

María Julia Vernieri

Violencia escolar

¿Se puede hacer algo?

Propuestas y taller de reflexión



Bonum

Indice

PARTE I

Introducción.....	9
Cómo leer este libro.....	11

Capítulo I

El origen de la agresividad en el hombre.

Introducción al tema de la violencia y la escuela.....	13
Actividad introductoria.....	13
Introducción al tema de la violencia humana.....	15
La agresión como instinto determinado.....	15
La influencia de la sociedad.....:	16
El porqué de los actos violentos.....	17
La responsabilidad de los medios masivos de comunicación, la computadora y los videojuegos.....	22
Para reflexionar.....	24
Introducción al tema de la violencia y la escuela.....	25
Actividad introductoria	25
¿Es verdad que hay más violencia en las escuelas de zonas marginales?.....	30
Para reflexionar.....	32
Autoevaluación.....	34

Capítulo 2

El rol docente en relación con la violencia escolar.....	35
Actividad introductoria	35

Vocación docente.....	38
Actividad introductoria	38
El rol del docente, un verdadero facilitador.....	40
Características de un maestro cuando es facilitador.....	40
Promotor de la convivencia armónica. ¿Un docente ideal?.....	43
El programa ideal.....	44
Enseñando habilidades sociales: las siete herramientas.....	45
Concepto de resiliencia.....	59
Actividad introductoria	59
Características de los niños resilientes.....	60
Autoevaluación.....	64

Capítulo 3

Resolución de conflictos, disciplina y violencia.....65

Actividad introductoria.....	65
¿Es malo tener conflictos?.....	67
Las técnicas más habituales para la resolución de conflictos.....	71
Disciplina en la escuela.....	76
Agresión, violencia y actos delictivos.....	78
Autoevaluación.....	80

Capítulo 4

Diagnóstico institucional

y transformación del entorno.....81

Actividad introductoria.....	81
Primer paso para comprender el comportamiento violento.....	82
Factores de riesgo	85
El conocimiento de los factores de riesgo y su funcionamiento....	86
Algunos factores de riesgo que podemos tener en cuenta.....	87
La necesidad de una tarea interdisciplinaria.....	91
La evaluación diagnóstica.....	92
¿Qué es la evaluación?	92
Saber escuchar.....	93

Saber observar.....	94
La entrevista.....	95
La encuesta.....	96
Autoevaluación.....	97
Conclusiones.....	99

PARTE II APÉNDICES

Apéndice I

¿Qué dice el Psicoanálisis acerca de la violencia?

(Lic. Graciela Corrao).....	105
-----------------------------	-----

Apéndice II

Campaña contra la violencia escolar

Un trabajo para toda la comunidad educativa.....	123
--	-----

Apéndice III

Juegos y actividades que ayudan a construir habilidades sociales

Apéndice IV

Autoconocimiento y autoestima.....157

Autoestima y familia.....	161
---------------------------	-----

Autoestima y escuela.....	163
---------------------------	-----

Señales de baja autoestima.....	164
---------------------------------	-----

Consecuencias de la baja autoestima.....	170
--	-----

¿Se puede curar la autoestima herida?.....	174
--	-----

La otra faz de la autoestima.....	179
-----------------------------------	-----

Estima y violencia.....	181
-------------------------	-----

Autoevaluación del taller de autoestima para docentes.....	182
--	-----

Apéndice V

Para conocer a los chicos un poco más.....	185
---	------------

Propuesta I: Diagnóstico de situación acerca de la violencia en las aulas (Corrao y Vernieri).....	187
Propuesta 2: Encuesta: ¿Por qué subirías a Internet una pelea filmada desde tu celular?.....	189

A modo de cierre:

Violencia escolar: ¿Se puede hacer algo...?

Opiniones que importan.....	195
Bibliografía.....	207

Apéndice IV

Autoconocimiento y autoestima

(Agradezco la invaluable colaboración de la profesora Liliana Ferreirós)

Los objetivos de estas actividades son:

- Que cada docente se introduzca en el concepto de "autoconocimiento" a partir de técnicas que le faciliten la observación de sí mismo y favorezcan el reconocimiento de sus fortalezas y debilidades.
- Que cada docente pueda construir su propia definición de "autoestima".

Actividad I: Yo soy así

- a) Redacte en no más de seis líneas un autorretrato que lo describa como persona, pensando que lo debe destinar a alguien que no lo conoce y que necesita obtener una idea suficientemente clara de cómo es usted.
- b) En una segunda etapa, pídale a alguna persona de su confianza, que lo conozca suficientemente y que esté seguro del afecto que siente por usted, que lo describa en pocas palabras. Tilde las coincidencias y preste atención a aquellos puntos en los que ha diferido.

Actividad 2: A solas...

Piense por un momento si existieron circunstancias en su vida en las cuales perdió el respeto por sí mismo.

- a) Aún en situaciones difíciles, ¿confía en sus propias posibilidades?
- b) Tomando conciencia sobre lo que usted considera "su peor debilidad", ¿puede aceptarla e intentar superarla?

Actividad 3: ¿Qué es la autoestima?

Explique brevemente qué entiende usted por AUTOESTIMA.

La autoestima es la percepción que tenemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de nuestro aspecto físico, de las características mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

La autoestima no refiere a la valoración positiva que se tiene de uno, sino al reconocimiento y aceptación de nuestras virtudes y nuestros defectos. Por eso su fuente es siempre el autoconocimiento.

Si bien los otros son esenciales en el proceso de esta cimentación, la autoestima se construye y/o reconstruye siempre en la propia intimidad.

