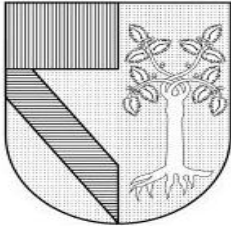


UNIVERSIDAD PANAMERICANA
FACULTAD DE PEDAGOGÍA



**INSTITUTO
PANAMERICANO
DE CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN**



Con Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios ante la
Secretaría de Educación Pública.

**“AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA EN LA FAMILIA
Y EN LA ESCUELA. LA LITERATURA COMO
MEDIO DE DESARROLLO”**

T E S I S
PARA OBTENER EL GRADO DE:

M A E S T R O E N E D U C A C I Ó N F A M I L I A R
P R E S E N T A

SILVIA GLORIA ROLDÁN SILVA

DIRECTORA DEL PROGRAMA: DRA. ISABEL PARÉS GUTIÉRREZ
DIRECTOR DE TESIS: MTRA. MARGARITA ESPINOSA JIMÉNEZ

México, D.F.

2012

AGRADECIMIENTOS

A ti señor que me diste la oportunidad de disfrutar cada momento a lo largo de este estudio constante.

A mis amados padres que me siguen acompañando.

Muy especialmente a mis hijos que son el motivo de mi constante anhelo por crecer y vivir.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	1
INTRODUCCIÓN.....	5
CAPÍTULO I. LA FAMILIA.....	7
I.1. La familia en la actualidad.....	8
I.2. La familia y la escuela: formadoras del autoconcepto.....	10
I.3. El autoconcepto y la familia.....	13
CAPÍTULO II. LOS COMPONENTES DEL AUTOCONCEPTO: FORMACIÓN Y DESARROLLO.....	16
II.1. Las regiones del autoconcepto.....	22
II.2. La dimensión activa del autoconcepto: la autoestima.....	27
II.3. Factores que influyen en la construcción del autoconcepto. Positivo-Negativo.....	31
II.4. Variaciones del autoconcepto con la edad.....	34
CAPÍTULO III. EL AUTOCONCEPTO Y SUS REPERCUSIONES EN LA VIDA PERSONAL, FAMILIAR Y ESCOLAR.....	39
III.1. El autoconcepto y la salud mental.....	43
III.2. Las diferencias entre las personas con baja y alta autoestima.....	47
III.3. El autoconcepto y la conducta familiar y escolar.....	49
CAPÍTULO IV. LA INTERVENCIÓN PARA MEJORAR EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA.....	53
IV.1. Dónde y cómo intervenir.....	57
IV.2. Algunas pautas educativas para lograr cambiar en el autoconcepto y en la autoestima.....	61

CAPÍTULO V. CUENTOS, FÁBULAS Y PARÁBOLAS: UN MEDIO PARA FAVORECER EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA..... 69

<u>V.1. El cuento.....</u>	<u>70</u>
<u>V.1.1. El jajíle azul.....</u>	<u>71</u>
<u>V.1.2. La bobina maravillosa.....</u>	<u>71</u>
<u>V.1.3. La humilde flor.....</u>	<u>72</u>
<u>V.1.4. El lirio.....</u>	<u>73</u>
<u>V.1.5. La rosa blanca.....</u>	<u>73</u>
<u>V.1.6. La extraña pajarería.....</u>	<u>74</u>
<u>V.1.7. El cuentito.....</u>	<u>76</u>
<u>V.1.8. El mago Merlín.....</u>	<u>78</u>
<u>V.1.9. El patito feo.....</u>	<u>77</u>
<u>V.1.10. El soldadito de plomo.....</u>	<u>80</u>
<u>V.1.11. La ovejita negra.....</u>	<u>82</u>
<u>V.2. La fábula.....</u>	<u>83</u>
<u>V.2.1. El conejo que quería volar.....</u>	<u>83</u>
<u>V.2.2. Los cerdos asados.....</u>	<u>84</u>
<u>V.2.3. La liebre y la tortuga.....</u>	<u>84</u>
<u>V.2.4. La zorra y el leñador.....</u>	<u>86</u>
<u>V.2.5. La zorra y los racimos de uvas.....</u>	<u>87</u>
<u>V.2.6. El lobo flautista y el cabrito.....</u>	<u>87</u>
<u>V.2.7. El zagal y las ovejas.....</u>	<u>87</u>
<u>V.2.8. El águila y los dos gallos.....</u>	<u>88</u>
<u>V.2.9. Los dos gallos y la polla.....</u>	<u>88</u>
<u>V.2.10. El caballo y el asno.....</u>	<u>89</u>
<u>V.3 La parábola.....</u>	<u>89</u>
<u>V.3.1. El clavo.....</u>	<u>90</u>
<u>V.3.2. Del caballo.....</u>	<u>90</u>
<u>V.3.3. Según el perro.....</u>	<u>91</u>
<u>V.3.4. Del águila.....</u>	<u>92</u>

<u>V.3.5. Del águila y los pollos.....</u>	<u>93</u>
<u>V.3.6. De las cebollas.....</u>	<u>94</u>
<u>V.3.7. La cerca.....</u>	<u>95</u>
<u>V.3.8. Lo que piensan los demás</u>	<u>96</u>
<u>V.3.9. La vasija agrietada.....</u>	<u>97</u>
<u>V.3.10 Un error afortunado.....</u>	<u>98</u>
<u>CONSIDERACIONES FINALES.....</u>	<u>100</u>
<u>REFERENCIAS DOCUMENTALES.....</u>	<u>102</u>

INTRODUCCION

El amor y el valor que el individuo siente hacia sí mismo, son muy importantes para su desarrollo, para su salud psíquica y para la actitud que tiene ante él y los demás. Existen muchas teorías en donde se utiliza el término “autoconcepto”, por la importancia que tiene en la vida del ser humano, cabe indicar que la mayoría de los autores coinciden en que el autoconcepto está formado por una variedad de representaciones ya sea de manera verbal, neural o sensomotora, lo importante es que estas representaciones forman parte del comportamiento. El autoconcepto desempeña un papel crucial en el psiquismo del hombre.

La construcción de la identidad personal constituye el proceso esencial a través del cual el ser humano modela su personalidad. En este proceso el autoconcepto y la autoestima son primordiales porque son elementos básicos y componentes esenciales del temperamento.

Autoconcepto y autoestima se refieren a la propia persona como un todo, pues es imposible separar la dimensión afectiva (autoestima) de los aspectos cognitivos (autoconocimiento).

El autoconcepto condiciona el comportamiento de la persona, esta conducta se ve influenciada por el pasado y por las experiencias presentes, pero de manera especial, los significados personales que cada individuo atribuye a su percepción, de esas experiencias. Ese mundo personal (muy íntimo) del individuo es el que más influye sobre su conducta.

Definimos autoconcepto como el conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse a sí misma; éste, se forma por la imagen que tenemos de nosotros mismos y la información que recibimos de los demás en relación con nuestra persona.

Costumbres, creencias, principios y las prioridades inmensas de la sociedad y los valores de la cultura en la que crecemos y vivimos, impregnan y modelan el concepto que formamos de nosotros.

El concepto y la estima de uno mismo, a pesar de ser algo fundamentalmente privado, lo representamos en lo social a través de nuestra apariencia física, expresiones, actitudes y conducta.

Para vernos como quién, queremos ser, es imprescindible que nuestro perfil público y social sea coherente con nuestro concepto íntimo. Solemos comunicarnos con los otros a través de la palabra, pero también utilizamos el “lenguaje corporal”, forma de vestir, expresiones faciales, posturas, gestos, miradas, tono de voz, que dan pistas sobre nuestro estado de ánimo, opiniones, interacciones y manera de ser.

El autoconcepto está relacionado en la forma como se ven los sucesos y los objetos, por lo tanto, influye en nuestras conductas y nuestras vivencias.

En el ámbito educativo, la autoestima y el autoconcepto tienen una importancia relevante en los alumnos y en los profesores de cualquier nivel. La percepción y la valoración de las personas sobre sí mismas, condicionan su equilibrio emocional, su relación con los demás y su rendimiento.

Una auténtica visión de nosotros mismos, basada en la verdad, se desarrolla a lo largo de toda la vida, influyendo en la formación de manera particular en los primeros años de vida del niño, en la interacción cotidiana con los padres y demás personas que le rodean. Es por esto la importancia de que el ser humano tenga una adecuada visión de sí mismo, basada en su valor como persona, que no es otro que su dignidad.

CAPÍTULO I

LA FAMILIA

Desde la prehistoria la familia ha ocupado un lugar sobresaliente en la sociedad. Y esta presente en todas las sociedades humanas, y a través de ella la humanidad asegura su reproducción biológica y cultural (Sánchez C, 2002: 631)

La raíz natural de la familia es el matrimonio y la raíz del matrimonio es el hombre y la mujer (Viladrich, 1990: 19) Todos nacemos de un padre y de una madre, normalmente en el seno de una familia.

La familia es el entorno personal primario del hombre, el lugar donde se nace, crece y muere como persona humana. Lo que permite a la familia personalizar o mejor dicho, “humanizar” a sus miembros, les hace ser y actuar como personas humanas; sólo la familia es capaz de constituirse como hábitat del amor incondicional de la persona humana que viene al mundo (Viladrich, 1990: 202).

Es el primer ámbito de relación del ser humano por eso, es la primera y principal educadora en valores. Las relaciones familiares son consideradas esenciales para la formación de la personalidad profunda y de las actitudes del individuo y también de la formación del autoconcepto y la autoestima. Estas relaciones son las más importantes de la vida y representarán la base del comportamiento futuro.

La estructura familiar prescribe una serie de funciones y comportamientos para hombres y para mujeres como propias y naturales de sus respectivos géneros: los roles y funciones. Estos roles y funciones se constituyen desde la unión de la pareja y también desde el nacimiento del nuevo miembro de la familia.

Pero desde la espera del bebé se implementan ya estos roles, manifestándose a través del espacio que se le destinará, su decorado, el color (antes era azul para los niños y rosa para las niñas), la “ropita” que va usar, los regalos que se piden en los “baby shower” según su sexo.

Estos tiempos nuestros, tienen la gran ventaja de facilitarnos el conocimiento de lo que es la familia, sabemos que como padres estamos educando a nuestros hijos desde la concepción, hasta la muerte, pues todo acto familiar educa o deforma (Viladrich, 1990: 206).

Conocemos también que la familia está en crisis por la pérdida o falta de valores.

I.1. La familia en la actualidad

El hombre y la mujer de hoy están en la búsqueda sincera y profunda de una respuesta a los problemas de cada día (S.S. Juan Pablo II, 1993: 12) que se viven en la familia por la situación desordenada y caótica que atraviesa. Muchos son los factores que en la actualidad atentan contra un funcionamiento familiar adecuado, como son, el sistema de trabajo y consumo, los medios de comunicación, utilización del tiempo libre, mismos que van modelando formas diferentes de organización familiar y generando en su devenir nuevas formas de malestar, pautas disfuncionales que se relacionan luego con la aparición de patologías y situaciones de violencia cotidiana.

Se registra actualmente un elevado número de fracasos: Núcleos familiares desestructurados, violencia familiar, relaciones disfuncionales; niños viviendo en hogares monoparentales, saltando de una casa a otra para convivir con sus padres las horas establecidas por un juez. También se citan como causantes de la crisis de la familia, el aumento de la contracepción, la práctica masiva de abortos, los programas de planificación demográfica, la temprana entrega de la educación de los hijos a instituciones o la búsqueda de una única maternidad en la que se excluye el matrimonio y la misma función del padre (Viladrich, 1990: 16) lo que compromete la verdad y la dignidad de la persona humana.

La familia ha estado permanentemente en trance de transformación, ya que al ser una institución antigua su desarrollo ha ido acompañado de cambios y evoluciones constantes, pero sobre todo de un acontecimiento de libertad.

Los cambios se manifiestan en todos los ámbitos, teniendo mayor resonancia en la familia. Se han roto esquemas, lo que da como resultado que se trunquen valores y la dignidad personal.

Parece que se ha olvidado que la familia es una de las formas permanentes de la vida humana; cimiento de la sociedad donde se forja el carácter y la personalidad de sus miembros, a través del espejo de los padres o personas significativas, para el indispensable desarrollo del autoconcepto y autoestima en los hijos.

Los tiempos actuales reclaman mejorar la calidad de vida familiar, para que los hijos encuentren en el seno del hogar el alimento que necesitan para enfrentar las amenazas contra su salud espiritual y la eficacia de vida familiar.

Esta sociedad actual indica un desamor y por consiguiente un bajo autoconcepto personal. Se manifiesta constantemente una pérdida del sentido del amor interpersonal (Polaino, 2003: 71) encaminando al hombre contemporáneo a la depresión, a la insatisfacción, al desánimo y al recuerdo de acontecimientos negativos de su vida.

Cuando una persona no se acepta a sí misma, presenta problemas psicológicos y psicopatológicos que pueden llegar a ser graves. Este rechazo tiene su origen por lo general en el desamor u odio que se siente por los padres o por uno de ellos o porque no se es plenamente consciente del amor de los mismos.

La baja autoestima o bajo autoconcepto casi siempre genera graves conflictos, especialmente en el contexto familiar, laboral y social (Polaino, 2003: 81) pero por ser la familia el primer núcleo protector del niño, es la responsable para que logre un

desarrollo físico y psíquico adecuado.

En los últimos años se han hecho investigaciones, sobre el autoconcepto y la autoestima como gran relevancia en la identificación de los posibles agentes que disminuyen el riesgo de aparición de problemas psicológicos. Postulando que las personas que tienen un adecuado concepto de sí mismos sufrirán menos psicopatologías.

Al analizar el autoconcepto en la edad temprana e intervenir cuando este sea negativo, la intervención será de carácter preventivo ya que el autoconcepto no está completamente formado y puede modificarse o modelarse para beneficio del niño y la familia.

Hay diferentes maneras de influir en el autoconcepto, puede ser mediante las creencias, la cultura, la familia, el medio ambiente, la educación, los amigos, el lugar donde habita y lo que percibe en su entorno.

Villa y Auzmendi (1999) mencionan que lo que el niño ve, escucha, huele, toca y prueba, influye de manera directa en la formación de su autoconcepto y autoestima, porque mediante sus percepciones conoce lo que le rodea, pero al mismo tiempo se conoce y va creando el concepto de sí mismo.

Pasemos a ver cuáles son las influencias más relevantes del ser humano en la formación del autoconcepto.

I.2. La Familia y la escuela: formadoras del autoconcepto

La familia como primera célula de la sociedad y comunidad de vida y de amor (S.S. Juan Pablo II, 1993: 29) es el ámbito más importante de toda persona humana, porque en ella se educa y forma en valores y virtudes. Los procesos de desarrollo que se dan en el seno de la familia y la manera de conseguirlos difieren de las culturas y la educación, por eso se considera que los padres son los transmisores de la cultura vigente en la

personalidad del niño y lo hacen con sus propias características.

Las relaciones familiares son consideradas esenciales para la formación de la personalidad del niño, cuando él comienza a construir un autoconcepto real éste tiene que ver con la aceptación de sus virtudes y defectos.

El entorno donde la persona se desenvuelve juega un papel crucial en el desarrollo del autoconcepto porque refleja imágenes de uno mismo. Es por eso que la influencia de la familia en la formación y desarrollo de la personalidad de los hijos y las interrelaciones entre los demás miembros son necesarias para el normal desarrollo físico y psíquico del niño pequeño.

Una vez que se conozcan las características, habilidades y cualidades como persona es cuando se construye la autoestima. Los niños interiorizan las opiniones de las personas socialmente relevantes para ellos: papá, mamá, maestros, etc. Y las utilizan como criterios para su propia conducta.

El apego infantil, la confianza en los padres y personas del entorno son elementos clave y originarios de la autoestima. La familiar debe cubrir integralmente la educación de los hijos: corporal, intelectual, afectiva, moral, social, estética, religiosa, sexual y fundamentalmente el psicológico, para que ayude a la formación del autoconcepto y posteriormente a la autoestima, lo que va a permitir a sus miembros a dirigirse por sí mismos hacia su propia meta, que será cuando estén listos para tomar una decisión.

Sabemos que el primer y principal agente educativo es la familia, pero su acción educativa es reforzada y completada por la escuela, segunda agencia educativa, mediadora entre el individuo y la sociedad pues transmite normas y valores sociales y de convivencia que son esenciales para continuar con la formación del autoconcepto.

La escuela debe orientarse a la formación integral del alumno y, en este sentido, debe atender a su crecimiento y desarrollo en tres dominios: cognitivo, psicomotor y afectivo.(González y Tourón, 1992: 240). Dentro del ámbito afectivo, la mejora e

incremento de una imagen positiva y realista de sí mismo es un importante objetivo educativo.

El autoconcepto en la escuela es fundamental para el desarrollo integral de los niños ya que a lo largo de este período escolar el concepto de sí se hace más real y se enriquece, mejora y desarrolla, por la influencia tan importante que ejercen los maestros y compañeros, pues forman la principal fuente de autoridad en los niños. En la medida que el infante va conociéndose a través del aprendizaje logrado en su interacción con los compañeros y maestros, va desarrollando su autoconcepto, lo que va a facilitar las potencialidades y su creatividad.

La escuela ofrece al alumno la oportunidad de multiplicar sus experiencias. Su autoconcepto se hace cada vez más realista y se engrandece, definiéndose a través de la experiencia. Los niños entran a la escuela con un autoconcepto en proceso de formación y a veces invisiblemente etiquetados (algunos positiva y otros negativamente) pero susceptible de modificación.

En el periodo en que el niño entra a la escuela primaria las repercusiones de logros y fracasos se incorporan al autoconcepto como componentes positivos o negativos de aceptación y estima de sí mismo. Es un periodo intenso en el que las nuevas percepciones del niño resultan muy influidas por el sentimiento de pertenencia a un grupo. La escuela contribuye a la construcción de la personalidad y el papel del profesor también como persona significativa, ejerce una notable influencia en el desarrollo de este constructo en los alumnos.

Aunque el profesor se comprometa en la formación de habilidades sociales y en la mejora del autoconcepto de los alumnos, de manera inconsciente sigue moldeando actitudes y comportamientos sociales entre sus alumnos, porque el desarrollo personal y social de los alumnos depende más de las relaciones “profesor- alumno”.

Se ha comprobado que el autoconcepto, la autoestima y el rendimiento académico están fuertemente relacionados.

En conclusión se puede decir que la escuela ofrece una inmejorable oportunidad para aprender, no sólo en contenidos educativos, también y sobre todo a ser persona.

I.3. El autoconcepto y la familia

La estructura de conocimiento de uno mismo o del mundo, no se hereda, sino que se aprende mediante la interacción cotidiana con la familia y el medio ambiente que rodea a la persona, positivo o negativo. Una auténtica visión de sí mismo basada en la verdad, se desarrolla a lo largo de toda la vida, pero particularmente en la formación de los primeros años de vida, al lado de la familia. Y son los padres los que ayudan al niño a tener una visión de sí basada en su valor como persona, con dignidad. (Satir, 2002: 17)

El niño que llega al mundo no tiene pasado, ni mucho menos experiencia de comportamiento y carece de una escala de comparación para valorarse a sí mismo. Depende de las experiencias que adquiere con las personas que lo rodean y de los mensajes que recibe respecto a su valor como persona. Cada palabra, expresión facial, gesto o acción por parte de los padres transmite algún mensaje al niño en cuanto a su valía.

Las familias son las encargadas de definir y mantener las imágenes que sus hijos tienen de sí mismos. Ésta, contribuye a la distribución de los aspectos que definen el propio autoconcepto, con mayor influencia en la infancia y en la adolescencia, que son el primer escenario de interacción en la vida del niño. Ambas etapas tienen gran importancia en la formación de su temple mediante la transmisión o enseñanza de los primeros valores, de suma importancia porque van a llevar al niño a formar su personalidad, a través de sus necesidades físicas y emocionales: Las físicas incluyen; provisión y protección.

Provisión se refiere a la alimentación, la vivienda, el vestido, la educación, la atención

medica.

Protección a que los hijos estén libres de peligro sintiéndose seguros.

Las necesidades emocionales y afectivas de los niños son (Borba, M.):

- La necesidad de sentirse amado y aceptado.
- La necesidad de sentirse escuchado y comprendido.
- La necesidad de sentirse seguro y libre de amenazas.
- La necesidad de ser instruido para desarrollar su vida espiritual.
- La necesidad de tener un lugar en la familia.
- La necesidad de que haya un equilibrio entre la libertad y sus límites.

Es común encontrarse con personas que tienen problemas de autoconcepto, de autoestima o de autoevaluación. Se sienten mal consigo mismas y no saben que hacer. Suponen que el autoconcepto es solamente “algo” que está “dentro” de cada persona, que es fijo y que por lo tanto requiere de mucho esfuerzo personal para poderlo cambiar. Pero en realidad lo que cada quien siente o piensa de sí mismo es el resultado primordialmente de la relación que se llevó a cabo con los padres, personas significativas y familia (nuclear y extensa).

Cada individuo desempeña diferentes roles en la vida: somos hijos, hermanos, padres, esposos, amigos, alumnos, maestros, compañeros. Así actuamos y sentimos de manera diferente (con relación a nosotros mismos) según con quien estemos interactuando y el rol que estemos jugando, ya que el autoconcepto dirige nuestra conducta con relación a los demás.

La manera en que nos evaluamos definirá la adaptación al medio social. Por eso tener un buen autoconcepto de sí mismo es esencial para la felicidad personal.

El contexto familiar constituye el agente de influencia más importante para el desarrollo del autoconcepto y autoestima, siendo de gran trascendencia la forma de interacción y

las relación que se establecen a través del tiempo y del propio desarrollo de la familia como una unidad.

