

CÓMO AYUDAR A DESARROLLAR UN AUTOCONCEPTO POSITIVO

Nuestro autoconcepto es el concepto que tenemos sobre nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos vamos recogiendo a lo largo de toda nuestra vida.

CARACTERÍSTICAS

- Es el centro del universo personal del individuo
- Todas las experiencias tienen un significado personal para el individuo. Dependiendo de muchas variables (personales, familiares o culturales) se va organizando y estructurando el autoconcepto a partir de esas experiencias.
- Tiene muchas facetas y dimensiones: autoconcepto físico, social, moral, familiar, personal, escolar o académico, cada uno con una importancia específica pero contribuyen todos a general la globalidad que va más allá de las partes.
- Tiende a ser estable
- Es evaluativo: no es sólo la descripción siempre es valoración positiva o negativa (por eso lo llamamos también autoestima)
- El autoconcepto no es innato, sino que se aprende y evoluciona como consecuencia de los juicios de valor, de las actitudes de las personas del entorno familiar, escolar y social.

La autoestima se construye, y se va formando a lo largo de la vida. Los mensajes y valoraciones que nos dan las personas cercanas como nuestra familia, nuestros maestros y nuestros compañeros y amigos, junto a nuestras aspiraciones y experiencias de éxito o fracaso, son las bases fundamentales para la formación de la autoestima.

ORIGEN Y DESARROLLO DEL AUTOCONCEPTO

Durante los primeros años del niño, la **familia** es la principal responsable de lo que el individuo piensa y siente de sí mismo. Los juicios de valor de los padres, hermanos y las demás personas más próximas se convierten en el punto de referencia del autoconcepto del niño.

La autoestima se forma a partir de la relación con otros. Si se recibe una valoración positiva y hay aceptación, respeto, autonomía, tolerancia, reconocimiento, entonces no es difícil reconocerse valioso. Si a un niño le demuestran amor, confianza, crecerá con una autoestima alta, por el contrario un niño que no es valorado, que percibe que no le quieren, que no confían en él, crecerá con una autoestima baja

Factores de la estructura familiar de mayor influencia en la formación del autoconcepto:

- Tipo y calidad de la atención que los padres y las madres prestan a sus hijos (clima afectivo de equilibrio emocional, respeto, independencia responsable, clara explicitación de los *límites*)
- Autoconcepto que los propios padres tienen de sí mismos
- Nivel de ansiedad "sobre todo de la madre"

Después de la familia la **escuela** es la institución que mayor influencia ejerce en el concepto que el sujeto tiene de sí mismo.

Cuando el niño va a la escuela se le ofrecen nuevas experiencias en las que tendrá que demostrar su valía y responder a las expectativas de sus compañeros y adultos. La formación de una imagen de sí mismo como competente, productivo y eficaz está muy relacionada con las experiencias de éxito o de fracaso que viva en la escuela.

El maestro o maestra juega un papel importante si proyecta confianza, respeto y da mensajes positivos a sus alumnos, y los anima.

El desarrollo de la autoestima positiva de los alumnos en la escuela requiere de una atmósfera adecuada que facilite y estimule la expresión del alumno, la aceptación de sí mismo y de los demás

Características del profesorado y su conducta docente asociadas con un autoconcepto positivo de su alumnado:

- Autoconcepto positivo de sí mismo como persona y como docente: es percibido por los alumnos como guía en quien se puede confiar, crea un ambiente cálido, genera expectativas y genera en el alumno sentimientos de valía personal.
- Percepción positiva del escolar como persona y como alumno o alumna, generando así una atmósfera de apoyo y de ánimo para conseguir lo mejor de todos los alumnos.
- Liderazgo del profesor basado en la competencia y en la autoridad democrática, que usa una metodología basada en el diálogo y la autovaloración.

- Capacidad de escucha, de comunicación y de atención a las necesidades del alumnado, por lo que los alumnos se sienten mas seguros de sí mismos y como consecuencia mejoran su rendimiento y su autoestima
- Sentido del humor
- Bajo nivel de evaluación negativa de los alumnos y alumnas.
- Trabajo sistematizado, organizado, creativo e imaginativo frente a las tareas rutinarias.

El Profesor puede hacer muchísimo para mejorar la autoestima de los alumnos, apoyándolos y destacando sus logros y cualidades; brindándoles experiencias de éxito. Como fuente de información permanente, puede ayudarles a conocerse y aceptarse a sí mismos.

AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

El alumno o alumna que rinde adecuadamente tendrá una opinión positiva de sí mismo y de su capacidad como estudiante; por el contrario el alumno o alumna que fracasa, construye un esquema negativo de sus capacidades y habilidades académicas.

No se puede afirmar que todo alumno con elevada autoestima tiene necesariamente un buen rendimiento académico. Una autoestima positiva es condición necesaria, pero no suficiente, para un buen rendimiento académico.

En nuestra sociedad, el éxito o fracaso académico conllevan un sinnúmero de valoraciones; ser "buen estudiante" es tomado como sinónimo de "bueno, valioso y competente", midiendo el valor de los alumnos por sus resultados académicos.

Sucede a menudo que el profesor encuentra alumnos desmotivados, que se dejan llevar por el acontecimiento. La mayoría de estos alumnos tienen capacidad para rendir adecuadamente en las tareas escolares e incluso muchos de ellos quieren lograr mejores resultados, pero parecen haber abandonado el afán de superación y terminar aceptando resignadamente su posición de "malos alumnos". Terminan por no creer en sus propias capacidades. Reiteradas experiencias de fracasos les han llevado a construir un autoconcepto negativo.

Muchos estudios e investigaciones afirman, de modo categórico, que el rendimiento académico está fuertemente relacionado con la autoestima general y la académica en particular; si bien la autoestima condiciona el rendimiento académico, este, a su vez, influye sobre la autoestima del alumno (sobre todo la autoestima académica).

- Entre el autoconcepto y rendimiento existe una mutua interacción causal.
- El autoconcepto condiciona toda la actividad escolar, los esfuerzos, expectativas y niveles de motivación, mejorando de este modo, el rendimiento académico.
- Es importante identificar, desarrollar y potenciar vías que actúen en las dos direcciones, mejora del autoconcepto/mejora del rendimiento.

¿Que han ido recogiendo, a lo largo de su experiencia nuestros hijos/alumnos con una baja autoestima?

- Reciben con mayor frecuencia una información negativa sobre sus comportamiento y tareas
- Experiencias de fracasos y errores
- A raíz de su esfuerzo sin éxito se sienten indefensos "no se qué puedo hacer, haga lo que haga fracaso" (aumentando así su frustración)
- Tras fracasar en algunas tareas, los adultos, poco apoco, dejan de ofrecerle responsabilidades por miedo a que no las cumplan, el niño lo recibe como un mensaje negativo ("no te lo dejamos hacer porque no serás capaz"), por lo que el niño no se siente competente ni seguro de sí mismo

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MEJORAR EL AUTOCONCEPTO DE NUESTROS HIJOS/ALUMNOS?

- **Usar más el elogio que la crítica destructiva.** El refuerzo positivo es mucho más eficaz que el negativo. Refuerzo positivo verbal: frases como tú vales, tú puedes, te saldrá mejor si te esfuerzas un poco más, las alabanzas, las sonrisas o la aprobación.
- **Hay que aceptar al niño como es,** para que él aprenda a aceptarse también. Hacerle sentir único, valorándolo a él como persona y no sólo sus éxitos y competencias.

- **Descubrir que tiene de especial y decírselo** es muy efectivo elogiarle teniendo en cuenta las dificultades y el grado de esfuerzo que ha empleado, comentando todos los aspectos positivos de su conducta.
- **Crear en él y ofrecerle confianza.** Proponerle responsabilidades acompañadas de nuestra supervisión, ayuda y afecto. Podemos empezar ofreciéndole actividades donde sabemos que fácilmente puede conseguir éxitos.
- **Debemos analizar los mensajes que le dirigimos.** Que estos se conviertan en mensajes positivos que le indiquen qué esperamos de él de manera clara, generando un ambiente de aceptación, sin críticas, sin censuras, sin miedo al error.
- **Esforzarnos en mejorar nuestra comunicación con él,** utilizando un lenguaje positivo y evitando acusaciones, ridiculizaciones, o comentarios irónicos.

Intentaremos sustituir el verbo "ser" por el verbo "estar" (en lugar de decirle: "eres un desordenado", podemos decirle: "tu mesa está desordenada") de esta forma no atacamos su autoestima, lo que hacemos es mostrarle la conducta correcta.