



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

“LA AUTOESTIMA EN EL DESARROLLO PSICOSOCIAL DE LOS ALUMNOS”

AUTORÍA M ^a Laura Trillo Romero
TEMÁTICA Psicología Evolutiva. Educación en Valores.
ETAPA Educación Infantil y Primaria

Resumen

Con esta publicación se ha pretendido, informar y asesorar sobre la importancia que tiene la autoestima en el equilibrio emocional de cualquier persona, y más aún, cuando se trata de los niños, ya que, son ellos los que a través de las diferentes etapas, la van adquiriendo y configurando con rasgos positivos o negativos.

Es esencial conocer el proceso de construcción y de desarrollo de la autoestima en los diferentes contextos en los que se desenvuelven, como son: la escuela, la familia y la sociedad, puesto que, en cada uno de ellos, hay una serie de factores, que inciden en la valoración positiva o negativa que se atribuya a la autoestima.

Por último, se han ofrecido una serie de consejos con los que se ha conseguido mejorar el estado emocional de nuestra autoestima.

Palabras clave

- La autoestima.
- La adquisición de la autoestima.
- Las etapas evolutivas de la autoestima.
- La influencia del entorno familiar, social y educativo en la autoestima.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el término de autoestima despierta un gran interés, no sólo desde la perspectiva de maestros y profesionales de diferentes ámbitos, (sanitario, educativo, social...etc.), sino también en el seno de la propia familia y en la sociedad. Dependiendo del ámbito en la que se analice, podemos atribuirle cualidades positivas o negativas, por ejemplo: un alumno que tiene baja autoestima es percibido por el resto de sus compañeros como un niño inseguro, tímido y algo desconfiado, mientras que, un niño con alta autoestima es percibido como un niño seguro, extrovertido, confiado, capaz de conseguir lo que quiera, motivado...etc.

La autoestima es el elemento esencial para sentirnos bien con nosotros mismos y, por lo tanto, con los demás. Se nutre tanto de la esencia que obtengamos de las experiencias de nuestra vida, como de las opiniones y experiencias de los demás.

No podemos olvidar que la autoestima constituye uno de los pilares fundamentales para el desarrollo personal y emocional de cualquier persona durante toda su vida. Por ello, a través de esta publicación se ha pretendido ofrecer una serie de pautas con las que se ha conseguido:

- Tomar conciencia de la importancia que tiene la autoestima.
- Conocer y saber identificar los rasgos de una autoestima positiva y negativa.
- Determinar cómo influyen los diferentes contextos en el proceso de adquisición y desarrollo de nuestra autoestima, tales como: el social, el educativo y el familiar.
- Mejorar el estado emocional de la misma.
- Ofrecer una serie de consejos con los que se mejora el estado de la autoestima.

1ª. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR AUTOESTIMA? CARACTERÍSTICAS ESENCIALES.

Existen diferentes definiciones sobre el término de autoestima:

- La autoestima significa estima propia, la estima de sí mismo.
- La autoestima es:
 1. Es tener la sensación de sentirse y estar a gusto contigo mismo.
 2. Es considerarse un ser importante.
 3. Es estar y sentirse feliz por y con tu persona.
 4. Es tener la capacidad de sacar el lado positivo a las situaciones negativas.
 5. Es decir "sí puedo" cuando las cosas "no van bien".
 6. Es comunicar y contagiar tu estado de ánimo a los demás.
 7. Permite sentirte confiado y seguro de ti mismo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Hay que señalar que todas las definiciones tienen un punto en común, la definen como un sentimiento al que, le atribuimos cualidades positivas, tales como: aceptación, aprecio, valor, confianza, de competencia...etc. y otras de carácter negativo, por ejemplo: de inseguridad, de inferioridad, negatividad...etc. Todo ello, se debe a que continuamente está sometida a juicio, por diferentes factores: por nosotros mismos, por los demás, por el entorno en el que vivimos y nos desenvolvemos, por las situaciones y experiencias que vivimos, que hemos vivido y/o que nos cuentan. Ese juicio dictamina que nuestra autoestima puede adquirir dos rasgos, uno positivo y otro negativo, veamos a continuación cómo se caracterizan:

- La autoestima positiva: genera y proporciona confianza, seguridad, ilusión, felicidad, éxito personal...etc.
- La autoestima negativa: produce sensación de fracaso, de inseguridad, de miedo, de falta de expectativas, de frustración...etc.

