

I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2009.

Modelo de intervención psicopedagógico para la promoción de una sana valoración de sí mismo.

Iannizzotto, María Eugenia.

Cita:

Iannizzotto, María Eugenia (2009). *Modelo de intervención psicopedagógico para la promoción de una sana valoración de sí mismo. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-020/363>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eYG7/V2X>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

MODELO DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICO PARA LA PROMOCIÓN DE UNA SANA VALORACIÓN DE SÍ MISMO

Iannizzotto, María Eugenia
CONICET. Argentina

RESUMEN

A partir de la revisión y valoración crítica del concepto de autoestima y de un estudio descriptivo correlacional en alumnos de EGB, cuyos objetivos fueron la identificación de los factores asociados al déficit de autoestima y la detección de los factores asociados al desarrollo de la misma, es que proponemos un plan de intervención psicopedagógica a fin de que los agentes educativos puedan contribuir eficazmente en su despliegue. El plan ha sido diseñado para ser aplicado a adolescentes. Sin embargo puede ser aplicado a niños y/o adultos con las modificaciones pertinentes. El plan de intervención propone una triple vía al desarrollo de una sana valoración de sí para desaprender la violencia y prevenir futuros fracasos escolares, adicciones. La evaluación del programa de intervención está en curso.

Palabras clave

Autoestima Adicciones Violencia Intervención

ABSTRACT

MODEL OF INTERVENTION PSYCHOPEDAGOGICAL FOR THE PROMOTION OF HEALTHY APPRECIATION OF HIMSELF
From the revision and critical valuation of the self-esteem's concept and a correlational descriptive study in EGB students, whose objectives were the identification of the factors associated to the self-esteem deficit and the detection of the factors associated to the development of, it is that we propose a plan of psychopedagogical intervention in order that the educative agents can contribute effectively in their deployment. The plan has been designed to be applied to adolescents. Nevertheless it can be applied to adult and children with the pertinent modifications. The intervention plan proposes a three ways the development of a healthy appreciation of himself to unlearn the violence and to prevent future school failure, addictions. The evaluation of the intervention program is in course.

Key words

Selfesteem Addictions Violence Intervention

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la autoestima es, para los pedagogos, psicólogos y terapeutas, un tema muy visto. Sin embargo, parece que en los últimos tiempos seguimos experimentando y aún con mayor frecuencia, el encontrarnos con grupos de alumnos desmotivados y faltos de autoaceptación. Por esto nos cuestionamos: es qué acaso, ¿nos hemos equivocado en pensar que elevar la autoestima de los alumnos provocaría un cambio de actitud frente a la tarea escolar? Es que quizás, ¿la valoración de sí mismo nada tiene que ver con el motor y el dinamismo personal? No, no es nada de esto: sino que, en la proliferación de definiciones que se han generado y, sobre todo, en la extensión y trivialización de su uso a diversos ámbitos ha producido una gran confusión, ambigüedad en el sentido semántico y científico del término. Cada fenómeno psicológico ha de ser entendido desde la personalidad, como una totalidad y la actividad psicopedagógica ha de ser consecuente con lo que la persona humana es y puede, en el proceso de personalización, llegar a ser. Así, es objetivo de nuestro trabajo al comprender a la autoestima desde la dinámica de la perso-

nalidad, en vista de la madurez personal, plantear un modelo pedagógico de intervención, sobre la base de la pluridimensionalidad humana: la dimensión cognitiva, la volitiva-afectiva-emociva y conductual.

Si el plan que deseamos aplicar para desarrollar, estimular o recuperar cualquier fenómeno psicoafectivo no tiene en cuenta esta tríada: cognitivo, afectivo y conductual, no logrará su cometido y en el mejor de los casos lo hará parcialmente. Cuando en la educación de la autoestima tenemos en cuenta sólo algunos de estos aspectos estamos desarrollando lo que denominamos "pseudo-autoestima" (Iannizzotto, 2007, p. 332). La verdadera autoestima no es ni elevada ni baja, ni sobreestima, ni desestima, sino más bien sana autoestima. Autoestima proviene del latín "aestima" y designa la apreciación o valoración, en el caso, que consideramos, de la propia persona. Por tanto "consideramos a la autoestima como la valoración de la persona que somos". Es la valoración del yo personal, de la madurez personal. La autoestima se consigue, entonces, al lograr entamar, ordenar los diferentes estratos, dimensiones de la personalidad. Se consigue como resultado de la autorrealización de la persona que somos. "La autoestima se vive como un juicio positivo sobre sí mismo al haber logrado un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físico, intelectual, social y cultural." (Rojas, 2002 p.320) Este es nuestro punto de partida para asumir un abordaje pedagógico preventivo y promover, efectivamente, el desarrollo y madurez de la personalidad.

MÉTODOLÓGIA

Promover el Elemento Cognitivo

Para promover una sana valoración de sí mismo debemos tener en cuenta, dos elementos constitutivos de la autoestima: el merecimiento y la competencia (Mruk, 1998, p.33).

