



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

“MÓDULOS DE TRATAMIENTO Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA INFANTIL”

AUTORÍA GLORIA MARÍA ESPINOSA RAMOS
TEMÁTICA PSICOLOGÍA
ETAPA PRIMARIA

Resumen

Para trabajar la autoestima en los niños es importante, de forma continuada, potenciar las actividades que el niño hace bien y el esfuerzo.

Para la adquisición y fomento de la autoestima se pueden utilizar material didáctico o educativo diseñado específicamente para este fin o utilizar, como ocurre a menudo, la creatividad. Lo más importante es la consecución del objetivo teniendo en cuenta, por supuesto, consideraciones evolutivas, metodológicas y éticas.

Es necesario tener las habilidades terapéuticas necesarias e utilizar de forma adecuada el refuerzo así como mostrar empatía y firmeza en la interacción con el niño.

Palabras clave

- Definirse a sí mismo
- Identificación de sentimientos
- Resolución de problemas
- Autoafirmaciones y Autocontrol
- Imagen corporal
- Habilidades de comunicación



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

1. DEFINIRSE A SÍ MISMO Y POTENCIAR LOS ASPECTOS POSITIVOS DE CADA NIÑO.

En este módulo trataremos de obtener información y llevar a cabo una evaluación sobre el autoconcepto y la autoestima de cada niño.

Se evaluará los aspectos positivos y los aspectos negativos sobre: la apariencia física, capacidad intelectual, forma de ser, rendimiento escolar, pensamientos y actitudes en relación a uno mismo, en relación a los demás y exploraremos cómo hace frente a las tareas y obligaciones.

Para llevar a cabo la evaluación es también muy importante la información que nos faciliten los padres, profesores y personas próximas al niño.

A los niños se les normaliza y se les transmite la idea de que cada uno de nosotros somos diferentes de los demás. Somos más o menos guapos, somos más altos o más bajos, más inteligentes o menos, más nerviosos o más tranquilos. Cada uno es como es, es decir uno mismo. Todos podemos cambiar algunas cosas para aprender a estar más contentos con nosotros mismos.

El primer objetivo sería que el niño expresara cómo se siente ante las diferentes áreas que afectan a su autoestima.

Es importante ir potenciando los aspectos positivos que el niño tiene e ir cambiando su forma de pensar e interactuar con los demás, aumentando, de esta forma, su autoestima.

2. IDENTIFICACIÓN DE SENTIMIENTOS

Al niño se le explica que los sentimientos son parte de la vida diaria y que son muy útiles para ayudar a entendernos mejor a nosotros mismos. Se le pide que haga una lista de todos los sentimientos que pueda sentir en su vida diaria.

Para cada sentimiento, que el niño haga una lista de las cosas que le hacen sentir de ese modo. Se le explica que los sentimientos tienen respuestas fisiológicas determinadas (puede haber lágrimas, tensión muscular, latidos del corazón).

EJERCICIOS PARA IDENTIFICAR SENTIMIENTOS:

- **Caras.** Para realizar este ejercicio puede usar bien fotografías o dibujos que muestren a gente expresando las cuatro emociones básicas (felicidad, tristeza, enfado y miedo). Se empezarán con fotografías de niños de edad similar. Cada vez que le muestre una fotografía o imagen, pregúntele cómo se siente la persona que aparece en ella.

Posteriormente se le indica que expresen qué situaciones nos provocan nuestros sentimientos (felicidad, tristeza, enfado y miedo). De esta forma favorecemos la expresión emocional del niño.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

- **Historias.** En este ejercicio se les lee a los niños una serie de historias. Después de cada historia, pregúntele cómo se sienten los personajes. Las historias se clasificarán en el orden de dificultad siguiente:

1. Un solo personaje, de la misma edad y sexo que el niño. Algo ocurre o el personaje se comporta de modo que sólo se manifiesta una única emoción.