Es un sentimiento que se expresa invariablemente con hechos. Por lo tanto, el nivel de la autoestima de una persona puede conocerse no sólo por lo que hace sino también por cómo lo hace. Una apropiada autoestima nos sitúa positivamente frente a las situaciones, que nos exponen a evaluaciones constantes, y nos aporta un poder de motivación que influye sobre nuestra conducta, en nuestras relaciones, en nuestro aprendizaje de vida y en el modo como ejercemos nuestra responsabilidad personal.

Si contamos con una autoestima adecuada, el sufrimiento psicológico que puede causarnos la crítica, el rechazo, el fracaso, o cualquier acontecimiento negativo o estresante, no nos destruye sino que mueve nuestra mirada hacia nosotros mismos y nos pone en actitud de reflexión.

La autoestima se apoya en tres pilares básicos: la visión de sí mismo, el amor a sí mismo y la confianza en sí mismo:

a) **Visión de sí mismo:** Es la representación interna que tenemos de nosotros mismos. A veces no coincide con lo que piensan de nosotros los demás, o con la realidad.

b) **Amor a sí mismo:** Se expresa por el respeto por uno mismo y por la conciencia de la propia dignidad. También por la voluntad de que, pase lo que pase, éstos permanezcan intactos e indestructibles.

c) **Confianza en sí mismo:** Es el sentimiento de poder llevar a cabo correctamente una acción, y de que podemos apelar en forma adecuada a nuestras capacidades y habilidades.

El *autoconcepto* es una parte importante de la autoestima. Específicamente, es la noción que tenemos de nosotros mismos. Diversas son las variables que interactúan en su construcción. La modificación de una de estas variables incide en las demás y afecta a la personalidad en su totalidad (por ejemplo, si pienso que soy *inútil*, no me tengo *confianza*, siento que no sirvo para nada, por lo tanto *actúo sin eficacia* y genero un círculo vicioso agravando aún más el problema, ya que mi inutilidad provoca otra vez, por ejemplo, falta de confianza).

Nuestro *autoconcepto*, basado en experiencias pasadas, creencias y convencimientos sobre nuestra persona, se sostiene en diferentes factores:

La valoración de los otros

Es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Las palabras (halagos, calificativos positivos o negativos), el contacto físico (caricias, mimos, golpes) y los gestos (enojo, alegría, asco) son vividos como reconocimientos sociales de los que depende en buena medida la aceptación o la disconformidad con uno mismo y la integración saludable o infeliz a la sociedad.

El esquema corporal

Es la imagen interna que tenemos de nuestro cuerpo. En este sentido, son determinantes la opinión de nuestros padres o adultos referentes, docentes, pares y de la sociedad toda (a través de los medios de comunicación).

Frases como "Te vas a caer", "No vas a poder", "Vas a engordar", "Siempre el mismo torpe", "Eres muy chiquito", etc., muchas veces generan sentimientos de inferioridad, creencias negativas y otro tipo de limitaciones que no son reales. La imagen que uno tiene de sí mismo puede o no coincidir con lo que realmente somos y esta distancia entre una y otra es el punto de partida de graves enfermedades, sobre todo en la adolescencia.

La actitud o motivación

Es el motivo por el cual comenzamos a actuar (ansiedad, inercia, ilusión, ansias de progreso, generosidad, altruismo, empatía, etc.). Por eso sólo a partir del autoconocimiento es posible cuestionarnos el porqué de nuestras acciones.

Las aptitudes

Son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.). No todas las personas tienen las mismas aptitudes, pero, salvo que exista alguna limitación muy especial, todo individuo es apto para algo. De allí la importancia de que durante la infancia el docente descubra esta aptitud, la reconozca, la valore y, a partir de ella, promueva la posibilidad de que el niño viva experiencias positivas, de cumplimiento de metas, de alegría por el trabajo realizado, de aprendizaje significativo, etc. Si el docente no toma en cuenta las aptitudes personales, puede ocurrir que muchas experiencias sean vividas por el niño como un fracaso, construyéndose, en consecuencia, un autoconcepto erróneo y condicionante de futuras realizaciones.

Autoestima y familia

El objetivo de las siguientes actividades es que cada docente reflexione sobre la influencia de los adultos en la construcción de la *autoestima* y, en este sentido, sobre el rol que cumplen la familia y la escuela.

Actividad 4: Fotos amarillas

Piense y escriba una o dos frases que sus padres, educadores o adultos responsables le hayan dicho en su infancia y que a usted le hayan quedado grabadas. Sugerimos pensar una frase que le haya hecho mucho bien y otra que lo haya disgustado. También puede evocar alguna anécdota referida al recuerdo que esa frase despertó en usted. (Ejemplos: *Negativas*: "Parece que a ti no te importa el sacrificio que uno hace"; "Tú siempre el mismo idiota". *Positivas*: "Realmente estoy orgulloso de ti"; "Dale, yo sé que puedes".)

En un segundo momento, le proponemos compartir las respuestas con su grupo, comentar los sentimientos que esas frases han suscitado y la influencia que cree que pudieron ejercer en su vida.

Durante los primeros años de vida, lo que vemos de nosotros mismos es la imagen que nuestra familia nos refleja. Teóricamente, la imagen de uno mismo se comienza a construir a partir de los 5 o 6 años, etapa que Freud conceptualizó como "de la disolución del Complejo de Edipo" y que coincide con el ingreso a la Latencia, que se prolonga hasta los 12 años. En esta etapa, el peso de *la mirada del otro* y su nivel de exigencia adquieren una importancia fundamental.

En realidad, ya desde el día en que uno llega a este mundo el amor de los padres o adultos referentes, la confianza que ellos depositan en nosotros y las experiencias positivas o negativas de esos primeros años son lo que va cimentando la construcción, que se perpetúa a lo largo de toda la vida. A medida que vamos creciendo y formando la personalidad dentro del ambiente familiar, incorporamos valores, reglas y costumbres.

