



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 18 – MAYO DE 2009

## “LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS/AS”

AUTORÍA <b>ÁNGELA RÍOS TOLEDANO</b>
TEMÁTICA <b>AUTOESTIMA, OPTIMISMO, PESIMISMO.</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN INFANTIL</b>

### Resumen

Ser adultos, en general, y padres, en particular, es un compromiso con el optimismo, la esperanza y el futuro.

Los pequeños/a necesitan que les ratifiquemos día a día que hay una vida maravillosa si uno se empeña en construirla. Y el hecho de que ellos/as estén allí, mirándonos y escuchándonos, es suficiente prueba para demostrarlo. De ahí, deben aprender que educar es una apuesta por el optimismo.

### Palabras clave

Autoestima, optimismo, pesimismo...

### 1. LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS/AS.

Al hablar de autoestima, hacemos referencia a dos elementos que se ponen en juego generando sentimientos positivos o negativos: **auto- de sí mismo, estima-valoración.**

Durante la infancia, el niño/a vive numerosas experiencias que le producen placer, alegría, satisfacción y otras que le provocan ansiedad, desilusión o estrés. Estas vivencias despiertan sentimientos que invitan al niño/a a sentirse más o menos valioso, a ser más o menos resistentes a las frustraciones, más o menos fuerte ante las críticas o ante los errores propios, a sentirse más o menos vulnerable ante los retos y más o menos satisfecho consigo mismo. Cuando este tránsito es positivo, el niño/a llega a sentir que es capaz de hacer frente al mundo y que es digno de cariño.

Pero no todo depende del niño/a. Si bien en su relación con el entorno va conociendo sus fortalezas y debilidades, ese medio y todas sus relaciones representan un aspecto clave, ya que niños y niñas sienten un permanente deseo de impresionar a papá, a mamá, a sus seres queridos, a la seño y a sus amiguitos, porque de esta manera confirma su aceptación y valoración.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 18 – MAYO DE 2009

Ante esta necesidad de sentirse capaces, aceptados y queridos, los adultos podemos actuar acertadamente si nos ocupamos de poner a los niños y niñas en situaciones que estén al alcance de sus posibilidades; de esta manera, los obstáculos dejan de serlo para ser asumidos como desafíos. Este es el punto donde la autoestima recorre un camino positivo: aun cuando en una competición no se gane, sentir que fue importante estar allí y contar con la compañía de los seres queridos permiten al niño/a registrar o calificar la experiencia de positiva.

Pero también podemos actuar negativamente sin pretenderlo. Para evitar daños, es necesario conocer las actitudes que llevan a consecuencias no deseadas:

- ❑ Exigir en exceso, lleva al niño/a a la inseguridad y a la falta de confianza en sí mismo.
- ❑ Someter produce miedo y retraimiento, por eso aumenta el conflicto.
- ❑ Sobreproteger crea dependencia e incapacidad; pueden sentir afecto, pero nunca se verán capaces de útiles.

### 1.1. ¿Cuáles son los indicadores de baja autoestima?

- ❑ Se desaniman.
- ❑ Colaboran poco.
- ❑ Tienen rabietas.
- ❑ Se muestran irritables e impulsivos.
- ❑ Se sienten inferiores y burlados.
- ❑ No advierten ni valoran su habilidad, capacidad o resultados.
- ❑ Temen equivocarse.
- ❑ Desean ser como los demás.
- ❑ Hacen trampas o mienten.
- ❑ Culpan a los demás.
- ❑ Tienen poco amigos.

Creo que es fácil identificar a un alumno/a que presente problemas relacionados con la autoestima, porque presentará un estado de insatisfacción consigo mismo, se echará la culpa de todos sus fracasos, presentará continua indecisión, deseará complacer a los demás por miedo a decir que no, mostrará excesiva culpabilidad, acusándose y condenándose tanto por conductas como por personas que no suelen ser objetivas, permanente irritabilidad, (al sentarle todo mal), tendencia a sentirse negativo con lo que le ocurre.

