

La autoestima como herramienta para tomar decisiones más éticas.

Mercè García Aineto

Resumen

Se presenta aquí la tremenda susceptibilidad del ser humano ante las opiniones ajenas, al reforzar comportamientos que atentan contra la humanidad. Algunos dicen que es una tendencia natural, yo lo niego y pongo la solución en la educación.

Palabras clave: Psicología, autoestima, moral, pedagogía, influencia social.

Key words: Psychology, self-esteem, moral, pedagogy, social influence.

0. Introducción

El experimento de Milgram se creó para observar cuánto dolor podría infligir un ciudadano común a otra persona, simplemente, porque un experimentador le ordenara hacerlo, para determinar hasta qué punto la gente obedece órdenes independientemente de sus consecuencias. Todos, psiquiatras, estudiantes, profesores, universitarios y trabajadores comunes, afirmaron que nadie sería capaz de violar los derechos humanos solo porque alguien desconocido (o por 4,5\$) se lo pidiese. Los psiquiatras añadieron que únicamente un margen patológico de uno entre 1.000, podría seguir hasta el final las instrucciones. Lamentablemente, se equivocaron, y lo que debería haber sido la norma; la desobediencia como acto racional y sencillo, fue la excepción. 25 de 40 personas que se estudiaron en el primer experimento obedecieron, con sudores y objeciones, algunos más que otros, pero obedecieron.

En este caso, se habla de una situación controlada en qué nadie sufrió, y de adultos. Personas desarrolladas. Ahora bien, por qué obedecemos si no queremos? Les sucederá igual a los menores? Cuáles son los recursos interiores, programas o estrategias que pueden paliar esta desgracia? Ya que aunque el Holocausto haya pasado, y los campos de concentración y exterminación nazi estén cerrados, miles de personas siguen siendo acosadas, rechazadas, violadas, y hasta muertas, solo por obediencia.

1. ¿Por qué obedecemos si no queremos?

Stanley Milgram (1980) dice que entre las fuerzas que impiden romper el vínculo de obediencia, está la “compasión” o resistencia a “lastimar” los sentimientos del experimentador. El sujeto **teme parecer** arrogante y rudo si abandona su deber, ya que cuando se dieron las instrucciones por teléfono, solo un tercio obedeció hasta el final.

También dice, que uno deja de sentirse responsable de las consecuencias de sus actos por la división del trabajo. Las labores reducidas no permiten alcanzar una visión de la situación completa, por consiguiente se entrega a la autoridad (mayoría o persona con que se identifique) (Stanley, 1980). Ya que también se cree que el sujeto obedecía o desobedecía al experimentador, en función de si este se sentía en su **misma categoría** social, o no (Turner, 1991).

Otro elemento a tratar, es la influencia del grupo: la conformidad. Parece ser que se puede manipular la razón de alguien, al libre albedrío, sean cuales sean las circunstancias. Es decir: “uno puede inducir a las personas a creer lo que los otros sin más razón que la de que los otros lo creen” (Asch, 1961). Blake y Mouton manifiestan, en otras palabras, que buscamos la **aprobación** de la propia conducta en los demás.

Mi coach emocional me explicó que ello revela miedo (a la soledad) y una ausencia de autoestima y valoración.

Por último, Hannah Arendt (1963) sostiene el concepto: “banalidad del mal” para referirse a los usuales motivos que nos pueden llevar a hacer el mal, más enfocados en realizar la tarea adecuadamente y **agradar** a los superiores que en las consecuencias.

Sin embargo, en ninguna de estas posibilidades desaparece la moralidad. Quizás seamos marionetas, pero somos marionetas con consciencia (Stanley, 1980), con insuficiencia de recursos interiores para oponerse (Stanley, 1965b), una teoría que concurre con las observaciones mencionadas.

2. ¿Qué pasará con los menores?

Los menores, ya sean infantiles o adolescentes, están creciendo, y por tanto aprendiendo como funciona el mundo, la sociedad y cultura en qué les ha tocado vivir. Por eso, y el cargo de la corteza prefrontal¹, podríamos suponer que los menores tienen menos aptitudes para tomar decisiones morales que los adultos. No obstante, según el estudio *The moral life of babies*, los bebés de 3 meses ya son capaces de mostrar, a incluso desconocidos; compasión, empatía y altruismo. También recompensar a quienes actúan moralmente bien y castigar a quienes lastiman u obstaculizan a otra persona, independientemente de la masa. Paul Bloom psicólogo, profesor en la Universidad de Yale, declara que “los bebés son animales morales”.

