

Miren De Tejada Lagonell

¡La Autoestima bien puesta!

*Reflexiones sobre la autoestima
como variable psicológica*



Universidad Pedagógica
Experimental Libertador
Caracas, 2014

Miren De Tejada Lagonell

¡La Autoestima bien puesta!

*Reflexiones sobre la autoestima
como variable psicológica*



Universidad Pedagógica
Experimental Libertador
Caracas, 2014

Este libro ha sido sometido a un proceso de validación por juicio de expertos y de usuarios.

Autora: Miren De Tejada Lagonell

Email: miren.tejada@upel.edu.ve; mirentxu08@hotmail.com

Coordinación Editorial: Nhora Mateos de Chacón

Corrección de estilo: Ginete Serrano

ISBN:978-980-281-217-2

If: 46020141502422

Diseño y realización de texto: Yajaira González

Diseño y realización de portada: Yajaira González

Dirección de Publicaciones de la Universidad Pedagógica
Experimental Libertador



Universidad Pedagógica
Experimental Libertador

UPEL

Autoridades

Rector

Dr. Raúl López Sayago

Vicerrectora de Docencia

Dra. Doris Pérez

Vicerrectora de Investigación y Postgrado

Dra. Moraima Esteves

Vicerrectora de Extensión

Dra. María Teresa Centeno de Algomedá

Secretaria

Dra. Nilva Liuval Moreno de Tovar

Dirección de Publicaciones

Dra. Nhora Mateos de Chacón



Con el cuento ***“La caraotica insegura”***

Del Maestro ambientalista
Humberto González Rosario

ÍNDICE GENERAL

Páginas

PRÓLOGO.....	11
INTRODUCCIÓN.....	13
EL SISTEMA DEL YO Y LA AUTOESTIMA.....	17
TRES ENFOQUES PSICOLÓGICOS PARA EL SUSTENTO DEL CONCEPTO DE AUTOESTIMA.....	23
Enfoque ecológico del desarrollo humano de Urie Bronfenbrenner.....	23
Enfoque Psicosocial de Erik Erikson.....	31
La Autoestima en el enfoque psicosocial de Erik Erikson.....	39
Enfoque Sociocultural de Lev Vigotsky.....	41
Situación social del desarrollo.....	44
EL CONCEPTO DE AUTOESTIMA Y OTROS CONCEPTOS AFINES.....	53
DESARROLLO EVOLUTIVO DE LA AUTOESTIMA..	58
DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA Y SU EVALUACIÓN.....	65
EL AMOR Y LA AUTOESTIMA.....	73
IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DESDE LA ESCUELA.....	77
ORACIÓN PARA LA AUTOESTIMA.....	84
REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA...	85
ACERCA DE LA AUTORA.....	89

ÍNDICE DE CASOS

Una breve historia para comenzar	15
El caso de Misael.....	49
El caso de Marisol.....	79

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y DIBUJO

Gráfico 1 El enfoque ecológico del desarrollo humano y la Autoestima.....	25
Gráfico 2. Situación social de desarrollo (SSD)...	46
Gráfico 3. Ciclo del crecimiento psicológico.....	56
Gráfico 4. Dimensiones de la Autoestima.....	68
Gráfico 5. Producción pictográfica de Marisol.....	81

ÍNDICE DE CUENTO

La carautica insegura, por Humberto González Rosario.....	60
---	----



A Dayanara Casado

La amistad
es uno de los hilos conductores
con que se teje la felicidad,
en el ciclo de la vida.

Prólogo

Mi relación con la autora de este libro, Dra. Miren De Tejada Lagonell, comienza a fortalecerse cuando dentro de mi desempeño académico en el Instituto Pedagógico de Caracas, como Coordinadora de la Maestría en Educación, Mención Orientación, me corresponde compartir funciones con ella en su calidad de Coordinadora General de Estudios de Postgrado de la UPEL-IPC.

Durante el tiempo en el que hemos estado trabajando juntas, he descubierto en ella grandes cualidades personales y profesionales, que sin duda me han guiado en muchos aspectos importantes de mi vida personal y académica. Esta experiencia de grandes aprendizajes y crecimiento ha contribuido con el desarrollo del hábito de mirar en el espejo interior y autoevaluar algunos aspectos en mi vida, contribuyendo así con la cimentación de mi autoestima, como la califica Miren en esta obra.

A continuación leerás un libro que te va a ayudar en el rol protagónico que sin duda juegas como docente y como estudiante en la conformación de tu propia autoestima, la de tus alumnos y la de las personas que conforman el entorno que te rodea.

En este texto se resalta como característica, lo didáctico y pedagógico. Ofrece una lectura amigable y fresca que fácilmente le permite al lector involucrarse en y entre sus líneas. Presenta gráficos que enriquecen las explicaciones

del contenido y actividades que invitan a pensar, sentir y a reflexionar para mejorar nuestras acciones en la vida. Nos obsequia cuentos y anécdotas que ilustran situaciones en las cuales muchos se sentirán identificados y comprendidos, por lo cual considero que contribuye con un efectivo proceso de autoanálisis interno del lector.

Al entrar en contacto con sus páginas, actuamos como protagonistas ya que pasamos a ser parte de su contenido, de su esencia. Cada palabra convida a la revisión de nuestra propia autoestima, ya que está orientado hacia nuestro crecimiento personal y descubrimiento íntimo. Es por ello que considero que su lectura resulta imprescindible para los estudiantes de la UPEL, los docentes y/o futuros docentes en formación; y para quienes tenemos la misión de formarlos.

El secreto de una autoestima saludable y de una constante motivación consiste en adquirir las habilidades, tácticas y estrategias que produzcan resultados favorables en nuestro crecimiento y desarrollo personal. Aplicarlas nos permite tener éxito, trabajar por nuestra prosperidad y bienestar, así como el idóneo accionar que nos conduce al logro de nuestras metas de vida.

Como persona, como educadora y como especialista en el área de Orientación, no tengo ninguna duda de que la lectura atenta y reflexiva del contenido de este regalo que nos ofrece Miren, te ayudará en tu crecimiento y desarrollo integral como persona y se convertirá en un valioso acompañante de una praxis pedagógica efectiva y afectiva.

Dra. Mariela Alejo

Introducción

Este libro, lo escribí con la tinta indeleble que fluye del corazón como asiento de las emociones, vivencias, sentimientos y experiencias.

Para su concepción contribuyeron familiares, amigas, amigos, compañeros de trabajo, profesores, profesoras, alumnos, alumnas, pacientes, amores vividos... y más; quienes me inspiraron la más profunda abstracción acerca de la importancia de la autoestima para ser lo que hoy somos y para alcanzar nuestra felicidad existencial.

Es un libro que nace de la experiencia y se muestra ante la comunidad como una contribución a la reflexión sobre el rol protagónico que jugamos cada uno de nosotros en la conformación de la autoestima de otros y de la propia. Está motivado, además, por la multiplicidad de escritos que hay en torno al tema y que en el camino han desviado la atención de su esencia como variable psicológica, "satanizándola" hasta pensar que hablar de ella, es adentrarse en el esoterismo.

Por eso, es preciso dignificarla y suministrarle todo el rigor teórico que merece por ser una de las protagonistas del proceso de engrandecimiento del ser humano. Con este libro, pretendo dirigirme hacia esa meta. Para ello, me valgo de la revisión bibliográfica, del análisis crítico, de la reflexión, de la experiencia clínica y docente, de la narración de situaciones reales, de invitaciones hacia ti como lector y usuario del concepto para que realices un conjunto de actividades orientadas hacia ese fin: concerte a ti mismo.

La autoestima, como variable dinamizadora de nuestra personalidad, constituye uno de los hilos con los que se teje la felicidad en el ciclo de la vida.

Atrévete y sumérgete en la lectura de este libro. Adéntrate en tu intraindividualidad, con fortaleza y valentía para cambiar y llegar a nuevos estados de autoconocimiento interior mediante la búsqueda y la reflexión permanente que te permitan ser, cada día, un mejor ser humano.

Mirentxu

Una breve historia para comenzar

Hace mucho tiempo, un novel profesional se iniciaba en el quehacer de las actividades universitarias. Dar clases y retribuir a su escuela de origen con lo que sabía, era su intención. En su mente se dibujaba la idea de conjugar la experiencia que tenía en una primera profesión con otra en la cual recientemente se iniciaba.

Con esos ánimos, esas motivaciones y sus conocimientos llegó a un aula universitaria de una conocida escuela en una universidad pública. Revisó programas, preparó sus clases, organizó estrategias, construyó su plan de evaluación y se lanzó a la experiencia de enseñar-aprender.

Un día, se dispuso a darles a sus alumnos y alumnas el resultado de una de las evaluaciones. Las mismas no eran muy alentadoras, los jóvenes habían rendido poco; sus respuestas se encontraban por debajo de las expectativas planteadas y se alejaban de los objetivos del programa. Por supuesto, no estuvieron muy satisfechos con el anuncio que se les hacía.

Se encontraba en esa tarea cuando una alumna se paró de su asiento, le gritó y se le abalanzó para pegarle montándose sobre el escritorio que éste ocupaba. En suma, la alumna quiso resolver su sentimiento de frustración a través de un golpe y el profesor inexperto no contó en ese momento con las estrategias adecuadas para manejar la situación.

Los compañeros de estudio de la joven intervinieron para contenerla y evitar consecuencias mayores de sus acciones traducidas en agresión física, verbal y emocional.

Este breve e impactante incidente hizo que el novel profesor se cuestionara a sí mismo. Sin otras experiencias con las cuales comparar este hecho, construyó lo que sería estar como docente en una universidad. Si esa situación era la habitual, pensaba, no quería volver a repetirla. Aun cuando tenía buenas intenciones y motivaciones para iniciarse en este rol, la experiencia de la agresión se convirtió en ese momento en un terremoto emocional que le sacudió su autoestima, su autopercepción, su autoconcepto. Como profesional se preguntaba: ¿Estaré realmente capacitado para ser docente universitario?, ¿Tendré las habilidades y destrezas para ejercer este tipo de docencia?, ¿Seré capaz de proveerle a otros los conocimientos que necesitan para formarse como profesionales?, ¿Cómo me afecta esta experiencia para momentos futuros como docente?

Con todas estas preguntas en su cabeza y el sentimiento abrumador que le produjo aquella situación, se alejó de esas aulas universitarias para nunca jamás regresar.

Ahora que has conocido esta historia, descubre cómo te ayuda la lectura este libro a comprenderla.

El sistema del yo y la autoestima

Como seres humanos, necesitamos del otro para sobrevivir. El hecho de convivir socialmente nos demanda una necesidad: la de establecer vínculos afectivos que nos provean seguridad; y, además, un sentimiento de pertenencia a nuestra sociedad, familia, amigos y otros grupos de referencia. Asimismo, nos insta a estar motivados en nuestra necesidad de comunicarnos, de dar y recibir, ganar aprobación, obtener reconocimiento, todo lo cual contribuye a fomentar la construcción de una imagen de nosotros mismos positiva, alentadora y orientada hacia el logro de metas y objetivos.

En suma, precisamos de otros para descubrir nuestro ser, para aprender a convivir y compartir, a realizar acciones correctas, desarrollar competencias y habilidades para la vida. Finalmente, ello está orientado hacia el pleno desarrollo del ser humano que somos, destinados a trascender y desplegar nuestras máximas habilidades, cualidades y destrezas a fin de emprender nuestro engrandecimiento personal y espiritual, puesto al servicio de la humanidad.

Con ese fin, precisamos de figuras significativas: madres, padres, abuelas, abuelos, tías, tíos, hermanos, hermanas, madrinas, padrinos, maestros, maestras, profesores, profesoras..., quienes se convierten en los principales proveedores de información y datos, que propician el autoconocimiento. Nos surten de experiencias, vivencias y actividades que nos permiten construir nuestra propia imagen de quiénes somos y para qué estamos en el mundo.

Para ello, se valen de un hilo conductor clave en el desarrollo de nuestra personalidad: la Autoestima, la cual nos permite cimentar y “sedimentar” nuestro sistema del Yo.



Pregúntate:

¿Quiénes han sido las personas significativas que te permitieron construir tu Yo?

¿Cuáles fueron las principales actividades, experiencias y vivencias que te alentaron a auto descubrirte?

¿En cuál etapa de tu vida se presentaron?

El sistema del Yo está constituido por tres elementos: el autoconcepto: punto de vista que nos hacemos sobre

lo que somos; el autocontrol: conciencia de nuestras propias destrezas y habilidades para dirigir y orientar nuestros comportamientos. La autoestima: reconocimiento de los sentimientos que tenemos de nosotros mismos (León, 1995; 2007).

Para la construcción de ese sistema del Yo, partimos desde la visión y perspectiva de las figuras significativas que habitan en nuestro mundo socio afectivo. Estos (de manera permanente con los mensajes enviados (verbales o no), las experiencias a las que nos someten, las actividades que nos ofrecen para autodescubrirnos), nos generan retos, nos inducen a pensar acerca de nuestros comportamientos. Todo lo cual analizamos e integramos para comprender lo que somos, cómo nos sentimos, qué esperamos de nosotros mismos y hacia dónde vamos.

Preguntas fundamentales como: ¿Qué vas a ser cuando seas grande?, ¿Qué es lo que más te gusta hacer?, ¿Cómo te sentiste en tu escuela?, ¿Cómo resolviste las diferencias con tu amigo o amiga?, entre otras, son preguntas esenciales que se nos hacían durante la infancia. Ellas nos ayudaban a pensar, a adentrarnos en nuestro fuero interno para orientar la visión que construíamos acerca de nosotros mismos,

a descubrir potencialidades, capacidades y opciones que contribuyesen a conocernos y evaluar cómo nos sentíamos con respecto a ese mundo que nos hace humanos.

En la etapa adulta, estas interrogantes ya no vienen de afuera, sino que surgen de nuestro interior. Deben estar siempre presentes en nuestro proceso continuo de autoevaluación y búsqueda de nuevos caminos, oportunidades y elecciones, para seguir siendo mejores personas y permanecer en armonía con nuestra propia existencia.

Las preguntas cardinales que nos hacemos ahora son por ejemplo: ¿Cómo me siento en mi relación de pareja?, ¿Lo que estoy viviendo hoy, es lo que quiero para mí?, ¿Cómo me va en mi trabajo?, ¿Satisface mis necesidades y expectativas?, ¿Me siento bien en él?, ¿Estoy complacido con la crianza que le he dado a mis hijos?, ¿Qué otras acciones puedo emprender para sentirme útil en el mundo?

Las vivencias que se generan en cada uno de nosotros cuando nos enfrentamos a preguntas retadoras de este tipo nos sirven para evaluar nuestro aquí y ahora, y reconocer, “con el corazón en la mano” cómo nos posicionamos en ese mundo compartido y en ese particular momento.

Mírate en tu espejo interior y pregúntate:





Actividad 1

¿Lo que estás viviendo hoy y ahora, es lo que quieres para ti?;
¿Tu trabajo, satisface tus necesidades y expectativas?; ¿Qué
otras acciones puedes emprender para sentirte útil y satisfecho
con el mundo?

Las respuestas que les demos a éstas y otras interrogantes pueden variar a través del espacio y del tiempo. Lo que ayer nos satisfizo, tal vez hoy no lo haga. Nos permitirán adicionalmente, fortalecer o debilitar nuestra autoestima dependiendo de la calidad de la respuesta que nos proporcionemos. Por ello, se dice que esta variable del desarrollo humano se muestra fluctuante y cambiante a través del tiempo.

Es importante resaltar que desde pequeños construimos ese Yo a través de las actividades mediadas por los adultos que nos rodean quienes con sus exigencias, experiencias y demandas de aprendizaje nos generan vivencias y un sentido de comprensión del mundo que compartimos. En dichas vivencias están representadas las relaciones afectivas con nuestro entorno las cuales están construidas de necesidades, emociones, sentimientos que contribuyen con la cimentación de nuestra autoestima (González, 2000 y Domínguez, 2006).