Puede ocurrir que, aun cuando en otros momentos tengan actitudes totalmente distintas y contenedoras, los padres, madres o cuidadores, consciente o inconscientemente, incluso por ignorancia, lleguen a despreciar, desatender o subestimar la demanda de los chicos cuando éstos piden ayuda o compañía, sienten dolor, expresan miedo o tienen vergüenza.

Poco a poco, estas actitudes van construyendo la imagen propia y colocan un rótulo a la propia identidad: si me dicen tantas veces "No seas tonto", es que debo ser tonto. Las consecuencias son siempre negativas, fundamentalmente para el desarrollo de las propias capacidades. Son causantes de baja autoestima y, por lo tanto, afectan, y mucho, en la vida adulta.

Esas voces quedan resonando dentro de nosotros por muchos años, mientras no tenemos la posibilidad de juzgarlas, elaborarlas y finalmente perdonarlas. Por eso hay que aprender a reconocerlas y a anular su poder, para que no nos sigan haciendo sufrir, para liberarnos de esos mandatos distorsionados y para no volver a repetírselos a nuestros hijos e hijas.

Ningún mensaje o comunicación que culpabilice, critique, acuse, insulte o reproche es un buen estímulo para nadie. Y menos en la infancia, cuando no hay posibilidades de defenderse, protegerse o discernir lo verdadero de lo falso.

Autoestima y escuela

Actividad 5: La mejor propuesta

a) Suponga que tiene la posibilidad de entrar a trabajar en el mejor colegio y con la mejor remuneración existente. El requisito para la selección es que escriba una carta para convencer a los responsables de que es usted el docente indicado para ocupar ese puesto.

Tenga en cuenta que todos los antecedentes que exponga (vocación, formación, habilidades, aptitudes, personalidad, etc.) deben ser comprobables.

b) Relea con detenimiento la carta.

Si usted fuera el responsable de la conducción de esa escuela,

¿Se contrataría?

¿Sí?

¿No?

¿Por qué?

Los docentes son el primer espejo en el cual los niños se reflejan fuera del ámbito familiar. Es la primera oportunidad que se tiene de transformar la construcción de la imagen interna original, a partir de lo que devuelve un "otro" objetivo. Este "otro" puede restituir una imagen igual, parecida, o muy diferente de la que nos mostraba aquel primer espejo.

La escuela tradicional sigue priorizando ciertos aspectos del ser humano en formación, sobre todo los que tienen que ver con lo intelectual. Las condiciones actuales del trabajo docente, el descontento por la remuneración, por la cantidad de horas de trabajo, una irresponsable elección profesional o una deficiente formación y, por supuesto, la multiplicidad de factores que confluyen en las aulas, hacen que en algunos casos los docentes no tomen conciencia de la responsabilidad que tienen en este sentido y que aquellos niños que llegan a la escuela con una imagen de sí mismos alterada no puedan encontrar en ese espacio la oportunidad de descubrir cómo son realmente.

Es imprescindible que los docentes tomen conciencia de esta responsabilidad, reconociendo en todos los alumnos necesidades básicas de amor y seguridad y el derecho de ser tratados como personas únicas e irremplazables.

Los educadores deben ser conscientes de que cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo, como también deben conocer la importancia de adecuar las tareas de manera tal que posibiliten que sus primeras experiencias sean positivas, para poder disfrutar de sus logros y favorecer así la construcción de una autoestima saludable.

La institución educativa puede y debe colaborar activamente en la formación de individuos fuertes, capaces de atravesar crisis sin desmoronarse y de lograr sus objetivos en forma pacífica, aprendiendo de cada una de las situaciones que les toque vivir. También debe enseñarles a lograr sus objetivos con medios creativos y positivos para su comunidad.

Señales de baja autoestima.

Autoconocimiento y juicio crítico

El objetivo de la siguiente actividad es que cada docente reflexione sobre si debería comenzar a trabajar algo de sí mismo para mejorar la calidad de su vida y para ser promotor de una adecuada autoestima en los otros.

Responda al cuestionario de Autoconocimiento que sigue a continuación intentando ser absolutamente sincero consigo mismo.

1. ¿CÓMO DEFINIRÍA USTED SU CARÁCTER?

Circule la respuesta que más lo identifique y ejemplifique con una situación concreta.

- a) Simpático, "de buena onda", flexible, comprensivo, paciente, reflexivo, animoso, dialogante.
- b) Irritable, hostil, siempre a punto de estallar aun por cosas de poca importancia, todo le sienta mal, todo le angustia, todo lo decepciona, nada lo satisface.
- c) Si su respuesta es distinta a estas dos planteadas, ¿cómo definiría su carácter?
- d) Piense en un ejemplo concreto que evidencie cómo se comporta generalmente.

2. POR LO GENERAL, ¿CÓMO SE COMPORTA SOCIALMENTE?

Circule la respuesta que más lo identifique y ejemplifique con una situación concreta.

- a) ¿Está abierto a nuevas relaciones? ¿No le teme ni le huye a lo diferente? ¿No está pendiente de la mirada ni de la opinión de los demás? ¿No es esclavo del qué dirán? ¿Se afianza en su propia seguridad interior?
- b) ¿Tiene siempre un deseo casi compulsivo de complacer? ¿Necesita sentir la aprobación de los demás para ser? ¿No se atreve a decir "no" cuando su sentimiento es "no" por temor a las pérdidas de afecto?
- c) ¿Responde de una manera distinta a las dos planteadas? ¿De qué forma?
- d) Piense en un ejemplo concreto que evidencie cómo usted actúa en estas circunstancias.

3. ¿CÓMO ACTÚA A LA HORA DE TOMAR DECISIONES?

Circule la respuesta que más lo identifique y ejemplifique con una situación concreta.

