imaginación, sentimientos, voluntad e inteligencia. Esta es la memoria de los recuerdos, de la evocación y del reconocimiento identificación.

Hay una memoria de los sentimientos, las emociones o las pasiones y otra memoria de los pensamientos abstractos, una memoria de los actos voluntarios y otra memoria del lenguaje. Esto significa que la memoria está presente en todas las funciones psíquicas y en todos los fenómenos psíquicos, así como todos ellos influyen en la memoria

El pensamiento. La actividad de pensar, esto es, de concebir, juzgar, razonar, comprender, reflexionar o meditar , está acompañada de las otras funciones psíquicas de la vida intelectual tales como la sensopercepción, la imaginación y la memoria; así mismo, va acompañado de sentimientos, actos voluntarios, inclusive de reflejos condicionados, hábitos e instintos.

El pensar se presenta junto al uso del lenguaje, no sólo como un medio comunicativo sino como base para la propia reflexión. La mayor parte de los conocimientos y experiencias acumulados por la memoria son registrados en palabras y estas se convierten en un instrumento para pensar.

Las dos actividades fundamentales del pensar son el comprender y el resolver problemas.

Comprender es captar relaciones de sentido dentro de una situación concreta. Ej., cuando vemos muebles, decorados y vestuario en el escenario de un teatro y comprendemos que se trata de representar un drama histórico del pasado, entonces captamos las relaciones de sentido entre esos componentes materiales. Otro ej., si en lugar de las imágenes tenemos conceptos abstractos, podemos entre ellos descubrir relaciones de sentido, este es el pensar del razonamiento simbólico que frecuentemente se encuentra en un libro de matemáticas, si comprendemos lo que se presenta en un libro de matemáticas es que hemos sido capaces de captar las relaciones de sentido entre los símbolos que emplea y

por lo tanto entre los pensamientos que están detrás de esos símbolos, pensamientos abstractos.

Resolver problemas es una tarea del pensar que realiza la inteligencia. Existen problemas de acción y problemas de conocimiento. Problema de acción es un impedimento u obstáculo para poder obrar, actuar, en cambio, problema de conocimiento es cuando ignoro algo. Aparentemente, se trata de problemas separados, pero en la vida diaria, siempre ambos tipos de problemas van juntos. Ej., llego a una ciudad desconocida para mí y debo entregar una carta por encargo de un amigo. En este caso no sé como trasladarme al lugar donde debo entregar la carta (problema de conocimiento) y por lo mismo no puedo (problema de acción) rápida y directamente hacerlo.

El enfrentarse con un problema exige pensar y el pensar consiste en resolver ese problema. En este caso, el pensar es un proceso que sigue cinco etapas. "1ra. Percibo un problema; 2da. Analizo el problema; 3ra. Propongo una o varias posibles soluciones; 4ta. Aplico la solución o soluciones; 5ta. Verifico los resultados. Si las soluciones no son efectivamente, retrocedo a la primera etapa; si una solución o la combinación de varias resuelve efectivamente el problema he adquirido una nueva experiencia de la cual podrán nacer posteriormente otros, diferentes problemas."⁽²⁴⁾

En estas cinco etapas, el pensar propiamente tal se encuentra en la tercera etapa, es el momento de reflexionar, razonar o meditar. Las otras etapas están compuestas de diferentes actividades, ya sean corporales o puramente psíquicas (de la imaginación, la memoria, la sensorio-percepción, la voluntad, los sentimientos, el lenguaje, etc.). en las cinco etapas interviene el comprender.

La inteligencia es la capacidad de resolver problemas, sean estos de acción o de conocimiento. La inteligencia implica las actividades del pensar y del conocer.

²⁴ Blanco Catamarca Federico, PSICOLOGÍA GENERAL, ENISB, 1.989, p, 13

La inteligencia humana posee diversos componentes denominados factores. El factor general es la capacidad de resolver la mayor variedad de problemas. En cambio, los talentos, son aquellos factores específicos que sólo permiten resolver un grupo de problemas; entonces se habla de inteligencia matemática o numérica, inteligencia verbal, inteligencia artística, inteligencia técnica, etc.

Por sus polifacéticas posibilidades de expresión, José Antonio Alcántara en su libro "Como educar la autoestima"(1.990), sugiere que en el proceso del desarrollo de la autoestima se realice una detección de "talentos arraigados" en la inteligencia, para lo cual propone tres indicadores; factores, tomados del análisis factorial de L.D. Thurstone, (fluidez verbal, comprensión verbal, actitud espacial, rapidez perceptiva, razonamiento inductivo, aptitud numérica, memoria); habilidades, las comprendidas en la metodología y técnicas de estudio y en el saber aprender, actitudes, el autor considera, cinco fundamentales(amor a la verdad, espíritu investigador, actitud crítica y reflexiva, creatividad, rigor científico.). naturalmente esta es una opción, entre otras, de trabajo, que a este nivel puede implementarse.

A la hora de desarrollar contenidos, que posibiliten el desarrollo del componente cognitivo, que en esencia refiere la búsqueda de significados y la comprensión de relaciones, en base a la bibliografía consultada y a la experiencia lograda en los Colegios "Cristo Rey" y "Bolivia" se sugiere las siguientes áreas de intervención; reconocimiento y aceptación positiva del yo físico (apariencia, estatura, color de piel, etc.) "... Un rasgo de inseguridad muy común en la gente es abrigar dudas acerca de su atractivo físico..."(), estas incertidumbres suelen tener su origen en los mensajes que se recibieron en la infancia; reconocimiento de la capacidad de razonar, de comprender la vida, para ello es necesario que exista la certeza que se puede encontrar en la vida sentido y orden, "...La búsqueda de la razón es la de la interacción no contradictoria de la experiencia, que implica una disponibilidad y una actitud abierta a la experiencia No es sierva ni de la tradición ni del consenso."⁽²⁶⁾; el reconocimiento de la creatividad, que se

²⁶. **Humphreys** Tony, AUTOESTIMA PARA NIÑOS Y PADRES, Neo person, 1.999 p. 150
Brenden Nathaniel, LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA, Paidós, 1.998, P. 65

basa en la interacción y observación atenta de intereses, aficiones, modos de apreciar y hacer las cosas, procedimientos para resolver problema, preferencias de libros, programas de televisión,, música, materias, amistades, todo lo cual se tendera a reforzar y a replantear cuando sea necesario.

La implementación de los procesos que éstas áreas de intervención plantean se pueden apoyar en técnicas de trabajo, individual y/o grupal, ya sea con ayuda de personas representativas que testimonien y sirvan de modelo, o mediante reconocimiento social que el grupo plantee, mediante autovaloraciones expresadas verbal o de manera escrita, etc. Este trabajo es permanente, puede tener tiempos propios y exclusivos de trabajo, sin embargo, lo ideal es que sea parte de la dinámica general del proceso educativo, es decir, en todas las materias, en todos los momentos se desarrolla la autoestima, en algunos espacios de manera más planificada que en otros, pero en definitiva en todos los que se interacciona se esta formando la autoestima

Desarrollo del componente afectivo. Si asumimos que, ninguna persona puede sentirse segura de sí misma, si no siente que es amada, convendremos que para el desarrollo de la vida afectiva, lo primero es promover un ambiente en el que el ejercicio de valores como el respeto, la solidaridad, la cooperación, cordialidad, etc. sean una norma de la convivencia cotidiana. Como dice Erich Fromm: "... sólo en contadas ocasiones nuestra cultura trata de aprender el arte de amar; dedicamos casi todas nuestras energías a otras cosas y muy pocas a aprender el arte de amar..."()

El antecedente sustentador para promover un ambiente como el antes descrito, se establece a partir de definir qué es la vida afectiva, en este caso nos apoyamos en los estudios de Federico Blanco C.(Psicología general, 1.989) para quien la vida afectiva es la capacidad individual para experimentar sentimientos, emociones y pasiones. En su nivel más elemental está formado por el conjunto de experiencias y reacciones de agrado y/o desagrado, que constituyen el estado de ánimo.

Fromm Erich, EL MIEDO ALA LIBERTAD, Paidos, 1.987, P. 143

La vida afectiva posee cinco características: 1ra. La intimidad porque son modificaciones puramente subjetivas, vivenciales; 2da. La polaridad, porque son positivas o negativas (ej. alegría y tristeza, simpatía y antipatía, placer dolor, esperanza y desaliento); 3ra. Duración (tiempo vivencial que varia abreviando o prolongando su transcurrir, tiempo que no coincide con el tiempo cronométrico); 4ta. Nivel (ya sea superficial o profundo, superficialidad significa duración momentánea, sin repercusión en los otros fenómenos psíquicos y rápidamente olvidados; profundidad es lo contrario, duración prolongada en el plano preconsciente y alteración de los otros fenómenos psíquicos, recuerdos, imágenes, percepciones sensoriales, pensamientos, deseos, decisiones, etc.).

