

La autoestima: elemento fundamental para el éxito personal

M.Sc Felipe Enio Robas Díaz

Lic. Lourdes Gan Fat

Lic. Ermelinda Hernández

M.Sc Idalmis López Sánchez

RESUMEN

El artículo muestra de forma reducida en aspectos fundamentales que debe conocer un docente referida a la autoestima, a fin de contribuir a elevarla en sus estudiantes durante las clases y fuera de ellas. Un documento importante para la labor formativa que realiza el maestro.

Palabras **Clave:** Autoestima, Formación de la Personalidad.

Los profesionales, padres, madres y todo el que tiene que ver con la formación de la nueva generación sentimos preocupación en relación con la formación y desarrollo de la autoestima de nuestros educandos, ya que a pesar de tener algunos elementos conceptuales, no se sabe a ciencia cierta cómo llevarlos a la práctica, de manera que ejerzan una influencia positiva en la formación y desarrollo de la personalidad de niños y adolescentes.

Cómo señala Rodrigo Maura (1998). "El hombre, que ha sido capaz de crear vínculos para la conquista del espacio a menudo es incapaz de lograr un entendimiento con su vecino de enfrente, con sus compañeros de trabajo y consigo mismo". Evidentemente la esencia de los problemas que aquejan a muchas personas radica precisamente en el desconocimiento de sí mismo, en considerarse seres sin valor y no dignos de ser amados.

En la formación integral del hombre, la autoestima juega un rol fundamental. Significa desarrollar el aprecio a uno mismo, independientemente de las limitaciones o no que pueda presentar para hacer algo, teniendo en cuenta los conocimientos y habilidades personales. El afecto hacia sí mismo, será el mayor incentivo para emprender los proyectos de desarrollo personal, en aras de lograr una vida plena.

Por tanto se hace necesario que el personal encargado de la educación de niños, (as), (los y las) adolescentes, conozcan en toda su magnitud lo relacionado con esta temática.

El presente trabajo tiene como propósito fundamental ofrecer algunas reflexiones sobre la autoestima, para elevar la calidad del trabajo que se realiza en función de su adecuada formación.

La necesidad de conocernos nosotros mismos, de evaluarnos en nuestra justa medida, de aceptarnos como somos, implica que conozcamos qué es la autoestima. Indudablemente, la autoestima es fundamental para la felicidad, la salud, la autorrealización. Con mucha frecuencia utilizamos esta palabra, sin tener en cuenta una idea clara de su significado e importancia en la vida de las personas, a veces decimos que teniendo alta autoestima lo tenemos todo, sin embargo no es así.

¿Qué es la autoestima?

Etimológicamente auto: prefijo de auto que significa a sí mismo o “para sí mismo”, mientras que estima se refiere al valor y afecto que se deposita en una persona o cosa.

La autoestima según Zaldívar Pérez (2000), es la valoración que tenemos de nosotros mismos, de nuestra valía como persona y se construye a partir de los pensamientos, sentimientos y experiencias que hemos ido acumulando en el transcurso de nuestra vida.

Yáñez Lucía, (2002) plantea que la autoestima, es lo que pensamos de nosotros, la forma en que nos evaluamos y aceptamos, y los sentimientos que experimentamos al respecto, el modo en que nos comportamos en relación con nosotros mismos, como resultado de todo ello.

En el libro editado por el MINED: “Hacia una sexualidad responsable y feliz”, se dice que la autoestima se sustenta en el conocimiento que toda persona debe tener de sí mismo, lo que determinará una valoración y apreciación de sí, es decir, la estima y consideración que se siente hacia uno mismo. Es el punto de partida para apreciar, amar y aceptar a los demás.

Se puede observar, que en las definiciones anteriores existen elementos comunes tales como: uno se percibe, se siente a sí mismo, no obstante, compartimos la definición que ofrece Dionisio Zaldivar ya que en ella se destaca la necesidad de la construcción de la autoestima a partir de los pensamientos, sentimientos y experiencias, lo que a juicio de los autores queda demostrado, que en este proceso juega un papel fundamental la familia y la comunidad.

La autoestima está integrada por los componentes cognoscitivo/ afectivo evolutivo y conductual, la separación se realiza con el propósito de profundizar en su análisis y comprensión, pues en realidad entre ellos se manifiesta una estrecha relación dialéctica (Yáñez Lucía (2001)).

Componente cognoscitivo: Se le identifica como autoconocimiento, autoconcepto, y autocomprensión.

La autoestima nace del autoconcepto que una persona tiene de sí mismo y se forma a partir de los comentarios y actitudes de las demás personas hacia ella, y de la manera como esta lo percibe.