- a) ¿Evalúa los pormenores, las implicancias, los pros y los contras y, una vez que lo tiene claro, decide con firmeza y energía, sin temor a equivocarse ni al qué dirán?
- b) ¿Padece de indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse?
- c) ¿Responde de una manera distinta a las dos planteadas? ¿Cómo actúa?
- d) Piense en un ejemplo concreto que evidencie cómo actúa usted en estas circunstancias.

4.SI SE SIENTE FRUSTRADO/A ANTE UNA SITUACIÓN ADVERSA DE LA QUE FUE PARTE, ¿CÓMO ACTÚA?

Circule la respuesta que más lo identifique y ejemplifique con una situación concreta.

- a) ¿Analiza la parte que le toca, sus causas, se hace cargo de las consecuencias que pueda modificar y mira hacia adelante con el bagaje de lo aprendido?
- b) ¿Se reprocha ejerciendo una dura autocrítica sobre sí mismo que lo instala en un estado de insatisfacción permanente? ¿Echa la culpa del fracaso a los demás o a la situación?
- c) ¿Responde de una manera distinta a las dos planteadas? ¿Cómo responde?
- d) Piense en un ejemplo concreto que evidencie cómo actúa usted en estas circunstancias.

5.¿CÓMO REACCIONA ANTE UNA CRÍTICA?

Circule la respuesta que más lo identifique y ejemplifique con una situación concreta.

- a) ¿La recibe, la analiza, la acepta, entendiendo que no se invalida la totalidad de su persona y que, si el cuestionamiento es objetivo, puede aprovecharlo para su progreso personal?
- b) ¿Se muestra hipersensible a cualquier crítica, se siente exageradamente atacada/o, herida/o y cultiva resentimientos contra sus críticos?
- c) ¿Responde de una manera distinta a las dos planteadas? ¿Cómo reacciona?
- d) Piense en un ejemplo concreto que evidencie cómo actúa usted en estas circunstancias.

6.¿QUÉ OCURRE CUANDO ALGUIEN LE SEÑALA UN ERROR?

Circule la respuesta que más lo identifique y ejemplifique con una situación concreta.

- a) ¿Verifica primero la objetividad del señalamiento -que el error sea tal- y, disculpándose sinceramente, pone manos a la obra para repararlo en la medida de sus posibilidades, aprendiendo del suceso?
- b) ¿Se acusa y se condena sin comprobar la veracidad del error, y exagera su magnitud, lamentándose indefinidamente? ¿No llega nunca a perdonarse por completo?
- c) ¿Responde de una manera distinta a las dos planteadas? ¿Cuál?
- d) Piense en un ejemplo concreto que evidencie cómo actúa usted en estas circunstancias.

7.¿CÓMO SIENTE USTED QUE ACTÚA ANTE SITUACIONES DE LA REALIDAD QUE NO LE SON SATISFATORIAS?

Circule la respuesta que más lo identifique y ejemplifique con una situación concreta.

- a) ¿Optimista, positiva y conciliadoramente? ¿Procura minimizar lo malo que pueda suceder para que no afecte sustancialmente su estado de ánimo? ¿Disfruta de la vida que tiene en lugar de sufrir por las cosas que le faltan? ¿Trata de encontrar siempre el lado bueno de las cosas, armonizar los intereses propios y los ajenos?
- b) ¿Vive a la defensiva? ¿Todo lo ve mal (su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo)? ¿Siente una enorme apatía? ¿Pierde el gusto de vivir?
- c) ¿Responde de una manera distinta a las dos planteadas? ¿Cuál es su actitud?

d) Piense en un ejemplo concreto que evidencie cómo actúa usted en estas circunstancias.

8. ¿CÓMO REACCIONA ANTE LOS LOGROS?

Circule la respuesta que más lo identifique y ejemplifique con una situación concreta.

- a) ¿Reúne los recursos, planea las estrategias y trabaja sereno/a pero firmemente en procurar el objetivo final?
- b) ¿El logro de la meta lo/la tortura y no disfruta el proceso? ¿Tiene una autoexigencia exagerada? ¿Siente que debe hacer "perfectamente" todo lo que intenta y que se desmorona cuando las cosas no salen con la perfección exigida?
- c) ¿Responde de una manera distinta a las dos planteadas? ¿Cómo actúa?
- d) Piense en un ejemplo concreto que evidencie cómo actúa usted en estas circunstancias.

En una segunda etapa, piense en sus respuestas y sus ejemplos, y saque sus propias conclusiones.

¿Hay aspectos de su personalidad que debería comenzar a trabajar para mejorar la calidad de su vida y para ser promotor de una adecuada autoestima en los otros?

Actividad 6: Pensando en nosotros

Todos tenemos en nuestro interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de ellos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo. Ese enojo que con el tiempo puede volverse contra nosotros mismos y dar lugar a la depresión o a otras enfermedades psicosomáticas. Ese enojo que, también, puede volverse contra los otros.

Las huellas del dolor se hacen visibles de muchas maneras: odio a uno mismo, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, pesimismo o sentirse impotentes y autodestructivos, etc.

Como ya hemos visto, que una persona no tenga confianza en sí misma ni en sus propias posibilidades es consecuencia de diversas experiencias que así se lo hicieron sentir. Son responsables de este sentimiento mensajes que, confirmados o no, fueron transmitidos consciente o inconscientemente por personas importantes en su vida y reafirmados por el resto de la sociedad (otros familiares, docentes, pares) que por acción u omisión influyeron determinantemente.

La comparación con los demás es otra de las causas por las cuales las personas pueden llegar a desvalorizarse. Esto ocurre cuando se destacan las virtudes en las que son superiores los otros y se siente que uno no es capaz de rendir o de alcanzar las metas que otros sí alcanzan. Este sentimiento de inferioridad promueve la creencia de que la propia existencia no tiene una finalidad ni un sentido y la sensación de inutilidad para otorgárselo.

