



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

“AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA: CONSTRUYO MI YO”

AUTORÍA CARMEN MARÍA SÁNCHEZ DE MEDINA HIDALGO
TEMÁTICA AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen

En este documento se hace una diferencia de dos términos que suelen siempre ir unidos y tan relacionados que incluso suelen confundirse en ocasiones con el mismo significado. Además, se resalta la importancia que tiene la formación del autoconcepto y la autoestima en el desarrollo del niño y la niña. Así pues de la influencia que ejerce en la construcción de la personalidad en los primeros años de vida.

Palabras clave

Autoconcepto

Autoestima

Construcción de la personalidad

Clima de aula

1. AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

El autoconcepto es la suma de creencias de un individuo sobre sus cualidades personales. Lo que la persona sabe de sí misma y lo que cree que sabe. Este concepto de sí mismo lo vamos formando a lo largo de nuestra vida. El Autoconcepto es la interpretación de nuestras emociones, nuestra conducta y la comparación de la misma con la del otro.

Una vez que hemos formado un autoconcepto coherente de nosotros mismos, entonces construimos nuestra autoestima. La autoestima es básicamente cómo nos sentimos con nosotros mismos. La autoestima está determinada por el concepto que tenemos de nuestro yo físico. Qué se compone de varios ámbitos: el ético o moral, el personal, el familiar, el social, la identidad, la autoaceptación, el comportamiento...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

La suma del Autoconcepto y la Autoestima nos lleva al concepto que tenemos de nosotros mismos. Es una visión de nuestra persona y esta visión va modificándose a lo largo de la vida en función de las experiencias, las circunstancias y el contexto que nos rodea.

En otras palabras, la autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, un buen nivel de autoestima le permite a una persona quererse, valorarse, respetarse, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que el niño o la niña se desenvuelvan y los estímulos que este le brinde.

1.1 Autoconcepto

En la formación del autoconcepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: la variación de uno, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema).

- Nivel conductual: es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.
- Nivel emocional afectivo: es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros
- El Nivel cognitivo - intelectual: constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.

Además, en la formación del autoconcepto está determinada por una serie de factores que son los siguientes:

- La actitud o motivación: es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.
- Las aptitudes: son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).
- Valoración externa: es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc.
- Esquema corporal: supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 12 – NOVIEMBRE DE 2008

1.2 Autoestima

La autoestima infantil es el grado de satisfacción que el niño tiene consigo mismo. Cuando nace el bebé, se establece una estrecha relación entre el recién nacido y sus padres, sobre todo con la madre.

Se fomenta así un fuerte vínculo que va a favorecer el inicio de la autoestima, ya que este sentimiento de sentirse querido y protegido por sus padres posibilitará que el bebe se perciba como alguien importante y valioso.

En el ámbito infantil o juvenil, para hacer más manejable el concepto de autoestima, podemos hablar de cinco áreas:

- **ÁREA SOCIAL:** sentimientos del niño o adolescente sobre las relaciones con sus amigos.
- **ÁREA ACADÉMICA:** qué piensa de su faceta como estudiante.
- **ÁREA FAMILIAR:** cómo se siente como parte integrante de su familia.
- **IMAGEN FÍSICA:** cómo ve su aspecto físico o sus capacidades físicas.
- **AUTOESTIMA GLOBAL:** valoración general que hace de sí mismo.

La imagen que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor. Los padres son para sus hijos espejos a partir de los cuales el niño va construyendo su propia identidad. En la edad infantil los padres son para sus hijos las personas más importantes, por eso, la imagen que el niño cree que tienen de él es muy importante.

A medida que va creciendo, adquiere más autonomía y un mayor conocimiento del mundo exterior, ampliando su relación con otros familiares, compañeros, profesores, vecinos, etc. Lo que éstos digan y opinen sobre el niño será muy importante para el desarrollo de la autoestima.

2. LA FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA EN LA ESCUELA

En lo que se refiere a la relación entre el ámbito escolar y el desarrollo de la autoestima, la escuela es uno de los lugares fundamentales donde mejorar y desarrollarla, ya que en estas edades los maestros y compañeros forman la principal fuente de influencia en los niños.