La vida afectiva se encuentra en la base de toda actividad psíquica y *por* eso está íntimamente relacionada con los siguientes procesos psicosomáticos.

Los sentimientos. La alegría o la tristeza, la esperanza o el desaliento, la vergüenza, el rencor, el orgullo son sentimientos. Los sentimientos son alteraciones del estado de ánimo, con mayor o menor intensidad, duración y afección.

Las emociones. Son reacciones afectivas que surgen súbitamente, frente a un estímulo, duran corto tiempo, poseen mayor intensidad que los sentimientos y provocan modificaciones psicosomáticas (aumento de la presión arterial, secreciones glandulares externas e internas, temblor, parálisis, risa, llanto, palidez, alteraciones de la respiración como el ahogo, la tos, etc.).

"Las pasiones son tendencias afectivas predominantes (o disposiciones psíquicas permanentes) que ejercen una acción directriz sobre la conducta y especialmente el pensamiento de una persona de modo exclusivo y excluyente... "()La pasión implica una actividad constante (cronicidad o estado crónico) del inconsciente y por ello supone una obsesión o idea fija(proceso intelectual unido al afectivo).

~. Blanco **Catacora** Federico, PSICOLOGIA GENERAL, ENISB, 1.989, P. 14

Un mismo proceso afectivo puede ser a la vez sentimiento, emoción y pasión, como ocurre con el amor y el odio.

El temperamento. Es el conjunto de tendencias afectivas que condicionan las reacciones individuales, sean estas sentimientos, emociones y/o pasiones. Se reconocen diferentes tipos de temperamento. Así, temperamento flemático, temperamento nervioso, temperamento melancólico, etc. los sentimientos, las emociones y las pasiones serán muy diferentes en cada uno de estos temperamentos.

Entre las áreas de intervención, dentro del antes indicado, que es el de promover un ambiente en el que la práctica y vivencia de los valores es permanente y, en el que se acepta a las personas por lo que ellas mismas son, se puede considerar procesos que permitan reconocer, a cada persona como miembro especial de los ambientes en los que coexiste, ser especial es la expresión propia de intereses, aptitudes, conocimientos, sentimientos, comportamientos, etc. También, es necesario fortalecer la certeza que, tanto en presencia como en ausencia se es considerado.

Dadas las características de contenido, la actitud para con quienes se trabaja su autoestima es de “apoyarles, escucharles, cuidarlos, hablarles positivamente, demostrarles con frecuencia un amor incondicional, compartir con ellos, agasajados, estimularlos, afirmarlos, hacerles frente calmada y pacientemente cuando muestran comportamientos difíciles, mostrarles empatía.”⁽²⁹⁾. Para el desarrollo de este eje de intervención J. A. Alcantara, en "Como educar la autoestima"(1.990), propone la siguiente secuencia: primero, desterrar apodosos o motes molestos; segundo, adquirir el hábito de saludar amablemente; tercero, desarrollar la actitud de compartir (cosas o bienes propios; la vida interior, vivencias de alegrías, sufrimientos, ilusiones, conocimientos, etc.; actividades.); cuarto, utilizar el elogio, dosificadamente para que no pierda efecto. El desarrollo de contenido no sigue un orden inflexible, sino que se adecua a las situaciones de vida, tampoco cada eje de trabajo es excluyente al contrario, los tiempos de trabajo se los establece por logros.

²⁹ Humphreys Tony, AUTOESTIMA PARA NIÑOS Y PADRES, Neo person, 1.999, p. 161

Desarrollo del componente conductual. "...Lo que determina el nivel de autoestima es lo que la persona hace, en el contexto de su conocimiento y valores. Y dado que la acción en el mundo es un reflejo de la acción dentro de la mente de la persona, lo decisivo son los procesos internos."(). La disposición y el hecho de actuar es la autoafirmación ante sí mismo y ante los demás.

Para el abordaje de este eje, se sugiere la consideración de la vida **volitiva**. "La voluntad es la fuerza o energía que partiendo del yo produce una forma de conducta, ya sea de actividad física o sólo psíquica o bien de **inhibición**."()

Para Federico Blanco, "Psicología general"(1.989), el estudio de la **voluntad como función psíquica** es exclusivamente descriptivo, a través de sus manifestaciones, excluye los actos involuntarios como los reflejos y los instintos, pero puede actuar sobre estos, modificandolos o inhibiendolos.

La voluntad va acompañada de los sentimientos y la inteligencia Los sentimientos constituyen una motivación de la voluntad, que se puede traducir en **inhibición o incentivación** de los actos voluntarios. La inteligencia esta presente en la **deliberación o reflexión que acompañan** al acto voluntario. El acto voluntario previsto y premeditado recibe el nombre de **volición**.

Entre las principales formas de la vida volitiva están el deseo, la decisión, el esfuerzo y la intención.

El deseo es la experiencia de una carencia o necesidad junto con la fuerza o el impulso para satisfacer esa necesidad.

^{3º}. Branden **Nathaniel**, LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA, Paidós, 1.998, p. 80
Blanco Catacora Federico, PSICOLOGIA GENERAL, ENISB, 1.989, p. 15

La decisión es la actitud caracterizada por el firme propósito de llevar a cabo una actividad, después de haber deliberado y elegido; recibe asimismo el nombre de resolución o determinación.

El esfuerzo es la actividad voluntaria frente a un obstáculo o impedimento y la experiencia de tensión psíquica que supone el vencer tal obstáculo.

La intención o el propósito es la situación imaginada como consecuencia de actos voluntarios del sujeto, quien está dispuesto a realizar esos actos en la situación prevista.

Las áreas de intervención, a considerarse en el desarrollo del componente conductual, establecidas en base a la bibliografía consultada y a la experiencia en los Colegios "Cristo Rey" y "Bolivia", parten del reconocimiento de la capacidad para realizar lo que uno se propone, naturalmente, las opciones de acción están en relación con la capacidad y situación de cada persona. En este proceso "... no es suficiente que los padres, profesores y otros adultos se limiten exclusivamente a reconocer los esfuerzos conductuales...; deben también mostrar que se sienten impresionados..."(32). Al reconocer el esfuerzo se incrementa la aptitud, en cambio al mostrarse impresionado se refuerza la confianza Cabe aclarar, que el reconocimiento del esfuerzo, antes que los resultados, es un motivador fundamental para el desarrollo de la autoestima. El éxito o el fracaso, como resultado de la acción, son circunstancias relativas y en tal sentido debe proponérselos "... el éxito y el fracaso son indicativos de una determinada conducta y no señala pa'a nada a la persona."(33). Otro principio por desarrollar, en esta misma dirección, es el que indica que los errores y los fracasos nos sirven para aprender.

Lo expuesto permite reconocer que, el contenido para desarrollar el componente conductual de la autoestima sigue dos trayectorias primordiales la responsabilidad y la creatividad.

³². **Humphreys** Tony, AUTOESTIMA PARA NIÑOS Y PADRES, Neo person, 1.999, p. 163

³³. **Idem.** , p. 164

Finalmente recordemos que, todo ser humano es un ser único y especial, que tiene que saber que en sus relaciones cuenta con la suficiente libertad para mostrarse diferente en valores, percepciones, sentimientos y atributos físicos. Lo cual el proceso educativo debe tender a alentar, antes de buscar uniformidad y conformidad.

Con el propósito de enriquecer el bagaje de concepción y desarrollo de contenido que posibilite la constitución de la autoestima positiva, a continuación se presenta una síntesis de la propuesta de N. Branden, misma que para ser considerada, en nuestra realidad, debe ser contextualizada, las obras consideradas del autor son "Los seis pilares de la autoestima", Paidós, 1.998 y "Como mejorar su autoestima", Paidós, 1.994.

La autoestima es una consecuencia, un producto de prácticas que se generan interiormente, no se puede trabajar directamente sobre la autoestima, ni sobre la nuestra ni sobre la de nadie. Debemos dirigirnos a la fuente. Una vez comprendidas en qué consisten esas prácticas, podemos empezar a iniciarlas en nosotros mismos y a relacionamos con los demás de manera que se facilite o anime a hacer lo mismo. Estimular la autoestima en la escuela o en el puesto de trabajo, por ejemplo, es crear un clima que apoye y refuerce las prácticas que fortalecen la autoestima.

Las práctica de las que depende el desarrollo de una autoestima positiva, para N. Branden, son seis, tan pronto se comprenda *estas* prácticas, dice el autor, tendremos la posibilidad de elegir las, de actuar para integrarlas en nuestra vida. Se establece, así mismo, que no es necesario alcanzar la perfección en estas prácticas. Sólo es preciso elevar nuestro nivel medio de competencia para experimentar un crecimiento de eficacia personal y respeto de uno mismo. De hecho es usual que se anime a las personas a pensar en términos de pequeños pasos en lugar de en términos de grandes progresos porque estos últimos pudieran atemorizar, mientras que los primeros parecen más asequibles, un paso, aún pequeño, conduce a otro.