Por lo general las personas que viven esta dolorosa situación fueron y son descalificadas por sus seres significativos y su existencia se reduce a sentirse un ser incompleto. La comparación con los otros, que puede llegar a ser una obsesión, anula

la comprensión de que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles y anula la posibilidad de reconocer y aceptar las propias capacidades.

Siempre que observemos señales de baja estima, tanto en nosotros como en las personas que nos rodean, debemos saber que:

- a) *Tomar conciencia* de una baja autoestima es fundamental para poder superarla.
- b) *Atender a los procesos que se emplean* para dicha toma de conciencia es también muy útil porque esos mismos procesos pueden ser herramientas aptas para ayudar a otros a emerger de la baja autoestima que obstaculiza su crecimiento y su realización y compromete su futuro. El trabajo diario del docente hace que este ítem sea fundamental.
- c) *Analizar en qué medida incide en nuestra vida presente este sentimiento de autoestima y apelar a la ayuda terapéutica cuando sentimos que está deteriorando nuestra calidad de vida y no lo podemos resolver en soledad.*

Es importante que el docente tenga claro que sólo si trabaja por su propia autoestima puede convertirse en un valioso modelo para sus alumnos y, sobre todo, que haga propio el concepto de que es en la pedagogía de la afectividad en donde se puede encontrar la "llave" de la autosuperación.

Consecuencias de la baja autoestima

A continuación transcribimos tres breves relatos. La consigna es leerlos y responder al análisis propuesto más abajo (*si se lo desea se puede dramatizar estas escenas con el grupo para luego analizarlas*).

Caso I: "Estoy regorda"

La escena transcurre en un recreo, en el patio cubierto de la escuela. Dos maestras observan a Marina (alumna de 7º grado) sentada sola en un rincón con expresión de cansancio, y comentan:

Maestra I: —¡Yo no sé qué pasa con esta chica! ¡Cada vez está peor! No atiende en clase y las últimas pruebas fueron un desastre... ¡Ella no era así!

Maestra 2: —¿Hablaste con ella?

Maestra I: —Lo único que sé es que está obsesionada con las dietas. Les dice a todos que está gorda y yo ya no sé cómo convencerla de que eso no es así. ¡Si está piel y hueso!

Maestra 2:—Si quieres, hablo yo con ella. El año pasado tuvimos muy buena relación, conmigo fue muy buena alumna.

Maestra I: —¡Dale! Hazme el favor

.....

Maestra 2: —¡Marina! ¿Qué haces acá tan sola? ¿Estás cansada?

Marina: —Sí. Me duele la cabeza.

Maestra 2: —¿Por qué? ¿Qué pasó? ¿Estás engripada?

Marina: —No. No sé. Estoy cansada.

Maestra 2: —¿Desayunaste hoy?

Marina: —¡Noooo! Estoy a dieta porque sino el sábado, en la fiesta, nadie va a querer bailar con esta gorda chancha.

Maestra 2: —¿Dónde te ves gorda, si estás hecha un esqueleto? Me parece que no te miraste bien al espejo. Bueno... (*despidiéndose*) Es la edad... Haz lo que quieras... Ya se te va a pasar...

Caso 2: "Me duele la barriga"

La escena transcurre en el comedor de una casa de familia. Es la hora de desayunar para ir a la escuela. Una mamá y su hijo conversan:

Mamá:—¡Dale, Bruno! ¿Preparaste la mochila? ¡Se hace tarde! Ya está servida la leche.

Niño: —No, hoy no voy a la escuela.

Mamá:—¿Cóooooo? ¿Qué? ¿Cómo no vas a ir a la escuela? Hoy hay prueba de Matemática.

Niño: —Primero que no sé nada y después que me duele la barriga.

Mamá: — Sí sabes. Si estuviste estudiando un montón...

Niño (angustiado): —¡No, mami! ¡Por favor! Me va a salir todo mal... ¡No quiero ir..! ¡No quiero ir..!

Mamá:—¡Mira, no puedes faltar! Yo me tengo que ir a trabajar tú te vas a la escuela y esto se termina acá...

Caso 3: "Me quedé afuera"

La escena transcurre al finalizar la clase de Educación Física. Un grupo de chicos se abraza y salta a los gritos después de haber sido seleccionados para representar a la escuela en el Interscholastic de Vóley. Mariano llora solo en una esquina del gimnasio. El profesor se acerca:

Profesor: —Mariano, ¿por qué te pusiste así?

Mariano: —¡No me hable! ¡Quiero estar solo!

Profesor: —Pero, dime, ¿es por lo de la selección?

Mariano: —Yo esto ya lo sabía-

Profesor: —No. No es así. Muchos chicos no pueden participar porque había que elegir sólo a seis y eso no quiere decir que no jueguen bien. Además, tú jugaste en el Torneo anterior y quiero darles la posibilidad a otros chicos.

Mariano: —¡No sea careta! Eso es mentira. Yo estoy jugando re mal. No sirvo para nada.

(Al tiempo que dice esta última frase, golpea con fuerza una puerta de madera, lastimándose. El Profesor lo toma fuertemente por los hombros.)

Profesor: —Mariano, tranquilízate. Tenemos que hablar...

