

**VI Conferencia Internacional
Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes.
Pinar del Río '07.**

Título: Estudio de la autovaloración y su relación con la calidad de vida del profesional de la Cultura Física.

Autora: Lic. Rebeca Robert Hechavarría

Institución: Facultad de Cultura Física, Santiago de Cuba.

RESUMEN

En nuestro país constituye una preocupación del Estado elevar la calidad de vida de los pobladores y para ello se realizan grandes esfuerzos; pero no basta con ocuparse de los bienes materiales, también es importante el bienestar del alma, y en ello un papel fundamental lo desempeñan los profesores. La atención de la autovaloración constituye la línea temática de este trabajo así como su relación con la calidad de vida, pues mientras mejor convivamos con nuestros iguales mejor nos sentiremos. El trabajo se realiza en la Facultad de Santiago de Cuba con un grupo que cursa actualmente el tercer año de la Carrera y en el que ya se han obtenido pequeños logros. Por la importancia que reviste en la formación profesional de nuestros jóvenes consideramos oportuno reflexionar sobre este aspecto interesante y complejo para su vida actual y futura.

“La felicidad es un pájaro azul que una tarde se nos posó en la palma caliente de la mano, y nos dejó como la huella de un paraíso perdido que nunca nadie alcanzó y con el que todos, en algunos momentos, dormidos o en estado de vigilia, soñamos”.

Hemos comenzado con estas palabras por ser una de las mayores aspiraciones del ser humano, ser feliz, y para alcanzar la elevación de la calidad de vida constituye un eslabón fundamental.

En los tiempos modernos el término calidad de vida es bastante utilizado en los medios de difusión y eventos nacionales e internacionales destacándose en este sentido la relación directa que existe entre el bienestar material y espiritual que se

deriva de la elevación de la calidad de vida y el rendimiento cada vez mayor en la producción y los servicios.

Es interés del Estado cubano que nuestra población alcance cada vez más niveles insospechados de calidad de vida trayendo consigo una sociedad más justa y equitativa.

La Real Academia Española define la **Calidad de vida** “como el conjunto de propiedades que, sea en el grado que sea, son inherentes al hecho diferencial de lo humano. Es decir el conjunto de todo aquello que le es propio al ser humano como tal ser, aquello que es propio de la condición de vida humana”. En este concepto ha de tenerse en cuenta su carácter subjetivo.

Esta investigación se realiza a partir de los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial que incluyó la realización de encuestas, Test de autovaloración, entrevista a estudiantes y profesores, escala valorativa, observación participante y otros.

Una vez concluida esa etapa, de donde emergen cinco estudiantes con autovaloración inadecuada de veintitrés que se investigan, se aplica un sistema de acciones que parten del planteamiento del yo ideal que sirva de guía para el resto de las acciones, que incluyen técnicas reflexivas, análisis de poemas relacionados con el tema, ejercicios para elevar la crítica y la autocrítica, tareas designadas para determinados estudiantes que estimulen la seguridad en sí mismos y otras que todavía se aplican.

.En cada una se insiste en la necesidad de alcanzar una elevada calidad de vida como algo necesario para todo ser social, si se tiene en cuenta que es una categoría multidimensional que presupone el reconocimiento de las dimensiones materiales, culturales, psicológicas y espirituales del hombre... Junto a ello se analiza el grupo de indicadores objetivos a tener en cuenta para el logro de este fin lo que induce a la autorreflexión de cómo, partiendo de nuestras posibilidades y limitaciones virtudes y debilidades, podemos alcanzar la tan necesaria calidad de vida.

“Soñar no cuesta nada” dice la sabiduría popular y entre las cosas con las que más soñamos es con elevar la calidad de vida razón por la que luchamos y ponemos de nuestra voluntad para alcanzarla.

Para conquistar la misma es importante tener en cuenta sus ocho **dimensiones** que aunque fueron estudiadas para aplicarlas en personas discapacitadas, por su generalización pueden ser asumidas por sujetos normales. Ellas son:

1. **Bienestar emocional.** Cuyos indicadores fundamentales son la seguridad, la felicidad, la espiritualidad, la ausencia de estrés, el autoconcepto, y la satisfacción con uno mismo.

2. **Relaciones interpersonales.** Sus indicadores centrales son: la intimidad, el afecto, la familia, las interacciones, las amistades, el apoyo.

3. **Bienestar material.** Los indicadores centrales son los relativos al derecho, económicos, seguridad, alimentos, empleo, pretensiones, estatus socioeconómico.

