

POTENCIAR LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS Y PROFESORES DEL ÁREA MIDE DE LA UNIV. DE A CORUÑA EN EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Arias Rodríguez, M^o A. y Muñoz Cantero, J.M.
Universidad de A Coruña¹

I. INTRODUCCIÓN

Todas las personas tienen una doble visión de su yo, de su entidad propia: por un lado, se contempla desde el autoconcepto o idea de sí mismos; por otro, desde el conjunto de sentimientos de estima de sí mismos (aprecio, afirmación, aceptación, etc.).

El autoconcepto responde a una idea más general, ya que incluye cualquier tipo de identificación de las características del individuo, mientras que la autoestima se concreta en la evaluación o valoración que cada uno hace de las características que en sí mismo percibe. La autoestima es, por tanto, un constructo relacionado con el autoconcepto en el sentido de que parte de las percepciones del sujeto mediante las que identifica sus propias cualidades o características para llegar a valorarlas.

Pero la autoestima añade, a dicha valoración, un sentimiento de satisfacción personal tanto por lo que uno mismo es como por lo que hace; en otras palabras, la autoestima genera un estado de satisfacción personal por que el individuo reconoce y valora su identidad personal y a la eficacia de su funcionamiento.

¹ Departamento de Filosofía y Métodos de Investigación en Educación. Facultad de Ciencias de la Educación. Campus Elviña, s/n. 15071- A Coruña. E-mail: munoz@udc.es

Dicho grado de autoestima puede variar desde la insatisfacción producida por la valoración negativa de sí mismo y de su eficacia, hasta la satisfacción plena que nace de la valoración positiva de la persona y de la eficacia de su funcionamiento.

2. DIFERENTES FORMAS DE ENTENDER LA AUTOESTIMA

a) como actitud hacia sí mismo

Burns (1990) señala que la autoestima es el conjunto de actitudes del individuo hacia sí mismo. Esto quiere decir que el primer objeto de atención de cada sujeto debe de ser él mismo. El objeto social es, habitualmente, una realidad ajena al individuo. Pero también puede ser el propio sujeto el «objeto social» hacia el que se dirigen sus actitudes. Por eso la autoestima es una actitud hacia sí mismo como objeto social y mantiene el mismo funcionamiento que el resto de las actitudes, pero con respecto a sí mismo.

Dicha conceptualización es más comprensible a través de un ejemplo. Una de las secuencias de la película *El Jinete Pálido*, se ve cómo una mujer trata con recelo al protagonista porque le parece un pistolero en cuya presencia se siente incómoda y a quien, por tanto, rechaza; en la siguiente secuencia se da cuenta de que en realidad es un predicador, y su actitud cambia; empieza a sentir confianza hacia él, y se produce un acercamiento entre ambos. Es un ejemplo claro de cómo nuestra percepción y evaluación de otra persona conforma nuestra actitud hacia ella. Circunstancia que se produce al igual en nuestra reacción recíproca con los alumnos.

b) como evaluación personal

La autoestima no es algo pasivo, como quedarse contento consigo mismo contemplándose como el centro del mundo; al contrario, es una disposición activa que se basa en la valoración de sí mismo y el reconocimiento de la propia valía como persona y como sujeto perteneciente a un grupo social y a una cultura.

Por eso la autoestima conlleva a una evaluación, una calificación de sí mismo. De ahí que se defina como el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y conductas dirigidas hacia nosotros mismos. Esto lleva a que se entienda este concepto como el sentido que el individuo tiene de su propia valía personal (Ellison, 1993). Dicha valía personal se enraíza en su «ser», y no en el «tener» o en él «aparentar».

Pero esta evaluación debe de ser realista. Se trata de valorarse a sí mismo realísticamente, no desde el punto de vista del ideal que todos tenemos derecho a llevar dentro. Evaluarse desde el ideal puede conducir a posturas y/o conductas autodestructivas. La persona que sé autoestima no funciona según su «yo ideal», que en muchas ocasiones se convierte en un «personaje» alejado de la realidad, sino según su «yo real», imagen de lo que cada uno honestamente cree y acepta ser.

c) como posición central en un continuum

La autoestima es el punto central entre la autodestructiva vergüenza de sí mismo y el autodestructivo orgullo de sí mismo. Es la postura del egoísta, de la persona que confunde la aceptación de sí mismo con la centración sobre sí mismo, que cree que el desprecio de los demás contribuirá a su autoestima. Por regla general, el orgullo desmedido y autodestructivo de sí mismo es un síntoma inequívoco de inseguridad, de falta de confianza en sí mismo y de recurso a una estrategia dominadora basada en el pretendido miedo que provoca en las personas que le rodean; en definitiva, suele ser indicador de un complejo de inferioridad no asumido que pretende ser compensado utilizando el fácil recurso del desprecio de los demás.