En la vida adulta, las actividades que apoyan la edificación de nuestra autoestima son las vivenciadas con los amigos y las generadas en nuestras relaciones de trabajo, a partir de las interacciones con los compañeros durante nuestra actividad laboral. Asimismo, surgen de nuestra autoevaluación cuando estamos con nuestra familia, pareja y nos hacemos

conscientes de cuanta protección, afecto, seguridad podemos proveer, cómo es la calidad de las experiencias que somos capaces de generar y de las necesidades que podemos cubrir en quienes dependen o se vinculan con nosotros. De esta manera, tomamos conciencia de la afectividad que creamos para nosotros mismos y para los demás o recibimos de ese íntimo entorno de convivencia.

Es así, como el contexto familiar, educativo, laboral, social, deportivo, artístico o religioso se convierte en lugares propicios para fomentar nuestra autoestima. No existen otros lugares más supremos para lograrlo. El ambiente que se estructure en cada uno de ellos debe ser apropiado tanto para el desarrollo emocional, como para favorecer el aprendizaje permanente, ése que está ahí presente para el perfeccionamiento de habilidades para toda la vida. Cuando ello no ocurre, se crea un clima adverso que inhibe y debilita el despliegue de nuestras potencialidades y afecta nuestra autoestima de manera significativa.

Bajo esta óptica, la autoestima puede ser entendida como el conjunto de vivencias y sentimientos generados en el individuo a partir de las experiencias que comparte con personas significativas de su entorno siconatural y sociocultural; de la auto observación permanente de sus propias habilidades, a través del cual elabora su seguridad, confianza, sentido de pertenencia a un grupo, grado de aceptación y percepción de ser competente ante las actividades que se le plantean. Todo lo cual, además, le permite construir de manera adecuada su sistema del Yo.

Ahora bien, dado que la autoestima es una variable de interés psicológico y educativo, considero imprescindible que sea desprovista de toda la “mistificación” que gravita

en torno a ella. Debido a su carácter cambiante, etéreo, de invisibilidad y difícil abordaje, es menester darle la seriedad que se merece dentro del contexto afectivo y del desarrollo humano y suministrarle todo el soporte teórico del que pueda proveérsele desde diversas concepciones de la Psicología del Desarrollo.

A continuación presento tres opciones surgidas a partir de la revisión de la literatura, su reinterpretación en torno al tema y la experiencia clínica que han provisto consultantes: madres, padres, niños, niñas, maestros, maestras, abuelos, abuelas y de observaciones realizadas en ambientes naturales.

Tres enfoques psicológicos para el sustento del concepto de autoestima

Enfoque ecológico del desarrollo humano de Urie Bronfenbrenner

La escuela y la familia constituyen dos sistemas sociales cuyo miembro en común es el niño o niña. Entre ambos ocurre un juego de interacciones que se hace necesario revisar en términos de su importancia para el desarrollo de los mismos. La escuela junto con la familia conforman dos ambientes naturales que propician el desarrollo psicológico de los individuos bajo su influencia.

Cualquier conjunto de individuos que compartan un mismo contexto e interactúen con cierta frecuencia y permanencia en el espacio y el tiempo, tienden a generar características y pautas diferenciadas de funcionamiento que lo distinguen de los demás (Platone, 2002; 2009). Así, familia y escuela se convierten en dos sistemas humanos de referencia trascendentales para la vida del infante. En ellos se establecen relaciones interpersonales significativas que median para la interiorización de la identidad personal y cultural. Igualmente, contribuyen a la adquisición de destrezas y valores los cuales se van ampliando durante su progresiva inserción social como miembro activo y productivo de una sociedad y un país.

Es así, como puede decirse; que tanto la familia como la escuela ejercen influencia sobre el desarrollo psicológico

de las personas que comparten dichos entornos y no pueden separarse del contexto histórico y sociocultural que los involucra. Ambas, proporcionan un clima afectivo de permanencia, seguridad, intercambio de valores, creencias, comportamientos y proveen a los niños y niñas de cierta estabilidad. Los dos, familia y escuela, constituyen, por tanto, dos sistemas interrelacionados que contribuyen al desarrollo de la autoestima de los pequeños.

El Enfoque Ecológico (Bronfenbrenner, 1987) como teoría explicativa del desarrollo humano nos brinda la posibilidad de comprender cómo ambos sistemas: familia – escuela, constituyen contextos importantes para impulsar el desarrollo. Ellos a su vez se encuentran subordinados a un juego de interacciones que guardan relación con los aspectos afectivos, convivenciales, sociales y políticos del entorno donde se vive. Las nociones fundamentales en las que basa sus postulados están dadas por los conceptos de ambiente o entorno ecológico, microsistema, mesosistema, exosistema, macrosistema y las diádas del desarrollo.

El ambiente ecológico constituye el contexto en el cual ocurre el día a día de la vida de las personas. Es el entorno donde se participa de manera activa y protagónica, se ejerce un rol, se establecen interacciones afectivas, de comunicación con los otros, se ejecutan actividades que permiten un intercambio de oportunidades y experiencias necesarias para avanzar en el desarrollo psicológico. Bajo este enfoque, se considera que el ambiente está conformado por un conjunto de estructuras concéntricas en la que una está contenida dentro de la otra y a las que denomina microsistema, mesosistema, exosistema y macro sistema (Gráfico 1).

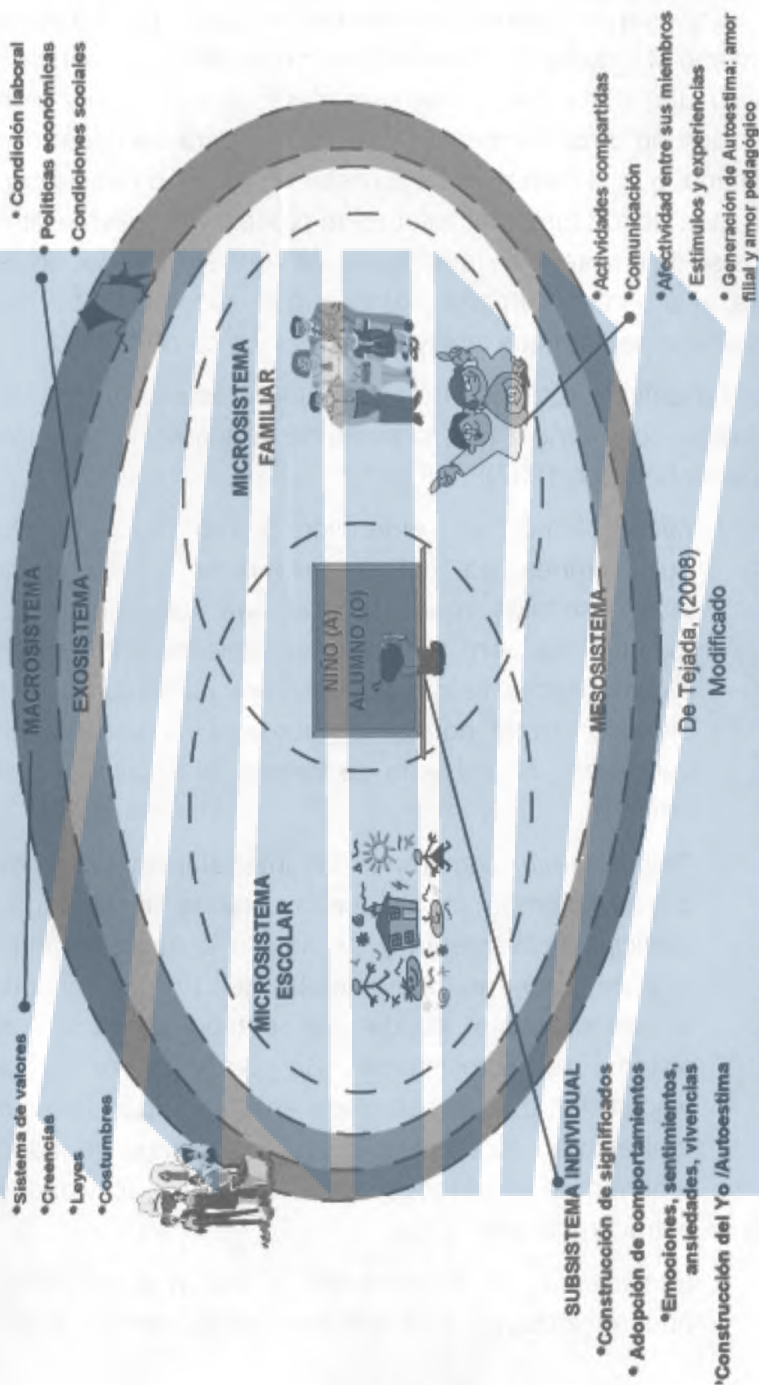


Gráfico 1. El enfoque ecológico del desarrollo humano y la Autoestima

En esta estructuración seriada, el nivel más interno contiene el entorno inmediato donde se encuentra la persona en su día a día. Las otras estructuras hacen focalizar la atención en otros elementos importantes para su desarrollo humano, que si bien pueden no estar en relación directa con ella, son de fundamental valor en el proceso evolutivo. Entre ellos se da una serie de interconexiones que son tan decisivas para el progreso humano, como lo que sucede dentro del entorno inmediato que incluye a la persona en desarrollo.

La definición teórica de cada uno de estos entornos te permitirá comprender más claramente la anterior afirmación (Bronfenbrenner, 1987):

1. **Microsistema:** es entendido como un conjunto de patrones de actividades, roles y relaciones interpersonales que la persona en desarrollo experimenta en un entorno determinado con características físicas y materiales particulares. Por ejemplo, en el hogar, la guardería, la escuela, el vecindario, el ambiente de trabajo, el hospital, entre otros.
2. **Mesosistema:** comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente y se amplía o forma cuando ella entra en un nuevo ambiente. En tal sentido, el mesosistema puede ser entendido como un sistema de microsistemas. Se puede ilustrar con la vinculación que se establece entre el hogar del niño y el aula en su escuela; o éste y el campo de juego o centro de actividades donde desarrolla actividades extracurriculares.
3. **Exosistema:** hace referencia a uno más entornos que no incluyen a la persona en desarrollo como

participante activo, pero en los cuales se producen hechos que afectan a la persona en desarrollo o que se ven afectados por lo que ocurre en ese entorno. Podría mencionarse como ejemplo, el ambiente de trabajo del padre o madre con todas sus situaciones problemáticas o no, que le permiten a ellos alcanzar estados de bienestar para sí mismos y para su familia.

4. *Macrosistema*: se refiere a la correspondencia en forma y contenido de los sistemas de menor orden (micro, meso y exo) que existen o podrían existir a nivel de subcultura o la cultura en su totalidad, junto con cualquier sistema de creencia o ideologías que sustenten estas correspondencias.

El concepto central, dentro de este enfoque teórico, en cual tiene lugar la manifestación de la autoestima, es en las diadas del desarrollo. Crean un patrón de relación donde se establece una vinculación estrecha entre dos o más personas que se encuentran en un proceso de interacción permanente.

Las diadas son sistemas de dos personas las cuales se estructuran básicamente en el microsistema. Son especialmente convenientes y necesarias para el desarrollo y ejercen una poderosa influencia en la motivación para el aprendizaje y para propiciar el autoconocimiento; siempre que exista la intencionalidad de hacerlo.

En estas diadas (madre/hijo, maestro/alumno) se presenta la actividad conjunta. Constituyen un contexto crítico ya que promueven en el niño o niña la adquisición de habilidades como producto de la interacción y estimulan la evolución de un concepto de interdependencia importante para el desarrollo psicológico en general y para la autoestima en particular.

Entre los integrantes de la diáda se establece el apego emocional el cual de ser fuerte y duradero, incentiva la participación en actividades conjuntas cada vez más complejas, facilita el aprendizaje e incrementa la motivación para emprender nuevos caminos y aceptar nuevos retos. Las características esenciales de las diádas son: reciprocidad, establecimiento de sentimientos mutuos y cambio gradual en el equilibrio de poderes para la formación de una interacción madre/ hijo, maestro /alumno, adecuada. Estamos de acuerdo con Bronfenbrenner (1987) en asignarle trascendental importancia a esta particular forma de vinculación afectiva, muy especialmente a la promoción y desarrollo de la Autoestima.

A través de las diádas del desarrollo se nos invita soñar con lo que seremos y se nos señalan los caminos para lograrlo. Ellas constituyen los motores de nuestro desarrollo.

Como participante en una diáda de desarrollo, las personas (alumnos, alumnas, hijos, hijas) generan vivencias, aceptan retos, argumentan y contra argumentan ideas, criterios, opiniones; se encuentran y desencuentran, establecen vínculos de afecto, admiración, respeto, todo lo cual contribuye con el desarrollo de la personalidad de los participantes. Asimismo, le permite descubrir quién es, repensar sus proyectos, plantearse metas y otras ideas retadoras. En definitiva, a través de las diádas del desarrollo se nos invita a soñar con lo que seremos y se nos señalan los caminos para lograrlo.

El escenario natural en el cual tienen lugar estas diádas lo constituyen principalmente la escuela y la familia. El ámbito escolar conforma un microsistema tan importante para el desarrollo del niño o niña, como los microsistemas familiares.

Ambos organizados de una manera particular y en un proceso de interconexión dinámico, constituyen uno de los primeros mesosistemas que se organizan alrededor de las personas.

Bajo esta concepción, el desarrollo de los humanos queda liderado por los participantes de las díadas (tú eres el líder de tu propio crecimiento personal). Este ocurre como resultado de interrelaciones recíprocas, progresivamente más complejas, entre un individuo activo (alumno/a; hijo/a) y otras personas significativas de su ambiente (maestro/a; madres/padres), quienes proveen oportunidades y experiencias necesarias para avanzar en el proceso, basadas en sentimientos mutuos, apego duradero y actividades compartidas. Para que dichas relaciones sean efectivas deben presentarse en forma regular, de manera estable y durante un período extendido en el tiempo. Unas díadas con tales características constituyen los motores del desarrollo.

Estos escenarios a su vez, ofrecen oportunidades para incentivar el desarrollo de la autoestima de los participantes de las díadas. Los unos (adultos) por sentirse competentes para ayudar a los otros y evaluar su rol como adecuado y pertinente. Los otros (niños, jóvenes y alumnos), por encontrar las experiencias y actividades propicias para autoconocerse, autodescubrirse y conformar su sistema del Yo.

Es recomendable que el encuentro en estas díadas se dé bajo un clima de reciprocidad, afectividad y armonía en la relación, de comprensión y no de imposición; de acuerdos y negociación cuando se encuentren dificultades de acompasamiento más que de mera expectación; de comunicación asertiva. Todo ello con la finalidad de propiciar actitudes orientadas hacia la independencia, autonomía e iniciativa para explorar y conocerse a través de un proceso de autorreflexión permanente y establecido sobre la base tanto del amor filial como del amor pedagógico.

Corsi (2005), con base en este enfoque teórico, genera con fines estrictamente terapéuticos, un nuevo subsistema: nivel individual el cual considera integrado por cuatro dimensiones psicológicas interdependientes:

- ✓ Dimensión cognitiva: comprende las estructuras y esquemas cognitivos, las formas de percibir y conceptualizar el mundo como resultado de un proceso de construcción de significados que configuran el paradigma o estilo cognitivo de la persona.
- ✓ Dimensión conductual: incluye el repertorio de comportamientos con el que la persona se relaciona con el mundo y los cuales han sido incorporados a partir de su participación en los diversos microsistemas.
- ✓ Dimensión psicodinámica: incluye la dinámica intrapsíquica en sus diferentes niveles de profundidad: emociones, sentimientos, ansiedades, conflictos conscientes e inconscientes.
- ✓ Dimensión interaccional: alude a las pautas de relación y de comunicación interpersonal.

Comparto con Corsi (2005) la propuesta de este nuevo subsistema, pues en él se encuentra representado el mundo intraindividual el cual se estructura a partir del conjunto de interacciones que se dan con los otros entornos. A él no tenemos acceso de manera directa, sino a través de proyecciones expresadas en comportamientos, acciones, pensamientos, emociones, sentimientos los cuales pueden ser conocidos través de instrumentos psicométricos generados con fines específicos (manera indirecta) o a través de los llamados actos fallidos.

