



---

# **Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

TRABAJO FIN DE GRADO:

**AUTOESTIMA: PAUTAS Y PROPUESTAS PARA LA  
MEJORA DE LA AUTOESTIMA EN EL ALUMNADO DE  
EDUCACIÓN INFANTIL**

**-2014-**

Presentado por Laura Sinovas Castrillo para optar al  
Grado de Educación Infantil por la Universidad de  
Valladolid

Tutelado por:

Inés Moya de la Calle.

# RESUMEN.

## RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) está centrado en el estudio detallado de todo lo referente al concepto de autoestima y su influencia en los niños de E.I (debido a que es un TFG del grado de Educación Infantil),

El desarrollo de la autoestima se realiza de manera gradual, y puede alcanzar diversos niveles (alto, medio, bajo) a lo largo de la vida, cada uno de ellos con unas consecuencias específicas en nuestro día a día.

En este trabajo presento una propuesta de intervención dirigida a los maestros y padres de los alumnos de la primera etapa educativa, con el objetivo de guiar sus actuaciones para facilitar el desarrollo positivo de la autoestima en los más pequeños.

**Palabras Clave:** Autoestima, Educación Infantil, etapas, niveles, influencia, padres, maestros.

## ABSTRAC:

This Final Project Grade (TFG) is focused on the detailed study of everything related to the concepto of self-esteem and their influence on children of child education (because it's a final project grade of the grade of child education).

The development of self-esteem is performed gradually and can reach different level (high, medium, low) throughout life, each with specific consequences in our daily life.

In this work I present a proposal for intervention designed to teachers and parents of students in the first stage of education, in order to guide their actions to facilitate the development of positive self-esteem in children.

**Keywords:** self-esteem, child education, stages, levels, influence, parents, teachers.

# INDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN:</b> .....	<b>5</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN.</b> .....	<b>6</b>
<b>3. OBJETIVOS</b> .....	<b>8</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	<b>9</b>
4.1. DEFINICIÓN DEL TÉRMINO AUTOESTIMA. ....	9
4.2 AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO:.....	11
4.2.1    Vínculo existente entre autoestima y autoconcepto.....	11
4.3 DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA .....	11
4.3.2.    Dimensión social: .....	12
4.3.3.    Dimensión familiar .....	12
4.3.4.    Dimensión afectiva .....	13
4.3.5.    Dimensión física.....	13
4.4. DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA.....	13
4. 4. 1    Proceso de formación .....	14
4.5 FACTORES QUE FOMENTAN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA .....	16
4.5.1    Conocimiento de sí mismo:.....	17
4.5.2    Los sentimientos y afectos relativos al propio yo. ....	17
4.5.3    Comportamiento personal:.....	18
4.5.4    El modo en que los otros nos estiman. ....	18
4.6 TIPOS DE AUTOESTIMA: .....	19
4.6.1    Autoestima Alta.....	19
4.6.2    Autoestima media.....	21
4.6.3    Autoestima baja .....	22
4.7 INFLUENCIA Y CONSECUENCIAS DEL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA .	23
4.7.1    Influencia en el desarrollo psicológico. ....	24
4.7.2    Influencia en el rendimiento escolar. ....	24

4.7.3	Consecuencias de la baja autoestima:.....	25
4.7.4	Consecuencias de la autoestima positiva .....	26
<b>5.</b>	<b>DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA. ....</b>	<b>28</b>
5.1	OBJETIVOS: .....	28
5.2	DESTINATARIOS .....	28
5.3	CONTEXTO DE APLICACIÓN .....	29
5.4	ÁMBITOS DE ACTUACIÓN .....	29
5.5	FASES DE LA METODOLOGÍA.....	30
5.5.1	DETECCIÓN .....	30
5.5.1.1	Observación:.....	30
5.5.1.2	Informes verbales: .....	32
5.5.1.3	Juegos y actividades. ....	34
5.5.2	LÍNEAS DE ACTUACIÓN.....	35
5.5.2.1	Desde el ámbito familiar.....	35
5.5.2.2	Ámbito escolar: .....	39
5.6	EVALUACIÓN.....	44
<b>6.</b>	<b>CONSIDERACIONES FINALES: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>45</b>
<b>7.</b>	<b>LISTA DE REFERENCIAS.....</b>	<b>47</b>
<b>8.</b>	<b>ANEXOS... ..</b>	<b>50</b>
	ANEXO Nº1 REGISTRO LIBRE PARA LA OBSERVACIÓN.....	50
	ANEXO Nº 2 TABLA DE REGISTRO PREESTABLECIDA.....	51
	ANEXO Nº 3 INFORME VERBAL: ENTREVISTA .....	53
	ANEXO Nº 4 MODELO INFORME VERBAL ESTRUCTURADO (CON RESPUESTAS DICOTÓMICAS) .....	54

# 1. INTRODUCCIÓN:

A continuación, desarrollo un estudio realizado en torno a la autoestima y las estrategias que se deben emplear, desde los ámbitos más influyentes de las personas (familia y escuela), para potenciar su desarrollo positivo.

El concepto de autoestima es un concepto muy complejo y que está presente a lo largo de toda nuestra vida, tanto en las dimensiones específicas de la persona (como pueden ser ciertas capacidades concretas), como en dimensiones globales.

El nivel de nuestra autoestima, tal y como afirma M<sup>a</sup> Carmen Lorenzo Pontevedra (2007), influye en nuestra forma de actuar y de pensar y es esencial para un funcionamiento óptimo y para nuestra realización personal.

Si se logra que los niños, durante su infancia, consigan desarrollar una autoestima sana, desarrollarán las herramientas necesarias para superar las situaciones y problemas propios de su edad, y de igual manera, podrán alcanzar la madurez llegando a ser adultos sanos.

Por todo lo anteriormente expuesto, en las páginas que a continuación presento, realizo un estudio detallado en torno al término de la autoestima, analizando tanto sus dimensiones, áreas, tipos, etapas, fases de formación, así como un análisis de la manera en que influyen los diferentes tipos de autoestima en nuestras vidas y sus consecuencias.

En la parte final de este estudio, hago referencia a las metodologías de actuación que se deben desarrollar desde la familia y la escuela (ámbitos de mayor influencia en la autoestima), dividiendo esta actuación en dos fases: Una fase de detección (que nos permita detectar el tipo de autoestima de las personas) y otra fase de actuaciones desde ambos contextos (aportando estrategias de actuación que fomenten autovaloraciones positivas por parte de los niños).

Considero necesario apuntar, que este estudio está enfocado en vistas a ser aplicado en alumnos escolarizados en la etapa de educación infantil, con edades comprendidas entre los 3 y 6 años, debido principalmente a que es un Tfg del grado de Educación Infantil y por ello está destinado a mejorar y aprender competencias relacionadas con la titulación.

## 2. JUSTIFICACIÓN.

La realización de este estudio, como trabajo de fin de grado, ha sido motivada por la influencia que tiene la autoestima en el desarrollo de la personalidad de los individuos.

Como a continuación expongo, la autoestima es un aspecto clave en el logro del éxito educativo por parte de todos los alumnos.

Con este trabajo pretendo concienciar de la importancia de tener, entre las consideraciones del profesor, a la autoestima como aspecto clave, principalmente en la etapa de Educación Infantil (etapa en la que centro el estudio que a continuación presento), para de esta manera poder conseguir una educación de calidad.

Considero que es necesario conocer, en profundidad, el proceso de formación de la autoestima, así como los aspectos y ámbitos que más influyen en este. Por su parte, el desconocimiento de estos aspectos puede llegar a suponer el declive de la autoestima en nuestros alumnos e hijos. Por esta razón, he otorgado, a estos dos campos, (escolar y familiar) cierta relevancia en la realización de mi estudio.

En relación con todo lo apuntado anteriormente, presento una metodología que sirva como modelo de actuación para posibilitar y potenciar el desarrollo positivo de la autoestima en alumnos e hijos.

La razón por la cual presento actuaciones a desarrollar en el ámbito familiar y escolar es porque, como a continuación se demuestra, son los dos ámbitos de mayor influencia en el desarrollo de la estima personal, y es necesario que cuenten con una serie de líneas de actuación que guíen sus conductas para mejorar el desarrollo de la autoestima.

La autoestima está tan presente en la educación de los más pequeños que la legislación lo recoge dentro de los objetivos planteados, de la siguiente manera:

En relación con lo apuntado en la legislación que rige la práctica docente en el ciclo de Educación Infantil *ORDEN ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil.*

En relación con los principios pedagógicos empleados en esta etapa dicha orden indica:

- *Los métodos de trabajo en ambos ciclos se basarán en las experiencias, en la actividad infantil y en el juego, y se aplicarán en un ambiente de seguridad, afecto y confianza para potenciar la autoestima y la integración social.*

De la misma manera se hace referencia a la importancia del desarrollo de la autoestima en esta etapa educativa desde las diferentes áreas:

### **Área 1. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**

Esta área engloba todo el proceso de construcción personal, construcción de la identidad, toma de conciencia y control de sí mismo.

En estos procesos de construcción de la identidad, el desarrollo positivo de la autoestima es esencial y tal y como se apunta en la Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre: *“Los sentimientos que se generan en los niños deben contribuir a la elaboración de un concepto personal ajustado, que les permita percibir y actuar conforme a sus posibilidades y limitaciones, para un desarrollo pleno y armónico.”*

A estos aspectos, desde el Real Decreto 122/2007.- Currículo Segundo Ciclo Educación Infantil.- Castilla y León, se añade que: *“El niño comienza a describirse y valorarse a través de un conjunto de características que dependen, en gran medida, de cómo percibe e interpreta las respuestas de los otros para con él, pudiendo esto incidir en su conducta presente o futura. Será entonces necesario, desde la práctica educativa, favorecer el desarrollo de una imagen positiva y ajustada de sí mismo y una buena autoestima.”*

Por esta razón, uno de los objetivos planteados en esta área es:

1. *Reconocerse como persona diferenciada de las demás y formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal*

De la misma manera, desde esta área se plantea, como contenido, un aspecto fundamental para el desarrollo de la autoestima: Conocer y valorar las propias capacidades y limitaciones.

Segundo ciclo.

Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.

- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo, de las posibilidades y limitaciones propias.

A pesar de que esta es el área en la que se hace una mayor referencia al ámbito de la autoestima, tenemos que tener en cuenta que los contenidos y objetivos, de las diferentes áreas, adquieren sentido desde la complementariedad con las distintas áreas, y habrán de interpretarse en las propuestas didácticas desde la globalidad de la acción y de los aprendizajes.

En definitiva, en la educación de los más pequeños tenemos que tener presente en todo momento el ámbito de la autoestima. Los profesores tenemos que trabajar para conseguir que los niños sean capaces de valorar sus posibilidades y limitaciones, y de esta manera estimen sus habilidades, lo cual supondrá un beneficio para el aprendizaje.

### **3. OBJETIVOS**

A través del siguiente estudio pretendo desarrollar los siguientes objetivos:

1. Adquirir conocimientos generales referentes al ámbito de la autoestima.
2. Determinar las características de la autoestima en cada una de las etapas del proceso de formación.
3. Mostrar la influencia de la autoestima en las diferentes dimensiones de la personalidad.
4. Conocer las principales características de los distintos tipos de autoestima.
5. Analizar la influencia de la autoestima en el desarrollo cotidiano de la vida de las personas.
6. Mostrar al alumnado la importancia de desarrollar una autoestima sana que posibilite una relación adecuada con los demás.
7. Desarrollar una propuesta metodológica dirigida a potenciar el desarrollo positivo de la autoestima, principalmente en los alumnos de Educación Infantil
8. Proponer técnicas que permitan la detección del nivel de autoestima en los niños
9. Concienciar de la influencia del ámbito escolar y familiar en el desarrollo de la autoestima.
10. Detallar líneas de actuación adecuadas que fomenten el desarrollo positivo de la autoestima en los más pequeños.



## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En el apartado que a continuación presento, realizo un estudio teórico de los aspectos más relevantes del término de la Autoestima, los diferentes tipos que se pueden desarrollar, y la manera en que estos tipos influyen en nuestras vidas.

### 4.1. DEFINICIÓN DEL TÉRMINO AUTOESTIMA.

Definir el término autoestima es una labor tanto difícil, principalmente porque numerosos autores se han ocupado de la autoestima desde perspectivas muy diversas.

Existen casi tantas definiciones como autores han tratado este ámbito. Pero a pesar de la amplia variedad en las consideraciones de este término, casi todas ellas tienen un denominador común que las relaciona: El pragmatismo utilitarista.

William James, tal y como apunta Aquilino Polaino (2004), fue el primer autor que dio una definición del término autoestima. En 1890 apuntó que consideraba a la autoestima como: *"Un autosentimiento que depende por completo de lo que nos proponamos ser y hacer; y que está determinado por la relación de nuestras realidades con nuestras supuestas potencialidades"* (Aquilino Polaino, 2004, pág. 21)

Este autor aseguraba que la autoestima dependía de dos factores: Las pretensiones y los éxitos. De tal manera que, la autoestima va a aumentar en función de los éxitos conseguidos y va a disminuir en relación con las pretensiones frustradas (cuanto más sea el éxito deseado y no conseguido, más baja será la autoestima).

A partir de la definición dada por este autor, muchos otros fueron los que relacionaron la autoestima con la valoración de las supuestas capacidades y potencialidades que cada persona desarrollaba. La valoración de estas capacidades se hacía, tal y como apuntó William James (1890), a partir de los éxitos o fracasos en el logro de los objetivos planteados. Este éxito o fracaso genera en los individuos sentimientos de validez o de frustración respectivamente. (Ejemplo de autores que mantienen estas consideraciones White (1963) y Coopersmith (1967) (Citados en la obra de Aquilino Polaino-Lorente (2004))

A estas consideraciones, los autores Gecas, (1982) y Musitu, Román y Gracia, (1988) (citados por M<sup>a</sup> José Quiles y José Pedro Espada (2004)), añadieron el componente afectivo del concepto de autoestima. Esto es así ya que las capacidades son evaluadas de

manera subjetiva. Dado que la autoestima es el resultado de esta autoevaluación, se puede determinar que tiene factor principal de subjetivación.

En definitiva estos autores afirman que: La autoestima, por un lado, supone el grado de satisfacción que el individuo siente hacia sí mismo, y por otro lado, supone una actitud evaluativa positiva con su persona.

Cava en 1995 y Gracia, Herrero y Musitu en 1995, citado por María Jesús Cava y Gonzalo Musitu (2000), destacaron la relación existente entre la autoestima y el ajuste psicosocial, así como con el sentimiento de bienestar. Además estos autores apuntan que el desarrollo de este aspecto se produce siempre en interacción con los demás (medio social, familiar, escolar, etc.)

Ya en nuestro tiempo, la consideración que se tiene del concepto de autoestima supone la síntesis de todas las consideraciones proporcionadas por los diferentes autores mencionados a lo largo de la historia. Como definición sintética de todo lo anterior, reflejo la proporcionada por Haydeé Romero Sánchez y Rosa María Jaramillo (2010):

*Concepto que tenemos de nuestra valía, basado en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Los millares de impresiones, evaluaciones, y experiencias reunidas se juntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos, o por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperamos. (Pág. 14)*

En definitiva, y haciendo referencia a todas las definiciones expuestas, todos los autores coinciden en destacar diversos aspectos de la autoestima: Polaino-Lorente (2004)

- Todos los autores consideran que la autoestima es una actitud.
- Se deriva por las comparaciones entre el yo ideal (las exceptivas) y el yo real (lo conseguido)
- El término autoestima se relaciona siempre con los sentimientos (positivos o negativos) en relación a los éxitos y fracasos

En definitiva, la autoestima es todo aquello que pensamos sentimos y manifestamos de nosotros mismos. Es la forma en la que nosotros nos valoramos y nos tenemos en consideración y es el resultado de las autoevaluaciones que realizamos acerca de nuestra propia persona.

## **4.2 AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO:**

Tal y como apuntan M<sup>a</sup> José Quiles y José Pedro Espada (2004), estos términos a menudo son empleados como sinónimos para referirse al conocimiento que el ser humano tiene acerca de sí mismo. La diferenciación entre ambos no está del todo clara pero sí se pueden establecer diferencias a nivel teórico y práctico:

### **4.2.1 Vínculo existente entre autoestima y autoconcepto**

En relación con el vínculo existente entre autoestima y autoconcepto, a partir de lo apuntado por M<sup>o</sup> Carmen Lorenzo Pontevedra (2007), destaco los siguientes aspectos: El autoconcepto es la representación mental que la persona construye en un momento dado acerca de su persona. Supone la imagen que tiene de sí mismo pero a la que no añade ningún valor. Por tanto, el término autoconcepto hace referencia a las propias autodescripciones que realiza la persona, que se diferencia de la propia autoestima, debido a que no implican juicios de valor. La autoestima, en cambio, es la dimensión evaluativa de esa representación mental.

El término de autoestima, por su parte, si incluye una valoración (unos juicios de valor), y expresa los sentimientos que uno tiene de sí mismo, según unas cualidades subjetivas y valorativas. Es decir: La autoestima supone la dimensión evaluativa de esa representación mental. Esta evaluación se realiza en función de un criterio: la comparación de la imagen formada acerca de sí mismo, al percibirse en situaciones reales, con la imagen que tiene de la persona en relación con lo que le gustaría ser.

Cuanto más se asemeje la imagen percibida acerca de uno mismo a la imagen ideal de cómo le gustaría ser, mejor nivel de autoestima presentará.

Para M<sup>o</sup> Carmen Lorenzo Pontevedra (2007) el autoconcepto funciona como soporte o pequeña base de la autoestima que en momentos de dificultades puede actuar como un seguro de esta, algo en que apoyarnos para que nuestra autoestima no sufra daños.

## **4.3 DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA**

A pesar de que los estudios sobre la autoestima coinciden, en su mayoría, en apuntar que existe una dimensión global de esta (la cual abarca la valoración general que cada persona realiza de uno mismo), se puede afirmar que existen diferentes dimensiones o áreas específicas de la estima personal.

Las dimensiones específicas engloban las valoraciones que los individuos realizan de sí mismos en las diferentes áreas de personalidad y comportamiento. Estas dimensiones son:

1. Dimensión académica.
2. Dimensión social
3. Dimensión familiar
4. Dimensión afectiva
5. Dimensión física

#### **4.3.1. Dimensión académica**

El ámbito escolar tiene gran relevancia en la configuración de la autoestima del niño.

Esta dimensión engloba las percepciones que tiene el individuo de sí mismo como estudiante, a partir de sus éxitos y fracasos en este ámbito. De la misma manera, tal y como apuntó Neva Milicic (2003), en esta dimensión lo niños autoevalúan sus capacidades intelectuales, creativas etc.

#### **4.3.2. Dimensión social:**

Esta dimensión está íntimamente relaciona con las relaciones sociales que el niño establece con las personas que componen su entorno. La autoestima de una persona se construye, desarrolla y afianza como resultado de esta interacción.

En esta dimensión se abarca el sentimiento de pertenencia al grupo que experimenta el individuo.

De la misma manera, tal y como apunta Neva Milicic (2003), engloba dos aspectos clave:

1. Por un lado, lo sentimientos de aceptación o rechazo por parte del grupo de iguales.
2. Por otro lado, el sentimiento de capacidad o habilidad para poder hacer frente a las diversas situaciones y problemas que nos plantee el día a día.

#### **4.3.3. Dimensión familiar**

Los padres, y la familia en general, juegan un papel trascendental en la formación de la autoestima, principalmente porque este es el campo desde el cual se le va a proporcionar

al niño la seguridad y estabilidad emocional para construir una autoestima e identidad positiva.

Esta dimensión engloba los sentimientos de pertenencia al grupo familiar. Se desarrolla a partir del tipo de relaciones que se establecen en el núcleo familiar.

#### **4.3.4. Dimensión afectiva**

Esta dimensión se puede definir como la percepción que tiene cada individuo acerca de sus propias características personales.

Tal y como afirma Neva (2003), esta dimensión hace referencia a la manera en la que el niño percibe los rasgos propios de su persona, así como la manera en la que el niño expresa cómo se siente consigo mismo, y qué valoración hace, tanto de su propia persona, como de los rasgos de su personalidad.

#### **4.3.5. Dimensión física**

Este área tal y como apunta Neva Milicic (2003), engloba las propias valoraciones que el niño hace alrededor de todo lo relacionado con su propia apariencia y su físico, abarcando, tanto los rasgos visibles del físico como las capacidades y destrezas.

Como se puede observar, a partir de lo anteriormente expuesto, se pueden determinar una serie de dimensiones comunes en torno al concepto de la autoestima. Esto hace deducir la importancia que tienen todos los aspectos anteriormente destacados, ya que suponen la base que posibilita ampliar las herramientas disponibles para facilitar el desarrollo de la autoestima

### **4.4. DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA.**

La autoestima no es una cuestión innata del ser humano, sino que se adquiere como resultado de las experiencias acumuladas a lo largo de la vida. Por esta razón enmarco mi Tfg en el estudio de la autoestima, pues considero necesario que todos los profesores (especialmente los de educación infantil, primer contacto de los más pequeños con el grupo social) cuenten con una serie de estrategias que permitan a los niños aprender y mejorar su propia autoestima.

Tal y como apunta Nathaniel Branden (2000), la autoestima es el resultado del conjunto de fracasos, errores y aciertos producidos durante el desarrollo de la personalidad de los individuos.

Cabe señalar, que la autoestima es un fenómeno que acompaña al ser humano a lo largo de toda la vida aunque a veces sea de manera inconsciente. Los individuos pueden reconocerla a través de sentimientos, de sus relaciones con el medio que los rodea, de sus conductas y comportamientos y de su manera de actuar en general.

En relación con esto, es necesario que tengamos en cuenta que tal y como apuntó Nathaniel Branden 1995:

*El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida.*  
(Pág. 52.)

#### **4. 4. 1 Proceso de formación**

La creación de la autoestima comienza en los primeros años de vida del niño, momento en el cual el infante recibe estímulos, principalmente de las figuras de apego (los padres) muy significativas en esta edad.

La razón por la cual, la autoestima comienza a configurarse en la infancia, es que tal y como apuntó M<sup>o</sup> Carmen Lorenzo Pontevedra (2007), este es el momento en el cual los niños se dan cuenta de que todos somos distintos, y diferentes de los demás, y que a nuestro alrededor siempre encontraremos personas que nos acepten y nos rechacen. A partir de esos sentimientos de aceptación y rechazo, las personas comienzan a generar un sentimiento de su propia valía, (si un niño se siente aceptado por la familia puede desarrollar, fácilmente, sentimiento de aceptación, aprecio, valoración personal.)

El contexto social, en el que el niño establece continuas interacciones, también influye en este proceso de formación.