Los seis pilares de la autoestima son:

~~La~~ **práctica de vivir conscientemente.** Que implica una mente que está activa en vez de pasiva; una inteligencia que goza de su propio ejercicio; estar "en el momento" sin desatender el contexto más amplio; salir al encuentro de los hechos importantes en vez de rehuirlos; preocuparse de distinguir los hechos de las interpretaciones y de las emociones; percibir y enfrentarse a los impulsos para evitar o negar las realidades dolorosas o amenazantes; interesarse por conocer dónde estoy en relación a mis diversas metas y proyectos y a si estoy triunfando o fracasando; interesarse por conocer si mis acciones están en sintonía con mis propósitos; buscar la retroalimentación del entorno para adaptar o corregir mi camino cuando es necesario

① **La práctica de la aceptación de sí mismo.** Mientras que la autoestima es algo que experimentamos, la aceptación de sí mismo es algo que hacemos. Formulado de manera negativa, la aceptación de mí mismo es mi negativa a **permanecer** en una relación de confrontación conmigo mismo; no puedo perdonarme una acción que no reconozco haber realizado (no se puede vencer un temor cuya realidad se niega); el interés en actitud de aceptación y compasión no fomenta la conducta no deseada sino que *reduce* la probabilidad de que acontezca (es necesario conocer las consideraciones internas que motivan las conductas, no para justificarlas, sino sólo para hacerlas comprensibles.).

② **La práctica de la responsabilidad de sí mismo.** Esencial para la autoestima, y es también un reflejo o manifestación de la misma, para sentirse competente para vivir y ser digno de felicidad, es necesario experimentar una sensación de control sobre mi vida. Esto implica asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas. Lo cual significa que asumo la responsabilidad de mi vida y bienestar.

③ **práctica de la autoafirmación.** Autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada a la realidad. Un primer acto de **autoafirmación**, el más básico, es la afirmación de la consciencia. Esto supone la elección de ver, pensar, ser consciente, proyectar luz de la consciencia al mundo exterior y al mundo interior. El formular preguntas es un acto de **autoafirmación**. El pensar por

uno mismo – y atenerse a lo que uno piensa — es la raíz de la **autoaformación**. La autoafirmación sin conciencia no es autoafirmación.

La práctica de vivir con propósitos. Supone las siguientes cuestiones básicas: asumir la responsabilidad de la formulación de nuestras metas y propósitos de manera consciente; interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas; controlar la conducta para verificar que concuerda con nuestras metas; prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a donde queremos llegar.

/La práctica de la integridad personal. Consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y la conducta, por otra. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad., antes que pueda plantearse la cuestión de la integridad necesitamos de principios de conducta (convicciones morales y valóricas), juicios sobre las acciones correctas e incorrectas. En la medida que maduramos y desarrollamos nuestros propios valores y normas (o los absorbemos de otras personas) la cuestión de integridad personal asume una importancia cada vez mayor en nuestra valoración de nosotros mismos.

Como en el caso de los ejes de intervención propuestos, en este caso, para cada una de las prácticas es posible **desarrollar** actividades específicas, siempre teniendo en cuenta que todas se hallan interrelacionadas y por tanto se influyen recíprocamente, lo que se produce es una priorización de una o algunas, el ser humano por definición es un existente en proceso por ello mismo no es posible que se plantee o que se le exija perfección, el propósito es la constante búsqueda de equilibrio y superación.

2.1. TRABAJO DE CAMPO

Definidas las instituciones, Colegios " Cristo Rey " y " Bolivia ", establecimientos educativos privados ubicados en Villa Copacabana y Ciudadela Ferroviaria de la ciudad

de La Paz, y los grupos de trabajo, alumnos de sexto, séptimo y octavo de primaria, se procedió con el propósito de intervención en el área hasta aquí referido.

En primera instancia se optó como instrumento de trabajo La escala de Autoestimación de Lucy Reidl, prueba que fue aplicada, en la gestión escolar '99 entre los meses de marzo y abril, de manera individual a todos los alumnos de sexto, séptimo y octavo del nivel primario; el promedio de alumnos por cursos fue de 23, ninguna de las instituciones en las que se trabajo contaba con paralelos.

Esta primera actividad sirvió para definir los grupos de intervención inmediata y de seguimiento, aquí sólo se presenta diez casos de cada grado, haciendo un total de treinta alumnos en todo el ciclo, todos ellos elegidos en base al resultado del primer trabajo, de la información de su registro personal y de su rendimiento en cuatro materias, que son matemática, lenguaje, ciencias naturales y estudios sociales, *las* cuales se considera por el reconocimiento social asignado a las mismas.

En sexto grado, los datos obtenidos indican que; según la escala de autovaloración el 70% de la población, en 'el momento de la evaluación, se hallaba con un nivel regular de autoestima, en tanto que el restante 30% se encontraba con un nivel bueno de autovaloración.

En séptimo grado, el 90%, de la población aquí considerada, resulto calificada en nivel regular de autoestimación, el restante 10% quedo con la apreciación de insuficiente.

En octavo grado, el 60% de la población calificó como regular; el 30% como insuficiente y el 10% como bueno.

De manera general, los tres grados expresan que, el 73,3 % califica como regular en su nivel de autoestimación, el 13,3% como bueno y el 13,3% como insuficiente.

Los datos referidos, salvando leves variaciones, son las mismas en el universo total de la población considerada, lo cual nos llevó a la interpretación que el nivel de autoestima en estudiantes preadolescentes, entre los 11 y los 13 años requiere ser desarrollada y reforzada en sus aspectos positivos, sólo un 4% de la esa población se reconoce en un nivel bueno de autoestimación.

Con base en la información lograda, que se apoyó en los registros personales y entrevistas con los alumnos que expresaron los anteriores resultados, se inicio, en sesiones fijas de una vez por semana, el proceso de desarrollo de la autoestima, con la guía del cuadernillo presentado a continuación, cuando se volvió a tomar la prueba de autoestimación cerca de fin de gestión, los resultados presentaron modificación en el puntaje, más ello no logró que los alumnos salgan del nivel en el que se encontraban, sin embargo cabe recordar que cada nivel dispone de un margen de puntos, por ejemplo el nivel regular va de 37 a 45 puntos, dentro de ese margen, precisamente es donde mayor superación se noto, tanto así que más del 50% se acercó a los 45 puntos. En cuanto a los resultados obtenidos en las materias, sólo el 13,3% no presento ninguna reprobación, las calificaciones en general, como puede observarse en el cuadro, expresan un rendimiento por debajo de lo regular, lo cual, en este caso, tiene relación con el nivel de autoestima, esto por la información lograda a ese nivel, sin embargo, conviene tener presente que, además de este existen otros factores, como el nivel de. base anterior, los materiales, la enseñanza, etc. que indudablemente son condicionantes, por ello mismo establecemos el presente trabajo dirigido a partir de la relación autoestima rendimiento y no a la inversa, un dato por demás llamativo es el de estandarización de la valoración asignada al desarrollo personal social, cuyo propósito es el desarrollo de valores y actitudes, lo cual no se estaría cumpliendo.

A continuación proponemos un Programa Guía para el desarrollo de la autoestima positiva, el contenido del mismo fue elaborado, con base en la **bibliografía** referida al final así como en la experiencia de trabajo en los departamentos de orientación y/o psicología de los colegios "Cristo Rey" y "Bolivia".

Para el empleo de este instrumento se sugieren secuencias y/o sesiones fijas de tiempo se prevé que en su desarrollo sean necesarias complementaciones y correcciones que pudieran plantearse de acuerdo a requerimiento, el instrumento tiene una data de cuatro años, desde su primera elaboración a la actual ha sufrido varias modificaciones, **situación** que se prevé continuará, por esto mismo es que se la considera una guía, un referente de contenidos, la cual se puede, según se necesite, ampliar o priorizar alguna o algunas de las etapas o actividades, en todo caso el estado actual del instrumento, consideramos, puede servir de base inicial para la elaboración de otros cuadernillos o guías para el desarrollo de la autoestima.

Cuadernillo elaborado, para el desarrollo de la autoestima en dos colegios de la ciudad de La Paz. Colegio Particular "Cristo Rey" y Colegio Particular "Bolivia".

Introducción.

Las actividades que encontrarás en este cuadernillo han sido pensadas para que aprendas a ver y reconocer todo lo bueno que hay en tí, y para que te des cuenta de las muchas posibilidades que tienes para hacer y crecer.

Las personas que logran realizar lo que se proponen, no es que tengan más capacidad, sino que *creen* y *confían* en sí mismas. Estas personas:

- Tienen gran esperanza en sus proyectos.
- Ponen en ellos mucha energía y esfuerzo.