Ahora bien, si retomamos la teoría de la categorización del yo (Turner et al., 1987), es importante considerar el papel de la identidad personal: Quién soy, qué quiero, qué opino. Con el fin de evitar **contradicciones** (los sujetos experimentales de Stanley (1980) no querían obedecer), confusiones, inseguridades o malestar. Como vivieron la mayoría de sujetos (sintiendo alivio al terminar con el experimento), y como se vive en la adolescencia. Según Waterman (1992) de los 11 a los 14 años la persona se puede encontrar en un estado difuso.

Así mismo, Santrock (2003) confirma que el adolescente tiene una visión fragmentada, igual que en la división del trabajo. Pero en este caso, de sí mismo, describiéndose con grandes diferencias cuando está con su familia, el grupo de iguales o algún amigo íntimo. Un precedente de los comportamientos incoherentes, y por tanto: las contradicciones, inseguridades y malestar.

Llegados a este punto, podemos afirmar que este proceso de redefinición del yo, se caracteriza más por su vulnerabilidad que por su autoestima.

Cabe mencionar el rol que contrae la familia, dada la pretensión por conseguir la aprobación de meros desconocidos, la escuela como lugar socializador, y ambas para la formación de la identidad (apropiación de carácter ideológico y valores éticos).

Si el sujeto adulto, experimental de Milgram, actúa dependiendo de la categoría social a que se asimila para que esta le acepte, no creo que podamos esperar algo diferente de los menores. Aunque partamos de la base que somos animales morales. Supongo que el siguiente eslabón en la cadena del crecimiento humano, es la de marionetas con consciencia, y por tanto, desde el momento en qué se tiene consciencia, se es una marioneta.

¹ La corteza prefrontal es la estructura del cerebro encargada de planificar, evaluar las consecuencias a largo plazo, autorregularse, **moralizar**. Esta no se termina de desarrollar hasta los 21 años aproximadamente, causando impulsividad y conductas de riesgo.

Las personas, de quienes los menores pueden buscar la aprobación, concluyo que son: el profesorado, la familia y el alumnado. Aunque no arbitrariamente. Puesto que si recordamos, el contexto modula la identificación social, y de ahí que se centren en la aprobación de una u otra persona.

Por ejemplo: sentarse en clase al lado de alguien que recibe acoso escolar, oír las molestias de la víctima, reducir el número de acosadores, generar desacuerdo entre ellos, escuchar la opinión benevolente de alguien de prestigio y el propio apoyo social, son factores que pueden cambiar la forma de relacionarnos tanto con la víctima como con el acosador. Por lo cual, que podrían contribuir al bienestar de la víctima y el acosador.

3. ¿Cuáles son los recursos interiores, programas o estrategias que pueden paliar esta desgracia?

Centrándonos en el acoso escolar, existe el programa KiVa, desarrollado en 2006 en la Universidad finlandesa de Turku. En su desarrollo participaron 30.000 estudiantes entre 7 y 15 años. Se logró eliminar cerca del 80% del acoso de las escuelas y reducirlo en el otro 20%. Porque toma en cuenta el papel de los espectadores (el sujeto obediente) para desobedecer.

Es decir, que no refuerza las conductas de quien agrede mediante su **aprobación** silenciosa, sino que ofrece recursos interiores para debilitarlas y mermar su efectividad. Los recursos son la empatía, auto-eficacia y anti-intimidación (Dumon y Portzky, 2014; Embajada de Finlandia e Instituto Iberoamericano de Finlandia, s/f; Salmivalli, 2014). Los contenidos que utilizan para su enseñanza son las **emociones**, la importancia del respeto en las relaciones, la presión del grupo, el acoso, sus mecanismos, consecuencias y lo que el alumnado puede hacer cooperativamente para neutralizar el acoso y apoyar a las víctimas (Ávila, 2013; Salmivalli y Poskiparta, 2012). No obstante no solo son relevantes los conceptos, sino también las metodologías: debates, trabajos grupales, visionado de cortometrajes, ejercicios de *role-play*, foros de internet, adopción de acuerdos (normas de clase) de forma conjunta, juegos de ordenador.