Tras exponer su definición y sus características, podemos empezar a comprender que tiene mucha importancia en el desarrollo personal de nuestros alumnos y alumnas, es el ingrediente fundamental para que se perciban y se sientan como individuos autorrealizados. Pero, ¿cómo llegamos a esta situación? ¿Cómo se adquiere la autoestima?

2ª. LA ADQUISICIÓN DE LA AUTOESTIMA.

Todo comienza desde los primeros intercambios de afecto y cuidados, entre el recién nacido y su madre. De esta manera, los estímulos primarios que van despertando la autoestima, son los que nos generan una sensación y un sentimiento de seguridad, de afecto, de sentirnos acariciados, al percibir una mirada de ternura, de alegría por parte de nuestros padres o familiares...etc. Por el contrario, el niño que en su entorno familiar no percibe esos estímulos positivos, percibirá una sensación de soledad, de miedo, de inseguridad e incluso de abandono.

A medida que el niño va creciendo, la autoestima se ve afectada progresivamente por las experiencias, tanto positivas como negativas, que experimenta en el mundo externo y que, posteriormente, son integradas a su mundo interno. Nos referimos tanto a las experiencias que puede tener en el ámbito familiar, escolar como social. Éstas pueden ser placenteras y satisfactorias, mientras que otras pueden generar miedo, frustración y ansiedad. Para lograr que el niño adquiera de esas experiencias una autoestima positiva se debe conseguir una exitosa integración de las imágenes de sí mismo tanto positivas como negativas, logrando al mismo tiempo un equilibrio emocional entre dichas sensaciones.

Es a partir de los dos años y medio, cuando el niño comienza a ser capaz de establecer sus propias metas, es decir, empieza a manifestar sus inquietudes, sus intereses, sus preferencias...etc. Su autoestima depende, por un lado, de un sentimiento de satisfacción, por realizar la tarea que quiere de manera independiente y, por otro, de la necesidad de sentirse aprobado por los demás.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

En la etapa escolar su nivel de autoestima se va incrementando debido a la adquisición de una serie de habilidades y de competencias de diferente índole como son: cognitivas, motoras, lingüísticas, sociales...etc. En esta etapa su autoestima va aumentando, no sólo por los logros que va consiguiendo a nivel de aprendizaje, sino también, por las relaciones sociales que establece. En ellas, tiene amigos y amigas con los que ha mantenido y mantiene una amistad desde la infancia, estableciendo más preferencia por algunos de sus compañeros que por otros, forma parte de un grupo, en el que ocupa un rol, que puede ser el del líder, (que suelen ser los niños con alta autoestima y que se muestran muy seguros), o por el contrario adquirir un rol sumiso, de aceptación a seguir y a apoyar al líder en todas sus actuaciones y situaciones. En este ámbito, es importante que los educadores observen y ayuden a estos alumnos y alumnas, ya que, en muchas ocasiones quieren pasar y pasan desapercibidos.

A medida que va creciendo su integración, implicación y participación en el entorno social va aumentando, adquiere responsabilidades, tiene un desempeño laboral, un compromiso social con el resto de los miembros que constituyen la sociedad, un compromiso familiar...etc., de tal manera, que su autoestima queda condicionada a las experiencias que tengan en el mismo.

De esta manera, llegamos a la conclusión de que la autoestima es un elemento esencial de nuestra personalidad que nos acompaña desde nuestra infancia hasta nuestra etapa más madura. En este proceso de adquisición de la autoestima estamos condicionados por la influencia que ejercen los diferentes contextos en los que nos desenvolvemos, por ello, se hace necesario responder a tres preguntas básicas, para determinar cómo influyen los diferentes entornos en el estado emocional de la autoestima en las diferentes etapas de nuestro desarrollo.

3ª. LA INFLUENCIA DE LOS CONTEXTOS FAMILIARES, ESCOLARES Y SOCIALES EN LA AUTOESTIMA:

Dada la importancia que tienen los tres contextos en el proceso de valoración de nuestra autoestima, se hace necesario exponer la influencia que ejercen los mismos en el proceso de adquisición y desarrollo de la misma.