Actividad 7: Análisis de los casos

- a) ¿Qué sentimientos surgieron en usted mientras leía o se dramatizaba cada uno de los casos?
- b) ¿Qué pilar fundamental de la autoestima (visión de uno mismo, confianza en uno mismo, amor a uno mismo) se ve devaluado en cada uno de los casos expuestos?
- c) ¿Cree usted que se podría haber evitado de alguna manera? Piénselo para cada uno de los casos en particular.
- d) Cambie el final de las escenas, piense qué consecuencias puede tener este sentimiento de los alumnos en su vida cotidiana y opine sobre la intervención de los adultos en cada caso.
(Se pueden volver a dramatizar las escenas, ahora con un final diferente, y luego realizar el análisis.)
- e) A partir de la lectura o la recreación de estas escenas, ¿surgieron en usted recuerdos de su infancia de situaciones similares que ahora considera influyeron en su manera posterior de ser o actuar?
(Si lo desea, escríbalo o compártalo con otros docentes de su grupo.)

Si una persona no confía en sus propias capacidades, tiende a someterse sumisamente a cualquier autoridad y evita por lo general hacerse cargo de las responsabilidades de una acción y poner en juego su iniciativa y su creatividad. También puede intentar cumplir sus objetivos utilizando la fuerza y la violencia.

Existen algunas señales de comportamiento y de conducta que revelan si estamos frente a una persona con baja autoestima. Aprender a observarlas e identificarlas se constituye en un valioso recurso para todo educador (padre o docente):

- Ausencia de autocrítica
- Baja de rendimiento
- Imposibilidad de alcanzar objetivos (claudicación antes de llegar a la meta)
- Incapacidad para resolver situaciones conflictivas (sumisión o agresividad)
- Inhibición y aislamiento
- Inseguridad
- Justificación constante (tendencias defensivas)
- Miedo al rechazo
- Procrastinación (postergación de tareas: dejar todo para después)
- Sentimiento de culpa

En la vida adulta, y por las características de nuestra sociedad, la autoestima de una persona está, en cierta medida, vinculada con la satisfacción de la tarea que realiza para sustentarse.

Pero si bien el factor económico influye significativamente, aun cuando una persona tenga conciencia de un favorable status puede considerarse a sí misma un ser humano infame, no digno de respeto ni del amor de los otros.

Las personas se evalúan a sí mismas conforme a las pautas de la cultura en las que están inmersas. En nuestra sociedad predominan criterios relacionados con lo físico (tener un buen cuerpo, ser atractivo, ser delgadas las mujeres y atléticos los hombres, etc.) y con la eficacia (posibilidad de acceder a distintos bienes de consumo, generalmente instituidos a través de los medios de comunicación).

Existen algunas profesiones, entre ellas la docencia, que por no satisfacer estos criterios pueden no contar con el reconocimiento merecido de la sociedad. Esta situación hace que, si no se tiene una vocación intensa, la baja autoestima se apodere o invada el quehacer profesional.

¿Se puede curar la autoestima herida?

El objetivo de las dos actividades siguientes es que cada docente tome conciencia sobre los alcances de su rol y su tarea.

Actividad 8: La enseñanza de Pigmalión

Le proponemos que busque un lugar tranquilo y lea el siguiente texto con serenidad.

Pigmalión fue, según la mitología griega, un rey de Chipre que, además de ser sacerdote, era también un magnífico escultor. Su obra superaba en habilidad incluso a la de Dédalo, el célebre constructor del Laberinto del Minotauro. Se destacó siempre por su bondad y sabiduría a la hora de gobernar.

Durante mucho tiempo, Pigmalión había buscado una esposa cuya belleza se correspondiera con su idea de la mujer perfecta. Al fin decidió que no se casaría y dedicaría todo su tiempo y el amor que sentía dentro de sí a la creación de las más hermosas estatuas.

Así, realizó la estatua de una joven a la que llamó Galatea, tan perfecta y tan hermosa que se enamoró de ella perdidamente. Y soñó que la estatua cobraba vida.

Ovidio, en el libro X de *Las metamorfosis*, lo describe así: "Pigmalión se dirigió a la estatua y, al tocarla, le pareció que estaba caliente, que el marfil se ablandaba y que, deponiendo su dureza, cedía a los dedos suavemente, como la cera del monte Himeto se ablanda a los rayos del sol y se deja manejar con los dedos, tomando varias figuras y haciéndose más dócil y blanda con el manejo.

Al verlo, Pigmalión se llenó de un gran gozo mezclado de temor creyendo que se engañaba. Volvió a tocar la estatua otra vez, y se cercioró de que era un cuerpo flexible y de que las venas daban sus pulsaciones al explorarlas con los dedos".

Cuando despertó, en lugar de la estatua se hallaba Afrodita, que le dijo:

"Mereces la felicidad, una felicidad que tú mismo has plasmado. Aquí tienes a la reina que has buscado. Ámala y defiéndela del mal".

De esa forma Galatea se transformó en una mujer real.

- a) ¿Qué sentimientos surgieron en usted mientras leía esta historia?
- b) ¿Qué variable fantástica (no real) aparece en esta historia y la ubica en la categoría de mito?
- c) Dejando de lado esta variable fantástica, ¿qué conexiones encuentra entre esta historia y su rol como educador?
- d) ¿Conoce algún otro mito que se pueda relacionar con la persona del docente, sus alumnos o el acto de educar? ¿Cuál? Relátelo brevemente.
- e) ¿Qué relación encuentra entre los conceptos vocación, autoestima y afectividad? Si lo desea puede compartir con su grupo de pares las respuestas dadas.

El primer paso que hay que dar para comenzar a mejorar una autoestima herida es comprender y aceptar la humanidad de nuestros padres o adultos referentes, desprendiéndonos entonces de los mandatos negativos que hayan podido heredarnos.

Basta con empezar a investigar de qué manera nos afectaron sus actitudes (ya hayan jugado el rol de mártires, ya el de dictadores, etc.) para comenzar a liberarnos de sus efectos y para evitar su repetición con nuestros propios hijos o alumnos.

