

IMPORTANCIA DE LOS “AUTO” EN LA ESCUELA ACTUAL COMO CAMINOS DE SALUD MENTAL PARA TODOS LOS ACTORES

Catalina Álvarez Tamayo¹

caaltama1@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3852-7453>

Institución Educativa

Pablo Sexto

Dosquebradas, Risaralda

Colombia

Recibido: 05/02/2026

Revisado: 09/03/2026

Aprobado: 13/04/2026

RESUMEN

En este artículo de reflexión se toman los “autos” como el “sí mismo” que ha servido de componente a términos de importancia en el mundo empresarial y que han llegado a la escuela como orientaciones para todos los actores del sistema, y que hoy contribuyen de manera particular a la salud mental de los actores. En este sentido son considerados el autoconocimiento y sus relaciones con el diálogo, la inteligencia emocional y el discernimiento; la autoestima y sus derivaciones en expresiones conceptuales y aplicadas en la capacidad para afrontar desafíos en la vida cotidiana; y la autonomía y su manifestación en el liderazgo transformacional. Las conclusiones llaman a constituir una escuela sintonizada con el mundo real desde las perspectivas de estos “autos” para propiciar mayores armonías y prácticas productivas; lograr actores escolares con capacidades manifiestas en vocabulario y acciones quizá sencillas mas siempre con significado, animados por el esfuerzo extra.

Palabras clave: autoconocimiento, autoestima, autonomía, autoposición, comunidad educativa.

¹ Docente Institución Educativa Pablo Sexto, Dosquebradas, Risaralda, Colombia. Licenciada en Ciencias Sociales por la Universidad de Caldas. Magister en Educación y Desarrollo Humano por la Universidad de Manizales y el Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano – Cinde. Línea de Investigación Saberes, Educación y Tecnología.

THE IMPORTANCE OF “SELF” IN TODAY’S SCHOOLS AS PATHWAYS TO MENTAL HEALTH FOR ALL ACTORS

ABSTRACT

This reflective article considers the concept of "self" as a component of important terms in the business world, which have reached schools as guidelines for all actors within the system, and which today contribute particularly to the mental health of these actors. In this sense, self-knowledge and its relationship to dialogue, emotional intelligence, and discernment are considered; as well as self-esteem and its derivations in conceptual and applied expressions in the ability to solve everyday problems; and autonomy and its manifestation in transformational leadership. The conclusions call for the creation of a school attuned to the real world from the perspectives of these "self" concepts to foster greater harmony and productive practices; to cultivate students with capacities manifested in vocabulary and actions that may be simple but always meaningful, motivated by extra effort.

Keywords: self-knowledge, self-esteem, autonomy, self-possession, educational community.

INTRODUCCIÓN

La escuela en su evolución ha pasado poco a poco de ser generadora de dependencias a procurar independencias. Inicialmente entre más tuviese que acudir el estudiante a su Maestro, mayor era la efectividad reportada en el sistema, entre otras cosas porque la figura central del proceso era el orientador, no el aprendiz. Los discursos dominantes fueron los de la educación bancaria, las herramientas del poder y la subordinación, el castigo, el sometimiento y la obediencia. La idea del Maestro estaba marcada por la asimetría respecto del estudiante, reposando en él todos los conocimientos y respuestas, era insuperable y en no pocos casos inabordable. Por esa razón se hablaba de alumno, el sin luz, necesitado del gurú para recibir los rayos del conocimiento, porque incluso la sabiduría era reservada, no se compartía.

Entre tanto en el mundo del mercado se empiezan a promover las autosuficiencias para lograr mejores resultados en la producción; los obreros y empleados son incentivados a reconocer capacidades, habilidades y destrezas con las cuales elevar el nivel de resultados en productos y servicios; se incentiva la responsabilidad de sí mismos y se libera a la empresa de algunas responsabilidades de todo orden frente a los sujetos.

La escuela recibe el impacto y desde la voz de los psicólogos y sociólogos de la educación más que de la de los pedagogos; acoge con mediano criterio este discurso, de tal manera que el currículo oculto y también el explícito incrementan su lenguaje con

nuevos términos e intencionalidades. Llegan a este espacio para quedarse los “autos”, que según el diccionario, significa por otra parte, por el contrario - en oposición con “el otro” o “los otros”, “no otro, sino éste que ves aquí”, que vendría a ser “yo mismo”, “tú mismo”, “él mismo”; y que se une a verbos, sustantivos y adjetivos, y aplicados, en este caso en el ámbito escolar a conocimiento - autoconocimiento, estima - autoestima y nomía - autonomía.

EL AUTOCONOCIMIENTO Y SUS RELACIONES CON EL DIÁLOGO, LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL DISCERNIMIENTO

El diálogo se ha entendido como la comunicación entre dos o más personas, y por eso se promueven en el aula mesas redondas, trabajos grupales, talleres participativos, incluso las exposiciones como mecanismos para contarle a escuchas sobre una temática determinada. Insalvables resultan las conversaciones entre colegas en las reuniones de profesores y con directivas, indispensables las reuniones de padres de familia para presentarles informes sobre el desempeño y rendimientos de sus hijos, además de escuchar algunas de sus inquietudes, e inagotables los acercamientos de palabra con los estudiantes para orientarles adecuadamente.

Frente a esta posibilidad la escuela escucha que el diálogo con sí mismo es la fuerza más poderosa que poseen los seres humanos para transformarse, y autores como el doctor en filosofía Shad Helmstetter, autor de más veinte libros con éxito

internacional en el campo del desarrollo personal, entre ellos “Qué decir cuando hablas contigo mismo” (2011) y más recientemente “El poder de la neuroplasticidad” (2021), además de audios y programas radiales y televisivos sobre crecimiento personal, han sentado cátedra. De la importancia de la conciencia, así con c, entendida como darse cuenta, se pasó a la consciencia con sc, como el estar despierto y darse cuenta de que se lo está, ganó poder el subconsciente que al no diferenciar las experiencias reales de las imaginarias determina pensamientos y acciones con mucha mayor fuerza.