El autoconocimiento posibilita un conocimiento de sí mismo más objetivo, es decir, el conocimiento que tenemos de los rasgos de nuestra personalidad, de lo que queremos, buscamos, deseamos y hacemos.

Componente afectivo-evolutivo: incluye la autoevaluación, la autovaloración y la autoaceptación. Significa el proceso de apreciación, evaluación y valoración del propio individuo y lo que este siente al respecto.

El autocontrol, la autorregulación y la autoevaluación constituyen premisas para que el individuo realice un trabajo cada vez con un mayor nivel de independencia, un pensamiento superior capaz de enfrentar de forma independiente tanto la solución de las tareas y problemas, como su reajuste y corrección a partir de una argumentación objetiva.

La autoevaluación es la capacidad que tiene el individuo de valorar las cosas en su justa medida (buenas o malas), en dependencia de la satisfacción que estas le produzcan.

La autovaloración expresa el autoconocimiento, las ideas, valoraciones e imagen que tiene el individuo de sí, también regula la actividad del sujeto de la misma forma que lo orienta.

La autoaceptación es el grado de admisión y reconocimiento que el individuo hace de su personalidad en su totalidad, mediante esta el mismo puede variar y perfeccionar lo que sea susceptible de serlo. Evaluarse adecuadamente y aceptarse tal como se es, resulta de gran importancia.

Componente conductual: incluye la independencia, autonomía y autodirección. Estos contenidos, participan en la regulación del comportamiento en los diferentes contextos donde actuamos. El modo de actuación permite identificar el nivel de desarrollo de la autoestima. Solo una persona que se ama y respeta, será capaz de poner de manifiesto todas sus potencialidades en un proceso, que cada vez más lo lleva a su autorrealización total.

¿Cómo desarrollar la autoestima?

La autoestima no se hereda de nuestros padres; es el resultado de un largo proceso que abarca toda la vida, es el resultado de la interrelación que establecemos con nuestro entorno, especialmente con el sociocultural, la familia, la comunidad y la escuela.

El individuo cuando nace no sabe valorarse a sí mismo, depende de las experiencias que adquiere de las personas que le rodean y de la información que reciben acerca de los valores que caracterizan a una persona. En los primeros años de la vida, la autoestima se forma casi exclusivamente en la familia, ya en la etapa escolar intervienen otras personas: el personal docente, los compañeros del grupo, la comunidad, etc. En la adolescencia la familia sigue siendo preponderante para el proceso de su formación.

Una familia saludable precisa de una dirección, donde quien la ejerza, el padre o la madre, posean la autoridad máxima, lo que no quiere decir que la existencia de una dirección y el

reconocimiento de la autoridad, dañen la cordialidad y el afecto en el hogar. También precisa de normas claras y funciones bien definidas que cada miembro cumple.

La presencia de normas, sean implícitas o explícitas es imprescindible. Las mismas deben estar perfectamente definidas y ser comprendidas por todos. No son rígidas ni coercitivas, pueden ser modificadas, negociadas en el momento en que no facilitan el crecimiento personal y crean conflictos.

No es posible que nos sintamos como seres aptos, consistentes, valiosos etc., si vivimos en una familia que no posee normas de conducta, criterios, valores y en la que no se nos enseña a relacionarnos de manera adecuada.

En la familia deben existir funciones bien precisas, las cuales estarán en correspondencia con el rol de cada miembro. Otro elemento importante en la formación y desarrollo de la autoestima lo constituye la comunidad, pues es ahí precisamente donde el individuo pone de manifiesto su forma de pensar, sentir y actuar. Mediante las interrelaciones que establece con los demás se apropia de conocimientos, juicios y opiniones que lo ayudan a valorarse adecuadamente, y por tanto; a aceptarse tal y como es. Ello propicia la construcción de su autoestima.

El grupo es capaz de ayudar al niño o la niña, joven, adulto o adulta que no se siente muy seguro de sí mismo, a mejorar su situación, cuando los acoge positivamente, los escucha, y los hace partícipe de sus tareas.

En todo este proceso la escuela como institución especializada es la encargada de estimular y coordinar las influencias educativas de los factores que tienen que ver con la educación de la nueva generación.

Por tal motivo, la formación de la autoestima debe estar presente en toda la labor pedagógica, para lo cual se recomienda tenerla en cuenta en la caracterización y diagnóstico que se realice de manera individual y grupal.

En este proceso el protagonismo estudiantil, resulta de gran valor ya que el mismo coadyuva a la formación del autoconocimiento, el autoconcepto, la autovaloración, autoevaluación, y la

autoaceptación. En este sentido es importante el nuevo rol que asume el profesor como guía, facilitador y orientador.