En la familia tradicional la interacción de los padres con los hijos es muy diferente de la que se establece entre madres e hijos, en contextos menos tradicionales y conservadores; tales interacciones tienen efectos en áreas y funciones sociales, como la enseñanza del rol sexual, las actividades de juego y el cuidado. Así, en la familia nuclear moderna se advierten cambios hacia interacciones más igualitarias y por consecuencia un cambio en las creencias tradicionales de hombres y mujeres hacia posiciones más acordes con la igualdad del sexo; A la promoción de la dignidad de la mujer, y a una consciencia de libertad personal (S.S. Juan Pablo II, 1993: 17).

Todas estas ideas y sentimientos se van desarrollando en lo íntimo de uno mismo; la manera en que evaluamos y nos evaluamos definirá en gran medida la adaptación al medio social, pues son muy diferentes, los resultados que se obtienen en cualquier contexto.

Cabe distinguir que la familia es el paradigma de todas las sociedades (Melendo, 1987: 40), por lo que es insustituible para la maduración y existencia de la persona en cada uno de los procesos de su desarrollo humano. Si todos comprendiéramos el significado de la frase célebre de SS Juan Pablo II, “Familia se lo que eres” definiríamos con claridad el núcleo de la existencia familiar relevante para un adecuado autoconcepto.

Finalmente la familia siempre estará motivada para incrementar la autoestima y el autoconcepto de sus miembros con el fin de aumentar su propio autoconocimiento que es la base para desarrollar adecuadamente éste constructo.

Veremos en el apartado siguiente los componentes del autoconcepto.

CAPÍTULO II

LOS COMPONENTES DEL AUTOCONCEPTO:

CÓMO SE FORMA Y SE DESARROLLA

El origen del autoconcepto se sitúa en los primeros años de nuestra vida. Se trata de un conocimiento que no está presente en el momento del nacimiento, sino que es el resultado de un proceso activo que cada uno vamos construyendo a lo largo de todo nuestro crecimiento, relevante en cualquier etapa de la vida pero adquiere especial importancia en la adolescencia. El autoconcepto se forma a través de la información que establecemos tanto interna, como externa y tiene que ver con el perfil que vamos adquiriendo y creciendo como personas.

El modo en que la madre enfrenta la vida y ve el mundo se transmite a los hijos, los que forman su criterio a través de esta interacción, así como con el resto de las personas de su entorno, porque actúa como un espejo que refleja imágenes de sí mismo. Las relaciones afectivas de la infancia y las relaciones con los padres favorecen a la futura autoestima, pero surge del autoconcepto de uno mismo (Goñi, 1996: 98).

El autoconcepto nace de las percepciones que el individuo tiene sobre sí mismo y se origina en el concepto de la identidad personal, haciendo referencia a la índole del "yo". Desde el inicio de las experiencias e interacciones con el entorno que va desarrollando poco a poco el sentido de la propia identidad.

La formación del autoconcepto comienza en la infancia, con la adquisición de la autoconciencia. Los niños poco a poco se van dando cuenta de que son personas diferentes y separadas de las otras personas y cosas. Van adquiriendo capacidad para reflexionar sobre ellos mismos y sus acciones. Después viene la autodefinición, cuando

identifican las características que consideran importantes para describirse a sí mismos. ¿Quién soy? (el yo verdadero), ¿Y quién me gustaría ser? (el yo ideal), y empiezan a buscar en su alrededor personas significativas e importantes con las cuales poderse identificar.

En los primeros años de vida el niño ocupado en la búsqueda de una imagen de sí mismo, selecciona el “otro” significativo entre los padres, abuelos, tíos, hermanos mayores o las personas encargadas de atenderlo, son su primera referencia; el espejo que va a proporcionarle la primera representación de sí mismo.

El niño literalmente se mira en estas personas y valora el reflejo que le proporcionan. El criterio de selección del “otro” significativo no depende de lo preciso y adecuado que sea el reflejo; la opción está limitada por el entorno familiar, sólo son “elegibles” las personas que interaccionan con el niño. A medida que se desarrolla y amplía su mundo de relaciones, aumentan las posibilidades de elección.

El término significativo o signficante se refiere a las personas que son más importantes en la vida del niño y que ejercen una gran influencia en la forma de sentirse. El niño se da cuenta de que al lado de éstas persona se siente más seguro e intuye que ellas son capaces de favorecer su sentimiento de valía personal. Son precisamente los “otros” significativos los que le hacen verse como una persona competente o incompetente, inteligente o torpe, aceptada o rechazada y quienes le proporcionan además una referencia que le servirá como punto de partida para estructurar su “yo” y por consiguiente la imagen de sí mismo sobre lo que es, lo que vale y aquello a lo que pueda aspirar.

La percepción que los niños tienen de la actitud de los “otros” significativos hacia ellos, en cuanto son capaces de ofrecer seguridad y aceptación, hace que se sientan queridos, apreciados y valorados como seres humanos.

El autoconcepto se va transformando de un sentimiento más concreto a uno más abstracto. Los niños pequeños se describen en términos físicos (concretos), por ejemplo: bajito, gordito, grande, lento y estas descripciones van cambiando hacia aspectos que tienen que ver con actitudes, lo que implica mayor abstracción: obediente, grosero, aplicado, simpático.

El conocimiento que los niños adquieren de sí mismos se construye a través de sus interacciones sociales, principalmente en el escenario interpersonal de la vida familiar, sobre todo, en la relación con los padres. (García Hoz, 1976: 56). Este conocimiento se completa con la autoexploración, la madurez cognoscitiva y las propias reflexiones de sí, por ejemplo, cuando se compara con otros niños de su edad.

La imagen reflejada en el niño sea positiva o negativa, constituye una primera fuente de experiencias psicológicas; dichas experiencias son necesarias para la formación del concepto de sí mismo.

En la medida que la persona va conociéndose a través del aprendizaje logrado de su interacción con el medio en el que se desenvuelve, va desarrollando su autoconcepto, lo que va a facilitar sus potencialidades y su creatividad positiva o negativa, según haya sido reforzado.

Como se ha analizado, el autoconcepto se construye a través del proceso de sociabilización y tiene gran importancia en el proceso educativo. En el proceso de construcción del individuo, como ser social, juegan un papel determinante los procesos mentales, afectivos y conductuales, que proporcionan todas las adquisiciones sociales de la persona. Estos tres aspectos se complementan en la evolución social para conformar la identidad personal: individuo-sociedad.

Algunos autores postulan la existencia de tres etapas en la formación del autoconcepto

(Machargo, 1991: 63-72): 1ª etapa. Existencial o del sí mismo: Abarca desde el nacimiento hasta los dos años aproximadamente, en ella, el niño va desarrollándose hasta percibirse a sí mismo como una realidad distinta de los demás.

2ª etapa. Corresponde a la del sí mismo exterior: Va desde los dos años hasta los 12 aproximadamente. Abarca la edad preescolar y escolar. Es la etapa más abierta a la entrada de información y en este sentido es crucial el impacto del éxito y el fracaso, así como la relación con los adultos significativos. Así en la edad escolar el autoconcepto tiene un carácter “ingenuo”, es decir, la forma en la que se ve el niño a sí mismo depende de casi totalmente de lo que los otros perciben y le comunican. Una de las figuras más relevantes en esta etapa es la del profesor, quien influye en la imagen que el alumno tiene de sí mismo como estudiante.

3ª etapa. Denominada del sí mismo interior. El adolescente busca describirse en términos de identidad, haciéndose esta etapa cada vez más diferenciada y menos global pues aunque gran parte del sustrato de su autoconcepto ya se encuentra construido, ésta es la etapa crucial para definirse en términos de autoevaluación social.

Según Burns (1998: 103 y104) el autoconcepto es un conjunto organizado de actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo. Dentro de la actitud distingue tres componentes:

1. Componente cognoscitivo (autoimagen): Hace referencia a la representación o percepción mental que el sujeto tiene de sí mismo.
2. Componente afectivo y evaluativo (autoestima): Hace referencia a la evaluación que efectúa el individuo de sí mismo
3. Componente comportamental (motivación): Hace referencia a la importancia de la motivación en los procesos de autorregulación comportamental o de conducta.

De este modo, el conjunto de interacciones sociales vivenciadas por el adolescente van a definir gran parte de sus vivencias de éxito y fracaso y a reforzar o cambiar su autoconcepto.

Toda la información que hemos ido recibiendo desde pequeños, se ha ido grabando a nivel bioquímico en nuestro cerebro porque es un aprendizaje.

Formamos el criterio sobre nosotros desde la infancia; a través de cómo se interpretan nuestras acciones, cómo piensan y sienten los demás sobre lo que hacemos, influyendo en especial los padres. El formarnos el criterio sobre nosotros mismos no es únicamente lo que nos dicen, sino el sentimiento que nos transmiten acerca de nuestras capacidades y forma de ser, lo que nos ayuda a ir formando un criterio de cómo creemos que somos.

La psicología cognitiva considera que cada uno realiza un esquema propio correspondiente a los diferentes ámbitos de experiencias pasadas y a las evaluaciones hechas por uno mismo o los demás, con este proceso la persona construye un “yo mismo” o un “yo ideal” que da fuerza y conduce a la meta (Maris,2011: 37).

El autoconcepto por ser un elemento clave en la configuración de la personalidad, en la motivación de la conducta y en el equilibrio emocional, se sitúa dentro de una perspectiva global del desarrollo de los valores relacionados con el crecimiento personal, ya que es un valor clave en la persona y básico para el desarrollo de otros valores más complejos a lo largo de toda la vida.

Los valores son prioridades que tienen un reflejo en la conducta humana y son la base que da significado, impulsa y motiva la vida de la persona.

Cabe señalar que los componentes básicos del autoconcepto (Burns, 1990: 150) cognitivo, afectivo y conductual, están íntimamente relacionados, de modo que al modificar uno de ellos se alteran los otros dos, de forma positiva.

El componente cognitivo representa el contenido del yo, ilustrado por el pensamiento propio.-Yo soy- indica idea, opinión, creencias, percepción, procesamiento de la información. Es el autoconcepto definido como opinión que se tiene de la propia personalidad y su conducta.

En este componente se destacan tres áreas (González y Tourón, 1992: 105, 165).

Cómo el individuo se ve a sí mismo: se refiere aquellos aspectos a los que nos referimos cuando nos autodescribimos, incluye experiencias o percepciones, ideales y valores.

Características físicas: Se refieren a la imagen de nuestro cuerpo, función en relación con las personas, con las cosas, con sentimientos, descubriendo nuestro yo en contraste con las demás personas, ahí se indica lo diferente que somos.

Identidades sociales: El yo es producto de la interacción de una persona con otras. Mi concepto de mi mismo es mediado por el otro. El yo de la persona se desarrolla en relación con las relaciones de otras personas hacia ella, por esto nos mostramos ante los demás de una forma determinada.

Atributos personales: Son aspectos internos de uno mismo y pueden ser intelectuales, actitudinales, preferencias y valores.

- 1) Cómo le gustaría verse: (Rosenberg, 1979. Citado en González y Tourón, 1992: 104), está muy relacionado este autoconcepto con el anterior, se le llama Yo o sí mismo ideal. La persona posee una percepción, no sólo de lo que es y ha sido, sino de lo que proyecta hacer, de sus objetivos y propósitos, de lo que desea ser, a veces se crea una imagen idealizada que no se alcanza y si por esta causa desaparece el ideal, o se toma más alto que el Yo afectivo, probablemente se experimenten problemas de adaptación. Esta es la causa originaria de las neurosis, porque la imagen idealizada reemplaza al sí mismo real como núcleo de interés, dominando entonces los pensamientos, sentimientos y acciones del individuo.

- 2) Cómo se muestra a los otros (Rosenberg, 1979. Citado en González y Tourón 1992: 104). Solemos presentar imágenes diferentes de nosotros mismos en los diferentes ámbitos que nos movemos, para proteger y mejorar nuestra propia autoestima, porque hemos aprendido a valorarnos a través de las personas significativas que nos valoran (padres, maestros, compañeros). Este proceso es

un primer paso en la génesis de la autoestima, por lo que es importante para la persona que los demás le vean como le gustaría verse a sí mismo.

Es relevante indicar que en el aspecto de conseguir metas, fines y valores, hace presencia nuestra necesidad y deseo, pues cuando necesitamos o deseamos algo de otras personas para alcanzar nuestras propias metas, el sí mismo tiende a presentarse con aquello que le resulte más agradable. Esto se da en las personas, que están pendientes de la imagen que presentan aún a costa de perder su propia identidad.

En la interacción de los roles sociales es importante analizar el desarrollo social, dado que en él, aprendemos las normas de conducta y lo interiorizamos para sentirnos aceptados por el contexto social en el que nos desenvolvemos o nos interesa pertenecer. Este componente, constituye las ideas, opiniones, creencias y percepciones que tenemos de nosotros. Está basado en las experiencias pasadas, creencias y convencimientos sobre nuestra persona (Villa y Auzmendi, 1999).

En el componente emocional afectivo hay que destacar que éste, aborda un juicio de valor sobre las características personales de cada individuo, provocando sentimientos agradables o desagradables de lo que vemos en nosotros. Es La evaluación que efectúa la persona de sí mismo (Machargo, 1991: 45)

A su vez, el componente conductual, permite generar la decisión de actuar, y de llevar a la práctica un comportamiento constante.

Ahora nos vamos a referir a las grandes regiones o vertientes que en el autoconcepto se pueden distinguir.

II.1. Las regiones del autoconcepto

Para explicar las regiones del autoconcepto, se tiene que tener en cuenta las múltiples influencias de los ambientes en que vive la persona; especialmente se ha de considerar

la influencia de los padres y de “otros” adultos significativos, en consecuencia, el modelo ha de ser complejo.

Son extensas las variables que intervienen en la formación del autoconcepto; para los niños son los lazos de las personas que consideran importantes. Pronto también las amistades profundas y posteriormente con quienes se sienten unidos.

Cuando el niño se percibe a sí mismo como un individuo separado y diferente de lo que le rodea, no puede prescindir del entorno para la configuración del concepto que se tiene y que se está llevando a cabo, por una parte un yo autónomo que tiene sus experiencias propias, y por otra, una realidad social en la que está inmerso. Compuesta por otras personas fundamentalmente, entre las que destacan las significativas para él, que le aceptan o rechazan total o parcialmente.

A medida que el niño va creciendo, cambia el tipo de interacción y amplía su entorno y en consecuencia las personas significativas en su vida.

Para el interaccionismo simbólico (esta corriente destaca la profunda interpenetración del individuo con la sociedad) (González y Tourón, 1994: 49), los padres proporcionan una imagen del hijo, que el propio niño acaba reflejando; si tienden a devaluarlo, el niño acabará devaluándose, si tienden en él una alta estima, el hijo terminará adoptando esa imagen. (Villa y Auzmendi, 1999).

La misma sociedad señala pautas de comportamiento que incitan a cada persona en una determinada línea de conducta.

Cada persona percibe su propia existencia, sus cualidades, posibilidades y limitaciones. Se conoce como algo distinto de los demás y de las cosas que le rodean, pero interacciona con ellas de forma diferente en función de las cualidades o posibilidades

que cree tener, si se cree capaz actúa para conseguir su meta; si se cree incapaz no lo intenta, o lo hace pensando más en el fracaso que en un posible éxito.

La importancia de la propia imagen radica en todo lo que hacemos, sentimos o percibimos y se ve influido por la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Esa imagen en cierto modo selecciona, desecha o acoge lo que nos interesa. La propia imagen se transforma en un factor de nuestra conducta, condiciona nuestras acciones presentes y los deseos que tenemos para el futuro.

La confrontación de lo que se es, con lo que se desea ser, tiene importantes repercusiones sobre la autoestima, lo que con gran dinamismo se trata de alcanzar es esa imagen ideal. Para la persona es muy importante que la vean como le gustaría verse a sí misma y tiende a comportarse en esa forma, aunque no siempre con eficacia.

Purkey (1970: 7) dice que el autoconcepto es un sistema de creencias que cada individuo tiene de sí mismo a las que considera verdaderas y con un valor positivo o negativo. Estas creencias tienen diferente grado de significación e importancia, según su lejanía o proximidad al núcleo del yo, que es el punto básico de referencia.

El autoconcepto como conjunto organizado es un resultado único e irrepetible; cumple además las funciones de organizar las experiencias con el medio exterior, y las de mantener, proteger y enriquecer al yo; por ejemplo, las ideas nuevas sobre uno mismo, cuando son consistentes con el autoconcepto, tienden a ser admitidas y asimiladas; en cambio se tiende a rechazar cuando no son concordantes con la imagen que uno se tiene.

En la teoría freudiana respecto al estudio del autoconcepto, González y Tourón (1992: 36-40) ve entre el ello, el yo y el súper yo, las tres instancias básicas que conforman el aparato psíquico, el rasgo más básico de la personalidad humana.

El ser humano cuando nace es puro ello en búsqueda de la satisfacción inmediata de sus instintos y pulsiones. El ello se encuentra en los dominios de lo inconsciente, y consiste en un conjunto de factores psicológicos heredados, presentes al nacer. Al ello se le denomina como principio del placer.

El yo será el encargado de hacer compatible la búsqueda de placer con el principio de la realidad. Pertenece a los dominios de lo consciente, las necesidades del organismo requieren relaciones apropiadas con el mundo objetivo de la realidad. El yo opera con el principio de realidad el cual tiene como finalidad impedir la descarga de la tensión hasta que se descubra el objeto más adecuado para la satisfacción de la necesidad. Se dice del yo, que es un vasallo que cumple ciertas funciones en la persona, por ejemplo debe mediar entre los requerimientos del ello y del súper yo, además de considerar las condiciones del ambiente; mientras que su objetivo final es la conservación de la vida del individuo

Por último, el súper yo es la instancia que marca los ideales del yo y también la interiorización de la moral y de las normas sociales, Es la última en cuanto a su desarrollo y pertenece a los dominios del inconsciente. Es un representante interno de los valores tradicionales y las normas sociales, según son transmitidas a los niños por medio de los padres. El súper yo representa en mayor medida a lo ideal, y se empeña más en lograr la perfección que el placer; en esencia le concierne que está bien y mal para que sea posible actuar de acuerdo a los cánones morales existentes en la sociedad. Las principales funciones del súper yo son inhibir los impulsos del ello, persuadir al yo que sustituye sus objetivos realistas por objetivos moralistas y busca la perfección.

Con más precisión:

a) Yo. Persona que se manifiesta y por tanto responde a la realidad. La parte de la persona que se adapta a su realidad con lo que hacemos o manifestamos. Es la parte de la personalidad más conocida, pues es conocida y observable, es la parte más material, es la imagen ante los demás de mi forma de expresión.

b) Superyó. Parte de la personalidad que corresponde a aquellas exigencias del medio, de la sociedad en que vive, de tipo moral y social. Sería la conciencia moral que todos tenemos en nuestra persona. Es donde están recogidas todas las normas de funcionamiento de la moral correcta de ser y actuar. Son todos los criterios ético-morales de nuestro sentir y ser persona. Puede o no ser consciente.

c) Ello. Aquella parte de la personalidad donde se registran o se encuentran las fuerzas pulsacionales (De impulso) de la persona, es decir, los impulsos, por tanto son inconscientes (Deseo de...). Es la parte más profunda de nuestra personalidad que obedece a impulsos que no controlamos.

El "Yo" es consciente, el "Superyó" es menos consciente y el "Ello" es a nivel inconsciente.

El psicoanálisis ofrece por tanto, otra vía de aproximación a las relaciones entre la imagen real y la imagen deseada por cada persona.

Los valores reflejan nuestra idea de lo que es bueno o malo. Para las personas nuestra concepción de la vida y de la sociedad expresan nuestras aspiraciones más profundas e indican nuestro proyecto de vida, tanto personal como colectiva. Los valores que sustentamos ponen de manifiesto la imagen ideal que nos hemos forjado de nosotros mismos, el modelo de persona al que aspiramos. De ahí que forman una parte importante del yo ideal o súper yo, de nuestra conciencia ética (deber, moral) y psicológica (nivel de aspiraciones, proyecto personal de autodesarrollo).

Los dos elementos claves que determinan la satisfacción o insatisfacción del autoconcepto son la competencia y la moralidad, por eso los valores nos permiten sentirnos competentes y morales, porque llevan a la persona a considerarse como, competente y moral, ya que ello exalta el autoconcepto que de sí mismo se ha formado.

El mi espiritual está compuesto por el conjunto de estados de conciencia (sentimientos y emociones), capacidades, facultades, disposiciones psíquicas y por todas las

aspiraciones intelectuales, morales y religiosas que construyen la parte más íntima de la persona. Es además la fuente de donde fluyen el interés, deseo, atención y elección. (González, y Tourón. 1994: 37).

“Cuando la persona se rige por sus propios valores más fácilmente se acepta a sí mismo” (Escámez, 1986: 115).

El autoconcepto no es un constructo unitario, no sólo se tiene un autoconcepto, es multidimensional y se relaciona con las diferentes áreas del comportamiento humano.

Pasaremos a ver que la autoestima implica sentimientos de autoaceptación, autovalía, etc. Y que al igual que el autoconcepto es dimensional.

II.2. La dimensión activa del autoconcepto: La autoestima...

Se pueden diferenciar en la autoestima distintos niveles de generalidad o dimensiones, desde la valía que la persona se atribuye a sí misma como persona, hasta las variaciones que se experimentan en situaciones específicas, como sentimientos de competencia.

Las dos dimensiones más singulares de la autoestima son: la autoestima de valía personal y la autoestima de poder, competencia o eficacia (González y Tourón, 1992: 136) que no es otra que la autoestima general.

La autoestima general se refiere al nivel general de aceptación o rechazo que una persona tiene respecto a sí misma, el valor general que uno se da a sí mismo como persona.

El autoconcepto de sí mismo se caracteriza por ser un sistema organizado que sirve de contexto para ir integrando las nuevas informaciones sobre sí mismo, así como, para integrar y diferenciar gran cantidad de aprendizajes.