#### **Etapas de formación:**

Clarck, Clemen, Bean (1993), (citado por M<sup>a</sup> José Quile y José Pedro Espada (2004)) afirmaron que, desde la edad escolar hasta la adolescencia, la forma en que los niños se

ven a sí mismos varía de manera importante. Un preescolar se describirá a través de su apariencia física y sus pertenencias, y será en la edad escolar cuando comience a describirse atendiendo a aspectos de su forma de ser y su forma de comportarse.

Coopersmith, (1995), describió las diferentes etapas por las que pasan los individuos en el proceso de formación de la autoestima.

- 1º ETAPA: A PARTIR DE LOS SEIS MESES

Coopersmith (1995), afirma que la formación de la autoestima se inicia a los seis meses de edad. Momento en el que el niño comienza a ser capaz de diferenciar su cuerpo y su persona del entorno que le rodea. De la misma manera comienza a ser capaz de construir un concepto de propio, mediante las exploraciones de sí mismo y de su cuerpo, las exploraciones del entorno que le rodea y de las personas que lo constituyen.

Coopersmith apunta que, en esta etapa del proceso de aprendizaje, el individuo reafirma su propio concepto, comienza a distinguir su nombre de los restantes y reacciona ante él.

- 2º ETAPA: ENTRE 3 - 5 AÑOS.

Este es el momento en el que, según las consideraciones de Coopersmith (1995), el individuo se vuelve egocéntrico, debido a que piensa que el mundo gira en torno a él y sus propias necesidades, lo que deriva en que el niño construye el concepto de posesión en relación con la autoestima.

Es necesario que los maestros tengamos en cuenta que en esta época los niños son altamente influenciados y las familias pueden interferir en la adquisición de las habilidades que le permitan relacionarse con el entorno que le rodea, fomentando así el desarrollo de la autoestima. Por esta razón es necesario que, desde la escuela, prestemos atención a las relaciones que se establecen en el hogar y a los estilos educativos de cada familia.

Además, tal y como afirmaron Haydeé Romero Sánchez y Rosa María Jaramillo Solorio (2010), este es el momento en el que los niños reciben opiniones, apreciaciones, y muchas veces también críticas (destructivas e infundadas en su mayoría), acerca de uno mismo y de sus actos. Estas opiniones o críticas darán como resultado sentimientos

positivos (favoreciendo a la autoestima) o negativos (produciendo descenso en la misma) respectivamente.

- 3º ETAPA: 5 - 6 AÑOS

Haydeé Romero Sánchez y Rosa María Jaramillo Solorio (2010), consideran que es una etapa trascendental en el desarrollo de la autoestima. Es el momento en el que niño comienza a comparar la imagen real que tiene acerca de sí mismo, con la imagen ideal de lo que le gustaría ser , y se juzga a sí mismo por la capacidad que tiene de cumplir las expectativas sociales y las que se ha formado acerca de sí mismo. Esto es debido a que es el momento en el que tienen lugar los primeros encuentros sociales fuera del ambiente familiar (en la escuela). A partir de los criterios que elaboran los individuos que le rodean podrá desarrollar la apreciación por sí mismo.

- 4º ETAPA: 8 - 9 AÑOS.

Este es el momento en el que tal y como afirma Coopersmith (1995), la persona establece su propio nivel de autoaceptación, y lo conserva relativamente estable en el tiempo.

En definitiva, Coopersmith considera que esta primera infancia es el momento en el que se configura la autoestima, principalmente porque es el momento en el que los niños entran en contacto con su entorno escolar y con otros grupos de iguales, lo que le permite desarrollar las habilidades de socialización, íntimamente ligadas con el desarrollo de la propia valía personal. Por tanto, el ambiente que rodea al niño tendrá vital influencia en el desarrollo de la autoestima y del autoconcepto. Si el niño se desarrolla en un ambiente equilibrado y de aceptación, la persona conseguirá seguridad, integración, lo que supondrá una base adecuada para configurar la estima propia.

## **4.5 FACTORES QUE FOMENTAN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA**

Como anteriormente he indicado, la autoestima es un aspecto que no es innato de la especie humana, es algo que se aprende, y que se forma en contacto con la sociedad y con las experiencias adquiridas de esa relación.



A continuación presento una relación de los factores, que en cada persona contribuyen al desarrollo de esta. Todos los factores están sacados de la Obra de Aquilino Polaino-Lorente (2004).

Polaino-Lorente en 1996 apuntó los siguientes aspectos como factores fundamentales en el aprendizaje de la autoestima.

- Conocimiento de sí mismo.
- Los sentimientos y afectos relativos al propio yo.
- Comportamiento personal.
- El modo en que los otros nos estiman.

#### **4.5.1 Conocimiento de sí mismo:**

Tal y como apunta Aquilino Polaino, el primer factor que influye en la formación de la autoestima es la consideración que tiene la persona acerca de si misma. Se engloba, tanto las valoraciones (positivas o negativas) de sí mismo, como las consideraciones de lo que las personas de su entorno piensan de él.

En definitiva, lo que conocemos acerca de nosotros mismo influye en el crecimiento de la autoestima. La dificultad radica en que nunca terminamos de conocernos. Esto es lo que hace que en determinados momentos tengamos diferentes niveles de autoestima.

Otro de los aspectos que se influyen es: "*El ideal del yo*", el ideal que tiene cada persona acerca de lo que quiere llegar a ser. Las personas comparan el yo real con el yo ideal y los resultados obtenidos son, en muchas ocasiones, los responsables de que se estimen o no.

El tercero de los aspectos, que Aquilino Polaino incluyó, es lo denominado como "*La percepción del propio cuerpo*". La consideración que cada persona tiene sobre su propio cuerpo, al igual que la consideración que tienen los demás sobre el cuerpo de un individuo, influye en la construcción y desarrollo de la autoestima.

#### **4.5.2 Los sentimientos y afectos relativos al propio yo.**

Este es el segundo factor que determina la formación de la autoestima. Este ámbito, hace referencia al pensamiento y juicio que hace cada niño sobre sí mismo. Si la consideración que tiene una persona sobre sí misma es positiva, los sentimientos acerca de sí mismo también lo serán, y esto influirá positivamente en la formación de la autoestima y viceversa.

De la misma manera, Tal y como afirma el autor, los sentimientos y la autoestima están estrechamente relacionados: La autoestima determina la expresión de sentimientos, y por su parte los sentimientos reafirman o niegan la propia autoestima, de tal manera que una persona con una autoestima positiva sabrá manejar y mostrar mejor sus emociones.

Al igual que sucedía con el factor del conocimiento, las emociones positivas son necesarias para la autoestima, pero estos sentimientos han de estar basados en la verdad y la realidad, en caso contrario puede generar diversas consecuencias patológicas.

#### **4.5.3 Comportamiento personal:**

El tercer factor que influye en la formación de la autoestima, es el relacionado con las acciones llevadas a cabo por el individuo. Toda acción que realice una persona tiene unas consecuencias, y por ende, influye también en el modo en que esta se valora.

Polaino-Lorente afirma que las acciones realizadas por las personas, permiten poder realizar evaluaciones sobre ellas, de tal manera que si una acción comporta un valor añadido esta persona será estimada un poco más y será más estimada por los demás.

El autor también apunta que este factor supone la conexión y el encuentro entre las emociones y las cogniciones (es decir, los dos factores mencionados anteriormente), de manera que las dos mantengan siempre unos mismos principios respecto del comportamiento. La autoestima se desarrolla a partir de la vinculación de los tres ámbitos mencionados.

Desde estos aspectos, tenemos que tener en cuenta que cada comportamiento tiene siempre unas consecuencias. De manera que cualquier individuo puede reflexionar acerca de sus acciones para intentar valorar las consecuencias, y evitar de esta manera derivaciones negativas que puedan influir en su autoestima.

#### **4.5.4 El modo en que los otros nos estiman.**

Polaino-Lorente apunta, como otro de los factores esenciales en la construcción de la autoestima, las valoraciones que recibimos de los demás. Es decir, la manera en que las personas se sienten valoradas por los que le rodean, el sentirse aceptados y estimados

El niño construye el modelo que tiene de sí mismo a partir de las interacciones que mantiene con las personas de su entorno, de tal manera que dicho modelo será más

seguro, valioso, estable, confiado, cuanto mejores sean las relaciones que establece con su grupo de iguales.

De este modelo personal va a depender su comportamiento, su valía personal, y su estilo emocional, dicho en otras palabras, de estos modelos dependerá por último la autoestima.

En definitiva, es indispensable estar a gusto con uno mismo, y contento con lo que somos, pues si no nos respetamos a nosotros mismo nadie nos respetará. Es necesario tener en cuenta la propia valía personal para conseguir que los demás nos valoren. El respeto hacia nosotros mismos debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices.

#### **4.6 TIPOS DE AUTOESTIMA:**

Como se lleva afirmando a lo largo de todo el estudio, todas las personas desarrollamos una autoestima, pero esta no es estable a lo largo del tiempo ni de la misma manera para todas las personas.

Varias son las calificaciones en torno a los niveles o tipos (se pueden denominar indistintamente) de autoestima que se pueden desarrollar. En términos generales se puede hablar de dos clasificaciones:

1. Divide la autoestima en tres niveles (alta, media y baja).
2. Divide a la autoestima en dos niveles (alta y baja).

Para definir los tipos de autoestima, he decidido basarme en el primer modelo de clasificación, el cual divide la autoestima en tres niveles (alto, media, baja).

##### **4.6.1 Autoestima Alta**

Considero necesario referirme a algunas de las características que poseen las personas que tienen alta autoestima, para de esta manera facilitar la diferenciación con respecto a los que tienen media o baja autoestima.

Bizama, en 1995 (citado por Felipe Cobos Velázquez (2011)) destacó que los individuos que tienen alta autoestima son más abiertos a las experiencias y al aprendizaje, así como también hizo referencia a la falta de miedo al fracaso por parte de estos individuos, lo que posibilita que sean más espontáneos.

Nathaniel Branden (2000), apuntó que una de las características principales que presentan las personas con un nivel alto de autoestima, es el interés por lo nuevo y lo desconocido. Branden, basa sus ideas en la consideración de que una de las principales particularidades de la autoestima es el deseo de la persona por todo aquello que sea diferente.

Por su parte, Campos y Muñoz destacaron, en 1992 (referenciado por Haydeé Romero Sánchez y Rosa M<sup>a</sup> Jaramillo Solorio, (2010)) las siguientes características de la alta autoestima:

- Consideran que las personas con sana autoestima son conscientes de cuáles son sus capacidades y cualidades y son capaces de sobreponerse a sus defectos.
- No temen hablar en público y saben expresar de manera adecuada y comprensible sus opiniones, controlan las emociones y son capaces de transmitirlos con claridad.
- Al igual que Branden, opinan que la sana autoestima va ligada a una predilección por los retos.
- Son responsables, creativos, originales y líderes por naturaleza. Presentan una actitud de seguridad en sí mismos, defendiendo su posición con argumentos contundentes.
- Reconocen sus propios errores y buscan la manera de poder solucionarlos. En definitiva son personas que se sienten bien consigo mismas, confían en sus posibilidades y tienen habilidades para poder enfrentarse a la realidad que les rodea, con éxito.

En conclusión, se puede considerar que la autoestima alta, o también considerada como autoestima sana, es característica de aquellas personas que son capaces de asumir sus responsabilidades, de hacer frente a las metas que se proponen, de quererse y aceptarse a sí mismos y sentirse orgullosos de sus éxitos. Controlan, gestionan y expresan sus sentimientos de manera adecuada, toleran bien el fracaso y buscan la manera de solucionarlo, confían en su influencia sobre los demás y no experimentan sentimientos de envidia. La autoestima positiva puede llegar a suponer una garantía de cuidado personal, puede ser, también, seguro de diversión, desarrollo y éxito en nuevas experiencias.

