



EL AUTOCONCEPTO POSITIVO; UN OBJETIVO DE LA ORIENTACIÓN Y LA EDUCACIÓN

THE POSITIVE SELF-CONCEPT; AN OBJECTIVE
OF THE COUNSELING AND THE EDUCATION

María Luisa Naranjo Pereira¹

Resumen: Este artículo presenta la relevancia que un buen autoconcepto tiene en la vida de las personas y analiza la trascendental labor que la educación, la orientación y la familia ofrecen en la construcción de éste.

Se analizan distintas concepciones acerca del autoconcepto y otros conceptos relacionados con éste, tales como la autoconciencia, el autorreconocimiento, la autodefinition, el yo real y el yo ideal, la autorreferencia y la autoeficacia. Asimismo, se analizan aspectos importantes relacionados con el desarrollo del autoconcepto, especialmente durante la niñez y la adolescencia y la concepción de éste como un fenómeno social.

Se mencionan algunas dificultades vinculadas con la investigación sobre el autoconcepto, por cuanto éste es un sistema complejo constituido por muchos elementos interrelacionados, y algunas de las razones principales para que se presenten resistencias para el cambio de un autoconcepto negativo.

Se enfatiza la función de la orientación y la educación en el fortalecimiento del autoconcepto y se brindan sugerencias para el logro de tal propósito.

Finalmente, se hace referencia a algunos enfoques para ayudar a las personas en la formación de un autoconcepto positivo, tales como los enfoques de: la orientación de apoyo, centrado en la persona y el cambio cognitivo.

Palabras clave: AUTOCONCEPTO/ ORIENTACIÓN/ EDUCACIÓN/ ENFOQUES/

Abstract: This paper deals with the relevance of a good self- concept on each person's life, and with the role of families and professional educators and counselors in its development.

Different views about self- concept and other related constructs and analyzed, such as self awareness, self- recognition, self- definitions, real self and ideal self, self-reference and self-efficacy. In addition, important aspects that have to do with the development of the self- concept, especially during childhood and adolescence, are analyzed, as well as the view of it as a social phenomenon.

Since self - concept is a complex system made up of many interrelated elements, some difficulties are found when researching about it. This is mentioned along with the main reasons for resistance to change when self- concepts are negative.

Suggestions are provided for counselors and educators to support the enhancement of client's self- concepts. Finally, some theoretical approaches that contribute to the unfolding of a positive self- concept, such as support counseling, person- centered and counseling for cognitive change, are mentioned.

Key words: SELF- CONCEPT/ COUNSELING/ EDUCATION/ APPROACHES/

¹ Licenciada en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación, Profesora de Psicología, ambos títulos de la Universidad de Costa Rica. Profesora de la Escuela de Orientación y Educación Especial en la Universidad de Costa Rica, durante los últimos 22 años. Ha publicado diversos artículos relacionados con el Desarrollo Humano y la superación personal y tres libros de texto: Enfoques conductistas, cognitivos y racional-emotivos, Enfoques humanísticos-existenciales y un modelo ecléctico, y Estrategias para la Orientación de la niñez.

Correo electrónico: mlnaranjo@costarricense.cr

Artículo recibido: 4 de octubre, 2005

Aprobado: 27 de abril, 2006

1. El autoconcepto positivo. Concepciones.

Uno de los objetivos relevantes de la orientación, de acuerdo con Eisenberg (1981), ha sido, al menos desde los tempranos escritos de Rogers de 1942, y probablemente mucho antes, ayudar a las personas a que aprendan a quererse, aceptarse, respetarse y confiar en sí mismas. También ha sido un objetivo de los padres, de las madres, de las maestras y los maestros que consideran la educación como una preparación para la vida.

Muchos autores y autoras coinciden en que las personas que presentan un autoconcepto positivo, tienen mayor capacidad para actuar en forma independiente, para tomar decisiones y asumir responsabilidades, para enfrentar retos y una mayor tolerancia a la frustración, que les permiten afrontar de mejor manera las contradicciones y los fracasos. Esto indica que el autoconcepto tiene una gran influencia, tanto en el control emocional, como en la dirección de las conductas de la persona.

La escuela parece cumplir un papel preponderante en la formación y cambio del autoconcepto de las personas estudiantes. Hamacheck, en Borden y Stone (1982, p. 178) resume este aspecto de la siguiente forma:

Es enorme el papel de la escuela en la formación y el cambio del concepto de sí mismo porque ella dispensa elogios y críticas, aceptación y rechazo, todo en una escala colosal. La escuela proporciona no solamente el escenario en el que se presenta gran parte del drama de los años formativos de la persona sino que, además, contiene el público más crítico del mundo: los pares y los maestros. Y es aquí frente a sus críticos más severos, donde se recordará una y otra vez al alumno- de jardín de infantes o universitarios- cuáles son sus defectos y fallas y cuáles sus rasgos positivos y posibilidades.

Se agrega que el autoconcepto de la población estudiantil resulta de enorme importancia para los maestros y las maestras, debido a dos razones vinculadas entre sí:

1. La imagen propia es esencial para las conductas y los logros posteriores de las personas.
2. Los maestros y las maestras por interactuar con sus estudiantes durante gran parte del día, ocupan una posición estratégica para ejercer algún impacto en la formación y modificación del concepto que pueden tener de sí mismos sus estudiantes.

Reiteradamente, se ha manifestado que la imagen de sí misma que tiene la persona estudiante ejerce una influencia significativa en su rendimiento escolar. Existe evidencia importante que vincula la conducta del estudiante y la estudiante en la escuela y sus logros en ella, con sus sentimientos sobre su propia persona. Básicamente, las personas profesionales en educación se transforman en personas significativas para sus estudiantes y tienen mucho que ver con la imagen que éstos y éstas tienen de sí mismos y de sí mismas.

En cuanto a las concepciones acerca del autoconcepto diversos autores consideran el término "yo" como la percepción que tiene una persona de su identidad. Ese concepto del "yo", es la imagen que se tiene de sí mismo y de sí misma y al que se le ha considerado como un factor importante del logro escolar, la conducta social y casi todas las facetas de nuestra vida, según se ha mencionado. De acuerdo con Jourard y Landsman (1987, p. 151) ese concepto con frecuencia incluye una estimación o evaluación del "yo" como algo "bueno" o "malo", producto del juicio que hacemos acerca de nuestra inteligencia, atractivo y capacidades. El "yo" significa entonces una identidad única. Señalan estos autores que:

Los conceptos que de sí mismas tienen las personas comprenden todas sus creencias acerca de su propia naturaleza. Incluyen sus suposiciones sobre sus virtudes y defectos, sus posibilidades para el desarrollo y sus descripciones explícitas de sus normas acostumbradas de conductas y experiencia.

Eso que la persona considera que es verdad acerca de sí misma es su "naturaleza". Pero esas creencias sobre sí misma se pueden modificar, por cuanto el concepto del "yo" es una abstracción. Resolver el dilema de ¿quién soy yo?, es un proceso que se extiende a lo largo de la vida.

Por otra parte, también Papalia y Wendkos (1995, p.459) manifiestan que:

El autoconcepto es el sentido de sí mismo. La base del autoconcepto es nuestro conocimiento de lo que hemos sido y hecho; su función es guiarnos a decidir lo que seremos y haremos en el futuro. El autoconcepto, entonces, nos ayuda a entendernos a nosotros mismos y, también, a controlar o regular nuestra conducta.

Estas autoras también definen otros conceptos relacionados con el auto concepto:

- *Autoconciencia*: se refiere a la comprensión que se inicia en la infancia acerca de nuestra independencia de otras personas, lo que nos permite reflexionar sobre nuestras propias actitudes, en relación con los estándares sociales.
- *Autorreconocimiento*: es la habilidad para reconocer nuestra propia imagen.
- *Autodefinición*: son las características físicas y psicológicas que la persona considera importantes para definirse a sí misma.
- *Yo Real*: es el concepto de la persona sobre cómo es.
- *Yo Ideal*: es el concepto de la persona sobre lo que desea ser.