En este subsistema individual, habitan las vivencias, los sentimientos, las emociones, los pensamientos, los proyectos visualizados, las conceptualizaciones que hacemos de nosotros mismos, las reflexiones que nos permiten conocernos y construirnos, saber cómo nos sentimos con respecto al mundo, qué se espera de nosotros y cuál es la expectativa que nos hacemos de nosotros mismos. Todo lo cual contribuye con la construcción de nuestro sistema del Yo y nuestra autoestima.

Desde este subsistema individual, es de donde debe emerger “el más iluminado” de nuestro Yo interior.

Detente un minuto a pensar y examínate:



Actividad 2

¿Cuáles son los microsistemas más importantes por los cuales has transitado?

¿Qué eventos o situaciones de manera indirecta han impactado tu vida?

¿Qué vivencias, emociones y pensamientos habitan en tu subsistema individual y contribuyen con tu autoestima? Anótalos.

Enfoque psicosocial de Erik Erikson

El niño o niña al nacer ya es un ser social que en la medida que se adapta biológicamente al mundo extrauterino, debe hacerlo también a las exigencias sociales que en torno a él gravitan. Es así como el desarrollo social del individuo es uno de los aspectos más importantes de su desarrollo humano e incluye la adquisición de la capacidad para comportarse en conformidad con las expectativas sociales.

Prontamente, comprende que las personas que están a su alrededor son importantes para él o ella y son las que les

suministran atención, energía y le demandan esfuerzos para adaptarse. El adecuado ajuste social a dichas exigencias externas expresa uno de los mejores indicadores del desarrollo integral efectivo y constituye uno de sus principales logros de su desarrollo social.

El desarrollo social se puede definir como un proceso de adquisición de destrezas, habilidades y competencias que permiten al niño o niña, comportarse en conformidad con las expectativas de su grupo social de referencia, valiéndose por sí mismo e interactuar adecuadamente con personas de diferentes edades.

Bajo un Enfoque psicosocial (Erikson, 1963) se plantea que el ser humano transita por ocho (8) etapas de desarrollo conocidas como los Ocho estadios del hombre durante las cuales debe superar un conjunto de “crisis” naturales por las que todos pasamos en el transcurso de nuestro desarrollo evolutivo. La resolución progresiva de los conflictos entre las necesidades personales y las exigencias sociales que se presentan desde la infancia hasta la vejez, es lo que genera dichas crisis y monitoriza el desarrollo social.

En ese sentido, el desarrollo es un proceso evolutivo que se funda en una secuencia de hechos biológicos, psicológicos y sociales experimentados universalmente. Implica un proceso autoterapéutico destinado a curar las heridas provocadas por las crisis naturales y accidentales (orfandad, migración, abandono, divorcio, viudez, cambio abrupto de residencia, pérdida del trabajo...) inherentes a dicho desarrollo (Erikson, 1963 y Maier, 1979).

Cada período del desarrollo impone nuevas demandas de adaptación obligando al Yo a continuas reorganizaciones para responder y superar la crisis emocional que tales demandas provocan. Por lo que, el desarrollo no sólo es una respuesta superadora de crisis, sino el enriquecimiento

progresivo de nuevas capacidades del Yo que va emergiendo a medida que se cumple un programa madurativo que cubre todo el ciclo vital.

Las ocho (8) crisis que el ser humano debe resolver durante su desarrollo psicosocial implican una bipolaridad:

1. Confianza vs desconfianza
2. Autonomía vs duda
3. Iniciativa vs culpa
4. Industriosidad vs inferioridad
5. Identidad vs confusión de roles
6. Intimidad vs aislamiento
7. Generatividad vs estancamiento
8. Integridad vs desesperación.

Desarrollo Psicosocial

Proceso por medio del cual el Yo debe ajustarse en cada momento a las demandas y exigencias del ambiente, conciliando entre las necesidades personales y dichas exigencias.

Estas etapas tienen un carácter acumulativo, pues la superación del reto que impone un estadio, es requisito para enfrentar al conflicto que plantea el estadio siguiente y así sucesivamente. La solución adecuada de estas crisis conduce a la "realización" del individuo frente a su entorno psicosocial.

Erikson centra su enfoque en estas crisis humanas fundamentales, analiza las soluciones satisfactorias e insatisfactorias y cómo la forma de solucionar cada una puede influir posteriormente en el desarrollo del individuo. La meta del desarrollo es la Integridad del Ego lo cual se logra si se han satisfecho favorablemente todas las crisis al final del ciclo vital. El último estadio, recapitula los logros y fracasos de todas las etapas anteriores.

Para enfrentar las crisis y adaptarse a ellas, nos valemos de figuras significativas de nuestro contexto psicosocial y afectivo tales como padres, madres, maestros quienes en todo momento nos demandan determinados comportamientos y señalan lo que se espera de nosotros. Asimismo, nos proveen

de un conjunto de condiciones necesarias para lograrlo y avanzar en nuestro ciclo de desarrollo psicológico habitual.

Erikson plantea que como todas las formas de comportamientos tienen su origen en el inter juego de las polaridades, sugiere que el conflicto y la recurrencia de las crisis son componentes esenciales y constantes de la vida. Este psicólogo con su propuesta, admite que en el Yo se reúnen dos grandes proyectos evolutivos: la vida interior y nuestro proyecto social. Unos de sus principales logros son la conciliación del amor, la felicidad individual y la ciudadanía responsable.

Para exponerte, cómo vinculo ésta propuesta teórica con la autoestima es necesario darte a conocer las características fundamentales de cada una de las crisis, las condiciones sociales para superarlas y el resultado psicosocial con base en ellas.

Lo Ocho estadios del desarrollo

- ✓ Confianza vs desconfianza: se refiere al período en el cual los niños y niñas dependen de otras personas para satisfacer sus necesidades. Si el cuidado y la alimentación son adecuadas durante este período, ellos aprenderán a confiar en quien los cuida y se sentirán seguros. La crisis se presenta cuando no reciben la atención de los adultos o el cuidado es incongruente. Aprenden a desconfiar en quienes le rodean y en su ambiente. Se frustran y llegan ser temerosos y celosos de los adultos de su entorno. Por el contrario, si reciben apoyo y satisfacción de sus necesidades básicas, aprenden a confiar. La pregunta implícita que se plantean es ¿Puedo confiar en el mundo?
- ✓ Autonomía vs duda: en el transcurso de esta etapa los niños y niñas empiezan a controlar sus movimientos musculares. La conciencia cada vez más completa de sus

capacidades físicas produce un sentimiento de autonomía e independencia. El desarrollo de las habilidades motrices en los niños y niñas constituye un acontecimiento en extremo significativo que tiene repercusiones psicológicas importantes. Siente dentro de sí su propia revolución. El padre, la madre o los cuidadores al alentarlos y decirles: “anda y ve, tú puedes!”, propician sentimientos de autonomía. Si no se les permite tener cierta autonomía desde temprana edad, tal vez comiencen a avergonzarse de sí mismos y a dudar de sus capacidades.

En el estado adulto, tal sentimiento puede manifestarse no sólo en vergüenza y duda, sino también en timidez y pobre control sobre su propia vida. Es así como la permisividad prudente y el apoyo le generan autonomía; mientras que la sobreprotección y falta de apoyo le ocasionan incertidumbre. La pregunta tácita que se plantean es ¿Puedo controlar mi propio comportamiento?

- ✓ Iniciativa vs culpa: en esta etapa nos encontramos ante un niño o niña en edad preescolar. Ciclo de búsqueda permanente durante el cual aprende a utilizar su imaginación, ampliar sus destrezas físicas y capacidades cognitivas, coopera consigo mismo y con los demás; puede dirigir su comportamiento y acepta igualmente ser dirigido por los adultos.

Durante esta etapa comienza a tomar iniciativa y a guiarse por su sentido natural de la curiosidad la cual debe ser alentada por quienes le rodean. Debe, sin embargo, aprender que existen objetos o actividades que no debe examinar, pero el excesivo control al respecto puede inhibir su comportamiento, acabar con su espontaneidad y curiosidad habituales. Esto puede llegar a hacerles sentir culpables y a paralizarse como resultado.

La solución favorable de la crisis se presenta cuando se ofrecen alientos y oportunidades para conocer y explorar un

poco más allá de los límites permitidos, bajo una observación y vigilancia del adulto. La ausencia de oportunidades y la sobreprotección los orientan hacia el sentido contrario y no contribuyen con la superación favorable de la crisis. En este período; la pregunta fundamental que se plantea es ¿Puedo independizarme y explorar mis límites?

- ✓ Industriosidad vs inferioridad: Esta etapa coincide con los años escolares. La energía de los niños y niñas en este período está centrada en su producción escolar, actividades de juego y la relación con sus amigos y amigas. La tarea fundamental de esta fase es su determinación por dominar las labores que afronta. Hay un constante movimiento de energía para consagrar todo el esfuerzo posible a la producción escolar. Las tareas, las notas, los trabajos y las actividades escolares son sus mejores trofeos para demostrar lo que son capaces de hacer. Concentra su capacidad para relacionarse y comunicarse con sus pares; considera que si muestra sus cualidades en las áreas en que es más competente, asegurará un futuro exitoso. Se sientan aquí las bases para un ciudadano responsable y productivo.

La solución favorable de la crisis en esta etapa se da cuando existe educación suficiente, formación para la vida y entrenamiento adecuado. Por el contrario, si no existen oportunidades para descubrirse se genera un sentimiento de inferioridad. La pregunta fundamental que gravita en su pensamiento es ¿Puedo dominar las habilidades necesarias para vivir y adaptarme?

- ✓ Identidad vs confusión de roles: En la edad de la adolescencia se presenta una crisis que no se resuelve tan fácilmente como las de los estadios previos. La tarea de esta etapa consiste en reunir o integrar en una personalidad e identidad todas las características de las primeras cuatro etapas: confianza, autonomía, iniciativa e industriosidad.

En este estadio existe la necesidad de saber quién se es; cuáles son las habilidades y talentos que debe reunir en su identidad. De no lograrlo, se experimentan sentimientos de confusión de roles, de no saber con exactitud ¿Quién soy?, ¿Cuál es mi rol?, ¿Cuáles son mis creencias, sentimientos y actitudes?

La conformación de una identidad es necesaria para adoptar decisiones propias en la edad de la adultez: elección vocacional, establecimiento de una relación de pareja estable, residencia definitiva. Erikson ejemplifica esta etapa con un aforismo: -no soy lo que debería ser, no soy lo que seré, pero no soy lo que fui-. Durante esta etapa el Yo realiza una síntesis gradual del pasado y el futuro lo cual es el problema esencial antes de llegar a la adultez.

✓ Intimidad vs aislamiento: la continuación del desarrollo psicosocial va a permanecer de manera favorable en la etapa adulta si en las etapas anteriores las crisis se han resuelto en forma satisfactoria (confianza, autonomía, productividad e identidad) se logran establecer relaciones estables, duraderas, con intimidad psicológica. En tales relaciones puede encontrarse calidez, confianza y comprensión; de no ser así, existe una tendencia hacia el aislamiento y la soledad que lacera la intraindividualidad con insatisfacción consigo mismo. La pregunta fundamental que se hace es ¿Puedo darme por completo al otro?

✓ Generatividad vs estancamiento: el término generatividad designa la capacidad de reproducirse, de generar o de ser productivo para sí mismo y para los demás. El adulto exitoso hace más que producir niños: ha de ser capaz de generar obras e ideas. Las personas productivas dan muestras del interés que tienen por sí mismas, por su familia y por la sociedad en general.

Aquellas que no producen o producen sólo lo que necesitan, por lo general se centran en sí mismas, tienden

a ser conformistas, no siguen evolucionando en lo social, se estancan y se vuelven viciadas (juegan, apuestan, tienen un locus de control externo). Expresiones como “lo que me pasa no es mi responsabilidad sino del otro y de las oportunidades que me rodean” son comunes en esta fase de la vida cuando la crisis se resuelve de manera desfavorable. La pregunta fundamental que se formula es ¿Qué puedo ofrecer a las generaciones por venir?

La generatividad garantiza a las generaciones venideras un sentido de fe, esperanza, de virtud y de sabiduría que puede ser ofrecida a ellas. Cada adulto en esta etapa admite o rechaza el desafío de aceptar a las nuevas generaciones con responsabilidad propia y asegurarle la confianza basada en la primera etapa del desarrollo psicosocial de Erikson.

Integridad vs desesperación: A medida que el adulto procrea y asegura el desarrollo de nuevas generaciones, adquiere una perspectiva más cabal de su propio ciclo; desarrolla un sentido de integridad. Su estado de confianza alcanza su grado más pleno como seguridad con respecto a la integridad del otro. Esta fase final implica un sentido de sabiduría y una filosofía de vida que a menudo va más allá del ciclo vital del individuo y que trasciende hacia la humanidad entera. La pregunta fundamental que nos hacemos en esta etapa de la vida es ¿Estoy contento y satisfecho con mis actos y obras cumplidas en la vida?; ¿Qué puedo yo dejarle a la humanidad como legado? Si la respuesta es favorable existe un sentido de unidad y determinación, se genera la integridad del ego; por el contrario, la insatisfacción conduce a un estado de desesperación.

Vistos los argumentos hasta ahora presentados, explórate:



Actividad 3

¿Cuáles son las principales crisis accidentales que te han hecho crecer?

¿Qué has aprendido de las crisis naturales vivenciadas?

Busca una persona que sea de tu confianza y comparte estas respuestas. En la medida que lo haces, explora como te sientes y qué piensas. Aprende de estas experiencias. Si lo consideras, busca ayuda.

La autoestima en el Enfoque psicosocial de E. Erikson:

De manera explícita, el autor no vinculó sus etapas de desarrollo con la autoestima. Sin embargo, a partir de un análisis de la teoría y por medio de un ejercicio teórico, podría asegurarse que en cada una de las etapas anteriormente descritas, la autoestima como variable psicológica se va perfilando desde el período de la lactancia hasta la senectud.

Es así como en cada etapa o estadio se encuentra un aporte para la edificación progresiva de ese Yo, de manera tal que valoremos nuestras habilidades y destrezas, tomemos conciencia de nuestra capacidad productiva, evaluemos nuestra disposición de dar y de servir, de generar y de producir, elaboremos un concepto sobre nosotros mismos. En definitiva, construyamos cuán importante soy y descubrirlo.

En cada estadio, existen figuras significativas que tienen gran influencia en la conformación de nuestra autoestima. En el cuadro que sigue se muestra una síntesis de lo expuesto y se expone en la columna *Yo soy* el aporte particular a esa construcción en cada etapa del desarrollo psicosocial, con base en los planteamientos teóricos de este autor:

Enfoque Psicosocial de E. Erikson Estadio	Figuras significativas	Yo soy (Construcción de la autoestima)
Confianza/ Desconfianza	Diada madre-hijo	Soy lo que recibo (Afecto, seguridad , protección)
Autonomía/ Duda	Figuras parentales	Soy lo que hago (Camino, brinco, salto, dibujo)
Iniciativa/ culpa	Familia Básica	Soy lo que imagino (Juego simbólico)
Industriosidad/ Inferioridad	Maestros / Vecinos/ Amigos	Soy lo que aprendo (Leo, escribo, participo en actividades extracurriculares)
Identidad / Confusión de roles	Pares/ Grupos externos / Modelos de liderazgos.	Soy lo que busco (Indago, averiguo características y rasgos en otros para asumirlas como propias) ;
Intimidad / Aislamiento	La pareja / Los amigos	Soy lo que siento (Me relaciono con otra persona, busco intimidad física y psicológica).
Generatividad / Estancamiento	Compañeros de trabajo	Soy lo que produzco y doy (Obtengo y proveo para mi y para otros lo que se necesita)
Integridad del Yo / Desesperación	La humanidad	Soy lo que he hecho. (Orgullo de ser lo que soy y lo que fui)

Vemos así que todos y todas somos importantes en la vida de otros, unos más otros menos; dependiendo de la etapa de desarrollo en la que nos encontremos. Nadie pasa por nuestras vidas sin dejarnos una influencia, sin aportar para nuestro crecimiento psicológico y espiritual.

