

Cuidado en los AUTO: la importancia del autoconocimiento y autoestima en el trabajo con la infancia dentro de las aulas

Self-care: the importance of self-knowledge and self-esteem when working with adolescents in the classroom

116

Noelia Darriba García y Raquel Veiga Teijeiro, Educadoras Sociales de AtalaiAs

Resumen:

Este comunicado pretende mostrar una experiencia socioeducativa y reflexiva de aprendizaje en el aula cuando se trabaja con infancia y adolescencia. El punto central de los proyectos que promovemos es el buentrato en todas sus dimensiones: personal, relacional y comunitario. En concreto, esta experiencia resume el trabajo llevado a cabo en centros educativos y, concretamente, sobre la importancia de trabajar el autoconocimiento como forma de prevención. Se busca atender las diferentes individualidades y realidades compartidas en el aula, para que cada quien trate de (re)conocerse, cuidar(se) y al mismo tiempo valorarse como persona, tanto de forma individual como en el marco de un grupo y/o comunidad. En este sentido, las dinámicas y espacios generados en las intervenciones (coeducación afectivo-sexual; convivencia y prevención del acoso escolar; mediación y resolución de conflictos escolares; prevención de la ciberviolencia, etc.) presentan todos un nexo de unión: la transversalidad del autoconocimiento y la revisión de la propia autoestima, pretendiendo que estos ejes ayuden al alumnado a regular la forma de ver, vivir y sentir(se) consigo mismas/os y con las demás personas, así como acompañar las dificultades o inseguridades que puedan surgir.

Palabras clave: Educación social y escuela, género, autoconocimiento.

Abstract

This announcement presents a socio-educational and reflective learning experience in the classroom when working with childhood and adolescence. The main point of our projects is to foster respect in all its dimensions: personal, relational, and in community. Specifically this experience summarizes our work in schools and particularly the importance of working on self-knowledge as a form of preventive action. We seek to address the different individualities and realities shared in the classroom, so that everyone has the opportunity to selfdiscover and selfcare while putting value in the self as an individual and as part of a group and / or



community. In this sense, we consider all the dynamics and spaces offered with the interventions of our different workshops (affective-sexual coeducation; coexistence and prevention of school harassment; mediation and resolution of school conflicts; prevention of cyberviolence, etc.) have in common the intersectionality of the self-knowledge and the revision of one's self-esteem. This helps teenagers regulate the way they see, live and feel within themselves and in relation to other people, and allows for accompanying difficulties or insecurities that may arise.

Keywords: Social education and school, gender, self-knowledge

Fecha de recepción: 05/04/2022

Fecha de aceptación: 02/05/2022

117

Introducción

AtalaiAs nace en 2006 de la mano de tres educadoras sociales que acababan de salir de la universidad. Desde entonces viene trabajando en el desarrollo de proyectos socioeducativos dentro y fuera del sistema reglado, especialmente en los tiempos y espacios que acompañan las dinámicas escolares (ANPAS, docentes, alumnado), en las familias y en la relación entre ambos contextos.

Dentro de estos proyectos se abordan los pilares socioeducativos de la prevención universal, la intervención personal y grupal y las acciones formativas.

Figura 1: Logotipo de AtalaiA Social. Fuente: Elaboración propia



1. Nuestro trabajo

AtalaiAs trabaja desde una perspectiva educativa transformadora al servicio de los intereses de las personas. La experiencia profesional del equipo, unida al constante reciclaje formativo, hace que los principios pedagógicos que sustentan nuestro trabajo tengan bases sólidas que respondan a un aprendizaje integral:

- Perspectiva de género:¹ Las relaciones de género y el empoderamiento como enfoque, contenido y metodología. En este sentido, se contempla la igualdad como un valor fundamental para lograr la dignidad de mujeres y hombres, así como marco referente para el cumplimiento de los derechos humanos.
- Concepción sistémica de la realidad. Dado que no somos sistemas aislados sino que nos inter comunicamos con otros sistemas, es necesario tener en cuenta la relación de interdependencia de la persona con otros sistemas sociales, como el educativo, familiar, sanitario, vecinal, judicial, laboral,.. a lo largo del proceso de intervención.
- Concepción humanista de los procesos. La intervención socioeducativa debe considerar todas las dimensiones de las personas y promover su desarrollo global -biológico, psicológico, social, cultural, educativo, afectivo-, más allá de tener en cuenta las necesidades básicas. Por eso es fundamental trabajar la parte emocional, abordando de forma individual y grupal los sentimientos y pensamientos que envuelven a cada persona.
- Trabajo en red y comunitario. El territorio se configura como el punto de partida y de llegada, el escenario donde se produce el desarrollo de las personas. Teniendo en cuenta este principio, el trabajo en equipo, la coordinación y el trabajo en red con profesionales y entidades asentadas en el contexto son otros de los ejes principales de nuestro trabajo.
- Co-construcción de la demanda: trabajamos con una metodología activa y participativa buscando un clima de participación horizontal en el que el papel de la educadora sirva de guía para introducir los diferentes contenidos.

Y con esta sólida base se abordan los proyectos de forma integral, en un intento de construir un mapa educativo en el que activar las potencialidades y recursos de las personas y las estructuras.

1.1. Proyectos de buentrato

Este comunicado se centra en la experiencia de los proyectos que se llevan a cabo dentro del sistema educativo en los que el alumnado es la población destinataria; son los denominados *Proyectos de Buentrato*.

1 La perspectiva de género es una categoría analítica que acoge todas las metodologías y mecanismos destinados al estudio de las construcciones culturales y sociales de las mujeres y hombres, lo que se identifica como femenino y masculino, con el trasfondo de la desigualdad entre los géneros en todas las clases sociales.

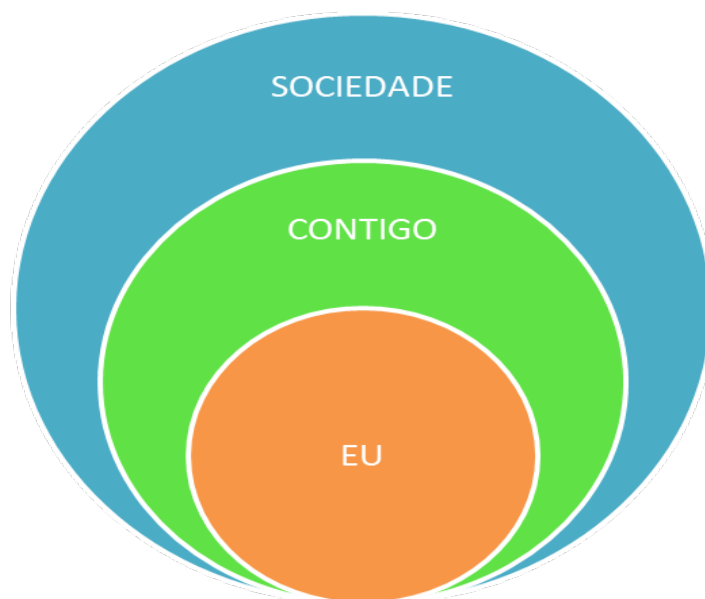
Siguiendo a Sanz (2015) “el *buentrato* nace para oponer otros modelos de relación, otros valores sociales, otras relaciones humanas con otras personas y con una/o misma/o” (p. 29). Hay que ser conscientes de que buentrato, como verbo, no existe en nuestro vocabulario; y por tanto no existe el sustantivo consecuencia de esa acción. Curiosamente, su contrario, el maltrato, podemos identificarlo porque convivimos con él en nuestro día a día. Fina Sanz (2015) parte de la idea de que si algo no se nombra no existe y, por lo tanto, no es posible trasladar esta experiencia al cuerpo, porque no está emocionalmente integrado en nuestra cultura. Por eso es importante trabajar con otros modelos de relación, el buentrato, para crear la palabra, el verbo y darle contenido.

Para esta autora, el buentrato tiene tres dimensiones: individual, relacional y social.

Partiendo de esta idea transformadora, todos los proyectos se basan en trabajar bien en todas las dimensiones:

1. **YO (EU):** es el primer paso, saber quién es nuestro alumnado, propiciando un espacio de autoconocimiento a través de diferentes dinámicas prácticas y vivenciales. Esta primera parte está íntimamente relacionada con la autoestima y el autoconcepto.
2. **CONTIGO:** es el otro paso, cómo nos relacionamos y qué impacto tiene esta relación en cada persona; aprendiendo a construir relaciones de igualdad y respeto, con atención a la diversidad, aprendiendo a establecer relaciones afectivo-sexuales sanas y satisfactorias.
3. **SOCIEDAD:** el impacto de nuestras acciones en la sociedad crea valores como la cooperación, la solidaridad, la igualdad de oportunidades respecto a la diversidad, que ayudan a construir una sociedad más justa, una sociedad humana donde lo individual y lo colectivo no sean un conflicto permanente.