4. **Desarrollo personal.** Sus indicadores centrales son: formación, habilidades, competencia personal, capacidad resolutive.

5. **Bienestar físico.** Cuyos indicadores son la salud, nutrición, movilidad, ocio, actividades de la vida diaria.

6. **Autodeterminación.** Tiene como indicadores centrales son: autonomía, elecciones, decisiones, control personal, autorregulación, valores y la obtención de metas personales.

7. **Inclusión social.** Sus indicadores centrales son la aceptación, estatus, apoyos, ambiente laboral, integración, y participación en la comunidad, roles, actividades de voluntariedad y entorno residencial.

8. **Derechos.** Los indicadores centrales pueden identificarse como la privacidad, voto, acceso a derechos y libertades reconocidos en la población general y protecciones especiales requeridas por el hecho de manifestar la condición de retraso mental, juicios gratuitos, derechos, responsabilidades civiles, etc.

Es válido destacar que “la calidad de vida de cada uno es relevante para la del resto y la del resto es importante para la de cada persona.”

Para concebir la calidad de vida hay que considerar no sólo las culturas y tradiciones, sino también las diferencias individuales, la subjetividad, la espiritualidad de las personas en lo cual incluye vivencias, experiencias, estilos de crianza, lugar de nacimiento... entre otras, todo lo cual influye en el concepto que tienen las personas de qué es calidad de vida.

Resulta interesante que a partir de este criterio dado por Diener, para las personas no es la situación en sí misma la que provoca satisfacción, sino la evaluación personal de ella, esta teoría se simplifica en lo que se conoce como “abajo-arriba”, “arriba-abajo” rescatando así las perspectivas de las pequeñas felicidades que entienden que para ser feliz no es necesario llegar al final de un largo camino.

Plantea el mismo autor que para alcanzar el bienestar subjetivo cada persona debe establecer, acercar y cumplir sus propias metas, y es justamente en este espacio donde nos referiremos a la autovaloración como una de las características psicológicas que más relación tiene con ella.

De **autovaloración** pudiéramos decir que existen diferentes corrientes, autores y escuelas que la han identificado con el concepto de sí mismo, el autoconcepto, la imagen del yo, entre otros, designando la formación motivacional que desarrolla el sujeto a través de la vida, de sus relaciones sociales y le permite tener una idea lo más cercana, lo más exacta posible de su personalidad.

Aunque no estamos en total desacuerdo con lo planteado por estos autores nos acercamos a lo expresado por el Dr. Fernando González Rey quien precisa que este autorreferente es la relación que se establece entre el Nivel de Aspiración y el Nivel de Realización del individuo; esta, por supuesto, puede ser adecuada o inadecuada y esta última puede manifestarse por exceso (sobreevaluación) o por defecto (subevaluación).

En algunas literaturas y medios de difusión masiva también es posible encontrar el tratamiento de los conceptos ya mencionados igualándolos al de autovaloración, aspecto en el que también divergimos, pues la autoestima se

refiere específicamente al aceptarnos tal cual somos a partir, por supuesto, del reconocimiento adecuado sin excesos ni defectos de nuestras virtudes y limitaciones.

Es evidente entonces que entre autoestima y autovaloración existe una relación muy estrecha y generalmente las personas que se subvaloran tienen una autoestima baja.

Significamos entonces que la autovaloración tiene en la vida de todos una importancia vital, tanto para el crecimiento personal como para la conducta a asumir en la vida social y, por supuesto, en la relación que se establece en los grupos.

Teniendo esto en cuenta sabemos ya lo que significa en la adolescencia no tener una autovaloración adecuada sin aspirar lógicamente a tener adolescentes “perfectos” pues no pueden obviarse las características de esta etapa donde la ambivalencia y la inseguridad aparecen por momentos.

Coincidimos con E: Ericsson que plantea que “el surgimiento de la identidad personal es un proceso en movimiento y no un estado, pues se extiende tanto al pasado como al futuro, está arraigado en la infancia y dependerá para su preservación y renovación de cada una de las etapas evolutivas siguientes”.

Siguiendo esta línea pensamos que los Sujetos Autovalorativamente Inadecuados (SAI) son susceptibles de ser educados ayudándoles a encontrar y descubrir en ellos sus potencialidades para que, en función de ellos, encuentren sus propias vías para la realización y consecución de sus aspiraciones e intereses.

