

**HE**  
**REVISTA DIGITAL**  
**"INVESTIGACIÓN Y EDUCACIÓN"**



**ISSN 1696-7208**

**Revista número 15 de Febrero de 2005**

**La autoestima y el pensamiento positivo en nuestros  
alumnos.**

**Luis Miguel González Pérez**

**Lourdes Rubia Torres**

**Ignacio Blanco Cano**

**Resumen:** Definir el concepto de autoestima y reconocer la importancia que tiene ésta en la formación de su personalidad, se hace imprescindible a la hora de abordar sesiones de tutoría con nuestro alumnado. Abordaremos algunas técnicas para crear un pensamiento positivo.

### La autoestima y el pensamiento positivo en nuestros alumn@s.

Si consideramos la autoestima como un tema que cada día ha ido cobrando mayor interés en nuestro mundo actual y que la gente la ha incluido como una palabra más, dentro de su vocabulario habitual para referirse a un estado de ánimo “hoy tengo baja la autoestima...”, y que en diferentes conversaciones cotidianas de nuestros alumnos y alumnas se llega a tocar el tema ya mencionado, pensamos que es de sumo interés acercarse un poco más a esta ventana para ver que lo que hay tras de sí, es una identificación personal que acarrea el posicionamiento de uno mismo frente al mundo que le rodea y que mal planteada lleva a nuestras aulas síntomas muy frecuentes como la falta de aceptación, desinterés, fracaso escolar propiciado por pérdida de motivación, apatía y depresiones, incluso en alumnos y alumnas de cursos que no van más allá de 1º o 2º de la ESO.

La autoestima vista desde el prisma de la psicología debe entenderse como la función de evaluarse a uno mismo, lo cual implica por un lado un juicio

de valor y por otro un afecto que le acompaña. La autoestima positiva está relacionada con afectos positivos como son el gozo, la confianza, el placer, el entusiasmo y el interés. La autoestima negativa conlleva afectos negativos como el dolor, la angustia, la duda, la tristeza, el sentirse vacío, la inercia, la culpa, la vergüenza y algunas de las cuestiones mencionadas anteriormente.

De esta forma, es importante que sepamos un poco de donde viene la formación de la autoestima, para poder trabajarla con nuestro alumnado o al menos identificar patrones que la puedan definir. Los primeros intercambios de afecto entre el bebé y su madre y las formas tempranas de cuidados físicos familiares provienen de un contexto de actividad placentera mutua entre padres e hijos. Se puede considerar un precursor de la autoestima el tener sentimientos corporales agradables, como el sentirse protegido, acariciado, mirado, así como también afectos de agrado y un vívido interés asociado a estos mutuos intercambios amorosos. Es por esta razón, por lo que se teoriza que los inicios de la autoestima están íntimamente ligados con nuestras evaluaciones de lo atractivo de nuestro cuerpo y nuestro rostro. La imagen del cuerpo que emerge estará asociada con sentimientos de aceptación, que le darán al niño la posibilidad de sentirse querido y le proveerán de seguridad, le darán además un sentimiento de pertenencia, el cual es esencial para sentirse valorado. Así,

el mecanismo familiar de potenciar los logros y características físicas de los hijos (“que bien saltas”, “qué alta estás”, “qué guapo eres”,...) desarrollarán en los niños y niñas un sentimiento positivo sobre si mismos. Al mismo tiempo comentarios desfavorables, rechazos afectivos o diversas enfermedades que comprometen al cuerpo, entre ellas las malformaciones, amenazarán desde temprana edad la autoestima de los niñ@s.

Posteriormente la inserción de los niños y niñas en el entorno y sus propios mecanismos de supervivencia, superación y desarrollo, junto con la repercusión del medio sobre ést@s, harán que el factor autoestima se vea potenciado o mermado de una manera significativa.

Una de las mejores estrategias para trabajar en nuestras tutorías la autoestima es la consolidación en nuestros alumnos y alumnas de un pensamiento positivo. Un pensamiento que les ayude a construir verdades sobre sí mism@s y sobre el medio que les rodea. El pensamiento positivo pretende reforzar la confianza del individuo eliminando cualquier idea negativa o destructiva que pueda convertirse en un obstáculo para su crecimiento.

Esta manera de pensar se adquiere a través de la dinámica de las afirmaciones positivas, que no es más que un pensamiento positivo que se escoge conscientemente para introducirlo en la conciencia y así producir

los resultados deseados. En otras palabras, lo que se hace es dar a la mente la idea de un propósito.

Igualmente, la mente de nuestro alumnado producirá cualquier cosa que quiera, si se le da la oportunidad. A través de la repetición, se puede alimentar la mente con pensamientos positivos y conseguir la meta deseada. Si nos marcamos la meta (positiva) de que nuestros [alumn@s](#) son los mejores en comportamiento y actitudes, se lo transmitimos a nuestro alumnado y ell@s mism@s trabajan sobre este pensamiento, la meta fijada tendrá mayor posibilidad de cumplirse, que si no la transmitimos. Pasamos mucho tiempo aportando información en nuestras tutorías que en ocasiones resulta irrelevante para nuestros destinatarios. Deberíamos aprovechar la plasticidad de la mente humana y emplearla de manera consciente y con unos objetivos claros, para conseguir los propósitos marcados.