Frente a estos extremos, la persona con autoestima no se considera ni más ni menos que un ser humano. Conoce y acepta sus defectos, sus errores, sus faltas y sus limitaciones. Desde este conocimiento y aceptación de quien ella misma es, se siente profunda y tranquilamente feliz y contenta de ser quien es. Esta aceptación tranquila de sí misma, le lleva a entender a los demás de la misma manera, es decir, de una forma horizontal, como personas que tienen sus propias cualidades y defectos y que tienen un conjunto de fallos que coexisten con un conjunto de aciertos y una potencialidad siempre presente de llegar a desarrollar lo mejor de sí mismos.

En resumen, hay que señalar que una persona con autoestima desarrolla un orgullo saludable de sí misma; orgullo que se traduce en Aun sentido realista de la propia dignidad y valor de uno mismo, respeto de sí mismo, gratitud y gozo por los logros personales, los talentos, los servicios que es capaz de prestar a los demás y la pertenencia a una familia, un grupo social, una raza, etc.) (Schiraldi, 1993: 20).

3. FACTORES QUE FAVORECEN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

Los factores que favorecen al desarrollo de la autoestima están muy relacionados con el «efecto Pygmalión». Dicho efecto es un modelo de relaciones interpersonales según el cual las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en otra persona con la que se relaciona.

Este modelo ha sido cuidadosamente estudiado y comprobado en el comportamiento de niños y jóvenes, tanto en el aula como en el hogar; y también en otros muchos grupos humanos, especialmente relacionados con el mundo de la empresa.

La clave del efecto es la autoestima, pues las expectativas positivas o negativas del «Pygmalión» emisor se comunican al receptor, el cual, si las acepta, puede y suele experimentar un refuerzo positivo o negativo de su autoconcepto o autoestima, que, a su vez, constituye una poderosa fuerza en el desarrollo de la persona. Concretamente, las expectativas positivas (y realistas) del educador influyen positivamente en el alumno; las negativas lo hacen negativamente. Hablamos de «Pygmalión positivo» en el primer caso, y de «Pygmalión negativo» en el segundo. Tanto es así que los educadores más eficaces se suelen distinguir por su actitud de «pygmaliones positivos», y los menos eficaces por lo contrario.

Ser «Pygmalión positivo» NO consiste en abrumar a la otra persona con fabulosas e ilusorias expectativas que puedan hacerle creer, equivocada y peligrosamente, que es el ombligo del mundo, ni tampoco en proponerle metas que no estén realmente a su alcance, creándole tensiones destructivas que pueden empujarle a la ruina. NO consiste en imponer, sino en acompañar. Por lo contrario, si CONSISTE en una actitud de cálido aprecio e interés por la otra persona, por su bien, por su felicidad, por su desarrollo.

Una actitud que le hace permanecer alerta a cualquier signo de bondad, de capacidad, de talento, y que incluso le permite descubrir y adivinar los valores latentes en la otra persona. Además, inspira palabras, gestos y acciones que ayuden al otro a descubrir y utilizar sus propios recursos, a descubrirse a sí mismo y a seguir su camino. Y todo ello con paciencia y benevolencia, con rigor y disciplina, dando libertad, alentando y animando, confirmando y apoyando... y, cuando parezca oportuno y provechoso, corrigiendo y sancionando.

Este esbozo de «Pygmalión positivo» es, por supuesto, un ideal generalmente inalcanzable en su plenitud, pero es útil tenerlo en cuenta como horizonte en nuestros esfuerzos por ejercer de «pygmaliones positivos».

Los alumnos tienden a realizar lo que sus «pygmaliones positivos» o «negativos» esperan de ellos; y cuanto más jóvenes, más susceptibles son a la influencia de sus «pygmaliones» de uno u otro signo. Generalmente hablando —y es triste consignarlo—, las expectativas negativas parecen comunicarse más fácilmente que las positivas, y el comportamiento no-verbal del «Pygmalión» es más influyente que el meramente verbal.

El educador, con sus palabras y el modo y el momento de decirlas, con la expresión de su rostro, con sus gestos, con su contacto visual, en suma, con su manera de considerar y de tratar al alumno, comunica a éste el concepto positivo que le merece su persona, despertando en él un mayor aprecio y confianza en sí mismo, una mayor autoestima, en suma, que le alienta y le motiva. Las expectativas positivas y realistas del «Pygmalión positivo» no funcionan por arte de magia, sino que potencian lo que ya está latente en el alumno; creando en el aula un clima más conducente al crecimiento y aprovechamiento de éste; suministrándole más información; y respondiendo con más asiduidad e interés a sus esfuerzos, ofreciéndole más oportunidades para que le haga preguntas y le dé respuestas.

