



Test de Autoconcepto/Autoestima

Informe técnico individual

 JUANPABLO GOMEZ PEREZ





Nombre: **JUANPABLO GOMEZ PEREZ**

Grupo: **5ºPrimaria A**

Fecha aplicación 2019-sep-17	Nivel 1	Baremo b-11 (2018)	Edad al aplicar 10 años, 3 meses	identificador 1174888
---------------------------------	------------	-----------------------	-------------------------------------	--------------------------

ASPECTOS ESPECÍFICOS	Estanina alcanzada (escala entre 1 y 9)	Puntuación Directa		
		PD total	PD min.	PD máx.
CG CONCEPTO GENERAL DE SÍ MISMO	5.6	28	5	45
AE AUTOEVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PERSONALES	5.4	27	5	45
RE RELACIONES INTERPERSONALES	4.0	20	5	45
EM GESTIÓN DE LAS EMOCIONES	6.4	32	5	45
SI ESCALA DE SINCERIDAD	4.2	11	5	20

Introducción

Uno de los factores que determinan el sentido de bienestar –felicidad- de un niño o adolescente es el autoconcepto que tiene y del cual se deriva una autoestima, que se manifiesta en una serie de conductas observables. La detección del nivel de autoestima, sus raíces y las consecuentes intervenciones educativas representan un objetivo central en la educación tanto de la familia como de la escuela.

Los ingredientes esenciales del autoconcepto se forman desde temprana edad, algunos de manera inconsciente y otros, con fuerte presencia intencional. Desde temprana edad, el niño recibe mensajes verbales y no verbales sobre su identidad y valor personal, así como sobre su actuación en las áreas importantes de la vida, sobre todo, académica e interpersonal. Este conjunto de mensajes forman un sistema de creencias sobre sí mismo y su relación con los demás y el medio ambiente.

Se entiende por autoconcepto “un sistema complejo y dinámico de creencias que un individuo considera verdaderas respecto a sí mismo, teniendo cada creencia un valor correspondiente”. El autoconcepto se forma de manera automática en el ser humano como una derivación del proceso de consciencia personal y de la autoevaluación, que es natural y omnipresente. Del autoconcepto que una persona tiene, se deriva el nivel de autoestima. Estos dos factores interactúan como un binomio de causa-efecto. Por lo mismo, el trabajo sobre la mejora de la autoestima debe focalizarse en la formación de un autoconcepto positivo y realista.

El esquema dinámico de la relación entre autoconcepto y autoestima y su explicación neurológica parte de este esquema:



1) El cerebro humano está conectado permanentemente con el medio ambiente a través de los sentidos. La información proveniente del exterior es continua y obliga a la mente a generar respuestas en forma de circuitos neurológicos que, con el uso, se fortalecen y automatizan. Sin embargo, no todos los estímulos provenientes del exterior son solamente sensoriales: la mente interpreta y conforma estas señales, dándoles sentido y un significado personal dependiente de la historia de cada persona.

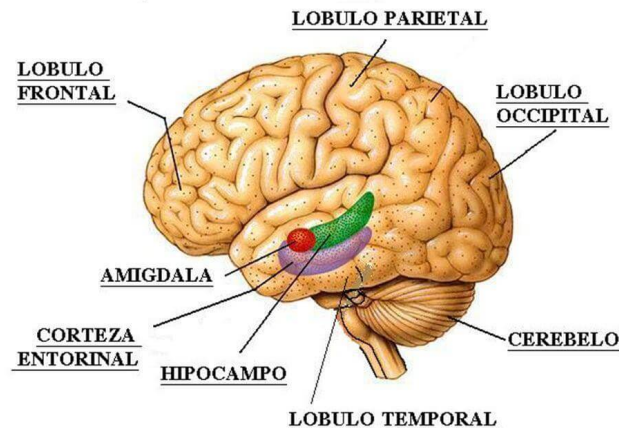
2) Una vez que el cerebro recibe la señal del medio ambiente, activa el procesamiento del estímulo. Si es nuevo, provoca un desequilibrio cognitivo –una pregunta, una duda, un problema, un desafío- que obliga a generar una respuesta. Si ésta es adecuada y proporcional, desaparece el desajuste y se almacena como experiencia para ser utilizada nuevamente en situaciones equiparables. Aquí se inicia el proceso de aprendizaje que se realiza ante cualquier estimulación que recibe el cerebro humano.

Según la pertinencia de la respuesta, la persona se autoevalúa para autorregularse según la eficacia que considera tener frente a los retos –preguntas- del medio ambiente. El concepto de eficacia suele ser subjetivo: intervienen criterios diferentes, la mayoría aprendidos de los adultos relevantes que rodean a un niño.

El hipocampo es la región neurológica responsable de recoger imágenes, emociones y sensaciones en la memoria a largo plazo, las reúnen para que puedan ensamblarse como fotogramas que permitan la comprensión explícita de nuestras experiencias pasadas. De este modo nuestro cerebro integra recuerdos implícitos y explícitos para entender mejor el mundo y a nosotros mismos. Cuando esta función no se realiza adecuadamente, falta claridad en

el propio discurso y afecta la forma en que percibimos e interactuamos con la realidad.

El hipocampo transforma el contenido de nuestra memoria operativa –la información nueva, retenida temporalmente en la corteza prefrontal mientras realizamos una tarea- en memoria a largo plazo. Esta estructura es esencial para retener los episodios de nuestra vida y convertirla en autobiografía. Los datos recibidos son procesados según la presencia de los neurotransmisores y/o hormonas que interpretan la información y les dan polaridad positiva o negativa para el autoconcepto.



Normalmente, a los 5 años de edad el individuo ya tiene estructurado el sistema de creencias básico que afectará conductas intrapersonales e interpersonales, estados de ánimo y aprendizajes.