Aquí entra en juego otro elemento reconocido como importante en la escuela de hoy, la inteligencia emocional, término acuñado por Salovey y Mayer (1990), psicólogos de la Universidad de Yale en Estados Unidos, y luego difundida por el psicólogo, filósofo y periodista Goleman (2021), asumida como sentir, entender, controlar y modificar estados anímicos propios y ajenos. Con ella comienza la autoconsciencia como vigilancia, estado de alerta que permite reconocer la mayor o menor cercanía entre lo que se siente en la mente y ocurre en el cuerpo; proceso que favorece en la persona el poder administrar con mayor efectividad la información de sensaciones, sentimientos, valoraciones, intenciones y acciones, y desde allí responder con mayor asertividad ante la realidad.

Quien es autoconsciente energiza a otros, los compromete, confía en ellos, desde un proceso de introspección previo en el que reconoce con que recursos personales cuenta; en tanto quien tiene baja autoconsciencia desborda en el ignorar sus propias debilidades y con ello en la pérdida de seguridad para el obrar con acierto.

Se trata, entonces, de reconocer las limitaciones, en calma, sin prisas ni menosprecios y menos con estancamientos; en las fallas y equivocaciones hay que buscar aprendizajes y con ello avanzar hacia los niveles de excelencia merecidos y pretendidos.

El diálogo interior es el que permite decidir con altruismo, es decir, hacer de cada opción algo feliz, una manera de darse en servicio, que sin duda será compensada con desarrollos muy importantes para sí y para la gente a la cual se sirve. Con claridad, se inicia un proceso de hacer posible lo imposible, de convertir en ilimitado lo limitado, de motivación, de hacer de las cosas pequeñas grandes obras y de reducir a mínimas expresiones abarcables lo que parezca inabordable por gigantesco. Con altruismo cada persona se hace libre y no esclavo de sus quehaceres. Es que por más personas que se escuchen cada día, ningún diálogo resulta más importante que el diálogo interior, dado que permite saber realmente en que estado se encuentra y hacia donde se dirige. En él se propicia hacer uso a ciencia cierta de saberes, experiencias que han sido motor de la existencia, conocimientos y vivencias personales. Se conjugan allí lo espiritual, mental, y corporal, teniendo como resultado libertad, despertar, toma de decisiones en coherencia, crecimiento personal.

En la escuela se trata de darse atención a sí mismo, para tratar de comprender lo que está limitando los desarrollos pretendidos; es autoobservación para identificar que tanto se depende de estímulos externos creando en ocasiones falsas creencias; es el camino para superar las rutinas que agotan y entenderse a sí mismo en la diversidad

de momentos en los que se conjuga fortaleza con debilidad, ignorancia con sabiduría, conciliación con autoritarismo.

Por ello, tomar decisiones personales sobre el propio proyecto de vida exige de manera determinante el rescate de la situación individual, incluyendo deseos (lo nunca intentado), anhelos (lo dejado a mitad de camino), voluntad (lo logrado), más las angustias, necesidades, amores y desencantos. En consecuencia, las decisiones sobre la vida cotidiana tienen que estar cargadas antes de cualquier razonamiento sugerido desde fuera, por el diálogo interior, en búsqueda de sentido de la existencia, en perspectiva de lo que se quiere ser, conjugando pasado, presente y futuro. La expresión más clara para señalar ese diálogo interior es discernimiento; poder que habita en cada uno esperando aplicaciones en las decisiones, en el optar con consciencia de bien común y por ello sin detrimento de la dignidad de sí mismo.

Los actores escolares en su diálogo interior requieren silencio; el que se aplica previamente para escuchar a otros, y el indispensable para el discernir. Ese silencio es sanador, porque trae consigo tranquilidad y bondad originales, en mente y corazón, además de ser fuente real del verdadero cambio. El diálogo interior hace personas más naturales y sencillas; facilita los posteriores milagros sin ruido, es el que permite permanecer en pie serenamente frente a quien vocifera, es abono fértil para la sublime grandeza; eliminando el miedo, dando vida simultáneamente a la prudencia, virtud que pone en evidencia que no obstante la buena fe que anime a quien sea, las hienas están afuera esperando convertirlo en su presa. La paz y toma de decisiones en consciencia,

aleja así también de la ingenuidad. Ser “prudentes como las serpientes” es recomendación de antiguo cuño, que anima a reconocer los lobos disfrazados de ovejas, a distinguir los disfraces de las caras reales en estos caminares de procurar el bien.

El diálogo interior mantiene en rectitud de intención, firmeza y coherencia en la conducta, y el amor como mejor telón de fondo en el discernimiento; y con luz en el entendimiento se iluminan las decisiones de vida cotidiana en protección siempre de la dignidad humana en la escuela. Las renunciadas a las cuales lleva el diálogo interior, traen paz y felicidad, en tanto rechazo a lo negativo, oscuro y dañino; hacen rentable lo natural y evitan renunciar a volar teniendo alas. Cabe aquí advertir que no se trata de alimentar egolatrías dañinas, sino de fortalecer el autoconocimiento con buenos hábitos de higiene mental y conducta de sano autoelogio; este no es dañino, inútil ni superfluo, ahí también hay altruismo y es un derecho felicitarse, tratarse bien en lugar de autodestruirse por miedo al amor propio. No requiere mucho esfuerzo la escuela para reconocer actores que temen tratar a los otros, y por eso necesitan de situaciones más cómodas, interesantes, divertidas, en las que puedan recordar sus logros anteriores; que tienen dificultades para hacer amigos y demandan de escenarios y actividades donde participen socialmente, y de acompañamiento hasta lograr sentirse seguros y desenvolverse por si solos; que no saben defender sus derechos; en fin, que se sienten rechazados, y por eso también necesitan de autoestima.