Esta baja autoestima en el alumnado puede acarrear toda una serie de consecuencias como pueden ser:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

- Desconfianza en sus propias capacidades.
- Ansiedad e inseguridad ante situaciones que no logra dominar.
- Sentirse desvalorizado frente a los demás.
- Cohibido y falta de naturalidad en la expresión de sus sentimientos.
- Desentenderse de sus responsabilidades.
- Sentirse frustrado.
- Debilita su carácter haciéndole influenciado ante la opinión de los demás.

## 1.2. ¿Qué hacer como docentes?

- Podemos llevar a cabo una serie de indicaciones:
- Respetar individualidades, cada niño/a tiene su ritmo.
- Valorar un tiempo para escuchar a los niños/as y a los padres cuando llegan al centro; lo que les sucede influye en cómo actúan.
- Ofrecer con afecto opiniones positivas, sin dejar de poner límites que se pueden cumplir.
- Transmitir seguridad y protección a niños y niñas, para que puedan plantear dudas y temores.
- Favorecer la “recuperación”: que puedan volver a intentar lo que no salió como se esperaba; se aprende de los aciertos y también de los errores.
- Demostrar confianza y mantener la motivación.
- Generar expectativas que no superen las del nivel de desarrollo de niños y niñas.
- Crear situaciones donde tengan que decidir, resolver y controlar su propia conducta.
- Si persiste la conducta problemática, sugerir a la familia que acuda a un profesional.

En definitiva, comprender y actuar ante los comportamientos problemáticos es parte de lo mucho que podemos hacer para favorecer el desarrollo de una **autoestima positiva**.

En primer lugar decir, que todo docente debe llevar a cabo toda una serie de consideraciones, que le proporcionará pautas para poder ayudar a un alumno/a con problemas de autoestima.

Particularmente, conocería mi aula porque en ella se puede mejorar a las personas que hay dentro de ellas, mostraría capacidad a mi alumnado para que se aceptara a sí mismo, y para crear un ambiente donde encuentre oportunidades dentro de sí mismo y se sienta importante, conocer los sentimientos e imágenes que poseen los niños/as cuando van a la escuela, y por supuesto, transmitir frente a los niños/as fe en ellos. Aparte de esto, para devolver a mi alumnado la confianza en sí mismo y la autoestima perdida potenciaría actitudes como:

- Ser amables con ellos/as.
- Corregirles sin recurrir a los juicios de valor sobre su persona.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

- Reforzar la conducta positiva con el elogio.
- Reconocer su buen comportamiento, incluso en los castigos.

En definitiva, tenemos que proporcionarle amor, pero tenemos que asegurarnos de que lo perciban, porque si el niño/a se siente amado aprende a obrar con la seguridad que le da la fuerza del amor, aprende a amarse y respetarse a sí mismo y a los demás, a valorarse por lo que es, aprende a ser él mismo, etc..., debido a que la autoestima es el sentimiento de valoración de nuestro propio ser.

### **1.3. ¿Cómo influye la autoestima del profesor sobre la conducta de los alumnos/as a la hora de la impartición de las clases?**

Los profesores/as son aquellas personas que se relacionan con los alumnos/as, por ello, deben ser capaces de transmitir valores claros. No obstante, debe conocer bien el ambiente de su aula, para así, satisfacer las necesidades de amor, seguridad, derecho de su alumnado, y se sienta una persona valiosa, y por supuesto, el profesor/a debe establecer un ambiente de autoestima con el fin de que el niño/a aprenda de él y se sienta seguro y a gusto. La figura del maestro y su forma de interactuar son decisivas para la formación de la autoestima del alumno/a.

Sería conveniente, que el profesor/a diera sentido a los acontecimientos de su vida, desarrollando su sentido moral, y por supuesto, ofreciendo a su alumnado modelos de comportamiento, experiencias que le enriquezcan, y una educación vital que presupone un comportamiento natural.