Eisenberg (1981, p. 12), menciona que la mayoría de las teorías de personalidad, orientación y psicología proponen una definición de auto concepto como parte central de su marco teórico y que, aunque existen algunas diferencias, también existe una congruencia considerable, por lo que debería definirse el autoconcepto como "... *el conjunto total de información, ideas, percepciones, suposiciones y creencias que una persona tiene de sí.*"

Se considera el autoconcepto como un sistema consistente en un grupo de elementos en forma de creencias o percepciones. Los elementos centrales son el conjunto de creencias acerca de la adecuación básica y el autocariño. Se incluyen frases como: "yo estoy bien" o "yo no estoy bien" y "yo me quiero" o "yo no me quiero". Una persona con una actitud básica o posición ante la vida de "yo no estoy bien" o "yo no me gusta", puede sentirse miserable, infeliz y ansiosa.

Los elementos de creencias del autoconcepto incluyen un grupo de valoraciones de competencias específicas; por ejemplo: "yo puedo hacerlo" y "yo no puedo hacerlo", que podría reflejar el grado de autoconfianza de la persona.

El autoconcepto de una persona incluye también percepciones acerca de intereses y patrones de actividades. Por ejemplo: "me gustan los grupos pequeños de conversación, pero detesto las reuniones grandes".

Otro grupo de autopercepciones dentro del sistema total de creencias de la persona, son las razones que ésta suministra para dar cuenta de su propia conducta. Así, una persona puede decir: "tengo un alto nivel de liderazgo y disfruto mi trabajo porque tengo el control. El éxito es importante para mí, por eso trabajo tan intensamente".

Las ideas de Ellis (1999), comunican una perspectiva más general sobre el autoconcepto, al cual considera como una constelación de actitudes acerca del yo. Algunas de esas actitudes son saludables, realistas y funcionales; otras son irracionales, no realistas y disfuncionales. De acuerdo con Ellis y Abrahms (1980), una actividad cognoscitiva disfuncional produce reacciones emocionales y conductas desadaptativas. Por otra parte, los pensamientos racionales, los sentimientos apropiados y las conductas afectivas favorecen la sobrevivencia y el bienestar de la persona.

El ser humano aprende y tiene la capacidad de extraer tanto conclusiones irracionales como racionales. Una vez que se descubren las creencias irracionales, pueden ser contrarrestadas usando una combinación de métodos cognitivos, emotivos y conductuales.

Corey, en Naranjo (2004), menciona que la terapia racional emotiva tiene varias técnicas para mostrar a las personas cómo minimizar sus pensamientos, sentimientos y conductas de autosabotaje. Para ello, las personas deben estar dispuestas a:

- reconocer que ellas son principalmente responsables de sus propios pensamientos, emociones y acciones perturbadoras;
- observar cómo piensan, sienten y se conducen cuando se perturban innecesariamente a sí mismas y,
- comprometerse en la dura tarea que será cambiar de actitud, modificando sus pensamientos distorsionados.

Borden y Stone (1982, p. 97) presentan las siguientes afirmaciones, respecto al concepto que la persona tiene de sí misma:

1. Lo que llamamos "sí mismo" o "concepto de sí mismo" o "imagen de sí mismo" se forma en el transcurso de los años.
2. El sí mismo es un fenómeno social y, como tal, la gente que nos rodea tiene mucho que ver con la imagen que llegamos a tener de nosotros.
3. La imagen que el individuo tiene de sí mismo ejerce un considerable impacto en sus conductas futuras.
4. Una de las más importantes conductas futuras es el aprendizaje. El concepto propio tiene mucho que ver con la manera y el grado en que se aprende y se puede aprender.

5. Un área en la que el concepto de uno mismo ejerce influencia significativa es la del desarrollo y la modificación de la personalidad.
6. El concepto que la persona tiene de sí misma puede ser alterado o modificado.
7. El maestro es uno de los otros significativos en la vida y la formación del niño. Él tiene oportunidad, por tanto, de efectuar cambios de imagen que produzcan como resultado modificaciones en la conducta posterior del niño.

Rogers, citado por González (1999), considera que la mayor motivación del comportamiento es el concepto propio, pues lo que la persona piensa de sí misma influye en todo lo que hace. Actúa como se cree ser y, por lo tanto, el tener una concepción defectuosa del yo conlleva a anormalidades. La persona con una concepción falsa del yo, tiende a limitar las experiencias vitales, tanto internas como externas. Para la persona que se desarrolla, lo esencial es descubrir y expresar su yo real dentro de los papeles que le corresponde desempeñar.

Como puede observarse, el concepto que de sí misma tenga la persona ejerce un gran impacto en su vida; en este caso, en la existencia de la población infantil, en su comportamiento, en su desempeño académico, en el aprovechamiento de las experiencias vitales; en síntesis, en el desarrollo y la estructuración de su personalidad. De esto, se desprende la relevancia de prestar atención a este aspecto y la responsabilidad de las personas significativas en la vida de las niñas y de los niños de coadyuvar en el logro de un autoconcepto positivo.

De acuerdo con Flett, en Rice (1997), dos aspectos relacionados con el autoconcepto son la autorreferencia y la autoeficacia. La autorreferencia se relaciona con nuestra propia persona y la estimación que hacemos de nuestras habilidades y de qué tan capaces somos para tratar con el mundo. Se denomina autoeficacia a las estimaciones que hacemos de nuestra efectividad. No se refiere tanto a nuestra habilidad y efectividad reales para tratar con situaciones y con las demás personas, sino a nuestras percepciones de esas cosas.

La autoeficacia es importante porque influye en las relaciones de la persona, en su disposición a emprender tareas difíciles y en sus sentimientos acerca de sí misma, su autovaloración y su competencia.

Bandura (1986), sugería que el juicio que los niños y las niñas realizan de su eficacia personal surge de cuatro fuentes principales:

Primero, la autoeficacia depende de logros personales y de la opinión que el niño o la niña tenga de esos logros. Bandura llama a éste, sentido de autoeficacia directa, porque se basa en resultados de acciones.

Segundo, la autoeficacia se deriva, en parte, de la comparación que el niño y la niña hacen de sí con los demás y las demás. Por ejemplo, las personas de diez años pueden comparar su habilidad en el juego con las habilidades de las demás, si encuentran que lo hacen bien, se sienten satisfechas consigo mismas. Bandura, lo llama fuente vicaria de autoeficacia (que se basa en la comparación del desempeño personal con el de las otras personas).

Tercero, la autoeficacia también está influida por la persuasión. Las persuasiones positivas, por ejemplo: "tú puedes hacerlo, eres capaz"; incrementan la autoeficacia, mientras que las persuasiones negativas, por ejemplo: "no lo intentes", la reducen. Bandura la llama fuente persuasiva de la autoeficacia.

La cuarta fuente de influencia sobre los juicios de la autoeficacia es el nivel de activación de la persona; es decir, el nivel de activación fisiológica y emocional. Una activación elevada puede afectar los juicios de manera positiva o negativa. Por ejemplo, si un niño o una niña está muy activa y excitada, antes de ir al juego, este estado emocional puede conducir a un desempeño superior si motiva el esfuerzo, o a una mala ejecución, si el nerviosismo impide que el niño o la niña de lo mejor de sí. Bandura la llama la fuente emocional de la autoeficacia.