El autoconcepto es relativamente estable, porque existe una tendencia a mantener durante el tiempo el concepto que se tenga de sí mismo, aceptando lo que concuerda y rechazando lo que discrepa de él.

Es dinámico porque es un proceso de continuo cambio, aunque dirigido por un eje central de estabilidad.

Es multifacético; porque contiene diferentes facetas que reflejan el sistema de categorías adoptado por el individuo.

Y es jerárquico porque se sitúa en autoconcepto general, el cual se divide en dos componentes o dimensiones; el autoconcepto académico y los autoconceptos no académicos. El autoconcepto académico tiene que ver con inglés, matemáticas, ciencia historia. El autoconcepto no académico con el físico, lo social y emocional (González y Tourón, 1992: 111).

El autoconcepto es susceptible de modificación, siempre que se tengan en cuenta las dimensiones que influyen en cada periodo evolutivo, y se trabajen de forma simultánea y sistemática. (Broc, 1994: 281, 297).

Las autopercepciones se encuentran organizadas según su naturaleza en dimensiones específicas más o menos amplias. El número de dimensiones que cada sujeto presenta forman parte de su autoconcepto, dependiendo de ciertas variables como son, la edad, el sexo, la cultura, el medio social en que se desarrolla. A medida que aumenta la edad, las personas van identificando más dimensiones e incluso cambiando por otras distintas.

En la dimensión conceptual del autoconcepto se aprecia una doble vertiente, la descriptiva o autoimagen (cómo percibo que soy) y la valorativa o autoestima (cómo valoro mi autoimagen).

A su vez la autoimagen que cada uno construimos se encuentra formada por las opiniones de los otros acerca de nosotros (Feedback) como individuos y como información derivada de los roles que desempeñamos en nuestra interacción social.

Una vez que hemos formado un autoconcepto coherente de nosotros mismos, entonces construimos nuestra autoestima; la autoestima básicamente es cómo nos sentimos con nosotros mismos y está determinada por el concepto que tenemos de nuestro yo físico, que se compone de varios ámbitos: el ético o moral, el personal, el familiar, el social, la identidad, la autoaceptación, el comportamiento. (Autoestima general).

La autoestima está vinculada al autoconcepto ideal, no sólo respecto de lo que me gusta ser, sino también de lo que a los demás les gustaría que yo fuese (por el valor que ello tiene para aquellos) Cuando existe una gran discrepancia entre la autoimagen percibida y el Yo ideal, es probable que se genere en el individuo tanta ansiedad, que puede crear un autoconcepto realmente negativo.

Hay tantas dimensiones del autoconcepto como roles desempeña el sujeto a lo largo de su vida. Los aspectos más relevantes del autoconcepto respecto de su dimensión se diferencian en tres dimensiones importantes: conceptual, estructural y funcional.

La dimensión conceptual del autoconcepto es la percepción que una persona mantiene sobre sí misma, formada a través de la interpretación de la propia experiencia y del ambiente, siendo influenciadas por los refuerzos y los otros significativos. El autoconcepto tiene cualidades de ser dinámico y poseer una organización externa útil para asimilar información. En esta dimensión se destacan las dos vertientes del autoconcepto; valorativa y descriptiva (Núñez y González. 1994: 69).

La dimensión estructural del autoconcepto es la construcción de la identidad personal, y es multidimensional

Las percepciones que construye el sujeto son de acuerdo a la edad, el sexo, la cultura y el ambiente. Se destacan tres aspectos (Núñez y González- Pienda, 1994: 275, 276. Citado en González-Pienda, J. 1997).

1. Que su estructura es multidimensional.
2. Que las dimensiones se encuentran organizadas de modo jerárquico.
3. Las dimensiones son más estables y menos sensibles a circunstancias concretas.

La dimensión funcional del autoconcepto es el resultado de un proceso de análisis, valoración e interpretación de la información derivada de las propias experiencias y de las opiniones de los otros significativos. Esta información constituye la base de conocimientos acerca de nuestras habilidades, logros, preferencias, valores y metas.

En la dimensión funcional se destaca la manera en que afrontamos la construcción de nuestro autoconcepto, aún si la opinión de los otros es positiva o negativa. Se destaca lo que se denomina “autoconcepto operativo” para explicar de qué modo se enfrenta el autoconcepto general anterior a la nueva información.

Shavelson, Hubner y Staton (1976: 407-441), aportan un modelo multidimensional y jerárquico del autoconcepto. Proponen la existencia de cuatro dimensiones del autoconcepto: Autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional-personal y el autoconcepto físico.

Estas dimensiones se organizan jerárquicamente en función de su grado de generalidad, en otras palabras; las personas no se sienten igualmente competentes en todas las dimensiones del autoconcepto.

En el apartado consecutivo analizaremos los factores que intervienen en el constructo del autoconcepto

II.3. Factores que influyen en la construcción del autoconcepto.

Positivo negativo

El autoconcepto se construye a través del proceso de socialización y tiene gran influencia en el proceso educativo y académico. En el proceso de construcción del individuo como ser social, juegan un papel determinante los procesos mentales, afectivos y conductuales, pues favorecen la consecución de metas como el rendimiento escolar, logros sociales, conductas sanas, satisfacción con la vida.

El concepto de sí mismo no permanece estático a lo largo de la vida, sino que se va desarrollando y construyendo por la interacción de factores cognitivos, sociales y los otros significativos.

Hemos visto que el autoconcepto es una construcción de índole y origen social, mediante las interacciones con los otros; nos vamos dando cuenta de que tienen una imagen y opinión acerca de cómo somos. Estas imágenes son transmitidas a través del lenguaje y por lo general consideramos valiosa esta información acerca de nosotros mismos. Dependemos en gran medida de lo que los demás piensen de nosotros. (Rosenberg, 1973: 229) Asimismo, los otros significantes exhiben actitudes o conductas como reacción a nuestra forma de ser o de actuar en determinadas ocasiones. Estas reacciones son tomadas en cuenta al momento de construir nuestro autoconcepto.

Algunos factores que intervienen en la construcción del autoconcepto son: (Machargo, 1997: 311. Vol., 2):

- La actitud o motivación: Es la tendencia a reaccionar ante una situación después de evaluarla de manera positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar.
- El esquema corporal: Es la idea que tenemos de nuestro cuerpo. Está muy influenciada por las relaciones sociales, las modas, sentimientos o complejos hacia nosotros mismos.
- Las actitudes: Son las capacidades que posee una persona para realizar alguna tarea adecuadamente.

- Valoración externa: Es la apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros.

En el aspecto psicológico, la construcción del autoconcepto es compleja, ya que incluye múltiple información (características, valores, actividades) pudiéndolo representar como un núcleo en cuyo interior están las características de valores y a su alrededor las características accesorias. Dentro de las múltiples características que tiene el autoconcepto distinguimos dos tipos (Tajfel y Turner, 1979: 7, 33).

- Idiosincráticas. Propias del individuo, como simpático, amigable.
- De identidad social. Se extraen de la pertenencia de los grupos, como estudiantes, socios; se dan dos procesos cognitivos que llevan a justificar los comportamientos: el deseo de gustar o ser aceptado por los demás y el deseo de estar en lo cierto (Barón y Byrne, 1998: 382).

El autoconcepto no es estable hasta el final de la adolescencia, etapa en la que se establecen la identidad social y poco a poco van adquiriendo fuerza las características individuales y propias, con lo que va disminuyendo la importancia de la identidad social.

El autoconcepto se construye a base de indicios para inferir como somos, destacando los pensamientos y sentimientos internos; porque si uno tiene claro lo que ha pensado y sentido, no necesita para inferir de los demás una característica suya. Un ejemplo muy claro, si me dicen que ese joven es malo y yo sé que no lo es, no dudo en que no lo sea, pero sólo cuando no tenemos claro dichos pensamientos y sentimientos, entran otros indicios y nos tenemos que fiar de otros.

Son los pensamientos y sentimientos internos los que están influidos por las presiones sociales, los intereses y los valores (Bem, 1972: 2).

La propia conducta: Al percibir nuestras conductas deducimos nuestras características: “Teoría de la autopercepción de Bem” refiere cuando otras fuentes de información no son seguras aprendemos de nosotros mismos observando.

- La percepción de la motivación: Si uno no tiene claro cuál es la motivación que le ha impulsado a hacer determinada cosa, sacará más información de eso.
- Las relaciones de los otros o cómo percibimos a los otros: Si nos dicen varios contextos que somos ordenados, acabaremos por interiorizar que somos ordenados.
- La comparación social: Tenemos una tendencia a compararnos con otros, para evaluarnos; esto se hace mucho con los grupos de iguales.
- Autoconcepto múltiple o complejo: Conforme vamos recogiendo información, vamos viendo que tenemos distintos tipos de “yo”, lo cual depende de con quién estemos y del lugar que nos encontremos.

Buscamos un autoconcepto coherente: pues casi siempre recibimos información contradictoria en los diferentes contextos que nos desenvolvemos por lo que utilizamos una serie de mecanismos como:

- Accesibilidad limitada. Se refiere a la coherencia de pasar de un contexto a otro. Se nos activan aquellos elementos del autoconcepto que están relacionados con el desarrollo de la actividad de ese momento (personas-situación) así, no se producen incoherencias. En nuestra cabeza no tenemos toda la información sobre nosotros al mismo tiempo, sino sólo la específica de la situación.
- Memoria selectiva. Se refiere a la estabilidad del autoconcepto a lo largo del tiempo. Lo normal es que las personas cambien, pero siempre dentro de unos límites. Sin embargo, solemos tener una sensación de que somos relativamente estables, por ejemplo, cuando hacemos nuestra propia autobiografía la reconstruimos recordando más y mejor aquellos aspectos que concuerdan con nuestro autoconcepto actual, y recordando menos las contradicciones
- .Procesos de atribución. Cuando juzgamos nuestras conductas solemos atribuir las causas a factores externos, por eso, cuando realizamos una conducta que entra en contradicción con nuestro autoconcepto atribuimos su causa a la situación.

- Selección de rasgos claves. El núcleo central del autoconcepto, es un conjunto de características que consideramos verdaderos rasgos definitivos de nosotros mismos y pensamos que son estables en todas las situaciones. Una vez que un rasgo se ha incorporado a este “esquema del yo” (son las características centrales, las más importantes del autoconcepto) nos convencemos que tenemos esa característica, pensamos la información de manera que se confirme con el resto de nuestra persona.
- Cultura. Define el “yo ideal”, el que se transmite a través de la sociedad. Las distintas culturas promueven distintas visiones del yo ideal.

El hombre, en su relación con el entorno, busca información que le permita mantener la estabilidad y consistencia de su autoconcepto, al mismo tiempo que desarrollarlo y enriquecerlo. Esta información forma una importante base de conocimiento acerca de sus habilidades, logros, preferencias, valores y metas.

Desde una perspectiva evolutiva el autoconcepto es una variable de personalidad muy relevante.

En el capítulo que vamos a ver consideraremos los cambios que se producen en el autoconcepto a lo largo de la vida

II.4. Variaciones del autoconcepto con la edad

Según la teoría Piagetiana se postula la siguiente evolución del desarrollo cognitivo infantil, que se denominan en estadios (explica como el niño interpreta el mundo a edades diversas).

- Período Pre operacional. Durante la infancia, la necesidad de la representación simbólica y el desarrollo del lenguaje facilitan al infante a reconocer características concretas, como son género y edad. Las características no son estables, ni están organizadas por jerarquía. El niño no puede asumir el rol del otro necesario.

- Período Operacional concreto. En esta etapa el niño puede adoptar otras representaciones, lo que le da una mayor habilidad de imaginar lo que las otras personas están pensando de él. Por consiguiente, el niño puede empezar a construir otro generalizado. El surgimiento del pensamiento lógico produce un cambio cualitativo en la naturaleza de la teoría del sí mismo. La mayoría de las características físicas definen el yo corporal del niño, cambian drásticamente en talla, peso, volumen, fuerza y rasgos físicos.
- Período de las operaciones formales. El pensamiento formal aparece en la adolescencia junto con la capacidad para el razonamiento hipotético deductivo. El adolescente indaga su mundo interior de pensamientos y sentimientos, tanto reales como hipotéticos.

Las áreas de interés de los niños cambian con el paso del tiempo. Estos cambios se dan por la interacción entre ciertas condiciones socioeducativas y ambientales y las características evolutivas personales de cada ser humano.

Es por esto que los aspectos evolutivos del autoconcepto se reflejan a la sociedad en la que vivimos, debido a que el concepto que uno tiene de sí mismo se encuentra profundamente condicionado por los roles sociales que se desempeñan y la interacción correspondiente con los agentes transmisores de cultura (la familia, la escuela, el ámbito laboral).

En nuestra sociedad las etapas de desarrollo del autoconcepto suelen coincidir con los periodos evolutivos socialmente establecidos como: la niñez, la pubertad, adolescencia, madurez, senectud.

El desarrollo del autoconcepto del niño en los primeros años de su vida, se centra en el saber del reconocimiento visual ante el espejo. Este autorreconocimiento se da entre los 18 y 24 meses. El niño va adquiriendo su propia imagen corporal (Engler, 199: 330-331) A lo largo de la infancia el niño va diferenciando su cuerpo poco a poco del resto de los demás, hasta que el sentido del sí mismo corporal es fundamental. En esta etapa la percepción del yo, deriva de la percepción del propio cuerpo.

La ampliación del concepto de sí mismo se ve elevada por el lenguaje, teniendo gran importancia en este momento el nombre del niño con respecto a su identidad. A los 3 años el niño alcanza un conocimiento unitario de que él es él mismo y pide que se le deje hacer las cosas por sí solo, experimentando placer cuando las realiza con éxito. Esta realidad es la misma para el pequeño y para el adulto, porque en ambos la base de estos sentimientos es el poder.

Entre los 2 y 5 años se reafirma el yo, y se construyen las bases reales del autoconcepto, proceso no sólo del lenguaje y del uso del yo y del mí, sino también de la interacción social. A partir de los 5 años se expande el yo. El niño experimenta el extenso y complicado mundo de los adultos; percibe y adopta formas nuevas de evaluar las competencias y aptitudes (Engler, 1996:332).

Los primeros años escolares, constituyen un importante periodo en la formación del autoconcepto, especialmente en el académico. La familia sigue ocupando un lugar esencial.

Entre los 12 y 18 años se da la diferenciación del yo en la que pesa más la imagen corporal. Se producen modificaciones en la autoestima, revisándose la propia identidad, donde aumenta la autonomía personal. Hay nuevas percepciones del yo.

Entre los 20 y 60 años se desarrolla la madurez del yo. Hay cambios abundantes entre los 40 y 60; lo fundamental en esta etapa de la vida es lograr un equilibrio apropiado

entre la productividad y el estancamiento; la productividad tiene que ver con la preocupación sobre la siguiente generación, y en el estancamiento la persona trata de ser muy productiva; es la etapa de “la crisis de la mediana edad” (Goñi, 1996: 62).

La última fase, entre los 60 y los 100 años, en la que el YO longevo intensifica el declive general derivando en un autoconcepto negativo, siendo también negativa la imagen corporal debida a la disminución de las capacidades físicas. Suele producirse una pérdida de identidad acompañada de baja autoestima, y descenso de las conductas sociales. (Goñi, 1996: 63).

La enfermedad, el retiro, la pérdida de identidad profesional y social, el sentimiento de soledad agudizado, a veces por el abandono de las personas queridas. Estos acontecimientos conducen a una reformulación del propio autoconcepto, de la propia identidad y del valor moral. (L' Ecuyer, citado en González y Tourón, 1992: 168).

Hemos visto la importancia que tiene cada etapa de la vida en el proceso del autoconcepto el cual está ligado al desarrollo personal.

El desarrollo personal es un reto del ser humano en el que debe adquirir ciertas capacidades que le lleven, en la medida de lo posible, a convertirse en un ser autónomo y maduro, que sólo es posible alcanzar con el paso del tiempo, tal como lo defienden la mayoría de los psicólogos (Erikson, Levinson, Loevinger, Vaillant, Maslow, Rogers, Piaget, y Kohlberg) que han estudiado el desarrollo humano.

Como conclusión general de este capítulo se puede decir que desde los primeros años de vida, construimos nuestro autoconcepto, durante el desarrollo personal, y a lo largo de nuestro existir, el cambio del autoconcepto experimenta notables modificaciones, decayendo a favor de los aspectos psicológicos internos por ser susceptible de cambios dentro de su propiedad multidimensional.

Ahora pasaremos a considerar las repercusiones del autoconcepto en la vida personal, que nos permiten acceder a un mayor conocimiento de este constructo.

CAPÍTULO III

EL AUTOCONCEPTO Y SUS REPERCUCIONES EN LA VIDA

PERSONAL, FAMILIAR Y ESCOLAR

Al ser el autoconcepto un factor importante de la personalidad, sirve de pauta para interpretar y guiar las experiencias vitales del ser humano. Con su presencia cada individuo aporta a las relaciones sociales, un factor determinante que puede colaborar para que se alcance el éxito personal. La importancia que tiene el autoconcepto para el sujeto es tal, que éste siempre lucha por mantener sus creencias y engrandecer su visión de sí mismo.

La familia juega un papel decisivo en la elaboración de la imagen corporal que se da por medio de la información que el hijo recibe respecto a su persona. Cada persona posee una imagen de su físico, que en parte puede contrastar por sí mismo o a través de comparaciones con los demás; el físico de cada persona repercute en la sociedad porque proyecta determinadas cualidades físicas que varían entre las culturas. (Chavarría, 2002: 71).

Las vivencias del niño dependen más del comportamiento concreto de los padres que de las teorías o principios que manifiestan en la familia (Medina, 1990: 27). Las actitudes del padre y madre ante la paternidad o maternidad, el concepto que se forman de los papeles parentales de la familia y de la vida familiar, así como, las reacciones que suscita en ellos un hijo determinado; todo esto ocupa un lugar esencial en el autoconcepto. Los padres actúan con frecuencia con ideas preconcebidas con estereotipos, referidos a la nueva experiencia en que se ven implicados a su papel como papá o como mamá y a lo que debe de ser la vida familiar.

Para algunos padres, un hijo es principio de alegría, para otros es fuente de problemas e

incomodidades. El sexo del hijo que nace o sus peculiaridades características físicas y psicológicas provocan reacciones de satisfacción o frustración. La base de las actitudes de ambos padres se encuentra en las experiencias que han vivido en etapas anteriores. A veces intentan aplicar modelos que vivieron en su infancia y adolescencia, otros lo contrario, para así evitar la experiencia negativa que ellos sufrieron y que no desean ver repetida en sus hijos. Pero de cualquier manera se olvidan que el hijo es un ser distinto.

La acción de la familia comienza desde la situación de esperar al nuevo hijo "Hijo querido", "Hijo deseado", a partir de esos momentos la actitud de los padres acoge al nuevo miembro de la familia. Desde los cuidados de ambos padres, pero en especial de la madre durante el embarazo hasta la preparación del lugar que ocupe el hijo en el hogar, son pasos que pueden percibirse como aceptación o rechazo.

Es la familia la que debe brindar al hijo la seguridad que produce el sentirse aceptado. (Chavarría, 2002: 72). En ella hay ocasiones en las que el hijo se siente rechazado o aceptado por la interacción de sus miembros. De la forma en que los padres y personas significantes cuiden al hijo van a depender las primeras experiencias del niño, y por consiguiente el inicio de su autoconcepto ante el mundo con el que acaba de tomar contacto.

Una misma acción puede comunicar sentimientos de aceptación, enojo o rechazo; las acciones consecutivas en la primera infancia como suelen ser: Alimentarlo, limpiarlo, en el llanto, desvelos, enfermedad, implican una transmisión de sentimientos a los referidos anteriormente.

La familia incide de modo consciente o inconscientemente en la adquisición de destrezas, cualidades, adaptación y relación con el medio en el que se desenvuelven.

El niño se siente aceptado cuando se respeta su sueño, su juego, su avergonzarse ante los demás, su "amor propio", cuando se evita el "ya no te quiero" cuando se le ayuda a

superar sus primeros miedos de la separación al comienzo del colegio. Pero se siente rechazado cuando no se respeta, ni se comprende, pues se da cuenta que ni sus padres entienden sus problemas. La repercusión de esta idea en la configuración de una personalidad contribuye a la visión de su propia situación como "problema" y a sentirse incomprendido.

La forma en que un niño se describe a sí mismo varía con la edad, sus descripciones van siendo cada vez más complejas, de aspectos físicos pasan a los relacionados con dimensiones de la personalidad, como intereses, ideas, actitudes, valores. Este cambio se da por dos procesos relacionados entre sí, pero distintos a la vez: La complejidad de la personalidad y su experiencia social, la que permite describirse ante los demás y a sí mismo con mayor precisión (Medina, 1990: 206).

En la familia autoritaria, donde las reglas no se discuten, sino que se obedecen, la autoridad reside en la figura paterna. Es el padre quien decide cómo se han de hacer las cosas, qué está bien y qué está mal, cada uno sabe a qué atenerse porque todo está claro desde "arriba". El mal uso de la autoridad en el seno de la familia favorece a actuaciones de sumisión, de falta de capacidad de reacción o de rebeldía.

Las discusiones entre los padres, las amenazas de castigo, el insulto, las explosiones de rabia, la forma brusca de hablar al hijo, provocan a veces un impacto tan fuerte, que los hijos llegan a superar el miedo a la agresión física.

El nivel del autoconcepto es determinante en el éxito o fracaso desde el comienzo de la vida escolar, el autoconcepto académico se relaciona con sucesivos niveles de logro, ocupa un lugar destacado en la autoimagen global de la persona, es fuente permanente de autorrespeto, y es por esta vía que surge de nuevo el autoconcepto académico, el que juega un papel causal en la consecución de niveles de éxito académico.

El desarrollo del autoconcepto en el alumno es una meta educativa por el rendimiento

escolar y por buscar una identidad (Beltrán, 1990: 212).