Las dificultades que en ocasiones se presentan en el proceso de formación de los estudiantes inciden negativamente en el desarrollo de la autoestima, por eso esta puede ser alta o baja.

Características que se manifiestan en una autoestima baja.

- Sentirse con una apariencia desagradable.
- Sentirse inferior a los demás.
- Sentirse con temor al fracaso.
- Sentirse ineficiente e improductivo.
- Sentirse rechazado por los demás.
- Despreciar sus cualidades naturales.
- Sentir que los demás no lo valoran.
- Dejarse influir con facilidad por otros.

Características que se manifiestan en una autoestima alta.

- Sentirse bien con su apariencia física.
- Aceptar sus propios defectos.
- Sentirse alegre y optimista ante la vida en general.
- Sentirse aceptado.
- Enorgullecerse de sus logros.
- Sentirse capaz de influir sobre otros.
- Saber aceptar las frustraciones.

La educación de la autoestima es tarea prioritaria dentro de la educación general.

Algunas acciones para el desarrollo de la autoestima:

- Contribuir a que el estudiante se sienta miembro importante de su familia, grupo escolar y de la comunidad.
- Enseñarlos a respetarse, valorar sus actos, autoevaluarse a través de todas las actividades que realice (docentes, extradocentes y extraescolares).
- Reconocerse como alguien especial a pesar de tener rasgos o características de otros, es único e irreplicable mediante el reconocimiento de sus cualidades positivas.

- Destacar que él sabe y que puede hacer cosas que otros no pueden.
- Ayudarlos a reconocer que los demás lo creen especial porque posee características que lo identifican y diferencian de otros.
- Ayudarlos a que se exprese a su manera y se comporte de forma adecuada en cualquiera de los contextos en que actúa.

Para el éxito de estas acciones es imprescindible tener en cuenta los resultados del diagnóstico integral de cada grupo escolar.

A continuación te ofrecemos varias interrogantes las cuales te permitirán reflexionar sobre el grado de desarrollo que ha alcanzado tu autoestima (Zaldívar, Pérez 2000).

- I. ¿Te conoces y aceptas tal como eres?
- II. ¿Practicas la sinceridad contigo mismo?
- III. ¿Te consideras capaz de asumir responsabilidades?
- IV. ¿Tus relaciones con los demás generalmente resultan satisfactorias?
- V. ¿Te sientes a gusto contigo mismo?
- VI. ¿Puedes tomar tus propias decisiones?
- VII. ¿Eres consciente de tus necesidades psicológicas y puedes canalizarlas adecuadamente?
- VIII. ¿Eres capaz de expresar libremente lo que sientes en la medida adecuada?
- IX. ¿Tienes sentido del humor?
- X. ¿Controlas convenientemente tus sentimientos y emociones?

Tres o más respuestas negativas pueden reflejar dificultades o conflictos en tu autoestima.

La autoestima posee gran significación para la formación de la personalidad de nuestros estudiantes, de ahí que el docente, en toda su labor pedagógica debe contribuir al desarrollo adecuado de la misma, en vínculo con la familia y la comunidad, teniendo en cuenta las características de cada estudiante de manera que propicie su bienestar físico, psíquico y social, como resultado de su adecuada interacción con el medio en que se desarrolla.

BIBLIOGRAFÍA

1. Artiles De León Ileana y Ofelia BRAVO: La familia, lugar de los primeros afectos, Ediciones Aurora, Centro nacional de Educación Sexual. Habana, Cuba. 1999.

2. Bedivia Aracelis: Quiérete a ti mismo, en periódico Juventud Rebelde, sábado 29-12-01. Impreso Combinado Poligráfico "José Miró" Holguín.
3. Colectivo de Autores: Hacia una sexualidad responsable y feliz. Para la familia, 2001. Editorial pueblo y Educación. La Habana.
4. Diccionario Enciclopédico. Barcelona. Editorial Grijalbo Mondadori, 1998.
5. Brito Fernández Héctor (et al): Psicología para los Institutos Superiores Pedagógico, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1998.
6. Yáñez Lucía y otros: Autoestima, en Documento de Apoyo para mediadores educativos en las cuatro áreas. Diagramación e impresión, Imprenta Jorgito, Quito, Ecuador, febrero, 2001.
7. Rodríguez Estrada Mauro: Autoestima: Clave del éxito personal. Editorial El Manual Moderno, S.A de Cv, México, 1988.
8. Zaldívar Pérez Dionisio: Autoestima y bienestar psicológico, en periódico Trabajadores, domingo, 23-7-2000.