A. ¿Cómo influye la escuela en la autoestima de nuestros alumnos y alumnas?

La escuela es, junto con la familia, el contexto en el que el niño pasa más tiempo, en él se produce muchos tipos de relaciones, tanto entre niños de la misma edad como con otros más mayores y, también con las personas adultas, aspecto que influye positiva o negativamente en su autoestima.

El contexto escolar tiene una gran responsabilidad en el proceso de adquisición y desarrollo de la autoestima, ya que, es la encargada de transmitir una serie de valores, tales como son: el respeto, la solidaridad, el afecto, la convivencia, la paz...etc. que serán integrados en la personalidad del niño y, por lo tanto, en su autoestima.

En el ámbito escolar, la autoestima se ve influenciada por varios factores, pero, de todos ellos, hay que resaltar: los relativos a cómo influyen las relaciones sociales y los relativos a cómo afecta el proceso de enseñanza-aprendizaje a la autoestima.

- Si nos fijamos en la influencia de las relaciones sociales en la autoestima, determinamos que la habilidad que demuestran para hacer amigos, formar grupo y convertirse en los líderes del



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

mismo, son elementos fundamentales para atribuir cualidades positivas o negativas a la autoestima.

- Si nos fijamos en la influencia del proceso de enseñanza-aprendizaje en la autoestima, observaremos que las tareas académicas, como la lectura y el cálculo, se consideran elementos fundamentales para atribuir cualidades positivas y/o negativas, tanto la autoestima de ellos mismos como a los demás.

Por todo lo expuesto anteriormente, hay que preguntarse: ¿Cuál es el papel del profesor en el proceso de adquisición y desarrollo de la autoestima en el contexto educativo? El profesor debe convertirse en el instrumento de ayuda y de guía para conseguir que el alumno adquiera una alta autoestima en su relación con:

- A. Su propio concepto: Debe dar una serie de pautas a los alumnos y alumnas para que les ayuden a identificar el estado de su autoestima, para ello, es preciso enseñarles que los alumnos que tienen alta autoestima se caracterizan por: mostrarse y sentirse alegres, confiados, seguros, con altas expectativas...etc. Mientras que los alumnos con baja autoestima se muestran: inseguros, frustrados, incomprendidos...etc.
- B. El concepto obtenido de las percepciones y opiniones de los demás: Hay que enseñarles que cuando las demás personas nos proporcionan atributos positivos, nos proporcionan sensaciones agradables, mientras que si tienen un carácter negativo nos muestran sensaciones desagradables que no podemos permitir que nos afecten negativamente.
- C. El concepto de sí mismo real y el imaginario: A medida que se va constituyendo la autoestima, se va estableciendo un paralelismo entre lo que somos y lo que nos gustaría ser. Esta situación, en algunas ocasiones, puede generar sentimientos negativos que afectan negativamente a la autoestima, como por ejemplo: la frustración. Lo que produce que una persona que se siente frustrada manifiesta una baja autoestima.

Las pautas referidas al proceso de enseñanza-aprendizaje que han mejorado la autoestima de nuestros alumnos y alumnas son:

- Adaptar el proceso de enseñanza-aprendizaje a cada niño, de modo que se le permita avanzar a su propio ritmo.
- Crear un entorno que facilite oportunidades de participación en actividades con las que se sientan importantes.
- No sólo hay que apreciar y fomentar el aprendizaje y enseñanza de contenidos y habilidades intelectuales, sino también el de habilidades sociales.
- Fomentar momentos en los que el acercamiento del maestro le proporcione al niño seguridad y confianza en lo que está haciendo.
- Felicitar al alumno cuando consiga un logro por pequeño que sea, al mismo tiempo que también sea felicitado por sus propios compañeros o familiares.
- No usar la crítica negativa ni destructiva como método de castigo.
- Tener en cuenta que cada alumno tiene una situación familiar determinada.
- Propiciar actividades de ayuda y colaboración con sus otros compañeros.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Por último, hay que destacar que el colegio debe fomentar y promover actividades que faciliten y mejoren la relación entre los padres y los maestros, para saber en qué contexto familiar se desenvuelve el niño, para determinar qué expectativas tienen los padres sobre el colegio, para saber cómo se siente el niño en la escuela, para intercambiar información, para explicar como se pueden realizar actividades en casa que ayuden a los padres y a los hijos...etc.