LA AUTOESTIMA Y LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN LA VIDA COTIDIANA

El profesor Nathaniel Branden (2018) en el libro "Los seis pilares de la autoestima", enlistó seis prácticas fundamentales para dar base a la autoestima: a) la consciencia como el reconocer la realidad y el rol activo en ella, los hechos, las elecciones, los esfuerzos, la reflexión, los hábitos; el tener presencia plena en las acciones que se emprenden y permanecer abiertos para captar datos, saberes y valoraciones desde fuera; b) la aceptación, al tomar pensamientos y sentimientos, sopesándolos con criterio; aceptarse, valorarse y adquirir compromiso con la mejora de sí mismo, sin autocomplacencia; a la vez que se reconocen limitaciones, dificultades y sentimientos negativo; c) responsabilidad en las opciones y actuares en pro del bien, el alcance de propósitos, la interacción con otros, cualificación de la labor y elección de valores; se hacen presentes la autoevaluación y el autocontrol; d) respeto hacia los demás, y principalmente hacia sí mismo, evitando asumir sin criterio lo que escucha, por acomodaciones o complacencias, por manipulación o simulación en perspectiva de resultar agradable; procurando fortaleza para vivir en coherencia con sus convicciones; e) propósito, al planificar adecuadamente a corto y a largo plazo, definir las actividades pertinentes, valorar con frecuencia el proceso para hacer ajustes y conservar el norte guía en atención a logros; no depende del azar o de lo fortuito, sino que se aplica criterios técnicos evaluativos sobre aciertos y desaciertos; y f) integridad como ser

congruente entre enunciados y acciones con honradez consecuente a los valores promovidos.

Por esa razón las escuelas han de llenarse de “actitud positiva” para que incorporada en el subconsciente, el cuerpo genere conductas y sentimientos consecuentes de disposición, alegría, esperanza, energía productiva; en lugar de la melancolía, la indisposición, el desgano y la indisposición para actuar. Por las escuelas han transitado los conferencistas animando el discurso de la comunidad educativa con charlas, talleres y documentos, y algunos maestros se han convertido en abanderados de esta perspectiva, ganando adeptos porque la palabra resulta afortunada y las propuestas consecuentes. Nada despreciables son los llamados a saludar con entusiasmo cada día, alejar el vocabulario desalentador, reiterar “el yo puedo”, “yo soy capaz”, “yo soy exitoso, próspero, poderoso”; y en algunos casos medio extremos “yo no me enfermo”, “yo soy invulnerable”.

La comunidad educativa es llamada a “conmover” su realidad, es decir, a moverla, a ponerla en movimiento, en marcha; en intención clara opuesta al “convencer” que implica de alguna manera vencer a alguien. Resulta por ello conveniente reconocer que los logros alcanzados de manera individual y colectiva obedecen a desafíos asumidos con decisión y esos factores que los hicieron posibles han de ser rescatados cada vez de manera renovada en las luchas para superar los nuevos retos. El educar se entiende así como el inspirar a las personas para alcanzar el más alto nivel de vida, una vida llena de gozo y plenitud, por actitud como acciones y

sentimientos propios y de los demás para alcanzar el éxito en las existentes personales y grupales. Y es que los estudios han evidenciado que cuando se llega a metas, el 15% se debe a las habilidades y conocimientos de la persona, y el 85% a la actitud derivada de autoconocimiento, de reconocer los factores que afectan su vida y sobrepasar los obstáculos que impiden su desarrollo pleno de individuo, y con ello capacidad para desarrollar relaciones positivas.

El llamado es a escribir los propios horóscopos en la escuela alejándose de las predicciones oscuras de algunos medios de comunicación con su lenguaje tóxico que hiere, sarcástico, que lleva a vivir preocupados, resentidos, acomplejados, asustados, en quejumbre permanente, renegando de todo y por todo. El sendero alternativo indica la conveniencia de hablar hacía los demás y hacía sí mismos en términos positivos, abandonando palabras que niegan como es el caso de imposible, carecer, inalcanzable, desamor, depresión, peor, inaguantable, peor, odio, inservible, de malas, sin talento, sin tiempo, estupidez, timidez, mala suerte.

Se trata, entonces, de convertir lo negativo en positivo, sin exagerar, con principio de realidad, en actitud mental positiva como clave de éxito; de educar con el ejemplo, evidenciando que es posible la vida próspera y exitosa, terminar lo que se comienza y trabajar en equipo para lograr resultados sin excusas vanas. Derribar la escuela de la baja autoestima en la que se vive en medio de bajas expectativas y por tanto los esfuerzos y grados de motivación son muy bajos, teniendo en consecuencia solo sentimientos de culpabilidad y remordimiento, en circularidad repetitiva. Colocar en

su lugar la fuerza en que cada persona tiene dones y talentos por descubrir, en que hay que creer para poder ver, en que cada cual es dueño de su destino, que la tarea escolar no es superior a la fuerza de ninguno de sus actores, en que hay que mantener indeclinable voluntad de vencer.

Ya alguien afirmaba con certeza que a ninguna persona le cabe responsabilidad por la cara que tiene, mas si por la cara que pone frente a cada situación, como puede verse en el siguiente relato. “En un pequeño y lejano pueblo, había una casa abandonada. Cierta día, un perrito buscando refugio del sol, logró meterse por el agujero de una de las puertas. Subió lentamente las viejas escaleras de madera y al terminarlas se topó con una puerta semi abierta; lentamente se adentró en el cuarto. Para su sorpresa, se encontró mil perritos, a los que observó tan fijamente como ellos lo hacían. Comenzó a mover la cola y a levantar sus orejas poco a poco y los de casa hicieron lo mismo. Sonrió y les ladró alegremente y eso recibió como respuesta. Cuando salió del cuarto se quedó pensando para sí mismo: ¡Que lugar tan agradable! ¡Voy a venir mas seguido a visitarlo! Tiempo después, otro perrito callejero entró al mismo sitio y se y al mismo cuarto. A diferencia del primero, este al ver a los otros mil se sintió amenazado, ya que lo estaban viendo de una manera agresiva. Posteriormente empezó a gruñir y lo mismo recibió. Al salir del cuarto pensó: ¡Que lugar tan horrible es este! ¡Nunca mas volvería a entrar allí!” (Blog 12pasos, 2026).

