

Disciplina, violencia escolar y autoestima

Rogelio Zambrano Guzmán*

Baudelio Lara García**

Martha Patricia Ortega Medellín***

Antes de abordar el tema que nos ocupa, consideramos pertinente aclarar algunas cuestiones y conceptos. La siguiente sección la dedicaremos a este tema en forma de preguntas y respuestas.

¿Qué entendemos por disciplina?

Al hablar de disciplina comúnmente se hace referencia a una de varias acepciones:

A un conjunto de reglas de conducta

A la serie de costumbres ya formadas

A la obediencia, generalmente incondicional

Concebir la disciplina en alguna de estas dimensiones tiene algo de verdad, sin embargo en el contexto educativo, el concepto disciplina abarca mucho más que estas posturas ya que la disciplina no es una causa, un método, un procedimiento de educación, es ante todo un resultado que no sólo se forma con el ejercicio de la obediencia y la violencia como comúnmente se cree y se practica. La disciplina no se crea sólo con algunas medidas esporádicas con frecuencia rigurosas y coercitivas, sino mediante todo un sistema educativo y la suma de todas las influencias que tiene el individuo.

La disciplina es el resultado de una intensa tarea educativa que se hace a través de un régimen, es decir, del establecimiento de normas, reglas y consecuencias. Así, el concepto disciplina está ligado al de régimen. El régimen es un medio, un procedimiento educativo que puede ser conveniente en ciertos casos y no en otros (por ejemplo, el régimen en una familia numerosa debe ser distinto a donde hay hijo único; o debe variar de acuerdo con la edad de los niños). Un régimen (que no es lo mismo que disciplina) no debe ser algo inamovible ni permanente ya que un régimen inmutable se convierte pronto en un recurso atrofiado, inútil e incluso perjudicial.

Las propiedades de todo régimen son:

Deberá tener un objetivo bien definido y conocido por quienes se someterán al mismo.

*Jefe del Departamento de Psicología Básica del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara.

**Profesor investigador del Centro de Evaluación Psicológica del Departamento de Psicología Básica. CUCS. Universidad de Guadalajara.

***Coordinadora de extensión del Departamento de Psicología Básica del CUCS de la U. de G.

Contar con un fundamento racional y accesible a la comprensión de la persona o grupo donde se aplicará. Esto facilitará que se adquiera y ejercite la actitud correcta y la conducta deseable sin tener que estar recordándola a cada momento.

Una propiedad importantísima es la constancia. Salvo cuando sea realmente necesario y provocado por circunstancias importantes, no deben existir excepciones. En materia de educación no hay pequeñeces: por ejemplo, en el caso de la educación familiar es aconsejable una exacta distribución del tiempo para la comida, el juego, los paseos, etc., desde temprana edad, lo que no implica que un régimen familiar esté desprovisto de la caricia, la charla, las órdenes, las concesiones e incluso los castigos. Aunque, en relación con esto último es muy conveniente señalar que en un régimen correcto no son necesarios los castigos, cuyo uso debe evitarse en lo general ya que el castigo es punitivo, no genera responsabilidad y usualmente atenta contra la dignidad del castigado; además es ineficaz a largo plazo y evidencia la carencia de recursos para abordar los conflictos de quien lo utiliza.

Finalmente, todo régimen deberá tener suficientemente explícitas las consecuencias (positivas o negativas).

Si bien a través de un régimen se pretende como resultado la disciplina, la máxima aspiración de la tarea educativa es la autodisciplina: esto es, que el individuo adquiera un comportamiento hasta que se convierta en un hábito que se manifieste en el contexto adecuado más allá de la vigilancia o las consecuencias externas, que sea gratificante por sí mismo.

Hasta aquí podemos concluir que:

Una conducta disciplinada es el producto de un proceso planificado a través de un régimen que llega a convertirse en un hábito.