B. ¿Cómo influye la familia en la autoestima de sus hijos?

La familia es uno de los contextos más importantes en el proceso de adquisición y desarrollo de la autoestima, por varias razones:

- Por el tipo de familia con el que se identifican, es decir, si se identifican como una familia tradicional o moderna.
- Por el estilo de crianza de los padres: puede caracterizarse por ser unos padres muy controladores, si son permisivos, si son autoritarios, si se trata de una familia sacrificante, si es una familia muy protectora o si por el contrario son padres que no le prestan atención a sus hijos.
- Por las relaciones sociales, afectivas y emocionales que se establecen entre los diferentes miembros. Aunque hay que destacar que estas relaciones están supeditadas a la composición y estructura de la misma, es decir, si la familia es numerosa las relaciones serán más variadas mientras que si la familia es una familia reducida, como por ejemplo las familias monoparentales, las relaciones serán más escasas, con lo que las aportaciones que se le atribuyan a la autoestima pueden ser en mayor o menor medida.
- Por el clima emocional que hay en la familia, es decir, si las relaciones que se establecen entre los diferentes miembros es agradable, de afecto, de seguridad, de estabilidad...etc. o si por el contrario el clima es conflictivo, agresivo e incluso violento.
- Por el nivel socio-cultural que tenga la familia: En muchas ocasiones las expectativas académicas de los hijos se ven supeditadas a las bajas o altas expectativas que le transmitan los padres a sus hijos.
- Por la situación económica que tenga la familia.

Todo ello, puede influir negativamente o positivamente en la autoestima de cualquier niño, por eso, es muy importante que los educadores mantengan contactos con las familias para asesorarles sobre la importancia que tiene crear un entorno familiar apropiado para el desarrollo emocional y personal de sus hijos. Además de asesorar a las familias, los educadores han informado y deben informar a las familias de algunas actividades que pueden realizar en sus casas con sus hijos, con las que han conseguido mejorar la autoestima tanto de los hijos como de los padres, propiciando al mismo tiempo una mejora en el clima familiar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Entre las actividades se destacan que se han realizado se destacan a continuación:

- Hacer una excursión o un viaje juntos, exponiendo las emociones y las sensaciones que han experimentado.
- Elaborar una lista de las conductas y acciones que les molestan de los diferentes miembros de la familia y debatir las posibles soluciones.
- Hacer una receta de cocina, en la que participen todos los miembros de la familia.
- Compartir las dudas de las tareas del colegio.
- Elaborar una lista con tareas del hogar en las que pueden participar los niños.
- Exponer las dificultades que han tenido los padres en el trabajo y los hijos en el colegio.

Hay que considerar que en el desarrollo de las actividades, no se debe criticar ni reprochar los supuestos fallos o errores que cometan los hijos, sino que se debe resaltar las conductas positivas con mensajes positivos, tales como: “¡Qué bien lo estás haciendo!” y en el caso de querer “corregir” algo que esta haciendo mal se debe hacer de la siguiente manera: “Pablo, podías hacerlo mejor si lo haces de la siguiente manera...”

Tras realizar las actividades se hace necesario premiar al hijo con una frase con contenido afectivo, tal como: “Jorge, lo has hecho muy bien”, con un gesto cariñoso y en determinados casos con alguna golosina.

Hay que tener en cuenta, que las familias salen a la calle con sus hijos, se relacionan con otras personas, se comportan de una determinada manera, por lo que se hace necesario informar de la influencia del entorno social en el desarrollo emocional del niño.

C. ¿Cómo influye el entorno social en el desarrollo y adquisición de la autoestima?

El entorno social tiene una gran relevancia en el estado de la autoestima de los niños, ya que es, el contexto en el que tiene lugar las relaciones sociales con miembros con diferentes características, tales como: la edad, su origen, su nivel cultural, su religión, sus creencias, sus ideologías...etc. Es el entorno que le proporciona la oportunidad de participar en los mismos, sintiéndose un miembro activo.

Las características que tiene la sociedad actual, genera sensaciones tanto positivas como negativas. Por ello, las personas que tiene baja autoestima se sienten muy vulnerables e inseguros en la misma, tienden a buscar los roles de sumisos y evitan situaciones en las que tengan que cumplir con responsabilidades. Mientras que las personas con alta autoestima se sienten como “peces en el agua” en la sociedad en la que vivimos.