Para lograr el triunfo es necesario adueñarse de sí mismo y colocar la fuerza en línea con el desarrollo personal. Mantener claridad mental y manejar con efectividad las

emociones, aumenta la probabilidad de superar cualquier situación de la propia vida. La escuela, por ello, ha de contribuir a convertir sueños de sus actores en metas, haciendo algo al respecto, con fundamento en la humildad que propicia el actuar con bondad, encender luces en cada lugar, ir al encuentro con entusiasmo, vivir con generosidad, evidenciar espíritu de servicio, persistencia en los compromisos y el darse de corazón en las obras escolares. Esta dimensión les da lugar propio a lo errores como parte de la vida y también al coraje para alimentarse de amor, alegría, saber hacia dónde se va, entusiasmo, energía, dinamismo, paz interior, es decir, de autoestima.

Las personas con autoestima se elevan sobre los problemas para no dejarse aplastar por ellos, y desarrollan capacidad crítica como ese disenter armoniosamente de los argumentos de otro, en procesos de aprendizaje rápido y decisión más asertiva, sin dejarse quitar sus propios conflictos sino afrontándolos y resolviéndolos, sin miedo y protegiéndose en pro de la vida conjunta mediada por el respeto y el consenso frente a reglas básicas. Se suele decir que existe un solo lugar en el cual los seres humanos no tienen problemas, el cementerio; de ahí hacia afuera todas las personas los enfrentan cotidianamente, ya que forman parte de la existencia misma. El asunto es que para algunos, son el fracaso, mientras para otros se convierten en desafíos para la creatividad y la vida con dignidad.

La escuela, no se desconoce, es una fuente frecuente de problemas; y de alguna manera la enseñanza aprendizaje es solucionarlos de manera continua. Por eso, ha de hacerse con interés enfrentándolos allí como oportunidades de probar

capacidad para salir adelante, mejorar, experimentar y avanzar. No se resuelven trasladándolos a otras personas o entidades, ya que preocuparse, como el término lo indica, es ocupar desde antes al mente con el problema de tal manera que no queda espacio para encontrar las soluciones. Los problemas ameritan sólo inquietud, no preocupación, y exigen la búsqueda de soluciones apropiadas, siempre como importantes escalones para el crecimiento y la superación.

Para resolver problemas colectivos existen algunas técnicas desde la autoestima, que consideran el ser personal y desde él las posiciones frente a los mismos. Escuchar en situaciones de armonía, igualdad en las posiciones, integración, determinar la longitud y orientación de las visiones, consensuar y unificar criterios, identificar recursos faltantes, reconocer vacíos, comprender, simplificar. Como en un alto porcentaje los problemas son respuesta a las formas de pensar y actuar, por exceso o por defecto, igual en la comunidad educativa están la mayoría de las soluciones. Cada uno puede optar por dejarse hundir con el peso de aquellos, o por afrontarlos colocando en función la inteligencia que señala que las lágrimas se secan, las heridas cicatrizan, que por más alto que suba la cresta de la ola finalmente tiene que descender, que el ser humano está hecho para levantarse, para andar erguido, para caminar en redes sin enredarse, para transitar sobre telarañas sin adherirse a ellas, para reconfigurarse cada vez que así lo decida.

No se ha de olvidar que los problemas son expertos ladrones de la paz interior. Lo hacen por ejemplo cuando se convierten en carga que rompe el equilibrio en las

relaciones con los demás, cuando producen dudas sobre el propósito de la vida y relativizan la satisfacción personal. Los problemas consideran como enemigos a la autoestima; de allí que se busque alcanzar el equilibrio obteniendo lo que se necesita. Los problemas se despedazan cuando se hace satisfactoria la misión, grato el quehacer diario, cuando las relaciones con los demás se sostienen porque hacen parte del presente en beneficio de ambos lados, cuando la escuela es espacio de encuentro con la seguridad y el diálogo fraterno.

Los problemas de hoy, quizá estén estrujando las paredes del alma en un intento por reventarlas, mas, desde la autoestima se pueden reducir a polvo presionándolos con la fuerza del corazón. Quizá los problemas estén paralizando las vidas en la escuela con la anestesia que duerme la creatividad, mas se puede sacudir del sopor, tomar un poco de aire y permitir que emerja la innovación frente a la cual huyen temerosos. Quizás los problemas estén secando las raíces de los espíritus y con ello oscureciendo todos los horizontes, mas se pueden irrigar con fe y esperanza y hacer que renazca la grandeza de los ganadores, que aparezca el sol de los que viven noches escolares iluminadas.

Hay que quitarle espacio a los problemas en bien de la felicidad que merece la escuela, la cual suele tener la medida de los espíritus que la habitan, por eso ella misma es más o menos grande, duradera y resistente a los embates de la vida. Ha de ensancharse el alma de tal manera que por más felicidad que hasta ella llegue nunca sea posible tocar los límites.

Este sendero tan interesante ha sido silenciado en no pocas escuelas, por temores frente a la novedad y más por el miedo al poder que se desata. Y en verdad, un examen mínimo de lo que una persona se dice a sí misma, muestra que en general es negativo, limitante y de incredulidad en sí mismo; dicen los especialistas que en términos porcentuales corresponde a un 75%. La escuela debe consolidar la autoestima, con la cual afrontar la carga oscura, escribiendo metas y planes de acción personales; revisándolos cada día para generar movilizadores; priorizando acciones según las circunstancias; practicando escucha de sí mismo, diálogo consigo mismo; y haciendo oídos sordos al mundo cargado de negatividad; encendiendo las luces del éxito; generando relaciones con personas exitosas, honradas, íntegras por vía de comunicación directa o en lecturas ilustrativas; viviendo valores morales de honestidad, confianza, determinación, compasión, paciencia, responsabilidad, resiliencia.

Este camino de autoestima, conduce a creer en sí mismos y como es una decisión personal que viene de dentro, resulta difícil de derrumbar desde fuera; con esas herramientas se supera, sin autoflagelarse, desaparece incluso el sentimiento de intimidación que se experimenta frente a quien sabe muy bien sobre que se ignora, pues se concluye que solo sucede que aquel ha tenido una experiencia diferente a la propia; en últimas nadie es mejor ni peor por lo que sabe, son diferencias con base en exposición a conocimientos, vivencias, prácticas y experiencias distintas, que deben complementarse con autonomía.