En contexto escolar, supone un recurso muy valioso aprovechable tanto por el propio individuo, los profesores y el resto de alumnos. La alta autoestima influye de manera positiva en el crecimiento intelectual, la valoración de sí mismo como estudiante, el cumplimiento de las normas del aula, el logro productivo en el ámbito escolar, así como en el comportamiento general del alumno.

A pesar de todo lo expuesto anteriormente, considero necesario destacar que, tal y como apuntó Nathaniel Branden (2000), la autoestima sana no supone un seguro de éxito, pues las personas con este tipo de valoración de sí mismos no son inmunes a los errores, la diferencia es que saben enfrentarse de manera adecuada a estos, dado que no dudan de su propia capacidad y de su eficacia

#### **4.6.2 Autoestima media**

En relación a los individuos que presentan un nivel medio de autoestima, Coopersmith (1995), apuntó que estas personas, en muchas ocasiones, se caracterizan por presentar ciertos rasgos semejantes a los que presentan las personas con alta autoestima, pero que se manifiestan con menor fuerza, y en otros casos, manifiestan conductas incorrectas que muestran dificultades en el autoconcepto.

Las conductas de estos individuos pueden ser tanto positivas (se muestran optimistas, son capaces de aceptar las críticas) como negativas (en ciertas ocasiones, muestran cierta inseguridad en relación con la estima de su valía personal, y en ocasiones requieren una aceptación social para sentirse satisfechos consigo mismos).

Es decir, lo que este autor apuntó es que las personas con un nivel de autoestima medio, presentan autoafirmaciones positivas más contenidas en relación con la estima de sus competencias, capacidades y habilidades, y también es frecuente que lo relacionado con sus declaraciones, conclusiones y opiniones, en muchos aspectos, sean semejantes a las de las personas que disponen de una alta autoestima.

Este mismo autor, añade que estas personas se consideran en muchas ocasiones incapaces o débiles para poder superar sus dificultades, no se relacionan con el grupo social pues presentan dificultades para poder trabar relaciones amistosas por lo que en ocasiones permanecen aislados, se muestran débiles ante las opiniones negativas, sus problemas personales les producen una gran inquietud, en ciertas circunstancias (como

resultado de las opiniones de otros) no confían ni en sus ideas ni en sus habilidades, y consideran que están por detrás de las ideas y habilidades de otros.

Es decir, este tipo de personas a nivel general parecen seguros y confiados en sus posibilidades, pero episódicamente no lo son, pues su estima personal varía de momentos de autoestima alta (si reciben apoyos externos) a periodos de autoestima baja (si reciben opiniones negativas).

#### **4.6.3 Autoestima baja**

En relación con las personas de baja autoestima, las características que presentan son:

Craighead, McHeal y Pope en 2001, (Citado por Daniela Steiner (2005)) identificaron a los individuos con autoestima baja como aquellos que muestran una actitud positiva y artificial hacia ellos mismos y hacia el mundo en general, intentando convencerse a sí mismo y a los demás de que es una persona adecuada. Este intento de mantener, de manera continua, una apariencia falsa, hace que se retraigan y en muchas ocasiones rehúyan el contacto con otros, debido a que temen el rechazo. En definitiva, encuentran muy pocas o ninguna razón para sentirse orgullosos y satisfechos consigo mismos.

Por su parte, Campos y Muñoz destacaron en 1992, (referenciado por Haydeé Romero Sánchez y Rosa M<sup>a</sup> Jaramillo Solorio (2010)) las siguientes características de la baja autoestima:

- Son personas indecisas y que generalmente tienen dificultades para tomar decisiones (solo las toman cuando están totalmente seguros de que van a obtener los resultados esperados y debido a su falta de confianza esto ocurre en pocas ocasiones, ya que tienen un miedo excesivo a equivocarse).
- No valoran sus capacidades y habilidades, y a menudo consideran que no están capacitados para hacer determinadas cosas, esto les lleva a no estar satisfechos consigo mismos.
- Tienen miedo a lo nuevo y a los retos, siempre se muestran pasivos ante nuevas actividades y no tardan en darse por vencidos frente a pequeños inconvenientes.
- No saben manejar sus sentimientos, les cuesta transmitir sus emociones de manera acertada, y además les cuesta admitir que se han equivocado.

Aguilar en 2005, (reflejado por Felipe Cobos Velázquez (2011)) apuntó que este tipo de personas presentan dificultades para aceptar que se han equivocado, les cuesta establecer un diálogo y por norma general se culpabilizan de todos los problemas, ya que no valoran sus habilidades y capacidades.

Nathaniel Branden (2000), determinó que este tipo de personas infravaloran sus éxitos y sobrevaloran sus fracasos, suelen considerar que los éxitos son causa de factores externos y los fracasos de causas internas.

En definitiva, se puede determinar que las personas con baja autoestima encuentran muy pocas o ninguna razón para sentirse orgullosos y satisfechos consigo mismos.

#### **4.7 INFLUENCIA Y CONSECUENCIAS DEL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA**

Para concluir con esta reflexión teórica, en torno al ámbito de la autoestima, quiero resaltar la influencia de ésta en el desarrollo cotidiano de nuestro día a día, ya que como he reflejado a lo largo de todo el estudio el desarrollo de la autoestima determina en muchas ocasiones los éxitos alcanzados tanto en el ámbito escolar como en el social. A continuación hago referencia a algunos de los aspectos, de la vida cotidiana, más influidos por el tipo de autoestima desarrollado.

El tipo de autoestima que cada individuo desarrolle a lo largo de su vida, va a influir en el desarrollo personal de esta.

Tal y como apuntó M<sup>o</sup> Carmen Lorenzo Pontevedra (2007), la importancia de la autoestima es tan alta que es la que nos permite poder vivir mejor, y saber hacer frente a las nuevas situaciones y dificultades a las que nos enfrentamos en nuestro día a día.

Pope, McHale y Craighead apuntaron, en 1996, (citado por M<sup>a</sup> José Quiles y José Pedro (2004)) que en la época de la infancia y de la adolescencia, contar con una autoestima positiva es esencial, pues este es el momento en el que las personas construyen una imagen de sí mismos, a través de la valoración que hacen de sus propias experiencias.

Además es necesario apuntar, que la autoestima influye, en términos generales, en el comportamiento de las personas en todas las áreas de su vida (área escolar, familiar y

social), al igual que también influye en el rendimiento escolar y en la salud mental. Dos de los aspectos en los que más influencia tiene son:

- Trastornos psicológicos.
- Rendimiento escolar.

#### **4.7.1 Influencia en el desarrollo psicológico.**

Montt y Ulloa, afirmaron en el año 1996, (citado por M<sup>a</sup> José Quiles y José Pedro Espada (2004)) que la baja autoestima se vincula con trastornos psicológicos, principalmente en el área personal y social. Tal y como apuntaron estos autores, la autoestima negativa se relaciona con los siguientes trastornos:

- Trastornos de ansiedad: Fobia social.
- Trastornos sexuales y de identidad sexual
- Trastorno de la conducta alimentaria: Bulimia nerviosa, anorexia nerviosa.
- Trastorno de la personalidad.
- Trastorno de inicio en la infancia o adolescencia:
  - ➔ Trastorno de la eliminación: Enuresis y encopresis
  - ➔ Trastornos del aprendizaje.
  - ➔ Trastorno de la comunicación verbal: Tartamudeo
  - ➔ Trastorno de atención y comportamiento

En definitiva, el déficit de autoestima se relaciona con la formación y desarrollo de diversos trastornos, de tipo psicológico, en las personas.

#### **4.7.2 Influencia en el rendimiento escolar.**

Como ya he apuntado anteriormente, la autoestima y el rendimiento escolar están estrechamente relacionados, ya que uno influye en el desarrollo de otro y viceversa.

Mestre y Frías, en 1996, reflejado por M<sup>a</sup> José Quiles y José Pedro (2004), corroboraron esta teoría, apuntando que en ocasiones es el ambiente escolar el causante de la baja autoestima y de los trastornos psicológicos (principalmente porque plantea al niño exigencias que se encuentran fuera de su alcance), y en otras ocasiones es, precisamente, esta baja autoestima la que causa el fracaso escolar (debido a la falta de concentración y de confianza en las propias capacidades)

En este ámbito M<sup>a</sup> José Quiles y José Pedro Espada (2004), apuntaron que los resultados académicos influyen de modo decisivo en la manera en la que los alumnos se



autoperciben y, de la misma forma, esta valoración personal influye tanto en el rendimiento académico como en aspectos relacionados con el estado emocional del alumno y con el desarrollo y configuración de su autoestima.

Desarrollar un tipo de autoestima u otro tienes sus consecuencias:

#### **4.7.3 Consecuencias de la baja autoestima:**

Bermúdez, en el año 1997, (citado por M<sup>a</sup> José Quiles y José Pedro Espada (2004)) apuntó que, en términos generales, las consecuencias que se obtienen de desarrollar una baja autoestima son las siguientes: Ansiedad, inseguridad, inestabilidad emocional, hipersensibilidad a la crítica, competitividad, destructividad, etc.

M<sup>o</sup> Carmen Lorenzo Pontevedra (2007), añadió que este tipo de autoestima se caracteriza por la falta de objetividad ante la realidad, el miedo a lo nuevo.

Nathaniel Branden (2000), apuntó que si un individuo no consigue desarrollar una autoestima positiva, las principales consecuencias que se derivan de ello son las siguientes: Sentimientos de ansiedad, inseguridad, falta de confianza en uno mismo, miedo por esas desconfianzas, sentimientos de exclusión de la sociedad.

A raíz de estas consecuencias, muchas personas que no han conseguido desarrollar una autoestima positiva desarrollan, como método de autoprotección, lo que Branden (2000), denominó en su obra, "Falsa autoestima". En muchas ocasiones las personas con baja autoestima intentan fingir una autoestima que no poseen, para eludir sus necesidades y buscar protección, lo que condiciona y modifica su percepción de la realidad. Estas personas, tal y como apuntó Branden, establecen como principio de funcionamiento de su mente que ciertas consideraciones suplantando en importancia, para él, a la realidad, a los hechos y a la verdad. Lo que supondrá una constante lucha interna entre la autoestima y la realidad (pues esta última se presentará como amenaza para el individuo, ya que hace peligrar la creencia que tiene él y los demás sobre sí mismo.)

En definitiva Branden considera que las personas que desarrollan una falsa autoestima, lo que buscan es acomodarse a la realidad, no destacar en la sociedad ni por sus ideas ni por sus actuaciones y pasar desapercibido. Es decir, estos individuos hacen lo que todos esperan.

#### 4.7.4 Consecuencias de la autoestima positiva

De la misma manera que se podían determinar una serie de consecuencias negativas de poseer una baja autoestima, también se pueden señalar diversos beneficios de poseer una autoestima positiva.

Bermúdez, en 1997, (citado por M<sup>a</sup> José Quiles y José Pedro Espada (2004)) señala que la alta autoestima se relaciona con un buen ajuste psicológico, con una adecuada estabilidad emocional, un óptimo rendimiento académico y una seguridad en sus capacidades y en sus actuaciones.

M<sup>a</sup> Carmen Lorenzo Pontevedra (2007), apunta que la autoestima positiva posibilita conseguir las metas propuestas, principalmente porque los individuos que cuentan con esta estima propia persisten en las tareas más que las personas con baja autoestima. Además las metas de la autoestima positiva son más exigentes, estimulantes y desafiantes que la de los individuos con una estima negativa.