La efectividad del «efecto Pygmalión» depende en gran medida de la autoestima del propio «Pygmalión». Podríamos decir, en general, que el mejor «Pygmalión positivo» de sí mismo es el mejor «Pygmalión positivo» de sus alumnos. En otras palabras, el educador que posee una alta autoestima suele ser el más efectivo a la hora de inspirar en sus alumnos una autoestima elevada.

La primera sugerencia que ofrecería a un educador interesado en la autoestima de sus alumnos sería que se esforzase por robustecer su propia autoestima como persona y como docente, pues los estudiosos de este tema están de acuerdo en que los educadores que poseen actitudes afirmativas hacia sí mismos, es decir, que se aceptan, se respetan, se aprecian, están mucho mejor preparados para infundir autoconceptos positivos en sus alumnos.

La dinámica del «efecto Pygmalión», descrita someramente más arriba, no se puede aplicar mecánicamente: presupone que creemos en las posibilidades del alumno y apostamos por él, lo cual no siempre es fácil.

En segundo lugar, le advertiría que la modificación de la autoestima del alumno es un proceso posible, gradual y lento, en algunos casos más que en otros; y que, por tanto, requiere mucha paciencia. En tercer lugar, el educador ha de tener muy en cuenta que no podemos no comunicar nuestras actitudes positivas o negativas hacia el alumno.

Directa o indirectamente, con palabras o con gestos no-verbales (muchas veces más elocuentes que las meras palabras), con lo que hacemos o dejamos de hacer, consciente o inconscientemente, no podemos dejar de comunicar nuestra actitud hacia el alumno, el cual suele percibirla, aunque no siempre sea capaz de conceptualizarla. De ahí la importancia de que el educador tome conciencia, de vez en cuando, de su actitud hacia todos y cada uno de sus alumnos.

Con todo lo señalado, acerca del efecto Pygmalion, cabe indicar algunas sugerencias para los profesores:

- 1—dan menos tiempo a esos alumnos para responder a las preguntas, o
- 2—les dan ellos mismos las respuestas, o
- 3—preguntan a otros alumnos;
- 4—les critican más sus fallos y
- 5—les alaban menos sus éxitos;
- 6—les prestan menos atención,
- 7—interactúan menos con ellos,
- 8—se colocan a mayor distancia de ellos;
- 9—les dan menos explicaciones;
- 10—les responden de forma más breve y menos informativa, con expresión más austera y con menor calor y contacto visual;
- 11—se acercan a ellos de diferente forma;
- 12—tienen relaciones menos amistosas con ellos y, ante la duda,
- 13—optan por bajarles las puntuaciones.

Después de estas sugerencias quién no recuerda a profesor que solía hacernos preguntas para probar la comprensión del tema (que, por cierto, él exponía con suma claridad). Con su huesudo índice iba apuntando a cada uno de nosotros, en espera de la respuesta acertada. Pero, de vez en cuando, se saltaba a alguno, dando a entender de manera inequívoca que de él no esperaba nada. Una conducta muy poco pedagógica. Esto explica como se tiende a prestar menos atención a los alumnos de quienes se espera poco. Mientras que los alumnos de quienes se espera mucho suelen recibir de sus profesores manifestaciones más claras y variadas de estas expectativas: sus ideas son mejor recibidas y más cuidadosamente corregidas; reciben información más abundante y más comunicación no-verbal mediante el contacto visual, sonrisas, gestos de asentimiento, etc. Es natural que estos alumnos, al sentir que se confía en ellos, aprendan a confiar en sí mismos.

Conviene advertir que, afortunadamente, existen muchos educadores conscientes de este problema y que prestan especial atención a alumnos de quienes sus padres y la

sociedad esperan muy poco. De esta manera, logran resultados sorprendentemente positivos.

Por último, se recomendaría a los educadores que, siguiendo normas de reconocidos psicopedagogos como Purkey (1970) y Coopersmith, se esforzaran por crear en sus aulas un ambiente caracterizado por los siguientes factores:

a—RETO, es decir, proponer metas altas, pero alcanzables, para que el alumno pueda descubrir su capacidad de mayor rendimiento.

b—LIBERTAD de equivocarse, para que el alumno aprenda a tomar decisiones por su cuenta, sin miedo a que le rechacen o le humillen, y se sienta libre de amenazas y chantajes.

c—RESPECTO visceral hacia la persona del alumno, porque, si le tratamos con verdadero respeto, su autorespeto aumentará, y él aprenderá a respetar a los demás.

d—CORDIALIDAD, pues se ha demostrado que existe una correlación positiva entre la cordialidad del educador en el aula y la autoestima del alumno.

e—DISCIPLINA, porque se ha comprobado que los jóvenes educados en un entorno excesivamente permisivo suelen tener menos autoestima que los formados en un entorno razonablemente estructurado, firme, exigente y, a la vez, cordial. O sea, una disciplina que brote del interés cordial del educador por el alumno.

f—ÉXITO, es decir, un estilo educativo orientado más a promover y facilitar el éxito que a subrayar y corregir el fracaso, porque, generalmente, nos damos cuenta de nuestros recursos más a través del éxito que del fracaso. El elogio apropiado es más conducente al rendimiento escolar que la crítica y la corrección punitiva.