LA AUTONOMÍA Y LA AUTOPOSESIÓN EN PRO DEL LIDERAZGO TRANSFORMACIONAL

La autonomía como término proviene de los griegos y era aplicada en principios a los animales para indicar que cumplían tal condición cuando vivían en su libertad y que hoy se aplica para referirse, por ejemplo, a los carros eléctricos y decir que tienen determinados kilómetros de autonomía, es decir, capacidad para recorrer tal distancia sin recarga, sin dependencia. Las empresas llevaron a su interior la autonomía de tal manera que cada unidad, sección de gestión y producción fue adquiriendo forma y parecido a la entidad originaria, hasta llegar a la profundidad de la autonomía laboral, el trabajador autónomo, el propio jefe que se impone leyes a sí mismo, de tal manera que hoy ya no hacen convocatorias para contratar trabajadores sino empresas.

Transferida la expresión a la escuela es autónomo el actor escolar que es independiente y libre en el ejercicio cotidiano, que no requiere de quien le imponga leyes; aquel que ha logrado autoposesión como garantía de la tolerancia en servicio, humildad, solidaridad, respeto, integración, reconocimiento y apoyo. Por eso se levanta cada día esperando que suceda lo mejor, ansioso por las cosas buenas por venir, haciendo de alguna manera oídos sordos a las expresiones de cercanos que enuncian las desgracias del mundo y en ellas las propias, y evitar que otros se apropien de sus problemas y también de las soluciones.

La autoposición favorece el enorme placer de estar vivos con un costo igualmente gigantesco: son necesarias luchas iniciales para respirar por cuenta propia cuando apenas se acaba de nacer, las mismas que se prologan hasta los últimos días tratando de conservar oxígeno que alimente no sólo el cuerpo sino también el alma. Estar vivos es ya una muestra de pertenecer al grupo de los más fuertes, si es que se acepta la ley de Darwin; mas no basta con ello, la dignidad lleva a preguntarse por la calidad de vida, dado que el problema no es estar vivos sino establecer cómo se está viviendo.

Aquí la armonía interior es herramienta poderosa para enfrentar la locura externa caracterizada por diversas e insistentes fuerzas como las noticias sobre desastres, escándalos, desgracias humanas que se emiten de manera repetitiva hasta tres veces diarias en los medios masivos de comunicación, y el tipo de conversaciones que se tienen que escuchar en lugares como la escuela. Es que, además, las malas noticias logran altos grados de sintonía, son las que mejor se pagan, y son insumo de gran provecho en todos los programas incluso los de humor. Lo positivo no circula a la misma velocidad que lo negativo, sus baterías parecen tener poderes diferenciales estando a favor de lo oscuro.

En la escuela se requiere de autoposición, algo particular de la naturaleza humana que permite en todo momento y lugar estar. Las semillas son abundantes y de diversa calidad; con consciencia o sin ella se lanzan al aire las del respeto, el afecto, el desapego, la laboriosidad o sus opuestos. Hay semillas de estupidez personal soltadas

por efecto de la soberbia, y de fraternidad lanzadas desde el corazón. Se cree que no se siembra por no ver la huerta, mas desde que el sol sale hasta que descende y aún después, sucede con todos los actores escolares, en un doble juego de dar y recibir. Si se trata de lo positivo, de esperanzas, objetivos nobles y altruistas, se siembra con largueza, entregando las mejores semillas; si se trata de recibir cepas de buen origen se está preparando el terreno para que germinen y ayuden a vivir en calidad.

Sembrar cosas buenas es una labor alegre, exigente, paciente y constante, que sin duda tiene lugar en la escuela con actores amorosos, generosos, seres humanos bondadosos; acción a la que se invita aún en las circunstancias de no tener seguridades sobre la posibilidad de ver los frutos, sólo animados por la fe y la rectitud de intención. Este presente no es otra cosa que frutos de semillas sembradas ayer, de ahí que hablar de futuro es decidir qué se siembra hoy mismo. El propio desierto negador de oasis, si así se decide, está en posibilidad de recibir semillas que harán milagrosamente verde las enormes extensiones de los sueños. Es alegría sembrar, recibir semillas buenas; mas que felicidad enorme es cosechar, y que sentimiento incommunicable ahoga el espíritu cuando se hace con otros; el corazón parece dilatarse para darle cabida a tanto bienestar. Lo curioso es que esta abundancia de la cosecha no anima a cosas distintas a sembrar de nuevo y esta vez semillas más vitalmente buenas.

En tiempos de cosecha el entusiasmo se vuelve una constante y el iniciar del día en la escuela una aventura apasionante. Quien cosecha con consciencia, en medio de

la felicidad, se da tiempo para revisar si lo que hace es su misión en el planeta, a qué le da importancia y a qué no, a qué renuncia para moldear su proyecto de vida, qué tanto puede ayudar a inspirar vida en otros, en qué sentido se dejará fluir. En la cosecha también salen a flote algunos frutos sin calidad, no responden al estándar definido; allí se reconocen los puntos de dificultad, los errores, que más allá de traer tristeza, afán, angustia, depresión, constituyen aprendizaje, lección de vida aprovechable positivamente.

Cosechar es tener pensamientos positivos, incrementar los factores de bienestar, irradiar felicidad sobre los relacionados; es estimular el optimismo, reafirmar ganas de vivir, convivir y construir; es llegar a decir con Churchill que "de nada sirve decir, estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo. Usted tiene que tener éxito en hacer lo que sea necesario" (Blog Frases go, 2026). La incapacidad para salir adelante no se resuelve culpando a otros, cosechar es algo inherente a cada uno, a su esfuerzo, decisión consciente y capacidad de lucha ejecutada con voluntad transformadora de realidades. Cosechar es aceptar lo que ocurre y enfilar baterías hacia su cambio si es que no satisface, atender el presente y enfocar intenciones en el futuro. El tiempo infinito se vuelve tan breve como la existencia en esta dimensión y por ello hay que utilizarlo como estímulo para perseguir metas con mayor fervor, pasión y dedicación, comenzando en este mismo momento. La naturaleza sabia habla con fuerza y certeza, mientras se vive tratando e intentando hacer cosas, los pájaros sencillamente vuelan, los delfines nadan, las estrellas brillan, ni intentan hacerlo; y como si fuera poco los

pájaros cantan sin pedir permiso, el sol brilla e ilumina sin consentimientos, en una invitación a que sin pedirle autorización a nadie se aproveche la capacidad de ser felices y exitosos.