El merecimiento es la consideración que tenemos de ser portadores de valor, de mérito. El objetivo que tendremos al trabajar sobre el sentido de merecimiento, es que el educando, reconozca la necesidad e importancia de la autoestima; que adquiera hábitos de pensamiento positivo, no por ello poco realistas de sus capacidades; que reconozca el valor y singularidad de su persona merecedora de aprobación y afecto.

Para trabajar sobre los hábitos de pensamiento primero hay que reconocer y evaluar el pensamiento: Para ello, primero se debe lograr que reconozca sus patrones de pensamientos automáticos y descubra cómo estos influyen en su estado de ánimo. A través de ejemplificaciones, fácilmente, el educando, encuentra la relación de causalidad que existe entre pensamientos y sentimientos. Una vez reconocidos los patrones de pensamientos automáticos debe evaluarlos según su veracidad o falsedad. Esto es, detenerse a reflexionar si sus pensamientos encuentran en la realidad su fundamento o no.

Identificar y reestructurar las distorsiones cognitivas: Guiaremos al educando, hacia la identificación de las distorsiones cognitivas (Burns, 1980) y ruptura de los patrones de pensamiento, percepción y sentimiento que lo conducen a tener un merecimiento inferior al apropiado. Una vez identificado el tipo de distorsión se reemplaza el mismo por una respuesta racional y se evalúa nuevamente los sentimientos.

Trabajo sobre el reconocimiento del valor propio. Paralelamente al trabajo sobre hábitos de pensamiento, utilizaremos diversas técnicas que nos servirán para que el educando redescubra lo valioso de sí mismo y logre la autoaceptación.

a) *La estrategia del reflejo:* Consiste en manifestarle al educando las cualidades, capacidades y competencias que observamos en él. Dice muy bien José A. Alcántara (1996, p.22) "¡Feliz aquel niño que a través de sus años tropieza oportunamente con el educador providencial que le descubre sus talentos, sus valores! Tanto padres como docentes buscarán reflejar a cada uno de sus alumnos una imagen positiva de ellos: sus cualidades, virtudes y valores, a partir de hechos reales observados. "Condenaremos con claridad la infracción cometida, pero salvando su imagen respetable e instándole a reaccionar de acuerdo con ella" (Alcántara, 1996 p. 24)

b) *La reexperimentación o la autoinspiración:* consiste en volver a experimentar aquello de nosotros mismos que es valioso aunque seamos proclives a apartarlo de nuestra conciencia. El educando debe trabajar, en su imaginación y en su intelecto, la percepción

de sí mismo, trayendo a la conciencia hechos o sucesos que muestren sus cualidades y competencias; sus virtudes y sus buenos actos en distintas situaciones. c) *Estrategias de dramatización o role-playing.* La estrategia del role-playing produce un cambio interno y moviliza al alumno para que persevere en la conducta positiva. d) *Estrategia del modelado:* este es un método educativo de gran relevancia en la teoría del aprendizaje social de Bandura. Podemos ejercerlo espontáneamente o fijar unos objetivos y procedimientos predeterminados para aplicarlo teniendo una intencionalidad educativa.

Promover el Componente Afectivo

Hemos dicho antes que ninguna persona puede autoestimarse y tener confianza en sí misma, sino se ha sentido aprobada y amada. "Es conocido el desvalimiento, la inseguridad y las patologías originadas por la penuria o carencia de afecto desde la más temprana edad. Y nadie sabrá respetarse y amarse a sí mismo, si no ve cómo lo aman y respetan los otros" (Alcántara, 1996, p.57). Por tanto, el objetivo de trabajo será que el niño respire afecto y amistad. Tanto en el entorno familiar, lugar primordial, cómo en el escolar.

"La familia es la escuela afectiva". Aprendemos a recibir y a dar afecto. Así, como el autoconcepto se forma desde la imagen que tienen los demás de nosotros mismos, la estima propia surge, en un primer momento del amor y aprobación que nos es transmitido. Esta educación emocional comienza desde el primer momento con el tipo de vínculo que establece el niño con una o varias personas de su sistema familiar, con los que trata de mantener proximidad interacción privilegiada. Vínculo denominado **apego**. Cuando los niños son más grandes, la tarea de los padres consiste en aprovechar toda ocasión para demostrarles aprobación y afecto, junto con la atención adecuada a sus sentimientos. Tanto el ignorarlos, tratarlos como algo trivial y sin importancia, como aceptar cualquier tipo de expresión emocional, como golpes o gritos, o por el contrario desaprobar y desdeñar toda clase de sentimientos son estilos muy entorpecedores del aprendizaje emocional adecuado.

