

LA AUTOVALORACIÓN Y LA AUTOESTIMA COMO BASES DE LA AUTORREGULACIÓN DE LA PERSONALIDAD DE LOS ADOLESCENTES

SELF-EVALUATION AND SELF-ESTEEM AS BASES OF SELF-REGULATION OF ADOLESCENT'S PERSONALITY

Sonia Peña Valdés¹ (soniap@isplt.rimed.cu)

Julio Gómez Moldes (julio@isplt.rimed.cu)

RESUMEN

En los momentos actuales el tema de la autorregulación en los adolescentes a partir del autoconocimiento y desde las bases de la autovaloración y la autoestima, constituyen aspectos necesarios para ser tratados por maestros y profesores en su labor de orientación y reflexión con este grupo. La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena, lo que implica el desarrollo potencial de la personalidad. En el trabajo aparecen consejos dirigidos a los adolescentes a partir de los basamentos teóricos de esta temática, los que le permitirán elevar la autoestima y autorregularse en la vida.

PALABRAS CLAVES: Autoestima, autovaloración, reflexión, autorregulación, autoconocimiento.

ABSTRACT

These days the topic of adolescents' self-regulation stemming from self-knowledge, self-assessment, and self-esteem is of utmost importance for educators. Knowledge on this area allows for adequate guidance and reflection among this age group. Positive self-esteem is a fundamental requirement for a full-fledged life. It implies the potential development of personality. This paper provides with advice for adolescents, which is based on the theoretical grounds of this topic. Such recommendations allow for raising self-regulation and self-esteem.

KEY WORDS: Self-esteem, self-assessment, reflection, reflection, self-regulation, self-knowledge

La autovaloración y la autoestima

El hombre tiene variadas clases y niveles de afanes, motivaciones y necesidades que impulsan su vida y que evolucionan con la edad. A partir de las necesidades biológicas que aseguran su sobrevivencia física, el hombre busca nuevas experiencias, conocimientos y emociones, tiene necesidad de amor, desea la aceptación y el reconocimiento social, ansía su seguridad personal, propende a reafirmar su personalidad, necesita experimentar una autoestima positiva o sentimiento de importancia personal, de sentirse que vale, desea su éxito personal. Al culminar ese conjunto de afanes y por encima de ellos, necesita tener una concepción del mundo, un sentido de la vida que le de unidad, coherencia, integración a su persona, que organice, jerarquice la multiplicidad y diversidad de

¹ Profesores de la Universidad Pedagógica "Pepito Tey", Las Tunas. Cuba.

tendencias y deseos, a veces en conflictos que suelen perturbarlo y marcarlo en la marejada de la vida cotidiana. (Torroella, 2001: p. 35)

Durante el desarrollo ontogenético, el hombre adquiere una representación interna del ambiente y de sí mismo, una visión del mundo que refleja los rasgos esenciales de lo que ha percibido y sentido.

Desde las edades más tempranas comienza la interacción individuo-sociedad, la cual aporta las adquisiciones psicológicas necesarias para garantizar la supervivencia social. De forma que los procesos cognoscitivos y afectivos, así como las formaciones psicológicas que regulan la actividad del ser humano, van a conformarse en la necesaria interrelación de lo biológico y lo socio-cultural. Para lograr una inserción mutua entre estos dos factores es condición indispensable desarrollar conjuntamente, los mecanismos psicológicos que lo posibiliten.

Entre las formaciones básicas que van a permitir la supervivencia psicológica en los diferentes momentos de la vida tenemos la autovaloración y la autoestima.

El material que a continuación te proponemos, es el resultado de diferentes observaciones realizadas con estudiantes del primer año del Instituto Superior Pedagógico (ISP), así como de conversaciones con sus respectivos profesores y familiares, lo que evidenció la necesidad de orientación con respecto al conocimiento de sí mismo.

La mediación que la personalidad hace de las influencias externas posibilita al hombre una relativa autonomía con respecto a ellas. Esto le permite regular activamente su influencia sobre las condiciones externas y determinar su vida en función de su propia personalidad, así como participar activamente en la determinación de sí mismo, su lugar, función y desarrollo en el sistema de relaciones sociales.