La ausencia de la armonía interior torna la vida doblemente ardua y penosa en la escuela, es indispensable darle soporte al existir en la fluidez de vida, mediante actitudes amables y equilibradas que reduzcan tensiones, y fortalezcan creaciones mentales positivas. Frente a los ambientes de disgusto o descontento, si se tiene armonía interior, los actores escolares se defienden activando el centro de serenidad e inmutabilidad, teniendo claro que la paz interior no se logra esperando que el mundo externo sea como se lo piensa, sino dominando el único reino que es propio, el interior, ese que se puede independizar y sobre el cual decidir con autonomía.

La lucha es por cómo vivir en armonía con el universo, cuando éste parece ofrecer sólo oportunidades de violencia; pues bien, se está en él y ninguno se puede salir, se hace parte de él y se está obligado a aportar a su mejoramiento desde lo más profundo de los espíritus. La armonía interior invita a ser propagadores de buenas noticias, a hablar bien de la gente, a evitar silencios cómplices y encubridores de la injusticia, a expresar y hacer valer las opiniones desde sentimientos de autonomía, sin extremos de agresividad o sumisión; a hacer valer los derechos, a expresar puntos de vista, sentimientos y deseos en cada momento oportuno, con claridad, sinceridad y respeto tanto por sí mismo como por los demás.

Porque se cosecha obligadamente lo que se siembra de manera voluntaria, la armonía interior dice que en esta vida no valen los sacrificios sin sentido, sufrir por sufrir despreciando la dignidad humana; que tampoco vale la pena autodestruirse ahora porque ya se sabe que finalmente se muere, o cumplir por cumplir. Rescata por el contrario el aceptar la realidad con paz de corazón, busca la tranquilidad en el silencio evitando al máximo las palabras impertinentes; procura una vida justa fundada en el amor hacia todo; valora lo que se tiene como verdad sabiendo que los demás tienen otra probablemente bien diferente.

La armonía interior es, así, propia en autonomía, y resulta riesgoso tratar de imponerla sobre otros; cada cual tiene que encontrar la suya y alimentarla. Cada ser humano es su individualidad y en tanto perfectible, puede mejorar cada día un poco más, al revisar sus acciones diarias, palabras, emociones, actitud corporal y sentimientos; es opción proponerse ser una persona exitosa, amorosa, feliz, positiva, constructiva y solidaria; es decisión personal aprender nuevos comportamientos, tomar decisiones, asumir desafíos, darse atención a sí mismo explorando el interior en búsqueda de armonía.

La autonomía en la escuela es, además, la base del liderazgo en su múltiples expresiones de humildad, emprendimiento, sinergias, pensamiento y acción aunados para el bien común; estímulo a la felicidad colectiva e inducción a promover espacios gratos para el compartir; comunicación cariñosa con los otros. La escuela se hace espacio para hablar de esperanza teniendo misiones y labores dignas mirando la cara

luminosa de la vida. Por eso el liderazgo necesario es el transformacional, opción en la cual todos los actores escolares pueden líderes, primera condición para entrar a desarrollar organización comunitaria sin tener que esperar la aparición de los grandes señores o las circunstancias propiciadas por otros para poder lograrlo.

El liderazgo transformacional en la escuela convoca a distinguir problemas adaptativos de problemas técnicos y por ello a construir en cada caso las soluciones consecuentes. Poca ayuda ofrecen los líderes pusilánimes, o los endurecidos por rudas experiencias; se necesitan líderes con alma, conocedores de la verdadera libertad por autonomía generada por el servicio, y que por ello atraigan a todos los demás como sus iguales. La siguiente historia ilustra al respecto. "Un muchacho se quejaba con su padre acerca de su vida y de cómo las cosas le resultaban tan difíciles, no lograba ejercer su liderazgo; no sabía como hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencido. Estaba cansado de luchar; parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro.

Su padre, un hombre con saberes sobre la cocina, le llevó hasta ella. Allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre el fuego. En una colocó zanahorias, en otra huevos y en la última granos de café; las dejó hervir sin decir palabra. El muchacho esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su padre. A los veinte minutos el padre apagó el fuego, sacó las zanahorias y las colocó en una taza, sacó los huevos y los colocó en otro plato y finalmente coló el café y lo puso en un tercer recipiente. Mirando a su hijo le dijo: - "Mijo, ¿Qué ve?" - "Zanahorias, huevos y café"

fue su respuesta. Le hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias, él lo hizo y notó que estaban blandas; que tomara un huevo y lo rompiera observándolo endurecido; y luego que probara el café mientras disfrutaba de su rico aroma. Humildemente el hijo preguntó: - "¿Qué significa esto, padre?" Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo, y habían reaccionado en forma diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura, y después de pasar por el agua hirviendo se había puesto débil, fácil de deshacer; el huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido, y después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido; los granos de café, sin embargo, eran únicos: después de estar en agua hirviendo, habían cambiado al agua" (Rivas, 2026).

En la escuela se llama a responder adecuadamente ante la adversidad, si es que eso es lo percibido. No sirven los líderes zanahorias, que parecen fuertes, mas cuando la adversidad y el dolor les toca, se vuelven débiles y pierden su fortaleza. Líderes que mienten, incapaces de sostener una palabra empeñada, una expresión pronunciada, que simplemente mienten en la vida cotidiana como parte de su estilo flexible y según ellos adaptable a las circunstancias, estrategias para la supervivencia. No sirven los líderes que como el huevo inician maleables, fluidos, mas que luego de una dificultad se vuelven duros y rígidos. Por fuera parecen iguales más finalmente se revelan amargados y ásperos, con alma y espíritu endurecidos.

Se requieren líderes granos de café que cambien el agua hirviendo, capaces de transformar lo que origina dolor. Si cuando el agua llega al punto de ebullición el café

se funde alcanzando mejor sabor, en este momento de transiciones de todo orden en la escuela, el liderazgo debe ser mucho más y efectivamente transformador. Se requiere de líderes con reacciones positivas, que hagan que las cosas mejoren, capaces de esgrimir la luz que alumbre los caminos y el de quienes les rodean, habilitados para reconocer a su alrededor personas proveídas por la vida para ayudar y frente a las cuales es necesario estar listos para aceptar lo diferente que puedan ser.