En la escuela, el niño rechazado se encuentra ante una serie de exigencias que lo exceden, no puede atenderlas todas por no tener la capacidad suficiente (Musitu, 1982: 407- 428), por lo que, recibe una evaluación negativa por parte del maestro y también de sus padres. Es frecuente que el escolar tenga cierta aversión a la escuela en algún momento de su vida, por presentar cierta incapacidad para realizar las tareas, y no saber resolver sus problemas.

En este sentido el niño rechazado en la escuela está mal adaptado social y familiarmente (Musitu, 1982: 407-428). El niño inadaptado y/o rechazado tiene miedo, se avergüenza de muchas cosas que hace y se considera lento y torpe en numerosas actividades y trabajos escolares que debe de realizar.

Los niños en desventaja, se consideran como posibles víctimas de autoconceptos bajos, debido a la discriminación, la pobreza y a las condiciones poco estimulantes del medio en el que se desenvuelven.

Autoconcepto y rendimiento académico están ligados íntimamente, al grado de utilizarse el rendimiento académico como medidor de la autoeficacia. Un estudiante con éxito llega a sentirse competente y significativo, mientras que el que fracasa termina sintiéndose incompetente e inferior.

Los niños van formándose imágenes firmes de su autoeficacia, respecto a su comportamiento derivado de su rendimiento escolar, y en la manera en que los otros van a reaccionar ante ellos como personas. Cada niño se encuentra etiquetado invisiblemente, algunos positivamente, otros reciben constantemente mensajes negativos de los demás, debilitando y distorsionando su autoconcepto. Los niños entran a la escuela con un autoconcepto ya formado pero susceptible a ser modificado.

Con mucha frecuencia, las experiencias capaces de reforzar el autoconcepto están relacionadas con el colegio y por ello producen ansiedad con la que el niño lucha continuamente. De esta forma entra en un círculo vicioso del que le resulta más difícil salir. El autoconcepto académico marca todas las manifestaciones de la personalidad, como por ejemplo, el control emocional, la creatividad, las relaciones personales.

Hoy día la presión social, familia, escuela y ambiente, hace que los alumnos estén envueltos por la obsesión de la competencia académica y por el buen logro de resultados. Parte del nivel del autoconcepto del escolar, viene dado por las aprobaciones o reprobaciones de sus logros escolares, proporcionados por sus referentes significativos, especialmente los padres y profesores. Cuantas mejores calificaciones y aprobaciones, mayor nivel de autoconcepto tendrán. La medida del autoconcepto es el mejor pronosticador del logro académico (Machargo 1991: 49-50).

El autoconcepto funciona como mediador en el asunto de información con el entorno, pues la persona está implicada en todos los aspectos de su proceso social.

Veremos en el siguiente apartado como el autoconcepto y la salud mental se relacionan entre sí, para poder tener un concepto general de todo lo que es autoestima.

III.1. El autoconcepto y la salud mental

La salud mental es un estado de bienestar que se caracteriza por lo psíquico y la autoaceptación o bien como pensamos, sentimos o actuamos en nuestra vida. Nos ayuda a relacionarnos con otras personas y a tomar decisiones. Tiene relación con la vida cotidiana de todos nosotros, con la manera en que cada uno se relaciona con sus familiares, en el colegio, en el trabajo, en el juego, con la comunidad. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida; desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta, porque es un proceso evolutivo y dinámico. En este proceso intervienen muchos factores, como son: un desarrollo normal neurobiológico, factores hereditarios, la educación familiar, el grado de realización personal.

Es una dimensión inseparable de la salud integral, es el núcleo de un desarrollo equilibrado de toda una vida que desempeña una función importante en las relaciones interpersonales, en la vida familiar y social.

Cuando se habla de felicidad, de tranquilidad de espíritu, de capacidad, de goce o satisfacción, se habla de salud mental y la salud mental influye en el autoconcepto.

La salud mental y el autoconcepto tienen una gran importancia en el bienestar personal, en el éxito profesional, en las relaciones sociales y en el rendimiento académico, porque el autoconcepto refleja variables personales, sociales, ambientales, intelectuales y afectivas. Como se ha señalado anteriormente, el concepto que la persona tiene de sí misma evoluciona a lo largo de toda su vida; en este proceso es muy importante el valor que cada uno se otorga.

El desarrollo de la persona sana necesita de un concepto satisfactorio de sí mismo, ya que este concepto satisfactorio es el que favorece el desarrollo sano del individuo.

La manera en cómo la persona se percibe ejerce un impacto significativo sobre la propia conducta y sobre las metas y logros personales a los que aspira. Una idea positiva de sí mismo conduce a grandes logros por lo general.

La familia, como organización primaria, debe garantizar protección, seguridad, comunicación y una buena estabilidad y bienestar emocional, como lo es, la satisfacción con la vida, la autoestima y el autoconcepto, porque las personas que están satisfechas con su vida tienen un buen ajuste y están libres de psicopatologías.

Undurraga y Avendaño (1998: 57-63) indican que la autoestima se refiere a la confianza básica en las propias potencialidades, estos autores dicen que hay dos componentes especiales: la valía personal y el sentimiento de capacidad personal. La valía personal

es la valoración positiva o negativa que la persona tiene de su autoconcepto, incluyendo las emociones que se asocian con esta valoración y las actitudes respecto de sí mismo.

El bienestar es un componente de la salud (Organización Mundial de la Salud OMS, 2003), se expresa en conductas favorables al mantenimiento de la salud física y mental. La carta Magna de 1946 (40), define la salud como “el estado completo de bienestar físico, mental y social”. Define la Salud Mental como un estado de bienestar global que afecta a todas las esferas psicológicas del individuo. De esta definición se infiere que la salud mental es, por tanto, algo más que la mera ausencia de trastornos mentales.

La satisfacción con la vida es el elemento cognitivo del constructo “Bienestar subjetivo” y se define como el sentimiento de bienestar en relación consigo mismo en la propia vida (Undurraga y Avendaño, 1998: 57- 63).

Al hablar de bienestar humano, nos referimos a condiciones de vida, modo de vida, desarrollo económico, nivel de vida y “sentirse bien”. El bienestar se relaciona con la felicidad y la satisfacción de la vida, se vincula con el presente, pero también con la proyección al futuro. Las áreas de mayor interés para las personas en cuanto a su bienestar son el trabajo, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales, las relaciones familiares.

La satisfacción con la vida surge de las relaciones del individuo con su entorno familiar y social, en donde se incluyen las condiciones de vida materiales y sociales, que ofrecen al hombre determinadas oportunidades para su realización personal, es así, como el individuo obtiene calidad de vida. La calidad de vida se considera como un concepto multidimensional; se define como la percepción individual de bienestar, originada por la satisfacción en algunos aspectos de la vida que son importantes para la persona y se utiliza como un acercamiento al bienestar psicológico.

El autoconcepto y la autoestima son determinantes de la conducta del individuo y de su salud mental, estos dos conceptos son la base fundamental para que el ser humano desarrolle al máximo sus capacidades; desde que nace requiere sentirse querido, protegido y aceptado, es muy importante que su autoestima y su autoconcepto se encuentren en buenas condiciones, pues a medida que va creciendo estos pueden aumentar o disminuir.

La interrelación positiva del niño con sus padres es de vital importancia, por que son ellos la fuente principal de afecto y seguridad. (Chavarría, 2002: 101).

El ambiente familiar negativo, que se caracteriza por los problemas de comunicación entre padres e hijos, constituye uno de los factores de riesgo más estrechamente vinculados con el desarrollo de problemas de salud mental en los hijos, ya sea como, presencia de síntomas depresivos, ansiedad y estrés. La comunicación familiar abierta, el intercambio de puntos de vista de manera clara, respetuosa, afectiva y empática entre padres e hijos ejerce un fuerte efecto protector ante los problemas de salud mental e influye positivamente en el bienestar psicológico de los hijos.

En el contexto escolar, el fracaso académico, la baja autoestima académica o los problemas interpersonales con los compañeros, victimización o aislamiento social, son constructos íntimamente relacionados que ejercen una influencia negativa en la salud mental del estudiante.

El autoconcepto ejerce un papel fundamental en la conducta humana, por la función que tiene en la integración de la personalidad, en la motivación del comportamiento y en el desarrollo de la salud mental.

Con respecto al contenido del autoconcepto y la autoestima a continuación se referirá el ajuste y desajuste en ambos constructos.

III.2. Las diferencias entre las personas con baja y alta autoestima

La alta autoestima está asociada con buen ajuste personal y autoaceptación. El individuo siente que es una persona digna de la estima de los demás, se respeta por lo que es, no se considera necesariamente superior a los otros. Estas personas se aceptan, tienen conciencia de sus virtudes y deficiencias y confían en mejorar y madurar. (González y Tourón, 1994: 138).

La baja autoestima implica insatisfacción, rechazo y desprecio de sí mismo podría pensarse que el problema de la baja autoestima se produce solamente en personas que han sufrido severas privaciones en su niñez o que están sometidas a un gran trauma emocional. Esto no parece ser cierto. Hay muchos casos de personas con muy baja autoestima que tuvieron afecto en sus hogares y en cuyas vidas no hay evidencia de trauma emocional (Rodríguez, 2003: 6).

- La dependencia de otros, también reduce la autoestima.
- Algunas observaciones o actitudes críticas de los padres, los abuelos, los maestros y otros adultos importantes para él pueden contribuir también a crear un problema de baja autoestima.
- Cuando los padres les exigen a los hijos que cumplan ciertas funciones antes de que estén capacitados para ello, los niños pueden llegar a considerarse ineptos. Y creen que las demandas de los padres son correctas y que su falta de cumplimiento es señal de que no son capaces de hacer las cosas (Rodríguez, 2003: 8).
- Padres y maestros con un bajo autoconcepto, fomentan en los niños este constructo.

Para la formación de la autoestima es muy importante la influencia de personas significativas pero es relevante las propias experiencias de éxito y fracaso (Marchago, 1991: 47). Lo que da lugar a que se adquiera un elevado concepto o un bajo autoconcepto de sí mismo.

La educación que reciben los hijos de sus padres y maestros está relacionada con el tipo de autoconcepto que construyen. Es por eso que la autoestima de un individuo depende en gran medida de lo que piensan los demás de él. Se ha comprobado que cuando el autoconcepto es alto, la persona se muestra en su conducta íntegra, honesta, responsable, tiene fe en su propia competencia y en sus decisiones, respeta el valor de los demás, irradia confianza, se acepta a sí mismo como ser humano con sus posibilidades y limitaciones.

Cuando el autoconcepto es bajo, la persona piensa que vale poco, no confía en los demás, tiene miedo a ser engañado y menospreciado, se aísla, se mantiene estático e indiferente con él mismo y con quienes le rodean. No tiene confianza en sí mismo.

Un buen nivel de autoconcepto es una característica que ayuda a las personas a desenvolverse con naturalidad, espontaneidad y eficacia en los diversos ámbitos de su vida. Por el contrario, un autoconcepto bajo es un factor que está presente en la mayoría de las personas con problemas más o menos graves y con dificultades para desenvolverse en su ambiente laboral y social.

Los sujetos que tienen un alto autoconcepto se diferencian de los que tienen bajo autoconcepto en su ajuste emocional, en su estabilidad corporal, en su seguridad, en su salud mental, en sus pensamientos más flexibles y con menos prejuicios, en la aceptación de sí mismo, y en su autoestima. Las personas con baja autoestima se quejan de padecer nerviosismo, falta de apetito e insomnio, son más sensibles a la crítica y a la burla y tienden a sentirse solos, debido a la incomunicación que mantienen por miedo a que los vean débiles (Gimeno, 1999: 21) y temor a hacer el ridículo. Son miedosos, llevan consigo insatisfacción, rechazo y desprecio por sí mismo. Perciben su imagen desagradable y desean ser distintos.

Los éxitos son una parte fundamental para el desarrollo del autoconcepto. Se considera necesario tener un autoconcepto positivo para que la persona consiga adaptación y

felicidad personal. Poseer una alta autoestima es tener una percepción saludable de sí mismo.

Una persona con un buen concepto de sí misma es más abierta, percibe más auténticamente la realidad y por lo tanto acepta con más facilidad a los otros. Una persona con un autoconcepto negativo es introvertida, poco sociable, pesimista y se aleja de los demás.

Poseer un autoconcepto positivo favorece el potencial creativo del ser humano.

El que está bien adaptado tiene autoconcepto realista, funciona totalmente y por eso se siente libre y se acepta a sí mismo, viviendo intensamente cada momento de su vida y desarrollando constantemente sus potenciales (Rogers, 1976: 43-49 y 1979: 11-15).

Los jóvenes con baja autoestima realizan comportamientos de riesgo para su salud, mientras aquellos con alta autoestima llevan a cabo conductas saludables.

Regis (1988: 4,9) argumentó que los jóvenes con una alta autoestima disponen de un control cognitivo que los mantiene interesados en conservar su valoración positiva frente a los demás. Asimismo, Jessor (1977) dice que los jóvenes mantienen una actitud responsable hacia ellos mismos realizando conductas saludables.

Pasaremos a ver la relación que tiene el autoconcepto en la conducta de la familia y la escuela.

III.3. El autoconcepto y la conducta familiar y escolar

El origen y desarrollo del autoconcepto se puede sistematizar en tres vías esenciales de realización en la vida familiar y son, la aceptación, comprensión y comunicación que se establecen en el hogar. La forma como el hijo se siente aceptado, comprendido y se comunica con los miembros de su familia, es la base para la elaboración de una imagen

positiva de sí mismo.

El autoconcepto académico se refiere a la concepción que el estudiante tiene para aprender. Cada estudiante reconoce y asimila la información básica y construye sus estructuras de conocimiento, pero tiene que ver con las características de su personalidad.

Dentro de la dinámica del autoconcepto, el rendimiento escolar, depende no únicamente de la capacidad real, sino también de la capacidad percibida por el sujeto, lo que determina que el alumno genere altas o bajas expectativas de éxito en el aprendizaje, por lo que se dice que el rendimiento del alumno está mediado por elaboraciones cognitivas personales (Weiner, 1986: 548-573).

Lynch (1981, citado en González y Tourón. 1992: 86) describe el autoconcepto como un conjunto de reglas para procesar información que rigen la conducta. Este constituye uno de los más importantes y significativos reguladores de la conducta humana.

La relación que se observa entre el autoconcepto y el rendimiento académico se diferencia en tres patrones:

1) El rendimiento determina el autoconcepto. La experiencia escolar de éxito y fracaso incide significativamente en la autoimagen del alumno por la evaluación que recibirá de los otros significativos. El sí mismo deseado, representa la personalización de los valores que el individuo se impone como guía de su vida, (Rosenberg, 1979. Citado en González y Tourón, 1992: 106).

2) Los niveles del autoconcepto determinan los grados de logro académico. Un alumno con un autoconcepto académico bajo, busca situaciones que impliquen mantener su nivel de autoconcepto global, por lo tanto, realiza escaso esfuerzo a tareas escolares. Covington (1983: 139-164) dice que los alumnos con bajas expectativas de éxito pueden desarrollar estrategias en las que se comprometen escasamente para

contradecir sus autopercepciones. Un autoconcepto académico bajo lleva a un rendimiento bajo.

3) Autoconcepto y rendimiento se reflejan mutuamente. Entre autoconcepto, atribuciones y rendimiento académico hay una relación recíproca, con la particularidad de que un cambio en cualquiera de ellos produce cambio en los otros, con el fin de establecer el equilibrio inicial (Burns, 1979: 26).

Las explicaciones teóricas sobre la relación entre el autoconcepto y las conductas de salud en los jóvenes, presentan motivos básicos, que guían al sí mismo, el motivo de automejora.

Se considera que el motivo del automejora conduce al sujeto a elegir comportamientos que le permiten obtener mejores autoevaluaciones, independientemente de que estas conductas sean saludables e insanas, normativas o anti-normativas (Dolcini y Adler, 1994: 496-506).

Una forma de conseguir esta automejora es realizando conductas en las que se adquieren mayor competencia o habilidad, y así obtener la aprobación de las personas importantes o significantes para uno mismo.

Se reconoce que la familia es una unidad social básica y la interacción en su interior es directa y profunda especialmente en el aspecto afectivo y cognitivo. Los padres influyen sobre los hijos, los hijos influyen sobre la conducta de los padres. De la actitud que los padres manifiestan hacia lo que enseña la escuela y tienen más alta estima por la cultura, se comprometen con la escuela y las responsabilidades escolares de sus hijos, brindando apoyo en el hogar como en la escuela (Núñez y González, 1994: 68-69).

En el proceso de sociabilización aprendemos tanto de la familia como de la escuela, agentes educativos relevantes en la formación y preservación de ambos constructos.

En conclusión con este apartado podemos decir que, puesto que el autoconcepto se aprende pero tiende a tener un cambio o modificación en cada etapa de la vida, y que en la formación de la autoestima caemos en un error con las valoraciones que de una u otra manera constituyen la consideración personal de nuestras cualidades y capacidades, a través de comparaciones de éxito y fracaso que recibimos de los demás; se puede cambiar recibiendo apoyo de los Otros Significativos o incluso, cambiando los mismos Otros Significativos, reduciendo así las fantasías, incrementando los éxitos y atribuyendo los fracasos a factores externos.

Por ello se habla de que a través de las **intervenciones** se pueden llevar a cabo los constructos personales hipotéticos no observables dentro del autoconcepto establecido y sus manifestaciones conductuales.

CAPÍTULO IV

LA INTERVENCIÓN PARA MEJORAR EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestra persona y de nuestra manera de ser, de quienes somos, del comportamiento, de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Como hemos visto, ésta se aprende, pero también cambia y la podemos mejorar. El autoconcepto es una parte muy importante de la autoestima, en él intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí, anteriormente dije que la variación de uno afecta a los otros; un ejemplo de ello puede ser, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema. (Rodríguez, (2003: 10-11).

También nuestra autoestima, según se encuentre es responsable de muchos fracasos y éxitos, pues una adecuada autoestima vinculada a un concepto positivo de sí mismo potencia la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades, esto aumentará el nivel de seguridad personal. Por el contrario, una baja autoestima enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

Las personas con un bajo autoconcepto o con una baja autoestima no se ven con claridad cuando se observan. La imagen que proyecta su espejo, es una imagen en la que destacan los rasgos negativos y no aparecen los positivos. Para que la persona consiga una adecuada autoestima debe de ver en su espejo una imagen realista y positiva de sí mismo.

Cuando alguno de los padres, o ambos o los maestros le dicen al niño que es un niño "malo" y lo repiten con frecuencia, el pequeño llega a creer con certeza de que esa cualidad de malo: debe de ser una de sus características personales. Al ponerse a sí

mismo esa "etiqueta" sus conductas y comportamientos se acomodan a lo que él cree que es. Necesariamente hay que actuar con coherencia respecto del esquema del autoconcepto, en este caso "soy malo"; pero también las demás personas de su entorno esperarán a que se comporte mal y señalarán con más atención aquellas conductas que confirmen la "etiqueta" inicial "soy malo".

Cuando un niño siente que no les "gusta" a sus padres y maestros, piensa ¿entonces a quién puede gustarle? Lo que le conduce a problemas en la construcción de su propia identidad.

El dialogo (los espejos) con los otros entra en un intercambio negativo de mensajes, así pues, sus conductas inadecuadas son "reforzadas" por las descalificaciones, castigos y riñas de las personas "significativas" que le rodean.

Si es importante conocer el autoconcepto de la persona cuando ya es adulta, es aún más cuando esta imagen se está formando, pues se puede analizar cómo se desarrolla y los factores que influyen en ella. Podría ser una manera de prevenir trastornos emocionales y la creación de un autoconcepto negativo que cause dolor y sufrimiento desde que se está desarrollando y que puede prevalecer durante toda la infancia, seguir en la adolescencia y aún existir en la vida adulta.

Se considera necesario tener un concepto positivo para que el individuo consiga una adaptación adecuada, para la felicidad personal y para un funcionamiento eficaz (Marchago, 1991: 72).

Actualmente es importante poseer un buen autoconcepto y una adecuada autoestima, pues existe una alta correlación entre ambos, lo que da como resultando, un buen rendimiento académico, un estado de satisfacción, asertividad y tolerancia a la frustración.

Algunos problemas que afectan a los adolescentes como son: el consumo de drogas y alcohol, la agresividad, la depresión y los comportamientos antisociales, se correlacionan con una baja autoestima y un bajo autoconcepto.

Para una adecuada intervención, es necesario considerar primero que dimensiones del autoconcepto se ven afectadas en la persona, para elaborar programas dirigidos a la mejora de esas dimensiones, después aplicarlos simultáneamente. Se pueden realizar también ejercicios que ayuden a conseguir una imagen realista y positiva de sí mismo.

La intervención es el componente cognitivo de la autoestima y ha de ir encaminada, por una parte, a la correlación de las ideas desadaptativas que tenemos sobre nosotros y de otra parte a acrecentar las ideas positivas y adecuadas que tenemos sobre nosotros mismos. Es necesario intervenir en la familia, a través de consejos para mejorar la autoestima y el autoconcepto dentro de esta, sugiriendo dar (Rodríguez. 2003: 36-38).

- Disponibilidad. Dedicar tiempo, que es lo que menos se tiene para atender a los hijos, sin olvidar al conyugue.
- Comunicación. Padres e hijos.
- Coherencia. En los padres y autoexigencia en los hijos.
- Tener iniciativas, inquietudes y un humor positivo.
- Aceptar las limitaciones propias y las de la familia.
- Reconocer y afirmar lo que vale la otra persona.
- Estimular la autonomía personal.
- Cuidar el ambiente en que se mueven los hijos.
- Recibir apoyo social de los otros significativos.
- Cambiando de otros significativos.
- Reducir las pretensiones.
- Atribuir los éxitos factores internos y los fracasos a factores externos.
- Proporcionar un clima de seguridad no evaluativo, que permita a las personas percibirse, tal como son, y a partir de ahí, construir su propio sistema de valores. A medida que la persona va aceptándose a sí mismo, su autoestima y autoconcepto se

hacen menos dependientes de las evaluaciones de los demás.