Cada una de las relaciones que establecemos en diferentes momentos de nuestras vidas con los padres y madres, con los hijos e hijas, con los esposos y esposas, con los novios y novias, con las parejas, con los amigos y amigas constituyen hitos necesarios de reconocer como trascendentes y significativos para nuestro crecimiento psicológico individual

y espiritual. Todos pasan por nuestra ruta de vida con la finalidad de dejarnos una huella, un aprendizaje, una historia que nos permita cada día ser mejores seres humanos; si tomamos dichas relaciones como escuelas y reflexionamos sobre ellas. Ninguna experiencia es tan buena que no tenga algo malo; ni tan mala que no tenga algo bueno que nos aporte para nuestro enriquecimiento individual.

Por eso, en cada relación social que establecemos, en cada vinculación afectiva que conformamos, tenemos que intentar pensar y repensar: ¿Qué puedo yo dar en esta relación?, ¿Cómo crezco con ella y en ella?, ¿Qué le puedo yo aportar al otro para contribuir con que sea cada día un mejor ser humano?

Enfoque sociocultural de Lev Vigotsky

Ya se ha dicho que el ser humano para sobrevivir y desarrollarse requiere satisfacer necesidades fisiológicas, afectivas y sociales tales como seguridad, amor, estima, cognitivas, estéticas (Luria, 1975; Maslow, 1982,1989). El alcance de esta satisfacción se logra a través de actividades realizadas en interacción social, con miembros significativos del contexto sociocultural y sacionatural.

El Enfoque sociocultural propuesto por el autor ruso Lev Vigostky (1929/1994; 1931/1996; 1934/1995) se sitúa dentro de un modelo sociocéntrico del desarrollo y plantea que el progreso en habilidades y destrezas es explicada por la interacción con el entorno sociocultural donde se produce.

Así, este investigador afirma que la interacción social y el instrumento lingüístico son decisivos para el desarrollo de las funciones psíquicas superiores. La orientación de dicho proceso es producida por la internalización de los materiales suministrados por la cultura a través de la interacción social. Para repetir que a partir de los significados que otros otorgan a

tus actos y según códigos sociales establecidos los individuos llegan a interpretar sus propias acciones y a internalizarlas.

El núcleo central de los planteamientos vigotskyanos es que las funciones mentales superiores tienen su origen en la vida social cuando los seres humanos se relacionan con miembros más expertos de su comunidad. En el caso de los niños y niñas, dicho vínculo es con padres, madres, maestros, maestras, coetáneos y otros más capacitados. En la edad adulta, esta relación se establece con la pareja, con los amigos y con los compañeros de trabajo. Hace énfasis en la integración de los aspectos internos y externos del aprendizaje y en el entorno social del mismo.

El desarrollo humano consiste en el desarrollo histórico cultural sin desestimar lo biológico lo cual es considerado bajo este enfoque como una conducta natural convertida en cultural a través de la interacción social. De esta manera, el desarrollo del comportamiento humano está siempre condicionado, no por las leyes de la evolución biológica, sino por las leyes del desarrollo histórico de la sociedad.

Es así como se distinguen en el desarrollo del niño dos líneas. La primera es una línea natural la cual está limitada por los procesos generales orgánicos de crecimiento y maduración. La segunda línea es cultural, mejora el funcionamiento psicológico, permite el trabajo con nuevos métodos de razonamiento y el dominio de modos culturales de comportamiento. Usualmente, ambas líneas de desarrollo psicológico se fusionan de tal manera que se hace difícil distinguir y seguir el curso de cada una de ellas por separado (Vigotsky, (1929/1994).

No existe una combinación ecléctica entre determinantes biológicos y culturales a la luz del Enfoque sociocultural; entre ambos existiría igual peso o equilibrio. En la medida en que el

comportamiento se convierte de natural a psicológico cultural, el papel de la biología cambia (Ratner, 2004).

Lo biológico proporciona el sustrato potencial que permite que una amplia gama de comportamientos sean organizados por procesos culturales. Lo biológico provee la energía, la estructura anatómica, las funciones fisiológicas y neuroanatómicas que hacen posible el funcionamiento psicológico. Pero lo biológico por sí mismo, no puede hacer posible que el funcionamiento psicológico ocurra, ni determina cuál será su forma específica. Lo biológico se subordina a lo social en la perspectiva vigotskyana. Es así, como dentro del Enfoque sociocultural, lo biológico proporciona el sustrato potencial que permite que una amplia gama de comportamientos sean organizados por procesos culturales.

De los planteamientos teóricos del autor, se derivan conceptos básicos acerca del desarrollo psicológico, entre los cuales la actividad, la mediación, la internalización, la ley genética cultural y la zona de desarrollo proximal se encuentran como los más destacados. Entre este grupo de conceptos incorporo otro menos desarrollado y disperso en la obra del autor ruso: el concepto de situación social del desarrollo (González, (2000) y D'Angelo, (2002). Este concepto lo considero importante porque me permitirá posicionar la autoestima como tema de interés dentro de este enfoque.

Situación social del desarrollo

Antes de asumir la conciencia como su objeto de estudio, Vigotsky se había planteado el tema del desarrollo como eje central en su obra. Con relación a ella, introdujo un concepto poco citado entre sus estudiosos: el concepto de situación social del desarrollo (SSD).

El concepto de SSD evidencia la preocupación del autor ruso por integrar los procesos internos constituidos en la historia anterior del sujeto, con las influencias que caracterizan cada uno de los momentos sociales de su desarrollo. Con dicho concepto, representa el vínculo constante de lo interno y lo externo en cada uno de los nuevos momentos cualitativos de este proceso (González, 2000).

La SSD constituye una “noción de puente entre” la comprensión psicológica y la inserción social del individuo. A partir del mismo las posiciones externas e internas se articulan y configuran el estado actual del desarrollo individual sobre el que se perfilan los desarrollos potenciales.

Es decir, a medida en que la persona se inserta socialmente en su grupo y responde a sus demandas y exigencias, se da un proceso de discernimiento entre lo que él es y lo que son los otros. Ello genera en ese ser humano una vivencia vestida de motivaciones, intereses, afectos, necesidades aspiraciones que le permiten comprenderse y comprender el mundo donde se incorpora.

Al respecto D'Angelo, (2002) afirma que la SSD:

...comprende la relación entre la posición que se ocupa en el sistema de las relaciones sociales accesibles (posición externa) y la posición interna del individuo, en cada etapa. Así, el concepto de “posición externa” no sólo se definiría por las peculiaridades históricas, nacionales, de las relaciones sociales...en las que se inserta el individuo, sino también por el tipo de sus interacciones con los otros y las exigencias que se le plantean, confiriéndole una ubicación o posición real en esa red de relaciones (p.12)

Mientras que la posición interna “...se forma de la actitud que el niño, sobre la base de su experiencia, posibilidades, necesidades y aspiraciones surgidas anteriormente, adopta

ante la posición objetiva que ocupa en la vida y ante la que desea ocupar” (D’Angelo 2002, p14). La posición externa consiste en un conjunto de exigencias que imponen a la conducta del sujeto los sistemas de actividad y comunicación en que se desenvuelve su vida. La posición interna es la apropiación personal de estas exigencias, cuando operan como contenidos de la subjetividad del niño, dando lugar al surgimiento de determinadas formaciones psicológicas propias de la edad en cuestión.

La SSD se sitúa como guía orientadora para el diagnóstico eficaz y la transformación de las condiciones de desarrollo que articulan factores de diverso orden: trama de relaciones (institucionales, familiares, grupales); condiciones de vida material, expectativas de rol y status, estilos y patrones de interacción que las acompañan, experiencia de vida real, orientaciones valorativas, intelectuales y disposicionales que construye el individuo (D’Angelo 2002, p.15). La SSD expresa el vínculo entre las condiciones de vida del individuo, en una etapa vital dada, y sus particularidades psicológicas, vínculo que condiciona la dinámica del desarrollo psíquico.

Domínguez (2006), afirma que la:

Situación social del desarrollo, adquiere una importancia trascendental para el estudio e investigación del desarrollo psicológico humano, en tanto destaca, cómo en cada edad psicológica, se produce una relación particular del sujeto con el medio y, a su vez, se producen reestructuraciones en su mundo psicológico interno, que dan lugar al surgimiento, a finales del periodo, de nuevas particularidades psicológicas que resultan típicas de esa etapa. (p 61).

Para este autor, lo que caracteriza el tránsito de una etapa a otra, no es el cambio de actividad rectora (el juego, el estudio o el trabajo), sino las transformaciones que se operan

en la esfera de las necesidades y motivos del niño. Estos cambios provocan, en el proceso del desarrollo psicológico, el tránsito hacia niveles cada vez más complejos de regulación del comportamiento. De esta forma, surgen, se desarrollan y consolidan formaciones de la personalidad, como son la autovaloración, los ideales y las intenciones, mediatizadas por la autoconciencia.

Con el concepto la SSD se rescata el papel de los procesos afectivos en la construcción de los procesos intelectuales, considerando la vivencia como unidad afectivo-cognitiva importante dentro del estudio del comportamiento humano.

El siguiente gráfico es ilustrativo de las afirmaciones anteriores:



De Tejada, 2011

Gráfico 2. Situación social de desarrollo (SSD)

En diferentes momentos de la obra desarrollada por Vigotsky, se plantea que para el funcionamiento del sistema psíquico, los procesos afectivos y los cognitivos actúan como un sistema complejo, lo cual es importante tomar en cuenta para comprender el desarrollo, la personalidad y la conciencia. El niño o niña es constructor de la experiencia

mediada por el adulto y al hacerlo no lo hace de manera pasiva; se genera en él o ella una vivencia la cual debe ser comprendida desde su particular forma de ver el mundo. Las categorías vivencia y comprensión se encuentran en el momento que acontece la mediación. En ese instante, ocurre una situación social del desarrollo que propicia la unidad entre lo afectivo y lo cognitivo (González, 2000; Domínguez, 2006). En la vivencia están representados tanto el medio como lo que el niño aporta a través del nivel ya alcanzado por él, por lo tanto la vivencia representa la unidad de elementos externos e internos que se expresan indisolublemente integrados en aspectos cognitivos y afectivos. En palabras de González (2000): "...Vigotsky se plantea la vivencia como unidad del desarrollo, como unidad de la situación social del desarrollo, entendiendo por vivencia la relación afectiva del niño con su medio... (p.136). Además afirma que dicho "...afecto está construido a partir de las necesidades y emociones, así como a partir de los sentimientos..." (p.143).

Esta vivencia puede ser entendida como una unidad indisoluble de elementos internos y externos, en la que se expresa la relación afectiva del niño o niña con su entorno. Está impregnada de necesidades, emociones, sentimientos, cargada de experiencias, posibilidades y aspiraciones que construye a través de la acción mediada. Es así que para comprender el proceso de desarrollo del ser humano desde la perspectiva vigotskiana, es menester considerar la unidad afectivo-cognitiva como importante.

Con base a los anteriores planteamientos, es que me atrevo a incorporar el concepto de autoestima dentro del Enfoque sociocultural. La vivencia que se genera en el momento que ocurre la acción mediada por el adulto u otro más experto permite no sólo la inserción social progresiva a ese nuevo mundo que se descubre, sino además mirar hacia dentro de sí y posicionarse con sus necesidades, intereses

particulares y motivaciones en ese mundo compartido y con ello, generar la autoestima necesaria para enfrentarse a él.

Ahora te invito a una nueva actividad:



Actividad 4

Cierra tus ojos, visualiza una situación importante en tu vida con alguien significativo en la cual hayas estado aprendiendo algo y te haya producido una vivencia específica. Piensa en los sentimientos que te generó, en las necesidades que tenías en el momento y en cómo ello contribuyó con tu autoestima.

En síntesis, desde estos tres Enfoques psicológicos, puede decirse que la autoestima se gesta a partir de la relación afectiva que se establece entre docentes/alumnos; padres/hijos; amigos/amigos, parejas (Enfoque Ecológico). El motor dinamizador central para generarla lo constituyen las diadas de desarrollo. Desde esta vinculación se da el momento propicio para fomentarla, siempre y cuando se tenga claridad e intencionalidad en la acción para lograrlo. Desde el Enfoque psicosocial de Erikson, la conformación de la autoestima se propicia con la tendencia hacia la resolución favorable de las crisis naturales propias del desarrollo del ciclo vital humano.

Mientras que desde el Enfoque Sociocultural de Vigotsky, el momento oportuno para la generación de la autoestima se da en el instante que ocurre la acción mediada por el otro más experto quien con su experiencia e intencionalidad propicia vivencias, sentimientos y acciones que contribuyen a la conformación de la misma en la persona mediada.

Ilustremos todo lo anterior en la presentación del siguiente caso real.

El caso de Misael

Misael era un niño de edad indefinida. Cuando lo conocí estaba en condición de abandono en un hospital público y parecía tener alrededor de 24 meses. Para conocer su real edad biológica tuvo que ser sometido a evaluaciones médicas, nutricionales y psicológicas con la finalidad de conciliar estas tres edades y poder saber con cierta certeza cuál era la verdadera.

Se determinó así que tendría alrededor de tres años, sin embargo por su desarrollo físico parecía tener dos. Un año de vida perdido constituía una amenaza para un proyecto de desarrollo humano ya en curso. Debería haber llegado a este mundo, rodeado de personas quienes tendrían la difícil misión de conducirlo a ser lo que estaba destinado a ser, a través de las experiencias y oportunidades que le permitirían desarrollarse y expresar todas las potencialidades que estaban en él dormidas; pero en su caso ello no había sido así.

Estaba en un servicio de hospitalización por un grave problema nutricional. Adicionalmente a ello, su mundo afectivo no era acompasado por sus cuidadores como se lo merecía. Por lo que los sentimientos de confianza y seguridad que requería para seguir adelante, no estaban presentes en su entorno inmediato.

La carencia que rodeaba su contexto en términos de interacción social, cuidados básicos, oportunidades y experiencias eran precarios. Así la conformación de su autoestima en esas primeras etapas de su desarrollo no era muy alentadora ni favorable: desconfianza, duda y falta

Este era el caso de Misael, abandonado en un hospital, con un futuro incierto y un panorama desalentador dada su condición física y condición social que le rodeaba, su autoestima se comenzaba a gestar desde el lado desfavorable de las crisis. Debido a los cuidados maternos iniciales recibidos, desprovistos de seguridad, protección y fundamentalmente de amor, Misael dejó de crecer. Por un mecanismo psico-neuro-endocrino, la glándula que produce la hormona de crecimiento dejó de hacerlo. Sufría de una depresión psicoafectiva. Por eso su tamaño tan pequeño, lo cual era motivo para que el residente de la sala lo llamara "enano de circo".

Pero el niño no estaba sólo, existía a su alrededor todo un equipo de trabajo sedimentado en la fe, la esperanza y el amor. Este equipo maravilloso conformado por enfermeras, psicóloga, niñeras y trabajadores sociales se oponían a la afrenta contra el niño y sólo solicitaban un poco de paciencia y optimismo en que se conseguiría para él un entorno mejor, más alentador y propiciador de desarrollo. Sólo unas condiciones de este tipo, permitirían la expresión final de su potencialidad como ser humano.

El acto de amor llegó a través de un proceso de adopción. El tiempo que Misael duró en la sala de hospitalización permitió conocer a un niño lleno de vida, de ilusiones, de esperanzas; juguetón, simpático, alegre, cargado de deseos y dormidas motivaciones para expresarse con gestos, acciones y sonrisas; integrado a las actividades sociales que un ambiente no natural, como una sala de juego en un hospital puede ofrecer.

Y ese fue el proyecto de persona que se presentó ante unos padres adoptivos que más que venir a conocer a Misael, lo que hicieron fue reconocerse como que si en otros momentos ya hubieran compartido. Aquello

fue un encuentro que como recuerdo, aún habita en mis experiencias y vivencias profesionales.

Sólo verse, fue como la iluminación que ocurre entre dos enamorados: un brillo en los ojos incandescentes, palpitaciones, emociones en ambas partes, necesidad de expresarse como futuros padres y deseos profundos de que le dieran la oportunidad nuevamente de ser hijo. Fue así como este tesoro humano se fue al hogar adoptivo donde le esperaban unos abuelos, nuevos primos y amantísimos tíos.