No obstante, no podemos olvidar que la autoestima es fundamental para el desarrollo personal, por lo que el docente debe ser una persona novedosa, motivada, ingeniosa para ofrecer a su alumnado la oportunidad de expresarse en libertad, comunicarse sin miedos ni fatigas, y poco a poco, se construirá en el niño/a la confianza en sí mismo, aprenderá a valorarse y actuará con autonomía,

### **1.4. ¿Cómo influye la autoestima de los padres sobre la propia conducta del alumno/a en clase?**

En primer lugar, la autoestima es la valoración de sí mismo, de las propias actuaciones y capacidades. Por lo que abarca muchos aspectos de la vida de una persona. Es también, la base para llegar a la felicidad, por ello, debe ser transmitida de padres a hijos/as.

Creo que la autoestima de los padres sobre la propia conducta del alumno/a, puede influir de forma negativa por el motivo de que si los padres presentan una autoestima baja, se la transmitirá a sus hijos/as. Esto, no ocurre de forma intencional, ya que los sentimientos no se pueden ocultar por mucho que se intenten disimular.

La familia es la pieza clave para la consolidación de una buena autoestima, pero también, para el buen hacer en los estudios y ser aceptado socialmente. Si es así, el niño/a dentro y fuera de su hogar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

debe sentirse una persona valorada, poseer confianza en él mismo, que resuelva conflictos, busque nuevas soluciones, demostrando siempre ser una persona que puede valerse por sí mismo.

### 1.5. ¿Cómo influye la autoestima del propio alumno/a en su comportamiento en el aula?

Pienso, que la autoestima influye en su comportamiento en el aula, porque es la familia la que le va a permitir la capacidad para adaptarse a las situaciones de su vida, en contra de un estilo rígido, que le va hacer verse con desconfianza hacia él mismo y temor día a día. Por lo tanto, la autoestima es uno de los factores relevantes en el desarrollo del individuo y en el ámbito relacional.

Es necesario, que el alumno/a se sienta valorado tanto en el entorno familiar como en el escolar, debido a que se trata del segundo factor más importante en la vida del niño/a, en el cual va a permanecer gran parte de su tiempo.

El alumno/a con alta autoestima es un ser servicial, se siente igual que los otros, es capaz de asumir responsabilidades, obra con independencia, se siente satisfecho con lo que hace y disfruta con sus éxitos, lo cual le lleva a ser una persona optimista.

Si por lo contrario, presentara una baja autoestima, se mostraría inseguro ante situaciones diarias que no lograría dominar, lo que le provocaría sentirse frustrado, desvalorizado frente a los demás, etc...

### 1.6. ¿Qué factores influyen en la autoestima del niño/a?

**La motivación** es un conjunto de factores que aúnan la presión de los compañeros/as, es decir, que el trabajo sea significativo, la participación, el compromiso y el reconocimiento, así como el gusto por lo que vamos haciendo.

A la hora de hablar de motivación, debemos hablar de motivaciones personales, y tratar de aunar a aquellas que son más comunes en la sociedad en la que vivimos. Para poderla entender, debe integrarse en los profesores/as, como por ejemplo, a la hora de transmitir el gusto por la asignatura.

**La sociedad** tiene una función muy importante, siendo a partir de la cultura de cada individuo, la de cada familia que asume distintas maneras de actuación. Aquellas personas con poca confianza en sus propias capacidades en la sociedad, tienden a la búsqueda de roles que se encuentran sometidos a los demás, evitando la asunción de responsabilidad. En nuestra cultura, el nivel de autoestima se encuentra ligada a su trabajo realizado. Por ejemplo: un alumno/a con buenas calificaciones puede considerarse más torpe que el resto de sus compañeros/as a pesar de obtener buenas notas por el motivo de considerarse menos que los demás en habilidades.

En fin, todo lo que se piense bien de forma positiva o negativa influirá en su personal actividad.