La escuela ofrece al alumno la oportunidad de multiplicar sus experiencias. Su autoestima se hace cada vez más realista y rica. De este modo, se va definiendo a través de las experiencias, expectativas y exigencias que en ella se aporta. En el periodo en el que el alumno entra en Educación Primaria, las repercusiones de logros y fracasos se incorporan al autoconcepto como componentes positivos o negativos de aceptación y estima de uno mismo, así como de vergüenza y rechazo. Además, los niños se valoran y son valorados por su grupo de manera directa, centrándose principalmente en las cosas que hace y a las características concretas de la conducta. Es un periodo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

intenso, en el que las nuevas percepciones de uno mismo resultan muy influidas por el sentimiento de pertenencia a un grupo. Durante esta etapa se intensifica el proceso de individualización, aunque también el de identificación con los otros.

En Educación Infantil, a través de la expresión corporal y el movimiento, desarrolla en los alumnos y alumnas una autonomía creciente, tanto intelectual como motriz, así como se desarrollan nuevas formas de expresión y comunicación. De este modo se avanza en la construcción de la propia identidad, autoestima e integración social.

Desde la escuela se debe tener en cuenta una doble dimensión. Por un lado, el desarrollo integral del alumno y la utilidad social que poseen los conocimientos transmitidos. Por otro, que se debe contribuir a la construcción de la personalidad. A este respecto, los maestros en Educación Infantil tienen fomentar que su alumnado se conozca y acepte, tanto en sus capacidades como en sus limitaciones. Así pues, el niño y la niña podrán desarrollar una autoestima positiva y alta que será una buena influencia en la formación de su personalidad.

En relación al clima que se tiene que fomentar en el aula, decir que es un factor que influye de manera especial en el correcto desarrollo de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Un clima distendido, en el que los alumnos se sientan relajados va a favorecer los procesos de aprendizaje; mientras que un clima turbio provoca tensión entre los alumnos y va a afectar negativamente a los procesos de aprendizaje.

Para facilitar un clima de aula positivo en el que los alumnos se sientan cómodos se debe tener en cuenta:

- Participación conjunta de los maestros y alumnos en la toma de decisiones de carácter didáctico.
- Expectativas positivas por parte de los docentes respecto a los logros de los alumnos, incidiéndoles en los progresos que experimentan.

En la etapa de infantil se precisa de un clima de aula efectivo para que el niño se sienta seguro y no eche en falta la ausencia de la figura de apego. Además la forma de trabajar en esta etapa requiere que el niño se exprese y actúe tal como es, así pues, la misión del profesor es crear ese clima de aula que favorezca la desinhibición de los alumnos para poder trabajar más fácilmente todo lo relacionado con la expresión de sentimientos, emociones, etc.

El trabajo y desarrollo de un adecuado clima de aula favorecerá la mejora del autoconcepto y autoestima, ya que un clima afectivo hace que los alumnos se sientan bien consigo mismo y cómodos con el resto de compañeros, pudiendo mostrar con más facilidad su verdadera imagen. Además, el refuerzo positivo del profesor va a ser otro aliciente para la mejora de su imagen corporal.

El docente para estimular el desarrollo de la autoestima, en relación al currículo, tiene que tener en cuenta los siguientes criterios metodológicos:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

- Aprendizaje individualizado y personalizado

Este principio trata de dar respuesta a la diversidad del alumnado en nuestras aulas ante los diferentes tipos de origen del alumnado (social, cultural, económico, lingüístico, etc.).

Para el tratamiento de la diversidad, el profesor debe favorecer un trabajo lo más individualizado posible, en el que cada alumno realice las actividades a su propio ritmo y favoreciendo el feedback con intencionalidad motivacional. Por ello, el tipo de feedback impartido debe ser preferentemente positivo para que el alumno se sienta mejor consigo mismo y con los demás; así como tome conciencia de sus logros y no únicamente sus limitaciones.

- Aprendizaje cooperativo y participativo

Este principio trata de dar respuesta al problema de la falta de motivación de los alumnos a la hora de recibir las clases de una forma directiva y automática. Para su tratamiento se debe ofrecer al alumnado la posibilidad de poder cooperar y tomar decisiones a la hora de planificar y realizar las actividades, contribuyendo a que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea mucho más fácil. Esta forma de trabajo va a favorecer que los alumnos mejoren su autonomía y su relación con los demás, por lo que implícitamente se va a ver favorecido el autoconcepto.