Esto significa que el hombre como personalidad se autorregula y se autodetermina. Es decir, el hombre de manera consciente puede regular su actividad para influir y transformar el mundo, así como para influir sobre su propia persona y transformarse.

Este carácter consciente regulador de la personalidad se manifiesta de diferentes formas a través de:

a) **La reflexión:** esta incluye los medios adecuados para lograr el fin, la valoración de los posibles procedimientos a seguir y entre los que se debe elegir, el análisis de los pro y los contra, las ventajas y desventajas. Aquí el sujeto no solo tiene en cuenta los posibles obstáculos externos y cómo salvarlos, sino toma bien los posibles obstáculos internos.

Las reflexiones que el sujeto hace sobre sus condiciones de vida, le permiten la toma de conciencia de aquellos aspectos sobre los que debe orientar su actividad para modificarlas en el sentido deseado por él. En las reflexiones sobre sus cualidades positivas y negativas conoce su propia personalidad y cómo actuar en correspondencia con ella (autorreflexión).

b) **La autovaloración:** es la valoración que hace el individuo de sí mismo, de sus rasgos, fuerzas y posibilidades físicas, capacidades, sus aspiraciones, sus cualidades positivas y negativas.

Es importante saber que el sujeto puede esforzarse conscientemente por desarrollar y fortalecer sus cualidades positivas, al mismo tiempo, tratar de suprimir las negativas, en la elaboración de planes y proyectos para su vida.

La autovaloración desempeña un papel fundamental en la efectividad de la regulación, de ahí la importancia de su adecuación para la personalidad. Una autovaloración inadecuada conduce a la inseguridad, a la falta de persistencia, a la formación de rasgos caracterológicos negativos: autosuficiencia, individualismo, egoísmo, agresividad, en los sujetos que se sobrevaloran, y la timidez, el aislamiento, la indecisión, la dependencia, en los sujetos que se subvaloran.

c) **La autoestima:** es el sentimiento que resulta de la valoración que el sujeto hace de sí, es decir no es más que la estima y consideración que siente hacia sí mismo. Es el punto de partida para apreciar, amar y aceptar a los demás. Según N. Branden (1998), la autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos.

Más concretamente consiste en:

- 1) Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar después la vida.
- 2) Confianza en nuestro derecho de ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, es indispensable para el desarrollo normal y sano. Tiene valor de supervivencia.

Con relación a este aspecto el doctor Gustavo Torroella (2001), explica que en el mundo hay dos clases de personas: aquellas que tienen un concepto positivo de sí mismos, es decir, que poseen una alta estimación y una buena imagen de sí, que tienen confianza y fe en sus recursos y capacidades y se sienten competentes para alcanzar las metas que se proponen, tienden a triunfar y lograr altas metas.

La otra clase de persona es la que tiene un concepto deficiente de sí misma, carece de confianza en sus recursos y capacidades y se siente incompetente para emprender nuevas tareas. Por lo general, obtienen solo pobres logros y pequeñas metas.

Los adolescentes con alta autoestima mantienen un comportamiento coherente con sus valores, normas, se comportan correctamente en cualquier lugar, mantienen buenas relaciones humanas, son decididos, independientes, perseverantes y con un gran dominio de sí mismo.

Los que presentan baja autoestima son dependientes, indecisos, con poco control de sus actos, no creen en el éxito ni en sus potencialidades para lograrlo. Además, son vulnerables y se ven involucrados en actos como fumar, ingerir bebidas alcohólicas, a mantener relaciones sexuales presionados para lograr el éxito, se comportan mal para llamar la atención y buscar el reconocimiento de los demás.

Los sujetos con una alta autoestima se conocen a sí mismos, se valoran adecuadamente, están satisfechos con su modo de ser, nunca se ven impulsados a mostrarse superiores a los demás, no buscan probar su valor según la medida

de un estándar comparativo, se alegran de ser como son: auténticos, autónomos, seguros, independientes, decididos, perseverantes; y siempre, o casi siempre, tienen éxito en la vida.