Otros de los principales beneficios tal y como apuntaron McKay y Fanning (1999), son:

1. La salud mental: La autoestima positiva, facilita que el individuo posea una salud mental y un equilibrio emocional.
2. Competencia interpersonal y ajuste social: Las personas con alta autoestima son apreciados socialmente, muchas veces son elegidos como líderes y generalmente están integrados en la sociedad.
3. Rendimiento escolar: Los estudiantes con autoestima alta tiene un mayor y más positivo sentido de valía personal y se sienten más orgullosos de ellos mismos. Y de la misma manera un desarrollo académico óptimo ayuda a las personas a poder desarrollar una autoestima positiva.

Por su parte Francisco Massó determinó otras tres consecuencias positivas que se derivan del desarrollo de una autoestima sana:

1. Aceptación de sí mismo: La persona debe aceptar lo que va descubriendo de sí misma, tanto las capacidades de uno mismo como los defectos. Una persona que tenga la capacidad de aceptar ambos aspectos, tendrá una consideración positiva de sí misma.

2. Respeto hacia sí mismo: La aceptación y estima hacia uno mismo y la dignidad que exigimos a los demás que nos otorguen, conlleva un respeto hacia la propia persona.
3. Formación personal: valorar de manera adecuada sus capacidades y habilidades, permite sacar el máximo partido a estas destrezas y contribuir de manera eficiente a la formación personal.

En definitiva, se puede afirmar que poseer una autoestima positiva aumenta la capacidad de los individuos para poder controlar las emociones, pensamientos y actos. De la misma manera, aumenta la capacidad de poder estimarse tanto a sí mismos como a los demás individuos que lo rodean, supone un aumento en el desarrollo personal y en el desarrollo de las habilidades y capacidades del individuo (tanto afectivas, académicas, sociales, etc).

Por todo ello, es necesario que desde las aulas de Educación Infantil se trabaje, de manera constante, el ámbito de la autoestima, para de esta manera poder fomentar el desarrollo positivo de la estimación personal.

Esta necesidad de trabajo continuo viene dada por lo apuntado anteriormente, son muchas las consecuencias negativas de desarrollar una autoestima baja: Consecuencias de personalidad, estabilidad emocional, desarrollo psicológico, adquisición de aprendizajes, etc.

Para evitar estas consecuencias, es necesario que en el aula los maestros contemos con una metodología, que nos oriente y guíe para poder fomentar el desarrollo positivo de la autoestima.

La razón por la que considero indispensables que en Educación Infantil se cuente con unas líneas de actuación determinadas, es debido a que, como ya he apuntado anteriormente, la autoestima es un factor que se puede aprender y la época de mayor trascendencia (por su influenciabilidad) en este aprendizaje, es la infancia. Por esta razón, mi propuesta metodológica (y el TFG en líneas generales) está centrada en estas edades.

## **5. DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA.**

Debido a lo apuntado anteriormente (la influencia que tiene la autoestima en el desarrollo normal de nuestras vidas), considero esencial que durante la infancia y adolescencia (edades claves en la formación y desarrollo de la autoestima y el autoconcepto) familia y escuela ayuden a los niños a formar una autoestima positiva y segura, la cual les aportará numerosos beneficios que servirán para disponer de recursos con los que enfrentarse a sus realidades cotidianas.

A continuación presento una serie de estrategias que posibiliten la detección del tipo de autoestima desarrollada en cada individuo. De la misma manera, también presento unos principios metodológicos que orienten las actividades tanto de los profesores como de los padres (contextos de mayor influencia en el desarrollo de los más pequeños) para favorecer el desarrollo positivo de la estima.

### **5.1 OBJETIVOS:**

- Especificar técnicas adecuadas para evaluar la autoestima en los niños.
- Determinar la influencia del ámbito familiar en el desarrollo de la autoestima.
- Mostrar líneas de actuación para que los padres fomenten el desarrollo de la autoestima
- Analizar la influencia del ámbito escolar en la formación de la estima personal.
- Proponer líneas de actuación que orienten los comportamientos de los maestros para potenciar el desarrollo de la autoestima.

### **5.2 DESTINATARIOS**

La programación que a continuación presento va dirigida a los padres y profesores de los alumnos escolarizados en la etapa de educación infantil, con edades comprendidas entre los 0 y 6 años. La razón por la que estos serán los destinatarios, es debido a su influencia en la formación y desarrollo de la autoestima.

### 5.3 CONTEXTO DE APLICACIÓN

No se puede establecer un contexto determinado de aplicación, ya que no ha sido diseñado pensando en un centro en concreto si no en todo el alumnado de E.I. por lo que será aplicable en todas las aulas.

### 5.4 ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

Para poder mejorar la autoestima es necesario que actuemos desde los dos ámbitos más influyentes en el desarrollo de los individuos: La familia y la escuela.

A) Ámbito familiar: Este contexto tiene marcada relevancia en la formación y desarrollo de la autoestima. La razón de lo anterior es que las relaciones que se establecen en el seno familiar pueden influir en el niño a la hora de desarrollar un tipo de autoestima u otro (el querer a sí mismo es el resultado de haberse sentido querido previamente). De la misma manera, los valores transmitidos desde la familia, por medio de las enseñanzas, influyen de una manera u otra en la propia estima de los niños, pues los valores que cada persona desarrolla son motivo de estimación.

Por último considero necesario apuntar que, los diferentes estilos educativos empleados en cada familia van a dar lugar a diferentes tipos de autovaloraciones en los más pequeños; de tal manera que los estilos educativos basados en el proteccionismo, autoritarismo y dependencia generan sentimientos de ineficacia e incapacidad y los estilos educativos que fomentan la libre actuación de los más pequeños generan sentimientos de responsabilidad, seguridad y confianza en sus habilidades y capacidades.

B) Ámbito escolar: Es el contexto de mayor relevancia. En mi opinión es mayor la influencia de este contexto, debido a que en muchas ocasiones tienen más peso las críticas recibidas en la escuela que aquellas recibidas en el ambiente familiar. De la misma manera, los logros y resultados obtenidos en el aprendizaje influyen en las autoevaluaciones y el autoconcepto que el niño construye en torno a sus capacidades. Los resultados positivos darán lugar a una autoestima positiva, y por su parte una autoestima negativa tendrá como consecuencia resultados negativos.

Otro de los factores que tiene influencia en la formación de la autoestima son las evaluaciones realizadas por el profesor, debido a que estas indican las capacidades reales que cada niño ha desarrollado y los niños se valoran de acuerdo a la consideración que tienen de sus propias capacidades y habilidades.

Por todo lo apuntado, considero necesario presentar una serie de estrategias metodológicas que guíen las actuaciones de ambos contextos, en busca de una mejora en el desarrollo de la autoestima de los más pequeños.

## **5.5 FASES DE LA METODOLOGÍA**

Para mejorar la autoestima, es necesario aplicar una metodología doble (es decir, consistente en dos fases principales):

- Detección
- Líneas de actuación
  - ✓ Desde el ámbito familiar.
  - ✓ Desde el ámbito escolar.

### **5.5.1 DETECCIÓN**

Previo a establecer las actuaciones orientadas a mejorar las estimaciones de los más pequeños, es necesario conocer de qué nivel parte cada persona. Para ello es preciso emplear diferentes técnicas que nos permitan evaluar el autoconcepto de cada individuo.

Estas técnicas son:

- Observación de conductas
- Informes verbales.
- Juegos y actividades.

#### **5.5.1.1 Observación:**

La observación es una de las principales técnicas empleadas en el trabajo con los más pequeños, debido principalmente a que todos los comportamientos de las personas se pueden observar (tanto los producidos en contextos naturales y espontáneos, como aquellos que tienen lugar en situaciones artificiales y controladas).

Observar las conductas de los más pequeños nos va a permitir poder determinar qué tipo de comportamientos desarrolla el individuo en cuestión.

Las observaciones de las conductas en contextos espontáneos siempre serán más fiables y ajustadas que aquellas realizadas en contextos dirigidos, por lo que la variable más adecuada es observar la conducta cotidiana y habitual del niño.

Esta técnica puede ser empleada tanto desde el ámbito escolar (observación de los profesores) como desde el ámbito familiar (observación de los padres), debido a que la presencia de una u otra figura influye y modifica la forma de actuar de los niños. Sería aconsejable que posteriormente compararan ambos registros para poder sacar conclusiones más precisas

La manera más adecuada de llevar a cabo esta metodología de detección es la siguiente:

El observador (bien sean los padres o el profesor) refleja, en una ficha de registro libre (Modelo en el Anexo N° 1) o en una ficha de registro preestablecida (Modelo Anexo N° 2), los comportamientos más relevantes realizados por el menor que estamos observando.

Además de las actuaciones, es necesario que se registren las características del lugar donde se ha producido (es decir, diferenciando si se ha producido en un contexto no formal, el parque, o en un contexto formal, la escuela) y las características situacionales (momento del día en el que se ha producido la conducta, personas presentes, situaciones previas, etc).

Es necesario que el observador recoja, de manera precisa y adecuada, todas las características, pues de esta manera podremos determinar de qué manera influyen en la persona y cómo influyen en la valoración que tienen de sí mismos.

Si estos registros se realizan de manera adecuada podremos modificar las conductas que influyen de manera negativa en la autoestima.

Otra de las variables que presenta esta estrategia es la denominada por muchos autores como Autoobservación, es decir, que cada individuo reflexiones sobre sus propias conductas. Para desarrollar esta estrategia de detección sería aconsejable que el observador pregunte al niño acerca de su comportamiento, el por qué, si está bien o mal,

que consecuencias cree que puede acarrear, etc. Es necesario que el niño no sienta que está siendo juzgado durante la reflexión de sus conductas, para de esta manera poder garantizar la fiabilidad de la información aportada.

En el apartado de Anexos adjunto dos modelos de fichas de registro de conductas de creación original, basándome en los comportamientos propios de cada tipo de autoestima.

#### **5.5.1.2 Informes verbales:**

Tal y como lo define M<sup>a</sup> José Quiles y José Pedro Espada los informes verbales son: *“Informes que los sujetos emiten sobre sus propias conductas”*. M<sup>a</sup> José Quiles y José Pedro Espada, 2004, (p. 61)

Este tipo de estrategias se emplea para poder recabar información precisa acerca de los sentimientos y emociones experimentados por el sujeto en cuestión. Puede ser empleada como apoyo de las observaciones, ya que con dicha estrategia solo se pueden analizar los comportamientos, muy difícilmente los sentimientos.

Al igual que ocurría con la observación, esta estrategia puede ser llevada a cabo por los padres (en el ámbito familiar) y por los profesores (en el ámbito escolar). En caso de realizarse en ambos contextos, resultaría positivo comparar ambas informaciones y de esta manera poder formar una idea más ajustada de la estima desarrollada por el niño.

Es necesario apuntar que es importante que durante la realización de los informes, el adulto, responsable del desarrollo, no intervenga interrumpiendo las respuestas de los pequeños; pues puede influir en las reflexiones de los más pequeños, llegando incluso a modificar sus propios pensamientos, todo lo cual restará fiabilidad a la prueba.

Al igual que ocurría con las técnicas anteriores, esta estrategia también posibilita diferentes variables de aplicación.

- A. Entrevista
- B. Informes no estructurados
- C. Informes estructurados.



## A. ENTREVISTA

Por medio de esta técnica podemos preguntar de manera directa, sin intermediarios, a los individuos que estamos examinando, y se puede obtener información de sus propios pensamientos y emociones.