En los primeros años de la vida, el ser humano no tiene mecanismos incorporados de respuesta a los estímulos más que aquellos necesarios para adaptarse a la vida en forma orgánica. Sin embargo, desde que nace, está recibiendo mensajes sobre los acontecimientos que van formando patrones de pensamiento, a veces inconscientes. El mundo adulto que rodea a un niño transmite sus propios juicios de valor que se incorporan como sistema de creencias –ideas que somos. Estos pensamientos se retroalimentan y fortalecen con el uso. Incluso, este sistema actúa en forma anticipatoria, produciendo “profecías autocumplidas”.

Desde una perspectiva genética, el niño construye y afirma su yo entre los 2 y los 5 años y establece las bases del autoconcepto. La psicología evolutiva confirma que hacia los tres años el niño inicia la adquisición de la identidad por el funcionamiento de la memoria episódica que da continuidad en el tiempo a los cambios y adquisiciones unificadas bajo el concepto de “yo”.

Coincidiendo con la etapa escolar, el niño recibe mensajes referentes a su identidad a través de las percepciones que los demás tienen de él y que son recibidas e integradas por el niño en su memoria individual autobiográfica.

Los niños de alto rendimiento se perciben como competentes y, bajo el efecto de esta creencia, manifiestan reacciones positivas ante el aprendizaje.

Posteriormente y, siguiendo el esquema propuesto, las emociones de entusiasmo y motivación harán que el cerebro produzca las moléculas del bienestar.

Los sistemas de creencias forman la identidad personal que se convierte en un proceso selectivo de características, emociones y conductas cuya suma se sintetiza en el autoconcepto. Las reacciones ante los eventos se generalizan con el principal verbo de identidad que es el verbo ser. Una vez que se forma un sistema de creencias, las experiencias se traducen en: “yo soy...” o “no soy...” Igualmente asume adverbios absolutos: “siempre...”, “nunca”. Esta programación neurolingüística identifica la programación cognitiva que producirá una emoción consecuente y se reforzará hasta convertirse en hábito automático. El circuito neurológico que se estructura a partir de la repetición de experiencias, actuará a partir de este momento, como una programación automática.

El apego básico (attachment) es fundamental en la formación del autoconcepto y en detección del nivel de autoestima, así como en la metodología para desarrollarla.

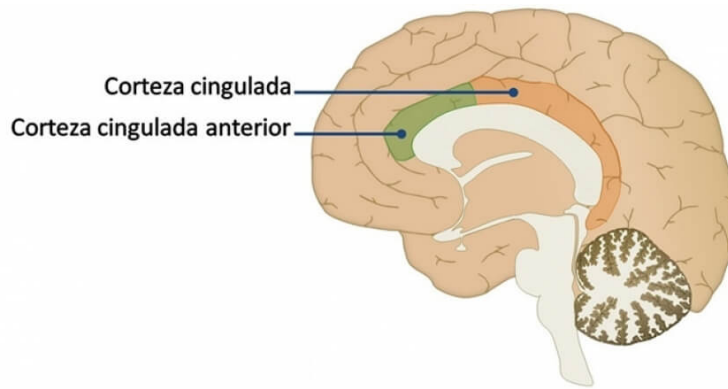
La falta de lazos básicos estables y seguros en los primeros años produce gran cantidad de estrés, que se convierte en el origen de muchas patologías: agresividad, delincuencia, adicciones a químicos, problemas de personalidad, narcisismo, compulsión, paranoia, ansiedad patológica, depresión grave, suicidio y enormes problemas de aprendizaje.

En cada esquema de apego el niño forma una creencia sobre sí mismo, su propio valor personal y su lugar en el mundo. Dependiendo de esta concepción básica, la autoestima es una consecuencia natural.

Todos los seres humanos establecen paradigmas sobre su eficacia, que se convierten en parámetros de actuación. Si una persona, por una exigencia perfeccionista establece criterios de evaluación exagerada, estará siempre en juicios de ineficiencia y, por lo mismo, su autoconcepto creará amenazas ante cualquier reto. Si, por el contrario, el paradigma es autocomplaciente, el parámetro será sobreprotector y permisivo. Igualmente, el autoconcepto y la consecuente autoestima está en riesgo por la discrepancia entre el juicio de valor y el embate de la realidad. En ambos polos, el ser humano ha formado estos patrones a partir de la educación recibida de los adultos relevantes, en especial, los padres, que transmiten sus paradigmas personales y enseñan a sus hijos los filtros de evaluación.

Por lo anterior, podemos inferir que el autoconcepto es una construcción cognitiva y social.

La corteza cingulada anterior es esencial en la relación con nosotros mismos y con los demás. Interviene en la transformación de nuestros pensamientos y emociones en intenciones y actos; influye en la facultad de concentración para resolver un problema, reconocer los errores propios y encontrar respuestas adaptadas a las condiciones cambiantes del medio.



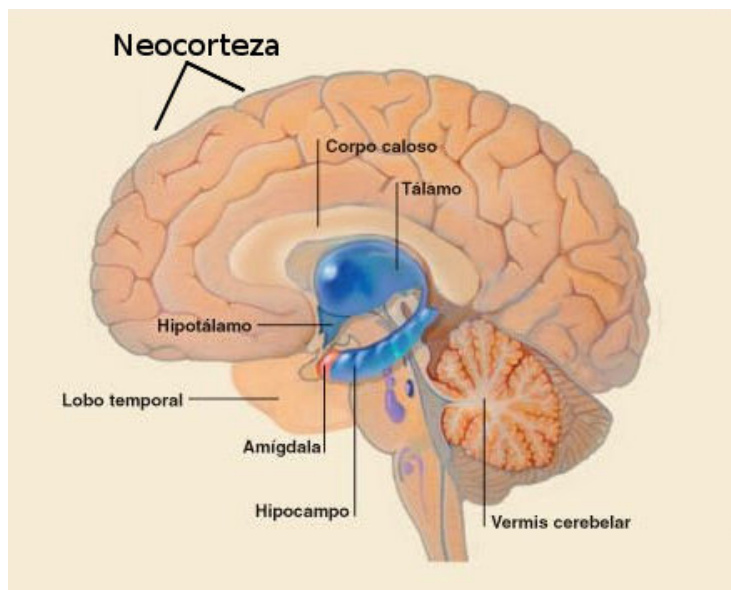
Conforme el ser humano crece y adquiere autonomía cognitiva y social, podrá modificar el constructo realizado sobre su propia percepción y estructurar juicios de valor más flexibles y realistas. Generalmente, estos cambios se realizan con un gran esfuerzo personal y, a veces, con necesidad de terapia.