- También, es necesario fomentar la autoestima en el hogar, para que el hijo se sienta seguro y querido por sí mismo. Como también, es necesario demostrar el afecto a través de elogios y el contacto físico: besos, caricias, abrazos.
- Transmitir respeto y valoración, ayudando a que se reconozca como un ser único y especial.
- Es importante evitar cualquier comparación; sea quien sea la persona.
- Destacar las cualidades positivas.
- No descalificar como persona cuando haga algo malo, hacérselo saber con respeto.
- Fomentar la independencia y autonomía.

El autoconcepto tiende a ser estable, (pero no estático) por lo que producir cambios y mejoras es un proceso lento y parece requerir largos espacios de tiempo. Una vez desarrollados los sentimientos de baja o alta autoestima tienden a mantenerse. Por eso es esencial prevenir la formación de un autoconcepto negativo, por su resistencia al cambio.

La mayoría de expertos en el tema entiende que las personas con un autoconcepto ajustado y positivo son más capaces de actuar de forma independiente, elegir y tomar decisiones, interactuar con los demás, afrontar nuevos retos, asumir responsabilidades, contradicciones o fracasos. En definitiva, están mejor preparados para participar de manera responsable en las distintas actividades e instancias sociales y alcanzar un mayor nivel de felicidad.

Por lo anteriormente expuesto se denota la necesidad de atender específicamente a las personas que manifiestan tener poca valía personal e inadecuados constructos personales. En el siguiente tema, se considerarán algunas formas de intervención.

IV.1. Dónde y cómo intervenir

Esta intervención contempla todas las esferas educativas y todos los ámbitos sociales de la persona: familiar, escolar, laboral, social.

Los niños adquieren en la familia, hábitos, habilidades, valores y motivos que los convierten en personas con cierta responsabilidad. En la interacción con los iguales, el niño aprende sobre su propia identidad y se forma una idea sobre su valor, llega a conocer su propia competencia al relacionarse y compararse con otros, juzgar su capacidad al comparar resultados, formándose así su autoconcepto. La obediencia a los padres constituye un primer paso a respetar las reglas sociales. Mediante las respuestas emocionales de los padres frente al comportamiento de ellos, absorben esta información y la aprueban. Conforme van creciendo, los niños procesan y almacenan esta información y actúan basados en ella, su deseo de complacer a sus padres los conduce a hacer lo que saben que estos desean que hagan, aún cuando no estén presentes para verlos.

Todo este aprendizaje durante los primeros años constituye el desarrollo del autoconcepto. En niños de temperamento difícil, se desarrollan emociones negativas como la antipatía, la vergüenza y la culpa. La manera en que los padres atienden a los hijos, el temperamento del niño y la calidad de la relación entre padres e hijos, contribuye a la respuesta positiva o negativa que se da. Una cálida y mutuamente afectuosa relación entre padres e hijos durante los primeros años facilita una alta autoestima.

Papalia (2001: 323-327) señala que los padres de delincuentes crónicos no reforzaron con frecuencia el buen comportamiento en la infancia y fueron crueles o incoherentes, al castigar los malos comportamientos y no se involucraron en la vida de sus hijos. Agrega que la crianza poco afectiva continúa en las siguientes etapas de vida, y el comportamiento antisocial se relaciona estrechamente con la baja autoestima.

Uno de los ambientes más influyentes para la implantación de los valores y la mejora del autoconcepto es la escuela y los modelos que en ella se les presentan. Por lo tanto, un programa exitoso sobre enseñanza de valores que eleve y mantenga el nivel del autoconcepto positivo individual, repercutirá en la conducta del niño y posteriormente en su interacción con la sociedad (Papalia, 2001: 351).

El ambiente escolar, las características del profesorado y la conducta docente ejercen influencias muy claras en el desarrollo del autoconcepto del niño, y a la formación total del hombre (García Hoz, 1976: 26-42).

Tanto los padres, como los profesores, deben proporcionar sentimientos de pertenencia al grupo, prestar atención a los intereses de los mismos, destacar sus cualidades, animarlos a expresar sus ideas y sus emociones, a solucionar sus conflictos, a darles responsabilidad, a tomar decisiones, a ser asertivos, a madurar como personas sanas y equilibradas. Los padres y maestros, son el modelo con el que los niños se identifican en primer lugar, debido a su escasa experiencia para dejar paso después al grupo de iguales.

El rendimiento escolar y el fracaso en la actualidad, tiene como condicionante algunas variables, (Schunk, 1985: 19. Batlle, 1981: 51. Canfield, 1990: 48-50).

- Las aptitudes.
- Características intelectuales.
- El estilo de aprendizaje.
- Los problemas circunstanciales en la vida del alumno.
- La enseñanza deficiente, La motivación, Las actitudes.
- Los conocimientos previos.
- El ambiente familiar o social, La escuela, El currículo.
- El grupo de iguales.
- Uno de los más importantes, el autoconcepto.

Como uno se cree qué es, permite afrontar las situaciones de aprendizaje de distinta manera, ya que interviene en la concepción de sus cualidades, en sus expectativas, en los propios intereses, en las motivaciones, en la conducta y por lo tanto, en el propio rendimiento escolar.

González y Tourón (1994: 249) afirman: "Muchos autores consideran que no pueden entender la conducta escolar sin considerar las percepciones y sentimientos que el sujeto tiene de sí mismo, en particular de su propia competencia académica".

En la escuela, el profesor constituye un modelo para sus alumnos, lo que determina el autoconcepto y la autoestima de éstos. Facilitar y estimular la expresión del alumno, la aceptación de sí mismo y los demás creando un ambiente de respeto mutuo y correlación. Tener un trato directo con ellos a través del diálogo personal. Dar confianza y no infundir temor, potenciar al alumno para que tenga sus propios valores.

Todo profesor se constituye en el primer agente del marco escolar, que puede proveer y desarrollar todas las estrategias conducentes a un mejor desarrollo del autoconcepto del alumno, por la obvia razón de que es una figura de gran autoridad.

El profesor que desee contribuir a aumentar el autoconcepto de sus alumnos, deberá no hacer comparaciones, buscar nuevas estrategias educativas, atender más a la formación formativa que a la evaluativa, implicarse emocionalmente con sus alumnos. La clave de cualquier cambio, estriba en conocer con la mayor precisión posible la realidad o situación de cada alumno en particular, y del grupo en general.

Hay que adoptar una actitud positiva hacia los alumnos, que deben sentirse acogidos, recibidos de buen grado, aún después de que se haya censurado su comportamiento. Un cierto grado de cariño, además de potenciar el rendimiento de los alumnos, promueve sus sentimientos de dignidad personal. Se debe alabar el trabajo bien hecho y/o los esfuerzos realizados, siempre que den motivo para ello.

Hay que mostrar al alumno que se tiene confianza en él y en sus posibilidades, y animarle y alentarle para que alcance las metas propuestas. Imprescindible para poder preguntar, discutir, expresar puntos de vista y tomar decisiones significativas por uno mismo.

Hay que reconocer y tomar en consideración los derechos, la dignidad, las ideas y los sueños de los adolescentes.

La capacidad del profesor para identificarse o compartir el estado de ánimo de los alumnos, favorece la interacción entre ambos. Hay que ser uno mismo, una persona real, sin máscaras y con la capacidad de reconocer los propios errores.

Aunque a veces, es difícil mostrar altos niveles de congruencia en lo que se piensa, se dice o se hace, éste es un factor importante para estimular positivamente el autoconcepto. Hay que provocar a los alumnos para que se fijen objetivos personales, tanto a corto como a medio plazo, y asuman la responsabilidad de sus propias ideas y comportamientos.

Para poder cambiar es imprescindible el conocimiento del autoconcepto.

Tenemos que conocernos para poder cambiar.

El primer paso para cambiar es aceptarse, conocer los defectos, no para hundirse en ellos, sino para desarrollar herramientas que permitan a la persona mejorar.

En el ámbito social, la sociedad cumple una función muy importante para la persona, a partir de la cultura de ésta, la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidas a sus miembros, y determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno, teniendo a ésta como modelo social.

Las personas que tienen poca confianza de su capacidad dentro de la sociedad, tienden

a buscar roles sometidos y evitan situaciones que asuman cierta responsabilidad. En nuestra sociedad, el nivel de autoestima de una persona, está ligado a lo que hace para ganarse la vida.

Los criterios mediante los cuales las personas se evalúan a sí mismas son culturales, como son, si eres gordo, flaco, lindo, feo, blanco, o si se tiene la capacidad para luchar, capacidad para soportar el dolor, la astucia para ganar dinero, los modales.

En conclusión podemos decir que toda persona se ve a sí misma desde el punto de vista de los grupos en que participa, y todo aquello que piensen de ella influirá positiva o negativamente en su personalidad o forma de recapacitar.

A continuación, se describirán algunos ejemplos que pueden ser útiles para un cambio positivo en el autoconcepto.

IV.2. Algunas pautas educativas para lograr cambiar en el autoconcepto y en la autoestima

El objetivo relevante de la orientación es ayudar a las personas a que aprendan a quererse, aceptarse, respetarse y confiar en sí mismas, este objetivo inmiscuye a los padres, maestros, personas sociales y del entorno.

Las personas que presentan un autoconcepto positivo tienen mayor capacidad para actuar en forma independiente, para enfrentar retos y una mayor tolerancia a la frustración. Esto indica que el autoconcepto tiene una gran influencia en el control emocional como en la dirección de las conductas de la persona.

El desarrollo del autoconcepto considerado como un objetivo, consiste en la tarea de ayudar a las personas a cambiar las actitudes hacia sí mismas (Ellis, 1999. Citado en Naranjo, 2006: 5).

De acuerdo con este autor las actitudes pueden ser cambiadas, presentando datos, a las personas que son discrepantes con las actitudes, confrontándolas con actitudes alternativas y ayudándoles a que examinen las implicaciones conductuales.

El nivel de resistencia al cambio, depende de la centralidad de la idea original de creencias de la persona de su identidad básica.

Hay que tomar en cuenta cuando se trabaja por un cambio de actitudes que se debe de comprender la centralidad y el valor de la recompensa de la idea original, la amenaza potencial de la nueva idea y debe encontrarse un balance en la presión para mantener el incentivo para cambiar minimizando la resistencia. Por ejemplo, si una persona mantiene la idea central "soy un fracaso" puede tener la recompensa de librarse de asumir responsabilidades, de todos modos "que puede esperarse de una persona como yo" La nueva idea de "soy capaz" podría generarle ansiedad, lo cual puede contrarrestarse, asumiendo una posición intermedia o relativización "el hecho de que cometa errores no significa que soy incompetente"

Posibles causas de resistencia al cambio de un autoconcepto negativo, no pueden considerarse como universales, pero sirven de base para buscar estrategias.

Eisenberg (1981: 12) da algunas explicaciones respecto a la resistencia al cambio y a la persistencia en mantener un autoconcepto negativo. Una es que para cualquier persona el cambio del autoconcepto se transforma en una crisis de identidad; si se cambia la opinión total del Yo, el resultado podría ser una pérdida de identidad. Existe seguridad teniendo una identidad, aún si es negativa: la pérdida de identidad se lleva la poca seguridad que la persona posee. Es mejor tener una opinión negativa de sí mismo, que no tener sentido de quién es uno.

Otra es la teoría de la expectativa. Señala que existe un valor instrumental para mantener una opinión negativa de sí. De esta forma las personas se comportan con

otras como frágiles y vulnerables. Las otras las tratan de una manera suave y no amenazante. Mantener opiniones negativas de sí mismo es una defensa contra la imposición de altas expectativas de otras personas significativas. Esta es con frecuencia las identidades inadecuadas de víctimas.

Otra explicación: el pensamiento psicoanalítico, expresa que la tendencia a proteger el autoconcepto negativo, puede ser el síntoma de problemas subyacentes profundos. Con frecuencia una culpa intensa no resuelta, por algún evento infantil, puede existir en un nivel subconsciente, lo cual puede impedir un sentimiento de adecuación al menos en dos formas. Una es la culpa, aún si es subconsciente, puede hacer que la persona no sea capaz de darse permiso para aceptarse a sí misma. En esencia "Yo soy culpable, por lo tanto malo y perverso y no soy merecedor de quererme a mi mismo". Una segunda forma explica que las personas que abrigan sentimientos profundos de culpa, frecuentemente quieren castigarse a sí mismas. Por este motivo la infelicidad y la privación de alegría, pueden ser vistas como formas de castigo.

El psicoanálisis emplea el término "mecanismo de defensa" para describir los procesos que las personas utilizan para proteger su Yo. Estos mecanismos se presentan cuando la persona siente que las opiniones de su Yo están siendo atacadas o amenazadas; es decir, estos mecanismos protegen o defienden el Yo de posibles perjuicios.

Tanto el Yo, como el Súper Yo fueron formados por las experiencias emotivas personales y por las identificaciones con otros individuos pertenecientes al ambiente en el que el sujeto nació y fue educado.

Desde una orientación cognitiva en los casos que predominan sentimientos de culpa, se sugiere emplear estrategias tales como la retribución o la disputa racional. En la primera se realiza un análisis detallado sobre el papel de las suposiciones de la persona acerca de las causas de determinados acontecimientos, con lo que se pretende una atribución más realista de responsabilidades. En la disputa racional se emplean toda clase de

argumentos para demostrarle a la persona la irracionalidad de sus creencias.

Las personas actúan para confirmar sus conceptos sobre ellos mismos, de modo que, cuando se comportan de una manera no acostumbrada, pueden experimentar amenazas a su sentimiento de identidad. De esta manera, a las personas les puede parecer difícil cambiar para su desarrollo y salud, por cuanto no desean que sus conceptos de sí mismo sean alterados.

Einsenberg (1981) argumenta que la defensividad persistente es un indicador importante de inseguridad persistente. El punto importante es comprender la relación entre el autoconcepto y la conducta defensiva y ver la defensividad como el esfuerzo de la persona para proteger su Yo. No obstante, la defensividad persistente actúa como una resistencia al movimiento de orientación y como una barrera para el crecimiento de la persona.

Existe una variedad de teorías, modelos de orientación y pautas educativas para ayudar a las personas a mejorar su autoconcepto. Algunas de ellas son (Eisenberg (1981: 13-14): Enseñar a los niños y jóvenes a autoevaluarse y auto reforzarse positivamente.

- La madurez implica tener una idea adecuada de sí mismo y se consigue a través del conocimiento correcto. Saber qué les pasa y por qué, qué han conseguido y en qué han fallado. Es necesario saber decirse a sí mismo cosas positivas, estimulantes, que les lleve a superar obstáculos.
- La práctica frecuente de elogio al interactuar con los hijos, alumnos y personas inseguras. El elogio (refuerzo social) es uno de los poderosos medios para cambiar conductas. Todos necesitamos que nos tomen en cuenta, que nos digan que hacemos las cosas bien. Es un medio eficaz para ir cambiando la idea que se tiene de sí mismo cuando es negativa. Recibir elogios por algunas cosas que se hacen o al contrario, el elogio es una forma de afianzar lo positivo que tiene el ser humano. El

elogio y la alabanza, si se utilizan en forma constante y sistemática modificarán el autoconcepto de la persona.

- La lectura, la escritura y la expresión oral, son elementos para que los niños desarrollen su autoestima (Por ejemplo, El jajíle azul). El puente afectivo entre los niños y la lectura la construyen los padres y los maestros (Andricaín, 2007:110) Este enfoque aproxima a los niños a una dimensión artística y a una educación en los valores, además de ser una actividad importante de estimulación para que los pequeños se desarrollen mejor de acuerdo a sus capacidades.

Con la práctica de la lectura, los niños no sólo se divierten y desarrollan su vocabulario, conocimientos e imaginación, aprenden también el uso de las estructuras de la lengua; aprenden a comunicarse con su ser interior, con sus partes desconocidas o rechazadas en uno mismo, desde allí, al hablar con nuestro interior, iniciamos la comunicación profunda con el otro y con los otros (Rey, 2002: 1-2). La lectura, la escritura y la expresión oral proporcionan un ambiente afectivo, tanto por las historias que se hallan en los libros, como por la estrecha relación que se entabla con los padres y maestros.

La voz de la madre o del padre al leer un cuento, cantar una canción, decir un poema o enseñar una oración, proporciona al niño una seguridad que propiciará su desarrollo y una adecuada autoestima y un buen autoconcepto.

Tanto más temprano se produzca el encuentro del niño con el libro tendrá más elementos para desarrollar una adecuada autoestima. La literatura formativa para los niños es la que toma en cuenta su vida interior, la que se coloca en los "zapatos de los pequeños", la que respeta las diferencias y ritmos individuales, la que procura que su desarrollo emocional sea óptimo. Este enfoque aproxima a los niños a una dimensión artística y a una educación en los valores.

Bates de Toro (2000) argumenta que la música y sobre todo las canciones a través de

sus contenidos modelan positivamente el autoconcepto en los niños. Se pueden utilizar canciones como modelos simbólicos para modificar el autoconcepto positivamente (Bandura, 1978: 33).

Las canciones con contenidos específicos pueden utilizarse como una herramienta e intervenir en niños con un autoconcepto bajo, favoreciendo su desarrollo. La música es importante para producir cambios en los niños, pero lo son aún más los contenidos que tengan las canciones para modificar el autoconcepto de manera positiva. Las canciones que más les gustan a los niños son en las que se sienten identificadas y pueden adquirir como modelos simbólicos.

Las canciones infantiles proponen historias con contenidos de valores socialmente aceptados. Estos podrían ser modelos que ayuden a mejorar el autoconcepto de los niños, ya que pueden aprender a imitar una imagen positiva y convertirla en propia. De esta forma mejoran el concepto de sí mismo y al fortalecerlo se obtendrá una personalidad equilibrada. Asimismo la imitación es un aspecto esencial del aprendizaje. La provisión de modelos sociales puede acortar considerablemente el proceso de adquisición de una conducta deseada (Bandura y Mc Donald, 1963: 18).

La expresión corporal y la práctica deportiva tienen efectos beneficiosos sobre el autoconcepto (Esnaola, 2005: 265, 277. Goñi y Zulaika, 2000: 6,10), el trabajar con el interior de cada alumno implica un conocimiento individual de su cuerpo y posteriormente una expresión común de esos propios conocimientos para finalmente aceptar el propio cuerpo y el de los demás.

La educación física desarrolla en los alumnos una autonomía que va creciendo, tanto intelectual, como motriz, desarrollándose nuevas formas de expresión y comunicación. De este modo, se avanza en la construcción de la propia identidad, autoestima e integración social (Navarrete y Navarrete, 2002: 53).

Ante lo presentado, puede aludirse al efecto PYGMALION; cabe recordar que Pygmalión fue un rey de Chipre que se enamoró de una estatua de marfil que él mismo había realizado, la esculpió con admirable arte y le dio una belleza como ninguna mujer real podía tener y se enamoró de su obra. Le pidió a Venus que le diera vida y se casó con su creación. Él buscaba a la mujer perfecta, el ideal, y tanto fue su deseo, que cuenta la leyenda que la piedra se hizo carne.

En el autoconcepto podemos deducir que lo que se espera de una persona es lo que se recibe de ella, pues las esperanzas que concebimos sobre esa persona, de alguna manera se las comunicamos.

Algunas ideas que considero es importante trabajar con el fin de mejorar el autoconcepto y la autoestima, son:

- Reforzar lo positivo de las personas.
- Dar a los niños la oportunidad de expresar sus cualidades (ya que todos tenemos habilidades diferentes, es justo que sean valoradas unas como otras).
- Escucha cálida y activa, sin distracciones.
- Informar positivamente lo que se percibe de ellos.
- Cumplir palabras y promesas.
- Evitar elogios ambivalentes.
- Evitar comparación, aún con los hermanos, primos, amigos que los pongan en situaciones de inferioridad.
- Señalar sus errores en privado.
- Buscar actividades grupales para que se aprenda de la interacción el respeto de su semejante.

A partir de lo expuesto se puede concluir que la importancia que el autoconcepto tiene para el individuo es tal, que siempre va a luchar por mantener sus creencias, evitar la desorganización y por engrandecer su visión de sí mismo

A lo largo de este capítulo hemos visto algunas de las intervenciones que se pueden tomar en cuenta para mejorar el autoconcepto que es el núcleo de la personalidad y mediador de las relaciones entre el hombre y su mundo. Intervenciones que nos permitan perfeccionar los pensamientos y sentimientos que la persona se tiene.

Por todo lo tratado anteriormente se desprende la necesidad de encontrar más medios y formas de intervención, y hablando en específico la literatura puede ser uno de estos.

CAPÍTULO V

CUENTOS, FÁBULAS Y PARÁBOLAS: UN MEDIO PARA FAVORECEN EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

Los cuentos, las fábulas y las parábolas tienen grandes beneficios en la educación del autoconcepto, especialmente en los niños y en la vida familiar. Motivan y enriquecen el espíritu del hombre y mejoran la calidad de la vida humana, pues tienen la capacidad de transmitir valores.

La mayoría de los valores que están firmemente arraigados en la personalidad de los niños, llegaron a ellos a través de algún cuento, pues todos los cuentos tienen un argumento lógico, siendo precisamente la moraleja el mejor resumen del cuento y lo que los niños más retienen del mismo; por ejemplo, uno puede olvidar detalles de lo que se decían la cigarra y la hormiga, pero no se olvida que una holgazaneaba y la otra trabajaba para almacenar su comida. Después, de alguna fábula que alguno de los abuelos solía decir, como para “arraigar” un valor o una norma educativa. O que simplemente escuchaba en el salón de clase a través del maestro o de tareas que eran necesarios realizar para reafirmar el conocimiento en ellas.