Las personas pueden tener autoconceptos diferentes que cambian de vez en cuando y pueden o no ser retratos precisos de ellas mismas. Los autoconceptos se elaboran constantemente, dependiendo de las circunstancias y de las relaciones confrontadas por la persona. Pero lo más importante, es que el buen desempeño que logre una persona, se fundamenta principalmente en confiar y creer que se posee la capacidad y seguridad necesarias para lograr la autoeficacia, la cual se cimenta, a la vez, en un concepto positivo de sí mismo o de sí misma.

2. Aspectos sobre el desarrollo humano y la formación del autoconcepto.

Borden y Stone (1982) coinciden también en que las ideas sobre sí mismo o sí misma afectan la conducta y señalan que éste concepto tiene dos aspectos que requieren consideración especial; en primer lugar, la concepción de que el autoconcepto es un proceso social y, en segundo, que este proceso se prolonga a lo largo de toda la vida.

En efecto, el desarrollo del concepto de sí mismo o sí misma resulta, en gran medida, de las interacciones sociales entre las personas y la mayor influencia deriva de las relaciones con las otras personas significativas; es decir, con aquellas personas por quienes sentimos una gran estima. Al respecto opinan Borden y Stone (1982, p. 88):

Existen abundantes pruebas de que necesitamos de los demás para desarrollar el propio sí mismo. Sin esta realimentación (compartir el punto de vista, las experiencias, el significado de los demás) no llegaríamos a saber qué es lo real. Toda nuestra actividad mental sería resultado de la percepción, en cuyo caso estaríamos produciendo nuestro propio significado a partir de esas experiencias sin verificarlas con los demás...Como resultado, nuestra visión de la realidad sería totalmente egocéntrica y perderíamos nuestra capacidad para comunicarnos con los demás. Si no se comparte, no hay crecimiento humano.

A medida que la persona se desarrolla física y psicológicamente, el concepto de sí misma se transforma en un elaborado sistema, que incluye tanto su imagen corporal (las sensaciones y las percepciones que se tienen del propio cuerpo, su naturaleza y sus límites) como todos los pensamientos, sentimientos, actitudes, valores y aspiraciones que le conciernen.

2.1 Niñez

Conforme los niños y las niñas empiezan a desarrollar una conciencia real, también empiezan a definirse a sí mismos y a sí mismas, a desarrollar el autoconcepto y su identidad.

De acuerdo con Rice (1997), para los tres años de edad, las características personales están definidas en términos infantiles y usualmente son positivas y exageradas. Por ejemplo: "soy el más grande y el más fuerte"; "soy la corredora más veloz y la que puede

saltar más alto"; "puedo cantar las canciones más bonitas". Se ha encontrado que incluso cuando las personas preescolares han perdido en el juego, afirman que la próxima vez lo harán muy bien. El hallazgo de que las personas preescolares usualmente tienen una opinión muy elevada de sus capacidades físicas e intelectuales, ha sido confirmado en diversas investigaciones.

Para la mitad de la escuela elemental o primaria, la mayoría de los niños y las niñas empieza a desarrollar un concepto del yo más realista y a admitir que no son tan capaces en algunas áreas como en otras, de acuerdo con Butler (1990). Por ejemplo, un niño puede decir: "soy un buen lector pero me cuesta la geografía". Una niña expresa: "soy buena corredora, pero no nado bien".

Markus y Nuris (1984), hacen hincapié en que a medida que los niños y las niñas entran en la niñez intermedia, empiezan a desarrollar una verdadera comprensión del yo, a estar conscientes de sus características, de sus propios valores, normas y metas y a desarrollar normas para su propia conducta. Empiezan a ser más realistas acerca de su propia persona y a darse cuenta de que, en ocasiones, tratan de engañarse a sí mismos o a sí mismas.

De acuerdo con lo mencionado, podría decirse que el desarrollo del autoconcepto pasa por diferentes etapas, una primera más idealista, durante la temprana infancia, en la cual el niño y la niña se centran más en sí mismos; es decir, no se comparan con los otros, no evalúan el alcance de sus potencialidades y se adjudican características que probablemente desean o admiran. Posteriormente, durante la niñez intermedia, surge una concepción más realista de su Yo, cuando se logra una mayor capacidad para valorar sus características y habilidades personales, sobre todo, al compararse con sus iguales.

Papalia y Wendkos (1995) hacen referencia de cómo los niños y las niñas desarrollan, tanto el conocimiento propio, como la autorregulación. Lo explican de la siguiente manera:

- El comienzo, el autorreconocimiento y la autodefinición.

El sentido de sí crece en forma lenta, iniciándose en la infancia con la autoconciencia. Poco a poco, la persona se da cuenta de que es un ser diferente de otras personas, con capacidad de reflexionar sobre sí misma y sus acciones. De acuerdo con estas autoras, el

primer momento del autorreconocimiento se da alrededor de los dieciocho meses, cuando la persona se reconoce a sí misma en el espejo.

- El paso siguiente es la autodefinición.

Esta ocurre cuando se identifican las características que se consideran importantes para describirse a sí mismo o a sí misma. Las primeras autodefiniciones se realizan generalmente en términos de elementos externos; por ejemplo, tener una casa bonita o las actividades que se realizan en un centro educativo y solo más tarde, aproximadamente a los seis o siete años, el niño y la niña empiezan a definirse en términos psicológicos. Es entonces cuando desarrollan el concepto de quién es (el yo verdadero) y también de quién le gustaría ser (el yo ideal). Al mismo tiempo que el niño y la niña logran este crecimiento en la comprensión de sí, también realizan progresos en un área relacionada, su conducta, la cual es menos regulada por sus padres y madres y más por ellos y ellas mismas, es decir, manifiestan una mayor autorregulación.

Otras personas teóricas e investigadoras consideran el autoconcepto como un fenómeno social. Por ejemplo, Markus y Nurius, citados por Papalia y Wendkos (1995), lo consideran como "el punto de encuentro del individuo y de la sociedad". De esta forma, en la medida en que los niños y las niñas se empeñan en convertirse en participantes activos de la sociedad, deben cumplir varias tareas importantes destinadas al desarrollo y construcción del autoconcepto, entre ellas:

1. Ampliar la comprensión de sí, para entender las percepciones, necesidades y expectativas de otras personas. Así, deben aprender lo que es ser amigos o amigas, compañeros y compañeras de equipo o participantes de un grupo cultural.
2. Aprender más acerca de cómo funciona la sociedad, sobre relaciones complejas, papeles y reglas.
3. Desarrollar patrones de conducta que sean gratificantes personalmente y aceptados en sociedad, lo cual es a veces difícil para los niños y las niñas, por cuanto pertenecen a dos sociedades, la del grupo de iguales y la de las personas adultas que, a veces, tienen intereses encontrados.
4. Manejar su propia conducta. Conforme los niños y las niñas toman responsabilidad de sus propias acciones, deben estar convencidos y convencidas de que pueden seguir patrones de conducta, tanto sociales como personales y deben desarrollar la habilidad para hacerlo.

2.2 Adolescencia

Refiriéndose a las personas adolescentes, Strang citada por Rice (1997), identificó cuatro dimensiones básicas del yo. Primero, un autoconcepto general, que consiste en la percepción global que el adolescente y la adolescente tienen de sus capacidades, su estatus y de los roles del mundo externo.

Segundo, autoconceptos temporales o cambiantes, influidos por las experiencias actuales; por ejemplo, el comentario crítico de un profesor o profesora puede producir un sentimiento temporal de minusvalía.

Tercero, las personas adolescentes tienen un yo social, su yo en las relaciones con las demás y el yo al que las otras personas reaccionan. Una influencia importante sobre el autoconcepto, es la forma en que se sienten las adolescentes y los adolescentes en los grupos sociales.