1. Una vez que la mente ha elaborado un pensamiento sobre el estímulo ambiental, inmediatamente se deriva una emoción equivalente. Con frecuencia el paso del pensamiento a la emoción es imperceptible, pero la dinámica interna sigue estas etapas de manera constante. Incluso, ante situaciones nuevas o personas desconocidas, el circuito pensamiento-emoción-conducta se activa mediante relaciones inconscientes que utilizan datos nuevos mezclados con experiencias anteriores para dar respuestas rápidas y consistentes.

Al activarse el mundo emocional, el cerebro reacciona con la secreción de hormonas y neurotransmisores que forman una estructura química potente y continua.

Analicemos los dos polos emocionales que se relacionan directamente con el autoconcepto y la autoestima:

- a. El temor en todas sus formas y manifestaciones de estrés, inseguridad, timidez, angustia, desconfianza, es captado por la amígdala neurológica y de inmediato produce cortisol para activar todas las defensas a través de la adrenalina: la respiración es intensa, el corazón bombea más sangre oxigenada hacia las extremidades para huir o atacar, las paredes del estómago se contraen para prestar sangre oxigenada a los músculos. Estas reacciones que están diseñadas para la supervivencia, el ser humano las puede provocar en forma artificial en la imaginación y con las interpretaciones pesimistas o negativas de los estímulos ambientales. Estos factores son elaborados por el sistema de creencias inconsciente, automático que se refuerza a sí mismo en cada nueva actuación. Igualmente, la ira, la culpa, la tristeza y el aburrimiento se relacionan con este polo negativo.



- b. En el otro polo se encuentra el bienestar (wellbeing) como resumen de las emociones de gozo, satisfacción, sensación de éxito y logro, así como la resiliencia. Ante estas emociones el cerebro reacciona con la producción de oxitocina, dopamina, serotonina y endorfinas que son las moléculas del bienestar. El circuito emocional-neurológico está fuertemente ligado con un autoconcepto positivo y una autoestima alta. En tales condiciones, la motivación intrínseca, ligada fuertemente a la producción de dopamina, alcanza niveles de gran impulso y capacidad de recarga o recuperación emocional.

La auto-empatía consiste en acoger serenamente todo lo que sucede en la propia vida interior, agradable o no, sin juicio ni culpa. Este aprendizaje es la base de la autoestima saludable.

3. Las conductas son las manifestaciones externas de los procesos cognitivos y emocionales que suceden al interno de la mente. Gracias a este eslabón es que podemos inferir los procesos internos de pensamientos-emociones que originan los sistemas de creencias, el autoconcepto y sus consecuencias en los niveles de autoestima.

Aun cuando las conductas son el indicador externo de los procesos internos, también es posible la modificación de los procesos cognitivos y emocionales del autoconcepto y la autoestima a partir de un cambio conductual.

El test de autoconcepto y autoestima mide 4 diferentes áreas que se consideran como sus ingredientes básicos. Se aportan sugerencias tanto para padres como para profesores a fin de que pueden incrementar los niveles de bienestar de los niños o adolescentes. Algunas sugerencias tienen un alto espectro de aplicación y sirven para la educación de diferentes áreas.

Esta subdivisión ayuda a focalizar el diagnóstico y aportar sugerencias educativas puntuales.

1. Concepto general de sí mismo
2. Autoevaluación de las competencias personales
3. Relaciones interpersonales
4. Gestión de las emociones

1. Concepto general de sí mismo

La **autoestima** es la derivación natural de un sistema de creencias sobre sí mismo (autoconcepto) que es positivo y que se ha aprendido en el hogar y que el niño ha asimilado desde su nacimiento mediante mensajes proactivos ante el reto y resilientes ante la frustración. De la misma manera, cuando es negativo el circuito, el autoconcepto será denigrante y la autoestima, baja.

Los elementos clave que se miden son:

- La aceptación de las **características físicas**. Es uno de los factores de difícil acceso al libre albedrío y que implica un sentido de realidad.
- La aceptación de las **características psicológicas personales**, sintetizadas en la frase popular "forma de ser".
- La aceptación de la **inteligencia**, como raíz de los comportamientos y de la base para la solución de problemas en la vida.
- La consideración de la **amabilidad personal** (entendido como merecedor, digno de afecto) ante las personas relevantes.
- La consideración de que las **realizaciones personales** esenciales son válidas y satisfactorias, aunque siempre mejorables.

El concepto de aceptación utilizado aquí no implica conformidad y menos, resignación, sino una postura realista ante los datos objetivos que sugieren el valor y la energía para mejorar lo que es modificable y tolerancia serena ante lo que está fuera del alcance personal, como pueden ser algunas características físicas o eventos no dependientes de la voluntad (conductas de otras personas, situaciones ajenas a la intervención personal directa).

El concepto de éxito es sumamente volátil y equívoco por su acepción subjetiva o por el condicionamiento social popular, ligado muchas veces al poder, la fama o la riqueza económica. En el test se entiende como la percepción personal satisfactoria sobre las ejecuciones de la vida diaria, que luego se definen más en el bloque 2 de este test. En este bloque se pretende reflejar la síntesis de una autoevaluación general que incluye el desempeño escolar, las relaciones interpersonales, la aceptación serena de las características físicas y caracteriológicas personales.