Figura 2: Modelo de trabajo. *Elaboración propia.*



Desde este enfoque, las tres dimensiones están relacionadas y cuanto más fuerte sea el YO, mejores relaciones estableceremos y mejor será mi papel en la sociedad.

1.2 .Pero... ¿dónde está el YO?

Tras una experiencia de 15 años trabajando con infancia y adolescencia, resulta triste comprobar la falta de autoconocimiento del alumnado. Por ejemplo, cuando se propone en aula “*escribe 10 cosas que te gustan de tí*”, el alumnado no sabe qué poner o, directamente, dicen que no tienen nada bueno. Es triste. En muchas dinámicas es posible comprobar que las niñas y niños carecen, en numerosas ocasiones, de herramientas para describirse, es decir, una gran mayoría no sabe quién es ni cuáles son sus cualidades. Es muy común que pregunten a la persona que tienen al lado o, a veces incluso, que se dirijan a las educadoras con cuestiones como: *¿y a mí que me gusta?*, *¿cómo dirías que soy?*

Lo cierto es que, en general, tenemos mayor habilidad para responder lo que nos disgusta sobre una misma o uno mismo. Incluso, es más sencillo contestar lo que odiamos, lo que no nos gusta. En otras ocasiones, nombrar aspectos que nos gustan de nuestra personalidad puede ser relativamente fácil, pues tendemos a responder con conceptos genéricos. Sin embargo, cuando se trata de partes del cuerpo, la cosa cambia. Muchas veces nos da vergüenza decir qué parte de nuestro cuerpo nos resulta bonita porque tenemos miedo al juicio, al qué dirán.

Todas las personas tenemos una imagen mental de lo que socialmente se estipula como “bello”, un ideal detrás del cual hay una industria y por lo tanto, dinero: moda, publicidad, medios, porno... destacan una única idea sobre la belleza. Este mensaje nos acompaña desde la infancia puesto que dentro de este sistema social (capitalista y heteropatriarcal) sólo se visualiza un cuerpo “normal”, una forma de ser “deseable” o “sexy”, una orientación sexual “válida”, etc. y todo eso construye pensamiento y se traduce en cómo vivimos nuestro cuerpo, en definitiva nuestra autoestima, queramos o no.

En la actualidad, dada la importancia que ha adquirido el uso de las redes sociales y las aplicaciones móviles entre la población joven, se multiplica el ideal de belleza, pues para a ser el foco de atención y análisis continuo (Estébanez y Vázquez, 2013). Gran parte de la comunicación en la vida online se realiza a través de la imagen, imagen que el sujeto muestra como carta de presentación en el entorno virtual y a la que se le puede suponer una intención antes de su exposición. Diversos estudios sobre autoestima y redes sociales confirman que a

menor autoestima, mayor magnitud de los problemas de imagen corporal en la pubertad y adolescencia (Peris, Maganto y Kortabarría, 2013). Es por ello que confunden su imagen corporal con su imagen virtual exhibida en Internet, y como consecuencia, su sentido de identidad puede verse alterado, lo que en ocasiones lleva a que experimenten confusión y odio. Odiar es una emoción muy fuerte, que puede generar aversión, sentimientos de rechazo y, en ocasiones, autodestrucción. Y sentir eso hacia el propio cuerpo es terrible porque no tenemos un cuerpo, somos un cuerpo.

Sin embargo, todas estas cuestiones suelen pasar bastante desapercibidas para un sistema educativo que se centra en saber cosas y, lo peor de todo, saber cosas ajenas: los números, las letras, las ciencias, la historia, los idiomas, pero *¿quién enseña a la infancia y adolescencia a conocerse y amarse más? ¿quién nos enseña a respirar conscientemente, a calmar nuestra mente meditando, a conocer sus talentos y dones, y a desatar el potencial único y diferente que cada una/o de nosotras/os tiene?*

2. La importancia de trabajar los “AUTOS”

Al trabajar con la infancia y la adolescencia, como profesionales, imaginamos escenarios futuros que pretendemos evitar o prevenir. Para ello, es fundamental abordar en el presente un sistema de acciones que estimulen hacia la sociedad que queremos; una sociedad diversa y segura de sí misma, donde prevalezca el respeto y el buentrato. Para ello, es necesario trabajar el autoconocimiento y así fortalecer la autoestima.