**La familia** es la encargada de evitar que sus hijos/as padezcan una baja autoestima, que puede llegar a causar graves trastornos tanto emocionales como físicos. El niño/a se suele atormentar con pensamientos. Muchas veces, según como nuestros padres se hayan comunicado con nosotros, así lo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 18 – MAYO DE 2009

haremos nosotros. Siendo estos los ingredientes que se irán incorporando a nuestra personalidad, lo que será nuestra manera de comportarnos.

**La escuela** dispone de profesores/as que son los que se relacionan con los alumnos/as, por lo que deben ser personas capaces de transmitir valores claros, debe conocer bien el ambiente de sus aulas, porque todos los niños/as tienen necesidades de amor, seguridad, derecho de ser una persona valiosa y tener la oportunidad de demostrar su valía. Mediante la comprensión de cada uno, o de su ausencia, podemos favorecer el desarrollo de su propia identidad. Por todo ello, el profesor debe tener toda una serie de consideraciones.

Dicho todo esto, pienso que es la familia, la que ejerce un papel más importante, en cuanto a la autoestima del niño/a, porque es el vehículo de transmisión de enseñanza en los primeros y más importantes valores. Pero la escuela, también adquiere un papel importante debido a que es en ella donde se pasa la mayor parte del tiempo

## 2. EL OPTIMISMO Y PESIMISMO.

El optimismo, es un pilar básico en nuestra labor educativa. Cuando hablamos de pensamiento positivo, contemplamos las posibilidades agradables y óptimas de cualquier acontecimiento o problema, independientemente de las dificultades que estos traigan consigo. Lo contrario del optimismo es el pesimismo. El pesimismo o pensamiento negativo se centra en las dificultades y consecuencias lamentables de cualquier acción, independientemente de que reporte algún beneficio. Generalmente, el pensamiento paraliza, porque de cualquier acción se contempla solo la consecuencia negativa.

El estilo de pensamiento, al igual que la autoestima y el autoconcepto, se van aprendiendo durante nuestro desarrollo evolutivo. Niños y niñas contemplan cómo van reaccionando las personas de su entorno inmediato ante los problemas que se les presentan; así, un niño/a optimista se ilusiona con las cosas que le ocurren, tienen confianza en el futuro, está motivado y no se imagina que puedan sobrevenir desgracias. En las situaciones más adversas, un optimista piensa que sus propios errores o fracasos le servirán de ejemplo para una posterior superación y se esfuerza en modificar determinados aspectos que han influido en el resultado no logrado; un pesimista se empeña en ver solo lo negativo y no considera que pueda hacer nada para provocar un resultado positivo.

Como hemos comentado antes, desde pequeños/as aprendemos un estilo de pensar y a aplicarlo. Poco a poco empezamos a interiorizarlo, forma parte de nosotros, y llega un momento en que no podemos corregir esta manera de pensar; si un niño aprende a funcionar en “positivo”, será más eficaz en la vida y triunfará con más facilidad.

### 2.1. ¿Cómo sabemos qué estilo de pensamiento tiene un niño/a?

Podemos saberlo, observando o estudiando su lenguaje. Sus expresiones frecuentes y sus narraciones nos darán pistas de cómo encauza los conflictos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 18 – MAYO DE 2009

## 2.2. ¿Cómo se puede enseñar a un niño o a una niña a ser optimista?

Podemos enseñarle a educar su estructura de pensamiento.

Primero, hay que entrenarle para que identifique qué pensamientos negativos le provocan emociones negativas. Después, verbalizará sus sentimientos negativos y comenzará a reformularlos de manera adecuada.

Si nos encontramos con expresiones catastróficas en las que están presentes las palabras “siempre” o “nunca”, será conveniente que el niño/a aprenda sustituir estos mensajes por otros con palabras más ocasionales y menos absolutas.

Quizás en algún momento, el niño/a permanezca en silencio y se decante en última instancia por el pesimismo.