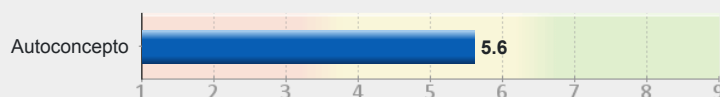
El emparejamiento entre el "yo ideal" y la percepción personal da por consecuencia la consideración de "éxito". Una apreciación perfeccionista o indulgente, por ejemplo, distorsiona el autoconcepto y lo polariza, exagerando la información procedente del medio ambiente. Estas dos actitudes, inicialmente presente en los adultos que rodean a un niño, matizan de manera definitiva los sistemas de creencias y operan como filtros de la realidad. El autoconcepto, entonces, resulta como el efecto de una criba de mensajes, que forman un "yo ideal" imposible de alcanzar (perfeccionismo) o sumamente permisivo (indulgencia).

La resiliencia es la capacidad de sanar las heridas del alma y reponerse de los problemas y dificultades sufridas; está íntimamente asociada a la tolerancia ante el esfuerzo y la frustración. Uno de los indicadores de un autoconcepto saludable y una autoestima alta es esta respuesta. Las dificultades suelen ser la piedra de toque para detectar la solidez y consistencia de la autoestima. Por esta razón, el concepto de resiliencia aparecerá en repetidas ocasiones a lo largo de los resultados de este test.

El autoconcepto y la autoestima son procesos, no adquisiciones permanentes. Hay dos momentos clave en el asentamiento de los sistemas de creencias: 0-5 años y adolescencia. En la primera etapa, los abastecedores casi exclusivos son los padres y profesores. En la segunda, se incrementa el número y complejidad de los proveedores, pues ya intervienen los coetáneos, el ambiente socioeconómico y todos los medios masivos de comunicación, con lo que se complica la intervención educativa.

Entre los 6 años y la adolescencia, el ser humano pasa por una etapa de latencia que permite corregir las intervenciones erróneas, mejorar lo que se ha hecho bien o iniciar acciones que se han omitido. Es, por tanto, una etapa sumamente fértil y la naturaleza da la oportunidad para orientar las acciones educativas de manera remedial o preventiva. Como en todas las áreas educativas la preventividad es crucial, pues implica menos dificultad porque no hay hábitos de por medio.

RESULTADO OBTENIDO: MEDIO



El primer bloque del test de Autoconcepto y Autoestima mide el nivel general del concepto que una persona tiene de sí misma. El resultado obtenido manifiesta que se encuentra en un **estado medio**, por lo que permite detectar áreas de fragilidad, sobre todo ante situaciones de dificultad, reto o problema. Si las condiciones son favorables (apoyo de adultos, retos de nivel medio), puede reaccionar con seguridad y tener ecuanimidad, pero conforme la situación se complica, el autoconcepto se resquebraja con la consecuente caída de la autoestima.

Sugerencias para la familia

Dado que el autoconcepto depende de un sistema de creencias sobre el poder personal ante las dificultades de la vida, es importante que los padres eviten todo tipo de sobreprotección. El mensaje sin palabras de las intervenciones derivadas de esta actitud es: *"hago lo que te corresponde, porque no puedes. Te suplo, pero no te ayudo a ser autónomo"*. La sobreprotección genera en los hijos una actitud victimista, de

impotencia, que cancela la utilización de recursos personales.

En vez de suplir a los hijos, haciendo por ellos lo que pueden aplicando mayores dosis de esfuerzo, es acompañarlos con dos factores:

- **Metodología:** no basta con enfrentar a los hijos a sus propios problemas sino enseñarles formas de superar los retos naturales de su vida. La enseñanza de métodos es una de las deficiencias de la educación actual, pero está en el corazón del aprendizaje.
- **Disciplina:** Después de que un niño o adolescente ha aprendido el “cómo”, hace falta la inversión de energía y tiempo para lograr los objetivos de la vida. Las condiciones de la disciplina efectiva son: firme, sistemática y afectuosa. La falta de cualquiera de estas características, debilita el trabajo educativo.

Sugerencias para la escuela

El rendimiento general de los alumnos, aun en el campo académico, depende de la percepción que tienen de sí mismos. Con frecuencia, algunos alumnos se autodescalifican anticipadamente para enfrentar retos: desempeño en exámenes, hablar en público, participación en situaciones nuevas. Muchos profesores se sorprenden del rendimiento específico de algunos alumnos en ciertas situaciones para las que están preparados técnicamente, pero aparecen bloqueos, discrepancias entre capacidad y resultado, nerviosismo exagerado, somatizaciones... Estos síntomas reflejan debilidades en el autoconcepto y, por consecuencia, escasez en la autoestima.

Para estos alumnos es importante el trabajo con sus sistemas de creencias a través de técnicas de relajación consciente, mindfulness o cualquier otra técnica que puede ayudar a instalar filtros positivos ante los retos, dificultades o problemas. De esta manera, la percepción de sí mismos será más proactiva y evitarán la autodescalificación prematura.

Es conveniente acompañar las áreas de debilidad con la aportación de metodologías específicas y la consecuente práctica que asegure un autoconcepto positivo: nada confirma el poder latente como el logro de resultados esperados. La segunda condición es la disciplina firme, sistemática y afectuosa que permita el asentamiento de un hábito de pensamiento positivo, hasta que opere en automático.

2. Autoevaluación de las competencias personales

En cuanto el ser humano evoluciona, elabora procesos de autoevaluación, como una derivación directa de la consciencia personal. Los criterios para esta autoevaluación están fuertemente influenciados por los mensajes paternos, y en segundo lugar por los profesores, que subsidian a los niños con sus propias percepciones y expectativas. Los adultos constantemente añadimos juicios de valor a las conductas que manifiestan los niños y adolescentes hasta que los asumen como parte de su consciencia personal.