La disciplina *no es una obediencia ciega a una figura de autoridad*, sin embargo es algo imprescindible en todas las relaciones sociales, pero no debe entenderse como un fin en sí misma, sino como *un recurso para aprender a vivir mejor*.

En el contexto escolar, la disciplina es el *conjunto de mecanismos y estrategias que permiten crear en el aula un clima educativo, aunque algunos maestros prefieren considerarla como la estrategia de la calma, la tranquilidad y el control para poder enseñar*.

La simple obediencia no es signo de una buena disciplina. Una persona es disciplinada cuando *comprende por qué y para qué hace algo y que además siente la aspiración activa de hacerlo lo mejor posible, que posee iniciativa y voluntad creadora; sabe elegir una actitud correcta y actúa en consecuencia sin dañar ni dañarse*.

¿Qué entendemos por violencia?

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define violencia como “la aplicación de medios fuera de lo natural a cosas o personas para vencer su resistencia”. En ciencias sociales es común referirse al concepto violencia como “un estado de explotación y/u opresión dentro del cual cualquier relación de subordinación es violenta. Si violencia es una forma de ejercer poder, aparece tras ella una noción de jerarquía: el poder se ejerce sobre alguien en una posición inferior”.

J. Galtung (1985) define la violencia como algo evitable que obstaculiza la autorrealización humana explicando que las personas sufran realizaciones afectivas, somáticas y mentales, (...) por debajo de sus realizaciones potenciales. Así mismo, Jordi Planella (1998) la considera como aquella situación o situaciones en que dos o más individuos se encuentran

en una confrontación en la cual una o más de una de las personas afectadas sale perjudicada, siendo agredida física o psicológicamente.

Podemos concluir que la violencia es la fuerza o energía desplegada impetuosamente, es la aplicación intencional de la fuerza física y/o psicológica con el propósito de herir, abusar, humillar, dominar, ignorar, torturar, destruir, anular o incluso causar la muerte. Por lo tanto, cuando hablamos de violencia no sólo nos referimos a la puramente física, sino también a la verbal o a toda aquella acción en la que se produce un ataque a la dignidad de la persona o a su integridad psicológica.

Si la persona atenta contra la dignidad del otro o de sí misma se pasa entonces a actos de violencia, lo que significa que en un abrir y cerrar de ojos puede traspasarse la línea entre el ejercicio de la disciplina y el ejercicio de la violencia.

Un fenómeno directamente relacionado con la violencia e incluso al que se considera desencadenante de la misma es el conflicto, concepto generalmente cargado de una enorme valoración negativa debido a que se confunde conflicto con violencia, es decir, con su patología, por lo que se debe afirmar enfáticamente que un conflicto puede resolverse también de forma no-violenta. Mientras la violencia no es innata en los seres humanos sino que es un aprendizaje, el



conflicto sí es consustancial a la vida humana, algo natural y por tanto inevitable e intrínseco a la convivencia; convivir produce roces, y estos pueden ser de diversa naturaleza y gravedad. De esta manera, más que eliminar el conflicto, de lo que se trata es de saber regularlo creativa y constructivamente de forma no-violenta, ya que es una energía y una oportunidad para el cambio.

Otro término asociado al de violencia es el de agresión. Concepto abordado por distintas teorías psicológicas y que en un intento de síntesis podemos definir como una conducta cuyo fin es lesionar a otro organismo o al propio con la clara intención de producir daño, destruir, contrariar o humillar. El término agresión debe utilizarse para designar un acto en sí, un acto palpable y efectivo. La agresividad, es el término empleado para designar la tendencia o disposición inicial que dio lugar a la posterior agresión.

En conclusión podemos afirmar que:

La violencia en nuestra sociedad es una realidad que supera al ámbito educativo. La violencia en general, y en concreto contra la dignidad, es un problema social y por lo tanto es un problema escolar.

La violencia está asociada al conflicto y a la agresión.

La violencia es una de las maneras de enfrentar un conflicto: la más primitiva y menos humana, a pesar de que esté cultural e históricamente avalada.