También en el programa se emplea el ambiente físico para el propio beneficio. De ahí que el profesorado pida a dos y cuatro compañeros de clase con alto estatus social apoyo para la víctima (Salmivalli y Poskiparta, 2012).

Por otro lado, en algunos de los debates individuales o grupales, intervienen los profesionales de la educación, y escuela, el alumno agresor y la víctima. En potencialidad de la presencia y audiencia de la voz de la razón moral. Conscientes que el discurso es la mayor herramienta que tenemos para crear acción, y para crear la acción de la que se habla.

Incluso se crea un buzón virtual donde poder informar sobre las intimidaciones y agresiones propias o percibidas en terceras personas (Salmivalli, 2014). Una manera diferente y fructífera, de enfrentarse a la autoridad (acosador) sin tener que “lastimar” sus sentimientos o temer parecer arrogante y rudo.

Además, se hace entrega de carteles contra el acoso y el profesorado de vigilancia del patio lleva un chaleco reflectante para facilitar su visibilidad y manifestar la clara lucha contra el acoso escolar (Ávila, 2013; Salmivalli y Poskiparta, 2012). Cuyas estrategias promocionan una visión global del escenario del acoso y la identificación social de interés.

Por último, también se educa a las familias (Salmivalli y Poskiparta, 2012). Para más información sobre el programa véase Granero Andújar, A. y Manzano León, A. (2018).

Otro programa validado, es el de compromiso social del centro penitenciario El Dueso. Su objetivo, influenciado por Kohlberg, es lograr la prosocialidad e impulsar el desarrollo moral. Hasta el momento se había dicho que más o menos los seres humanos tienen moralidad, y que esta no se pierde en ningún

proceso. Lo que aquí se plantea es la posibilidad de que los sujetos de Milgram capaces de desobedecer como acto racional, se encontraran en un estadio de la moral superior (4, y más bien 5) (véase: Kohlberg, 1982) a los que no tuvieron el valor y la autoestima para hacerlo. Por tanto, la autoestima como herramienta para tomar decisiones más éticas.

El programa se fundamenta en una fase formativa y otra de voluntariado. En ellas, se promueve la interacción de personas con razonamiento moral distinto (por el tiempo en el programa), con lo cual se establecen vínculos positivos de persuasión, y se logra una mayor evolución ética.

Además, concuerda con el programa KiVa al creer en el conflicto cognitivo y la interacción de las personas. Sin embargo, al tratar con presidiarios decidieron no optar por los debates, ya que querían evitar personalizaciones y tensiones poco efectivas para el aprendizaje. Por ese motivo, eligieron el cine (taller de cine y valores). Actividades del taller como: analizar hechos no deseables, categorizarlos: culpar a los demás, egocentrismo, minimizar, ponerse en lo peor ... facilitan la **identificación** de valores y personajes, y permiten la transferencia de las conclusiones a la vida personal sin generar estrés (Álvarez y Gimeno; 2013).

Ahora, el voluntariado se caracteriza por la posibilidad de protagonizar la ayuda a terceras personas, y destaca por la oportunidad de responsabilizarse socialmente. Un aspecto muy significativo para la autoestima, ya que otorga cierta coherencia entre aquello que se exige y aquello que se permite demostrar (Kohlberg, Power y Higgins, 2008). Dando lugar al reconocimiento oportuno y la satisfacción personal, en vez de la frustración. También ello es aplicable a los adolescentes, que aún desconocen de qué son capaces.

No citaré los voluntariados que en este caso se realizaron, pero sí que quiero mencionar la cantidad de contextos de interacción que en ellos se reconocen, dado que favorece la construcción del autoconcepto, ya que permite mayores estímulos informativos acerca de aquello que queremos o no.

Añadir, que con el tiempo, todo ello genera expectativas que independientemente de que se cumplan o no, influyen en el cambio personal.

En realidad, este voluntariado evidencia grandes similitudes con el aprendizaje servicio que se proporciona en algunas escuelas.