Promover el Componente Conductual

Hasta ahora, hemos dicho cómo fortalecer el sentimiento de merecimiento. Es el momento de ver, que podemos hacer para que el educando eleve su sentimiento de **competencia**. Para ello, se podrán aplicar diferentes técnicas, que le permitan fortalecer sus cualidades positivas, así como también, que le ayuden a la adquisición de las mismas. La adquisición de hábitos morales, así como destrezas sociales y físicas y la capacidad para resolver conflictos son muy importantes.

Todo educador quisiera ver a sus educandos capaces de ser responsables, de realizar tareas con perseverancia y esfuerzo, de ser generosos y sensibles a las necesidades del prójimo, de ser justos en sus tareas o juicios; capaces de compartir momentos alegremente tras una sana diversión. En definitiva, que sean capaces de ser buenas personas. Sin embargo, muchas veces los vemos irresponsables, vagos, perezosos y egoístas; con gran esfuerzo logran pensar en los demás antes que en ellos, etc. Si esto es así, es porque el hombre necesita ejercitarse, con intensidad y persiguiendo motivos claros, en realizar actos buenos, que en definitiva son los que lo hacen justo, responsable, generoso, etc. Obviamente, todas estas cualidades de una persona, hacen que su sentimiento de competencia tenga un fundamento real, difícil de desarraigarlo. Por esto es de suma importancia para el desarrollo pleno de la persona y puntualmente para el desarrollo de una adecuada autoestima, la educación en las virtudes humanas.

El desarrollo de las virtudes realimenta el entendimiento y la voluntad de tres modos principales: **firmeza, prontitud y agrado**. **Firmeza**, significa que se encuentra más seguro de sí mismo por tener confianza en su actuar sin dudar, ya que genera zonas de estabilidad por ser un hábito. **Prontitud**, la virtud crea una capacidad de obrar bien con más facilidad; sin necesidad de detenerse mucho tiempo a pensar, sin una gran exigencia de la voluntad, la persona decide, reacciona y actúa positivamente. Con **gusto** por que genera satisfacción el hacer las cosas bien.

La primera cosa que conviene recordar es "*la intencionalidad*". Los padres y docentes, buscarán ayudar a sus hijos o alumnos, a partir de criterios rectos y verdaderos, y aprovecharán cualquier situación para que ellos puedan llegar a más y mejor. Segundo, el

ejemplo de los educadores es de suma importancia y aún más, cuando hacen explícito el sentido y mueven a la reflexión posterior. "Los hijos estarán dispuestos a luchar por su propia mejora si sus padres muestran su lucha personal. Es decir, que todos están en el mismo barco" (Isaacs, 2000, p. 64). El tercer punto, es *no confundir* la aceptación incondicional del educando, con la valoración del comportamiento como positivo o negativo según los criterios de mejora establecidos. Además, en cuarto lugar, *los orientarán* (inteligencia), dándoles información sobre ellos mismos, sobre sus posibilidades y sobre la naturaleza y finalidad de cada virtud (que deben conocer muy bien). Así como también, les exigirán en lo que es razonable y justo (voluntad). Y por último, el modo de exigencia adecuado esta dado por: la cantidad de cosas que se exige, es mejor si están relacionadas para que se refuercen; el momento, si es oportuno o no; y las posibilidades, es decir, previendo que el educando tenga lo que necesita para cumplir.

CONCLUSIÓN

Es importante, hacer hincapié en "reflexionar en que el aumento de autoestima es en el inicio como un programa deportivo: la práctica lo es todo. Que el fortalecimiento de la autoestima requiere esfuerzo y mucho tiempo" (Mruk, 1998, p. 197). Por lo tanto, cada persona debe buscar conscientemente modos de ser una persona merecedora y competente. Es por esto, que se propone un "proyecto de autoestima" donde se visualice y se elabore un plan de acción para aumentar o mantener la autoestima.

En el plan de acción debe considerarse: primero un punto fuerte o débil sobre el que trabajar; segundo, identificar la meta con uno de los elementos de la autoestima (merecimiento y competencia); tercero, identificar metas realistas (ser específico); Señalar acciones específicas para cada meta; y por último practicar y registrar los progresos a diario.

BIBLIOGRAFÍA

- ALCÁNTARA, J.A. (1996) *Cómo educar la autoestima*, Barcelona: Ed. Ceac, S. A
- DAVID, I. (2000) *La educación de las virtudes humanas y su evaluación*, Pamplona: Ed. 13ª EUNSA.
- IANNIZZOTTO, M.E. (2007) *La Autoestima: Un abordaje comprehensivo. Su relación con factores asociados: optimismo vs pesimismo; déficit emocional, autocontrol y autoaceptación*. Memorias de la XIV Jornadas de Investigación UBA, Bs. As p. 332-334
- MRUK, C. (1998) *Auto-estima, Investigación, teórica y práctica*, Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer, S.A.
- ROJAS, E. (2002) "¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima", Madrid: Ed. Planeta.
- SELIGMAN, M.E.P. (1999) *Niños optimistas. Cómo prevenir la depresión Infantil*, Barcelona, Ed. Grijalbo