La autoestima es el conjunto de percepciones, pensamientos, sentimientos y comportamientos dirigidos hacia nuestra persona, hacia nuestra forma de ser y comportarnos, hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestra personalidad. Se fundamenta en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos estado almacenando durante nuestra vida (Callado, 2021). Sabemos que necesitamos autoestima para vivir y relacionarnos plenamente con nosotras/os mismas/os y con nuestro entorno. La autoestima no depende de lo que tengas, de lo que sepas o de lo que seas, sino de si te aceptas o no. Trabajando en este concepto también estamos incidiendo en los otros “AUTOS” que son básicos para el desarrollo personal de cada persona:

Tabla 1: “Autos” importantes para el desarrollo personal. *Elaboración propia.*

AUTOCONOCIMIENTO: es el conocimiento propio. Supone la madurez de conocer cualidades y defectos, comportamientos, emociones y motivaciones.
AUTOCONCEPTO: es la imagen que tiene cada persona, incluyendo todo lo que es relevante para ella, desde su apariencia hasta sus actitudes.
AUTOEVALUACIÓN: es la capacidad para evaluar todo lo anterior, lo que puede llevarse a cabo de forma positiva o negativa.
AUTOACEPTACIÓN: es aceptarse a una misma. Lo bueno y lo malo, lo que podemos cambiar y lo que no.
AUTORESPETO: es respetarse a un/a mismo/a, tratarse con cariño, atender las necesidades y los valores personales.

Hoy en día, gracias a las aportaciones de la Inteligencia Emocional (Goleman, 1997) y la Neurociencia (Mora, 2013), sabemos lo importante que es aprender sobre nosotras/os mismas/os, reconocer nuestros propios sentimientos y los de las demás personas, o motivar y gestionar adecuadamente las relaciones que mantenemos con el resto y con nosotras/os mismas/os; es decir, fortalecer nuestra autoestima.

La forma de llevar estos aportes a la educación es a través de la educación emocional, reconocida en el Informe Delors (UNESCO, 1996) como un complemento indispensable para el desarrollo cognitivo y social; así como una herramienta profiláctica inigualable en los conflictos interpersonales, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional, en nuestro cuerpo. Por tanto, una correcta instrucción emocional no sólo beneficiará a la propia persona, sino que repercutirá en una sociedad menos violenta y más justa. Es un tipo de educación que pretende desarrollar competencias emocionales, lo cual supone tomar conciencia del propio YO, de las propias emociones para regularlas de la forma más adecuada posible, desde la autonomía y la autoestima, con habilidades sociales que faciliten la convivencia y el bienestar conjunto. Este proceso ayuda a optimizar el desarrollo integral de la persona en los planos físico, intelectual, moral, social, afectivo, etc. Es por tanto una educación para la vida continua y permanente. (Bisquerra, 2011)

Para nosotras es más coherente hablar de coeducación emocional, teniendo en cuenta la perspectiva de género y siguiendo a autoras como Iratxe Suberviola quien propone pasar de la Educación Emocional a la Coeducación Emocional, ya que somos conscientes de que la socialización diferencial entre mujeres y hombres implica la consideración social de que las

niñas y los niños son esencialmente diferentes y están llamados a desempeñar papeles y roles emocionales también diferentes.

Con todo esto ya sabemos la necesidad de trabajar la autoestima así como las bases teóricas que lo sustentan pero las herramientas para lograrlo ya no están tan claras.