H: Vello, S: Mitchell, apoyándose en las consideraciones de E: Ericsson apunta hacia tres planos el logro de la identidad personal:

1. La identidad sexual.
2. La identidad ocupacional.
3. La identidad ideológica.

Los psicólogos marxistas consideran que es en la adolescencia donde se alcanza un nivel superior, desde el punto de vista cualitativo, el desarrollo de la autoconciencia que es la base de la autovaloración, la que, a su criterio, en esta

etapa de la vida todavía es inestable e inexacta ya que depende en gran medida de las valoraciones que tengan los demás sobre el adolescente.

Precisan estos autores que en este período existen condiciones que influyen en el desarrollo de la autovaloración, ellas son:

1. Los cambios anatomofuncionales que aparecen asociados a esa edad, que tienen aparejado transformaciones psicológicas enfatizándose en la figura, en la imagen de sí y en la imagen corporal.
2. En el plano comunitario las nuevas exigencias de la actividad que realizan.
3. El desarrollo que alcanza en lo intelectual, necesidad de independencia y de autoafirmación en una combinación – contradicción con la necesidad de comunicación con sus coetáneos y de estar aislado y solos para reflexionar y soñar.

Es típico que los adolescentes tiendan a realizar una autovaloración estereotipada así como la que hacen de los demás. De esta manera un éxito o fracaso en determinadas circunstancias puede provocar en ellos una elevación o disminución de la autovaloración o una autoestima exagerada motivando en ellos inseguridad, timidez, aislamiento, agresividad, etc.

En esta etapa se integran en uno solo las funciones subjetiva – valorativa – reguladora de la autovaloración convirtiéndose esta última, en la edad juvenil, en función autoeducativa dándole la posibilidad de proponer tareas dirigidas al perfeccionamiento personal.

La Dra. Laura señala que “partiendo de los hechos que caracterizan las particularidades psicológicas del adolescente y específicamente del surgimiento en esta etapa de ideales relativamente estables, de la tendencia a mirar en sí mismo y aspirar a la autoeducación hemos presupuesto que es precisamente en esta edad, que el desarrollo de la autovaloración debe tener una forma especialmente intensiva que se incrementa su papel en la formación de la personalidad”.

A pesar de estos criterios algunos autores afirman que no es hasta la adultez que se alcanza el verdadero desarrollo de esta formación psicológica.

A partir de este criterio decidimos realizar la investigación entre adolescentes teniendo en cuenta las características propias de la edad, de su entorno, de los adultos que lo rodean y del grupo escolar donde estudian, propiciando una estrategia educativa que permita 3 elementos fundamentales:

1. Conocimiento de las características de su edad y de este autorreferente.
2. Autoconocimiento de sus particularidades psicológicas.
3. Proponer vías que le den la posibilidad de crear sus propios métodos para adecuar su autovaloración.

Sucede entonces que, cuando se da el conflicto entre lo que aspira y lo que realmente realiza, aparecen en el adolescente conductas inadecuadas y exageradas, manifiestas en su susceptibilidad, agresividad, desconfianza, recelo, entre otros, dificultando su interrelación con los que lo rodean, haciéndose intratables y difíciles de soportar en el colectivo. Todas estas formas afectivas de consolidarse pueden hacerse estables y convertirse en rasgos del carácter.

Teniendo en cuentas estos elementos teóricos se realizan varias acciones en el grupo que precien la elevación de la calidad de vida para todos en general y algunos en particular, ellas son:

- Estimular los avances de los estudiantes en cualquiera de los contextos de actuación por muy insignificantes que estos sean.
- Realizar actividades deportivas, culturales, recreativas donde los estudiantes con subvaloración asuman papeles protagónicos e incidan en la disminución del estrés. Se incluyen técnicas de relajación al comienzo de determinadas actividades docentes y extradocentes
- Estimular la participación de los estudiantes en las actividades con la seguridad de alcanzar "su éxito", a partir del reconocimiento de sus potencialidades.
- Propiciar momentos donde los estudiantes puedan mostrarle afectos a sus compañeros sin reservas.
- Respetar su privacidad.

- Brindarle apoyo no sólo en las actividades docentes sino además en otros momentos que estos lo requieran extendiéndolo hasta la familia en el caso que sea necesario.
- Demostrarle a los estudiantes que el bienestar material aunque es importante no es lo fundamental en la vida, destacando las cualidades positivas o las acciones que los hacen “grandes”.

Después de aplicada la experiencia se ha constatado que en la misma medida que los estudiantes adecuan su autovaloración están en mejores condiciones de alcanzar una elevada calidad de vida fundada en el bienestar espiritual, la satisfacción experimentada por su forma de vivir y el placer que les causa sentirse reconocidos y aceptados en el grupo.