Días posteriores a su alta, Misael regresó a la consulta de control. El médico aquel que pensaba que sería un enano de circo fue su consultante externo, pero también el primer sorprendido de los grandes avances en su crecimiento y desarrollo. Fue tal su adelanto en talla y circunferencia cefálica, que para poder anotar los datos en las curvas de crecimiento que se utilizan para hacer el seguimiento, tuvo que llevarlos al extremo, pero tan al extremo, que el dato tuvo que ser "registrado" en la mesa sobre la cual reposaba la gráfica, dado el altísimo pico de crecimiento que se generó como producto de los cuidados recibidos y de los cambios neuroendocrinos en su organismo. Éstos son los milagros que hace el amor sobre los seres humanos.

Con los meses, el niño salió de nuestro país y se fue vivir a otras fronteras. A los años, recibí una llamada de su padre quien quería darme las gracias por haber puesto en su camino aquel niño fascinante, inteligente, afectuoso que colmó de amor su hogar e hizo posible que ellos desarrollaran su proyecto de ser padres y éste el rol de ser hijo.

Le doy gracias a la vida por haberlo conocido, por haberme puesto frente a esa experiencia, por haber creído en él y por tener a mi lado en aquel momento un equipo de trabajo profundamente humano y convencido de que una vida mejor es posible para otros, si les damos las oportunidades y éstos las saben aprovechar.

Viva la Autoestima basada en resultados y fundamentalmente en el amor hacia sí mismo y hacia los demás.

Ahora pregúntate:



Actividad 5

¿Qué aprendiste de esta historia?; ¿Cómo te sentiste al leer este caso?
Comparte tus vivencias con tus amigos y amigas.

EL CONCEPTO DE AUTOESTIMA Y OTROS CONCEPTOS AFINES

Al referirnos a la idea de autoestima, se piensa en otros conceptos tales como autoconcepto, autovaloración, autopercepción e imagen de sí mismo. Ha existido una confusión conceptual por la proliferación de estos términos los cuales han sido empleados como sinónimos debido a una falta de definición precisa, acotada y unívoca en torno a su uso; situación que persiste hasta la fecha usándose como sinónimos términos que en rigor, no lo son (Fleming y Courtney, 1984; Gorostegui y Dörr, 2005).

El autoconcepto y su relación con la Autoestima

El autoconcepto como tema de investigación ha sido objeto de estudio en diferentes ámbitos de las ciencias humanas (Educación, Psicología), de aquí la diversidad y complejidad de sus significados. Se acepta en líneas generales que el autoconcepto y la autoestima forman parte del Yo en cada persona. La noción de autoconcepto está enmarcada en la

visión del mundo, en la filosofía de vida y en la manera de abordar el estudio del ser humano por cada investigador.

En ese orden de ideas, Palacios (2000) expone que el autoconcepto remite a la dimensión cognitiva y descriptiva del yo: ¿Quién soy?, ¿Cómo me describo y me defino?, ¿A quién me parezco? o ¿A qué grupo pertenezco? El autoconcepto necesita para complementarse una dimensión valorativa: ¿Qué siento respecto a cómo soy?, ¿En qué medida valoro mis características?, ¿Hasta qué punto estoy orgulloso de mis capacidades? Y luego afirma que a ese conjunto de sentimientos y valoraciones con respecto a uno mismo es lo que se llama autoestima; lo cual plantea de hecho a ambos conceptos como sinónimos.

La Autoestima: evaluación positiva del Yo y fuerza propulsora de cambios

Gamargo (1997) define la autoestima como una energía y la considera como un proceso, más, que un estado permanente. La autoestima reflejaría la visión general de nuestra valía personal. Puede ser concebida como una fuerza propulsora que permite utilizar, de la mejor manera posible, los recursos psicológicos con los que se cuenta para crear, afrontar las dificultades, buscar nuevas alternativas de solución ante situaciones problemáticas, expresar actitudes de aprobación o desaprobación e indica el grado en que la persona se considera a sí misma como capaz, destacada, próspera y meritoria.

En síntesis, la autoestima reflejaría la evaluación positiva y la manifestación de sentimientos constructivos acerca de sí mismo, los cuales se relacionan con la percepción que los otros tienen de la persona.

Otra visión acerca del concepto de autoestima se relaciona no con la construcción del sí mismo en función de las

apreciaciones que otros tienen, sino a partir del reconocimiento de las propias capacidades. Sería un concepto de autoestima basada en resultados y visto como dinamizador del ciclo de crecimiento psicológico.

Autoestima y autodeterminación

Existe en el ser humano un conjunto de competencias asociadas al crecimiento psicológico las cuales nos permiten alcanzar sueños y desarrollar proyectos personales. Entre dichas competencias se mencionan: autodeterminación, esperanza activa, motivación al logro, asertividad, manejo de la incertidumbre y del fracaso y la autoestima basada en resultados (Romero, 2005).

La autodeterminación permite al individuo establecer el control de su propia conducta; la esperanza activa implica la aplicación de un conjunto de estrategias conductuales que aseguran el logro de los resultados. Por su parte la motivación al logro conduce al individuo a concentrarse en la obtención de metas con significado personal; la asertividad le permite expresar y defender opiniones, emprender acciones basadas en el respeto a sí mismo y hacia los demás. Con el manejo de la incertidumbre y el fracaso se da orden el caos exterior a través de un conjunto de acciones que aseguran los resultados buscados lo cual incluye, además, un proceso de identificación de acciones ineficientes para ser sustituidas por otras eficientes que permitan la obtención de los objetivos perseguidos.

Finalmente, se habla de la autoestima basada en resultados que constituiría un motor dinamizador, una síntesis de todo el ciclo de crecimiento psicológico expresada en un conjunto de pensamientos y sentimientos de valoración personal que emergen de los resultados obtenidos. "Cuando la autoestima esta basada en resultados ella contribuye a

disparar nuevas conductas autodeterminadas....mantiene vivo el ciclo de crecimiento psicológico” (Romero, 2005. p.6)

El siguiente gráfico ilustra la relación en la cual los conceptos mencionados generan crecimiento psicológico:

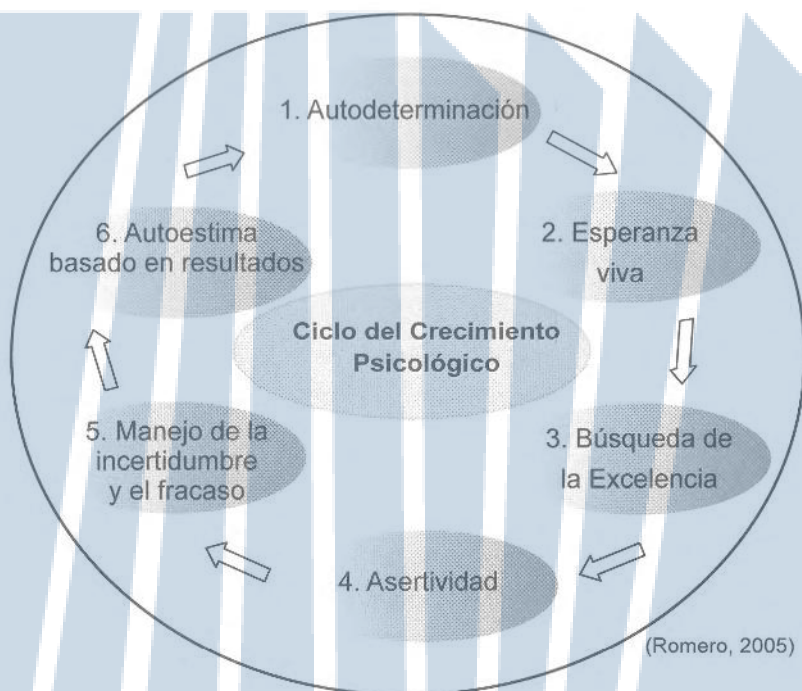


Gráfico 3. *Ciclo del crecimiento psicológico.*

En suma, la autoestima puede construirse a partir de la evaluación externa hecha por figuras significativas del entorno; pero también se puede elaborar a partir del propio razonamiento de la persona. En tal caso se construye un juicio de valor acerca de sí mismo, basado en los resultados de acciones y proyectos alcanzados. En ambas circunstancias, se generan sentimientos y vivencias que dan cuenta del mundo afectivo del ser humano. Sin embargo, se considera

necesario destacar que existe, en ambos casos, un fuerte componente de subjetividad.

La autoestima puede ser considerada como un proceso psicológico que a veces se acompaña de un signo positivo (+) y en otros momentos negativo (-) ya que cuando la distancia entre los datos de la realidad y las aspiraciones y deseos es corta o inexistente, la evaluación de sí mismo es favorable. En dichas circunstancias, el individuo se siente exitoso y motivado a proseguir proyectos y conseguir metas. Por el contrario, cuando percibe que lo que ha conseguido o lo que es capaz de hacer está alejado de las metas propuestas, la evaluación es desfavorable y en consecuencia detiene la prosecución en la búsqueda del éxito o la excelencia. (Palacios, 2000).

Con base en lo expuesto en este apartado, te invito a construir tu ciclo de crecimiento psicológico en relación con un proyecto:



Actividad 6

Toma un lápiz y grafica tu ciclo; para ello puedes utilizar imágenes. Pregúntate: ¿Para este momento tienes el control de la situación para lograr tu proyecto?; ¿Sientes fe en que puedes lograr resultados favorables en el proyecto que te planteas?; ¿Puedes lograr concentrarte en él?; ¿Te sientes en libertad de poder expresar tus ideas y opiniones en torno a él?; ¿Cómo respondes ante la incertidumbre y el fracaso?; ¿Puedes lograr la meta y propuesta? Visualiza tu proyecto. Apóyate en las imágenes escogidas.

DESARROLLO EVOLUTIVO DE LA AUTOESTIMA

*La autoestima es una energía,
una fuerza interna que se inicia
desde el momento de la concepción...
(Barroso, 2009)*

Para el desarrollo de la autoestima, el clima afectivo constituye uno de los ingredientes más efectivos para impulsar su adecuado progreso. Desde un punto de vista evolutivo, puede decirse que en las edades más tempranas hay una cierta dificultad para tener una visión realista de uno mismo. Durante los primeros años escolares, la valoración y exactitud de sí mismo es positiva. Hasta los ocho años se encuentra una tendencia a valorarse a sí mismo de forma idealizada y no siempre ello coincide con los datos de la realidad.

Es así como el perfil de la autoestima presenta oscilaciones normativas (Palacios, 2000):

- ✦ Se muestra elevada de manera irreal en las edades tempranas.
- ✦ Se sitúa de manera real en torno a los ocho años; edad a partir de la cual tiende a bajar.
- ✦ Poco después aumenta pero al llegar entre los once-trece años tiende a bajar coincidiendo ello con las transformaciones de la pubertad.
- ✦ Durante la adolescencia tiende a mejorar, con un nuevo descenso alrededor de la segunda década.

En este contexto, puede inferirse que la autoestima está sujeta a oscilaciones circunstanciales relacionadas con experiencias concretas que cada quien tenga en un momento determinado y que sean para él significativas, ya que la autoestima se desarrolla en forma continua a lo largo de todo el ciclo evolutivo y es influenciada por el contexto

sociocultural en donde el individuo se desarrolla. Si bien tiene un carácter relativamente permanente, cambia, evoluciona y se transforma guardando un núcleo fundamental que permite el reconocimiento de sí mismo, en relación con las interacciones que se establecen con los otros integrantes del entorno (Padrón, 1992; Palacios, 2000).

Entre los determinantes de la autoestima se mencionan: el estilo educativo familiar, las relaciones con los compañeros, con los amigos, los vínculos con los profesores-maestros, con los compañeros de trabajo, con los novios o novias, las parejas, los esposos y esposas, los hijos e hijas. También se formaliza a partir de la autorreflexión sobre los propios comportamientos, sentimientos, emociones y capacidades.

La autoestima se puede desarrollar mejor cuando los niños y adolescentes experimentan positivamente cuatro aspectos:

1. Vinculación: el reconocimiento de ser importante para otros.
2. Singularidad: conocimiento y respeto que sienten por aquellas cualidades o atributos que les hacen especiales o diferentes.
3. Poder: consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidades para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.
4. Modelos o pautas los cuales le sirven de referencia para proyectarse ante los demás (Gamargo, 1997).

Es así como la autoestima, aunque conserva un núcleo central durante el proceso de crecimiento psicológico, sufre variaciones circunstanciales dependiendo de determinadas condiciones del momento relacionadas con experiencias y acontecimientos en nuestro aquí y ahora.

A través del siguiente cuento y con la humanización de una caraota, ilustramos lo anteriormente expuesto:

La Caraotica insegura

Por Humberto González Rosario

La brisa juguetea con las moradas flores de una hermosa planta de caraota y sus bellas hojas verdes se mueven como los brazos de un director de orquesta, al compás de un dulce vals.

Es toda una señora, no hay plantica más feliz ya que una de sus flores está fecundada y pronto se convertirá en madre. No pasa un solo día sin que ella se mida, maternalmente, el crecimiento de su fruto y se recree con los matices que su cuerpo sufre a medida que evoluciona su embarazo; del verde oscuro pasa al verde amarillento y para el momento más bello de su vida, luce un lindo tono amarillo.

Un calor sofocante la abrasa y algo le indica que ha llegado la hora. "Son cinco caraoticas", se dice mientras su fruto se abre lentamente para dar a la luz unas semillitas negras y hermosas que brotan de su ser hacia la tierra fértil. Mamá caraota sudada y nerviosa, cuenta con delicadeza a cada una de sus hijas...

Uno, dos, tres, cuatro... ¡Falta una! exclama afligida, y rápidamente dirige su mirada hacia la cáscara tierna y al ver allí prendida la última caraotica, esboza una sonrisa de alivio y por un momento duda ¿Estará pegada?, ¿No estará hecha todavía? Luego le pregunta:

-¿Qué te pasa mi pequeña?; ¿Es que acaso te quedaste pegada?

-No mami, es que tengo miedo... se ve muy alto desde aquí y temo que al caer me destroce toda.

-No hija, responde la madre, todas las caraoatas del mundo nos multiplicamos de esa forma.

Desde el suelo, las demás semillitas comenzaron a reírse del temor de la caraoatica insegura y ésta rabiosa arrugó sus tegumentos y sin hacerse esperar cayó junto a sus hermanas.

La señora gallina, vecina del lugar comenzó a escarbar cerca de una de ellas en busca de lombrices, y la tierra que salpicaba las cubrió ligeramente.

A la caraoatica insegura le embargó nuevamente el miedo y su madre que la observaba, se apresuró a explicarle lo importante que era el trabajo de la señora gallina:

-La tierra que te cubre te servirá de hogar para poder crecer hasta convertirte en una gran planta de caraoata como yo.

El cielo encapotado entristeció la tarde y ruidosos truenos precedidos de fulgurantes relámpagos, dieron lugar a una fuerte lluvia que arrastró varios metros abajo a las cinco hermanas.

Las cuatro primeras estaban contentas de ser revolcadas por el agua, pero la caraoatica insegura temblaba de miedo, y rompiendo a llorar suplicó a su madre: ¡Tómame en tus brazos!... ¡No me dejes sola!, ¡No quiero estar lejos de ti!

La madre sufría al verla en ese estado de desesperación, pero no la tomó en cuenta para que aprendiera a defenderse sola.

Al día siguiente, al despertar, las semillitas se miraban unas a otras con gran curiosidad ya que sus cuerpos estaban

hinchados por el agua. Y ante tal inquietud le preguntaron a su madre:

-Mami, ¿Acaso estamos enfermas? En ese instante se escuchó un grito de terror: ¡Yo no me quiero morir!, exclamó bañada en llanto la caraotica insegura, aterrada por la deformación de su cuerpo.

-Hijas ustedes no están enfermas, ni tampoco se van a morir, están pasando por una etapa indispensable para su desarrollo. Lo que les pasa, es que están embebidas.

-¿Estamos borrachas?

-No, embebidas significa estar llenas de agua, esto es bueno porque así se aflojan los tegumentos que tienen presa su verdadera existencia, lo cual es un síntoma de que no van a depender siempre de la comida que tienen almacenada en sus cotiledones, ni tampoco de mí.

Las palabras de la madre actuaron como sedante y pasaron todo el día jugando felizmente.