Esto les permite mejores relaciones humanas con su pareja, sus amigos, compañeros, padres; pues la comunicación es más efectiva, en ella expresan libremente sus emociones, sentimientos, pues logran ser más flexibles y tolerantes ante la vida. Todos podemos lograrlo, por ello es necesario tener presente que la autoestima es una necesidad muy importante en la vida humana, ya que fortalece y permite el crecimiento personal y profesional.

Además de estas formaciones psicológicas se habla de autorreflexión, autoaceptación, autoconciencia, todos de una manera o de otra, conllevan al conocimiento de sí mismo. Lo más importante es saber valorarnos, conocernos, y recordar que la base de la autorregulación es el autoconocimiento.

A continuación, sugerimos reflexiones a través de los siguientes consejos que favorecen el autoconocimiento y permiten que el estudiante sea capaz de autorregular la personalidad ante las necesidades educativas que imponen los cambios y transformaciones de la educación cubana, tanto en su vida personal como en lo social.

- Manifiesta siempre en tu rostro el placer de sentirte vivo, cuando hables, camines, sonrías o te muevas.
- Ante las situaciones de conflictos o problemas debes tener calma, recuerda que para darles solución hay que pensar, reflexionar y luego tomar decisiones de solución, nunca desesperarte.
- Debe existir una estrecha relación entre lo que deseas y haces, entre aspectos y gestos.
- Debes darle apertura a la crítica y tener comodidad para reconocer los errores, recuerda que no somos perfectos.
- Trata de ser solidario contigo mismo, tus amigos, compañeros, profesores, adultos, o niños en general, saluda si no lo hacen contigo, da las gracias, pide permiso, demuestra que existes.
- Usa correctamente tu uniforme, atributos, siéntate correctamente, cuida la propiedad social, la base material de estudio, respeta a todos para que te respeten.
- Nunca utilices el cigarro, el alcohol o las influencias negativas como rasgos de superioridad, pues demuestras lo contrario. Siempre te llevarán al fracaso.
- Si surgen sentimientos de miedo, terror, ansiedad, inseguridad, trata de aceptarlos, dominarlos y superarlos.
- Debes de ser capaz de disfrutar los momentos alegres que te da la vida a ti y a los demás, pero con mucha cordura.
- Aprovecha todos los momentos para aprender, aclarar dudas, reflexionar junto a tus compañeros y profesores, recuerda que el conocimiento es el arma fundamental para sentirse útil.

- No trates de considerarte mejor que los demás por tus ropas, joyas y amistades ostentosas, recuerda que la sencillez y la humildad siempre visten de gala.
- Trata de ser ecuánime, sereno, espontáneo, nunca estés en guerra contigo mismo.
- Cuidado con la jactancia y la arrogancia, son un reflejo de autoestima negativa.
- Debes tener poder para ser responsable contigo mismo y con los demás.
- Mantener una disciplina responsable ante las principales actividades que realizas en la escuela, el comedor, la residencia, las clases, actos políticos, culturales, visitas a museos, teatros...
- Recuerda que la vida humana es un sistema abierto, integrado por lo que somos, lo que hacemos y lo que nos pasa.

En la autorregulación de la personalidad participa en estrecha relación, la autoconciencia y las distintas formaciones psicológicas que hemos visto en este material y que posibilitan el autodominio, la autocorrección, la capacidad de autocrítica y el autoperfeccionamiento de la personalidad.

Todos en nuestra manera de ser experimentamos aspectos positivos y negativos y por tanto, al conocernos podemos modificar lo negativo, mantener lo positivo y desarrollar nuevas actitudes que nos permiten el crecimiento como personas y reafirmar nuestra personalidad.

El autoconocimiento constituye la base para la autorregulación de la personalidad en los adolescentes, orientarlos desde la reflexión a partir de que aprendan a valorarse, a estimarse, y considerarse, debe ser una línea a seguir por los educadores en los momentos actuales.

REFERENCIAS

- Branden, N. (1998). *El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. Argentina: Piados.
- Torroella, G. (2001). *Aprender a vivir* (tomo 1). La Habana: Pueblo y Educación.