No esperan que las cosas les sucedan, si no que toman la iniciativa

Buscan activamente la forma de llegar a la meta.

Una vez pensado y decidido el camino, emprenden con entusiasmo la tarea y ejecutan las acciones para llevar a cabo lo que quieren conseguir.

Te será más fácil esforzarte y ser constante en tus proyectos, si tienes claro a si a donde quieres ir, y si confías en qué puedes lograrlo.

Una persona que se quiere y se valora, también logra querer y valorar a los demás; por eso, en este cuadernillo encontraras actividades para compartir con tus compañeros. Si tú aprendes a escuchar, ellos también te escucharán. Si trabajas con ellos confiadamente, descubrirás en ti y en ellos muchas cosas que desconocías.

Participar en las actividades con una actitud optimistas, te permitirá disfrutar y construir proyectos que serán una buena oportunidad para que tú y tus amigos se conozcan y crezcan emocionalmente.

1.- Un recuerdo muy especial.

Reconocer los buenos recuerdos sirve para conocerse y sentir emociones agradables

Compartir recuerdos es saber algo más del otro, y eso hace sentirse más cerca y más amigo.

1.1. Lo que me gusta de mí mismo.

Piensa en una o dos características personales que te gusten de ti mismo.

Dos cosas más buenas son....

Si estas trabajando con el curso o en grupo, cuenta a los demás lo que pensaste, y escucha lo que cada uno pensó. Coméntalo.

1.1. Un recuerdo muy especial para mí .

Escribe o dibuja una de las actividades en la que te sentiste bien. Ponle título a tu texto o dibujo.

Por que estos recuerdos fueron buenos.

Imagina que puedes hacer tú para que otras personas tengan un buen recuerdo tuyo.

2.- ¿ Por qué los que quiero me quieren.?

A las personas que nos encuentra simpáticas, nosotros también las encontramos agradables.

Y cuando se encuentra simpático a alguien, se tiende a hacer cosas positivas por él.

Y, por supuesto, quien recibe algo positivo, por ejemplo una sonrisa, un elogio, o un regalo, tiende a responder de la misma manera

Refranes.

Lee pausadamente el refrán. Coméntalo con tus amigos.

" No hagas a los demás lo que no te gusta que te hagan a ti ".

Dibuja o escribe lo que no te gusta que te hagan a ti.

No me gusta que...

Más Refranes.

Lee y comenta el refrán con tus amigos.

" Para tener y mantener un amigo, es necesario ser con él, como te gusta que sean contigo

**Piensa en algo que tu hayas hecho por un amigo y que te haya gustado. Dibújalo o
escribelo.**

Lo que yo hice por un amigo...

Cómo reaccionan mis amigos.

Completa las siguientes oraciones, de acuerdo a lo que tu sientas.

- Si soy amable con un amigo o amiga, él o ella se sentirá...

- Si le pego aun compañero o compañera, el o ella se sentirá...

Si no deajo jugar aun compañero o compañera en un grupo, el o ella se sentirá...

- Si le agradezco aun amigo algo que hizo por mi se sentirá...

- Si me rió de un compañero o compañera, él o ella se sentirá...

- Si amenazo a un compañero o compañera, él o ella se sentirá...

- Si defiendo a un compañero o compañera, cuando creo que tiene razón, él o ella se sentirá...

Escoge dos de las anteriores oraciones y léelas o coméntalas con algún compañero.

Elige la expresión que corresponda a cada oración. Une con una línea la cara correspondiente. (en los espacios entre frase y fi-ase se ubican dibujos de rostros con una inscripción al pie, alegre, triste, indiferente, molesto, agradecido, avergonzado)

- Si soy amable con un amigo o amiga él se sentirá...

- Si le pego a un compañero o compañera, él o ella se sentirá...

- Si no dejo jugar aun compañero o compañera, él o ella se sentirá...

Si le agradezco aun amigo algo que hizo por mí, el se sentirá...

Si me rió de un compañero, el o ella se sentirá...

- Si amenazo a un compañero o compañera, él o ella se sentirá...

- Si defiendo a un compañero o compañera, cuando siento que tiene razón, él o ella se sentirá...

Cuándo un amigo fue bueno conmigo.

Piensa o imagina lo siguiente .

" una vez me sentí bien por algo que un amigo me dijo o hizo por mí " .

Dibuja o escríbelo. Ponle un título.

Cuéntaselo aun compañero.

Yo Soy...

La autoestima, es decir, el sentimiento del propio valer, es muy importante. Si no nos queremos a nosotros mismos, difícilmente podemos ser felices y hacer felices a los demás.

Lo que más me gusta hacer.

Dibuja las cosas que más te gusta hacer o haz una lista de ellas.

Compártelas con tus compañeros.

Yo tengo.

Piensa en algo que tú tengas y que te guste.

Conversa con tu compañero (a) sobre lo que les gusta a cada uno de sí mismo.

Dibújalo o escríbelo. Si quieres, compártelo con tu grupo.

Soy bueno para.

Dibuja o escribe dos o tres cosas para las que sientas que eres bueno, o que te resultan bien .

Mis Características.

Lee esta lista y marca tus características.

- | | |
|----------------------|--------------|
| - Seguro de mí mismo | - Sensible |
| - Empeñoso | - Inquieto |
| - Comprensivo | - Distráido |
| - Constante | - Estudioso |
| - Creído | - Peleador |
| - Alegre | - Deportista |
| - Mal Genio. | — Enfermizo |
| - Cooperador | - Temeroso |
| - Esforzado | - Capaz |

Conversa con tus amigos sobre cuales ayudan más para que a una le vaya bien y cuales nos molestan o nos hacen perder amigos.



Se Busca...

Escribe aquí una descripción que tus compañeros que hayan hecho de ti o de alguno de tus amigos.

Puedes también escribir algunas adivinanzas relacionadas con las personas que tú conozcas. Por ejemplo, se busca una persona que: se ríe mucho, tiene el pelo negro y es valiente. ¿ Quién es.?

Cuando nos reímos mucho.

Es importante aprender a reírse " con los otros " y no " de los otros". Las personas con verdadero sentido del humor no se burlan de los demás. La gente sana es capaz de reírse *de sí misma.*

Un vez que me reí con ganas.

Recuerda una vez que te reíste mucho y dibújala

Cuéntasela a tus compañeros.

Historia: una vez que nos reímos en el colegio.

Reúnete con tus compañeros y recuerden una situación divertida que haya sucedido en el colegio o con el curso, en la que todos se hayan reído mucho.

Dibújela como una historia, con varios cuadros.

Mis compañeros y yo.

Así como tú necesitas sentirte aprobado y querido, y que los demás te tomen en cuenta, tus compañeros también lo necesitan.

Si actúas en forma acogedora y positiva con tus compañeros, ellos encontrarán un amigo en ti; y tener un amigo es algo maravilloso y especial.

Así me ven mis compañeros.

Anota aquí lo que te escribieron tus compañeros cuando realizaron esta actividad contigo

Los espacios del cuadernillo, aquí presentado, no corresponden a los de la presentación a los alumnos, en su elaboración original contempla un grupo de 30 hojas, parte de ellas con ilustraciones.

III. SECCIÓN CONCLUSIVA

Es importante analizar los factores que obstaculizan un proceso adecuado de formación integral, en este trabajo tomamos la Relación Autoestima - Rendimiento Escolar, en los colegios "Cristo Rey" y "Bolivia", en los grados sexto, séptimo y octavo de primaria entendiendo que el rendimiento escolar es, también, influido por el nivel de autoestima, dado que ésta se expresa como la confianza en la capacidad de pensar, de enfrentarse a los desafíos propios de nuestra existencia, así como al derecho de ser feliz y progresar por mérito propio, al sentimiento de ser respetado, de ser digno, teniendo el derecho a plantear necesidades y carencias, a alcanzar principios morales ; con tales características, la autoestima no puede dejar de ser considerada como una importante necesidad humana, dado que su deficiente formación altera la capacidad de rendimiento y coexistencia.

La autoestima se desarrolla en relación con la consciencia, la responsabilidad y la elección moral, por esto se allá por encima o antes de opciones sugestivas para "sentirse mejor". En su constitución, la autoestima se ve afectada por la relación que los padres mantienen entre si, por las características de la dinámica (relación) familiar, por la autoestima de cada uno de los padres, por el tipo de interacción con profesores y otras personas significativas.

El nivel de autoestima, no se forma de una vez y para siempre en la infancia. La autoestima está en relación no solo con el rendimiento escolar, sino también con el desarrollo afectivo, social, cognitivo, sexual y moral.