La violencia se materializa en un acto objetivo, con frecuencia poco evidente, denominado agresión.

Violencia escolar y autoestima

Es momento de reflexionar en torno a los personajes involucrados en este fenómeno dentro del contexto del ámbito escolar. Quiero auxiliarme de un testimonio antes de desarrollar esta cuestión: “Después del recreo entré al salón, mis cosas estaban tiradas en el suelo mi cajita de lápices ya no estaba... Juan, Luis Carlos y Rigo se reían. Habían sido ellos, pero no sabía qué hacer, no se me ocurría nada. Sólo tenía ganas de llorar, salir corriendo y nunca, nunca volver...” No debemos olvidar que, cuando hablamos de violencia, no sólo nos referimos a la puramente física, sino también a la verbal o a toda aquella acción en la que se produce



un ataque a la dignidad de la persona o a su integridad psicológica. Situaciones como la anterior tal vez no trasciendan pero pueden tener consecuencias tanto o más negativas que las agresiones físicas, de ahí la necesidad impostergable de estudiar, detectar, analizar y tratar este tipo de agresiones.

Hemos venido afirmando que la violencia escolar es un fenómeno multicausal, pero aquí deseo relacionarlo con un asunto propiamente psicológico: la autoestima. La hipótesis que se plantea es que tanto quien agrede como la víctima de las agresiones poseen baja autoestima, es decir, una autoestima negativa. En el primero de los casos puede existir una relación con la necesidad de fortalecer su identidad, y en el segundo, igualmente inseguro, no posee los recursos suficientes para defenderse de las agresiones. Y es que el maltrato podría ser considerado como un mecanismo de defensa ante la propia inseguridad.

Así, al hablar de violencia escolar es inevitable hablar de autoestima ya que se hace continua referencia a los ataques a la dignidad e implícitamente a la autoestima de los implicados.

La autoestima es una necesidad fundamental del ser humano: una actitud hacia sí mismo/a. Como actitud, implica la forma habitual de pensar, sentir y comportarse consigo mismo. Es una disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros/as mismos/as.

Esta valoración que cada persona hace de sí misma es lo que se conoce como autoestima. La autoestima es el sentimiento que surge de descubrirse, de autodisciplinarse y de aceptarse uno/a mismo/a. Indica la extensión en la que cada cual cree ser capaz, significativo, exitoso y digno. Es una dimensión humana que influye en casi todo el comportamiento y define los límites de los

seres capaces de hacer cosas positivas, de ser felices y disfrutar la salud.

Recordemos que las personas con buena autoestima son aquellas que piensan que sus éxitos son producto de su talento y su esfuerzo. A diferencia de la gente con baja autoestima cree que sus éxitos son producto de la suerte o, en el caso de un escolar, que la tarea era muy fácil. Por eso, las atribuciones que hacemos los adultos, particularmente los padres, sobre los éxitos y los fracasos de los niños o adolescentes son muy significativas.

Afortunadamente se ha logrado determinar los factores que fortalecen la autoestima y se han derivado sugerencias concretas para realizar esta importante tarea educativa. Por ejemplo, hay variables familiares que influyen en la autoestima del niño: un ambiente cálido, un adulto apoyador y que confíe plenamente en él, una comunicación abierta y respetuosa, una familia estimulante desde lo afectivo y desde lo cognitivo y pautas de crianza positivas favorecen la buena autoestima infantil. Otros factores influyentes son los socioculturales: un sistema de creencias y valores coherentes, redes sociales amplias y un sistema educativo que apoya al niño y confía en él.

Existen ciertas estrategias que permiten mejorar la autoestima en el contexto familiar, entre las que podemos mencionar las siguientes:

1. Generar un clima emocional cálido, participativo, comprensivo y focalizado en lo positivo, donde el aporte del niño sea reconocido.
2. Confiar en sus capacidades, en especial para enfrentar y resolver problemas.
3. Adecuar las exigencias a sus capacidades.
4. Estimular sus características positivas.
5. Utilizar el refuerzo para reconocer los logros reales, que sean sentidos como algo especial y único por el niño.