Las parábolas por lo general transmiten sus valores cuando el niño se acerca a la religión, y escucha la vida de Dios, de sus enseñanzas, y que le van dejando un conocimiento de agrado y de ilusión porque está narrado con sencillez y claridad. Lo mismo pasa con los adultos cuando leen libros con esta inclinación, como puede ser “El hijo pródigo”, “El buen samaritano”. Lecturas sencillas pero con mucha profundidad que nos hacen reflexionar positivamente. La parábola siempre nos va a dejar una enseñanza moral.

Veamos en el apartado siguiente que el cuento puede ser una, herramienta muy eficaz

para la adquisición de valores y de un adecuado autoconcepto.

V.1. Cuento

El cuento es un relato breve de hechos imaginativos, y de carácter sencillo, con finalidad moral y/o recreativa que estimula la imaginación y despierta la curiosidad (Sánchez, C. 2002: 340), especialmente en los niños, por su posible adaptación a la psicología del menor, tanto en los temas, como en el lenguaje y en el dinamismo del argumento.

Un cuento es una herramienta eficaz para combatir y mejorar la autoestima y el autoconcepto de las personas.

Son un alimento poderoso para el alma de los niños porque estimulan su fantasía y a la vez cumplen con una función terapéutica porque reflejan sus experiencias, sentimientos y pensamientos, y porque le ayudan a superar sus lazos emocionales por medio de un lenguaje simbólico.

Los cuentos son muy conocidos por sus moralejas, de todos los cuentos se pueden extraer aspectos útiles y aplicaciones directas para la vida. Gracias a los cuentos los niños también pueden aprender valiosos mensajes que podrán llevar a cabo en su vida real.

Sabemos que es muy importante y también difícil ayudar a un niño a encontrar sentido a su vida, pues se necesitan numerosas experiencias, durante el crecimiento para alcanzar este sentido. El niño mientras se desarrolla debe aprender paso a paso a comprenderse mejor; así se hace más capaz de comprender a los otros y de relacionarse con ellos de un modo mutuamente satisfactorio y lleno de significado. (Bettelheim, 1986: 9).

A continuación, expongo algunos cuentos que transmiten valores, dando pie al análisis, pero sobre todo, a través de este análisis; mejorar el autoconcepto:

V.1.1. El jabilé azul (Úrsula Wölfel)

Un jabalí que ve a los demás jabalíes como gordos y feos, sin saber que él es así también. Un lago refleja su imagen y descubre que él es igual a los otros. Se siente triste y desea ser diferente.

Poco a poco, va tomando mágicamente los atributos que le gustan de los demás animales. El color azul de un pez, el cuello de una jirafa, la melena de un león, y las patas de un avestruz. Deja el bosque y se va para la ciudad a buscar un nombre distinto, que corresponda con su nueva apariencia. Se siente feliz y baila para los niños. Ahí una niña le pone como nombre "jabilé" por su combinada apariencia.

Sin embargo, al otro día aparece en la jaula de un zoológico. No le gusta estar en ese lugar y quisiera volar lejos de allí. Mientras duerme, le salen alas. Vuela con la comida que le dejaron los niños y se la lleva, como agradecimiento a los diferentes animales que le dieron sus atributos.

Al llegar a donde están los jabalíes que antes despreciaba, los mira ¡tan contentos y amigables! Esa noche le estorba su cuerpo y duerme, sintiéndose muy solo. A la mañana siguiente, despierta ya como jabalí y se integra con sus compañeros. Cada quien hace algo diferente: lo que sabe hacer. Y el jabalí baila entre ellos con alegría, aceptándose tal como es.

V.1.2. La bobina maravillosa (Autor anónimo)

Érase un principito que no quería estudiar. Cierta noche, después de haber recibido una buena regañina por su pereza, suspiro tristemente, diciendo:

-¡Ay! ¿Cuándo seré mayor para hacer lo que me apetezca?

Y he aquí que, a la mañana siguiente, descubrió sobre su cama una bobina de hilo de oro de la que salió una débil voz: ¡Trátame con cuidado, príncipe!

Este hilo representa la sucesión de tus días. Conforme vayan pasando, el hilo se irá

soltando. No ignoro que deseas crecer pronto, pues bien, te concedo el don de desenrollar el hilo a tu antojo, pero todo aquello que hayas desenrollado no podrás ovillar de nuevo, pues los días pasados no vuelven.

El príncipe, para cerciorarse, tiro con ímpetu del hilo y se encontró convertido en un apuesto príncipe. Tiro un poco más y se vio llevando la corona de su padre. ¡Era rey!

Con un nuevo tironcito, inquirió:

Dime bobina ¿Cómo serán mi esposa y mis hijos? En el mismo instante, una bellísima joven, y cuatro niños rubios surgieron a su lado. Sin pararse a pensar, su curiosidad se iba apoderando de él y siguió soltando más hilo para saber como serían sus hijos de mayores. De pronto se miro al espejo y vio la imagen de un anciano decrepito, de escasos cabellos nevados. Se asusto de sí mismo y del poco hilo que quedaba en la bobina. ¡Los instantes de su vida estaban contados! Desesperadamente, intentó enrollar el hilo en el carrete, pero sin lograrlo.

Entonces la débil vocecilla que ya conocía, hablo así: Has desperdiciado tontamente tu existencia. Ahora ya sabes que los días perdidos no pueden recuperarse. Has sido un perezoso al pretender pasar por la vida sin molestarte en hacer el trabajo de todos los días. Sufre, pues tu castigo.

El rey, tras un grito de pánico, cayó muerto: había consumido la existencia sin hacer nada de provecho.

V.1.3. La humilde flor (Autor anónimo)

Cuando Dios creó el mundo, dio nombre y color a todas las flores. Y sucedió que una florecita pequeña le suplicó repetidamente con voz temblorosa:

¡No me olvides! ¡No me olvides!

Como su voz era tan fina, Dios no la oía. Por fin, cuando el Creador hubo terminado su tarea, pudo escuchar aquella vocecilla y se volvió hacia la planta. Mas todos los

nombres estaban ya dados. La plantita no cesaba de llorar y el Señor la consoló así:

-No tengo nombre para ti, pero te llamarás "Nomeolvides". Y por colores te daré el azul del cielo y el rojo de la sangre. Consolarás a los vivos y acompañarás a los muertos. Así nació el "nomeolvides", pequeña florecilla de color azul y rojo.

V.1.4. El lirio (Autor anónimo)

Sobre la verde orilla del río había crecido un bello lirio. Alta y erguida sobre su tallo, la flor reflejaba sus blancos pétalos en el agua y el agua quiso apoderarse de ella.

Cada onda que pasaba se llevaba consigo la imagen de aquella blanca corola, y transmitía su deseo a las ondas, que aún no habían llegado a verla. Y así, todo el río empezó a agitarse, inquieto y veloz. No pudiendo apoderarse del lirio, tan bien plantado y alto sobre su robusto tallo, las olas se lanzaron furiosas contra la orilla, hasta que la riada arrasó toda la ribera, y también el lirio puro y solitario.

Las pasiones desorbitadas de los hombres, son tan difíciles de contener como las olas desatadas.

V.1.5. La rosa blanca (Autor anónimo)

En un jardín de matorrales, entre hierbas y maleza, apareció como salida de la nada una rosa blanca. Era blanca como la nieve, sus pétalos parecían de terciopelo y el rocío de la mañana brillaba sobre sus hojas como cristales resplandecientes. Ella no podía verse, por eso no sabía lo bonita que era. Por ello pasó los pocos días que fue flor hasta que empezó a marchitarse sin saber que a su alrededor todos estaban pendientes de ella y de su perfección: su perfume, la suavidad de sus pétalos, su armonía. No se daba cuenta de que todo el que la veía tenía elogios hacia ella. Las malas hierbas que la envolvían estaban fascinadas con su belleza y vivían hechizadas por su aroma y elegancia.

Un día de mucho sol y calor, una muchacha paseaba por el jardín pensando cuántas cosas bonitas nos regala la madre tierra, cuando de pronto vio una rosa blanca en una parte olvidada del jardín, que empezaba a marchitarse.

-Hace días que no llueve, pensó – si se queda aquí mañana ya estará mustia. La llevaré a casa y la pondré en aquel jarrón tan bonito que me regalaron.

Y así lo hizo. Con todo su amor puso la rosa marchita en agua, en un lindo jarrón de cristal de colores, y lo acercó a la ventana.- La dejaré aquí, pensó –porque así le llegará la luz del sol. Lo que la joven no sabía es que su reflejo en la ventana mostraba a la rosa un retrato de ella misma que jamás había llegado a conocer.

-¿Esta soy yo? Pensó. Poco a poco sus hojas inclinadas hacia el suelo se fueron enderezando y miraban de nuevo hacia el sol y así, lentamente, fue recuperando su estilizada silueta. Cuando ya estuvo totalmente restablecida vio, mirándose al cristal, que era una hermosa flor, y pensó: ¡¡Vaya!! Hasta ahora no me he dado cuenta de quién era, ¿cómo he podido estar tan ciega? La rosa descubrió que había pasado sus días sin apreciar su belleza. Sin mirarse bien a sí misma para saber quién era en realidad.

Si quieres saber quién eres de verdad, olvida lo que ves a tú alrededor y mira siempre en tu corazón.

V.1.6. La extraña pajarería (Pedro Pablo Sacristán)

El señor Pajarian era un hombrecillo de cara simpática y sonriente que tenía una tienda de pajaritos. Era una pajarería muy especial, en la que todas las aves caminaban sueltas por cualquier lado sin escaparse, y los niños disfrutaban sus colores y sus cantos.

Tratando de saber cómo lo conseguía, el pequeño Nico se ocultó un día en una esquina de la tienda. Estuvo escondido hasta la hora del cierre, y luego siguió al pajarero hasta

la trastienda. Allí pudo ver cientos de huevos agrupados en pequeñas jaulas, cuidadosamente conservados. El señor Pajarían llegó hasta un grupito en el que los huevecillos comenzaban a moverse; no tardaron en abrirse, y de cada uno de ellos surgió un precioso ruiseñor.

Fue algo emocionante, Nico estaba como hechizado, pero entonces oyó la voz del señor Pajarían. Hablaba con cierto enfado y desprecio, y lo hacía dirigiéndose a los recién nacidos: "¡Ay, miserables pollos cantores, ni siquiera volar saben, menos mal que algo cantan aquí en la tienda!".

Repitió lo mismo muchas veces. Y al terminar, tomó los ruiseñores y los introdujo en una jaula estrecha y alargada, en la que sólo podían moverse hacia adelante. A continuación, sacó un grupito de petirrojos de una de sus jaulas alargadas. Los petirrojos, más crecidos, estaban en edad de echar a volar, y en cuanto se vieron libres, se pusieron a intentarlo. Sin embargo, el señor Pajarían había colocado un cristal suspendido a pocos centímetros de sus cabecitas, y todos los que pretendían volar se golpeaban en la cabeza y caían sobre la mesa. "¿Ven lo que les dije?" -repetía- " sólo son unos pobres pollos que no pueden volar. Mejor será que se dediquen a cantar".

El mismo trato se repitió de jaula en jaula, de pajarito en pajarito, hasta llegar a los mayores. El pajarero ni siquiera tuvo que hablarles: en su mirada triste y su andar torpe se notaba que estaban convencidos de no ser más que pollos cantores. Nico dejó escapar una lagrimita pensando en todas las veces que había disfrutado visitando la pajarería. Y se quedó allí escondido, esperando que el señor Pajarían se marchara.

Esa noche, Nico no dejó de animar a los pajaritos. "¡Claro que poden volar! ¡Son pájaros! ¡Y son estupendos! ", decía una y otra vez. Pero sólo recibió miradas tristes y resignadas, y algún que otro bello canto.

Nico no se dio por vencido, y la noche siguiente, y muchas otras más, volvió a

escondese para animar el espíritu de aquellos pobres pajarillos. Les hablaba, les cantaba, les silbaba, y les enseñaba innumerables libros y dibujos de pájaros voladores "¡Ánimo, pequeños, seguro que pueden! ¡Nunca han sido pollos torpes!", seguía diciendo.

Finalmente, mirando una de aquellas láminas, un pequeño canario se convenció de que él no podía ser un pollo. Y tras unos pocos intentos, consiguió levantar el vuelo ¡Aquella misma noche, cientos de pájaros se animaron a volar por vez primera! Y a la mañana siguiente, la tienda se convirtió en un caos de plumas y cantos alegres que duró tan sólo unos minutos: los que tardaron los pajarillos en escapar de allí.

Cuentan que después de aquello, a menudo podía verse a Nico rodeado de pájaros, y que sus agradecidos amiguitos nunca dejaron de acudir a animarle con sus alegres cantos cada vez que el niño se sintió triste o desgraciado.

V.1.7. El cuentito (Pedro Pablo Sacristán)

Había una vez un cuento cortito, de aspecto chiquito, letras pequeñas y pocas palabritas. Era tan poca cosa que apenas nadie reparaba en él, sintiéndose triste y olvidado. Llegó incluso a envidiar a los cuentos mayores, esos que siempre que había una oportunidad eran elegidos primero. Pero un día, un viejo y perezoso periodista encontró un huequito entre sus escritos, y buscando cómo llenarlo sólo encontró aquel cuentito. A regañadientes, lo incluyó entre sus palabras, y al día siguiente el cuentito se leyó en mil lugares. Era tan cortito, que siempre había tiempo para contarle, y en sólo unos pocos días, el mundo entero conocía su historia.

Una sencilla historia que hablaba de que da igual ser grande o pequeño, gordo o flaco, rápido o lento, porque precisamente de aquello que nos hace especiales surgirá nuestra gran oportunidad.

V.1.8. El mago Merlín (Autor anónimo)

Hace muchos años, cuando Inglaterra no era más que un puñado de reinos que batallaban entre sí, vino al mundo Arturo, hijo del rey Uther. La madre del niño murió al poco de nacer éste, y el padre se lo entregó al mago Merlín con el fin de que lo educara. El mago Merlín decidió llevar al pequeño al castillo de un noble, quien, además, tenía un hijo de corta edad llamado Kay. Para garantizar la seguridad del príncipe Arturo, Merlín no descubrió sus orígenes.

Cada día Merlín explicaba al pequeño Arturo todas las ciencias conocidas y, como era mago, incluso le enseñaba algunas cosas de las ciencias del futuro y ciertas fórmulas mágicas. Los años fueron pasando y el rey Uther murió sin que nadie le conociera descendencia. Los nobles acudieron a Merlín para encontrar al monarca sucesor. Merlín hizo aparecer sobre una roca una espada firmemente clavada a un yunque de hierro, con una leyenda que decía: "Esta es la espada Excalibur. Quien consiga sacarla de este yunque, será rey de Inglaterra."

Los nobles probaron fortuna pero, a pesar de todos sus esfuerzos, no consiguieron mover la espada ni un milímetro. Arturo y Kay, que eran ya dos apuestos muchachos, habían ido a la ciudad para asistir a un torneo en el que Kay pensaba participar. Cuando ya se aproximaba la hora, Arturo se dio cuenta de que había olvidado la espada de Kay en la posada.

Salió corriendo a toda velocidad, pero cuando llegó allí, la puerta estaba cerrada. Arturo no sabía qué hacer. Sin espada, Kay no podría participar en el torneo. En su desesperación, miró alrededor y descubrió la espada Excalibur. Acercándose a la roca, tiró del arma. En ese momento un rayo de luz blanca descendió sobre él y Arturo extrajo la espada sin encontrar la menor resistencia. Corrió hasta Kay y se la ofreció. Kay se extrañó al ver que no era su espada. Arturo le explicó lo ocurrido. Kay vio la inscripción de "Excalibur" en la espada y se lo hizo saber a su padre.

Éste ordenó a Arturo que la volviera a colocar en su lugar. Todos los nobles intentaron sacarla de nuevo, pero ninguno lo consiguió. Entonces Arturo, tomó la empuñadura entre sus manos. Sobre su cabeza volvió a descender un rayo de luz blanca y Arturo extrajo la espada sin el menor esfuerzo.

Todos admitieron que aquel muchachito sin ningún título conocido debía llevar la corona de Inglaterra, y desfilaron ante su trono, jurándole fidelidad. Merlín, pensando que Arturo ya no le necesitaba, se retiró a su morada. Pero no había transcurrido mucho tiempo cuando algunos nobles se alzaron en armas contra el rey Arturo. Merlín proclamó que Arturo era hijo del rey Uther, por lo que era rey legítimo.

Pero los nobles siguieron en guerra hasta que, al fin, fueron derrotados gracias al valor de Arturo, ayudado por la magia de Merlín. Para evitar que lo ocurrido volviera a repetirse, Arturo creó la Tabla Redonda, que estaba formada por todos los nobles leales al reino.

Luego se casó con la princesa Ginebra, a lo que siguieron años de prosperidad y felicidad, tanto para Inglaterra como para Arturo. "Ya puedes seguir reinando sin necesidad de mis consejos -le dijo Merlín a Arturo-. Continúa siendo un rey justo y el futuro hablará de ti."

V.1.9. El patito feo (H. C. Andersen)

En una hermosa mañana primaveral, una hermosa y fuerte pata empollaba sus huevos y mientras lo hacía, pensaba en los hijitos fuertes y preciosos que pronto iba a tener.

De pronto, empezaron a abrirse los cascarones. A cada cabeza que asomaba, el corazón le latía con fuerza. Los patitos empezaron a esponjarse mientras piaban a coro. La madre los miraba eran todos tan hermosos, únicamente habrá uno, el último, que resultaba algo raro, como más gordo y feo que los demás. Poco a poco, los patos fueron creciendo y aprendiendo a buscar entre las hierbas los más gordos gusanos, y a nadar y

bucear en el agua.

Cada día se les veía más bonitos. Únicamente aquel que nació al último iba cada día más largo de cuello y más gordo de cuerpo. La madre pata estaba preocupada y triste ya que todo el mundo que pasaba por el lado del pato lo miraba con rareza. Poco a poco, el vecindario lo empezó a llamar el "patito feo" y hasta sus mismos hermanos lo despreciaban porque lo veían diferente a ellos. El patito se sentía muy desgraciado y muy solo y decidió irse de allí.

Cuando todos fueron a dormir, él se escondió entre unos juncos, y así emprendió un largo camino hasta que, de pronto, vio un molino y una hermosa joven echando trigo a las gallinas. Él se acercó con recelo y al ver que todos callaban decidió quedarse allí a vivir. Pero al poco tiempo todos empezaron a llamarle "patito feo", "pato gordo"..., e incluso el gallo lo maltrataba. Una noche escuchó a los dueños del molino decir: "Ese pato está demasiado gordo; lo vamos a tener que asar".

El pato enmudeció de miedo y decidió que esa noche huiría de allí. Durante todo el invierno estuvo deambulando de un sitio para otro sin encontrar donde vivir, ni con quién. Cuando llegó por fin la primavera, el pato salió de su cobijo para pasear. De pronto, vio a unos hermosos cisnes blancos, de cuello largo, y el patito decidió acercarse a ellos. Los cisnes al verlo se alegraron y el pato se quedó un poco asombrado, ya que nadie nunca se había alegrado de verlo.

Todos los cisnes lo rodearon y lo aceptaron desde un primer momento. Él no sabía que le estaba pasando: de pronto, miró al agua del lago y fue así como al ver su sombra descubrió que era un precioso cisne más. Desde entonces, vivió feliz y muy querido con su nueva familia.

V.1.10. El soldadito de plomo (H. C. Andersen)

Había una vez un juguetero que fabricó un ejército de soldaditos de plomo, muy derecho y elegante. Cada uno llevaba un fusil al hombro, una chaqueta roja, pantalones azules y un sombrero negro alto con una insignia dorada al frente. Al juguetero no le alcanzó el plomo para el último soldadito y lo tuvo que dejar sin una pierna. Pronto, los soldaditos se encontraban en la vitrina de una tienda de juguetes. Un señor los compró para regalárselos a su hijo de cumpleaños.

Cuando el niño abrió la caja, en presencia de sus hermanos, el soldadito sin pierna le llamó mucho la atención. El soldadito se encontró de pronto frente a un castillo de cartón con cisnes flotando a su alrededor en un lago de espejos. Frente a la entrada había una preciosa bailarina de papel. Llevaba una falda rosada de tul y una banda azul sobre la que brillaba una lentejuela. La bailarina tenía los brazos alzados y una pierna levantada hacia atrás, de tal manera que no se le alcanzaba a ver. ¡Era muy hermosa! "Es la chica para mí", pensó el soldadito de plomo, convencido de que a la bailarina le faltaba una pierna como a él.

Esa noche, cuando ya todos en la casa se habían ido a dormir, los juguetes comenzaron a divertirse. El cascanueces hacía piruetas mientras que los demás juguetes bailaban y corrían por todas partes. Los únicos juguetes que no se movían eran el soldadito de plomo y la hermosa bailarina de papel. Inmóviles, se miraban el uno al otro. De repente, dieron las doce de la noche. La tapa de la caja de sorpresas se abrió y de ella saltó un duende con expresión malvada. -¿Tú qué miras, soldado? -gritó.

El soldadito siguió con la mirada fija al frente. -Está bien. Ya verás lo que te pasará mañana -anunció el duende. A la mañana siguiente, el niño jugó un rato con su soldadito de plomo y luego lo puso en el borde de la ventana, que estaba abierta. A lo mejor fue el viento, o quizás fue el duende malo, lo cierto es que el soldadito de plomo se cayó a la calle. El niño corrió hacia la ventana, pero desde el tercer piso no se alcanzaba a ver nada. -¿Puedo bajar a buscar a mi soldadito? -preguntó el niño a la criada. Pero ella se

negó, pues estaba lloviendo muy fuerte para que el niño saliera. La criada cerró la ventana y el niño tuvo que resignarse a perder su juguete.