Para comenzar a ejercitarse en "des-aprender" lo negativo que nos inculcaron y sanar a ese niño que quedó escondido y herido en nosotros, es imprescindible reemplazar las viejas ideas que construimos por otras nuevas.

Las afirmaciones que siguen, a modo de ejemplo, y las que nosotros mismos escribamos respondiendo a nuestras específicas necesidades pueden ayudar a comprendernos y también a tener presente nuestros propios derechos.

El procedimiento sugerido es repetirlas cuando nos parezca conveniente, como una manera de comunicarnos con nosotros mismos y ayudarnos a adquirir seguridad:

- Aprendo a expresar lo que siento y respeto los sentimientos de los demás.
- Asumo con responsabilidad todo lo que hago pero si algo no funciona sólo significa que todavía tengo cosas que aprender y me propongo aprenderlas.
- Combino mi tiempo con el de los demás mediante acuerdos, sin someterme.
- Decido cómo usar mi tiempo y no permito que nadie lo haga por mí.
- Elijo sin miedo y actúo con decisión, confiando en mis convicciones.
- Estoy dispuesto/a a modificar pensamientos y conductas que no me ayudan a estar bien y a vivir en paz.
- Me hago cargo de cómo trato a los demás y procuro no hacer a otros lo que a mí me hizo sufrir.
- Si mis criterios no son correctos, los cambio sin ningún temor.
- Soy una persona realmente valiosa.
- Tengo confianza en poder resolver de la mejor manera posible cualquier situación.
-
-
-

Únicamente cuando una persona puede valorarse a sí misma se convierte en su propia guía interior y se libera de culpas irracionales e ideas limitantes, como creerse incapaz, mala o inútil, que la hacen sentirse siempre obligada a complacer para ser

aceptada o que la llevan a agredir a los otros sin ser consciente del porqué y sin poder calcular las consecuencias de sus actos.

Por otra parte, ser conscientes de cómo y por qué actuamos de determinada manera, saber cuáles son nuestras fortalezas y aspectos positivos y cuáles son nuestras limitaciones (autoconocimiento) es la única forma de conocer qué aspectos deseamos mejorar y cuáles podemos reforzar.

Esta sociedad nos pide que seamos exitosos, "ganadores", a cualquier precio y a fuerza de "quedar afuera" si no lo logramos, con todo lo que esto significa: afuera de la felicidad que nos venden, afuera del confort, de la aceptación y de la integración social. Pero la realidad es que nadie puede responder a ese patrón sino a costa de su salud psíquica y tarde o temprano de esa misma felicidad que le prometen. Lo adecuado, lo real, es sentir que somos excelentes para algunas cosas, buenos para muchas otras y medios o nulos para las demás.

La persona que se centra en sus debilidades se paraliza y, concentrando su energía en ellas, se anula e inhibe el desarrollo de sus propias y ciertas capacidades. Necesitamos aceptarnos, conocer y valorar nuestras fortalezas y debilidades. Las primeras, como dones y habilidades que están ahí para ser desarrollados; las segundas, como límites que están ahí, cargados de aprendizajes, para ser superados. Sólo así sentiremos el aumento de la autoestima.

Necesitamos estimar lo mejor y lo peor de nosotros mismos. Pero esta incondicionalidad no significa aceptar pasivamente todo lo malo que tenemos. El autoconocimiento nos da la posibilidad de saber cuáles son aquellos aspectos de nuestra personalidad que boicotean nuestra calidad de vida personal y la de quienes nos rodean, para intentar modificarlos sin desestructurarnos.

Algunas claves para comenzar a sentirnos mejor:

- Aceptar el propio cuerpo, cuidando siempre nuestra salud.
- Evaluar las propias cualidades y defectos.
- Controlar las emociones sin anularlas.
- Disfrutar del presente.
- No buscar continuamente la aprobación de los demás.
- Cambiar lo que no nos guste y sea perjudicial para nuestro bienestar o el de los otros.
- Practicar nuevos comportamientos.
- No idealizar a los demás.
- Afrontar los problemas sin demora.
- Aprender de los errores.
- Darse permisos.
- No exigirse demasiado.
- Ser independientes.
- Tomar las riendas de la propia vida.

La tarea de reencontrarse con uno mismo como persona valiosa es mucho más difícil en la adultez porque probablemente los "mandatos heredados" con el correr del tiempo se hayan "fosilizado" y ya no se distinguen de nuestro ser más genuino.

En los niños es un poco más sencillo, ya que el tiempo todavía no ha hecho estragos con su personalidad.

La escuela cumple entonces un papel ineludible. Es ella la que debe encontrar estrategias y formas para ayudar al niño cuando llega con una imagen tan distorsionada de sí mismo que le obstaculiza su posibilidad de aprendizaje y socialización.

Si los docentes no tomamos conciencia de esta situación y no podemos descubrir en nuestros alumnos el pedido de ayuda que grita el síntoma, podemos caer en la complicidad del que por falta de información, por mitos o por abulia convierte a personas que ya fueron víctimas en nuevas víctimas del silencio y de la falta de compromiso.¹

La otra faz de la autoestima

Actividad 9: "Pobre Narciso"

Narciso era un bellissimo joven, hijo de un dios río y de una ninfa. Cuando nació, sus padres consultaron al adivino Tiresias que dio la siguiente respuesta: "Vivirá hasta viejo si no se contempla a sí mismo". De adolescente, el hermoso joven despreciaba el amor y rechazaba a ninfas y doncellas que, despechadas, pidieron venganza a los dioses. Su petición fue aceptada y un día de calor, después de una cacería, Narciso sintió la necesidad de beber agua. Se inclinó entonces sobre las aguas cristalinas de un arroyo y en ese momento contempló la imagen de su rostro y le pareció tan bello que se enamoró de él y no pudo apartarse de esta contemplación hasta dejarse morir en esta postura.