Al otro día, el sol que no se podía perder este espectáculo, salió radiante y observó como a las semillitas les brotaban sus raíces blancas y gruesas, mágicamente crecían ocultándose bajo la tierra. Las plantas mayores sonreían viendo a las pequeñas comenzar una nueva vida independiente.

-Vamos a ver quien alarga más su raíz, le decía una semillita a la otra.

Todas comenzaron a crecer rápidamente, pero la caraotica insegura lo hacía lentamente.

-¿Por qué no juegas con nosotras?, le preguntaron sus hermanas.

-¡Porque tengo miedo de crecer demasiado y no quiero que un animal me devore mis raíces! y si eso me sucede, ¿Cómo absorbo el agua y los minerales para alimentarme?

-¡Ay chica siempre con tu pesimismo!, le respondió una de sus hermanas.

Después de varios días, todas tenían raíces, tallos y sus primeras hojitas y una noche, la madre comenzó a hablarles de cómo realizar la fotosíntesis.

-Niñas, pongan atención. Lo primero que deben hacer es colocar sus limbos frente al sol; si éste les da por la derecha, deben rotar y colocarse frente a él para captar mucha luz; esto es muy importante para poder transformar la luz solar en energía química, la cual nos permite alimentarnos y producir oxígeno para nosotras...y para seres malagradecidos como los seres humanos.

Una vez concluida su explicación, la madre preguntó si había quedado alguna duda. La caraotica insegura levantó su pequeño tallo y dijo:

-No entiendo nada de lo que hablan, yo no puedo hacer eso, además, cuando aparezca el sol me esconderé para que no me quemé con sus rayos luminosos.

- Tengo mucho miedo, quiero volver a ser semilla!, ¡Buhhh...! ¡Buhhh...! y llorando se quedó dormida. Las otras en cambio manifestaron estar de acuerdo con la explicación y decidieron dormir para que pronto amaneciera.

El día rompió bañando con los rayos del sol ardiente a toda la naturaleza. Las semillas comenzaron emocionadas a realizar, por primera vez, su fotosíntesis. Ese día se graduaron de seres productores.

La caraotica insegura se sentía abandonada e indispuesta y con los ojos cerrados gritaba: ¡No puedo, no haré nada!

Sus hermanas reían al ver que de las hojas de la caraotica insegura, comenzaban a brotar grandes burbujas de oxígeno, sin que ésta se percatara. Luego abrió los ojos, levantó sus hojas lentamente y observó como brotaban inmensas y preciosas burbujas de oxígeno.

Después de toda la inseguridad que le embargaba, se había convertido en una linda plantita de caraota, igual que las otras. Apenada antes sus hermanas les pidió disculpas.

En el rostro de su madre se reflejaba una gran felicidad porque había alcanzado la confianza en sí misma.

-Más que de escarmiento, me ha servido de ejemplo para no dudar y confiar en tus sabias palabras, le dijo la caraotica a su madre.

Contemplando a sus hermosas hijas, la madre sonrió de felicidad y dijo en voz alta: "Gracias a la naturaleza por haberme brindado la oportunidad de cumplir con mi función".

Mas tarde, sus hojas comenzaron a desprenderse y con el tiempo se convirtieron en el mejor abono para sus hijas.

Una vez leído el cuento, contesta:



Actividad 7

¿Cuántas caraoticas inseguras conoces en tu vida real?;
¿Con cuál de las caraotas te identificas?; ¿Cuál fue el mejor aprendizaje de la caraotica insegura?; ¿Y tú, que aprendiste de este cuento?

DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA Y SU EVALUACIÓN

La autoestima abarca un conjunto de dimensiones que tienen bastante independencia entre sí ya que ese conjunto está menos diferenciado en edades tempranas y se va haciendo crecientemente complejo y multidimensional a medida que se avanza en edad. Podría decirse, en consecuencia, que existe un mosaico de “autoestimas parciales” cuya sumatoria constituiría una “autoestima global”.

Para la conformación de la autoestima integral, las puntuaciones absolutas de cada una de las dimensiones evaluadas, se relativizan en función de la importancia que para una persona tenga en un momento particular de su vida (Palacios, 2000). En determinadas circunstancias sociales, como por ejemplo en la escuela, se le da más importancia a la autoestima académica que a otras dimensiones de ella.

Así por ejemplo, en la edad escolar la autoestima puede conformarse a partir de la producción escolar, al sentirse el niño o niña altamente productivo. Pero, en la edad adulta, esta variable se nutriría de la percepción favorable de la capacidad productiva en el trabajo: sentir que se cumplen las expectativas laborales, que se tiene la posibilidad de ascender o progresar en nuevas responsabilidades dentro del entorno laboral, entre otros.

Al concepto de autoestima puede agregársele el concepto de autoeficacia el cual unido al sentimiento de sentirse valioso, conformarían la autoestima. Por lo tanto, la autoestima estaría conformada por elementos que permiten establecer la convicción de que se es competente y valioso para otros lo cual como ya se dijo anteriormente involucra las emociones, los afectos, los valores y la conducta. La autoeficacia implica el

reconocimiento y control de las propias capacidades; tal como lo mencionábamos en párrafos anteriores estaría relacionada con la autoestima basada en los resultados de nuestras acciones (Branden, 1993). La autoeficacia se sustenta en la certidumbre de que se posee la capacidad para emprender una determinada acción y producir como consecuencia de ella, un conjunto de comportamientos orientados al alcance de una meta anhelada.

Con autoeficacia, somos capaces de reconocer que contamos con las destrezas, habilidades y repertorios de comportamientos para alcanzar un proyecto previsto. Es decir, que somos capaces de alcanzar los resultados deseados. La autoeficacia nos permite enfrentar exitosamente un conjunto de tareas que pueden ser desafiantes para nosotros. Las personas con un grado elevado de autoeficacia, se plantean metas más elevadas, son más persistentes en el trabajo para conseguirlas y tienden a tener más éxito en aquellas que se proponen.

Afirmo que la autoestima es una realidad psicológica multidimensional; puede hablarse de *autoestima física* para referirse a la valoración que nos hacemos de nuestro aspecto físico y de nuestras destrezas o habilidades corporales. Puede hablarse de una *autoestima social* para describir la valoración que hacemos de las relaciones que sostenemos con nuestros padres, compañeros de aula, amigos, compañeros de trabajo y con todas las personas significativas.

Se menciona, igualmente, una *autoestima académica* la cual se vincula con la valoración que nos formamos a partir del desarrollo de habilidades para el aprendizaje y rendimiento académico: lectura, escritura, cálculo y otras actividades de alta exigencia escolar. En la vida adulta, ésta se expresa en el logro de metas académicas tales como estudios para obtención de títulos o posteriores a el; diplomas por estudios

de actualización profesional, cursos de perfeccionamiento laboral, entre otros.

También puede hablarse de una dimensión *afectiva* de la autoestima la cual se alimenta de nuestras habilidades sociales para expresar y recibir afecto, comunicar nuestros sentimientos y pensamientos; intervenir asertivamente en situaciones difíciles y retadoras. La autoestima basada en una dimensión *espiritual*; se soporta sobre la base de la claridad de nuestra filosofía de vida personal y el establecimiento de un paradigma que guíe y norme nuestras acciones y comportamientos, direccionados hacia el bien propio y de la humanidad.

El sentido de agradecimiento universal por estar donde estamos, con quien estamos y satisfechos con lo que damos y recibimos, constituye uno de los principales ingredientes de esta dimensión de la autoestima. Igualmente, la fascinación por el éxito de quienes nos rodean, la relación de ayuda que podamos establecer con los otros, la actitud de servicio hacia los demás, la empatía.

Asimismo, se ensalza con la reflexión permanente, la búsqueda de nuestro verdadero Yo interior, el autoconocimiento, la clarificación de metas, de la misión en nuestra vida y de la responsabilidad social. La dimensión espiritual es una fuerza unificadora que integra y trasciende las otras dimensiones mencionadas; nos invita a encontrar el propósito y significado de nuestra vida.

Estamos en el desarrollo de nuestra dimensión espiritual de la autoestima cuando clarificamos nuestro sentido de la vida, experimentamos amor por los demás, ampliamos nuestro sentido de la belleza, nos asombramos con la naturaleza, albergamos y promocionamos la fe y la esperanza en que todo puede llegar a ser mejor, buscamos de manera permanente nuestra felicidad existencial expresando: Estoy bien conmigo mismo y con los demás.

Para la nutrición de todas las dimensiones de nuestra autoestima, tenemos que tener presente, en todo momento, que lo fundamental es dar; para dar hay que tener; para tener hay que “ser”; y para ser tenemos que reflexionar y auto conocernos. En definitiva, sumergirnos en nuestra intraindividualidad con firmeza y valentía; la meta es llegar a nuevos estados de autoconocimiento que nos permitan identificar fortalezas, debilidades, capacidades, opciones, sentimientos, cogniciones erradas, emociones. todo ello orientado a nuestro propio servicio y al de la humanidad.

AUTOESTIMA

Dimensión Física

Acepto mi cuerpo y mi imagen corporal; me gusta como me veo. Cuido mi salud física.



Dimensión Afectiva

Expreso lo que siento y pienso sin ofender ni perder. Reconozco mis emociones. Me relaciono bien con los otros.

Dimensión Académica

Logro mis metas de estudio, cursos y actividades de perfeccionamiento profesional y ocupacional. Conozco mis habilidades y destrezas. Soy eficiente

Dimensión Social

Soy aceptado por mis padres, hermanos, amigos y compañeros de trabajo. Me adapto a condiciones cambiantes.

AUTOEFICACIA

Dimensión Espiritual

Paz interior

Gráfico 4. Dimensiones de la autoestima.

La evaluación de la Autoestima

Con la finalidad de medir un concepto intrapsicológico como la autoestima, se han construido instrumentos psicométricos para evaluarla y con ello utilizarla como variable importante en diversos contextos de investigación en las áreas de la psicología y de la educación. Entre ellos pueden mencionarse los siguientes:

- ✓ Escala de Autoestima de Rosenberg (1965): es una escala autoadministrada, unidimensional. Consta de 10 ítemes divididos equitativamente en positivos y negativos. Es de fácil y rápida aplicación. Ha sido validada en castellano. Constituye una de las pruebas más utilizadas a nivel universal.
- ✕ Escala de autoconcepto de Pierre Harris (1969): es una escala autoadministrada; multidimensional (comportamiento social, estatus intelectual y escolar, imagen corporal, ansiedad, popularidad, bienestar y satisfacción). Consta de 80 frases sencillas con respuesta dicotómica (si-no) en las que se pide al alumno/a que decida si coinciden o no con lo que piensa.
- ✕ Inventario de Autoestima de Coopersmith (1981). Constituye también una escala autoadministrada; esta integrada por 58 ítemes. Es multidimensional, evalúa cuatro áreas: autoestima general, social, hogar y padres, escolar académica y un conjunto de preguntas orientadas a la validación de las respuestas. Está organizado de tal manera que el sujeto lea una oración declarativa y decida si la afirmación presentada es igual o distinta a él.
- ✕ Escala de percepción del autoconcepto infantil de Villa y Auzmendi (1992). Este instrumento incluye las formas colectiva e individual. Consta de 34 láminas para niños y 34 para niñas. Se concibe como una escala de

autoevaluación cuyos ítemes remiten a un dibujo en el que se muestran niños en diversas situaciones (en la escuela, en una fiesta, por ejemplo). La actividad mostrada puede ser calificada por los niños evaluados como representativa de su autoconcepto positivo y o negativo. El niño o niña evaluada ha de escoger aquel con el que más se identifica, permitiendo obtener una puntuación global en autoconcepto.

La prueba permite identificar diez aspectos en los escolares: 1. Autonomía, sentimiento de independencia. 2. Seguridad, confianza en uno mismo en la realización de las tareas. 3. Deportes, valía en la competición. 4. Familia, cómo se siente en su relación con la familia. 5. Aula, el niño en el mundo escolar. 6. Social, relaciones sociales del niño. 7. Sentimientos afectivos, estados de ánimo generales: triste, alegre, etc. 8. Autovalía, sentido de competencia propia. 9. Aspecto físico, apariencia física. 10 Sentimiento de posesión, de amigos, de objetos, etc.

- En nuestro país, Venezuela, existen dos pruebas diseñadas y con estudios técnicos psicométricos de confiabilidad, validez y consistencia interna, aceptables para investigaciones en las ciencias sociales (Hair; Anderson; Tathan y Black, 1999). Ellas son:
- La Escala AC- 2000 de Ruiz (1989): constituye un instrumento dirigido a evaluar el autoconcepto en adolescentes lo cual se logra a través de la medición en tres factores: a) Social, que se refiere a la autopercepción que tiene el estudiante sobre la aceptación por parte de sus compañeros de estudio fuera y dentro de la escuela, b) Personal, elaborado por la aceptación por parte del estudiante de su estado emocional y nivel de independencia para actuar, y c) Escolar, el cual se elabora con la autopercepción que tiene el escolar sobre su habilidad para desempeñarse en las tareas y actividades

en la vida escolar. Constituye una escala autoadministrada, conformada por 20 ítemes.

- ✘ Escala para la evaluación de la autoestima para niños y niñas de la 1º Etapa de Educación Básica de Miren de Tejada (2009). Es un instrumento estructurado como una escala aditiva, tipo Likert, de administración individualizada a través de una entrevista clínica.

Está conformada por 30 ítemes organizados en dos dimensiones: académica y socioafectiva, los cuales aparecen en la prueba distribuidos balanceadamente (8 orientados hacia lo positivo (+) y 7 hacia lo negativo(-). La prueba consiste en un conjunto de afirmaciones relacionadas con situaciones a las que están sometidos habitualmente los escolares ante las cuales deben responder: Así me siento Yo: siempre, algunas veces o nunca.

A través de este conjunto de instrumentos psicólogos y educadores han evaluado esta variable psicológica de importancia y transcendencia para el hecho educativo y para el crecimiento personal. De allí, el valor que sea conocida la forma como tradicionalmente se le evalúa. También podemos tener noticias acerca de nuestra autoestima a través de los comportamientos que mostramos en nuestra relaciones con los demás.

Una persona con una autoestima orientada hacia el éxito, por lo general:

- ✓ Tiene una actitud de confianza frente a sí mismo.
- ✓ Muestra seguridad en sus actos.
- ✓ Se responsabiliza por lo que piensa, siente y hace.
- ✓ Es capaz de autorregular sus emociones y autocontrolar sus comportamientos.
- ✓ Está abierta hacia lo nuevo y permanece flexible ante lo desconocido.

- ✓ Valora a las demás personas y las acepta como son.
- ✓ Es autónoma en sus decisiones.
- ✓ Le gusta el contacto social, el cual inicia de manera espontánea.
- ✓ Es clara y directa en su comunicación con los otros.
- ✓ Muestra congruencia entre su lenguaje gestual, oral y corporal.
- ✓ Se conecta fácilmente con las necesidades de los demás; es empática.
- ✓ Asume con responsabilidad y con conciencia, las relaciones de poder.
- ✓ Se muestra comprometido con las tareas que emprende.
- ✓ Visualiza sus metas y trabaja en función de ellas, con perseverancia y tesón.
- ✓ Es optimista. Se fundamenta en la fe y la esperanza.
- ✓ Cree en sí mismo y en quienes le rodean.
- ✓ Otorga votos de confianza.
- ✓ Resuelve situaciones problemáticas reales; busca opciones y ofrece su apoyo para superar obstáculos o limitaciones.
- ✓ Reconoce cuando se equivoca, sin sentimientos de culpa. En consecuencia, es capaz de enmendar sus errores.
- ✓ Percibe su éxito con humildad y agradecimiento.
- ✓ Es creativa y asume nuevos retos.
- ✓ Reflexiona de manera permanente acerca de sí mismo, su rol en el mundo y misión de vida.

Entra dentro de ti, reflexiona y pregúntate:



Actividad 8

- ¿Cuál de estas características están presentes en ti?
- ¿Cuál de ellas estas dispuesto a incorporar a tu Yo?

El amor y la autoestima

El amor es un acto de fe y quien tenga poca fe,
también tendrá poco amor.