Afuera, unos niños de la calle jugaban bajo la lluvia. Fueron ellos quienes encontraron al soldadito de plomo cabeza abajo, con el fusil clavado entre dos adoquines. -¡Hagámosle un barco de papel! -gritó uno de los chicos. Llovía tan fuerte que se había formado un pequeño río por los bordes de las calles. Los chicos hicieron un barco con un viejo periódico, metieron al soldadito allí y lo pusieron a navegar.

El soldadito permanecía erguido mientras el barquito de papel se dejaba llevar por la corriente. Pronto se metió en una alcantarilla y por allí siguió navegando. "¿A dónde iré a parar?" pensó el soldadito. "El culpable de esto es el duende malo. Claro que no me importaría si estuviera conmigo la hermosa bailarina." En ese momento, apareció una rata enorme. -¡Alto ahí! -gritó con voz chillona-. Págame el peaje. Pero el soldadito de plomo no podía hacer nada para detenerse.

El barco de papel siguió navegando por la alcantarilla hasta que llegó al canal. Pero, ya estaba tan mojado que no pudo seguir a flote y empezó a naufragar. Por fin, el papel se deshizo completamente y el erguido soldadito de plomo se hundió en el agua. Justo antes de llegar al fondo, un pez gordo se lo tragó. -¡Qué oscuro está aquí dentro! -dijo el soldadito de plomo-. ¡Mucho más oscuro que en la caja de juguetes! El pez, con el soldadito en el estómago, nadó por todo el canal hasta llegar al mar. El soldadito de plomo extrañaba la habitación de los niños, los juguetes, el castillo de cartón y extrañaba sobre todo a la hermosa bailarina. "Creo que no los volveré a ver nunca más", suspiró con tristeza.

El soldadito de plomo no tenía la menor idea de dónde se hallaba. Sin embargo, la suerte quiso que unos pescadores pasaran por allí y atraparan al pez con su red. El barco de pesca regresó a la ciudad con su cargamento. Al poco tiempo, el pescado fresco ya estaba en el mercado; justo donde hacía las compras la criada de la casa del

niño. Después de mirar la selección de pescados, se decidió por el más grande: el que tenía al soldadito de plomo adentro. La criada regresó a la casa y le entregó el pescado a la cocinera. -¡Qué buen pescado! -exclamó la cocinera.

Enseguida, tomó un cuchillo y se dispuso a preparar el pescado para meterlo al horno. - Aquí hay algo duro -murmuró. Luego, llena de sorpresa, sacó al soldadito de plomo. La criada lo reconoció de inmediato. -¡Es el soldadito que se le cayó al niño por la ventana! -exclamó. El niño se puso muy feliz cuando supo que su soldadito de plomo había aparecido. El soldadito, por su parte, estaba un poco aturdido. Había pasado tanto tiempo en la oscuridad. Finalmente, se dio cuenta de que estaba de nuevo en casa. En la mesa vio los mismos juguetes de siempre, y también el castillo con el lago de espejos. Al frente estaba la bailarina, apoyada en una pierna. Habría llorado de la emoción si hubiera tenido lágrimas, pero se limitó a mirarla. Ella lo miraba también. De repente, el hermano del niño agarró al soldadito de plomo diciendo: -Este soldado no sirve para nada. Sólo tiene una pierna. Además, apesta a pescado.

Todos vieron aterrados cómo el muchacho arrojaba al soldadito de plomo al fuego de la chimenea. El soldadito cayó de pie en medio de las llamas. Los colores de su uniforme desvanecían a medida que se derretía. De pronto, una ráfaga de viento arrancó a la bailarina de la entrada del castillo y la llevó como a un ave de papel hasta el fuego, junto al soldadito de plomo. Una llamarada la consumió en un segundo. A la mañana siguiente, la criada fue a limpiar la chimenea.

En medio de las cenizas encontró un pedazo de plomo en forma de corazón. Al lado, negra como el carbón, estaba la lentejuela de la bailarina.

V.1.11. La ovejita negra (Elizabeth Shaw)

La ovejita negra era parte de un rebaño constituido por ovejas blancas, siendo ella la única diferente. Pese a ser la favorita del pastor, el perro Polo (quien cuidaba a las ovejas, las guiaba y hasta pensaba por ellas) opinaba que debía ser vendida para tener

un rebaño homogéneo y porque esta oveja no obedecía, era distraída, y además pensaba por sí sola (lo que enfurecía a Polo).

Una tarde de mucha nieve, cuando el rebaño se encontraba solo, la oveja negra guió a las demás a un refugio, mientras el pastor y Polo se quedaron en la cabaña, preocupados por el destino de sus ovejas; al día siguiente cuando ellos dos las buscaron, sólo pudieron distinguir a la ovejita negra ya que las otras se confundían con la nieve y así encontraron al resto del rebaño. Finalmente el pastor agradece a su preciada oveja, y trae más ovejas negras al rebaño.

Seguidamente veremos como la fábula puede ser de gran utilidad en la formación de la autoestima y el autoconcepto.

V.2. La Fábula

Las fábulas son composiciones breves literarias, generalmente en verso, en las que los personajes casi siempre son animales u objetos, que presentan características humanas, como el habla, el movimiento, etc.

Estas historias concluyen con una enseñanza útil o moral; la moraleja, de carácter instructivo, que suele figurar al final del texto.

Las fábulas pueden cambiar el autoconcepto y la autoestima de forma favorable.

V.2.1. El conejo que quería volar (J. L. Martín Descalzo)

Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban, ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no volaba ni sabía nadar. Y así todos los demás.

¿No habría manera de establecer una academia para mejorar la raza animal?

Dicho y hecho. En la primera clase de carrera, el conejo fue una maravilla, y todos le dieron sobresaliente; pero en la clase de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: '¡Vuela, conejo!' El animal saltó y se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió dos patas y fracasó también en el examen final de carrera. El pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo. Al hacerlo se lastimó las alas y el pico y, en adelante, tampoco pudo volar; con lo que ni aprobó la prueba de excavación ni llegó al aprobadillo en la de vuelo.

Moraleja: La importancia que tiene conocer y reconocer nuestras limitaciones.

V.2.2. Los cerdos asados (Autor anónimo)

Cierta vez se produjo un incendio en un bosque en el que se encontraban unos cerdos. Éstos, a consecuencia del incendio se asaron.

Los hombres que estaban acostumbrados a comer carne cruda, los probaron y hallaron la carne asada de cerdo, exquisita.

Luego, cada vez que querían comer carne de cerdo asada, prendían fuego a un bosque, hasta que descubrieron un nuevo método.

Moraleja: Aceptar los cambios que la vida da.

V.2.3. La liebre y la tortuga (Esopo)

Todos los animales estaban reunidos a lo largo del camino que orillaba el bosque. Porque era el día de la gran carrera entre la liebre y la tortuga. La ágil liebre se había burlado de la lenta y pesada tortuga y la había desafiado a una carrera. Nadie tenía dudas acerca de quién iba a ganar, pero todos pensaban que resultaría divertido observar el paso de ambos competidores.

Junto al puente que cruzaba el arroyo, la liebre y la tortuga se dieron la pata y partieron,

tan pronto como el negro cuervo, que era el árbitro, lanzó un agudo graznido, como señal. La tortuga avanzó trabajosamente, tambaleándose sobre sus cuatro regordetas patas. La liebre saltaba con excitación a su alrededor, deteniéndose cada pocos metros para husmear y mordisquear los tiernos brotes que crecían junto al camino.

Finalmente, para mostrar su despreocupación y el desprecio que le inspiraba su adversario, la liebre se tendió a descansar sobre un lecho de tréboles. La tortuga, entre tanto, seguía avanzando trabajosamente, centímetro tras centímetro.

-¡La carrera ha empezado! -advirtió la cabra, desde un lado del camino.

Pero la liebre respondió con impaciencia:

-¡Ya lo sé, ya lo sé! Pero la tortuga no podrá llegar antes del mediodía al gran olmo que está en el otro extremo del bosque.

En esta confianza, se instaló a sus anchas y se quedó profundamente dormida. Mientras tanto, la tortuga avanzaba con lentitud, los mirones se sintieron cada vez más excitados, ya que la liebre dormía aún. Cada uno de sus diminutos pasos acercaba más a la tortuga al olmo, que era la meta señalada. Avanzaba lenta y pesadamente, mientras todos los pescuezos se tendían para observar a la liebre, que dormía confiadamente su siesta, encogida como una pequeña bola parda.

Después de un lapso que pareció interminable, la tortuga estiró su largo pescuezo y escudriñó el camino que tenía delante. Allí, a pocos pasos de distancia, se veía la imponente mole del gran olmo al que debía llegar. La tortuga estaba exhausta por haber llegado tan lejos a su máxima velocidad, pero cobró fuerzas para una arremetida final.

¡Y en ese preciso instante, la liebre despertó! Al ver que la tortuga estaba casi junto al punto de llegada, se levantó de un salto y echó a correr por el camino, a grandes brincos. Apenas parecía una franja parda.

¡Los pájaros empezaron a chillar! El gran león abrió sus quijadas y bramó. Los demás espectadores gritaban, bailoteaban y saltaban frenéticamente de aquí para allá. Nunca habían imaginado que la carrera pudiera llegar a tal estado. Con sonoro clamoreo, incitaron a la lenta tortuga a avanzar, porque sólo le faltaba medio metro, poco más o menos, y la liebre se acercaba a toda velocidad. ¡Cuando faltaban cinco centímetros, la pobre tortuga tenía a la liebre casi a su lado!

Pero lo mismo hubiera sido si su veloz competidor hubiese estado a un kilómetro de allí. Con una gran embestida, la tortuga estiró el largo pescuezo y tocó la corteza del olmo un momento justo antes de que la liebre, jadeante, la alcanzara.

¡Había ganado la carrera!

Los espectadores aplaudieron con entusiasmo. Y palmearon a la tortuga en su ancha y lisa concha. Esa liebre siempre estuvo demasiado segura de sí misma -dijo el búho al águila-. Desde ahora, tendrá que comprender que no siempre es el más veloz quien gana la carrera.

Moraleja: No hay que burlarse jamás de los demás. También de esto debemos aprender que la pereza y el exceso de confianza pueden hacernos no alcanzar nuestros objetivos.

V.2.4. La zorra y el leñador (Esopo)

Una zorra estaba siendo perseguida por unos cazadores cuando llegó al sitio de un leñador y le suplicó que la escondiera. El hombre le aconsejó que ingresara a su cabaña. Casi de inmediato llegaron los cazadores, y le preguntaron al leñador si había visto a la zorra.

El leñador, con la voz les dijo que no, pero con su mano disimuladamente señalaba la cabaña donde se había escondido. Los cazadores no comprendieron las señas de la mano y se confiaron únicamente en lo dicho con la palabra.

La zorra al verlos marcharse, salió sin decir nada. Le reprochó el leñador por qué a pesar de haberla salvado, no le daba las gracias, a lo que la zorra respondió:

-Te hubiera dado las gracias si tus manos y tu boca hubieran dicho lo mismo.

Moraleja: No niegues con tus actos, lo que pregonas con tus palabras.

V.2.5. La zorra y los racimos de uvas (Esopo)

Estaba una zorra con mucha hambre, y al ver colgando de una parra unos deliciosos racimos de uvas, quiso atraparlos con su boca. Mas no pudiendo alcanzarlos, se alejó diciéndose:

- ¡Ni me agradan, están tan verdes!

Moraleja: Nunca traslades la culpa a los demás de lo que no eres capaz de alcanzar.

V.2.6. El lobo flautista y el cabrito (Esopo)

Un cabrito se rezagó en el rebaño y fue alcanzado por un lobo que lo perseguía. Se volvió hacia éste y le dijo:

- Ya sé, señor lobo, que estoy condenado a ser tu almuerzo. Pero para no morir sin honor, toca la flauta y yo bailaré por última vez.

Y así lo hicieron, pero los perros, que no estaban lejos, oyeron el ruido y salieron a perseguir al lobo. Viendo la mala pasada, se dijo el lobo:

- Con sobrada razón me ha sucedido esto, porque siendo yo cazador, no debí meterme a flautista.

Moraleja: Quien procede con inteligencia, puede vencer a los poderosos.

V.2.7. El zagal y las ovejas (Samaniego)

Apacentando un joven su ganado, gritó desde la cima de un collado: « ¡Favor!, que viene el lobo, labradores.» Estos, abandonando sus labores, acuden prontamente, y hallan que es una chanza solamente. Vuelve a clamar, y temen la desgracia; segunda

vez los burla. ¡Linda gracia! Pero ¿qué sucedió la vez tercera? Que vino en realidad la hambrienta fiera.

Entonces el Zagal se desgañita, y por más que patea, llora y grita, no se mueve la gente escarmentada, y el lobo le devora la manada;

Moraleja: Cuántas veces resulta de un engaño, contra el engañador el mayor daño.

V.2.8. El águila y los dos gallos (Esopo)

Dos gallos reñían por la preferencia de las gallinas; y al fin uno puso en fuga al otro. Resignadamente se retiró el vencido a un matorral, ocultándose allí.

En cambio, el vencedor orgulloso se subió a una tapia alta dándose a cantar con gran estruendo. Más no tardó un águila en caerle encima y raptarlo. Desde entonces el gallo que había perdido la riña se quedó con todo el gallinero.

Moraleja: A quién hace alarde de sus propios éxitos, no tarda en aparecerle quién se los arrebate.

V.2.9. Los dos gallos y la polla (Fábula argentina)

Un gallo hermoso y amable, comedido y de buenos modos, festejaba a una polla; no desperdiciaba ocasión de probarle su cariño, escarbando el suelo para ella, dejándole las mejores presas de las que podía lograr, todo con el solo anhelo de conseguir en recompensa de sus atenciones una mirada de aprecio.

Ni siquiera le hacía caso la polla; si, por casualidad, le prestaba atención, era para burlarse de él con sus compañeras.

Otro gallo que las frecuentaba, grosero, feo y mal educado, incapaz de prestar un servicio, brutal en sus modos, también festejaba a la polla, si festejo se puede llamar el

trato que le daba, humillándola, haciéndola llorar de vergüenza y de rabia, burlándose de ella, hasta atropellándola. ¡Misterios del corazón de las pollas!, con éste fue con quien se caso.

Moraleja: Nadie sabe lo que tiene hasta que lo ve perdido.

V.2.10. El caballo y el asno (Esopo)

Un hombre tenía un caballo y un asno.

Un día que ambos iban camino a la ciudad, el asno, sintiéndose cansado, le dijo al caballo: Toma una parte de mi carga si te interesa mi vida. Murió allí mismo.

Entonces el dueño echó toda la carga encima del caballo, incluso la piel del asno. Y el caballo, suspirando dijo: ¡Qué mala suerte tengo! ¡Por no haber querido cargar con un ligero fardo ahora tengo que cargar con todo, y hasta con la piel del asno encima!

Moraleja: En este mundo hay que ayudarse unos a otros. Si muere tu vecino, caerá sobre ti su carga.

V.3. La Parábola

La parábola es útil para aclarar una situación, demostrar y definir una idea o ejemplificar una teoría, sustituyendo los elementos originales de la realidad por otros de carácter ficticio, en los que se puede observar mejor lo que se pretende aclarar, demostrar o ejemplificar (Sánchez, C. 2002: 1068).

Las parábolas son relatos, historias escuetas, claras y sencillas, su finalidad es transmitir una enseñanza del modo más comprensible y fácil de recordar.

Las parábolas que expongo aquí, tienen relación muy estrecha con la autoestima y autoconcepto.

V.3.1. El Clavo (Autor anónimo)

Una Iglesia nueva fue construida y las personas fueron de todas las partes para admirarla. Pasaban horas admirando la belleza de tal obra. Arriba, en lo alto, en las maderas del tejado, un pequeño clavo era testigo de todo lo que estaba ocurriendo. Y oía a las personas cómo elogiaban todas las partes de tan encantadora estructura. ¡Hablaban de todo, menos del clavo! Ni siquiera sabían que estaba allí, y se sintió irritado y con envidia.

- ¡Si soy tan insignificante, nadie echará de menos mi falta!

Entonces el clavo desistió de su vida, dejó de hacer presión sobre la madera y se fue deslizando hasta caer al suelo.

Aquella noche llovió mucho. Luego, donde faltaba el clavo, el tejado comenzó a ceder, separando las tejas. El agua corrió por las paredes y los bonitos murales. El yeso comenzó a caerse, el tapete estaba manchado y la Biblia se quedó arruinada por el agua.

Todo esto porque un pequeño clavo desistió de su trabajo.

¿Y el clavo?

Al asegurar las maderas del tejado, era obscuro, pero era útil. Ahora, enterrado en el barro, no sólo continuó siendo obscuro, sino que también se volvió un completo inútil y acabó comido por el óxido.

V.3.2. Parábola del caballo (Rafael Manzanera)

Un campesino, que luchaba con muchas dificultades, poseía algunos caballos para que lo ayudasen en los trabajos de su pequeña hacienda.

Un día, su capataz le trajo la noticia de que uno de los caballos había caído en un viejo pozo abandonado. El pozo era muy profundo y sería extremadamente difícil sacar al

caballo de allí.

El campesino fue rápidamente hasta el lugar del accidente y revisó la situación, asegurándose que el animal no se había lastimado. Pero, por la dificultad y el alto precio para sacarlo del fondo del pozo, creyó que no valía la pena invertir en la operación de rescate.

Tomó, entonces, la difícil decisión: Determinó que el capataz sacrificase al animal tirando tierra en el pozo hasta enterrarlo, allí mismo. Y así se hizo. Los empleados, comandados por el capataz, comenzaron a lanzar tierra adentro del pozo de forma de cubrir al caballo. Pero, a medida que la tierra caía en el animal, éste la sacudía y se iba acumulando en el fondo, posibilitando al caballo para ir subiendo.

Los hombres se dieron cuenta que el caballo no se dejaba enterrar, sino al contrario, estaba subiendo hasta que finalmente, consiguió salir.

V.3.3. Según el perro (Autor anónimo)

Se dice que en un pequeño y lejano pueblo, había una casa abandonada. Cierta día, un perrito buscando refugio del sol, logró meterse por un agujero de una de las puertas de dicha casa. El perrito subió lentamente las viejas escaleras de madera. Al terminar de subir se topó con una puerta semiabierta; lentamente se adentro en el cuarto y para su sorpresa, se dio cuenta que dentro de ese cuarto había 1000 perritos más, observándolo tan fijamente como él les observaba a ellos.

El perrito comenzó a mover la cola y a levantar sus orejas poco a poco, y los 1000 perritos hicieron lo mismo. Posteriormente sonrió y le ladró alegremente a uno de ellos.

El perrito se quedó sorprendido al ver que los 1000 perritos también le sonreían y ladraban alegremente con él. Cuando salió del cuarto se quedó pensando para si mismo:

- ¡Que lugar tan agradable! ¡Voy a venir más seguido a visitarlo!

Tiempo después, otro perrito callejero entró al mismo sitio y se encontró en el mismo cuarto. Pero, a diferencia del primero, este perrito al ver a los otros 1000 del cuarto se sintió amenazado, ya que lo estaban mirando de una manera agresiva. Posteriormente, empezó a gruñir, y obviamente vio como los 1000 perritos le ladraron también a él.

Cuando este perrito salió del cuarto pensó:

- ¡Que lugar tan horrible es este! ¡Nunca más volveré a entrar allí!

En la fachada de dicha casa se encontraba un viejo letrero que decía: "La casa de los 1000 espejos".

V.3.4. Parábola del águila (James Aggrey)

Un guerrero indio encontró un huevo de águila en el tope de la montaña y lo puso junto con los huevos que iban a ser empollados por una gallina.

Cuando el tiempo llegó, los pollitos salieron del cascarón y el aguilucho también.

Después de un tiempo, aprendió a cacarear al escarbar la tierra, a buscar lombrices y a subir a las ramas mas bajas de los árboles, exactamente como toda gallina. Su vida transcurrió en la consciencia de que era una gallina.

Un día, ya vieja, el águila estaba mirando hacia arriba y tuvo una visión magnífica. Un pájaro majestuoso volaba en el cielo abierto como si no necesitase hacer el más mínimo esfuerzo. Impresionada, se volvió hacia la gallina más próxima y le preguntó:

¿Qué pájaro es aquel?

La gallina miró hacia arriba y respondió:

¡Ah es el águila dorada, reina de los cielos. Pero no pienses en ella: tú y yo somos de aquí abajo.

El águila no miró hacia arriba nunca más y murió en la consciencia de que era una gallina, pues así había sido tratada siempre.

Es hora de que cada persona mire a su interior y pueda descubrir su águila interna.

V.3.5. La Parábola del águila y los pollos (James Aggrey)

Erase una vez un hombre que, mientras caminaba por el bosque, encontró un aguilucho. Se lo llevó a su casa y lo puso en su corral, donde pronto aprendió a comer la misma comida que los pollos y a conducirse como éstos.

Un día un naturalista que pasaba por allí le preguntó al propietario por qué razón un águila, el rey de todas las aves y los pájaros, tenía que permanecer encerrada en el corral con los pollos.

“Como le he dado la misma comida que a los pollos y le he enseñado a ser como un pollo, nunca ha aprendido a volar”, respondió el propietario, “se conduce como los pollos y, por tanto, ya no es un águila”. Sin embargo, insistió el naturalista, “Tiene corazón de águila y, con toda seguridad, se le puede enseñar a volar”.

Después de discutir un poco más, los dos hombres convinieron en averiguar si era posible que el águila volara. El naturalista la acogió en brazos suavemente y le dijo: «Tú perteneces al cielo, no a la tierra, abre las alas y vuela”. El águila, sin embargo, estaba confusa; no sabía qué era y, al ver los pollos comiendo, saltó y se reunió con ellos de nuevo.

Sin desanimarse, al día siguiente, el naturalista llevó al águila al tejado de la casa y le animó diciendo: “Eres un águila, abre las alas y vuela”. Pero el águila tenía miedo de su yo y del mundo desconocido y saltó una vez más en busca de la comida de los pollos.