Esta variable de la técnica de los informes se llevará a cabo de la siguiente manera: El entrevistador se reunirá con el niño en un lugar cálido, seguro, y familiar para este (es muy importante que el entorno de la entrevista cumpla estas características para que el niño se comporte de manera natural). Se plantearán las preguntas al niño, pero no de una manera lineal, sino de manera indirecta con vocabulario adecuado y buscando la respuesta sincera del menor. Es muy importante que las preguntas sean planteadas de manera que el niño no sea consciente de que está siendo entrevistado. Al finalizar la entrevista, el entrevistador recogerá por escrito las respuestas.

La ventaja que presenta esta estrategia es que, desde el contexto escolar, podemos realizar entrevistas a las personas más cercanas y significativas del alumno (padres, hermanos, amigos) para de esta manera poder comparar y completar la información proporcionada por el entrevistado.

En el Anexo N°3 presento un modelo de entrevista de creación propia que puede ser realizado tanto por padres como por profesores. Es necesario tener en cuenta que el modelo que he creado sirve de base para la entrevista, pero las preguntas se deberán realizar de una manera indirecta y con un vocabulario adaptado.

## B. INFORMES VERBALES NO ESTRUCTURADOS.

Con este modelo de informe verbal pretendemos que los pequeños se describan a sí mismos en situaciones sencillas y naturales.

La manera de llevar a cabo este modelo de Informes verbales es la siguiente: El adulto se reunirá con el niño en un lugar seguro y cálido para garantizar la tranquilidad del niño en sus elecciones. Le presentaremos al pequeño diferentes imágenes en las que aparecen niños en diferentes situaciones (ayudando a otros niños, pegándose, jugando solo, jugando acompañado, rompiendo las cosas, realizando las tareas de manera adecuada, etc.) posteriormente le indicaremos que tiene que elegir las imágenes con las que se sienta más representado

Al desarrollar los informes de esta manera, conseguiremos obtener información acerca de los sentimientos y pensamientos que cada individuo tiene de sí mismo, así como una consideración de la estima y confianza que tiene hacia sus propias capacidades. En conjunto, esta información nos permite crear una idea del tipo de autoestima que cada individuo ha desarrollado.

### C. INFORMES VERBALES ESTRUCTURADOS.

Sistema de preguntas – respuestas (con respuestas dicotómicas) que ofrecen opiniones normativas o estimativas del grado de autoestima del individuo).

La manera de llevar a cabo este tipo de informes verbales es similar a los dos anteriores: El adulto realizará al niño las preguntas del modelo preestablecido, indicando a los más pequeños que solo tienen que contestar si o no (respuestas dicotómicas). La razón por la que este tipo de informes se realiza de esta manera, es porque con este tipo de respuestas evitamos que los niños puedan adornar sus sentimientos y por tanto obtenemos información mucho más ajustada y verídica.

En el Anexo N° 4 presento un modelo de Informe estructurado de creación propia, que puede ser realizado tanto por padres como por profesores. Es necesario tener en cuenta que, al igual que ocurría con las dos variables anteriores, las preguntas reflejadas en el modelo solo son un apoyo para el adulto, es decir, el responsable de realizar dichas preguntas deberá utilizar un vocabulario adaptado y acorde a la situación que se esté produciendo.

El aspecto negativo que presenta la técnica de los Informes Verbales, es que los individuos pueden falsear sus respuestas, respondiendo lo que nosotros esperamos que nos respondan, mostrando así una falsa apariencia positiva sobre sí mismos.

Para evitar los aspectos negativos es necesario que esta técnica se desarrolle de manera distendida y en situaciones espontáneas, es decir, sin que los individuos sean conscientes de que están siendo entrevistados.

#### **5.5.1.3 Juegos y actividades.**

Por medio de los juegos podemos conseguir que los más pequeños expresen sus emociones, sentimientos y pensamientos acerca de si mismos y sus propias capacidades.

Para poder desarrollar esta técnica de evaluación es necesario que, desde el aula, planteemos actividades y situaciones lúdicas que permitan a los niños la exploración, aprendizaje y evaluación tanto de sus conductas y comportamientos como de sus propias emociones y pensamientos. Al ser conductas espontáneas y naturales, la información proporcionada, de manera indirecta por el individuo, nos va a permitir conocer de modo objetivo las ideas y consideraciones que cada niño tiene de sí mismo y de sus capacidades.

Esta técnica puede ser empleada en ambos contextos, aunque considero más importante su aplicación en el centro escolar, lugar en el que el niño se relaciona en su grupo de iguales, el cual influye de manera relevante en la estima que el niño desarrolle.

Para el desarrollo de esta estrategia es necesario que los profesores dejen libertad de juego a los alumnos, de esta manera el pequeño se desenvolverá de manera natural permitiéndonos observar si es capaz de interactuar con sus compañeros, si experimentan con juegos nuevos o tiene miedo a las situaciones desconocidas etc.

## **5.5.2 LÍNEAS DE ACTUACIÓN**

A continuación presento diversas estrategias o líneas de actuación que se deben llevar a cabo tanto desde el ámbito familiar como desde el ámbito escolar, con niños de edades comprendidas entre los 0 y los 6 años, para conseguir que desde la infancia desarrollen una autoestima positiva.

### **5.5.2.1 Desde el ámbito familiar**

En el siguiente apartado, basándome en los principios propuestos por Aquilino-Lorente, (2004), presento diez líneas de actuación que se deben aplicar en el ámbito familiar, para facilitar el óptimo y positivo desarrollo de una autoestima adecuada.

#### **1. La disponibilidad, seguridad y afecto de los padres.**

Es necesario que los padres aprendan a manifestar a sus hijos el sentimiento de aprecio y cariño que sienten hacia ellos, principalmente porque todos los niños necesitan sentirse queridos por su padres.

Los padres deben evitar en todo momento utilizar este cariño a modo de chantaje (Ejemplo: O te portas bien o no te quiero), el cariño no debe ser la recompensa de las

buenas acciones, es necesario manifestarlo como un sentimiento innato y espontáneo. Este amor supone un símbolo de seguridad en la vida de los más pequeños.

De la misma manera, es necesario que los padres estén siempre disponibles para escuchar los posibles problemas o cuestiones que sus hijos les quieran transmitir. Es necesario que los niños se sientan importantes en sus vidas, y que no se sientan relegados a un segundo o incluso tercer plano.

Este sentimiento de cariño, seguridad y atención por parte de los padres contribuirá de manera positiva en el desarrollo de la autoestima

## **2. La comunicación padres-hijos.**

De la mano de lo anterior, es necesario que los padres escuchen atentamente a sus hijos, de manera diaria, todos los problemas y anécdotas que deseen contarles.

Establecer con los hijos una comunicación fluida, durante la infancia, es importante para que esta pueda estar presente en la adolescencia y juventud de las personas (época complicada y conflictiva).

Pero en esta conversación el papel del adulto no es el de mero oyente, es necesario que los padres escuchen para poder entender y comprender las experiencias que vivencien sus hijos. El niño que se siente escuchado se siente también importante y valorado, con lo que aumentará la estima hacia sí mismo.

## **3. Coherencia de los padres y exigencia de los hijos**

Los niños tienen muy desarrollado el sentido de la justicia respecto de las exigencias de los adultos, de tal manera que si las exigencias de estos no coinciden con el modelo de comportamiento que ofrecen, las consideraciones de los hijos hacia los padres y hacia sí mismos serán negativas.

Por esta razón, es necesario que los adultos sean consecuentes con sus exigencias predicando, en todo momento, con el ejemplo.

## **4. Clima agradable**

Un clima agradable y favorable en el ambiente familiar facilita el desarrollo adecuado de la propia estima.

Una atmósfera de buen humor y de alegría fomentará, en un futuro, recuerdos positivos de la vida familiar pasada.

Si durante la infancia, los padres consiguen crear un ambiente positivo y divertido, los hijos conservarán recuerdos agradables de la vida familiar (símbolo inequívoco de que gozan de una autoestima positiva).

### **5. Aceptación de las limitaciones ajenas.**

Los padres deben mostrar en todo momento una completa aceptación a las deficiencias de sus hijos, para de esta manera, poder fomentar el sentimiento de aceptación y estima en los más pequeños.

Es necesario que los padres enseñen a los hijos a valorarse por sus capacidades y no por sus defectos. Enseñar al niño a “valerse por sí mismo” y a “ser autónomo”, lo cual fomentará por su parte el desarrollo de sus capacidades, para ello es necesario que los padres analicen cuáles son las mejores capacidades de sus hijos y traten de reforzarlas.

El sentirse valorados y valorarse por sus capacidades fomentará que las personas se sientan estimadas, lo cual incrementará su autoestima.

### **6. Fomentar la motivación.**

Es necesario que los padres motiven a sus hijos a exigirse un poco más a sí mismos. Para ello es necesario que los padres se sientan orgullosos de las capacidades que desarrollan sus hijos, pero siempre sugiriéndoles la manera de poder mejorarlas.

De esta manera animarán a sus hijos a que se superen a sí mismos y estos sentimientos de autosuperación fomentaran, a su vez, un mayor sentimiento de estima propia.

### **7. Estimulación de la autonomía personal.**

Todas las personas tienen la necesidad de tomar las decisiones, con respecto a las acciones que van a realizar, por sí mismos y también la necesidad de asumir las consecuencias.

Es necesario que los padres fomenten esta propia iniciativa en las acciones de sus hijos, para que estos se sientan capaces de desenvolverse por sí mismos y se vean como seres autónomos. Para ello los padres deberán darles a los hijos libertad de actuación y

decisión, dejando que se equivoquen y enseñándoles a asumir las consecuencias de sus actos.

Esta línea de actuación es necesaria, pues si la persona no desarrolla la autonomía es muy difícil que se sienta orgullosa de sus acciones (debido a que no se va a reconocer como autora de estas) y por tanto es muy difícil que desarrolle sentimientos de autoestima positiva.

### **8. Diseño del proyecto personal apropiado.**

Los padres tienen que ayudar a los hijos a construir un proyecto de futuro adecuado, ajustado y fiable.

Este proyecto, aparte de reafirmarle como ser autónomo, sirve también como agente motivacional (el tener un futuro claro sirve como motivación para superarse a sí mismo, y este sentimiento de autosuperación servirá también como estímulo para la propia estima personal).

### **9. Adecuado nivel de aspiraciones.**

Como acabo de apuntar, construir un proyecto de vida ayuda a las personas a tener una mejor autoestima, pero es necesario que este proyecto sea realista, y que las metas que en él se plantean sean accesibles, de acuerdo a las potencialidades de cada individuo. Por esta razón, es necesario que los padres ayuden a los hijos a plantearse unas aspiraciones adecuadas, a partir del correcto análisis de sus capacidades y potencialidades.

Pero como anteriormente apuntaba, es necesario fomentar la autonomía en la toma de decisiones por parte de los niños, por lo que los padres podrán aconsejar pero no imponer.

Errar en la toma de decisiones, sobre las metas planteadas, supondrá la ruina para la autoestima, pues, si las metas son inalcanzables se sentirán frustrados, y si son mediocres se desmotivarán.

En definitiva, la autoestima crece si las metas motivan a la persona.

### **10. Elección de amigos.**

Otro de los aspectos que se convierte en un factor de aumento, de la propia autoestima personal, es el sentimiento de pertenencia. De pertenencia tanto al ámbito familiar, como al grupo de iguales: Los amigos.