Son muchos los factores sociales que pueden incidir positivamente o negativamente en nuestra autoestima, entre ellos destacamos a continuación:

- La imagen física que tiene cada persona: vivimos en una sociedad, en la que a través de los medios de comunicación nos muestran un determinado tipo de “cuerpo modelo” que es



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

aceptado, provocando que rechacemos cualquier otro tipo de cuerpo que presente características diferentes.

- Es una sociedad que destaca mucho el nivel socio-económico en el que se encuentran las personas.
- Es un entorno que promueve un determinado estilo y marca de vida, de ropa, de alimentación, de música...etc.
- También es un entorno que fomenta la participación y la posibilidad de involucrarte en acciones de ayuda social.
- Permite establecer relaciones afectivas con diferentes personas, con las que se mantiene un intercambio de cualidades, de emociones, de sensaciones, de experiencias...etc.
- Es un entorno que ofrece la posibilidad de enriquecerte personal y emocionalmente al relacionarte con personas con diferentes características.

Por todo ello, los educadores, las familias y las personas que constituimos la sociedad debemos ser conscientes de que tenemos que trabajar en equipo para lograr que nuestros hijos y alumnos puedan adquirir una autoestima positiva.

Una vez, expuesto la influencia de los tres entornos en el proceso de adquisición y desarrollo de la autoestima, se hace necesario ofrecer una serie de consejos con los que podemos mejorar nuestra autoestima. La ventaja de estos consejos es que los podemos desarrollar en los diferentes entornos que han sido descritos anteriormente, tales como: el colegio, la familia y la sociedad.

4ª CONSEJOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA:

1. Relájate: No te preocupes por aquello que tiene solución. Se han realizado ejercicios de relajación con los que se ha conseguido mantener un estado emocional de tranquilidad y de bienestar emocional.
2. Se ha reflexionado y planteado las cosas que les gustaría hacer y conseguir.
3. Se ha visualizado lo que anhelamos.
4. Se ha hablado y se ha pensado de forma autoconstructiva: Crecemos creyendo que equivocarnos es un error irreparable, pero, esto no es así debemos pensar en la ley ensayo-error.
5. Se han realizado actividades que han propiciado la risa y la alegría.
6. Hemos concluido y acordado que tras realizar las tareas debemos sentirnos útiles y valiosos.
7. Hemos realizado paseos con personas optimistas, que nos han transmitido tranquilidad y serenidad.
8. Se han dado pautas para evitar situaciones que generan emociones negativas.
9. Se han explicado las consecuencias que se producen a nivel personal y emocional con el negativismo de las palabras de algunas personas.
10. Se han dado una serie de instrucciones para que no caigan en la tentación de comparar su persona ni su situación con otras personas ni situaciones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Conclusión

La autoestima es uno de los pilares fundamentales en el desarrollo integral del niño y de la persona, es un proceso que comienza en el entorno familiar, desarrollándose y formándose en el escolar y social y, que termina creando, hombre y mujeres que pertenecen a una sociedad.

Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, se sentirá incompleta e incomprendida, mientras que una persona que sí tiene confianza en sí misma y en sus posibilidades es capaz de conseguir cualquier meta por muy difícil que sea.

BIBLIOGRAFÍA:

- Álvarez, Romero, M. (2002). *¿Quieres ser feliz? Claves para mejorar nuestra autoestima*. Málaga: Editorial Arguval.
- Tierno, B. (1998). *Aprendo a vivir. Un método práctico para ser feliz*. Madrid. Ediciones Temas de hoy.
- Rojas, Marcos, L. (2007). *La autoestima. Nuestra fuerza secreta*. Madrid. Editorial Espasa hoy.
- Vallés, Arándiga, A. (1994). *Cuadernos de recuperación y refuerzo de planos psicoafectivos. Programa de refuerzo de las Habilidades Sociales- II*. Madrid. Editorial EOS.
- Páginas de Internet:
 - www.wikipedia.es
 - www.google.es
 - www.aprendemas.com
 - <http://www.psicopedagogia.com>
 - <http://aulafacil.com>
 - <http://www.educaweb.com>

Autoría

- Nombre y Apellidos: M^a Laura Trillo Romero.
- Centro, localidad, provincia: "Nuestra Señora de Villaviciosa". Villaviciosa de Córdoba. Córdoba.
- E-mail: lauraromerosa@hotmail.com