## 2.3. ¿Cómo es un niño/a optimista?

Cuando hablamos de educar en el optimismo nos referimos a adoptar el pensamiento positivo como hábito.

- ❑ Un niño/a optimista describe una situación difícil y un error que ha cometido por actuar de una determinada manera, pero no se descalifica a sí mismo.
- ❑ Sabe que los problemas son temporales y busca soluciones para atajarlos.
- ❑ Saca provecho de los conflictos, desarrolla hábitos saludables de crecimiento y se supera a sí mismo.
- ❑ Disfruta de sus éxitos académicos.
- ❑ Su fortaleza frente a las enfermedades es mayor.
- ❑ Sabe que, si actúa correctamente, vencerá las dificultades y se harán realidad sus expectativas.

## 2.4. ¿El optimismo, se va formando a lo largo de la vida?

Por supuesto, porque educar y formar niños y niñas es una labor diaria; nosotros podemos enseñar y ellos/as pueden aprender. Los propios padres y educadores serán los auténticos optimistas, pues son sus modelos. Nuestras acciones cotidianas serán las respuestas a sus preguntas básicas, y observándonos, aprenderán e interiorizarán optimismo o pesimismo. Una actitud optimista nos servirá para diferenciar “aquello que los niños/as hacen” de la características que conforman su personalidad: “aquello que los niños/as son”. El hecho de equivocarse forma parte de su crecimiento, estamos hablando del aprendizaje ensayo-error, cuidaremos la forma en que corregimos a los niños/as, puesto que con nuestras palabras positivas llegarán a valorar y a resolver situaciones complejas y no se descalificarán ni desarrollarán una estructura negativa de pensamiento.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

### 2.5. ¿Qué propuestas fomentarían el optimismo?

- ❑ Intentar analizar con la clase diferentes conflictos o situaciones problemáticas desde varios puntos de vista (pesimistas y optimistas).
- ❑ Divertirnos en familia con actividades beneficiosas para el crecimiento de todos los miembros que la componen.
- ❑ Tomar conciencia del apoyo diario que necesitan niños y niñas para ir mejorando; no debemos perder de vista que, a veces, no excedemos exigiéndoles demasiado.
- ❑ Corregir sus comportamientos o tareas de forma adecuada, basándonos en su realidad y en sus circunstancias.
- ❑ Nombrar sin tapujos las características positivas, tanto los niños/as como los adultos.
- ❑ Pensar y comentar hechos agradables que nos vayan sucediendo cada día.

### 3. MENSAJES QUE DESTIERRAN EL PESIMISMO. COMETER ERRORES.

A veces hacemos comentarios como: “nos sirves para nada”, “lo haces todo mal”. Este tipo de frases peyorativas se van almacenando, grabando en nuestras áreas cerebrales y, si se repiten continuamente, la estructura de pensamiento será negativa.

Es muy importante considerar el error como base de cualquier aprendizaje y como el elemento que forma parte del camino necesario para conseguir las metas propuestas. Cometer errores es productivo si aprendemos algo de ellos, pues pueden permitirnos analizar las causas que nos han apartado de la senda correcta, para poder, así, evitarlas en el siguiente intento.

La tolerancia a la frustración debe formar parte de la personalidad que se está forjando, para que llegue a ser fuerte y segura; es importante que el fracaso existe, para afrontar las dificultades que van surgiendo a lo largo de la vida.

### 4. BIBLIOGRAFÍA:

- ❑ GARMA, A y ELEXPURU, J. (1999). *El Autoconcepto en el aula: Recursos para el profesorado*. Barcelona: Edebé. España.
- ❑ RIBEIRO, Lair. (1997). *Aumente su autoestima*. Barcelona: Urano.
- ❑ VILA, J y FERNÁNDEZ, M. (1990). *Activación y conducta*. Madrid: Alhambra.

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Ángela Ríos Toledano.
- Centro, localidad, provincia: Aguilar de la Frontera (Córdoba).
- E-mail: angela18g@hotmail.com.