

INSTITUTO POLITECNICO NACIONAL

ESCUELA SUPERIOR DE INGENIERIA TEXTIL

EJE TEMATICO I: APROXIMACIONES INTEGRALES QUE CONSIDEREN EL ALUMNO DEL IPN DESDE SU CONDICIÓN JUVENIL

C) Reconocimiento y entendiendo a los alumnos a través de diarios de su vida.

ELVIRA CRUZ OSORIO, JUDTHI DEL SOCORRO GUTIERREZ GONZALEZ

LA AUTOESTIMA DEL TUTOR CON SU TUTORADO

OBJETIVO

Que el tutorado /a aprenda conocerse así mismo/a aceptando sus cualidades, para valorarse positivamente y a enriquecerse. A través de la autoestima como una estrategia para su vida.

INTRODUCCIÓN

Cuando un alumno ha perdido el aprecio de sí mismo como persona, como estudiante y como futuro trabajador, su formación, educación y progreso profesional está deteriorándose de forma peligrosa. El alumno que se desprecia así mismo, lucha desesperadamente contra todo aquel que pretenda hundirlo aún más, y evita a toda costa penetrar en la frontera de la indefensión aprendida y la depresión, posee un bajo nivel de autoestima.

Los profesores con la enseñanza, evaluación y valoración de los resultados de los alumnos, son también responsables del nivel de autoestima académica de sus alumnos. Si además, en algunos casos, realizan interpretaciones negativas de las intenciones y capacidades de los alumnos, obligan a que éstos se desprecien también a sí mismos.

ASPECTOS TEÓRICOS

Concepto de autoestima

La autoestima es el último proceso que realiza una persona en el largo trayecto de integrar las valoraciones que recibe de su entorno: familia, escuela, amigos y ambiente en general.

Se ha elegido el término de **autoestima**, entre otros Términos parecidos como auto concepto, autoimagen, autoevaluación, o autovaloración porque éste, se considera que es el último producto del proceso que sigue el sujeto al integrar la valoración del medio ambiente. En como traduce dicha valoración en experiencias de éxitos y fracasos.

Modificación de los niveles de autoestima en la enseñanza aprendizaje en el aula

Dado que la autoestima es un juicio de valor sobre uno mismo, los nuevos elementos de valoración recibida y la forma de integración de dichos juicios explican la evolución o tendencia a la estabilidad de la autoestima.

La autoestima en el entorno tutor y tutorado

La autoestima es educable no sólo en los primeros años, sino a lo largo de la vida. De todos modos esta afirmación requiere diversas matizaciones:

a) La autoestima tiende de hecho a mantenerse estable. En algunos casos los alumnos durante unos años no suelen modificar su nivel de autoestima. Hay que advertir también que, en la mayoría de los casos, a los alumnos no se les suele modificar su valoración ambiental familiar y escolar, por lo que difícilmente pueden cambiar de percepción de la valoración.

b) La modificación de la autoestima desde el punto de vista de la multidimensional y de la interacción ambiente sujeto ofrece un conjunto de estrategias de intervención que en nuestro caso pueden sintetizarse de la siguiente forma:

1. Así iniciar un proceso de mejora de la autoestima académica, de reconocimiento social o del aspecto físico, es un buen método para iniciar un proceso de cambio general en la autovaloración.

2. La mejor manera de iniciar un proceso de intervención en la autoestima es incidir en la valoración ambiental. La estrategia de valorar los intentos o resultados de los alumnos, más que emitir juicios de valor peyorativos sobre comportamientos no deseables, permite al alumno recibir un predominio de valoraciones positivas sobre las negativas. En consecuencia el profesor o tutor debe intentar que el alumno (tutorado) perciba que las experiencias de éxitos predominen sobre los fracasos.

En la práctica siempre que se observa un cambio positivo en la autoestima de las personas se debe a una alteración sistémica de la comunicación entre la persona que valora y el sujeto.

3. A pesar de que resulta más difícil incidir en la forma de defensa o distorsión de la percepción de las supuestas valoraciones, sin embargo el tutor puede tener en cuenta lo siguiente:

- El tutor debe considerar las respuestas de distorsión de la realidad o de resistencia al cambio de los tutores como normales, y como un proceso necesario, antes de decidirse a probar un cambio inicial en la autoestima, y de ningún modo deben minar la moral del tutor en este proceso de espera.

- Cuando el nivel de autoestima del tutorado es poco coherente por recibir valoraciones de diferente signo, esta situación de inestabilidad le hace más fácilmente modificable. Cuando la autoestima es coherente y por tanto más consistente, la introducción de valoraciones nuevas y discordantes provoca sentimientos de inestabilidad que con el tiempo pueden abocar al cambio deseado.