- Aprendizaje constructivo, significativo y funcional

Este principio trata de dar respuesta al problema de la poca significación que suelen tener los aprendizajes. Normalmente, los contenidos están establecidos de antemano, así como no son reflejados en la programación muchos de los intereses y motivaciones de los alumnos. Ello conlleva que a la hora de abordar este problema, el profesorado no tenga en cuenta los conocimientos previos de los alumnos, la claridad de los contenidos y su utilidad en la resolución de problemas en la vida cotidiana. Los conocimientos previos serán fundamentales para conocer los intereses y motivaciones de los alumnos, así como para proponer contenidos que los motiven. La claridad de los contenidos también es importante, ya que muchas veces los alumnos no entienden los conceptos porque son confusos o arbitrarios. Por último, la utilidad de los contenidos hace que sean más fácilmente asimilables por los alumnos, ya que ven una relación directa con la vida cotidiana.

Por lo tanto el docente tiene que tener en cuenta estos tres aspectos para que los alumnos trabajen de un modo distendido y asimilando los aprendizajes con mayor facilidad, provocándose una mejora de su autoconcepto y autoestima, ya que podrán observar como se han cumplido los objetivos marcados.

- Aprendizaje globalizado-interdisciplinar

Este principio trata de dar respuesta al problema de la especificidad de los contenidos que son impartidos en cada una de las materias. Uno de las principales inquietudes o dilemas a la hora de afrontar los conocimientos por parte de los alumnos es que no existe relación entre la mayoría de ellos y diferentes áreas de conocimiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Para afrontar este tipo de problemas, el profesor debe facilitar que el aprendizaje de los contenidos se lleve a cabo de una forma global, integrando unos con otros. Es preciso que las propuestas educativas presenten de una forma clara tanto la relación entre los aprendizajes que a ellos les interesa, como la relación entre unos y otros para conseguir los objetivos que se pretenden alcanzar. Todo esto favorece una mayor asimilación de los contenidos que se proponen en la escuela, propiciando un mayor rendimiento académico que puede repercutir positivamente en el autoconcepto académico del alumno, y por consiguiente, en el autoconcepto general del mismo.

3. LA FORMACION DE LA AUTOESTIMA EN LA FAMILIA

La familia tiene gran peso en la autoestima del niño, ya que ésta es la que le trasmite o le enseña los primeros y más importantes valores, que influirán en el niño a la hora de formar su personalidad y su nivel de autoestima. Como ya se ha comentado anteriormente, en realidad cuando un recién nacido llega a este mundo no tiene una imagen de sí, sino que la irá construyendo con el paso del tiempo y en una delicada interrelación con las figuras significativas de su vida.

Pues bien, es aquí que además de la escuela, los padres son los espejos en donde el niño se mira y se ve a sí mismo, es decir que los padres le devuelven al niño una imagen, y es esa imagen la que guiará al sujeto en el resto de su vida, formando su autoconcepto.

Muchas veces los padres actúan de diferentes maneras, que pueden ser perjudiciales para el niño dejándole marcas difíciles y un continuo dolor oculto que influirá en el desarrollo de su vida. Pero también están los que le valoran y reconocen sus logros y sus esfuerzos y contribuyen a afianzar la personalidad.

Así que en la realidad una forma de conocer al ser humano es a través de los conceptos de autoestima e imagen de sí mismo. Ambos términos son fundamentales para comprender los procesos psicológicos que suceden en un sujeto. Nos desenvolvemos en una sociedad que cada vez valora más lo que se tiene a nivel material y cada vez menos lo que se tiene a nivel humano. Cada época se rige bajo determinadas leyes o conceptos colectivos que circulan socialmente y en esta época lo que nos rige son las leyes del mercado. Sin embargo, tanto la familia como el docente deben poner más interés en sobrevalorar lo personal.

Es a partir de los 5-6 años cuando el niño comienza a formarse un concepto de cómo le ven los mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera al menos con una conciencia activa de ello y las experiencias que se van adquiriendo.

Otro factor importante que influye en la familia, es la comunicación, ya que están estrechamente relacionadas. Según se hayan comunicado los padres con sus hijos, va a influir en sus hijos de una manera u otra tanto en la personalidad, como en la conducta, incluso en la manera de juzgarse y de relacionarse con los demás.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Psicoanalíticamente coincide con lo que Freud conceptualizó como la etapa de la disolución del Complejo de Edipo alrededor de los 5 años lo cual coincide con el ingreso a la latencia etapa que dura entre los 5 y los 12 años, es decir con la vida escolar primaria. La inclusión del peso mayor o menor de la mirada del otro, es una de las funciones de nuestro Super Yo y el nivel de exigencia de esta instancia influye mucho en el nivel de sentimiento autoestimativo.