Las familias constituidas por personas con baja autoestima, desarrollan ambientes de inseguridad con expectativas limitadas y, por lo mismo con la tendencia a reproducir esas condiciones en todos sus miembros, los que a su vez extienden esa situación a las otras esferas de relacionamiento social. En esta dirección recordemos que, las posibilidades de **relacionamiento** social suelen, con bastante frecuencia, buscarse con quienes comparten

similar nivel y situación de autoestima, lo que equivale a decir que las autoestimas, positivas o negativas, se refuerzan así mismas.

La tendencia a que se transmita la autoestima de los padres a los hijos es una posibilidad real, sin embargo no es una regla general, no son raros los casos, en ambos colegios, de constitución o desarrollo de autoestimas opuestas a la de los padres. Las mejores posibilidades de influencia de los padres se ubican en la calidad de relación con los hijos, si esta relación se constituye en el reconocimiento de valores y muestra interés por lo que se hace y por el cómo se hacen las cosas, entonces la autoestima positiva tiene posibilidades de formarse o reforzarse.

Los patrones de comunicación son un importante condicionante, porque a partir de ellos se promueven los ambientes de interrelación, mismos que no siendo nocivos, para los miembros de la familia, contribuyen a la aceptación e integración de los mismos, lo cual crea un ambiente favorable para el desarrollo de la autoestima positiva. En este ambiente positivo de interacción las palabras son la expresión consecuente y coherente de las vivencias y experiencias.

Los hijos no son la opción de realización de expectativas no logradas de los padres, nada habilita imponer intereses o limitar posibilidades de realización propias, en tanto no sean dañinas, o establecer regímenes de control encubiertos " es por tu bien ".

El proceso educativo, primero en el hogar y luego en la escuela, tiene reales posibilidades de ser formativo si se desarrolla en un ambiente en el que los que participan de él se sienten reconocidos y aceptados por lo que son, por sus posibilidades y limitaciones.

El aprendizaje debe tener un sentido positivo, deja de tenerlo cuando se dispone que, por alguna falta o error, se estudie o se realicen los deberes escolares, lo cual es común en los dos colegios aquí considerados convirtiéndose, por lo tanto, el estudio y los deberes escolares en castigos, perdiendo su real sentido. Otra es la disposición firme de los padres

o profesores, cuando se tiene que honrar una responsabilidad asumida, que puede implicar las actividades señaladas, pero no como castigo.

De fundamental importancia, en el proceso de aprendizaje, resulta el reconocimiento del esfuerzo antes que los resultados, que imprudentemente considerados pueden pretender descalificar o sobrevalorar. El éxito y el fracaso o error son circunstancias relativas, en este sentido se debe tener presente, todas las acciones tienen propiedad, así por ejemplo, los fracasos y los errores sirven para aprender y lograr mejores niveles de desarrollo, para lo que no sirven es para definir la calidad o la valía de una persona

Para no trabajar a tientas, en el proceso educativo, una de las actividades permanentes debe ser el conocer el nivel actual de capacidad del alumno y, a partir de ese nivel trabajar de manera realista y, reconociendo que existe un ritmo propio de trabajo. Estableciendo y desarrollando, además planes y programas específicos y permanentes para el desarrollo de la autoestima positiva Por ahora, estas situaciones parcialmente se dan en las instituciones aquí consideradas.

Dado que el hogar por diferentes motivos, económicos, de relacionamiento, de grado de formación u otros, pudiese no constituirse en el referente y estimulador de formación de la autoestima, es la escuela la que asume esa responsabilidad, como una especie de "segunda oportunidad" en la que se puede desarrollar un mejor sentido de uno mismo y una mejor comprensión de la vida, para ello es fundamental que la dinámica de la institución educativa se plantee en un ambiente respetuoso, de confianza, solidario, honesto, es decir valórico; el asumir la responsabilidad de vida de uno mismo, implica exigencia, y porque no sacrificio o por mejor decir compromiso, todo lo cual no se **desarrolla** en un camino llano, indudablemente contribuirá determinadamente el que las escuelas estén en manos de profesores con autoestima positiva o alta y con preparación, porque es la ausencia de estos dos factores los que posibilitan el desarrollo de relaciones nocivas.

Si la educación institucionalizada, la escuela, tal como esta sucediendo en los establecimientos educativos aquí referidos tiende a promover el individualismo, el conformismo, la pasividad, desarrolla una comunicación vertical autoritaria y ante todo informativa, si sus expectativas son limitadas en relación al real potencial de los alumnos, entonces las probabilidades de formación integral son mínimas.

Entendiendo que, por ahora en la escuela " ...las notas (calificaciones) apenas son un indicador fiable de la eficacia personal y del respeto de un muchacho hacia sí mismo..."⁽³⁴⁾, no tienen porque servir *para* descalificar o definir trato social, son la expresión de un tiempo de trabajo que puede mejorarse, si es que las valoraciones así lo plantean.

Los resultados del trabajo de campo realizado con alumnos de sexto séptimo y octavo de primaria de los colegios "Cristo Rey" y "**Bolivia**", expresan la necesidad de reforzar o crear condiciones apropiadas para el desarrollo de la autoestima positiva.

La percepción de los alumnos con los que se trabaja permite sostener que, los alumnos con autoestima positiva se esfuerzan por buscar niveles de autoexigencia, pueden derrumbarse por circunstancias propias de la relación e interrelación con el contexto, pero tienen la capacidad de sobreponerse y buscar alternativas, su sensibilidad al dolor y al sufrimiento no se pierde, pero los niveles de tolerancia y resistencia son apropiados a su situación de vida , aquí conviene, sin embargo puntualizar que " la autoestima no es el sustituto del techo sobre nuestra cabeza o de la comida en el estómago de uno, pero aumenta la probabilidad de poder encontrar la manera de satisfacer tales **necesidades...**"⁽³⁵⁾. El camino hacia la expresión más elevada de nuestra propia personalidad, pasa por la formación **de la** autoestima, la cual exige trabajo,

³⁴ , Branden Nathaniel, LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA, Paidós, 1.998, p. 225

³⁵. Idem., p. 40

dedicación y el desarrollo de valores y opciones de acción que nos permitan coexistir en un medio tensionante y **masificador**, que prefiere lo homogéneo estandarizado.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alcántara, J. A., 1.990, Cómo educar la autoestima, Barcelona: Colección Educación y Enseñanza.

Branden, N., 1.998, Los seis pilares de la autoestima, Barcelona: Paidós.

Branden, N., 1.994, Cómo mejorar su autoestima, Barcelona: Paidós.

Humphreys T., 1.999, Autoestima para niños y padres, Dublín: Neo Pearson.

Viscott, D., 1.991, El lenguaje de los sentimientos, México: Siglo XXI.

Blanco, C. F., 1.988, Axiología, La Paz: E.N.I.S.B.

Blanco, C. F., 1.989, Psicología general, La Paz: E.N.I.S.B.

Fromm, E., 1.987, El miedo a la libertad, Bs. As: Paidós.

Bolívar, A., 1.995, La evaluación de valores y actitudes, Madrid: Aluda.

Dyer, W., 1.986, La felicidad de nuestros hijos, Bs. As: Grijalbo.

Gonzales, S. M. y Etxeandia, A., 1.986, El fracaso escolar de los hijos, Madrid Quorum.

Secretaría Nacional de Educación, 1.997, Organización pedagógica, La Paz: Unidad de Servicios Técnico — Pedagógicos.

Secretaría Nacional de Educación, 1.995, Reglamento de evaluación, La Paz: Secretaría Nacional de Educación.

Mckay, M., Fanning, P., 1.991, Autoestima: Evaluación y mejora, Barcelona: Martínez Roca

ANEXOS

UNA GUÍA DE INTERVENCIÓN

A continuación presentamos los instrumentos, que consideramos base, del trabajo de campo. Para el desarrollo de la autoestima positiva, como primera acción de intervención consideramos un cuestionario que nos permita reconocer la situación de autoestima de los alumnos considerados, cabe recordar que quienes proponemos este trabajo tuvimos información de la población considerada, por nuestra actividad de orientadores y/o responsables del departamento de psicología de las dos instituciones educativas donde detectamos la necesidad de replantear algunas opciones de trabajo, de modo tal que los alumnos tiendan desarrollar integralmente, como lo plantea la misma Reforma Educativa. Éste primer nivel de intervención de valoración y/o diagnóstico la realizamos con base en una escala estructurada, la misma se la presenta y emplea de la siguiente manera.

Escala de Autoestimación de Lucy Reidl.

Instrucciones:

Le voy a leer una serie de afirmaciones, quiero que escuche atentamente y me diga si está de acuerdo o en desacuerdo, o le es imposible dar una opinión al respecto (en tal caso, diga: no sé).