El naturalista se levantó temprano al tercer día, sacó el águila del corral y la llevó a una

montaña. Una vez allí, alzó al rey de las aves y le animó diciendo: “Eres un águila y perteneces tanto al cielo, como a la tierra. Ahora, abre las alas y vuela.” El águila miró alrededor, hacia el corral, y arriba, hacia el cielo. Pero siguió sin volar.

Entonces, el naturalista la levantó directamente hacia el sol, el águila empezó a temblar, a abrir lentamente las alas y, finalmente, con un grito triunfante, voló alejándose en el cielo.

Es posible que el águila recuerde todavía a los pollos con nostalgia; hasta es posible que, de cuando en cuando, vuelva a visitar el corral. Que nadie sepa, el águila nunca ha vuelto a vivir vida de pollo. Sin embargo, fue un águila, pese a que fue mantenida y domesticada como un pollo.

Al igual que el águila, la persona que ha aprendido a pensar de sí misma como algo que no es, puede volver a decidirse a favor de sus verdaderas posibilidades. Puede convertirse en triunfadora.

V.3.6. Parábola de las cebollas (Manuela González Aquilera)

Había una vez un huerto lleno de hortalizas, árboles frutales y toda clase de plantas. Daba gusto sentarse a la sombra de cualquier árbol a contemplar todo aquel verdor y a escuchar el canto de los pájaros.

Pero de pronto, un buen día, empezaron a nacer unas cebollas especiales. Cada una tenía un color diferente. Los colores eran hermosos, deslumbrantes, como el color de una sonrisa o el color de un agradable recuerdo.

Después de reflexivas investigaciones sobre la causa de aquel misterioso resplandor, resultó que cada cebolla tenía dentro, en el corazón una piedra preciosa.

Una tenía un topacio, la otra un agua marina, aquella una esmeralda y ésta otra un

rubí... Pero por una incomprensible razón todas las demás hortalizas y verduras empezaron a decir que esas cebollas eran malas para la salud, que estaban echadas a perder, que eran inadecuadas y hasta vergonzosas para el huerto. Todas las demás verduras decían cosas negativas acerca de las cebollas que brillaban con colores maravillosos.

Un día las bellísimas cebollas tuvieron que empezar a esconder su piedra preciosa e íntima, con capas y más capas, cada vez más oscuras y duras, para disimular como eran por dentro y para que en aquel huerto dejaran de molestarlas. Hasta que empezaron a convertirse en cebollas de lo más normales, en algo que no llamara la atención en algo que no sobresaliera.

Paso entonces por allí un sabio, que gustaba de sentarse a la sombra del huerto. Era tan sabio que entendía el lenguaje de las cebollas, y empezó a preguntarles: ¿Por qué no son por fuera, cómo son por dentro?

Y ellas les respondieron: - nos obligan a ser así...

Nos fueron poniendo capas, incluso nos pusimos algunas capas para que no nos lastimaran, para que no nos hirieran por envidia, para que no nos afecte.

Al terminar de escucharlas y saber porqué las cebollas se habían puesto capas, el sabio se echó a llorar. Por eso todo el mundo sigue llorando cuando una cebolla nos abre su corazón.

V.3.7. La cerca (Autor anónimo)

Había una vez un niño que tenía muy mal carácter, un día su padre le dijo: Toma esta bolsa de clavos, cada vez que pierdas la paciencia, ofendas a alguien o te molestes por nada; clava un clavo en la cerca de atrás de la casa.

Y así el chico empezó a clavar clavos en la cerca, un día llegó a clavar hasta 37 clavos pero llegó el momento en que no perdió la calma en todo el día, entonces se lo dijo a su

padre muy contento. El padre le sugirió que ahora debería sacar un clavo de la cerca por cada día que lograra controlar su carácter.

Pasaron los días y las semanas y por fin el hijo le dijo al padre que ya había sacado todos los clavos de la cerca. El padre tomó a su hijo de la mano y lo condujo hasta el patio trasero donde estaba la cerca y le dijo:

“Has hecho bien hijo, pero fíjate en todos los agujeros que han quedado, la cerca ya nunca será la misma de antes. Cuando dices o haces cosas con coraje, dejas una cicatriz como éste agujero en la cerca. Es como meterle un cuchillo a alguien, aunque lo saques la herida ya está hecha. No importa cuantas veces pidas disculpas, la herida está ahí”

V.3.8. Lo que piensan los demás (Autor anónimo)

Cuenta una parábola que un hombre y su mujer salieron de viaje con su hijo de 12 años, que iba montado sobre un burro. Al pasar por el primer pueblo, la gente comentó: “Mirad ese chico tan maleducado: monta sobre el burro mientras los pobres padres van caminando.” Entonces, la mujer le dijo a su esposo: “No permitamos que la gente hable mal del niño. Es mejor que subas tú al burro”.

Al llegar al segundo pueblo, la gente murmuró: “Qué sinvergüenza, deja que la criatura y la pobre mujer tiren del burro, mientras él va cómodo encima”. Entonces tomaron la decisión de subirla a ella en el burro mientras padre e hijo tiraban de las riendas. Al pasar por el tercer pueblo, la gente exclamó: “¡Pobre hombre! ¡Después de trabajar todo el día, debe llevar a la mujer sobre el burro! ¡Y pobre hijo! ¡Qué será lo que les espera con esa madre!”.

Entonces se pusieron de acuerdo y decidieron subir al burro los tres y continuar su viaje. Al llegar a otro pueblo, la gente dijo: “¡Mirad qué familia, son más bestias que el burro que los lleva! ¡Van a partirle la columna al pobre animal!”. Al escuchar esto, decidieron

bajarse los tres y caminar junto al burro. Pero al pasar por el pueblo siguiente la gente les volvió a increpar: “¡Mirad a esos tres idiotas: caminan cuando tienen un burro que podría llevarlos!”.

V.3.9. La vasija agrietada (Autor anónimo)

Un cargador de agua en la India tenía dos grandes vasijas que llevaba encima de sus hombros colgadas a los extremos de un palo. Una de las vasijas era perfecta y entregaba el agua completa al final del largo camino desde el arroyo hasta la casa del patrón.

La otra vasija tenía una grieta por donde se iba derramando el agua a lo largo del camino. Cuando llegaban, sólo podía entregar la mitad de su caudal. Durante dos años se repitió día a día esta situación. La vasija perfecta se sentía orgullosa de sí misma, mientras que la vasija agrietada vivía avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable por no poder cumplir a cabalidad la misión para la que había sido creada.

Un día, decidió exponerle su dolor y su vergüenza al aguador y le dijo:

-Estoy muy avergonzada de mí misma y quiero pedirte disculpas.

-¿Por qué? –le preguntó el aguador.

-Tú sabes bien por qué. Debido a mis grietas, sólo puedes entregar la mitad del agua y por ello sólo recibes la mitad del dinero que deberías recibir.

El aguador sonrió mansamente y le dijo a la vasija agrietada:

-Cuando mañana vayamos una vez más a la casa del patrón, quiero que observes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.

Así lo hizo y, en efecto, vio que las orillas del camino estaban adornadas de bellísimas flores. Esta visión, sin embargo, no le borró la congoja que le crecía en su alma de vasija por no poder realizar su misión a plenitud.

Al volver a la casa, le dijo el aguador:

-¿Te diste cuenta de que las flores sólo crecen en tu lado del camino?

Siempre supe de tus grietas y quise aprovecharlas. Sembré flores por donde tú ibas a pasar y todos los días, sin tener que esforzarme para ello, tú las has ido regando.

Durante estos dos años, yo he podido recoger esas flores para adornar el altar de mi maestro. Si tú no fueras como eres, él no habría podido disfrutar de su belleza.

V.3.10. Un error afortunado (Autor anónimo)

En el salón de clase había dos alumnos que tenían el mismo apellido: Urdaneta. Uno de los Urdaneta, el más pequeño, era un verdadero dolor de cabeza para la maestra: indisciplinado, poco aplicado en sus estudios, buscador de pleitos. El otro Urdaneta, en cambio, era un alumno ejemplar.

Tras la reunión de representantes, una señora de modales muy finos se presentó a la maestra como la mamá de Urdaneta. Creyendo que se trataba de la mamá del alumno aplicado, la maestra se deshizo en alabanzas y felicitaciones y repitió varias veces que era un verdadero placer tener a su hijo como alumno.

A la mañana siguiente, el Urdaneta revoltoso llegó muy temprano al colegio y fue directo en busca de su maestra. Cuando la encontró, le dijo casi entre lágrimas: “Muchas gracias por haberle dicho a mi mamá que yo era uno de sus alumnos preferidos y que era un placer tenerme en su clase. ¡Con qué alegría me lo decía mamá! ¡Qué feliz estaba! Ya sé que hasta ahora no he sido bueno, pero desde ahora lo voy a ser”

La maestra cayó en la cuenta de su error, pero no dijo nada. Sólo sonrió y acarició levemente la cabeza de Urdaneta en un gesto de profundo cariño. El pequeño Urdaneta cambió totalmente desde entonces y fue, realmente, un placer tenerlo en clase.

Todo cuento de hadas es un espejo mágico que refleja algunos aspectos de nuestro mundo interno y de las etapas necesarias para pasar de la inmadurez a la madurez total. Así al identificarse con los distintos personajes de los cuentos, los niños comienzan a experimentar por ellos mismos sentimientos de justicia, fidelidad, amor, valentía.

Los cuentos aportan importantes mensajes al consciente, preconsciente e inconsciente, sea cual sea el nivel de funcionamiento de la persona en el momento de escucharlos. Estas historias hablan al Yo en formación y estimulan su desarrollo, mientras que al mismo tiempo liberan al preconsciente y al inconsciente de sus pulsiones. A medida que las historias se van descifrando, dan crédito consciente y cuerpo a las pulsiones del ello, mostrando los diferentes modos de satisfacerla de acuerdo con las exigencias del Yo y del Súper Yo. (Bettelheim, 1986: 12, 13).

Las personas con un inadecuado constructo y una baja autoestima, pero en particular el niño, necesitan que se les dé la oportunidad de comprenderse a sí mismos en este mundo complejo con el que tienen que aprender a enfrentarse, precisamente porque su vida, a menudo, les desconcierta. Para poder hacer esto debemos ayudarles a que extraigan un sentido coherente del tumulto de sus sentimientos. Necesitan ideas de cómo poner en orden su casa interior, y sobre esta base, poder establecer un orden en su vida general. (Bettelheim, 1985: 11).

Podemos decir que tanto la familia como la escuela y la literatura (cuentos), esta última como herramienta didáctica, son fundamentales dentro de la construcción del autoconcepto y la autoestima, ya que intervienen en el individuo desde las primeras etapas de su proceso simbólico.

CONSIDERACIONES FINALES

Este trabajo se centra en la importancia que tienen el autoconcepto y la autoestima en todos los ámbitos de la vida del ser humano, pero de manera especial en la familia y en la escuela. Porque ambos están relacionados con el valor de la Dignidad Humana.

La conciencia que la persona tiene de su propia valía, la autoestima y el autoconcepto vienen a ser los componentes esenciales de su personalidad, siendo la familia la que tiene un gran peso en su formación, sin omitir a la escuela en todos sus niveles.

En todos los capítulos se hace referencia de dos términos, autoconcepto y autoestima, que suelen siempre ir unidos y tan relacionados que incluso se confunden en ocasiones con el mismo significado. Y aunque son términos parecidos, se diferencian: el autoconcepto es el conocimiento que la persona tiene de sí mismo; lo que la persona cree de sí mismo y siente sobre sí mismo, todas las percepciones que se tiene de uno mismo; mientras que la autoestima es el valor y estima que se atribuye la persona a sí misma. Ambos conceptos no son independientes, pues cada uno influye en el otro, y son construcciones sociales que se van desarrollando a medida que evoluciona la persona, así como de la interacción que sostiene con el resto de la sociedad (es decir, a medida que se va interiorizando con el medio social).

En los procesos reflexivos de este documento sobresale la calidad que tiene la formación de un adecuado autoconcepto y autoestima, en el desarrollo integral del niño, y el poder que ambos ejercen en el constructo de su personalidad en los primeros años de vida. Además de estar abierto a un flujo constante de cambios ya sean positivos o negativos en el transcurso de toda la vida.

A partir de la investigación que realicé sobre el autoconcepto y la autoestima en los contextos más importantes en la vida inicial del ser humano: familiar y también escolar, descubrí (así lo considero), que un ser nace ya con autoestima positiva o negativa, por las consecuencias psicoafectivas a las que se haya visto expuesto, durante su gestación y a través de sus padres, pero especialmente de su madre. Mientras que el autoconcepto lo va formando desde la infancia, en la familia, en la escuela, por medio de las personas significativas que le rodean.

Aprendí la importancia que tienen las prácticas de hábitos, virtudes y valores, en ambas entidades, para desarrollar un adecuado autoconcepto y una apropiada autoestima.

Es un hecho que al autoconcepto se le considera una característica inseparable de la persona, pues involucra juicios que le permiten conocerse, reconocerse y definirse ya que forma parte de su ser y estar, de su actuar y de su comportamiento, de su percepción y su desenvolvimiento, lo que le permite ser persona única e irrepetible.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

- Andricaín, S. (2007).** *Espacio literario y espacio pedagógico. Límites y confluencias. Memorias.* Cooperativa, Editorial Magisterio. Bogotá, D.C. Colombia.
- Bandura, A. y Mc Donald. (1963).** *El papel de la imitación en la personalidad.* El Diario de la Educación Infantil.
- Bandura, A. (1978).** *The self system in reciprocal determinism.* American Psychologist.
- Baron, R. y Byrne, D. (1998).** *Psicología social.* Madrid: Prentice Hall.
- Battle, J. (1981).** *Culture-free set self-esteem inventories for children and adults.* Washington: Special Child Publication.
- Beltrán, J. (1990).** *Psicología de la educación.* Madrid: EDUMENA.
- Bem, D. (1972).** *Teoría de la autopercepción.* En L. Berkowitz. (Ed.). Avances en Psicología Social Experimental.
- Bettelheim, B. (1986).** *Psicoanálisis de los cuentos de hadas.* Ed. Grijalbo. Barcelona.
- Borba, M. (2001).** Branden *La autoestima de tu hijo.* Paidós.
- Borden, J. (1982).** *La comunicación humana.* Buenos Aires: El ateneo.
- Broc, M.A. (1994).** *Rendimiento académico y autoconcepto en niños de educación infantil y primaria.* Revista de Educación. 303.
- Burns, R. B. (1979).** *The self –concept: Theory, measurement, development and behavior.* London: Logman.
- Burns, R. B. (1990).** *Teoría, desarrollo y comportamiento.* Bilbao: Ediciones Ega.
- Burns, R.B. (1998).** *El autoconcepto: Teoría, medición, desarrollo y comportamiento.* Bilbao: E G A.
- Canfield, J. (1990).** *Improving students self- esteem.* Educational Leadership.
- Cepeda, M. (1997).** *El autoconcepto en niños abandonados institucionalizados y no institucionalizados.* Tesis Universal Iberoamericana. México.

- Covington, M. V. (1983).** *Motivated cognitions*. En Paris. S.G.; Olson, G. M.; Stevenson, H. W. (Eds.). *Learning and motivation in the classroom*. Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum.
- Chavarría, M. (2002).** *¿Qué significa ser padres?* México: Trillas.
- Dolcini, M. y Adler, N. (1994).** *Perceived competences, peer group affiliation and risk behavior among adolescents*. Health Psychology.
- Ellis, A. (1999).** *Una terapia breve más profunda y duradera*. Enfoque teórico de la terapia racional-emotiva- conductual. Barcelona: Paidós.
- Engler, B. (1996).** *Introducción a las teorías de la personalidad*. México: Mc Graw-Hill.
- Escamez, J. (1986).** *Los valores en la pedagogía de la intervención*. Barcelona: Ceac.
- Esnaola, I. (2005).** *Desarrollo del autoconcepto durante la adolescencia y principio de la juventud*. Revista de Psicología General y Aplicada. 58 (2).
- García, V. (1976).** *La tarea profunda de educar*. Madrid: Rialp, S.A.
- Gimeno Sacristán, J. (1999):** *La educación obligatoria: su sentido educativo y social*. Madrid: Morata.
- González, M.C. y Tourón, J. (1994).** *Autoconcepto y rendimiento escolar: Sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje*. Pamplona: EUNSA.
- González-Pienda J. Núñez, J. González-Pumariega, S. y García, M. (1997).** *Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar*. Psicotherma Vol. 9. No. 2.
- Goñi, A. (1996).** *Psicología de la educación psicopersonal*. Madrid: Fundamentos.
- Goñi, A. y Zulaika, L. Ma. (2000).** *La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 19 a 11 años de la provincia de Guipúzcoa*. Apuntes 59.
- Jessor, R. y Jessor, S.L. (1977).** *Los problemas de comportamiento y el desarrollo psicosocial: Un estudio longitudinal de los jóvenes*. Nueva York: Academy Press. Psicothema Vol., 18 No 1.

- Juan Pablo II. (1994).** *Familiaris Consortio*. Documentos pontificios.
- L'Ecuyer, R. (1990).** *Le développement du concept de soi de 0 á 100 ans*. Cent Ans Après. Williams James. Revue Québécoise de Psychology. 11 (1). Special Number on the Self- Concept.
- Lynch, M.D. (1981).** *Self-concept development in children*. En Lynch, M, D.; Norem-Hebiesem, A. A.; Gergen, K. J. (Eds.). *Self-concept. Advances in theory and research*. Cambridge. Massachusetts: Ballinger.
- Machargo, J. (1991).** *El profesor y el autoconcepto de sus alumnos*. Madrid: Escuela Española.
- Machargo, J. (1997).** *Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima*. PADA 2. Madrid: Escuela Española.
- Maris, S. (2011).** *Psicología y cultura en la educación*. Ed. CIAFIC.
- Medina, R. (1990).** *La educación personalizada en la familia*. Madrid: Rialp.
- Melendo, T. (1987).** *Fecundación in vitro y dignidad humana*. Barcelona: Casals S.A.
- Musitu, G. (1982).** *La integración del rechazado escolar*. Actas de las II jornadas de orientación escolar y profesional. Valencia.
- Naranjo, M. (2006).** *El autoconcepto positivo; un objetivo de la orientación y la educación*. Revista electrónica "Actualidades investigativas en educación", enero-abril, año/ vol. 6, número 001.
- Navarrete, G, y Navarrete, A. (2002).** *La coeducación en el área de educación física*. Intervención Educativa. Revista Digital Lecturas EF y Deportes. <http://www.efdeportes.com>- año 8- No. 53.
- Núñez, J. y González. J. (1994).** *Determinante del rendimiento académico: Variables cognitivo motivacionales, atribucionales, uso de estrategias y autoconcepto*. Servicio de publicaciones. Universidad de Oviedo.
- Papalia, D. (2001).** *Desarrollo humano*. México: Mc Graw-Hill.
- Piaget, J. (1973).** *La psicología del niño*. Madrid: Morata.

- Polaino, A. (2003).** *En busca de la autoestima perdida.* Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A.
- Purkey, W. (1970).** *Self- concept and school achievement.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Rey, M. (2000).** *Historia y muestra de la literatura infantil mexicana.* México, S. M.-CONACULTA.
- Regis, D. (1988).** *Conformity, consistency, and control.* Education and Health. 6 (1).
- Rodriguez, R. (2003).** *Autoestima infantil.* Grupo Luria.
- Rogers, C. (1976).** *Comunicación y desarrollo: perspectivas críticas.* Beverly Hills, CA: Sage.
- Rogers, C. (1979).** *El proceso de convertirse en persona.* Buenos Aires: Paidós.
- Roja Marco, L. (2000): *Nuestra felicidad* ge.v. Madrid: Espasa Hoy.
- Rosenberg, M. (1973).** *La autoimagen del adolescente y la sociedad.* Buenos Aires: Paidós.
- Rosenberg, M. (1979).** *Conceiving the self.* New York: Basic Books.
- Salvador, A. (1997).** *Evaluación y tratamiento psicopedagógico.* El departamento de orientación. Madrid: Narcea, S.A.
- Salvarrezza, L. (1999).** *Psicogeriatría.* Buenos Aires: Paidós.
- Sánchez, A. (1999).** *Relación familia-escuela en pedagogía familiar.* Madrid: Narcea.
- Sánchez, C. (2002).** *Diccionario de las ciencias de la educación.* México: Educar.
- Sánchez, F. (1996): *La actividad física orientada hacia la salud.* España: Biblioteca Nueva.
- Satir, V. (2002).** *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar.* México: Pax.
- Satir, V. (2004).** *La autoestima en la familia.* Neo-Person, L.S.
- Schunk, D. (1985).** *Participation in goal setting: effects on self-efficacy and skills of learning disabled children.* Journal of Special Education.
- Shavelson, R. J.; Hubner, J. J.; Stanton, G. C. (1976).** *Self-concept: Validation of construct interpretations.* Review of educational research.

Madrid: Espasa Calpe.

Spitz, R. (1979). *El primer año de vida del niño*. México: FCE.

Sureda García, I. (2001). *Cómo mejorar el autoconcepto*. Madrid: CCS.

Tajfel, y Turner. (1979). *An integrative theory of intergroup conflict*. En W. G. Austin y S. Worchel. (Eds.): *The social psychology of intergroup relations*. Monterrey, CA: Brooks-Cole.

Undurraga, C. y Avendaño, C. (1998). *Dimensión psicológica de la pobreza*. Psykhe.

Viladrich, P.J. (1990). *El compromiso en el amor*. México: LOMA.

Villa, A. y Auzmendi, E. (1999). *Desarrollo y evaluación del autoconcepto en la edad infantil*. Bilbao: Ediciones Mensajero.

Weiner, B. (1986). *Una teoría atribucional de la motivación y la emoción*. New York; Springer-Verlag.