El principio de las afirmaciones positivas consiste en elegir los propios pensamientos y utilizarlos repetidamente el número de veces que sea necesario para que su fuerza creativa produzca resultados en el mundo real.

Las afirmaciones son cambios de actitud, son datos positivos introducidos en el "ordenador" interior. Son metas del pensamiento. Son declaraciones fuertes y positivas que atraen prosperidad, fortaleza, interés, motivación. Levantan el ánimo.

Al mismo tiempo, es importante que sepamos encontrar las afirmaciones que convienen y que necesitan nuestros destinatarios, tanto a nivel individual como colectivo. Solo hay que observar, y tener una atención especial en nuestras tutorías, sobre sus intereses, motivaciones, preocupaciones, metas, sueños...

Una de las maneras más eficaces de llevar a cabo las afirmaciones positivas, es en primer lugar eligiendo la afirmación que mas convenga para el momento actual. Cada día se escribe o se recita, veinte veces la afirmación por la mañana y veinte veces por la noche, a ser posible durante un mes. Y a su lado escribir o recitar el pensamiento que desaloja, es decir el pensamiento de rechazo o resistencia contrario que pudiese aparecer en la mente. Por ejemplo, algunas afirmaciones pueden ser:

- 1- "Me siento genial con mi cuerpo"..... (estoy gord@)
- 2- "Estoy preparad@ para aprender..." (" no me entero de nada")
- 3- "Yo, ahora, tengo lo que necesito" .....("me siento estúpido")

Recordar , que es necesario que se busquen afirmaciones convenientes a la edad de nuestros alumn@s y del momento actual. Yo, (tu nombre), ahora...

De este modo podemos resaltar, algunos ejemplos de afirmaciones positivas:

Plano personal:

- Me quiero a mi mism@ pase lo que pase.
- Merezco relaciones divertidas, fáciles y que me apoyen.
- Tengo todo lo que necesito para conseguir todo lo que quiero.
- Soy una buena persona sienta lo que sienta.
- Merezco ser feliz.
- Me acepto tal y como soy.

En el plano académico:

- Me siento seguro porque sé que me he preparado bien para el examen.
- Soy capaz de concentrarme cuando estudio
- Estoy tranquilo y seguro. Tengo confianza en mis capacidades.
- Todo lo que he aprendido está preparado en mi mente para que lo recuerde fácilmente durante el examen.
- El examen me va a salir muy bien.
- Recuerdo todo lo que he estudiado y lo utilizo para realizar el examen con éxito.

Desde este prisma, además del pensamiento positivo, los ejercicios de visualización ayudan a simular la situación del examen, anticiparse con la

imaginación a los acontecimientos y modificarlos a nuestro favor afrontando las situaciones de temor. Se trata de guiones en los que se combinan la visualización y el pensamiento positivo. El objetivo es desterrar las ideas destructivas e interiorizar las constructivas mediante la repetición del nuevo guión.

La visualización, en este caso, permitiría anticiparse con la imaginación y controlar el comportamiento futuro de nuestros alumnos y alumnas. Este es un posible ejemplo de visualización ante un examen:

'Me imagino entrando en la sala de exámenes. Me siento tranquilo, relajado y con gran confianza. Respiro profundamente, me siento ante la mesa y miro a los demás estudiantes. Saludo a algunos a los que conozco y les sonrío. Estoy tranquilo y sereno.

Cuando se nos dice que demos la vuelta al papel donde figuran las preguntas, las leo sin apresurarme. Comprendo de inmediato lo que se me pide y empiezo a responderlas una por una, con calma y certeza. Mi mente está concentrada en lo que hago y escribo las respuestas con seguridad.

Se me ocurren las respuestas tan pronto como leo las preguntas, fácilmente y sin esfuerzo. Explico lo que se me pide con claridad. Me levanto, entrego

el examen y abandono la sala experimentando un gran sentimiento de satisfacción. Sé que lo he hecho bien y me enorgullezco de mi éxito'.

Pensamos que la manera de concluir con esta reflexión es con las palabras de Vera Peiffer (2001), psicóloga que trabaja en el campo del Pensamiento Positivo: “Ser positivo significa preocuparse menos y disfrutar más, preferir ver el lado bueno de las cosas, en lugar de permitir que el pesimismo y el fatalismo invadan su mente. El primero de sus deberes consiste en asegurarse de que se siente bien en su interior y si lo logra estará mas cerca de vivir una mejor calidad de vida”.

GILLHAM L., Heber.(1991) "Cómo ayudar a los niños a aceptarse sí mismos y a aceptar a los demás" Editorial Paidós 3<sup>ra</sup> Edición

YAGOSESKY, Renny (1998) Autoestima en palabras sencillas. Impresiones San Pablo. Caracas,

BRANDEN, Nathaniel (1991). El poder de la Autoestima. Editorial Paidós. España.

PEIFFER, Vera. (2001) “Pensamiento Positivo” Ediciones Robinbook, s.l. , 2001