4. En el caso de bajo nivel de autoestima académica, en que un tutorado sea valorado en el grupo o subgrupo clase, los trabajos o sesiones de discusión en grupo facilitan que la valoración positiva de dicho tutorado por parte del grupo influya en la valoración académica en el trabajo entre grupo.

5. La colaboración de los padres puede ser en algunos casos decisiva en el período de la adolescencia. Si se consigue que éstos valoren a sus hijos en su esfuerzo y dedicación al estudio, honradez, deseos de

autonomía, sinceridad, etc., favorecen un proceso de mejora de la autoestima general y frenan en parte la influencia nefasta del predominio sentimientos de fracasos escolares.

La profesión de educador y formador es una de las más importantes, pero, muchas veces, corre el peligro de provocar efectos contrarios a los deseados. Cuando el tutor posee un bajo concepto del tutorado, éste lo intuye y se sitúa en clara desventaja frente a la opinión del tutor, experto y dotado de reconocimiento oficial. Con el tiempo el tutorado acaba aceptando la opinión negativa del profesor y se comporta como un mal alumno. El problema se agrava si consideramos, que por una parte que el tutor no puede cambiar si no ve resultados positivos en el alumno (tutorado), y por otra, éste no va a mejorar si el tutor no le ayuda. Esta enfermedad educativa se expande: los profesores que tienen un bajo concepto de sus alumnos, acaban despreciándoles, se distancian de ellos, pueden intentar cambiar de curso o nivel, pero con el tiempo se sienten insatisfechos como educadores y profesores y, finalmente, sus juicios de valor peyorativos sobre los alumnos revierten en autovaloraciones negativas como docentes.

Funciones del tutor

El proceso de acción tutorial ha de ser continuo y ofrecerse al estudiante a lo largo de los diversos niveles y modalidades de escolarización. De esta forma, puede atenderse realmente la singularidad personal de cada tutorado, con sus peculiaridades y rasgos propios. En suma, se aspira a la capacitación de los escolares para su propia auto orientación facultándoles progresivamente para tomar decisiones fundadas, libres y responsables que afectan decisoriamente a sus vidas, tanto en lo referente a la vida académica cuanto en lo relativo a la vida social y profesional.

Las funciones del tutor profundizan en el proceso de orientación personal:

- Coadyuvar a la personalización de los procesos de enseñanza-aprendizaje;
- Procurar la integración de los escolares en su grupo-clase y en la

globalidad de la dinámica de la escuela;

- Coordinar el proceso evaluador de los estudiantes y asesorar acerca de la promoción de los mismos;
- Realizar un seguimiento de conjunto de los aprendizajes de los estudiantes para descubrir posibles dificultades y necesidades especiales, con el fin de ofrecer respuestas educativas oportunas y acudir, si es menester, a la búsqueda de apoyos específicos;
- Favorecer la orientación académica de los tutorados e impulsar los procesos de su maduración vocacional y profesional;
- Estimular y desarrollar en el grupo de tutorados actitudes de participación tanto en el centro como en la realidad exterior, natural y sociocultural.

Como es fácil suponer, la acción tutorial presenta matices distintos según a qué etapa educativa nos refiramos. Las decisiones que van a afectar a la realización de estudios posteriores o al tránsito a la vida profesional.

La función orientadora, labor de equipo

Por lo demás, conviene añadir que la acción tutorial se hace tanto más precisa cuanto mayor es la diversidad de la oferta educativa; dado que la tendencia generalizada en los sistemas de educación apunta hacia mayores dosis de amplitud y extensión de la diversidad y opcionalidad educativas -de un modo progresivo conforme se asciende de nivel educativo-, la acción orientadora ha de constituir el fuste necesario para una educación realmente personalizada, una educación en busca de la excelencia personal.

Por ejemplo: si un alumno presenta dificultades y manifiesta una escasa relación con sus compañeros, podemos adoptar la decisión de cambiarle de subgrupo, realizar más actividades grupales y localizar la atención del tutor hacia el alumno cuando trabaje en grupo.

La función de las técnicas y actividades grupales es diferente dependiendo del momento por el que pasan los grupos (orientación, asentamiento, productividad,

clausura). El conocimiento de la dinámica de grupos nos lleva a afirmar que algunas actividades exigen un nivel mínimo de funcionamiento del grupo; por ello proponemos una categorización orientativa de algunas actividades y técnicas que habitualmente se utilizan en tutoría, que puede servirnos de criterio para seleccionarlas.

INDICIOS DE UNA AUTOESTIMA POSITIVA

La persona que es autoestima suficiente:

- ✿ Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesta a defenderlos, aun cuando encuentre oposición, y se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificarlos si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- ✿ Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, sin sentirse culpable cuando a otros no les parezca bien lo que haga.
- ✿ No pierde tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que pueda ocurrirle en el futuro. Aprende del pasado y proyecta para el futuro, pero vive intensamente el presente.
- ✿ Tiene una confianza básica en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar fácilmente por fracasos y dificultades. Y está dispuesta a pedir ayuda a otros realmente cuando la necesita.
- ✿ Como persona, se considera y se siente igual que cualquier otra persona; ni inferior ni superior; igual en dignidad.
- ✿ No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar con ellos si le parece apropiado y conveniente.
- ✿ Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos y pulsiones, tanto positivas como negativas.