Es necesario que los padres se interesen por conocer el grupo de amistades de sus hijos. Desde el ámbito familiar, pueden intentar aconsejar a sus hijos o guiarles en sus amistades, pero nunca imponer.

Sentirse parte de un grupo de iguales fomenta el desarrollo positivo de la autoestima.

### **5.5.2.2 Ámbito escolar:**

Las actuaciones que deben de llevar a cabo los profesores, van en la misma línea que las actuaciones que se deben llevar a cabo desde el ámbito familiar, aunque para ello se deben emplear otro tipo de estrategias.

Es necesario que padres y profesores trabajen conjuntamente, compartiendo en muchas ocasiones estilos metodológicos, hábitos y costumbres. Esto proporcionará numerosos beneficios en la potenciación de la autoestima a corto plazo.

La importancia del contexto escolar, en la formación de la autoestima, reside en el hecho de que son muchos los individuos que evalúan sus capacidades en función de los resultados obtenidos en este contexto. Por esta razón, es necesario que los educadores, en sus actuaciones, tengan en cuenta la formación de la autoestima.

Existen múltiples estrategias que favorecen el desarrollo positivo de este aspecto. A continuación presento seis líneas de actuación que los profesores deben emplear en el trabajo de aula para potenciar el desarrollo de la autoestima.

#### **1. Fomentar actividades en grupo y colaborativas**

En muchas ocasiones, la falta de autoestima se presenta mediante el aislamiento por parte de los alumnos. De la misma manera, el sentimiento de sentirse aislado del grupo genera sentimientos de falta de estima en uno mismo.

Como ya he apuntado anteriormente, el sentimiento de pertenencia al grupo de iguales es esencial para fomentar el desarrollo positivo de la autoestima; pero este aspecto cae en el olvido en la escuela actual.

Actualmente, en los colegios, los niños se ven obligados a trabajar sentados en sus mesas (generalmente distribuidas de manera individual en el aula).

Muchos aspectos, de las metodologías de enseñanza-aprendizaje de la actualidad, están pensados para realizarse de manera individual (Trabajo en fichas, lectura en voz baja, dibujos individuales, etc.)

Estos aspectos dan como resultado una serie de consecuencias: La preferencia, por parte de los niños, para trabajar y jugar solos. Por norma general, los niños se sienten incómodos cuando el número de personas envueltas en una actividad es alto.

Otro de los aspectos, resultado de esa individualidad en el trabajo, es la dificultad de comunicación. Los niños no saben comunicar sus sentimientos y emociones.

Por todo esto es necesario que los profesores, desde el aula, potencien el trabajo colaborativo planteando actividades que se realicen en gran grupo.

Uno de los recursos empleados en muchas aulas de E.I (que debería extenderse a otras etapas educativas) y que resulta muy útil para promover la interacción entre los niños del aula, es la Asamblea. Este es un proceso que supone un momento de encuentro y comunicación de los niños, entre ellos y con la maestra. Durante la asamblea, los niños cuentan sus vivencias y experiencias más relevantes, así como sus inquietudes y preocupaciones que quieren compartir con su grupo de iguales.

Este recurso, al igual que facilita la comunicación entre los alumnos, fomenta también que los niños se sientan escuchados (y no juzgados), al igual que reciben muestras de interés por parte del adulto (la maestra).

Otro de los aspectos que fomentan el encuentro, y la conjunta actuación, entre los alumnos del aula, son las múltiples actividades realizadas durante las jornadas de psicomotricidad. Estas sesiones representan un momento de encuentro entre todos los alumnos, por lo que también suponen un recurso esencial para que los niños aprendan a trabajar unos con otros y a colaborar en la resolución de los conflictos planteados.

Por ejemplo, actividades y juegos como la famosa “Estatua” (Cuando el niño que se la queda toca a otro este se tiene que quedar inmóvil hasta que otro compañero le libere) fomentan en el aula el trabajo cooperativo, al igual que un contacto directo entre los



alumnos del aula. Todo ello, facilitará el sentimiento de pertenencia al grupo, fomentando una mayor estima en uno mismo.

En definitiva, los profesores desde el aula deben fomentar el trabajo en equipo y la colaboración conjunta de todos los alumnos, para de esta manera potenciar el sentimiento de pertenencia al grupo, el cual es necesario para desarrollar una autoestima positiva.

## **2. Fomentar la autonomía**

Como ya apunté en las estrategias que se deben aplicar desde el ámbito familiar, todas las personas tienen la necesidad de tomar las decisiones sobre sus acciones por ellos mismos, asumiendo así sus consecuencias.

Para ello es necesario que los niños hayan desarrollado su autonomía, y desde la escuela es necesario potenciar este desarrollo.

La manera de desarrollar la autonomía en los alumnos de Educación Infantil es estableciendo una serie de hábitos y rutinas estables en el aula.

Las rutinas marcan una serie de pautas en el aula, las cuales son las que dan al niño la seguridad de saber qué hacer en cada momento, y de conocer las costumbres del grupo social. Aportan un componente, importantísimo, de constancia y regularidad, y por ello son fundamentales tanto para la vida familiar como para la escolar. Las rutinas y hábitos establecidos en el aula permiten anticipar lo que va a suceder a continuación, lo cual posibilitará que los pequeños vayan tomando la iniciativa en sus actuaciones adquiriendo la autonomía deseada.

La adquisición de hábitos y rutinas en los niños requiere una labor metódica y constante por parte de los educadores. La manera de establecerlas en el aula es siendo muy contantes, repitiéndolas todos los días, de la misma manera y en el mismo orden.

## **3. Plantear objetivos adecuados.**

Es necesario que los educadores planteen objetivos y contenidos adecuados y adaptados a las capacidades de los niños. Unos objetivos inadecuados supondrán el declive en el desarrollo de la autoestima.

Unos objetivos ambiciosos e inalcanzables, por parte de los alumnos, generarán sentimientos de frustración, los cuales influirán de manera negativa en el desarrollo de la propia estima personal.

Por otro lado, plantear unos objetivos insuficientes generará en los alumnos sentimientos de ineficacia, lo cual también afectará, de manera negativa, en las autovaloraciones que realicen los alumnos de ellos mismos.

Para poder plantear de manera correcta los objetivos y metas a conseguir es necesario que los maestros conozcan las habilidades y capacidades de cada uno de sus alumnos, así como los aprendizajes y conocimientos de los que se parte. Para todo lo anterior, la metodología de maestra más adecuada es la del Aprendizaje Significativo, la cual busca conocer los conocimientos previos, para que de esta manera los alumnos encuentren sentido a sus aprendizajes, estableciendo relaciones con los conocimientos anteriores.

#### **4. Fomentar la motivación**

Es necesario que los niños se sientan motivados en aquello que están realizando. Muchos son los caminos que se pueden seguir para que los niños sientan motivación hacia las tareas escolares.

Los educadores tienen que controlar y saber potenciar los factores motivacionales y, de esta manera, ser capaces de motivar a los alumnos y obtener logros en la realización de las diferentes actividades propuestas. Las estrategias que los profesores deben emplear son las siguientes:

- Permitir a los alumnos que colaboren con los maestros en la concreción de los objetivos que se pretenden conseguir.
- Continuos refuerzos positivos: Es necesario que los maestros, durante la realización de las actividades, refuercen de manera positiva a sus alumnos, alentándoles a conseguir las metas propuestas. Un refuerzo negativo e inadecuado generará en los alumnos sentimientos negativos, lo que ocasionará que los niños abandonen la actividad sin haber conseguido las metas propuestas, con el consiguiente sentimiento de frustración.
- Materiales adecuados: Es muy importante que los maestros proporcionemos los materiales adecuados y adaptados a su edad y conocimientos. Para que los

materiales motiven a los alumnos es necesario que sean diferentes y llamativos, fijando la atención en la tarea.

- Premiar el esfuerzo realizado en la actividad, bien sea recompensando mediante refuerzo verbal positivo o mediante premios (pegatinas, gomets, etc.)
- Vinculando lo nuevos aprendizajes con los aprendizajes ya adquiridos previamente, mediante el aprendizaje significativo.

En definitiva, los maestros tienen que conseguir que los niños sientan motivación a la realización de la tarea, lo que conllevará mayor constancia por parte de los alumnos en la consecución de los objetivos, generando un mayor sentimiento de estima propia.

### **5. Evitar las calificaciones cuantitativas.**

Es necesario que los maestros presten especial atención en la realización de las evaluaciones.

Como ya he apuntado anteriormente, los alumnos basan sus propias autovaloraciones en los resultados obtenidos en la escuela, por esta razón las evaluaciones del profesor se convierten en un aspecto clave en el desarrollo de la autoestima. A causa de todo lo anterior, es necesario que las evaluaciones realizadas por el maestro sean ajustadas y reales, considerando todos los aspectos que intervienen en el aprendizaje.

Las evaluaciones cuantitativas únicamente tienen en cuenta el resultado del proceso de enseñanza, y pueden considerarse evaluaciones injustas, ya que no tienen en cuenta todo el proceso realizado por el alumno para adquirir los conocimientos y capacidades.

Por su parte, las evaluaciones cualitativas, no valoran únicamente el resultado, sino que centran su atención en todos los aspectos que participan en el aprendizaje (objetivos, procesos, recursos, métodos, instrumentos, etc.).

En conclusión, el modelo de evaluación que debe desarrollar el maestro para motivar e incentivar al alumno y de esa manera desarrollar su autoestima, es la Evaluación Cualitativa.

## **6. Potenciar el trabajo en familia:**

Como ya he apuntado anteriormente, otro contexto influyente es el contexto familiar. Familia y escuela son dos ambientes que deben estar en constante interacción y, en la medida de lo posible, deben compartir estrategias y formas de actuación.

Además de esta interacción, es necesario que, desde el ámbito escolar, fomentemos una relación cercana entre padres e hijos. Muchas son las estrategias que podemos emplear:

7. El libro de padres: En un método utilizado en muchas aulas. Los alumnos se llevan, por turnos, este libro a casa y junto a sus padres van inventando una historia a modo de cuento. Juntos (padres e hijos) tienen que inventar el texto, dibujar las ilustraciones e incluso construir materiales necesario para su lectura (marionetas, disfraces, etc.)
8. Lectura guiada: Desde el aula se pueden aconsejar diversos libros de lectura compartida en al ámbito familiar. Con este método fomentamos el trabajo en familia y los primeros acercamientos y gusto por las producciones literarias.

## **5.6 EVALUACIÓN.**

Al igual que las evaluaciones didácticas de educación infantil, la evaluación de la metodología propuesta será de carácter continuo, es decir, a lo largo de todo el proceso de formación de la autoestima.

Para poder evaluar el proceso de formación, la evaluación será conjunta entre padres y profesores, compartiendo opiniones e impresiones del desarrollo de la autoestima en sus hijos, de la misma manera, en caso de advertirse dificultades en la formación de la estima personal de sus hijos, juntos tomarán las decisiones oportunas.

La programación metodológica que se acaba de presentar supone una propuesta metodológica que no ha sido aplicada en un aula, por lo que no se han podido evaluar ni resultados ni ejecución.

## **6. CONSIDERACIONES FINALES: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Tras la realización del trabajo de fin de grado, queda recogida la necesidad de potenciar el desarrollo de la autoestima en las aulas.

Como se ha apuntado, a lo largo de todo el estudio, la autoestima influye, de manera relevante, en el desarrollo de la personalidad de los individuos. Dependiendo del tipo de autoestima que se desarrolle en la persona, tendrá unas características u otras, ya que la autoestima siempre repercute en nuestra vida cotidiana.