Las principales competencias de un niño y adolescente tienen que ver con su desempeño general en las áreas donde transcurre su vida: escuela, grupos relevantes, actividades generales extraescolares. Sobre todo, es fundamental la sensación de que las actividades relacionadas con el aprendizaje son gratificantes y se alejan de los dos polos de tensión: frustración por considerar que los resultados son inalcanzables o aburrimiento, cuando el nivel del reto académico está por debajo de sus capacidades.

Dado que son, por lo general, actividades con resultados medibles y observables, aportan al niño o adolescente información importante sobre la proyección de sus capacidades en acción. Este proceso activa necesariamente un juicio de valor que no se queda solamente en la acción realizada, sino que trasciende a la evaluación de la persona.

Uno de los objetivos educativos es, precisamente, separar a la persona de sus conductas, pues un comportamiento no es la persona. Este proceso es una de las formas más elevadas de la resiliencia.

Este segundo bloque del test de Autoconcepto y Autoestima evalúa los siguientes elementos:

- **Competencia escolar:** la información escolar forma el núcleo duro de la evaluación de un niño o adolescente. La mayor parte del tiempo útil, la pasa el niño o adolescente en la escuela.
- **Competencia social:** la estima personal es el reflejo, en gran parte, de la estima que manifiestan las personas con las que más convive.
- **Competencia resiliente:** la capacidad para sanar heridas psicológicas es la piedra de toque para verificar la solidez del autoconcepto
- **Sensación general de éxito o fracaso:** es una percepción general de la autoevaluación personal.
- **Competencias extraescolares:** una fuente importante de abastecimiento a la autoestima es el éxito en cualquier área de desempeño extraescolar.

RESULTADO OBTENIDO: MEDIO



La medición del bloque de las competencias personales muestra un **perfil medio** en el área de la competencia escolar, lo cual significa que los resultados obtenidos en el área escolar –notas, satisfacción de la estancia en el aula, aprendizaje académico gratificante- generan tensión y menguan su autoconcepto y autoestima, sobre todo cuando los retos académicos incrementan el grado de dificultad o cuando el ambiente escolar no es gratificante.

Sobre todo, en época de exámenes o en momentos de mayor exigencia académica puede aparecer un mayor grado de tensión, lo cual incrementa el nivel de cortisol –la hormona del estrés- e inhibe los neurotransmisores que producen motivación y bienestar, sobre todo, dopamina y serotonina.

En estas condiciones, el rendimiento escolar tiende a la baja y puede producir una espiral difícil de detener, con el paso del tiempo y de la falta de mayores experiencias gratificantes.

Otras de las posibles causas de tensión pueden ser las dificultades de integración con su grupo y la sensación de éxito en alguna de las actividades extraescolares.

Sugerencias para la familia

Dado que este segundo bloque del test se refiere a la autoevaluación de competencias, el primer paso es verificar si los padres han descubierto el talento, que siempre está latente en los niños y adolescentes. Este primer paso es fundamental, pues no siempre es aparente y todos los seres humanos necesitan abastecerse de bienestar a partir de sus talentos.

El talento es una semilla que requiere cuidados continuos para que hacerse evidente y no siempre está en el área académica, aunque es indispensable un mínimo de éxito en tal dimensión, por ocupar la mayor parte del tiempo hábil de un niño o adolescente.

Las actividades extraescolares son una buena fuente de investigación para que, sobre todo los niños, encuentren su área de éxito. Es conveniente propiciar pruebas para encontrar el filón del talento y observar detenidamente la presencia tímida de la competencia personal. La presión por la proyección de los intereses paternos suele generar la desactivación de esta búsqueda en el niño porque se convierte en otra fuente de estrés.

Después de haber descubierto el o los talentos, el siguiente paso es el fomento y atención permanente: aquí nuevamente, es necesario el binomio de método y disciplina, sin cuya presencia ningún talento se desarrolla.

Si el hijo es único, será necesario fomentar experiencias sociales continuas para que practique el respeto y la tolerancia, así como la práctica de las habilidades sociales.

El éxito derivado de la atención a las competencias personales es una de las fuentes más genuinas de abastecimiento a un autoconcepto potente y un nivel de autoestima alto.

Sugerencias para la escuela

Los profesores, en especial los tutores, asesorados por el departamento de orientación son responsables de que cada niño logre el desarrollo de sus competencias académicas a través de una metodología diferenciada, atenta a las características y estilos de aprendizaje de cada alumno. Gran parte del fracaso escolar está radicado en visiones rígidas tanto de las metodologías de aprendizaje como –y sobre todo- de los sistemas de evaluación existentes al día de hoy. Es conveniente enfatizar la evaluación continua que permita un feedback preventivo ante posibles problemas de rezago que puedan resolverse a corto plazo sin generar lagunas de aprendizaje.

La graduación de los retos para cada alumno es un elemento que asegura el aprendizaje y la sensación de competencia académica. Para lograr este objetivo es fundamental el trabajo con los prerrequisitos de cada asignatura: sobre todo en los conocimientos seriados (sobre todo las ciencias y lenguajes) el aseguramiento de los contenidos previos en cada alumno es factor de confianza y estímulo para continuar aprendiendo.

El desarrollo del proceso cognitivo de la evaluación es el fundamento para que los alumnos lo transfieran al terreno personal. En cuanto sea posible, es conveniente propiciar la autoevaluación y coevaluación académica.

Igualmente, cuando un alumno comete un error conductual, más que reprenderlo, hace falta que evalúe las causas y consecuencias de su mal comportamiento. Al mismo tiempo, que infiera cómo va a resarcir el daño para que el error se convierta en una forma de aprendizaje y que logre un aprendizaje moral por convicción más que por el sistema castigo/premio, que aporta muy poco al proceso de autoevaluación.

3. Relaciones interpersonales

En las relaciones familiares se observa la transferencia intergeneracional de patrones de comunicación que se refuerzan por las experiencias repetidas del flujo de energía e información. Cuando los bebés miran a sus padres para saber cómo se sienten y responden, elaboran una referencia social y es un proceso fundamental con el que los niños llegan a regularse a sí mismos y a conocer el mundo.