- | | |
|--|----------------|
| 1. Soy una persona con muchas cualidades | A N D
3 2 1 |
| 2. Por lo general, si tengo algo que decir, lo digo. | A N D
3 2 1 |
| 3. Con frecuencia, me avergüenzo de mí mismo. | A N D
1 2 3 |

- | | |
|---|------------------------------|
| 4. Casi siempre me siento seguro de lo que pienso. | A N D
3 2 1 |
| 5. En realidad, no me gusto a mí mismo. | A N D
1 2 3 |
| 6. Rara vez me siento culpable de cosas que he hecho. | A N D
3 2 1 |
| 7. Creo que la gente tiene buena opinión de mí. | A N D
3 2 1 |
| 8. Soy bastante feliz. | A N D
3 2 1 |
| 9. Me siento orgulloso de lo que hago. | A N D
3 2 1 |
| 10. Poca gente me hace caso. | A N D
1 2 3 |
| 11. Hay muchas cosas de mí que cambiaría, si pudiera. | A N D
1 2 3 |
| 12. Me cuesta mucho trabajo hablar delante de la gente. | A N D
1 2 3 |
| 13. Casi nunca estoy triste. | A N D
3 2 1 |
| 14. Es muy difícil ser uno mismo. | A N D
1 2 3 |
| 15. Es difícil que yo le caiga bien a la gente. | A N D
3 2 1 |
| 16. Si yo pudiese volver al pasado y vivir de nuevo, yo sería distinto. | A N D
1 2 3 |
| 17. Por lo general, ¿agente me hace caso cuando los aconsejo. | A N D
3 2 1 |
| 18. Siempre tiene que haber alguien que me diga qué debo hacer. | A N D
3 2 1 |

19. Con frecuencia desearía ser otra persona

A N D
1 2 3

20. Me siento bastante seguro de mí mismo.

AND
3 2 1

Rangos :

Deficiente 20 - 27

Insuficiente 28 - 36

Regular 37 - 45

Bueno 46 - 54

Muy bueno 55 - 60

El trabajo realizado con el cuestionario es individual.

Un segundo nivel de intervención, que sigue al anterior, que se basa en criterios de valoración, es el del desarrollo de un programa que permita desarrollar y/o reforzar la autoestima positiva de los participantes.

A continuación se presentan, algunas técnicas seleccionadas, para la formación de la autoestima positiva, en la primera parte del autor José Antonio Alcántara, en la segunda parte del autor Nathaniel Branden.

Primera Parte.

Para desarrollar el componente cognitivo de la autoestima.

1. estrategia del reflejo. Es conocida la dificultad que tenemos para llegar al propio conocimiento, entre otras razones porque carecemos de la perspectiva adecuada para mirarnos. Desde niños nos autopercebimos de acuerdo con la imagen que nos imprimieron; y realizamos las conductas que nosotros creemos que las personas

importantes esperan y desean que hagamos. Son importantes las que para nosotros gozan de estas cualidades: a) prestigiosas a los ojos del alumno

b) poseedoras de las actitudes que el alumno desea tener

c) poderosas para otorgarle reconocimiento

d) afectuosas en cuanto mantienen una relación afectiva con él.

En la práctica estas personas suelen ser : los familiares; los profesores; los compañeros. Esta técnica consiste en reflejar las cualidades, capacidades y competencias que se observan en el alumno. Un criterio estándar es invitar a una persona, que se aproxima lo más posible a las cualidades indicadas, y que testimonie brevemente logros y dificultades que haya tenido que superar, luego se intercambian impresiones. Otra opción es el intercambio de escritos breves, por ejemplo sobre cualidades percibidas en un determinado alumno, o la expresión oral en presencia de un alumno por vez, se puede presentar, también una lista de cualidades, sin identificación, se las entrega a cada alumno y se debe buscar a la persona que correspondan esas cualidades, este mismo trabajo, lo puede realizar cada alumno, es decir indicando lo que más destaca de sí mismo, se les puede facilitar o no una lista de preguntas dependiendo de la predisposición o grado de dificultad que se detecte.

2. estrategia de la autoinspiración. También, el alumno debe desarrollar por su cuenta en su imaginación y en su intelecto la percepción de sí mismo. Para favorecer esta autopercepción se sugiere, las siguientes estrategias.

a) el autoespejo. Que se puede plantear de diversas formas. El diario personal, carta, historia, anuncio de sí mismo, película de su vida, etc.

- el diario personal. Se pide a los alumnos que redacten un breve diario personal con estas características:

a) su duración, en principio, será de siete días.

b) anotarán cada día una o varias obras buenas que hayan realizado durante la jornada.

c) En dicha anotación detallarán ¿qué hice? Dónde lo hice?, cuándo?

- d) Se sugiere que se lo escriba antes de acostarse
- e) El día convenido, todos reunidos en clase, mejor en círculo, cada uno lee su diario, lo que considere más sobresaliente, si alguien no quiere leer, se puede solicitar que por el o ella lea otra persona, si insiste en su determinación se la respeta.
- f) Concluida la actividad se pregunta quienes quieren continuar con el trabajo durante otra semana, esta actividad tiene buena acogida sobre todo con preadolescentes.

La carta, cada alumno redacta una carta a una persona real o imaginaria , el contenido de la carta, es la descripción de algunas conductas positivas o pequeños éxitos conseguidos por el propio alumno, si la persona es real se procura que sea enviada y que tenga respuesta, también breve, si el destinatario es imaginario se la distribuye al azar, y la persona que reciba se preocupa de elaborar una breve impresión.

La historia, se escribe un relato de hechos sucedidos en su vida o inventados donde cuentan acciones y aventuras cuyo protagonista será el propio alumno. Se le sugiere que describa con el mayor lujo de detalles sus comportamientos ideales, les subrayamos que será. más valorada la redacción que se ciñe más al entorno familiar, escolar y vecinal. Como protagonista conviene que se expresen en primera persona. Se les pide que cada semana escriban un capítulo.

Posteriormente se leen o bien en grupos o bien ante todos. Si no da tiempo para la lectura de todas las historias, al menos se comprometerá el responsable a leerlas particularmente para valorarlas. Esta actividad se la puede desarrollar en un mes.

Anuncio de sí mismo. Se recuerda a los alumnos que en los periódicos salen anuncios, ofreciendo un puesto de trabajo altamente retribuido a aquella persona que posea las cualidades que a continuación se detallan en el mismo anuncio. Otras veces es una persona que ofrece y presenta. Bien, a partir de este ejemplo cada alumno debe confeccionar un anuncio de si mismo para un periódico en el cual describa sus capacidades y cualidades personales. Se comunica que luego se van a leer en clase todos los avisos.

Transcurrido el tiempo necesario para su redacción, formamos un gran círculo y se ponen en común todos los anuncios.

Película Se indica a los alumnos que vamos a suponer que la productora de cine más famosa quiere rodar una película sobre la vida de cada uno de ellos. Para lo cual piden que escriban todos los hechos e historias buenas que hayan realizado a lo largo de su vida y que inventen un título para su película. Pueden realzarla con algún dibujo, si quieren.

Después se leen en grupo pequeño; finalmente ante toda la clase cada uno le alguna secuencia preferida

b) la autoinstrucción. Se emplea el lenguaje interior para desarrollar el autoconcepto, al entablar la persona un diálogo consigo misma en el cual se dice y se explica el valor y las aptitudes que vemos en nuestro propio ser. Es sabido que la persona cae progresivamente bajo el dominio del lenguaje encubierto. Incoscientemente estamos pronunciando palabras mentales que expresan nuestra forma de vernos reflexivamente. Nos hablamos a nosotros: " yo soy amable", "yo soy flojo o poco estudioso", "soy sincero y digo siempre la verdad", " soy inteligente".

Es un mecanismo que escapa al imperio de nuestra voluntad, ¿podremos convertir esta fuerza interna, poniéndola a trabajar al servicio de la asimilación del autoconcepto?. Se explica a toda la clase la fuerza de la autoverbalización y se realiza una demostración de su eficacia para luego preguntarles cuántos se ofrecen para seguir un programa especial dirigido a mejorar su autoconcepto. Se puede relatar casos personales donde se percibe la influencia positiva o negativa de la autoimagen.

Un modelo de demostración, podría presentar la siguiente secuencia

a) se actúa como modelo, se pide que observen atentamente. Voy a decirme que soy una persona estudiosa, que soy un buen estudiante. Me siento en una mesa de estudiante

ante todos y abriendo un libro digo en voz alta; "me gusta estudiar, me gusta conocer nuevas cosas, soy buen estudiante". Estudio un minuto en silencio y vuelvo a repetir las mismas palabras en voz baja. Estudio otro minuto y vuelvo a pronunciar las palabras anteriores con voz imperceptible y **acompañandome** de gestos expresivos. Repito varias veces la misma frase sin mover los labios, sólo mentalmente y con algún leve ademán.