6. Crear un clima que posibilite la creatividad.
7. No utilizar un lenguaje peyorativo para referirse a ellos.
8. Desarrollar el espíritu de observación y ayudarlos a buscar formas innovadoras para adaptarse a la realidad.
9. Disminuir la crítica, centrándose en la acción y no en el niño. Por ejemplo, es mejor decir: “ordena tu pieza” en vez de: “no seas desordenado”.

En cuanto a los y las adolescentes, además de lo que la familia o la escuela pueden ayudarlos, deben esforzarse en reforzar su autoestima. Tener una equilibrada autoestima es el recurso más valioso de que dispondrán para aprender y desarrollar con eficacia relaciones gratas; para aprovechar las oportunidades que se presentan, para trabajar productivamente y para aprender a ser autosuficientes.

Si el o la adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada, podrá entrar en la vida adulta con una buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

Si no se satisface la necesidad de autovaloración, tampoco se podrán satisfacer otras necesidades más expansivas como son la creatividad y los logros personales. Las personas que se sienten bien consigo mismos/as suelen sentirse bien en la vida, son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y las responsabilidades.

En la adolescencia tanto el grupo familiar, el de la escuela, los amigos, los medios de comunicación contribuyen a moldear la autoestima. Pero en esta etapa se conjugan otros elementos, pues durante la adolescencia la auto-estima tiende a debilitarse.

Durante la adolescencia se manifiestan ciertos cambios a nivel socio-afectivo, físico y cognoscitivo, se desarrollan además la capacidad de reflexionar y pensar sobre uno/a mismo/a y de aceptar una nueva imagen corporal. Al

hacerlo, el o la adolescente se formula una serie de preguntas sobre sí mismo, por ejemplo “¿soy atractivo?”, “¿soy inteligente?”, “¿soy aceptado por mis compañeros?” Gradualmente empieza a separar lo que cree que es verdad sobre sí mismo/a de lo que considera erróneo y a formularse sus propios conceptos sobre su persona. Cuanto mayor sea la aceptación que se siente, tanto en la familia como en los/as compañeros/as, mayores serán las posibilidades de éxito.

Manifestaciones de una autoestima sólida

Actúa independientemente

Elige y decide cómo emplear su tiempo, su dinero, sus ocupaciones. Busca amigos y entretenimientos por sí solo/a.

Asume sus responsabilidades

Actúa con seguridad de sí mismo/a, sin que haya que pedírselo y asume la responsabilidad de ciertas tareas o necesidades evidentes (lavar platos, consolar a un amigo, etcétera).

Afronta nuevos retos con entusiasmo y siente orgullo de sus logros

Le interesan las tareas desconocidas, cosas y actividades nuevas que aprender y poner en práctica; o se lanza a ellas con seguridad.

Demuestra amplitud de emociones y sentimientos

De forma espontánea sabe reír, sonreír, gritar, llorar y expresar su afecto y, en general, sabe pasar por distintas emociones sin reprimirse ni ocultarse.

Es tolerante frente a la frustración

Si algo sale mal, sabe encarar esta situación de distintas maneras, esperando, riéndose de sí mismo, replicando, etc., y es capaz de hablar de lo que le entristece.

Se siente capaz de influir en otras personas

Tiene confianza en las impresiones y en el efecto que él o ella produce sobre los/as demás miembros de la familia, amigos, profesores, etcétera.

En relación con la autoestima y la violencia podemos concluir:

- La autoestima es una pieza clave del aprendizaje, es una poderosa arma educativa.
- Si se favoreciera el desarrollo de la autoestima, los errores serían aceptados y los éxitos valorados, y es que para que se desarrolle un clima en donde exista el respeto a todos los implicados, la autoestima es un pilar fundamental, de lo contrario se desvirtúa la magia por aprender.
- Una persona que es violenta tiene una baja autoestima, una persona que es agredida, ve dañada su ya de por sí baja autoestima
- Una alta autoestima habla de las capacidades y límites aceptados y de la garantía para resolver conflictos por vías no violentas.