Las neuronas espejo, sumamente activas en la infancia y adolescencia, capacitan para simular estados internos de los demás, sobre todo a través de los mensajes no verbales. Este sistema neuronal forma parte de un circuito de resonancia que nos habilita para sentir las emociones de otra persona sin perdernos en sus estados interiores. La vida social implica este funcionamiento continuo de la resonancia y es uno de los cimientos del bienestar humano.

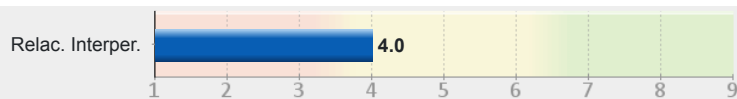
Todos los seres humanos forman ideales de vida, pero también encontrarán rompimientos de las expectativas, lo cual implica la necesidad de aprender a solucionar las rupturas con reparación o lograr una nueva sintonía. Este proceso también forma parte de la resiliencia, que es un ingrediente omnipresente en un autoconcepto saludable y una autoestima alta.

Cuando las relaciones interpersonales no aportan ingredientes de integración, aparecerá la pena, la terquedad, el orgullo, la ignorancia y el egoísmo (sobre todo en forma de narcisismo), como síntomas de un fracaso en las relaciones interpersonales de los niños y adolescentes.

Este bloque de características del autoconcepto y autoestima incluye 4 áreas:

- **Relaciones generales:** incluye la relación con personas no comprendidas en los patrones básicos de padres, familia, coetáneos y profesores.
- **Relación con los padres:** refleja la calidad del apego básico, patrón sobre el que se estructuran todas las demás relaciones.
- **Relación con la familia:** los hermanos o familiares cercanos (abuelos, sobre todo) aportan elementos de solidez en el autoconcepto.
- **Relación con los coetáneos:** la simpatía y la lealtad con los compañeros aportan niveles constantes de bienestar al autoconcepto.
- **Relación con los profesores:** después de los padres, los profesores tienen un alto impacto en los patrones de relación y es el segundo apego básico.

RESULTADO OBTENIDO: **MEDIO**



Los resultados del test indican que el área de las relaciones interpersonales tiene algunos elementos que **deben mejorar** para que el autoconcepto sea mejor y la autoestima más alta. Debemos considerar que, aunque el perfil no tiene elementos claros de riesgo, es conveniente atender el área de las relaciones interpersonales para que no sufran deterioro y amenacen la estabilidad emocional.

Las relaciones interpersonales son de diferente nivel y será necesario verificar el estado de cada una, pues no todas están afectadas.

Los elementos a revisar y desarrollar son, en este orden, los siguientes:

- La relación con los padres: si la relación entre los padres es conflictiva o está rota (divorcio, separación) el niño y adolescente experimenta casi siempre culpa y/o ira. Estas emociones activan la secreción de cortisol y, si es continua, se derivan estados emocionales negativos que se traducen en ataques personales (baja autoconcepto) y autocastigo inconsciente (baja autoestima).
- La relación con los profesores, sobre todo con el tutor: muchas veces la familia atraviesa por conflictos o crisis temporales o definitivos que complican el equilibrio emocional del niño o adolescente. El segundo "cortafuegos" natural a los desequilibrios sociales es la escuela, personificada en los profesores, en especial el tutor.

Si la relación con los profesores no es gratificante para el niño o adolescente, el riesgo crece exponencialmente.

- La relación con los compañeros-amigos: el grupo de compañeros genera un importante abastecimiento de bienestar cuando los contactos son fluidos y están en sintonía. La simpatía es un ingrediente poderoso para el autoconcepto porque transmite un mensaje sin palabras de "soy merecedor de afecto y reconocimiento". La indiferencia sería el peor escenario para la autoestima.

Sugerencias para la familia

La relación armónica entre los padres –separados o no- es fundamental para la autoestima de los niños y adolescentes porque el terreno emocional que les da seguridad debe ser estable. Si hay terremotos, la confianza decae y genera conductas negativas que pretenden distraer la atención de los adultos.

Este factor suele ser la matriz de muchas distorsiones emocionales en niños y adolescentes especialmente sensibles, que se convierten en el "paciente identificado" de un sistema familiar lleno de dolor o tensión. Por esta razón insistimos en que los padres busquen atención profesional si los medios caseros no han funcionado.

Es conveniente realizar sesiones periódicas (semestrales) para la revisión del nivel de bienestar de cada miembro de la familia: cada uno expone su percepción personal sobre el trato recibido, sobre las necesidades de tiempo y atención, una visión general del sistema familiar. Esta actividad se puede realizar con niños desde los 9 años de edad. La condición esencial es la escucha generosa de todas las opiniones. Después cada miembro de la familia solicita lo que considera indispensable para rebajar su nivel de tensión, preocupación o miedo. Los adultos median en este intercambio de percepciones y llegan a establecer las intervenciones necesarias para que los niños y adolescentes encuentren solución a sus expectativas de seguridad y apoyo.

Sugerencias para la escuela

Ciertamente un afluente fundamental del autoconcepto y autoestima de los niños y adolescentes es la relación que tienen con sus profesores y compañeros. En muchas ocasiones, estos lazos afectivos logran funcionar como factores de resiliencia cuando el apego básico con los padres está deteriorado por cualquier razón.

El ambiente escolar tiene factores de influencia muy potentes en el bienestar de los niños y adolescentes. El primer paso es considerar que, para estos alumnos, el rendimiento académico es uno de los objetivos de atención, pero la integridad personal y emocional que se manifiestan en un autoconcepto saludable y una alta autoestima, alcanza niveles prioritarios.