4. Tabla relacional

Obstáculos	Recursos interiores y estrategias
Las tareas reducidas no permiten alcanzar una visión completa de la situación, por ende se entrega a la autoridad.	Preocupación y malestar como guía de comportamiento.
Tendemos a basar la aprobación de la propia conducta en los demás.	No se pierde la moral. Pero falta coraje, autoestima y superar el miedo a la soledad para vivir en coherencia con los deseos de uno/a mismo/a.
Deja de sentirse responsable de las consecuencias de sus actos cuando se centra en agradar a sus superiores o semejantes.	La identificación social es una forma extraordinaria de persuadir a alguien. Aprender sobre identidad personal (en qué creo yo).
Estadio de la moral de Kohlberg inferior a 4.	Educación emocional e interacción con personas de estadios superiores a 4.

5. Conclusiones

Todos alguna vez hemos obedecido con el silencio o actuando. E intentas calmarte justificándote o cediendo tu responsabilidad, dejando flotar las consecuencias, en la inercia de la sociedad por encajar, pero en detrimento de tu bienestar. Se necesita seguridad y confianza en la propia persona para rebelarse, para hacer lo que uno cree que ha de hacer, para ser feliz sin manipulaciones. Justo lo que nos da el autoconocimiento y la autoestima.

Por ello es imprescindible y urgente, en primer lugar, tomar la inteligencia emocional como una asignatura obligatoria en el sistema educativo. Sin embargo no a cargo de cualquiera, no se puede no formar al profesorado y esperar la enseñen de manera transversal. Los efectos son demasiados. Solo expertos del ámbito como psicólogos y coaches emocionales deberían asumir este reto. En las escuelas, institutos y universidades, porque el ser humano crece, cambia constantemente, y precisa de distintas herramientas en las distintas etapas de la vida. Además, también se debería dotar al equipo docente y las familias de formación, para que paralelamente no desdichen el trabajo referente, fomentándolo.

En segundo lugar, cuidar el entorno. Ya que también las series de televisión, la publicidad, los medios de comunicación y hasta las etiquetas de una tienda de ropa, influyen y condicionan la forma de ser, comportarse y relacionarse. ¿Cómo podemos esperar ser, si no se nos ofrecen ejemplos de ello? Si únicamente nos basamos en reproducir falsas imágenes estereotipadas², que anulan el sin fin de posibilidades a las que una persona puede aspirar. En otras palabras, se precisa mayor visibilización de la diversidad (la realidad). Pues la monotonía propia de las historias (cuentos, películas, libros de texto escolares), que cuenta que la persona que tiene vulva y pechos es una mujer, quien también tiene el pelo largo, y además, siempre espera o se encuentra con su príncipe azul, entre otros aspectos, está condicionando el imaginario colectivo, sometiéndonos a la misma historia (por obedecer al sistema). Luego se preguntan porqué no hay mujeres en las carreras de ingeniería o hombres en las academias de danza.

El miedo a desobedecer es un comportamiento socialmente aprendido. Vivimos en sociedad, no obstante no debería significar vivir en contradicción con una misma, ni hacer(se) daño. Ser requiere responsabilizarnos de nuestra propia persona, escuchar el cuerpo, aprender a leer las sensaciones y emociones para entender y saber de nuestro malestar. Pregúntate qué quieres, descubre qué te gusta hacer, cómo estás en los días de lluvia, qué necesidades tienes, sin esperar una media naranja que venga a satisfacerlas, sin pensar que debes algo a alguien, sin que te dé miedo decir: no.

Es nuestro deber reaprender, reconectarnos con nuestra sabiduría interior, volver a reconocer y mitificar las actitudes benevolentas, y castigar con la misma ignorancia/ausencia aquello no nos gustaría que nos hiciesen. Es un compromiso ético que puede educarse, pero que depende de la disciplina de cada persona para llevarlo a la practica.

Priorizar la bondad, aunque en ocasiones esta, nos parezca que pueda llevarnos a la ruina.

² Mujeres que solo hablan de hombres, visten de rosa, que no son protagonistas o aparecen muy masculinizadas, bordes, para derepente renunciar a su personalidad por alguien. O hombres violentos e insensibles, que no lloran, no hablan, ni hacen “cosas de mujeres”, les gustan los coches, arreglar cosas ...