- a) ¿Qué relación encuentra entre esta historia y la autoestima?
- b) ¿Qué relación encuentra entre esta historia y el rol que históricamente se les ha dado a los docentes?
- c) ¿Encuentra alguna relación con su propio rol como docente?
- d) Piense tres adjetivos característicos de una conducta narcisista que usted considere que pueden ser promotores de violencia en una institución educativa. (Ejemplo: autoritarismo)

El narcisismo es el amor excesivo que se siente hacia uno mismo o hacia lo hecho por uno mismo. Este concepto ha sido tomado del mito de Narciso que acaba de leer. Se dice que una persona es narcisista cuando está enamorada de sí misma, es decir de lo que piensa, de lo que hace, de cómo es, de cómo se viste, etc., pero no del propio ser, sino de la *imagen que él cree ver de suyo*.

¹ Vernieri, María Julia y Waisman, Laura, *Violencia y agresividad en la escuela*, Buenos Aires, Adrograf, 1996, p. 6.1

El excesivo amor hacia uno mismo, al igual que el desprecio o la desvalorización, paraliza a la persona impidiendo que vea la realidad y viva en consecuencia. Podríamos decir que es un "exceso" o una "deformación" de la sana autoestima y muchas veces suele confundirse con ella. Así, es común escuchar decir: "¡Ésa sí que tiene alta la autoestima!", cuando, en realidad, no estamos hablando de un rasgo o cualidad positiva, ni desde el punto de vista personal ni, por supuesto, desde el punto de vista social.

Cuando se pone al docente en el lugar del que lo sabe todo, del que tiene todas las respuestas, del que no necesita aprender nada, puede ocurrir que él mismo se sienta mejor que los otros, y, por lo tanto, se paralice, invalidando toda relación posible de enseñanza-aprendizaje.

La imprudencia es casi siempre una consecuencia de la falsa estima.

Cuando uno se cree perfecto, todopoderoso, omnipotente, no cree necesario escuchar a los demás, ni aprender de sus experiencias, ni juzgar la información que está a la vista. Entonces se expone a riesgos innecesarios y absurdos que muchas veces le causan luego dolores que podrían haberse evitado. La falsa estima suele ser también un factor importante en la acción violenta.

¿Podemos conocer cuándo nuestra autoestima es la apropiada?

Si bien nunca se puede analizar a una persona a partir de rasgos aislados de su personalidad, se puede inferir que una persona que tiene una adecuada autoestima es alguien que:

- Piensa que es interesante y valioso.
- Reconoce y acepta en sí mismo sentimientos e inclinaciones positivas y negativas, y puede hablar de ellas, si es necesario.
- Confía en su propio juicio.
- No se deja manipular por los demás.
- Cree firmemente en ciertos valores y principios y está dispuesto a defenderlos aun cuando encuentre fuertes oposiciones en su entorno.
- Se siente lo suficientemente seguro como para modificar esos mismos principios y valores en los que cree si nuevas experiencias le indican que estaba equivocado.
- Es capaz de disfrutar de lo que hace.
- Es sensible a las necesidades de los otros.
- Respeta las normas de convivencia mayoritariamente aceptadas.
- Reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.
- No invierte ni su tiempo ni sus energías preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Como persona, se siente igual a los demás, aun cuando reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y las dificultades que experimenta, pero es capaz de anticipar y prevenir.

Estima y violencia

Dos enunciados a tener en cuenta a la hora de comenzar a comprender el porqué de los actos violentos en nuestra sociedad:

La persona que siente que su vida no tiene ningún valor se encuentra inhabilitada emocionalmente para valorar la vida de los otros (¿qué valor puede tener tu vida para mí si la mía no tiene ningún valor para nadie?).

La persona que tiene su estima devaluada no se siente con fuerzas ni tiene la suficiente confianza en sí misma para poder producir cambios fundamentales que promuevan una mejoría en su propia calidad de vida y en la de todo su entorno.

Autoevaluación del taller de autoestima

Esta evaluación tiene como objetivo que cada docente aborde a una construcción personal en relación a la *autoestima* y su *rol como docente*. Es aconsejable que se realice con el tiempo suficiente y en un lugar tranquilo que favorezca la introspección.

- a) A partir de sus conocimientos previos, su experiencia como docente y lo leído en este módulo, defina el concepto de *autoestima* y relaciónelo con la actividad que desempeña como docente.
- b) ¿Esta definición varió en algo con relación al primer acercamiento que realizara al comenzar la lectura de este capítulo?
- c) ¿Cómo resumiría usted lo que es ser un maestro facilitador de aprendizajes significativos?
- d) ¿Qué importancia tiene para usted el autoconocimiento en relación con el rol del docente como *promotor de aprendizajes de habilidades sociales*?
- e) Enumere al menos cinco habilidades sociales que, a su entender, la escuela no pueda dejar de enseñar. Justifique su respuesta.
- f) Ejemplifique con un caso concreto (real o inventado) la influencia de la familia en relación con la construcción de la autoestima y la formación del carácter.
- g) Ejemplifique con un caso concreto (real o inventado) la influencia que tiene la escuela en relación con la construcción de la autoestima y la formación del carácter.
- h) Piense cinco adjetivos que describan los rasgos de carácter de un alumno y que pueden entenderse como señales de baja estima.
- i) Piense cinco adjetivos que describan los rasgos de carácter de un alumno en situación de riesgo o en situaciones dolorosas que sufre a partir de una falsa imagen que tiene de sí mismo.
- j) ¿Cree usted que hay algún tipo de relación entre el nivel de autoestima y la violencia? Justifique su respuesta.
- k) Realice una breve crítica al capítulo leído (Si lo desea puede enviarla a mariajuliavernieri@yahoo.com.ar).