Desde la autonomía se llama a ser personas con confianza en sí mismos; que no teman al rechazo de los demás por expresarse asertivamente y en oposición a lo que otros esperan. El desafío es transformarse en personas creíbles y confiables, con las que se pueda contar, para las que el si sea si y no sea no, que digan la verdad, que se atrevan a dar sus opiniones, a manifestar su punto de vista, que se comprometan a hacer algo cuando estén seguras de hacerlo, con herramientas para una vida exitosa. En una onda de desazón como la que se vive en este momento, la autonomía moviliza hacia caminos del saber y saber hacer, del elaborar proyectos a partir de los cuales generar planes aplicables con coraje, fuerza, coherencia, rigor y persistencia de logro.

La autonomía ubica al actor escolar en la perspectiva de las alturas que merece, y para llegar a ellas, debe poner en evidencia el potencial y convertir en acto las energías e iniciativas. La escuela demanda de actores que vayan más allá de cumplir lo que les fija el Proyecto Educativo Institucional o el manual de funciones; reclama de personas comprometidas, con sentido de pertenencia, quienes más allá de repetir la misión en cacareos automáticos, se jueguen su piel por la institución. No sirven los

actores que viven aplazando decisiones o tareas por que supuestamente tienen ya mucha carga escolar o laboral.

Vivir en la escuela es más que usar su uniforme, exhibir sus símbolos en la solapa como amuletos protectores y formular promesas de generosa inspiración; exige de personas dispuestas a seguir corriendo aún cuando el aire falte con tal de llegar a la meta propuesta, decididas a insistir una y otra vez creativamente para lograr el resultado proyectado; con capacidad de sacrificio sin sentirse ni mostrarse héroes sino más bien evidenciando motivación, pasión; actores escolares capaces de trabajar por el enorme placer de ver realizados los planes. Con gente de este carácter se conforman equipos de trabajo de temple, con los cuales es posible lograr el consenso ya que todos tienen un horizonte común, se autohabilitan para compartir la visión y se constituyen en competentes.

Autonomía fue lo que exhibió el filósofo Diógenes, en Atenas, en tiempos en los cuales el alimento más barato era el guiso de lentejas y comerlo simbolizaba que la persona se encontraba en una situación de máxima precariedad. “Estaba disfrutando su plato de lentejas, sentado en el umbral de una casa cualquiera, cuando pasó un ministro del Emperador y le dijo: -¡Ay, Diógenes! Si aprendieras a ser más sumiso y adular un poco más al Emperador, no tendrías que comer lentejas. Diógenes dejó de comer, levantó la vista y, mirando intensamente al acaudalado interlocutor, contestó: - Ay de ti, hermano. Si aprendieras a comer lentejas, no tendrías que ser sumiso y adular tanto al Emperador” (Universidad Camilo José Cela, 2026).

Los barcos están hechos para estar en el tránsito por las aguas no para permanecer en el puerto. Hablar pues de haber llevado a puerto seguro la escuela es paralizarla; el desafío es navegar con y en ella, ser capaces de remar en los momentos de plena luz, e igual viajar guiados por instrumentos en las noches oscuras u orientados por la luna y las estrellas en las despejadas. Por eso se requiere de líderes conscientes de que no están compitiendo en un concurso de popularidad, sino en procesos de toma decisiones a veces dolorosas, mas comprensibles, sometidas a razón, de manera adecuada, sin discriminaciones, y siempre en pro del bien común. Líderes capaces de entender que los resultados requieren tiempo, capaces de disfrutar el camino, con la perseverancia otorgante de estabilidad y confianza.

CONCLUSIONES

Porque cada persona tiene ritmos diferentes y particulares, reconocerlos es paso importante en el autoconocimiento, la autoestima y la autonomía para tratar de comprender lo que pasa fuera de sí, y adaptar, entonces velocidades y productividades. Una escuela sintonizada con el mundo real desde esta perspectiva propicia mayores armonías y prácticas productivas. Estudiantes en autoconocimiento son capaces de amarse a sí mismos y a los demás de mejor forma, logran mayor desarrollo en la capacidad de cuidado de sí mismos en todos los órdenes; y tienen un vocabulario cargado de palabras sencillas, afines a su carácter, más siempre con significado.

Estos estudiantes aprenden a colorear su diálogo con las melodías de la palabra hablada y escrita, mas en todo caso sentida. En las nuevas teorías se habla de indagación apreciativa, el valorar siempre primero lo bueno, asertivo y rescatable en cada situación y hecho, y solo después acudir a los planes de mejoramiento y ajustes en concepciones y prácticas; concepción y mirada que ayuda a superar la tendencia a echarle culpas a los demás sin mirar las propias responsabilidades y la oscura costumbre de quejarse de todo y por todo.

La escuela esta llamada a cultivar relaciones entre los actores de la comunidad y entre estos y los grupos sociales más amplios, abriéndose unos a otros y exponiéndose a los demás en andares que creen lazos de intimidad por ofrecimientos hondos y

sinceros, con diversidad de momentos y en todo caso sin amargas indiferencias; con base en una autoestima que de valía a los pensamientos, sentimientos y experiencia sobre sí mismos, que les conduzca del creerse tontos a verse listos, de rechazarse a gustarse y superar la incómoda sensación de no ser lo que se esperaba. El autoconcepto facilita comprender la identidad propia, asume el carácter de lente con el cual aproximarse al mundo exterior y a las experiencias propias, y tiene influencia en la producción, las expectativas, la motivación, la salud y equilibrio psíquicos.

El autoconocimiento y la autoestima favorecen la coherencia y el asombro, este último de poder enorme dado que permite ver relaciones y esperar lo inesperado, volverse recursivos de tal manera que se ve que las cosas son así mas podrían ser de otra manera, anima la originalidad y la intención de que cualquier cosa que se haga se haga bien, además de concebir que siempre habrá otra manera de hacerlo. El lente para mirar cada día al iniciar la jornada es agradecimiento, esperando lo mejor para lograr metas y examinar con interés metas y sueños. Se sabe que la actitud positiva no desaparece los problemas mas si construye personas mas inteligentes y rápidas, maximiza el potencial, mejora resultados, lleva a utilizar eficazmente las habilidades, determina el efecto de los fenómenos y las cosas sobre sí mismo y evita que las cosas negativas sin control afecten negativamente.