6. Fuentes de consulta

- Álvarez Díaz, J. A. y Gimeno Navarro, C. (2017). Influència de Kohlberg en el programa de compromís social del centre penitenciari d' "El Dueso". *Anuari de psicologia*, 183-196. DOI: 10.7203/anuari.psicologia.18.2.183
- Álvaro, J. y Canto, J. M. (2015). Más allá de la obediencia: reanálisis de la investigación de Milgram. *Escritos de Psicología*, 8(1), 13-20. DOI: 10.5231/psy.writ.2015.0701
- Arendt, H. (1963). *Eichmann in Jerusalem: A report on the banality of evil*. Nueva York: Penguin.
- Asch, S. E. (1961). *Issues in the Study of Social Influences on Judgment*. I. A. Berg & B. M. Bass (Eds.), *Conformity and deviation* (p. 150-151).
- Ávila Fernández, J. A. (2013). *El acoso escolar en Educación Primaria en la provincia de Huelva*. (Tesis doctoral) Universidad de Huelva, España. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10272/8128>
- Blake, R. R., y Mouton, J. S.: *Conformity Resistance and Conversion*. I. A. Berg & B. M. Bass (Eds.), *Conformity and Deviation*, Nueva York: Harper, 1961.
- Dumon, E., y Portzky, G. (2014). Prevención de la conducta suicida e intervenciones tras el suicidio Recomendaciones para el ámbito escolar. Recuperado de http://www.euregenas.eu/wp-content/uploads/2015/10/Herramienta-ambito-escolar_def.pdf
- Fernández, J. M. (1982). Las dos últimas décadas en el estudio de la conformidad y la influencia social. *Estudios de psicología*, 10, 54-62.
- Gjersoe, N. (2013, 12 de octubre). The moral life of babies. The guardian. Consultado el 17 de junio de 2021. <https://www.theguardian.com/science/2013/oct/12/babies-moral-life>
- Granero Andújar, A. y Manzano León, A. (2018). Posibilidades del programa KiVa para hacer frente al bullying homofóbico y transfóbico. *Revista Complutense de Educación*, 24 (1), 943-958.
- Kohlberg, L. (1982) Estadios morales y moralización. El enfoque cognitivo-evolutivo, *Infancia y Aprendizaje*, 5:18, 33-51, DOI: 10.1080/02103702.1982.10821935
- Kohlberg, L.; Power, C., i Higgins, A. (1981). Moral development, religious thinking, and the question of a seventh stage. *Zygon*®, 16(3), 203-259.
- Plitt, L. (2017, 10 de mayo). Cómo es KiVa, el exitoso método creado en Finlandia para combatir el bullying que están empezando a usar en escuelas de América Latina. BBC Mundo. Consultado el 17 de junio de 2021. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-39845405>
- Salmivalli, C. (2014). KiVa – against bullying. *Psychologist*, 27(4), 258-259. Recuperado de <https://thepsychologist.bps.org.uk/getfile/620>
- Salmivalli, C. y Poskiparta, E. (2012). Making bullying prevention a priority in Finnish schools: The KiVa antibullying program. *New Directions for Youth Development*, 133, 41- 53. DOI:10.1002/yn.20006
- Santrock, J. W. (2003). *Psicología del desarrollo de la infancia y de la adolescencia* (Manuel Cejudo, J. ed. Y Pérez, A. C. trad.) (9ª edición). McGraw-Hill Companies, Inc.

- Stanley Milgram, « Los peligros de la obediencia », *Polis* [En línea], 11 | 2005, Publicado el 29 agosto 2012, consultado el 19 abril 2019. URL : <http://journals.openedition.org/polis/5923>
- Stanley, M. (1965a). Some conditions of obedience and disobedience to authority. *Humans Relations*, 18, 57-76. <http://dx.doi.org/10.1177/001872676501800105>
- Stanley, M. (1980) *Obediencia a la autoridad. Un punto de vista experimental*, Desclée de Brouwer, Bilbao.
- Turner, J. C. (1991). *Social influence*. Buckingham: Open University Press.
- Turner, J.C., Hogg, M. A., Oakes, P. J., Reicher, S. y Wetherell, M. S. (1987). *Rediscovering the social group. A self-categorization theory*. Oxford: Basil Blackwell.
- Waterman, A. S. (1992). *Identity as an aspect of optimal psychological functioning*. In G. R. Adams, T. P. Gullotta, & R. Montemayor (Eds.), *Adolescent identity formation* (pp. 50–72). Sage Publications, Inc.