Cuarto, a las personas adolescentes les gustaría ser el yo ideal que han conceptualizado. Esas imágenes proyectadas pueden ser realistas o no. Sí Imaginan ser lo que nunca serán, puede conducirlos a la frustración y el desencanto. En otras ocasiones, pueden proyectar una imagen idealizada y luego se esfuerzan por convertirse en esa persona. Quienes disfrutan de una mayor salud emocional, suelen ser aquellas personas cuyo yo real se aproxima al yo ideal proyectado y quienes pueden aceptarse como son.

En el ámbito concreto de la educación, Alcántara (1990), señala que es necesario reflejar a las personas estudiantes un conocimiento objetivo de sí mismas. A la vez, menciona una serie de pautas que considera deben seguirse para la intervención en la formación del autoconcepto. Estas pautas son:

- a- Desterrar de nuestras expresiones toda representación peyorativa de la imagen de la persona que nos escucha. No descalificar globalmente en toda su personalidad y mucho menos en público.
- b- Poseer una imagen clara de sus valores y cualidades.
- c- Aprovechar cualquier conducta buena, aún la más pequeña, para reflejársela a la persona. Es a partir de hechos reales observados como se le demuestra su condición valiosa. De esa forma, se le puede conducir al encuentro de su propio yo real, quizá desconocido.

Asimismo, se debe reforzar los aspectos positivos de la conducta de su estudiante, señalándole abiertamente sus cualidades demostradas y diferenciar una falta cometida en un momento dado, de su personalidad valiosa. Es importante rescatar siempre la imagen respetable de la persona, de manera que pueda actuar de acuerdo con ésta.

3. Dificultades de la investigación relacionada con el autoconcepto

Eisenberg (1981), se refiere a la dificultad de hacer investigación en la cual se incluye el autoconcepto como variable, por cuanto, como se mencionó, éste es un conjunto complejo de muchos elementos interrelacionados. Por otra parte, es un conjunto de creencias privadas u ocultas, algunas de las cuales no son claras aún para las mismas personas. Debido a esto, las conclusiones de las investigaciones, con el autoconcepto como variable, deben ser consideradas como tentativas.

No obstante, la mayoría de las personas orientadoras y terapeutas considera que éste es un concepto importante para los profesionales y las profesionales, aún si la investigación es difícil. Así, las personas dedicadas a profesiones de ayuda concuerdan en tres suposiciones muy básicas acerca del autoconcepto: es mejor gustar de sí que no gustar; es mejor tener una opinión realista de sí mismo o de si misma, que una no realista y es generalmente mejor ser consciente de las creencias que uno o una tiene acerca del yo, que ser inconsciente de las opiniones del yo.

4. Resistencia al cambio del autoconcepto negativo y estrategias de abordaje.

Ellis (1999) señala que el desarrollo del autoconcepto, considerado como un objetivo, consiste en la tarea de ayudar a las personas a cambiar las actitudes hacia sí mismas.

De acuerdo con este autor, las actitudes pueden ser cambiadas, presentando datos a las personas que son discrepantes con las actitudes originalmente mantenidas, confrontando a las personas con actitudes alternativas y ayudándolas a que examinen las implicaciones conductuales. No obstante, se ha observado un fenómeno de resistencia al cambio de actitudes.

El nivel de resistencia al cambio, explica este autor, depende de la centralidad de la idea original en el sistema total de creencias de la persona; de la centralidad de la idea original

en la identidad básica de ésta; del valor instrumental de mantener la idea original; de la amenaza potencial de la nueva idea para la opinión del yo total de la persona y de la presión para el cambio, por cuanto muy poca presión minimiza el incentivo y demasiada presión resulta en resistencia.

De esta forma, cuando el orientador o la orientadora trabaja por un cambio de actitudes, debe comprender la centralidad y el valor de recompensa de la idea original, la amenaza potencial de la nueva idea y debe encontrar un balance en la presión, con el propósito de mantener el incentivo para cambiar, al mismo tiempo que se minimiza 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 se puede esperar de una persona como yo ". La nueva idea de "soy capaz ", podría generarle ansiedad, lo cual puede contrarrestarse, por ejemplo, asumiendo una posición intermedia o relativización: "el hecho de que cometa errores no significa que soy incompetente".

Eisenberg (1981) presenta varias explicaciones posibles 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. Anteriormente, el autoconcepto fue definido como un sistema interconectado de ideas acerca del yo. Cambiar los elementos centrales de ese sistema puede amenazar todos los otros elementos. Por otra parte, si se cambia la opinión total del yo, el resultado podría ser una pérdida de identidad. Al respecto, señala Eisenberg (1981, p. 21):

Existe seguridad teniendo una identidad, aún si es negativa; la pérdida de identidad se lleva aquella poca seguridad que una persona con autoduda posee. Es mejor tener un opinión consistente negativa de sí que no tener sentido de quién es uno.

Una segunda explicación se relaciona con la teoría de la expectativa. Señala este autor que existe un valor instrumental para mantener una opinión negativa de sí. De esta forma, las personas que presentan una autoduda básica se comportan con otras como frágiles y vulnerables. Las otras las tratan de una manera suave y no amenazante y poco esperan de ellas, por lo que también tendrán pocas oportunidades para fracasar. Mantener entonces opiniones negativas de sí mismo o de si misma es una defensa contra la imposición de altas expectativas de otras personas significativas. Cambiar las opiniones a una posición más positiva podría resultar en altas expectativas; por lo tanto, la persona podría someter su yo a

riesgos mayores, un trato interpersonal más estresante y posibilidades de fracaso. Ésta es con frecuencia, la base para las identidades inadecuadas y de víctimas.

Otra teoría, desde 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 que la culpa, aún si es subconsciente, puede hacer que la persona no pueda ser capaz de darse permiso para aceptarse a sí misma. En esencia, "yo soy culpable, por lo tanto mala y perversa y no soy merecedora de quererme a mí misma". 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 la alegría, que a menudo acompañan al autodisgusto, pueden ser vistas como formas de castigo.

Desde una orientación cognitiva en aquellos casos en que predominan sentimientos de culpa, se sugiere emplear estrategias tales como la de 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 cual 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 explicaciones anteriores sobre posibles causas de la resistencia al cambio de un autoconcepto negativo no pueden considerarse como universales, pero sirven de base para que el orientador o la orientadora plantee posibles hipótesis.

Jourard y Ladnsman (1987), explican que el ciclo en donde la identidad propia es definida por otras personas; esto es, la persona acepta su identidad y después convence a las otras para que la vean de la misma forma, permanece durante toda la vida; constituye la base de su desarrollo personal y puede ser el fundamento para la confirmación interminable de un sentimiento de identidad contraproducente.

Las personas actúan para confirmar sus conceptos sobre ellas mismas, de modo que, cuando se comportan de 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 mismas sean alterados.

El psicoanálisis emplea el término "mecanismos 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.

La defensividad persistente, señala Einsenberg (1981), es un indicador importante de inseguridad persistente. Los episodios ocasionales de defensividad nos revelan nuestra propia vulnerabilidad humana, pero la defensividad persistente indica que detrás de ésta existe un sentido global de inseguridad y autoduda. 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.

5. Enfoques para ayudar a las personas en el autoconcepto.

Existe una variedad de teorías y modelos de orientación para ayudar a las personas a mejorar su autoconcepto. Aquí se hará referencia concretamente a la orientación de apoyo y dos orientaciones de intuición: la orientación centrada en la persona y la orientación racional emotiva. Esta presentación está basada en los escritos de Eisenberg (1981). Este autor explica que se parte de tres suposiciones importantes para la aplicación de los enfoques de orientación:

- La primera es que las personas difieren respecto al nivel de su autoduda y el enfoque de ayuda elegido por el orientador o la orientadora debe ser apropiado para el nivel de autoaceptación del orientado o la orientada.
- Segundo, se asume que todos los enfoque presentados ofrecen, dentro del contexto, las condiciones esenciales que provean el marco experiencial idóneo para la orientación.
- La tercera suposición es que el profesional o la profesional de ayuda es una persona que no solo puede proveer las condiciones esenciales en sus relaciones con las personas, sino que también tiene la suficiente flexibilidad personal para utilizar una variedad de enfoques, dependiendo de las necesidades de la persona que se atiende.