Los actores requeridos son así los más autónomos, no basta con que sean buenas personas. Se necesitan personas brillantes capaces de cuestionar al líder, con carácter, decisión e iniciativas; que sepan operar con autonomía, y de manera

determinante leales y honestas; capaces de actuar sin fisuras una vez tomada una decisión en bien de la escuela; generadoras de armonía; capaces de responder por responsabilidades, de reaccionar en momentos de dificultad, de mirar hacia adelante. La escuela no puede lograr el éxito con pusilánimes acostumbrados a vivir de la pereza encubierta y la deshonestidad, arropados por la inoperancia, la intriga y la toxicidad. Los mediocres e indiferentes no tienen espacio porque son artífices del fracaso.

De esta manera la actividad diaria que cada uno desarrolla en la escuela exige sin duda invertir gran cantidad de energía; son tantas las tareas que la jornada no sólo parece insuficiente, sino que en verdad no se alcanza a cumplir con todo lo propuesto cuando la noche ha caído. Resulta así inaplazable que para hacer lo debido, se ha de agregar esfuerzo extra, ese algo más allá de lo normal, cuya consecuencia son los resultados de excelencia y la satisfacción de magnitud. El esfuerzo extra así entendido, es para quienes desean pasar del servicio que presta un aficionado, al bien generado por profesionales, de vivir en calidad de competidores a disfrutar como ganadores, de sostener relaciones entre conocidos a madurar interacciones con amigos, de perdedores reiterativos a luchadores invencibles.

Esfuerzo extra es agregar a toda conversación y encuentro normal y simple, una sonrisa sincera, una voz de aliento respetuoso, una palabra de estímulo consciente y un gesto de reconocimiento a la vida que palpita en el otro; es agradecer de corazón por este planeta prodigioso en semillas que germinan, en luces de alba que animan y atardeceres seductores con encanto. El esfuerzo extra es el mejor escudo para

protegerse de las tempestades de la existencia; es llenarse de fuerzas para sobrellevar las dificultades y salir juntos adelante, pues si resulta admirable ver ganar a quien lucha sólo, mucho más asombroso aún es encontrar a quienes acuden a acompañar batallas ajenas en las que aportan para el éxito, arriesgando con decisión de entrega y consciencia de vida colectiva.

La invitación es al esfuerzo extra en la lucha diaria incesante, de perpetuo comenzar y recomenzar, que para fortuna impide la soberbia de llegar a imaginarse ya perfecto. El esfuerzo extra es necesario frente a hechos de la vida que se dan sin respuesta ni explicación; tantas cosas que suceden sin que se sepa por qué. Se requiere para seguir avanzando en lugar de estancarse por temor a la incertidumbre, en lugar de esclavizarse, de aferrarse a dudas que arrebatan la paz. Esfuerzo extra es mantener viva la esperanza de que vendrán tiempos mejores como compensación a las luchas asumidas valientemente, sin renegar, sin rendirse y menos renunciar. Esfuerzo extra es agrandar el corazón y ennoblecerlo, dando en cada acción con generosidad lo mejor de si mismos, con desprendimiento en el tiempo, sin prisas que desdibujen los rituales necesarios, con decoro y calidad. Esfuerzo extra es cargar la misión con dignidad, dando amor en todo tránsito, acción y encuentro.

Quien se aplica al esfuerzo extra, aporta superando soledades en medio de noches oscuras, haciendo uso de energías que en ocasiones no se sabe siquiera de donde salen, aunque también es cierto, la mayoría de veces derivan de la voluntad, la esperanza y la fe inquebrantable de seres humanos comunes y corrientes que con ellas

se vuelven especiales. Se esfuerzan de manera extra, directivos y maestros quienes en su tiempo libre siguen buscando herramientas para cumplir de mejor manera sus labores cuando llegue el momento de encuentro en la escuela; los estudiantes que después del día de clases con sus altibajos, revisan bibliografía que les habilite de mejor manera para ayudarse en el día próximo; los padres de familia, que durante la jornada toman tiempo para llegar hasta su núcleo preguntando por el estar de los suyos y circunstancias personales; las personas de la comunidad educativa quienes desde el anonimato, pues no es interés ser reconocidas, comparten sus tiempos y espacios con otros seres necesitados, en estados vulnerables, que claman por una mayor justicia social.

REFERENCIAS

- Blog 12pasos. (2026). El reflejo. <https://12pasos.es/el-reflejo/> Consultado junio 2026.
- Branden, N. (2018). Los seis pilares de la autoestima. Booket Paidós México.
- Churchill, W. (2026). Frase. Blog Frases go. https://www.frasesgo.com/frase/frase-de-winston_churchill-3545.html Consultado junio 2026.
- Goleman, D. (2021). La inteligencia emocional ¿Por qué es más importante que el cociente intelectual? Penguin Random House Grupo Editorial S.A. de C.V.
- Helmstetter, S. (2011). Qué decir cuando hablas contigo mismo. Pocket Books. ISBN: 13 9780983631200.
- Helmstetter, S. (2021). El poder de la neuroplasticidad. Editorial Createspace Independent Publishing Platform. ISBN-13: 978-1499794601.

Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española (2026). Diccionario panhispánico de dudas (DPD) (en línea). <https://www.rae.es/dpd/auto->, 2.^a edición. [Consulta: 05/06/2026].

Rivas, V. (2026). La zanahoria, el huevo y el café. Blog Psicología.com. <https://www.psicologia.com/relato/cuento-la-zanahoria-el-huevo-y-el-cafe>

Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and Personality*. Volume 9, Issue 3. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6>

Universidad Camilo José Cela. (1970). Dógenes y las lentejas. Blog Comunidad UCJC. <https://blogs.ucjc.edu/diogenes-y-las-lentejas/> Consultado junio 2026.