El profesor y, sobre todo el tutor, conoce cuál es el talón de Aquiles de cada niño o adolescente que atiende. Si hablamos de fracaso escolar, el foco del cuidado será provocar la sensación de éxito a través de una metodología diferencial –lo que necesita cada persona- y una disciplina firme, sistemática y afectuosa. El cuidado de los prerrequisitos académicos suele tener la llave del despegue escolar y esto implica un tiempo de atención individual.

Si la relación con los compañeros es deficiente: escasa capacidad de empatía, soledad, agresividad, entonces será indispensable un trabajo de integración grupal: trabajo con círculos mágicos, revisión de las relaciones grupales, práctica de habilidades sociales, trabajo cooperativo, inclusión en actividades deportivas o artísticas (sobre todo teatro), son formas efectivas de iniciar el sentido de pertenencia, débil en este tipo de alumnos.

El apoyo de personal especializado –el departamento de orientación es la primera opción- puede sugerir acciones pertinentes para atender la necesidad específica de cada uno de sus alumnos

4. Gestión de las emociones

El sistema emocional es uno de los termómetros que más evidencian el nivel de salud del autoconcepto y la autoestima. Por esta razón, el test lo considera como uno de los elementos importantes a diagnosticar y atender.

La función de las emociones es la de emitir señales e información acerca de nuestros anhelos y necesidades profundas. Si éstos están satisfechos, tenemos emociones agradables, como la felicidad, el entusiasmo, el cariño. Por el contrario, si nuestros anhelos y necesidades profundas están inconformes, experimentaremos tristeza, rabia, miedo, aburrimiento, culpa.

Cuando el mundo emocional está lleno de dolor, algunos niños y adolescentes se desconectan de las emociones para no sufrir. En tales condiciones, se observa un achatamiento emocional y una escasa reacción ante estímulos afectivos, a veces considerado como autismo.

En el circuito propuesto como patrón de formación para el autoconcepto y la autoestima, las emociones son el efecto directo de lo que pensamos acerca de un evento, persona o cosa (estímulo activante). En los dos primeros bloques de este test (concepto general de sí mismo y autoevaluación de las competencias personales), se analizan sobre todo los pensamientos que una persona tiene sobre sí mismo o sus capacidades. Las conductas derivadas, el último eslabón del circuito, aparecen descritas en todas las descripciones y sugerencias. Ahora toca la detección de las emociones, sobre todo las que más afectan el concepto de sí mismo y la autoestima derivada.

La fuerza de las emociones tiene un impacto permanente en el cerebro humano para generar moléculas (hormonas, neurotransmisores) que conforman su funcionamiento y transmiten al cuerpo señales que son codificadas como conductas. La somatización es uno de los efectos más notables. Cuando la autoestima es alta, la oxitocina (afecto) activa la secreción de dopamina (motivación), serotonina (calma) y endorfinas (satisfacción). En esta situación, el niño o adolescente enfrenta la vida con entusiasmo, sensación de poder, capacidad de relaciones equitativas y su estado físico es saludable.

Por el contrario, las emociones más perniciosas son el miedo, el aburrimiento, la culpa, la ira descontrolada y la tristeza continuada. Obviamente estas emociones son comunes y naturales. Aquí nos referimos al surgimiento de ellas en forma artificial o continuada (sentimientos no auténticos porque no responden a un estímulo actual o lo hacen desproporcionadamente). Bajo el efecto de estas emociones, el cerebro promueve la secreción del cortisol, la hormona del estrés, que afecta negativamente al hipocampo como asiento de la memoria a largo plazo y el lóbulo frontal, sede del razonamiento y del cerebro ejecutivo.

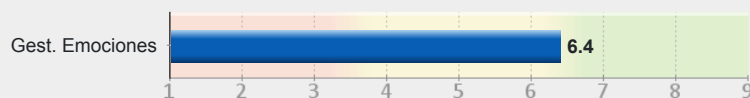
En este bloque, sobre todo se mide el impacto de las siguientes emociones:

- **Ira:** cuando es emoción recurrente, cancela la capacidad de pensamiento y desata una cascada de neurotransmisores que afectan el rendimiento general de una persona. La ira se define como la energía invertida para apartar o destruir un obstáculo a mis deseos o expectativas. El capricho es una de las formas más comunes de este pensamiento mágico. Cuando alguien manifiesta ira, muchas veces, los adultos remueven el obstáculo y refuerzan la mecánica del capricho.
- **Miedo:** es quizá la emoción más dañina para el adecuado funcionamiento cerebral por la cantidad de cortisol y moléculas afines activadas bajo esta emoción. El miedo refleja un autoconcepto minimalista que incapacita para enfrentar los retos de la vida. Por lo tanto, cada situación nueva generará miedo. Este miedo es aprendido y obedece a criterios perfeccionistas que hacen pensar que una persona nunca está lo suficientemente preparada para resolver retos o que la respuesta tiene que ser "perfecta" o cualquier aproximación es un "fracaso".
- **Tristeza:** se define como dolor por un bien perdido o que se va a perder. Desvía la atención hacia el interior y remite la posibilidad de resiliencia. Cuando la tristeza se convierte en un sentimiento estereotipado, genera una actitud victimista (provocan lástima, pena), que suele ser "buen negocio", pues encuentra fácilmente "salvadores" que evitan el esfuerzo lógico para conseguir equilibrar las pérdidas.
- **Culpa:** es muy diferente a la responsabilidad, porque la culpa deja atorada a la persona en el pasado y solo se siente mal, pero incapacita para corregir o mejorar. La culpa es un sentimiento estéril que bloquea a las capacidades y recursos para actuar. Es otra de las formas del victimismo.
- **Aburrimiento:** hace perder la curiosidad y el estímulo interior para buscar nuevos horizontes. La sobreestimulación que provocan las diversiones de pantalla, donde la diversión nos viene dada sin una implicación importante de nuestros recursos está provocando grandes dosis de aburrimiento porque salir de él implica activación personal.

Durante la adolescencia se presentan cambios neurológicos y hormonales que alteran el funcionamiento emocional. La educación debe tener ese principio de adaptación a las necesidades específicas marcadas por la agenda de la naturaleza.