5.1 Enfoque de orientación de apoyo

Los orientadores y las orientadoras, padres y madres, maestras y maestros pueden emplear una programación exitosa y otras estrategias de apoyo, para fomentar el desarrollo de un autoconcepto saludable en los niños y las niñas pequeñas y un cambio del autoconcepto en las niñas y los niños mayores, basando sus esfuerzos en la idea de que el autoconcepto es esencialmente una teoría acerca del yo.

Se propone, por ejemplo, que el ambiente escolar esté libre de fracasos. La suposición subyacente es que las experiencias de éxito y la retroalimentación de apoyo proveen información para la persona, la cual afirma la conclusión autoreferente básica: "yo estoy bien; soy competente y agradable". Con esta posición básica fomentada y apoyada, la niña y el niño pequeños pueden desarrollar el optimismo necesario para realizar esfuerzos de logro adicionales, relaciones interpersonales saludables, toma de riesgos y apertura a nuevas experiencias de aprendizajes.

Se pueden citar muchos ejemplos de este enfoque, entre éstos, las actividades que los padres y madres brindan a los niños y las niñas y que son fuente de experiencias de éxito para ellos y ellas. Los elogios y estímulos que se ofrecen al niño y la niña cuando luchan con una nueva tarea y finalmente tienen éxito. Cuando los maestros y las maestras intentan estructurar tantas experiencias de éxito en las situaciones de aprendizaje como sea posible. En orientación de grupo, el bombardeo de fortalezas es usado algunas veces como una actividad estructurada. Las personas participantes se retroalimentan unas a otras acerca de las cualidades que ellas gustan, respetan y admiran.

El enfoque de apoyo tiene fuerza especialmente cuando se usa con niños y niñas pequeñas, cuya autoimagen está en una etapa temprana de desarrollo. Este también tiene potencial para niños y niñas mayores y otros y otras que experimentan una autoduda transitoria durante un período de tensión, pero que gustan de sí en un nivel básico.

Para las personas que están funcionando efectivamente con un sentido básico de adecuación, es probable que los sentimientos de inseguridad puedan ser disminuidos o eliminados en situaciones estresantes, en las cuales existe duda acerca de su habilidad para enfrentar tales situaciones efectivamente. Bajo esas condiciones y con tales personas,

una combinación de apoyo y exploración respecto a los modos efectivos de enfrentar la situación, pueden probablemente, mitigar los sentimientos temporales de inseguridad.

5.2 Enfoques orientados a la intuición

Estos enfoques enfatizan el desarrollo de la intuición como un elemento central en el proceso de ayuda.

Autores como Rogers, Perls, Ellis y Freud, coincidieron en la suposición de que el cambio favorable podría ocurrir si el "insight" (discernimiento) de la persona era desarrollado. Los cambios duraderos probablemente no ocurren si la intuición no ocurre.

Tanto Rogers como Ellis, presentan algunas contribuciones valiosas para los orientadores y las orientadoras que trabajan con personas que están experimentando sentimientos de inseguridad y de autoduda de niveles poco severos, que experimentan ante una variedad de situaciones, pero que no impregnan su ser completo.

5.3 Enfoque de orientación centrado en la persona

La opinión de Rogers, citado por Eisenberg (1981), es que ante la presencia de un orientador u orientadora que siente y comunique una estima positiva incondicional, una genuinidad que es transparente y altos niveles de empatía, la persona que duda de sí, desarrollará una profunda comprensión de su persona. Esto la conducirá al respeto propio, a crecer, a respetar las capacidades y atributos personales y a moverse desde una dirección externa a un locus de evaluación y control más internalizado. En vez de duda, la persona llegará a creer en sus percepciones y sentimientos. Cuando las percepciones han probado ser incorrectas, la persona llegará a considerar tales eventos como errores, en lugar de fracasos o catástrofes. Con una mayor valoración del yo, las ansiedades, hostilidades e intolerancias serán reducidas.

El proceso enfocado en la persona que permite que esos resultados ocurran es el autoexamen. Se considera que la autoduda y sus acompañantes perceptuales, emocionales y conductuales correlacionados, ocurren debido a que la persona no ha hecho suficiente trabajo introspectivo. Este trabajo de autoexamen conduce a una mayor conciencia de las percepciones, sentimientos y motivaciones internas.

En el contexto de un orientador u orientadora que ofrece un respeto y estima incondicional positiva, se aumenta el autoconocimiento, lo cual conduce a una mayor autoaceptación. Las respuestas empáticas estimulan también el trabajo introspectivo. Finalmente, la diferencia entre las respuestas empáticas y no empáticas establece sus efectos sobre la persona.

5.4 Orientación hacia el cambio cognitivo.

Ellis (1999), basó su enfoque racional – emotivo en enseñar a las personas sobre cómo pensar racionalmente y usar esos pensamientos racionales adquiridos para comportarse más efectivamente, en especial en las situaciones interpersonales y en aquellas estresantes de resolución de problemas.

Para aprender a pensar racionalmente, la persona debe aprender primero a identificar y hacerse consciente de las suposiciones irracionales que influyen sus percepciones, emociones, decisiones y conductas contra productivas.

De acuerdo con este autor, cualquier suposición es irracional si establece criterios que son imposibles de satisfacer o si, lógicamente, conducen a corolarios que son de autoderrota por sus implicaciones. La persona que no gusta de sí, tiene al menos una y probablemente varias suposiciones irracionales detrás de sus acciones. Una dominante, relacionada con el temor al fracaso es "yo no estoy bien, a menos que mi rendimiento en las situaciones de logro sea perfecto y sin errores". No obstante, la realización perfecta no ocurre en la realidad. Un conjunto de suposiciones más lógicas puede ser: "los errores son inevitables. Tendré algunos errores, pero esto no significa que sea una persona incompetente o sin valor. Aprendo de mis errores y mejoro mi efectividad, sin caracterizarlos como fracasos".

Las personas que autodudan con frecuencia hacen una catástrofe de sus errores, por lo que es importante ayudarlas para que valoren el resultado de sus acciones de forma más realista.

Otra suposición frecuentemente irracional es: "yo estoy bien solo si soy una persona querida, aceptada y respetada por todas las personas en mi ambiente. Si soy mal querida, criticada y rechazada, entonces no estoy bien y eso es terrible". Esa suposición también es irracional, por cuanto es imposible de lograr. Realmente, se encuentran muchas personas en el transcurso de un día y no todas ellas la querrán. Algunas pueden ser neutrales y otras

pueden no gustar de uno o de una, lo que no significa que sea mi culpa, ni que tampoco no deba gustar de mí porque no les gusto a esas otras personas.

Muchas personas que autodudan, se enfrentan con ésta retirándose y comportándose pasivamente en las relaciones interpersonales. Las personas con autoduda que tienen dificultad para comportarse asertivamente, a menudo abrigan la suposición: "este mundo es un lugar peligroso, donde podría ser herida. He sufrido daño antes y podría ser afectada de nuevo. Será mejor no arriesgarme". Este patrón autoprotector de retirada, conduce a una pérdida de oportunidades y frustración. Una suposición más racional podría ser: "ser una persona introvertida como un patrón de conducta consistente, no es provechoso y frecuentemente es contraproducente. Además, como ser humano tengo algunos derechos, incluyendo el derecho de estar segura de que mis otros derechos son protegidos. La persona más lógica para proteger mis derechos soy yo". Una cuarta suposición irracional, sostenida principalmente por personas introvertidas, que autodudan es: "todas las personas son mejores que yo. Por lo tanto, debo ser una persona humilde y subordinada". Una posición de vida más racional sería: "algunas personas pueden haberse realizado de formas diferentes. Algunas han adquirido habilidades que yo no tengo. Pero no quiere decir que sea insignificante, inaceptable y sin valor. Puedo quererme y estar orgullosa de mis propias habilidades y logros".