- b) se les pide que, siguiendo nuestras instrucciones, se dispongan a imitar nuestro ejemplo.
- c) luego se indica que repitan toda la secuencia por su propia cuenta
- d) terminada la experiencia se pregunta cómo se sintieron.

Se le indica que reproduzcan en casa la rutina, se puede proponer una quincena a esta práctica, por ejemplo, podría señalarse diez facetas del autoconcepto , soy agradecido ; soy cuidadoso, soy alegre; soy admirador de la belleza, soy pacífico; soy deportista; soy servicial; soy colaborador; soy libre; soy responsable, etc. para cada faceta se puede dedicar un día, al final de cada semana, se evalúa los resultados, por ejemplo mediante las siguientes interrogantes; L te has acordado de practicar los dos momentos especiales de la autoinstrucción, por la mañana y por la tarde?, sientes que te convences a ti mismo de que eres una persona valiosa?, L te ayuda hablarte ante el espejo?, qué dificultades has encontrado?.

La inoculación, los dos momentos importantes de esta técnica son; se le administra al alumno de palabra o por escrito una creencia con argumentos debilitados; la persona aludida debe refutar la interpelación anterior defendiendo su punto de vista con todos los argumentos a su alcance. De esta manera se fortalecen *sus* convicciones y se consolidan sus creencias.

- b) estrategia de la dramatización.

- a cada alumno se le asigna un papel positivo que habrá de representar
- se recomienda que imagine el comportamiento del personaje que va interpretar.
- Que se identifique con dicho papel y que se centre y absorba en la vivencia del mismo con intensidad.
- Cuando se origina este proceso interno en el alumno se opera un cambio de actitud hacia sí mismo, de su autoimagen, una serie de argumentos que el propio sujeto genera y que le autopersuaden a favor de un autoconcepto acorde con el papel que ahora desempeña. Se puede adivinar, además, que actúan también otros dinamismos que mutuamente se refuerzan, como puede ser la disonancia **cognitiva**.

La teoría y la técnica de esta estrategia del juego de roles es muy conocida y no vamos a recordarla. Lo difícil es aplicarla a la vida escolar y en la línea de la formación del autoconcepto valioso.

Técnicas para **desarrollar** el componente afectivo de la autoestima.

Como un primer nivel de trabajo, se debe tender a suscitar un ambiente de respeto, afecto y simpatía entre los mismos alumnos.

1.10 primero desterrar el uso de apodos o motes molestos. Se trata de conseguir que todos se llamen por su nombre o el apodo preferido. En ese afán se busca información, por escrito, una vez obtenido se la pone en conocimiento de todo el curso, ejercitando en una sesión, los datos obtenidos;

- cómo te llaman en casa
 - cómo prefieres que te llamen en el colegio
- hay algún apodo o mote que te molesta y que pides a tus compañeros que lo supriman.

2.adquirir el hábito de saludar amablemente. Para lograr esa conducta afectuosa se puede partir de un ejercicio colectivo que sigue estos pasos.

- a) se dicta un breve cuestionario que responden.

- b) — cómo saludo a mi familia cada **mañana**
- c) al entrar al colegio a quien saludo
- d) cómo respondo si me saluda
- e) saludo a los profesores?
- f) Al marcharme a casa, de quien me despido.

Reunidos, todos se leen las respuestas, luego se establece compromisos para saludar en casa, el colegio, a los amigos o conocidos en la calle, se refuerza cuando sea oportuno, así como se estimula la practica frecuente del trato amable.

3. desarrollar la actitud del compartir. Se busca compartir tres dimensiones personales importantes. Las cosas o bienes propios; la vida interior, sus vivencias de alegrías, de sufrimiento, de ilusiones, de ciencia adquirida, etc; la acción, el trabajo, las actividades de todo tipo. Compartir es dar y recibir. Todo trabajo es dirigido y con la debida planificación, los espacios de compartir, deben ser objetivamente decodificados.
4. cultivar los hábitos de cortesía Es evidente que para promover un ambiente de afecto en el colegio hay que cultivar la cortesía más elemental, de lo contrario las relaciones devienen tensas y con frecuencia conflictivas. Estos hábitos básicos serían:

dar las gracias por los favores recibidos

pedir disculpas por una molestia que se haya causado

ceder el paso

aguardar turno cuando a situación lo requiera

no reír de una equivocación cualquiera e un compañero

ayudar a las personas en dificultades, en tanto haya posibilidades

cerrar puertas con cuidado, evitar las molestias con ruidos

pedir las cosas usando alguna fórmula como " por favor"

5. utilizar el elogio. Las personas, a las que se las reconoce, por actividades realizadas, crecen en confianza. Cuanto más joven es el educando tanto más eficaz es el elogio. El elogio hay que dosificarlo, porque si fuera muy frecuente conduciría a la saturación se aminora su efecto.

Cómo suscitar el integrante conductual de la autoestima. La conducta busca la autoafirmación de la propia valía ante sí mismo y ante la mirada de los demás. Dos trayectorias transitan este espacio; la responsabilidad y la creatividad. Si se educa el alumno es esta doble conducta, es indudable que estaremos forjando una sólida autoestima.

Como en los anteriores casos, el desarrollo de lo propuesto, en este caso de la responsabilidad y la creatividad, pasa por la práctica dentro y fuera del colegio, y va desde el asumir responsabilidades hasta el dar cuenta por ellas, las actividades propuestas pueden ir desde asignaciones simples como borrar el pizarrón determinados días de la semana, hasta quehaceres en la casa, como colaborar con el aseo de la misma, u otras que se ejecutan diaramente, y en las que no siempre se participa y podría hacérselo.

Se considera que la educación de la creatividad es un camino seguro para consolidar la autoestima, porque exige afirmar y apoyar las características originales, inéditas de cada alumno. Toda persona tiene un perfil propio único, diferenciador. Descubrirlo, desarrollarlo y valorarlo es reconocer la dignidad indiscutible que posee, saber y aceptar abiertamente que todo alumno, en cuanto un ser individual, es portador de un rostro humano singular y exclusivo, imprescindible y necesario para construir al hombre total; es reconocer que merece el máximo respeto y consideración. La educación corrompe, cuando queramos uniformar, constreñir al alumno, para ajustarlo a un patrón estereotipado de antemano. Sentirá vergüenza de sus peculiaridades insobornables. Al contrario, se sentirá seguro y eufórico en cuanto se juzgue valioso en aquello que es distinto de los demás.

Los formadores de la autoestima deben preguntarse, en primer lugar, cuál es la originalidad, el talento, la aptitud, el carisma especial de cada uno. Luego expresar su respeto y admiración por ello. Y sobre todo le impulsaremos decididamente a cultivar su rasgo específico.

Segunda Parte.

Para Nathaniel Branden, las convicciones son las que generan emociones y acciones(practicadas). Son un factor decisivo en el desarrollo de la autoestima. Lo que piensan las personas, lo que creen, lo que se dicen a sí mismas, influye en lo que sienten y en lo que hacen. A su vez, las personas experimentan lo que sienten y hacen como factores significativos de su identidad. La acción tiene la última palabra, por cuanto sin ella no puede conseguirse o mantenerse ningún valor vivo. Las creencias en un vacío, separadas de la acción, no significan nada. Pero como las creencias afectan a las acciones, como tienen implicaciones para la acción, tenemos que examinarlas en sí mismas. Cuando se habla de creencias la referencia es a convicciones profundamente arraigadas en nuestro ser, por tanto la referencia no es a nociones a las que nos imponemos en la esperanza de que nos inciten una motivación deseada, son las premisas que tienen la facultad de provocar emociones y estimular y guiar la conducta.

No siempre se es plenamente consciente de las creencias. *Éstas* pueden no existir en nuestra mente en la forma de proposiciones explícitas. pueden estar tan implícitas en nuestro pensamiento que apenas seamos conscientes de ellas o no seamos nada conscientes. Sin embargo están claramente subyacentes a nuestros actos. El autor divide las creencias que tienen importancia para la autoestima en dos categorías: las creencias sobre uno mismo y las creencias sobre la realidad.

Los seis pilares de la autoestima, según el autor se desarrollarían, con base en las siguientes convicciones o creencias.