Hay una estrecha relación entre la sociedad, la familia y la persona, ya que la sociedad es la que le presenta a la persona un modelo social con costumbres y con una cultura que a través de la familia son transmitidos al individuo. Pero cuando los integrantes de la misma, tienen asuntos indefinidos en el interior por un pasado doloroso en la infancia le transmitirá el mismo dolor y las mismas confusiones a su hijo, causándole problemas de comunicación en el ambiente social.

Es siempre importante la evaluación del sentimiento autoestimativo en tanto según como se encuentre nuestra autoestima, ésta será responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciará la capacidad del sujeto para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

Para poder ayudar a una persona que tiene autoestima baja, primero que nada se tiene que concientizar del problema que tiene, y luego se la podrá ayudar llevándolo a un especialista y apoyándolo durante el tratamiento o el proceso de recuperación.

Una vez que se ha indicado la importancia que tiene el comportamiento de los padres y como influye en el formación de la autoconcepto y autoestima de sus hijos, a continuación se exponen unas pautas a seguir por la familia para que dicha formación se lleve de manera satisfactoria.

- Amarlos incondicionalmente: Nunca es demasiado el amor que se le expresa a los hijos, ya que el cariño incondicional es una de las bases de una autoestima saludable.
- Perdonarlos de corazón: cuando fallan, fracasan o desobedecen.
- Reconocer sus esfuerzos y logros, aunque estos parezcan insignificantes.
- Estimularlos cuando les va bien en algo grande o pequeño.
- Elogiarlos cuando tienen éxitos.
- Enseñarles que no siempre tienen que ganar; agradecerles cada vez que hacen algo que contribuye a la buena marcha de las cosas en el hogar (limpiar, ordenar, lavar, guardar, etc.).
- Expresarles alegría y satisfacción cuando cumplen con las reglas del hogar o son obedientes en cuanto a la realización de tareas específicas.
- Ayudarlos a fijarse metas alcanzables.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 12 – NOVIEMBRE DE 2008

- Estimularlos con expresiones de cariño cuando su trato hacia sus hermanos y otros familiares promueve buenas relaciones, armonía y unidad en la familia (por ejemplo: son generosos, serviciales, no egoístas; deciden perdonar, en vez de guardar rencor; apoyan a los parientes que tienen algún tipo de necesidad, etc.)

La autoestima de los hijos se desarrolla y fortalece atendiendo a las necesidades físicas, relacionadas con la conservación de la vida, y supliendo también las necesidades emocionales. Las necesidades físicas fundamentales incluyen provisión y protección. Provisión hace referencia a lo esencial en cuanto a alimentación, vivienda, vestuario, atención médica y educación. Protección se refiere a procurar que los hijos se sientan seguros y estén libres de peligros en el área física y en la emocional. Así como es indispensable el atender a las necesidades del cuerpo y de la mente, también es de vital importancia el satisfacer las necesidades no materiales, ya que solo cuando suplimos éstas se podrá producir un desarrollo emocional adecuado. Las principales necesidades emocionales y afectivas de los niños son: la necesidad de sentirse amado y aceptado, la necesidad de sentirse escuchado y comprendido, la necesidad de sentirse seguro y libre de amenazas, la necesidad de recibir instrucción para desarrollar su vida espiritual, la necesidad de sentirse importante y de tener un lugar en su familia (pertenecer), la necesidad de haya un equilibrio entre la libertad y sus límites.

4. BIBLIOGRAFÍA

Elxpuru, I. y Garma, A. (1999): *El autoconcepto en el aula*. Recursos para el profesorado. Barcelona: Edebé

MACHARGO, J. (1991): *El profesor y el autoconcepto de sus alumnos*. Madrid: Escuela Española.

BORBA, M.: *La autoestima de tu hijo*. Editorial paidós

SUREDA GARCÍA, I. (2001): *Cómo mejorar el Autoconcepto*. Madrid: Editorial CCS.

Autoría

- Carmen Sánchez De Medina Hidalgo
- Córdoba
- parmen00@hotmail.com