El desarrollo positivo de la autoestima, además de influir en el desarrollo de la personalidad, también repercute en el desarrollo de las capacidades y habilidades del individuo. Como se ha demostrado a lo largo de todo el estudio, el desarrollo de una autoestima sana se relaciona, en muchas ocasiones, con el éxito en el contexto escolar. Por esto, se puede afirmar que la autoestima positiva es una necesidad histórica del ser humano.

Por todo lo anterior, considero necesario potenciar el desarrollo de la autoestima desde edades tempranas, debido a que como ya he apuntado anteriormente, este es el momento en el que los niños entran en contacto con su grupo de iguales, y reciben las opiniones y críticas (positivas o negativas) que influirán en la valoración que tienen de sí mismos.

Por todo ello, he centrado mi estudio en la etapa de Educación Infantil, primera etapa escolar, primeros contactos sociales de los individuos, y momento en el que los niños empiezan a valorar sus capacidades y habilidades y a ser conscientes de sus limitaciones (a partir de las opiniones recibidas de su entorno, compañeros y adultos). Esta etapa es clave en la formación de la autoestima, es el momento en el que los niños, por su corta edad, son más influenciados, tanto por las actuaciones de los padres como por las formas de actuar de los maestros. Por ello, es muy importante que desde la familia y la escuela tengamos como objetivo constante la formación de una autoestima positiva, que posibilite a su vez el desarrollo óptimo de la personalidad.

He considerado necesario plantear una metodología de actuación que guie las acciones tanto de los profesores como de los padres (He centrado la metodología en estos dos contextos, pues como he apuntado en numerosas ocasiones son los ámbitos de mayor influencia en el desarrollo de los más pequeños). Para que la metodología sea realmente efectiva, es necesario que desde estos ámbitos sean conscientes de la importancia de desarrollar a tiempo una autoestima positiva. De la autoestima desarrollada hoy, dependerá el mañana.

Tras el estudio e investigación en profundidad del ámbito de la autoestima, llevado a cabo para poder realizar el trabajo de fin de grado, puedo afirmar que para conseguir el desarrollo positivo y ajustado de la estima personal es necesario que padres y profesores compartan principios metodológicos. Las actuaciones de ambos contextos deben estar enfocados en la misma línea y se deben llevar a cabo de manera colaborativa (de tal manera que los avances en un contexto sean apoyados en el otro).

Por ello planteo una propuesta de intervención que no presenta limitaciones de aplicación en condiciones normales, pues no requiere recursos económicos, y puede ser aplicada en todos los contextos escolares: Rurales, concertados y públicos.

En definitiva, la autoestima es un aspecto que debe estar presente en todas las aulas de Educación Infantil, los maestros tienen que estar concienciados de su importancia, pues un desarrollo positivo temprano de la estima personal posibilitará en un futuro una estabilidad emocional y una formación óptima de la personalidad.

## 7. LISTA DE REFERENCIAS

### 7.1 LIBROS:

- Branden, N. (2009). *La autoestima día a día: Reflexiones*. Barcelona: Paidós.
- Castro Posada, Juan A. (2000). *Guía de la autoestima para educadores*. Salamanca: Amarú.
- Cava, M<sup>o</sup> Jesús y Musitu, G. (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona: Paidós.
- Cobos Velázquez, Felipe. (2011): Características y Manifestaciones en los estudiantes. *Revista UNAvance*. 1, 21 – 23.
- Coopersmith, S. (1995). *The Antecedents of Self Esteem Consulting*. USA: Psychologist Press.
- Heinsen Guerra, M. (2012): *Autoestima y tacto pedagógico en edad temprana: orientaciones para educadores y familias*. Madrid: Narcea.
- Ibarrola, B. (2009). *Crecer con emoción. El desarrollo de la competencia emocional en educación infantil*. Madrid: SM
- Ibarrola, B. (2010). *Educación de las emociones a través del cuento*. Madrid: SM.
- Laporte, D. (2006). *Autoimagen, autoestima y socialización: Guía práctica con niños de 0 a 6 años*. Madrid; Narcea, D.L.
- Lorenzo Pontevedra, M<sup>a</sup> Carmen (2007). *Saber para vivir, autoestima*. (Traducción y revisión lingüística Nova Galicia Edicions). Vigo: Nova Galicia Edicions

- Martín Hernández, E. (2000). *¿Cómo mejorar la autoestima de los alumnos?: Programa para el desarrollo de habilidades sociales y emociones*. Madrid: Ciencias de la Educación Preescolar y Especial.
- Matthew, M. y Fanning, P. (1991). *Autoestima: Evaluación y mejora*. Barcelona: Martínez Roca.
- Nathaniel, B. (2000). *La psicología de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Nathaniel, B. (1995). *Los seis pilares de la autoestima: El libro definitivo sobre la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Polaino-Lorente, A. (2000). *Familia y Autoestima*. Barcelona: Ariel.
- Quiles Sebastián, M<sup>a</sup> José. (2004). *Propuestas para la escuela y el tiempo libre*. Madrid: CCS, D.L.
- Rojas, E. (2002). *¿Quién eres?: De la personalidad a la autoestima*. Madrid: Temas de hoy.
- Neva Milicic en su artículo Desarrollar la Autoestima de nuestros hijos, 2003

## 7.2 WEBGRAFÍA:

- Steiner, D. *La teoría de la autoestima en el proceso terapéutico para el desarrollo del ser humano*  
[http://www.tauniversity.org/tesis/Tesis\\_Daniela\\_Steiner.pdf](http://www.tauniversity.org/tesis/Tesis_Daniela_Steiner.pdf) (Consulta: 30 de marzo de 2014)
- Nathaniel, B. *Como mejorar su autoestima*.  
[http://www.amarseaunomismo.com/descargas/como-mejorar-su-autoestima\\_nathaniel-branden.pdf](http://www.amarseaunomismo.com/descargas/como-mejorar-su-autoestima_nathaniel-branden.pdf) (Consulta: 22 de Abril de 2014)



- Massó, F. *Autoestima*. [http://es.salut.conecta.it/pdf/injuve/IIguianorexia\\_4.pdf](http://es.salut.conecta.it/pdf/injuve/IIguianorexia_4.pdf). (Consulta: 3 de Abril 2014).
- Romero Sánchez, Haydeé y Jaramillo Solorio, Rosa M<sup>a</sup>. (2010). *Clima Organizacional. Su relación con el factor humano*. [http://www.dgrh.salud.gob.mx/Formatos/MANUAL%20DEL%20PARTICIPANTE%20CLIMA%20ORGANIZACIONAL%20\(1\).pdf](http://www.dgrh.salud.gob.mx/Formatos/MANUAL%20DEL%20PARTICIPANTE%20CLIMA%20ORGANIZACIONAL%20(1).pdf) (Consulta: 3 de Marzo de 2014).

## 8. ANEXOS

### ANEXO Nº1 REGISTRO LIBRE PARA LA OBSERVACIÓN.

#### DATOS DEL ALUMNO

Nombre: .....

Fecha: ..... Curso: .....

Apellidos: .....

Colegio: .....

CARACTERÍSTICAS DE LA CONDUCTA PRODUCIDA	CARACTERÍSTICAS AMBIENTALES	CARACTERÍSTICAS SITUACIONALES.
1.		
2.		
3.		

## ANEXO Nº 2 TABLA DE REGISTRO PREESTABLECIDA

### DATOS DEL ALUMNO

Nombre: ..... Fecha: ..... Curso: .....

Apellidos: ..... Colegio: .....

DE CONDUCTAS		AMBIENTAL	SITUACIONAL
<b>Comportamiento Adecuado (Alta Autoestima)</b>	Disposición a realizar las actividades propuestas		
	Creatividad y originalidad en la realización de sus trabajos		
	Iniciativa para enfrentarse a nuevos retos		
	Deseo por lo nuevo y lo diferente		
	Lucha por las metas que se plantea		
	Tolera el fracaso		
	Actitud de seguridad y confianza en sí mismo		
	Muestra dotes de liderazgo		
	Reconoce sus propios errores		
<b>Comportamiento con alta variabilidad (Media autoestima)</b>	Acepta las críticas		
	Se muestra optimista		
	Muestra inseguridad en relación con su valía		

DE CONDUCTAS		AMBIENTAL	SITUACIONAL
<b>Comportamiento con alta variabilidad (Media autoestima)</b>	No se relaciona con el grupo social		
	Presenta dificultades para trabar relaciones amistosas		
	Se muestra débil ante las opiniones negativas		
	Expone opiniones y conclusiones firmes		
	No confía ni en sus ideas ni en sus habilidades		
<b>Comportamiento inadecuado (Baja autoestima)</b>	Muestra actitud artificial hacia sí mismo		
	Mantiene apariencia falsa		
	Se muestra indeciso y tiene dificultades para tomar decisiones		
	No valora sus propias capacidades		
	Infravalora los éxitos y sobrevalora los fracasos		
	No está satisfecho consigo mismo		
	Tiene miedo a lo nuevo		
	Maneja de manera errónea sus sentimientos		
	Rehúye el contacto con sus compañeros		
No acepta que se ha equivocado			

## ANEXO Nº 3 INFORME VERBAL: ENTREVISTA

### DATOS DEL ALUMNO

Nombre: ..... Fecha: ..... Curso: .....

Apellidos: ..... Colegio: .....

### MODELO DE ENTREVISTA

1. ¿Cómo se llaman tus padres? ¿Juegan contigo? ¿Te gustaría que jugaran más contigo? ¿Te quiere mucho?
2. ¿Hay algo que te da miedo?
3. ¿Qué es lo que más te gusta de la escuela?
4. ¿Qué es lo que menos te gusta de la escuela?
5. ¿Qué es lo que más te gusta hacer en clase?
6. ¿Cómo prefieres jugar solo o con otros niños?
7. ¿Qué tal te portas en clase? ¿Qué tal realizas las tareas?
8. ¿Crees que tus compañeros se portan mejor o peor que tú?
9. ¿Tus compañeros hacen las tareas mejor o peor que tú? ¿Por qué?
10. ¿Qué sientes si tu profesora te dice que la tarea está mal hecha?
11. ¿Hay algo que no te gusta de ti?
12. ¿Qué es lo que más te gusta de ti?
13. ¿Qué haces cuando las tareas no te quedan bien?
14. ¿Qué tal te llevas con tus compañeros de clase? ¿Tienes muchos amigos? ¿Y en la calle tienes amigos?
15. ¿Qué crees que los demás piensan que de ti?

## ANEXO Nº 4 MODELO INFORME VERBAL ESTRUCTURADO (CON RESPUESTAS DICOTÓMICAS)

### DATOS DEL ALUMNO

Nombre: ..... Fecha: ..... Curso: .....

Apellidos: ..... Colegio: .....

PREGUNTAS	SI	NO
1. ¿Tienes muchos amigos?		
2. ¿Tus compañeros te critican?		
3. ¿Te gusta jugar con tus compañeros?		
4. ¿Prefieres jugar solo?		
5. ¿Te gusta aprender cosas nuevas?		
6. ¿Haces bien las tareas del colegio?		
7. ¿Crees que tus actividades están bien hechas?		
8. ¿Tus compañeros hacen las tareas mejor que tú?		
9. ¿Tus padres juegan contigo?		
10. ¿Te gustaría que tus padres jugaran más contigo?		
11. ¿Te portas bien en clase?		
12. ¿Tus compañeros se portan mejor que tu?		
13. ¿Te gusta aprender cosas nuevas?		
14. ¿Te da miedo hacer tareas nuevas?		