Creencias sobre uno mismo que apoyan la autoestima.

yo tengo derecho a existir
ya tengo un gran valor para mi mismo
yo tengo el derecho de satisfacer mis necesidades y deseo, a considerarlos importantes
no estoy en la tierra para cumplir las expectativas de nadie. Mi vida me pertenece
yo no me considero propiedad de nadie y no considero a nadie propiedad mia
yo soy una persona encantadora
soy una persona admirable
normalmente a las personas que admiro y respeto me apreciarían y respetarían
debo tratar con los demás de manera justa y equitativa y los demás deben tratarme justa y equitativamente.
Merezco ser tratado cortésmente y con respeto por todos
Si la gente me trata de manera descortés o **irrespetuosa**, eso es un reflejo de ellos, no de mí. Sólo será un reflejo de mí si acepto como correcto el trato que me dispensan.
Si alguien a quien aprecio no me corresponde, puede resultar desalentador o incluso doloroso, pero no es un reflejo de mi valía personal
Ninguna otra persona o grupo tiene la potestad de determinar cómo tengo que pensar y sentir respecto a mí mismo
Yo confio en mi mente
Yo veo lo que veo y sé lo que sé
Me conviene más conocer la verdad que "darme la razón" a expensas de los hechos
Si yo persevero, puedo comprender las cosas que tengo que comprender
Si yo persevero, y mis metas son realistas, yo soy competente para conseguirlas
Yo soy competente para hacer frente a los retos básicos de la vida
Yo merezco la felicidad
Yo soy suficiente(esto no quiere decir que no tenga que aprender nada más ni crecer más; significa que tengo el derecho a aceptarme a mí mismo)
Yo soy capaz de recuperarme de una derrota
Yo tengo el derecho de cometer errores; ésta es una de las maneras de aprender. Los errores no son razón para condenarse a uno mismo

Yo no sacrifico mi criterio, ni pretendo que mis convicciones son diferentes de lo que son para conseguir popularidad o aprobación

No es lo que ellos piensan; es lo que yo sé. Lo que yo sé es más importante para mí que una errónea creencia en la mente de otra persona

Nadie tiene el derecho de imponerme ideas y valores que no acepto, igual que yo no tengo derecho a imponer a los demás mis ideas y valores

Si mis metas son racionales, merezco conseguir lo que intento

La felicidad y el éxito son condiciones naturales para mí — igual que la salud — y no aberraciones temporales del orden real de las cosas, al igual que la enfermedad, el desastre es la aberración

El desarrollo de uno mismo y la satisfacción de uno mismo son metas morales adecuadas

Mi felicidad y mi autorrealización son propósitos nobles.

Vivir de manera consciente.

cuanto más consciente soy de lo que atañe a mis intereses, valores, necesidades y metas, mejor me irán las cosas

es agradable ejercitar mi mente

me conviene más corregir mis errores que pretender que no existen

me conviene más mantener mis valores consciente que inconscientemente y examinarlos en vez de mantenerlos acríticamente como axiomas incuestionables

tengo que estar atento a las tentaciones para evitar hechos desagradables; tengo que hacer frente a mis impulsos de evitación y no ser gobernado por ellos

si yo comprendo el contexto más amplio en el que vivo y actúo, seré más eficaz; vale la pena que intente que intente comprender mi entorno y el mundo general que rodea para ser eficaz tengo que ampliar mi conocimiento, el aprendizaje tiene que ser una forma de vida

cuando mas me conozco y comprendo, mejor será la vida que puedo crear. El **autoexamen es un imperativo de un existencia consumada**

Aceptación de si mismo.

Al nivel mas fundamental yo estoy a mi favor

Yo me acepto a mi mismo al nivel mas fundamental

Yo acepto la realidad de mis pensamientos, aun cuando no pueda aceptarlos y no decidiría obrar según ellos; yo no los niego ni desautorizo

Yo puedo aceptar mis sentimientos y emociones sin que necesariamente me guste, sin aprobados o ser controlado por ellos; yo no los niego ni desautorizo

Yo puedo aceptar que he hecho lo que he hecho, aun cuando lo lamente o condene.

Yo no niego ni desautorizo mi conducta

Yo acepto lo que pienso, siento o hago es una expresión de mi mismo, al menos en el momento en que sucede. Yo no estoy limitado por pensamientos, sentimientos o acciones que no puedo sancionar, pero tampoco me sustraigo a su realidad o pretendo que no son míos

Yo acepto la realidad de mis problemas, pero no me defino por ellos. Mis problemas no son mi esencia. Mi temor, dolor, confusión o mis errores no están en el núcleo de mi ser

Responsabilidad de uno mismo.

yo soy responsable de mi existencia

yo soy responsable de la satisfacción de mis deseos.

Yo soy responsable de mis elecciones y acciones.

Yo soy responsable del nivel de conciencia que apporto a mi trabajo y a otras actividades.

Yo soy responsable del nivel de conciencia que apporto a mis relaciones.

Yo soy responsable de mi conducta con los demás

Yo soy responsable de como jerarquizo mi tiempo.

Yo soy responsable de la calidad de mis comunicaciones.

Yo soy responsable de mi felicidad personal.

Yo soy responsable de elegir o aceptar los valores de acuerdo con los cuales vivo.

Yo soy responsable de elevar mi autoestima; nadie puede darme autoestima.

En definitiva, acepto mi soledad. Es decir, acepto que nadie va a venir para enderezar mi vida, o para salvarme, para salvarme de las consecuencias de mis elecciones y acciones. En determinadas cuestiones algunas personas me pueden ayudar, pero nadie puede asumir la responsabilidad primaria de mi existencia. Al igual que nadie puede respirar por mí, nadie puede asumir ninguna de mis restantes funciones vitales básicas, como la de ganar la experiencia de la eficacia personal y del respeto a mí mismo. La necesidad de ser responsable de uno mismo es natural; no la considero una tragedia

Autoafirmación.

En general es adecuado que exprese mis pensamientos, convicciones y sentimientos, a menos que me encuentre en un contexto en el que estimo que no es objetivamente deseable hacerlo.

Yo tengo el derecho a expresarme por mi mismo de forma adecuada en los contextos adecuados.

Yo tengo el derecho a defender mis convicciones.

Yo tengo el derecho a considerar importantes mis valores y sentimientos.

El percibir y conocer quien soy yo redunda en beneficio de los demás.

Vivir con propósito.

Solo yo puedo elegir las metas y propósitos para los cuales vivo. Nadie puede diseñar mi vida.

Si yo quiero triunfar, tengo que aprender a conseguir mis metas y propósitos. Tengo que elaborar y luego aplicar una plan de acción.

Si quiero triunfar, tengo que prestar atención al resultado de mis actos.

Yo fomento mis intereses con un alto nivel de comprobación en la realidad, es decir, buscando la información y retroalimentación relacionada con mis creencias, acciones y propósitos.

- **Yo debo practicar la autodisciplina no como un sacrificio sino como una condición previa natural de ser capaz de conseguir mis deseos.**

Integridad personal.

Yo debo hacer lo que predico.

Yo debo mantener mis promesas.

Yo debo cumplir mis compromisos.

Yo debo tratar a los demás de forma equitativa, justa, benévola y compasiva

Yo debo conseguir la congruencia moral.

Yo debo esforzarme por hacer que mi vida sea una reflejo de mi visión interior del bien.

Mi autoestima es más valiosa que cuales quiera recompensas a corto plazo derivadas de traicionarla

Creencias acerca de la realidad que apoyan la autoestima.

Lo que es, es; los hechos son los hechos.

- **La ceguera elegida por uno mismo no vuelve real lo irreal ni lo irreal lo real.**

El respeto a los hechos reales, arroja resultados más satisfactorios que desafiar los hechos reales.

La supervivencia y el bien estar dependen del ejercicio adecuado de la conciencia El evitar la responsabilidad de la conciencia no es adaptativo.

En principio, la conciencia es fiable, el conocimiento es posible, la realidad es cognoscible.

Los valores que fomentan y apoyan la vida y satisfacción de una persona en la tierra son superiores a los valores que la ponen en peligro o la amenazan.

Los seres humanos son fines en sí mismos, y no medios para los fines de los demás y deben ser tratados como tales. Un ser humano individual no pertenece ni a la familia ni a la comunidad ni a la iglesia ni al estado ni a la sociedad ni al mundo. Un ser humano no es propiedad de nadie.

Todas las asociaciones humanas adultas deberían ser voluntarias y electivas.

No deberíamos sacrificarnos a los demás ni sacrificar los demás a nosotros, deberíamos descartar la idea de sacrificio humano como idea moral.

Las relaciones basadas en el intercambio de valores son superiores a las basadas en el sacrificio de unas personas a otras.

Un mundo en el que nos consideramos a nosotros mismos y a los demás responsables de nuestras elecciones y acciones funciona mejor que un mundo que el que negamos esta responsabilidad.

La negación de responsabilidad no sirve para la autoestima de nadie y menos la de la persona que la niega.

Lo moral, entendido racionalmente, es lo práctico.

N LA FAMILIA _____ O _____ CON

ALQUILADA _____ HABITACIONES _____ ELECTRICIDAD _____ HERMANOS _____ N

C O _____ TELF. _____

OB S _____

3.1. TUVISTE O O O D PROBLEMA _____ SI _____ 3.2. CUÁL ES TI _____ N° _____

3.3. DESDE _____ ESTAS EI TRATAMIENTO _____

_____ DATOS SOBRE _____ Q FIL.PSI.SOC.HIK _____