2.1 De la teoría a la práctica

Trabajar la autoestima no es solo hacerlo desde el punto de vista del “saber”, pues *¿de qué vale enseñar un vocabulario de emociones si luego en el diálogo mental aparecen pensamientos y creencias como “no soy capaz”, “soy tonto”, “tengo miedo”? ¿De qué sirve hablar de emociones si nuestro cerebro se dedica a pensar todo el tiempo y son esos pensamientos los que generan emociones? ¿De qué sirve que el profesorado esté formado en inteligencia emocional si no tenemos idea de cuáles son nuestros patrones y creencias mentales que marcan todo lo que somos y sentimos?*

En este sentido, la respuesta que se propone en este comunicado, se centraría en trabajar desde el cuerpo, aprendiendo a escucharlo y aceptarlo. El trabajo corporal está relacionado y posibilita el desarrollo de otros aspectos: en lo cognitivo aporta información valiosa para ayudarnos en nuestras decisiones de vida; en el emocional es el que permite el reconocimiento de las emociones y la regulación de las mismas; y en lo social nos ayuda a establecer y reconocer límites para relacionarnos adecuadamente. Trabajar desde el cuerpo es trabajar con la experiencia, y lo más importante es fomentar espacios transversales para que el alumnado pueda aprender cosas sobre sí mismo a través de técnicas o herramientas como:

- Conciencia corporal en el aula a través de visualizaciones, ejercicios para llamar la atención sobre diferentes partes del cuerpo, escucharlo, cuidarlo, etc.
- Atención y concentración con ejercicios de gimnasia cerebral o técnicas de atención plena.
- Comunicación afectiva consciente facilitando que se expresen desde lo positivo o resaltando lo positivo de cada persona.
- Autoconocimiento a través de círculos de palabras donde se invita a reflexionar sobre aspectos personales e individuales fomentando un clima de escucha y respeto.
-

Se trata de dinámicas cortas y sencillas, pero cuando las iniciamos a diario podemos notar cambios significativos o al menos, ayudar a dar una respuesta sobre su persona y este autoconocimiento favorecerá el desarrollo de otras áreas de sus vidas.

Conclusiones

Después de muchas intervenciones en el aula a nuestras espaldas, creemos que para poder anticiparnos a los posibles retos que presenta nuestra infancia o adolescencia: adicciones, relaciones tóxicas, prácticas sexuales de riesgo, etc., la mejor prevención es enseñarles el camino del autoconocimiento, de valorarse tal y como son sin ser más ni menos que las demás. Enseñar quiénes son, no solo desde la teoría, sino principalmente desde la práctica, utilizando metodologías vivenciales que fomenten la experiencia y la cooperación entre el grupo.

Y para que esto sea posible, hemos concluido que es necesario incorporar más perfiles profesionales al sistema educativo, como es la Educación Social. Nuestra práctica profesional se fundamenta en un compendio de conocimientos y habilidades que la acción socioeducativa realiza para producir efectos educativos de cambio y promoción de personas, grupos y comunidades (Menacho, 2012).

Así, conseguiremos ser referentes y acompañar las diferentes individualidades que forman los grupos de alumnado, abordar con escucha y respeto sus realidades, dando espacio a las diversas opiniones, cuerpos y emociones, que en definitiva son las que conforman la infancia de hoy y la ciudadanía del mañana.

Referencias

- Bisquerra, Rafael (Coord.) (2011): *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Callado, Cristina (2021): *Encantada de conocerme*. Barcelona: Zenith Editorial Planeta.
- Estebáñez, Ianire y Vazquez, Norma (2013): *La desigualdad de género y el sexismo en las redes sociales*. Bilbao: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.
- Delors, Jaques (1996): *La educación encierra un tesoro*. (Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI). Barcelona: Santillana.
- Goleman, Daniel (1997): *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Círculo de Lectores.
- Menacho, Sarai (2012): El educador social y la escuela. Justificación de la necesidad de la Educación Social en las escuelas. *RES, Revista de Educación Social*, 16, 1-16.
- Mora, Francisco (2013): *Neuroeducación*. Madrid: Alianza



Peris, Montserrat; Maganto, Carmen e Kortabarria, Lorena (2013). Autoestima corporal, publicaciones virtuales en las redes sociales y sexualidad en adolescentes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, vol.3 (2), 171-180.

Sanz, Fina (2015): *El buentrato como proyecto de vida*. Barcelona: Kairós.

Suberviola, Iratxe (2020): Aspectos básicos sobre el concepto y puesta en práctica de la coeducación emocional. *Foro de Educación*, 18 (1), 189-207.

Para contactar:

AtalaiAs, email: as.coopgalega@gmail.com