- ✿ Es capaz de disfrutar con las más diversas actividades, como trabajar, leer, charlar, holgazanear,...etc.
- ✿ Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás; respeta las normas sensatas de convivencia.

INDICIOS DE UNA AUTOESTIMA NEGATIVA

La persona cuya autoestima es negativa suele manifestar los siguientes síntomas:

- ✗ **AUTOESTIMA RIGORISTA**, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo misma.
- ✗ **HIPERSENSIBILIDAD A LA CRITICA**, que le hace sentirse fácilmente atacada y a experimentar resentimientos contra sus críticos.
- ✗ **INDECISION**, no tanto por falta de información, sino por un miedo exagerado a equivocarse.
- ✗ **DESEO EXCESIVO DE COMPLACER**, no se atreve a decir "no", por temor a desagradar y a perder la benevolencia del que le pide algo.
- ✗ **PERFECCIONISMO**, o auto exigencia de saber "perfectamente", sin un fallo, casi todo cuando intenta; lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- ✗ **CULPABILIDAD**, se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
- ✗ **HOSTILIDAD**, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca monta.
- ✗ **ACTITUD SUPER CRITICA**, casi todo le sienta mal, le gusta, le decepciona, le deja insatisfecha.
- ✗ **TENDENCIAS DEPRESIVAS**, tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y sobre todo su sí mismo, y es muy proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.

POSIBLES ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

- ✗ 1. Preparar las clases y las explicaciones de forma que todos puedan aprender lo más fácilmente posible los conocimientos mínimos.
- ✗ 2. Expresar alguna vez el convencimiento de que todos pueden aprender.
- ✗ 3. Comentar que los que no aprenden es por la forma de enseñar y de estudiar y de que no hay culpables, sino hechos que hay que afrontar por parte del profesor (tutor) y alumnos (tutorado).
- ✗ 4. Aprovechar pequeños aciertos de los tutorados para confiar en ellos y creer que pueden ser más capaces de lo que parecen.
- ✗ 5. Explicar a los padres que valoren a sus hijos como personas, aunque manifiesten expectativas de futuro diferentes a las suyas.
- ✗ 6. Conocer la historia de éxitos y fracasos de los tutorados y su forma de vivirlo.
- ✗ 7. Convencer a los tutorados de lo poco que sirve copiar en los exámenes.
- ✗ 8. Cuidar la imagen de un tutor competente y de persona apreciable.
- ✗ 9. Comprender que las ausencias voluntarias a clase y el pasotismo académico son formas desesperadas de evitar nuevos fracasos.
- ✗ 10. Promover algunas actividades fáciles en la clase para poder valorar a los alumnos con más experiencias de fracaso.
- ✗ 11. Programar actividades de grupo entre los tutorados y agruparlos por afinidades y amistad.
- ✗ 12. Procurar no comparar a los mejores tutorados con los peores, sino más bien proponer modelos de trabajo o aspectos del mismo intentando citar como ejemplo al máximo número de tutorados posibles.

En esta interacción el tutor debe de fomentar que los alumnos construyan su propio modo de actuar, estimulando las potencialidades del mismo.

PROPUESTA PARA MEJOR LA ACCION TUTORIAL

- ✓ Proponer que los tutores pasen por un taller de autoestima
- ✓ Que los tutores puedan ser calificados con evoluciones de 9 y 10 en su aprendizajes de enseñanza
- ✓ Tener disposición de atender y escuchar a los tutorados
- ✓ Proponer dinámicas y estrategias
- ✓ Canalizar las situaciones cuando no se pueda
- ✓ Llevar un seguimiento
- ✓ Un cronograma

CONCLUSIONES:

El tutor tiene en sus manos el fortalecimiento de la autoestima de sus alumnos tutorados, factor de suma importancia para el estudiante, ya que influye en su capacidad de adaptación, ansiedad, aceptación de los otros y lo más relevante la imagen que tiene de sí mismo (auto imagen); de igual manera la imagen que los otros tienen de uno, como la imagen de cómo quisiera ser.

De esta manera la autoestima incluyen:

Para poder explicitar esta circularidad de la *autoestima* de los educadores.

La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y en saber que somos merecedores de la felicidad. (Nathaniel Branden)

BIBLIOGRAFIAS

APRENDIENDO A QUERERSE A SÍ MISMO

Por: Walter Riso

www.cepmotilla.es

www.alerce.pntic.mec.es