La alimentación juega un papel determinante en las emociones, incrementa o debilita sinapsis en zonas del cerebro que condicionan las respuestas emocionales. Una recomendación importante: el consumo de carbohidratos refinados (caramelos, refrescos, bollería) desproporcionan las respuestas emocionales y tendría que reducirse su consumo.

RESULTADO OBTENIDO: MEDIO



Los resultados de esta área anuncian que la gestión emocional **necesita atención** pues algunos sentimientos salen de cauce y pueden desequilibrar a la persona. Es necesario identificar cuál de las emociones desagradables es la que está tomando el control de las conductas.

Si es la ira, aparecerán rabietas, capricho, explosiones incontroladas, agresividad que puede llegar a la violencia física o verbal, molestias en el sistema digestivo, dificultad para la atención.

La tristeza, a veces anticipatoria, se traduce en problemas con la motivación, dificultades para concentrarse, distorsión del apetito y el sueño.

La culpa reduce la energía y produce síntomas de cansancio, genera conductas de autocastigo ("accidentes" frecuentes, errores inexplicables que causan problemas o sanciones).

El miedo tiene muchas máscaras que van desde la timidez, la inseguridad hasta los bloqueos frente a los exámenes o eventos importantes.

El aburrimiento se produce por un bajo nivel de reto, pasividad mental por mala alimentación, deficiencia en los lazos básicos, sobreestimulación por diversiones de pantalla. Las conductas observables son: distracción continua, apatía, somnolencia y sensación de letargo.

Sugerencias para la familia

El primer paso es descubrir cuál emoción indica que hace falta atención educativa. En general, la gestión efectiva de las emociones puede lograrse a partir de la mejora en las relaciones básicas.

La ira o la tristeza, cuando es un sentimiento estereotipado, responde a una insatisfacción continuada o intensa derivada de las condiciones existenciales, sobre todo: conflictos familiares frecuentes o intensos, fracaso escolar, acoso social (bullying). En este caso, se sugiere la verbalización sin juicio de la emoción. Posteriormente será indispensable resolver la causa de la ira acumulada. Es probable que los padres necesiten orientación profesional si la ira o la tristeza deriva de conflictos matrimoniales. En el caso del fracaso escolar, es indispensable atender los prerrequisitos para el aprendizaje, iniciando por la mejora en la comprensión lectora. Para atender el acoso social, la práctica de habilidades sociales, en especial la asertividad, resulta necesaria.

El miedo estereotipado responde a niveles de estrés muy altos o intensos. Esta emoción produce huida, ataque o parálisis ante la vida que se ve más como una amenaza continua y la persona se considera incapaz de enfrentarla. Para la solución de esta actitud, la persona necesita un acompañamiento afectuoso en retos con gradiente continuo que aseguren la experiencia de éxito. Este tipo de miedo es más imaginario que real, por esta razón, es conveniente enseñar la visualización creativa (relajación, yoga, mindfulness...) para ayudar a gestionar el miedo artificial.

La culpa en los niños y adolescentes se deriva de un erróneo enfrentamiento al error y es un proceso aprendido: cuando los padres regañan a sus hijos de manera muy intensa, o peor aún, si hay violencia física o verbal, aparece la culpa. La personalización del error: "eres tonto, eres malo, eres un problema" o equivalentes dejan al niño o adolescente en una situación cerrada. Dado que la infancia y adolescencia son períodos de aprendizaje continuo en todas las áreas de la vida, el error es una parte inherente del proceso. Los padres, bajo la influencia de la ira, suelen traducir el error en personalización. El cambio de perspectiva es indispensable.

Sugerencias para la escuela

Entre las emociones que requieren una mejor gestión en la escuela es el miedo, pues esta emoción ha contaminado las estructuras educativas.

La enseñanza de la disciplina a través de premios o castigos, los reglamentos saturados de prohibiciones y sanciones, el sistema de evaluación centrado en exámenes y notas, ha hecho de la coerción el medio más frecuente de la gestión escolar.

Ciertamente se está operando una revolución en este sentido, pero el nuevo paradigma todavía es nebuloso y hace falta una mayor claridad conceptual para realizar los cambios coherentes con ese enfoque más centrado en la motivación intrínseca, en el gozo de aprendizaje, en la evaluación continua más que en sesiones y tiempos específicos donde la tensión deteriora la capacidad de pensamiento y lo que se mide es más la capacidad de reacción ante el estrés.

Es un área que requiere de mayor investigación colectiva en los claustros de profesores y seguir el diseño natural para aprender que lo marca la neuropsicología, más que alguna corriente o autor.

El aburrimiento es el otro polo de la realidad escolar: la escuela tiene el reto de enfocar más el aprendizaje a la diversificación académica: la atención al aprendizaje más que a la enseñanza. Este principio implica que la metodología debe atender mejor los estilos de aprendizaje personal, las necesidades de prerrequisitos académicos individuales y las evaluaciones más flexibles y diferenciadas.

Conclusión

La verdadera herencia que dejemos los humanos a la siguiente generación se guarda en la mente y en el corazón. Nunca son cosas.

Una de las riquezas mayores que podemos transmitir a los niños y adolescentes es lo que ellos piensan de sí mismos. Por otro lado, es inevitable dejar sembrado un sistema de creencias personal, su identidad. Según sea el perfil de esta definición existencial, será el respeto que sienta por sí mismo. Las relaciones sociales no serán más que la proyección de esta identidad aprendida.

El objetivo de este test es el diagnóstico actual de la definición personal y su consecuente respuesta emocional. Así mismo, proporcionar elementos de intervención educativa, donde el primer paso es que, los adultos que tocan al niño con su presencia, tengan un espíritu limpio para educar el autoconcepto y desarrollar la autoestima. Educamos por lo que somos. Después, por lo que hacemos.



Isauro Blanco

Director Pedagógico de Habilmind