Finalmente, Naranjo (2004), explica que la esencia del enfoque de Ellis, con las personas que dudan de sí mismas, es ayudarlas a identificar sus suposiciones irracionales, confrontarlas con la irracionalidad de esas suposiciones, enseñarles suposiciones racionales y ayudarlas a aprender cómo poner esas nuevas ideas en práctica.

Cuando las nuevas suposiciones son aprendidas y puestas en práctica, las personas se comportarán más efectivamente, su nueva conducta las recompensará, serán más exitosas y con este éxito gustarán más de sí mismas.

La autoduda se transforma en autoconfianza, cuando las personas descubren que tienen la habilidad de obtener lo que quieren de la vida, tanto como sus objetivos sean razonables. Con el éxito, las autoexpectativas se convierten en "yo puedo hacerlo", en lugar de "yo no puedo hacerlo".

El vivir sano supone la autoaceptación y un alto nivel de tolerancia a la frustración. Se considera que es un concepto básico, por cuanto parece que la sociedad enseña que la aceptación propia depende de los éxitos que se alcancen y de ser una persona estimada por las demás. Ellis, en Naranjo (2004), opina que el concepto de bueno y malo no se puede aplicar al ser humano. Es decir, no se requiere que la persona actúe bien y realice todo con éxito para que sea juzgada como valiosa. Por ello, se le acepta incondicionalmente, no importa que ciertos de sus actos sean calificados por ella misma o por otras personas como equivocados o por el hecho de que las demás la acepten o condenen. Este autor, por lo tanto, subraya el valor del ser humano solo por el hecho de estar vivo o viva y añade que aunque una existencia pueda no ser del todo satisfactoria, siempre hay posibilidad de que lo sea.

6. Papel de las personas orientadoras y de los maestros y las maestras en el realce del autoconcepto

Leonard y Gottsdanker (1987), señalan que generalmente existe el acuerdo de que el autoconcepto tiene una poderosa influencia en el desarrollo total de la persona y que, debido a la importancia que se le otorga, se pide a las personas educadoras y a las orientadoras de la escuela elemental, desarrollar actividades que fomenten un crecimiento positivo en esta área. Por su parte Beane (1986, p. 190), menciona que:

Ciertamente los educadores deben trabajar cooperativamente con la familia y otras agencias para mejorar las autopercepciones, pero ellos también deben reconocer que el sistema educativo es el principal componente por su trascendencia. Los educadores no pueden ignorar su responsabilidad de ayudar a esas personas jóvenes para que desarrollen percepciones saludables de sí mismas.

La idea de prevención o intervención temprana, respecto a los problemas del autoconcepto, es respaldada por Pearlman y Pearlman, citados por Leonard y otros (1987), quienes descubrieron que el autoconcepto de los estudiantes y las estudiantes más jóvenes, podía ser cambiado más fácilmente que el de las personas estudiantes mayores. Estos autores hipotetizaron que las niñas y los niños más pequeños habían experimentado menos derrotas y que eran capaces de mantener niveles más altos de autoconfianza. También es posible que las niñas y los niños menores sean más fácilmente influenciados por las figuras de autoridad, tales como: los profesores y las profesoras, los padres y madres de familia y

sean, por consiguiente, más capaces que los niños y las niñas mayores de responder a los esfuerzos de estas personas por realzar su autoconcepto.

Leonard y Gottsdanker (1987), proponen al orientador y a la orientadora escolar como consultores para el fortalecimiento del autoconcepto, indicando que en este papel promueven un enfoque unificado para el desarrollo completo del niño y de la niña y un mecanismo para ampliar el impacto de su labor, a lo largo de sus años escolares.

Entre sus funciones como consultores y consultoras, las personas orientadoras pueden utilizar sus habilidades para involucrar a los educadores y las educadoras en situaciones de valoración del autoconcepto de la población estudiantil para generar hipótesis acerca de áreas problema relacionadas con éste y, para planificar y desarrollar actividades de intervención. En este papel de consultor o consultora, generalmente se enfatiza en la solución sistemática y la prevención de problemas y en el realce de los ambientes de aprendizaje que favorezca el autoconcepto de sus integrantes.

Debido a la gran cantidad de estudiantes que albergan la mayoría de los centros educativos, la capacidad de los orientadores y las orientadoras para influenciar directamente el autoconcepto u otras áreas del desarrollo afectivo de éstos, es limitada. Por lo tanto, el personal docente de la institución educativa se convierte en un componente potencialmente importante para la transferencia de la orientación y los objetivos de la educación afectiva.

El personal docente es un agente vital en la promoción de cambios afectivos positivos, debido a su contacto extenso y significativo con la población estudiantil y su importante papel en las interacciones con ésta para dar forma a las actitudes hacia sí y hacia sus habilidades. Muchos profesores y profesoras, sin embargo, carecen de los conocimientos necesarios para identificar o desarrollar estrategias que fortalecerían áreas tales como las del autoconcepto, de allí que se sugiera utilizar talleres en servicio para proporcionar una estructura que permita transmitir el conocimiento de los profesionales y las profesionales en orientación al personal escolar sobre el desarrollo afectivo humano.

Los programas en servicio, coordinados por los orientadores y las orientadoras, pueden ofrecer al personal docente los conocimientos y las estrategias necesarias para desarrollar programas en áreas como el desarrollo del autoconcepto. No obstante, antes de iniciar esta capacitación, sería muy importante desarrollar con el personal de la institución educativa,

diversas actividades que propicien la reflexión de las profesoras y los profesores sobre su propio autoconcepto, por cuanto resultaría muy difícil para un docente o una docente trabajar con sus estudiantes sobre este tema, si se posee un autoconcepto negativo.

Las opiniones y actitudes de los profesores y las profesoras hacia sus estudiantes, la atmósfera general de la clase y la incorporación de estrategias afectivas en áreas curriculares específicas, son aspectos principales para la intervención general en el autoconcepto. Por otra parte, la habilidad del personal docente para fortalecer el autoconcepto de la población estudiantil está en función de las opiniones que los integrantes y las integrantes de ese personal tienen acerca de sí mismas y de sus estudiantes y de las actitudes desarrolladas por la sensibilidad del profesor y la profesora, de acuerdo con Leonard y Gottsdanker(1987). Se señalan las siguientes sugerencias para el personal docente:

1. Se debe aceptar al estudiante como contribuyente válido de ideas y participante en las actividades de la clase. Asimismo, se le debe ayudar a identificar y desarrollar planes para sobreponerse a las debilidades que han sido observadas. Más aún, el profesor y la profesora deben estar conscientes de la posible subjetividad de la evaluación, particularmente en las áreas de estudio que incluyen expresión creativa (como escritura y arte en general) y esforzarse en evaluar las contribuciones de su estudiante tan objetivamente como sea posible.
2. Se debe proveer una atmósfera en el aula en la que las diferencias entre los estudiantes y las estudiantes sean conocidas y aceptadas. Esta atmósfera puede alcanzarse usando tipos de actividades individuales o cooperativas, en vez de competitivas y planificando actividades de manera que cada estudiante en el grupo pueda participar exitosamente. Además, se debe estar seguro de que los reglamentos de la clase estén claros y sean aplicados igualmente a toda la población estudiantil. Al crear asignaciones para los estudiantes y las estudiantes sobre una base individualizada, el profesor y la profesora deben asegurarse de que ellos y ellas sienten el reto, además de lograr el éxito. Deben asegurarse de que el uso del sistema de asignaciones diferenciadas, haga que las personas estudiantes menos hábiles, no se sientan apartadas, que sean estimuladas capaces de completar la asignación y de alcanzar la meta instruccional apropiada.