La satisfacción en el amor individual
sólo puede lograrse
con la capacidad de amar al prójimo,
con humildad, coraje y disciplina
(Erik Fromm)

El amor es la energía vital que dinamiza nuestras vidas. Mira y López (1986), en *Cuatro Gigantes del Alma*, lo identifica como el *Gigante Rosa*. Manifiesta que es quizás la única fuerza capaz de aumentar en razón directa de los obstáculos opuestos o resistencias que se le oponen; por ello triunfa sobre todos sus adversarios cuando estos se unen en consorcio para anularlo.

El amor es una fuerza de vida poderosa; es estar abierto y receptivo a todo lo bueno; es abrir los brazos al universo para dar lo que tenemos a otros; es nutrirse de la magia de la naturaleza expresada en la claridad y fluidez del agua de un río, el calor del sol, la inmensidad del firmamento y del mar, el melodioso canto de las aves, el trabajo de las abejas, la fidelidad de nuestras mascotas, la olorosa leche fresca, la dulzura de la miel, la sonrisa de un niño..., cada una de estas experiencias impactan nuestros sentidos, nuestra corporeidad e intimidad psicológica. Al reflexionar sobre ellas y otras experiencias vividas, descubrimos cuán fecundos somos y entonces nos preparamos para servir a otros material y espiritualmente más necesitados.

El amor en su esencia es fecundo; en su raíz creadora engendra obras espirituales grandiosas para sí mismo y para la humanidad. Es capaz de extraer de cada ser humano su máximo potencial. Bajo la lupa del amor, la vida se presenta como un prisma multicolor cuya luz radiante es altamente atrayente e inspiradora de acciones creadoras, expresadas en obras y valores.

¿ *Te has imaginado como sería tu vida sin que alguien a tu alrededor albergara hacia ti tan sólo un poco de amor del tamaño de un granito de arena?*

Es así como a través del amor podemos producir hijos biológicos pero también obras espirituales.

Una de las consecuencias más inmediatas del amor, es el aumento de la fe en el porvenir y en sí mismo; y en consecuencia de nuestra autoestima.

Sin amor no sólo dejamos de crecer físicamente, sino también de desarrollarnos espiritualmente (recuerda el caso de Misael); sin él llegaríamos a la locura e incluso a la muerte. Nos sentiríamos como la “muñeca fea” abandonada en el rincón de la caja de los juguetes, pero que está a la espera de que alguien la descubra, la reconozca para ofrecer lo que está dormido dentro de sí.

La persona que ama se da cuenta de las necesidades tuyas y las de sus semejantes; necesita de personas a quienes les importe, o por lo menos alguien que le importe a ella; que realmente lo vea, lo escuche...lo considere como actor importante de este mundo, para ello también requerimos de libertad de expresar y de sentir (Buscaglia, 1985).

Este es necesario para apreciar la vida y encontrar una razón para seguir adelante. Sólo a través del amor hacia sí mismo y hacia los demás, podemos hallar la fuerza y la

motivación para emprender nuevos rumbos y plantearnos proyectos de gran magnitud.

Al hablar sobre el amor Buscaglia (1985) nos dice:

- ✓ Para dar amor, hay que tener amor.
- ✓ Para enseñar el amor, hay que comprender el amor.
- ✓ Para estudiar el amor, es necesario vivir en el amor.
- ✓ Para reconocer el amor, es necesario estar receptivo al amor.
- ✓ Para confiar en el amor, hay que estar convencido de su fuerza.
- ✓ Para dedicarse al amor, es necesario creer eternamente en el amor.

El amor se construye a través de las relaciones personales que mantenemos con las personas que nos rodean, con las que interactuamos día a día. Como expresión afectiva, se puede manifestar en diversos contextos de relación; así podemos mencionar el amor filial, el amor fraterno, el amor de pareja, el amor erótico, el amor pedagógico.

El amor filial es el que se manifiesta entre padres, madres, hijos e hijas. Por su naturaleza, es incondicional. El amor fraterno corresponde a aquel que albergamos por los otros seres humanos con quienes nos relacionamos: nuestros amigos y amigas, compañeros de trabajo, personas de nuestro entorno social. Implica desarrollar un sentido de responsabilidad, cuidado, respeto, reconocimiento del que el otro también existe; está ahí con sus necesidades y motivaciones para ofrecer y compartir. Corresponde al amor de todos los seres humanos.

El amor erótico o amor de pareja es el que se genera entre dos personas que deciden convivir y compartir la vida en común; implica asegurarse mutuamente el compromiso de ayudarse a crecer y realizar el potencial ilimitado que

duerme en cada uno de los integrantes del dúo, utilizando como energía dinamizadora, el amor que se cobijan entre sí. Es aprovechar la unión de sus bríos para descubrir quienes son, apoyarse uno al otro, gozar eternamente de ese conocimiento y disfrutar del constante cambio propio de las relaciones humanas; es compartir en conjunto la alegría de vivir, con respeto, consideración, entrega y una profunda comunicación. Es la unión con una única persona; es decir, amor exclusivo.

El amor pedagógico conlleva tener fe en las capacidades y bondades de nuestros alumnos; se sedimenta sobre las bases del afecto, la confianza, la responsabilidad, la esperanza activa. Es alentar a nuestros alumnos y alumnas hacia un “adelante, tú sí puedes”.

El amor pedagógico se centra en la persona misma de cada alumno; es elucidar lo que está dormido en él o ella para transformarlos en mejores seres humanos; es abrazar sus potencialidades, sus fragilidades, sus bondades y limitaciones. Ayudarlo a crecer, a descubrir y no sólo a enseñarle meros conocimientos.

El amor pedagógico hace posible la realización mutua entre profesores, maestros y alumnos o alumnas. Los primeros por poder expresar su vocación y convicción de ser docente; y los segundos por encontrar fe, esperanza y confianza en la relación pedagógica establecida con sus maestros. La importancia del amor pedagógico estriba en que un clima de bienestar positivo, una atmósfera de afecto sedimentada en la comprensión y conocimiento del otro y en el amor, genera un clima de bienestar, seguridad y confianza que “abre” la inteligencia y se constituye en un abono fértil para el aprendizaje escolar y extraescolar.

Los maestros, maestras, profesores y profesoras, tienen que generar un ambiente con tales características y contribuir con la formación de sus alumnos y alumnas de manera que

estos vayan desarrollando la capacidad de gestionar sus vidas afectivas, sus relaciones con el grupo, una convivencia satisfactoria, todo lo cual contribuye con la formación de su autoestima. Es importante que los maestros, maestras y docentes se conviertan en guardianes del amor; que exhalen amor, inspiren afecto, seguridad, protección, comprensión, humanidad. Es necesario que los demás encuentren en ellos una fuente de paz y riqueza interior que les permita avanzar en el proceso de crecimiento y enriquecimiento humano y ganar en autoestima.

IMPORTANCIA DE LA ESCUELA PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

La escuela debe ser un centro para el aprendizaje y también un espacio propicio para la formación integral que brinde oportunidades de desarrollarse intelectual y afectivamente. Debe considerársele como un lugar oportuno para generar autoestima y favorecer con ello el desempeño académico (Paredes y Sassoon, 2005).

La escuela es un centro para el aprendizaje, una constructora de saberes; sin embargo, debe abarcar un ámbito mucho más amplio que incluya el desarrollo integral del ser humano y contribuya al desarrollo de la creatividad, a la conformación de una autoestima elevada, al desarrollo moral y espiritual, al establecimiento del locus de control interno de habilidades para la vida y a la toma de decisiones acertadas en relación con el proyecto de vida.

La autoestima se constituye en una variable importante a ser considerada dentro del ámbito educativo porque lo atraviesa horizontalmente. Se relaciona con el rendimiento académico, con la motivación para aprender, con el desarrollo de la personalidad, con las relaciones sociales y con el

contacto afectivo del niño o niña, consigo mismo (Hausller y Milicic, 1996).

Los niños y niñas con buen rendimiento escolar tienen una buena autoestima, tienden a confiar en sus capacidades y a sentirse autoeficaces y valiosos. De manera que la autoeficacia académica, es decir cómo se perciben a sí mismos en su actuación escolar, tiene un peso importante dentro de la autoestima global durante la edad escolar.

En el contexto escolar, la autoestima es considerada una fuerza que impulsa hacia el éxito académico y favorece la conformación de entornos educativos orientados hacia la excelencia. Durante la etapa escolar, los escolares que tienen un buen desempeño académico, por lo general no presentan problemas con su autoestima, puesto que dados sus logros escolares y la importancia de éstos, tienden a sentirse satisfechos con ellos mismos (Miranda y Andrade, 2000). Por el contrario, los escolares con bajo rendimiento académico tienden a presentar baja motivación para aprender, a esforzarse poco para alcanzar sus metas, a quedarse con una sensación de frustración por sus experiencias de fracaso, a sentirse poco eficaces y evitar los desafíos escolares, ya que parten de la creencia errada de que no les irá bien.

En relación con el aprendizaje de la lectura como competencia básica construida desde los primeros años de escolaridad, se afirma que los niños que exhiben un rendimiento bajo en lectura, establecen una relación diferente con el texto; extraen el significado del material que leen en menor proporción. Tampoco logran cumplir las expectativas que tienen sus padres, y maestros en relación con su rendimiento en la lectura, ni obtener gratificación de tipo personal que les permita sentir satisfacción por sus avances en el progreso de la lectura (Padrón, 1992),

Por el contrario, los niños que muestran un rendimiento eficiente en su actividad de lectura establecen una relación directa con el texto lo cual les proporciona la posibilidad de apropiarse de su significado de enriquecer su conocimiento al tener acceso a un material novedoso; de satisfacer su curiosidad. Asimismo, les permite asumir una actitud positiva hacia la lectura, hacia el trabajo escolar y hacia sí mismo.

La lectura constituye una actividad que reúne las características necesarias para desarrollar autoestima, apoyándose sobre la base del Enfoque sociocultural anteriormente propuesto para favorecerla. Tanto los maestros y maestras como los padres y madres, deben propiciar un puente afectivo entre los niños y niñas con la lectura; animar a acercarse a ella de manera placentera; fomentar valores orientados hacia el autoconocimiento, conocimiento del mundo que les rodea y cómo ellos son mirados por el mundo. Es importante utilizar las actividades de lectura en compañía, lectura dramatizada de cuentos, recitar poemas, resolver adivinanzas, entre otras actividades (Paredes y Sassoon, 2005).

Ilustremos lo expresado con un ejemplo vivido en la realidad de una escuela pública caraqueña:

El caso de Marisol

Marisol era una niña muy linda y simpática. Cuando la conocí tendría siete años e impresionaba como tímida y algo asustada; en aquel momento estaba aprendiendo a leer. Estudiaba en una escuela católica de ayuda social en la cual me desempeñaba como psicóloga. Al entrar al consultorio, me encontré con una pequeña apesadumbrada, decaída y con poca fe en sus capacidades para desenvolverse adecuadamente en la escuela. Su maestra la refirió a Psicología porque no sabía leer; pero más allá de eso, por

la imposibilidad de enfrentarse a los libros durante su permanencia en el aula de clases. Tenía una "parálisis para la lectura".

Cuando le pedí que me contara por qué creía que estaba en mi consulta, lloró mucho, se asustó ante lo desconocido y dijo que ella nunca iba a aprender a leer porque estaba muy aterrada. Y es que cada vez que Marisol se acercaba a un libro, los adultos a su alrededor le gritaban, no la comprendían y la obligaban a confrontarse con la lectura más que a encontrarse con ella.

Tenía que aprender a leer a como diera lugar pues si no, sería reprobada y su meta de promoción al próximo grado, se convertiría en una cúspide no alcanzada con la consecuente afectación de su autoestima académica.

Para apoyarla a superar sus miedos, angustias e incertidumbres ideé un plan de intervención que consistía en que asistiera a la consulta a leer conmigo. Quería ser testigo de sus reacciones frente a las páginas de los libros. Como psicóloga necesitaba documentar la experiencia y registrar sus comportamientos, sus emociones, sus más mínimas reacciones ante la experiencia de leer.

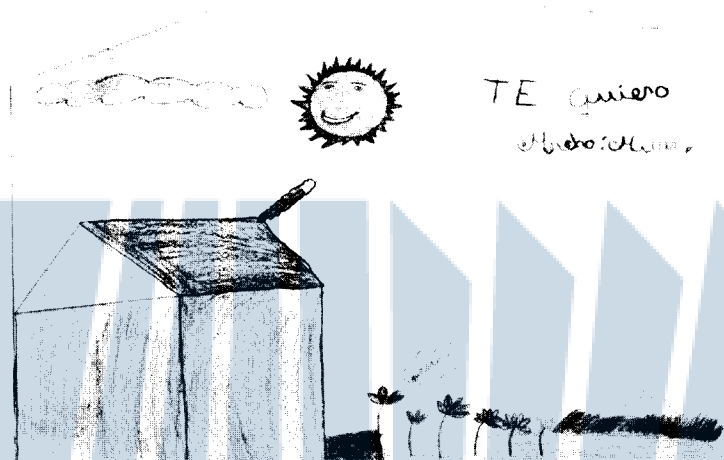
La estrategia se basaba en generar una atmósfera afectiva diferente, asentada en la empatía, el respeto y fundamentalmente en el amor. La idea era acercarla a la lectura a través del placer y no del deber.

Esos encuentros eran los más esperados por Marisol, cada vez que llegaba a la consulta me decía que ahí era feliz. Esperaba con ansias la hora del recreo para irse al consultorio y sentarse a leer en compañía.

Adicionalmente, el procedimiento también incluía solicitarle a la maestra atención focalizada hacia la niña; durante la misma se le pidió que fueran destacadas sus fortalezas, sus virtudes; asignarle responsabilidades en el aula que le generaran seguridad, confianza y ese sentido de ser importante para su grupo, tan necesario para desempeñarse académicamente con buenos resultados.

Sus familiares también fueron abordados, a ellos se les requirió no utilizar la lectura como un castigo, sino acompañarla en el proceso al ritmo de sus necesidades, sin presiones. Realizar encuentros para la lectura con fines no académicos tales como leerle cuentos, revisar libros en conjunto; todo ello con la finalidad de despertar su interés, su imaginación y su encanto por descubrir qué hay oculto detrás de las letras.

Sus tertulias conmigo fueron significativas tanto, que al momento del recreo y fuera de los días de consulta, se escapaba con sus amiguitos hacia mi oficina para que conocieran a su "nueva maestra", aquella con la cual sí podía leer. Tal fascinación quedó reflejada en la siguiente producción pictográfica de la niña:



¿Qué elementos indicativos de bienestar podemos encontrar en este dibujo?

- Un sol radiante y sonriente, demostrativo de calidez y alegría.
- Una casa multicolor reveladora de sentimientos de seguridad y sentido de tener un hogar o espacio para compartir.
- Unas incipientes plantas que crecen o florecen que pudieran reflejar su fe, su esperanza en que progresará y mejorará su capacidad para ser productiva.
- Un estanque con dos peces demostrativo de la libertad y fluidez de sus propios procesos para la lectura, escolares, personales...
- Un "Te quiero mucho", optimista que cual papagayo, se dibuja en el firmamento.
- Elementos de ansiedad latente, expresados en una nube y un cielo que gravitan sobre la casa. Ellos simbolizan las presiones y angustias que pueden estar presentes todavía en su entorno.

Sin embargo, a pesar de esto último, Marisol había mejorado sustancialmente. Al final del año escolar había aprendido a leer.

Ya han pasado 13 años de aquel entonces, ella siguió su trayectoria evolutiva. Hoy debe estar en la universidad, pero lo que ella no sabe es que este dibujo se convirtió para mí en mi mejor presea, y que la experiencia terapéutica con ella me inspiró para generar más tarde un proyecto de investigación de gran escala, a través del cual demostré la asociación entre la autoestima y el desarrollo de competencias para la lectura de cuentos en niños y niñas venezolanos (De Tejada, 2009; 2011).

Gracias Marisol donde quiera que estés, has alimentado mi sentido de agradecimiento hacia la vida por haberte conocido, comprendido, acompasado y junto contigo, volver a ser niña en aquel momento.

Después de haber conocido esta historia, te invito a contestar:



Actividad 9

¿Cuáles fueron los cambios que le permitieron a Marisol encontrarse con la lectura? ¿Qué encontró ella en la relación terapéutica establecida conmigo que le permitió aprender a leer? ¿Qué aprendiste de la historia de Marisol?