¿QUÉ HACER?

Con el fin de sustentar las propuestas del Departamento de Psicología Básica ante esta problemática no sólo en el ámbito psicoeducativo, sino con un carácter eminentemente social, es importante delimitar, entre otros aspectos, los siguientes:

- A quién se dirigirá o dirigirán las propuestas.
- En qué espacios se realizarán.
- Qué duración tendrá cada una de las propuestas de intervención.
- Cuáles serán sus características.
- Qué objetivos perseguirá cada una de ellas.

A quién se dirigirá o dirigirán las propuestas:

Alumnos, maestros, directivos, padres de familia y todo el personal involucrado en el proceso de enseñanza aprendizaje y que interactúe en los espacios educativos.

En qué espacios se realizarán:

Se puede trabajar tanto en espacios del CUCS como en la dependencia que solicite el servicio, así mismo no olvidar que se trata de una problemática social y como tal podrá abordarse en cualquier espacio de la localidad.



Qué duración tendrá cada una de las propuestas de intervención:

Existe la posibilidad de plantear programas de carácter permanente, dado que el ver resultados depende de un proceso que probablemente tenga altas y bajas dado que existen varios protagonistas, además el proceso implicará distintas etapas.

Además pueden ofrecerse otras alternativas en las cuales se puede precisar una duración, como es el caso de los cursos taller, los foros, congresos, mesas de discusión, jornadas, etcétera.

Cuáles serán sus características:

Las distintas propuestas del departamento parten del modelo de prevención, sea ésta primordial, primaria, secundaria o terciaria. Lo anterior a sabiendas de que el problema existe, sin embargo puede prevenirse en algunos casos o intervenir cuando se ha agudizado.

Si bien es cierto que se parte de una realidad concreta, en algunos casos convendría realizar diagnósticos precisos antes de emprender cualquier acción.

En el caso de la prevención primordial pueden contemplarse campañas de sensibilización o promoción de las alternativas que proporciona el departamento.

En el siguiente nivel (prevención primaria) podría invitarse a los implicados para ser capacitados en las distintas alternativas, y que sean ellos quienes se conviertan en agentes activos (metodología participativa).

Continuando con el modelo planteado, se sugiere la creación de grupos de autoayuda al interior de las instituciones que ya viven el problema con mayor índice, así como talleres de desarrollo de nuevas habilidades en torno al manejo de la disciplina, el autocontrol, la autodisciplina, desarrollo de la autoestima y el autoconcepto, etcétera.

Finalmente, pueden ofrecerse espacios de rehabilitación, atención a familias o profesores afectados.

Una tarea importante para el departamento es la creación de un directorio de servicios relacionados con la atención a esta problemática.

Independientemente de las características de la propuesta, los objetivos principales son:

Promover una cultura de respeto paralela al rechazo ante cualquier tipo de violencia.

Promover formas de convivencia al interior de las instituciones educativas entre cualquiera de las figuras, sean estas: maestro-alumno, maestro-maestro, directivos-alumnos, padres de familia-maestros o padres de familia-directivos.

Sensibilizar a la población ante esta problemática.

Promover acciones que sensibilicen y fomenten el cambio hacia espacios educativos sin violencia, con tolerancia, respeto y disciplina digna. Esto mediante trípticos informativos, cursos de sensibilización, análisis, discusión y diseño de propuestas ante situaciones específicas.

Fortalecer la autoestima como herramienta fundamental en el desarrollo del ser humano en cualquiera de las etapas de su vida, lo que le permitirá a cualquier individuo salvaguardar su dignidad aún en situaciones difíciles.

Mejorar el ambiente en nuestras aulas y las relaciones sociales que se producen en ellas.

Priorizar en el currículum los objetivos señalados previamente.