3. Áreas curriculares como la lectura y la escritura, pueden ser una fuente de oportunidades para leer y escribir acerca del autoconcepto. Para la presentación de un programa en servicio para el desarrollo del autoconcepto, deben seguirse, de acuerdo con Leonard y Gottsdanker(1987), cuatro pasos importantes: valoración, planeamiento, desarrollo y evaluación, los cuales se explican de la siguiente manera:

- La valoración de la necesidad es el primer paso en el proceso de consulta. Se necesita la valoración para determinar la extensión en que la población estudiantil está caracterizada por un autoconcepto bajo. Esta determinación puede lograrse mediante una valoración con una medida uniforme del autoconcepto o por valoraciones informales realizadas por el personal del centro escolar.

- Las observaciones sobre las interacciones estudiante-orientador u orientadora y profesor o profesora- estudiante, realizadas por otras personas del personal docente pueden ser de utilidad para la identificación de posibles dimensiones para el enfoque de los programas en servicio. Estas observaciones pueden proporcionar información a los orientadores y las orientadoras sobre la atmósfera de la clase, la interacción profesor o profesora- estudiantes y la amplitud en que los problemas del autoconcepto se manifiestan en el comportamiento de la población estudiantil y en su rendimiento académico.

- El segundo paso es el planeamiento y desarrollo del programa. Usando las observaciones hechas por el personal, la información disponible sobre el autoconcepto y el recurso del personal, el orientador u orientadora puede proporcionar una estrategia de intervención e identificar a aquellos profesores y profesoras del personal escolar que podrían colaborar planificando el programa. Se deben entonces identificar las metas y objetivos del programa, establecer los horarios de las sesiones, seleccionar a las personas participantes y los materiales apropiados.

- Una vez concluido el programa, debe ser evaluado en varias dimensiones. El impacto inmediato y directo del programa en servicio, puede medirse de acuerdo con los objetivos del programa en áreas tales como el cambio de actitud de las personas participantes y la adquisición de conocimientos. Este tipo de información evaluativa se obtendría de los estudiantes y las estudiantes, inmediatamente después del programa en servicio.

Por otra parte, los orientadores y las orientadoras deben dar una cuidadosa consideración a la naturaleza y programación de la valoración del impacto indirecto, porque la expectativa

del cambio inmediato y dramático en el autoconcepto puede no ser realista. Un cambio en el autoconcepto a veces tiene como consecuencia alteraciones, no solo en las experiencias del estudiante y de la estudiante, sino también en las percepciones y actitudes previamente establecidas. Este es un proceso gradual y continuo y el personal docente con entrenamiento adecuado, que está en contacto diario con la población estudiantil, puede tener un impacto en el autoconcepto, mediante la creación de un ambiente de aprendizaje más positivo.

Leonard y Gottsdanker (1987), ofrecen un ejemplo sobre temas y estrategia para un programa en servicio para el autoconcepto, el cual se presenta a continuación.

Área: Valoración del autoconcepto.

Temas: ¿Cuántos estudiantes se caracterizan por tener un bajo autoconcepto? ¿Cuáles son los problemas del autoconcepto de la población estudiantil?

Estrategias: 1. Los orientadores y las orientadoras o el personal docente elaboran y administran una prueba. 2. Luego, hacen una lista de verificación de características de alto y bajo autoconcepto para cada estudiante. 3. Se valora al estudiante respecto al autoconcepto.

Área: Información adicional.

Temas: ¿Cómo se manifiesta el problema? ¿Cuáles factores pueden ser los causantes o contribuir con el problema del autoconcepto?.

Estrategias: 1. Observar las interacciones personal docente- estudiante; estudiante-estudiante y personal docente entre sí. 2. Valorar las oportunidades de los estudiantes y las estudiantes para reforzar el autoconcepto. 3. Identificar la relación entre los logros de las personas estudiantes y su autoconcepto. 4. Solicitar ideas del personal. 5. Entrevistar estudiantes.

Área: Decisiones sobre la necesidad del programa en servicio.

Temas: ¿Son lo suficientemente severos los problemas del autoconcepto como para garantizar la atención y participación de todo el personal?. ¿Podría mejorarse el clima afectivo del centro educativo al aumentar el conocimiento y las habilidades del personal en esta área?.¿Podría manejarse el tema del autoconcepto efectivamente por medio de la orientación directa del estudiante?.

Área: Planteamiento de la intervención.

Temas: ¿Qué información necesita el personal? ¿Quién necesita la información? ¿Cómo y dónde usarán la nueva información? ¿Quién es decisivo para influenciar al personal para que coopere? ¿Quién está interesado en el programa? ¿Quién es la persona mejor informada acerca de las áreas del currículum que serán afectadas? ¿Cómo, cuándo y por quién puede ser presentada esta información?

Área: Metas.

Temas: ¿Cuál es el propósito del programa en servicio?

Posibles metas:

- 1- Aumentar el conocimiento del personal sobre la teoría e investigación del autoconcepto.

Directas:

- 2- Proveer información sobre la relación entre las estrategias y procedimientos de la clase y el autoconcepto.
- 3- Presentar estrategias instruccionales y de administración que realcen el ambiente de aprendizaje y el autoconcepto.
- 4- Llevar a cabo estrategias de desarrollo del autoconcepto basadas en el currículum.

Indirectas:

- 1- Realzar el autoconcepto de las estudiantes y los estudiantes (del personal docente y administrativo).
- 2- Mejorar las percepciones de la población estudiantil respecto al centro escolar y del personal (y viceversa).

Área: Evaluación. Impacto inmediato o directo.

Temas: Tiene conocimiento el personal respecto a los objetivos propuestos.

Estrategias: 1. Post-prueba sobre el contenido.

2. Programa de evaluación para participantes.
3. Evaluaciones del programa por las personas participantes.

Área: Impacto a largo plazo.

Temas: ¿Cuál es la extensión y la naturaleza del cambio en el personal, en los estudiantes y las estudiantes y en las interacciones?

Estrategias:

- 1- Valoraciones del autoconcepto.
- 2- Observaciones de interacciones y clases.
- 3- Entrevistas.
- 4- Valoración por el personal.
- 5- Valoración de los logros.

Tranche (2004), se refiere a una serie de actitudes y conductas del profesorado que pueden potenciar un autoconcepto positivo entre los estudiantes y las estudiantes. Estas son:

- *Aceptación*. Hay que adoptar una actitud positiva hacia la población estudiantil, la cual debe sentirse acogida, aún después de que se haya censurado su comportamiento.
- *Afecto*. Un cierto grado de estima, además de potenciar el rendimiento de las personas estudiantes, promueve sus sentimientos de dignidad personal.
- *Elogio*. Se debe reconocer el trabajo bien hecho, o los esfuerzos realizados, siempre que de motivo para ello.
- *Confianza*. Hay que mostrar a las personas estudiantes que se tiene confianza en sus posibilidades y animarlas para que alcancen las metas propuestas.
- *Libertad*. Es un elemento imprescindible para poder preguntar, discutir, expresar puntos de vista y tomar decisiones significativas para sí.
- *Respeto*. Se deben reconocer y tomar en consideración los derechos, la dignidad, las ideas y los sueños de la población estudiantil.
- *Empatía*. Se refiere a la capacidad para identificarse o compartir el estado de ánimo de los estudiantes y las estudiantes.
- *Autenticidad*. Se debe ser uno mismo o una misma, una persona real, sin máscaras y con la capacidad para reconocer sus propios sentimientos.
- *Coherencia*. Aunque a veces es difícil mostrar altos niveles de congruencia en lo que se piensa, se dice o se hace, es un factor importante para estimular el autoconcepto positivamente.
- *Implicar al estudiante*. Hay que estimular a los estudiantes y las estudiantes para que se fijen objetivos personales tanto a corto como a mediano plazo y asumir la responsabilidad de sus propias ideas y comportamiento.
- *Expectativas realistas*. La esperanza de conseguir determinadas metas, debe estar en consonancia con las posibilidades reales de las personas estudiantes.