La autoestima es tomar conciencia de que poseemos las competencias, habilidades y destrezas para tomar el control de nuestra propia vida; ser los líderes de nuestros proyectos de desarrollo personal. Es comprender que contamos con

el equipamiento necesario para forjar nuestra felicidad existencial.

Conviértete en un promotor y difusor de las vivencias que te ha generado la lectura de este libro; divulga cada línea, cada ejercicio, comparte tus experiencias; así ayudarás a otros a crecer en autoestima y con ello, también tú crecerás.

Para finalizar, te regalo esta oración de mi propia producción, léela cada vez que la necesites, con la fe y esperanza en alcanzar tus metas, sueños y proyectos. No olvides que la autoestima es uno de los hilos con los que se teje la felicidad en el ciclo de la vida:

Oración para la autoestima

Yo soy la gloria porque nací para triunfar; todo lo que hago está coronado con laureles al servicio de la humanidad.

Yo soy el poder creador, albergo dentro de mí la energía del amor por mi mismo, por mis semejantes y por el mundo que me rodea, porque el amor lo puede todo.

Yo soy la fuerza, porque existo para dar y alimentar el espíritu y las ganas de vivir de cada niño o niña, joven o adulto que aparezca en mi camino; con esos fines seré perseverante, alegre y eternamente triunfante.

Yo soy eficacia, porque alcanzo las metas y proyectos que me planteo; en el ejercicio de mi profesión u ocupación, doy todo lo mejor de mí, con honestidad, entrega y capacidad de servicio. Mi poder moral es mi carnet.

Yo soy energía dinamizadora porque alojo dentro de mí la esperanza; tengo siempre todas las puertas abiertas y receptivas al universo; estoy al servicio de la humanidad, de mi Yo interior y de nuestro padre celestial

¡Amén!

Referencias y Bibliografía consultada

- Barroso, M. (2009). *Ser familia*. Venezuela: Galac.
- Bucay, J. (2001). *De la Autoestima al Egoísmo*. México: Océano.
- Buscaglia, L. (1985). *El amor. La experiencia más importante en la vida*. México: Diana.
- Branden, N. (1993). *El respeto hacia uno mismo*. España: Paidós.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano. Cognición y desarrollo humano*. España: Paidós.
- Carpio, M. (2004). *Autoestima y motivación en Educación Inicial*. Caracas: Grupo Gráfico.
- Castro, A. (2005). *Analfabetismo Emocional*. Argentina: Bonum.
- Coopersmith, S. (1981). *Self-esteem Inventories*. Palo Alto, C.A: Consulting Psychologists Press.
- Corsi, J. (2005). *Psicoterapia integrativa multidimensional*. Argentina: Paidós
- D'angelo, O. (2002, Noviembre). Enfoque histórico-cultural, complejidad y desarrollo humano. Una perspectiva integradora, transdisciplinaria y emancipatoria [Documento en línea]. Ponencia presentada en la Convención Intercontinental de Psicología y Ciencias Sociales y Humanas. La Habana. Disponible en <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/07D044.pdf>. [Consulta realizada el 03 de marzo 2009].
- De Tejada, M. (2008). La escuela desde una perspectiva ecológica. *Entretemas* 5 (9). pp. 55-72
- De Tejada, M. (2009). Factores socioculturales y competencias para la lectura de textos narrativos, en escolares de la Educación Básica. *Tesis Doctoral en Psicología*. Universidad Central de Venezuela.

- De Tejada, M. (2011). *Factores socioculturales y competencias para la lectura de textos narrativos, en escolares de la Educación Básica*. Alemania: EAE.
- Domínguez, L. (2006). *Psicología del desarrollo*. Problemas, principios y categorías. México: Editorial Interamericana de Asesorías y servicios S.A
- Dresel, W. (2008). *Toma un café contigo mismo*. Bogotá: Norma.
- Erikson, E. (1963). *Infancia y sociedad*. New York: Norton.
- Fleming, J. y Courtney, B, (1984). The dimensionality of self-esteem: I I: Hierarchical facet model for revised measurement scaled. *Journal of Personality and Social Psychologist*, 46 (2) 404-421.
- Fromm, E. (1980). *El arte de amar*. España: Paidós.
- Gamargo, C. (1997). *Autoestima*. Venezuela: ILAH Editor.
- González, F. (2000). El lugar de las emociones en la constitución social de lo psíquico: El aporte de Vigotsky. *Educação & Sociedad* 21 (71).132-147.
- González, E. (2001). Rendimiento académico, autoestima y normalidad psicológica. *Tesis de Maestría en Ciencias de la Educación*. No publicado. Universidad Bicentennial de Aragua. Maracay: Venezuela.
- Gorostegui, M. y Dörr, A. (2005). Género y autoconcepto: un análisis comparativo de las diferencias de sexo en una muestra de niños de Educación General Básica. *Psyke* 14 (1) 151-163.
- Hair, J.; Anderson, R.; Tathan, R.; Black, W. (1999). *Análisis Multivariante*. Madrid: Prentice Hall
- Hausller, I. y Milicic, N.1996. *Confíar en uno mismo: programa de autoestima*. Chile: Dolmen Educación.
- Jordán, J. (2011). Disposiciones esenciales de los profesores en las relaciones con sus alumnos desde una perspectiva ética-pedagógica. *Educación XX1*, vol. 14 (1), pp. 59-87.
- León, Ch. (1995). *Secuencias del Desarrollo Infantil*. Caracas: UCAB.
- León, Ch. (2007). *Secuencias del desarrollo infantil Integral*. Caracas: UCAB.
- Liccioni, E. y Soto, L. (2006). *La educación emocional en niños*. Valencia: Universidad de Carabobo.

- Lodo-Platone, M. (2002). Familia y Educación: ¿Niños con problemas de adaptación o sistemas (familia-escuela) en conflicto? En Lodo-Platone, M. (Comp). Familia e Interacción social. Caracas: CEP-FHE.
- Lodo-Platone, M. (2009). Familia y Educación: ¿Niños con problemas de adaptación o sistemas (Familia-Escuela) en conflicto? En C. Otálora y M. Platone (2009). *Psicología del desarrollo Infantil y Familia. Teoría y Práctica*. Bogotá: Psicom Editores.
- Luria, A. (1975). *Introducción evolucionista a la psicología*. Barcelona: Fontanella.
- Maier, H. (1979). *Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Erikson, Piaget y Sears*. Argentina: Amorrortu.
- Maslow, A. (1982). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México: Trillas.
- Maslow, A. (1989). *El hombre autorrealizado*. Hacia una psicología del ser. Argentina: Kairos.
- Miranda y Andrade, (2000). Influencia de las inteligencias múltiples, el rendimiento académico previo y el currículo del hogar sobre la autoestima de los alumnos de II medio comuna de Santiago-Chile. *Revista Digital de Educación y Nuevas Tecnologías 10 Agosto*. Disponible en la red: <http://www.contexto-educativo.com.ar/2000/8/nota-02>. [Consulta realizada en mayo 2007].
- Mira y López, E. (1986). *Cuatro Gigantes del Alma*. Buenos Aires: Ateneo.
- Mora, R. y Raich, R. (2005). *Autoestima*. España: Síntesis.
- Mruk, C. (1999). *Auto-Estima. Investigación, teoría y práctica*. Bilbao: Desclé De Brouwer
- Nelsen, J. y Lott, L. (1999). *Disciplina con amor en el aula*. Bogota: Planeta
- Pachano, T. (2008). *Miedo, depresión y autoestima*. Mérida: Universidad de Los Andes.
- Padrón, L. (1992). Autoestima y comprensión de lectura en niños de tercer grado. *Tesis de Maestría en Psicología. No publicado*. Universidad Central de Venezuela; Caracas. Venezuela.

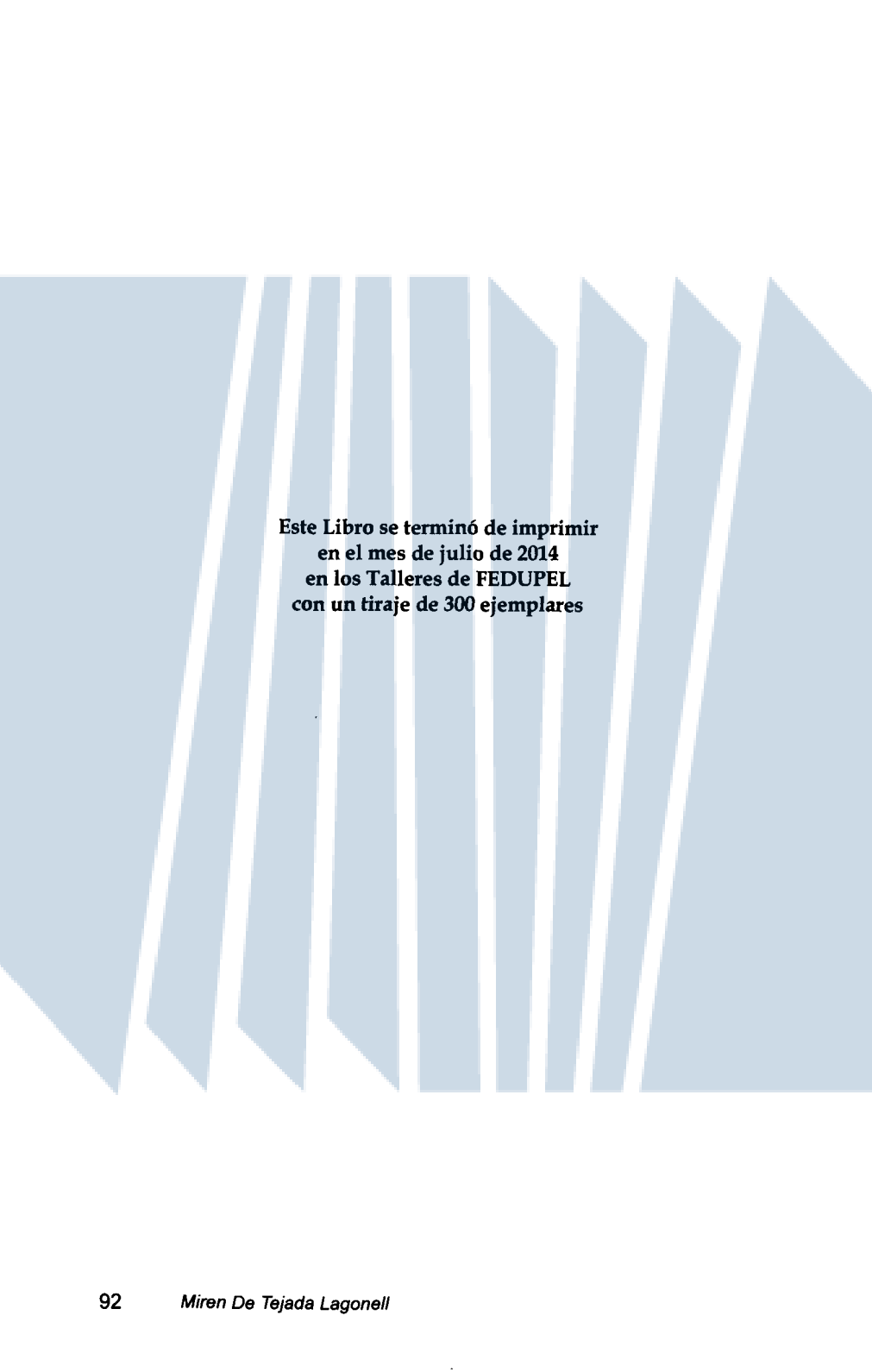
- Palacios, J. (2000). *Desarrollo del Yo*. En F. López; I. Etxebarria; M. Fuentes M. Otiz (Coord) *Desarrollo Afectivo social*. (p 231-245). Madrid: Ariel.
- Paredes, G. y Sassoon, Y. La lectura, la escritura y la autoestima (2005). *Correo del Maestro 14 noviembre*. Disponible en la World Wide Web: <http://www.correodelmaestro.com/antteriores/2005/noviembre/anteaula114htm>. [Consulta realizada en mayo 2007].
- Piers, E. 1969: Piers-Harris Children's Self Concept Scale. *Revised Manual*. Cal.:WPS.
- Ratner, C. (2004). *Child Psychology: Vygotsky's Conception of Psychological Development*. En R. Rieber y D. Robinson (Eds) *The Essential Vygotsky*. (pp. 401-413). NY: Klumer/Plenun
- Rojas, L. (2007). *La autoestima. Nuestra fuerza secreta*. España: Espasa.
- Romero, O. (2005). Competencias para el crecimiento psicológico. *ICONE EDUCACAO 11(2)* 1-5
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press
- Ruiz, C. (1989). Evaluación del autoconcepto en estudiantes de Educación Básica. *Paradigma*. (X), 2, 201-216.
- Santos, M. (2006). *Arqueología de los sentimientos en la escuela*. Argentina: Bonum.
- Vigotsky, L. (1929/1994). *The problem of the cultural development of the child*. *Journal of Genetic Psychology*, 36, 415-32.
- Vigotsky, L. (1931/1996). *El desarrollo de las funciones psicológicas superiores*. Barcelona: Crítica.
- Vigotsky, L. (1934/1995). *Pensamiento y Lenguaje*. España: Paidós.
- Villa, A. y Auzmendi, E.(1992): *Escala de percepción del autoconcepto infantil*. PAI. En A. Villa y E. Auzmendi, *Medición del autoconcepto en la edad infantil (5-6 años)*. Bilbao: Mensajero.
- Vivas, M. y Gallego, D. (2007). *Educación de las emociones*. Mérida: Dykinson.



***Miren De Tejada
Lagonell***



Fisioterapeuta (UCV 1982); Licenciada en Psicología (UCV 1988),
Magíster Scientiarium en Psicología del Desarrollo Humano
(UCV 1997),
Doctora en Psicología (UCV 2010).
Profesora Asociada de la Universidad Pedagógica Experimental
Libertador (UPEL) - Instituto Pedagógico de Caracas (IPC).
Investigadora en las áreas de la Psicología del desarrollo;
Desarrollo de procesos cognitivos; Educación para la salud sexual
y reproductiva y Educación nutricional. Autora de los libros *El
niño desnutrido grave y su entorno psicoafectivo* (Kinesis, 1997);
Teorías vigentes del Desarrollo Humano (FEDUPEL, 2004);
*Factores socioculturales y competencias para la lectura de textos
narrativos, en escolares de la Educación Básica* (EAE, 2011),
Educación nutricional para un desarrollo sostenible.
Publicaciones de artículos en revistas científicas arbitradas e
indexadas. Ponentes en eventos científicos nacionales
e internacionales.
Miembro del Programa de Promoción al Investigador y
Programa de Estimulo a la Investigación e Innovación de
FONACIT/ONCTI en Venezuela.

The background of the page is a light blue color with several vertical, slightly slanted white stripes of varying widths. The stripes are positioned in the upper half of the page, creating a rhythmic pattern.

**Este Libro se terminó de imprimir
en el mes de julio de 2014
en los Talleres de FEDUPEL
con un tiraje de 300 ejemplares**

¡La Autoestima bien puesta!

Reflexiones sobre la autoestima como variable psicológica

*El amor es un acto de fe y quien tenga poca fe,
también tendrá poco amor.
La satisfacción en el amor individual
sólo puede lograrse
con la capacidad de amar al prójimo,
con humildad, coraje y disciplina
(Erik Fromm)*

A continuación leerás un libro que te va a ayudar en el rol protagónico como docente y como estudiante en la conformación de tu propia autoestima, la de tus alumnos y la de las personas que conforman el entorno que te rodea.

En este texto se resalta como característica, lo didáctico y lo pedagógico. Ofrece una lectura amigable y fresca que fácilmente te permitirá involucrarte en y entre sus líneas. Presenta gráficos que enriquecen las explicaciones del contenido y actividades que invitan a pensar, a sentir y a reflexionar para mejorar nuestras acciones en la vida.

Es un libro orientado al crecimiento personal, el descubrimiento íntimo y un acompañante valioso para una praxis pedagógica efectiva y afectiva.



978-980-281-217-2