Como conclusión, se ha comprobado que la concurrencia en el aula de reto, libertad, respeto, cordialidad, disciplina y éxito contribuye poderosamente a desarrollar la autoestima del alumno y a propiciar su rendimiento escolar. Y, por el contrario, cuando falta alguno de estos factores, su autoestima se resiente.

4. DINÁMICA DE TRABAJO

La incorporación en el symposium de esta temática nos parece fundamental la necesidad de potenciar la autoestima primero en los educadores y por consiguiente favorecer las actitudes positivas del alumno el aprendizaje. No hay que olvidar que son seres humanos y como tales son flexibles en sus actitudes y muy susceptibles.

Teniendo en cuenta la finalidad anterior presentamos esta sesión con los siguientes objetivos de trabajo:

1—Enriquecer la autoestima de los educadores de los niveles superiores de la enseñanza.

2—Reflexionar sobre un conjunto de actitudes que pueden influir tanto negativamente como positivamente en el aprendizaje de nuestros alumnos.

3—Establecer unas líneas de acción para potenciar el aprendizaje y la enseñanza.

Para el éxito de esta tarea se establecen un conjunto de actividades, todas ellas enmarcadas dentro de nueve bloques, como son:

a—concepto de autoestima: ya que no es algo pasivo, como quedarse contento consigo mismo contemplándose como el centro del mundo; al contrario, es una dispo-

sición activa que se basa en la valoración de sí mismo y el reconocimiento de la propia valía como persona y como sujeto perteneciente a un grupo social y a una cultura.

b—el aprecio a sí mismo: la autoestima no es un concepto simple, sino que abarca un conjunto de aspectos o dimensiones que lo hacen extraordinariamente rico. Es, pues, un conjunto multidimensional, dentro del que cabe destacar lo que algunos autores dominan «las siete «aes» de la autoestima»: aprecio, aceptación, afecto, atención, autoconsciencia, apertura y afirmación.

c—la aceptación de sí mismo/a: la aceptación es la base del aprecio de sí mismo/a. Dicha aceptación significa establecer un clima personal interior de reconocimiento de las propias limitaciones sin ningún atisbo de reproche o autoinculpación por no ser tan perfecto como tú desearías ser. Junto con las propias limitaciones se debe reconocer las propias posibilidades de uno mismo/a.

d—el afecto hacia sí mismo: se debe de aprender que el afecto es una actitud positiva amistosa, comprensiva y cariñosa hacia nosotros mismos, de tal suerte que la persona se sienta en paz, no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos (aunque no le agrade), con su imaginación y con su cuerpo.

e—atención y cuidado de sí mismo/a: la autoimagen de una persona es la visión de la comparación social. Cada uno se ve así mismo según le han enseñado a verse en comparación con lo que son los demás.

d—conocimiento de sí mismo/a: agrupa todas aquellas actitudes en las se exprese la necesidad de que cada ser humano acepte, como necesidad fundamental de su vida y funcionamiento como persona.

f—autoconsciencia: incrementar la consciencia de uno mismo pasa por aceptarse tal como se es para potenciar, desde las características personales, la propia vida y, en la medida de lo posible, la de los demás.

g—la afirmación de sí mismo/a: es el reconocimiento de las potencialidades del funcionamiento de la persona.

h—y por último, las expectativas de los educadores: el problema en la educación de los sujetos radica en la imposición de los aprendizajes para proteger a los educadores bajo el pretexto de que se les debe proteger ya que así nos lo han transmitido.

Lo que debe quedar claro en la exposición del por que esta sesión y para qué, es que el desarrollo personal nunca se puede decir que se ha concluido. Siempre se está abriendo nuevas posibilidades una de ellas la queremos presentar en este simposium.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Burns, R.B. (1990). *El autoconcepto*. Bilbao: EGA.
- Burón, J. (1990). El «Efecto Pigmalión», o la influencia de las expectativas de los profesores en los alumnos. *Rev. Educadores*, n1 154, 271-291.
- Castro Posada, J.A. (1997). *Curso de autoestima para educadores*. Salamanca: Ediciones De Miurgo.
- Ellison, C.G. (1993). Religious involvement and self perception among Black Americans. *Social Forces*, 71 (4), 1027-1055.
- Schiraldi, G.R. (1993). *Building self-esteem. A 125 day program*. Dubuque, IO: Kendall/Hunt Publishing CO.