

Tanto en el ámbito de la educación como en el de la salud se considera a la autoestima como un componente fundamental para el bienestar de las personas. **Para ser feliz hay que estimarse.**

El desarrollo de la autoestima es un proceso continuo que debe ser alimentado con actitudes cálidas y amorosas.

Te proponemos reflexionar para acompañar a nuestros alumnos en cada etapa de su escolaridad

“Claves para el desarrollo de una autoestima positiva”

¿Qué es la autoestima?

“La autoestima es la evaluación positiva de sí mismo, fundada en la conciencia de su propio valor y de su importancia inalienable en su calidad de ser humano. Una persona que se estima se trata con benevolencia y se siente digna de ser amada y de ser feliz. La autoestima está igualmente fundada en el sentimiento de seguridad que da la certeza de poder utilizar su libre albedrío, sus capacidades y sus facultades de aprendizaje para afrontar, de forma responsable y eficaz, los acontecimientos y los desafíos de la vida”

El desarrollo de una autoestima positiva previene desórdenes alimenticios, conductas adictivas y delictivas, dificultades de aprendizaje y posibilita vínculos sanos.

Los términos autoconcepto y autoestima suelen emplearse como sinónimos para referirse al conocimiento que el ser humano tiene de sí mismo, producto de la actividad reflexiva.

Podemos hablar de autoconcepto social, personal y emocional, familiar, global y académico.

Nos detendremos en el autoconcepto académico. Este abarca la concepción de uno mismo como estudiante, como resultado del conjunto de experiencias, éxitos, fracasos y variaciones académicas experimentadas a lo largo de los años escolares. No abarca la aptitud y el éxito académico, sino la concepción del niño o adolescente de si es lo “suficientemente bueno”, ya que puede ser un estudiante destacado pero no sentirse válido.

Está ampliamente aceptado que autoestima y rendimiento académico están relacionados de manera positiva y significativa. Para obtener resultados positivos parece imprescindible tener una autoestima académica alta. Igualmente, unos buenos resultados escolares incrementan la autoestima académica de los alumnos.

El ambiente escolar colabora en gran medida en el desarrollo de la autoestima de niños y adolescentes. En primer lugar a través del autoconcepto académico que cada docente fomenta en clase a través de su interacción con los alumnos. Es así como las expectativas ejercen una influencia fundamental.

Bamburg (1996) destaca los tres tipos de expectativas que puede generar el docente:

- 1- Percepción que tiene el educador del momento de desarrollo en el que se encuentra cada alumno. De manera que los docentes dedican más atención (sonrisas, acercamiento, miradas) hacia los que consideran más inteligentes.

- 2- Predicción del docente acerca del progreso de cada estudiante en un período de tiempo determinado. Esto puede provocar que los “más lentos” tengan menos oportunidades de entrenamiento y que lo hagan con tareas más sencillas.
- 3- Grado con el que el docente sobreestima o subestima el nivel del rendimiento actual de su alumno, a partir de la valoración de la capacidad del alumno realizada sobre alguna prueba formal de rendimiento.

Libro consultado “Educar en la autoestima” María José Quiles/José Pedro Espada Ed. San Pablo