- *Atención y apoyo individualizado.* Cada persona es única e irrepetible y debe reconocérsele como tal.
- *Proceso de enseñanza-aprendizaje experimental y participativo.* Esto hará que los estudiantes y las estudiantes se sientan agentes de su propio desarrollo.
- *Interés por las opiniones de la población estudiantil.* Se debe ser sensible y receptivo a las observaciones, advertencias, opiniones y razonamientos de los estudiantes y las estudiantes.
- *Autoconcepto positivo del profesorado como personas y como docentes.* Tener actitudes positivas hacia uno mismo o una misma facilita la construcción de relaciones afectivas con las demás personas.
- *Trabajo flexible.* Todas las actividades deben permitir diferentes niveles de participación.
- *Trabajo creativo.* Debe posibilitar pensamientos, manifestaciones y vías de solución diferente.

Las anteriores actitudes o conductas propuestas, aplicadas de forma extensiva en el aula y en el centro educativo, pueden llegar a definir y configurar un clima que fortalezca el desarrollo del autoconcepto entre las estudiantes y los estudiantes. Es importante que esas actitudes y conductas lleguen a ser elementos de la práctica docente en la mayoría o totalidad de situaciones educativas, pues si se cae en la incongruencia o se emplean únicamente en determinados momentos, se restaría eficacia al objetivo previsto.

Se considera que las actividades tendientes a fomentar un buen autoconcepto entre la población estudiantil, deben incidir en cuatro facetas distintas: social, física, académica y emocional. Tranche (2004), expone algunas ideas genéricas sobre los ejercicios que podrían ser adecuados para ese propósito:

- *Ámbito social.* Tener o no habilidades para relacionarse con otras personas puede ocasionar sentimientos positivos o negativos hacia uno mismo o una misma. Se trata de aprender y enseñar destrezas de relación social, asumiendo que la aplicación de éstas facilitará un mayor intercambio con otras personas e influirá positivamente en el autoconcepto de las estudiantes y los estudiantes.

- *Ámbito físico.* Sobre todo durante la adolescencia, la imagen corporal adquiere gran importancia, por cuanto se producen cambios físicos significativos que generan cierta

inquietud entre las personas adolescentes y les puede hacer sentir su cuerpo como algo extraño, ajeno y difícil de controlar. Se debe ayudar a los estudiantes y las estudiantes a aceptar su propia imagen física, sin que esto signifique renunciar a mejorarla en lo que sea posible, lo cual puede incentivar su grado de autoestima.

- *Ámbito académico.* Se trata de emplear métodos y procedimientos, tales como técnicas de estudio, que ayuden a la población estudiantil a superar las exigencias que se le impone en las diferentes áreas y los recursos que se le ofrece para aprehenderlos.

- *Ámbito emocional.* Significa potenciar estados emocionales que se fundamenten en un lenguaje autodirigido, positivo y en un control adecuado de los sentimientos y las conductas propias.

Conclusiones

- El autoconcepto es un sistema complejo que incluye desde la imagen corporal hasta los pensamientos, sentimientos, actitudes, valores y aspiraciones de la persona. Es además, un fenómeno social, por cuanto su reafirmación o transformación se basa, en gran medida, en las relaciones sociales.

- Un buen autoconcepto favorece el sentido de identidad. Sirve como marco de referencia para interpretar, tanto la realidad externa como las experiencias personales. Además, influye en las expectativas y en la motivación para el logro de las metas futuras y, cuando es positivo, fomenta el bienestar emocional.

- Si se considera que la educación y la familia deben preparar para la vida, tanto las familias como las instituciones educativas deben conceder una importancia significativa al logro de autoconceptos positivos en su población estudiantil.

- Las instituciones educativas interesadas en el tema del fomento del autoconcepto positivo en sus estudiantes, deben establecer un marco conceptual común, que les permita aplicar diversos procedimientos y desarrollar actitudes y conductas que favorezcan la creación de un clima académico que coadyuve a alcanzar tal propósito.

- El tema del auto concepto debería formar parte del currículo escolar. Como se menciona, áreas curriculares como la lectura y la escritura pueden emplearse como oportunidades para reflexionar acerca del autoconcepto.

- Los profesores y las profesoras, además de atender una gran cantidad de estudiantes, mantienen contacto con ellos y ellas durante periodos de tiempo muy prolongados, por lo que llegan a constituirse en personas muy significativas en sus vidas. Siendo así, el personal docente puede convertirse en un agente de enorme importancia para la promoción del desarrollo de autoconceptos positivos de la población estudiantil.

- El papel de la orientación debe convertirse en central para la solución sistemática y la prevención de problemas relacionados con el autoconcepto y en el aporte que pueda brindar para el realce de los ambientes de aprendizaje, que favorezca el autoconcepto tanto de las estudiantes y los estudiantes como del personal de la institución.

- Es importante señalar que el desarrollo de una persona sana necesita de un concepto positivo de sí misma y, que el desarrollo posterior de una imagen satisfactoria de uno o de uno mismo, es crucial para el logro de una maduración plena de la personalidad integral.

Referencias

- Alcántara, J. (1990). **Cómo educar la autoestima**. Barcelona: CEAC.
- Bandura, A. (1986). **Social foundations of thought and action: a social cognitive theory**. Nueva York: Prentice- Hall.
- Beane, J. (1986). The self- enhancing middle-grade school. **The school counselor**. 21 (32):189-195.
- Borden, G y Stone, J. (1982). **La comunicación humana**. Buenos Aires: El Ateneo.
- Butler, R. (1990). The effects of mastery and competitive conditions on self assessment at different ages. **Child Development**. 61 (23): 201-210.
- Eisenberg, S. and Patterson, L. (1981). **Helping clients with special concerns**. Chicago: Rand Mc Nally Publishing Company.
- Ellis, A. (1999). **Una terapia breve más profunda y duradera. Enfoque teórico de la terapia racional- emotiva- conductual**. Barcelona: Paidós.

- Ellis, A. y Abrahms, E. (1980). **Terapia racional emotiva. Mejor salud y superación personal afrontando nuestra realidad.** México: Pax México.
- González, J. (1999). **Psicoterapia de grupos. Teoría y técnica a partir de diferentes escuelas psicológicas.** México: Manual Moderno.
- Harris, T. (1973). **Yo estoy bien, tú estás bien.** Barcelona: Grijalbo.
- James, M. y Jongeward, D. (1976). **Nacidos para triunfar.** México: Fondo Educativo Interamericano.
- Jourard, S. y Landsman, T. (1987). **La personalidad saludable. El punto de vista de la psicología humanista.** México: Trillas.
- Leonard, P and Gottsdanker, A. (1987). The elementary school counselor as consultant for self-concept enhancement. **The School counselor.** 21. (14): 245-255
- Naranjo, M.L. (2004). **Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos.** San José: Universidad de Costa Rica.
- Papalia, D. y Wendkos, S. (1995). **Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia.** Mexico: Mc Graw Hill.
- Phillips, D. (1987). Socialization of perceived academic competence among highly competitive children. **Child Development.** 58 (18): 308-320.
- Rice, P. (1997). **Desarrollo humano, estudio del ciclo vital.** México: Prentice Hall.
- Tranche, J. (2004). **Potenciación del autoconcepto.** Recuperado el 10 de Febrero de 2005, de <http://www.educadormarista.com/alumnos/POTEAUTO.HTM>