Por ejemplo: *Después de estudiar todos los días, Mario aprueba matemáticas.*

2. Un único personaje adulto en una situación que produce una sola emoción. Por ejemplo: *Un hombre se tropieza por la calle y se rompe un pie.*

Por ejemplo: *Isabel gana una carrera en la escuela y sus padres están allí para verla (pregunte cómo se siente cada persona).*

4. Varios personajes cuyas actividades producen emociones diversas. Por ejemplo: *Isabel y Susana se han entrenado para la gran carrera. El día de la carrera, Susana se pone enferma y no puede ir a la escuela e Isabel gana la carrera.*

Comprensión social y cognición social son términos usados para describir la capacidad de una persona para comprender los puntos de vista de los demás. Esta facultad de ponerse en el lugar del otro se desarrolla de forma espectacular durante el período escolar, e implica la comprensión de los pensamientos, sentimientos así como las características personales de cada individuo (Livesley y Bromley, 1973; Shantz, 1983).

El nivel de comprensión social del niño repercute en su autoestima de dos formas. En primer lugar, el niño extrae conclusiones e ideas, al menos en parte, acerca de quién es (es decir, su autoconcepto) a partir de cómo le ven los otros (Mead, 1934). El conocimiento exacto de cómo nos ven los demás y el porqué de esa percepción forma parte integrante del conocimiento sobre uno mismo. La comprensión social puede contribuir también a alterar la forma en que el niño se evalúa, porque cuanto mayor sea aquella mejor sabrá tratar a los demás en el modo que éstos desean ser tratados (Asher, 1978). A cambio, esos «otros» le manifestarán aprecio y harán que se sienta mejor.

Es importante desarrollar estrategias destinadas a fomentar la comprensión social en los niños.

3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

Los niños se enfrentan a problemas diariamente. Se enfrentan a burlas de sus compañeros, la ansiedad ante un examen, ser excluidos de los juegos u otras actividades.

Los niños que adquieren la habilidad de resolver problemas tienen una serie de ventajas. Los niños a los que se les ha enseñado a usar estrategias para la resolución de problemas suelen enfrentarse al estrés y a la tolerancia a la frustración con mayor eficacia. La capacidad para resolver problemas puede ser una fuente de autoestima positiva para el niño.

INTERVENCIONES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

- Orientación para la resolución de problemas

Debe explicar y discutir los siguientes puntos con el niño:

- Los problemas forman parte de la vida diaria.
- Los niños pueden aprender a resolver muchos de sus problemas sin la ayuda de los adultos (anime al niño a resolver algunos de los problemas que resolvió él sólo).
- Los sentimientos son señales importantes de la existencia de un problema (dé algunos ejemplos, por ejemplo, cómo sentimientos de miedo que sientes cuando descubres que te has perdido en una excursión).
- Cuando te des cuenta que tienes un problema, lo primero que hay que hacer es “pararse a pensar”.

- Pasos para la resolución de problemas

1. ¿Cuál es el problema?
2. ¿Cuáles son las soluciones?
3. ¿Cuál es la mejor solución?

Es conveniente hacer una lista de los pasos en la pizarra, en un papel o en un mural para que el niño pueda verlos y decirle que lo escriba él mismo.

Una vez que el niño entienda los pasos, pregúntele sobre algún problema que el niño se haya encontrado y utilícelo como ejemplo para repasar los pasos. Se pueden hacer prácticas en sesión con las diferentes opciones. Por ejemplo, si un niño refiere: “me han pegado en el colegio”, se analizarían las diferentes opciones de conducta (comportarse como un niño pasivo, un niño agresivo o un niño asertivo). Posteriormente se analizaría entre el terapeuta y el niño la opción que más consecuencias positivas tenga para el niño.

- **Tareas terapéuticas para casa.** Se le puede pedir al niño que utilice los pasos para la resolución de problemas con un problema real en casa o en la escuela.

4. AUTOAFIRMACIONES

- Identificación de las autoafirmaciones

Explique al niño las autoafirmaciones de la forma siguiente:

“Todos hablamos con nosotros mismos cada día. Muchas veces, nadie más puede saber lo que pensamos. De hecho, algunas veces ni siquiera nosotros mismos nos damos cuenta de cierto tipo de mensajes que nos enviamos, pero estos pequeños mensajes son muy importantes, ya que pueden afectar a la manera en qué nos sentimos”.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 – ENERO DE 2011

Dé algunos ejemplos de autoafirmaciones: por ejemplo: las críticas que nos hacemos después de haber cometido un error (por ejemplo, si en un partido tiro un penalti y no meto gol, puedo decirme a mí mismo “Soy un imbécil” o “Soy muy torpe”).

Explícale que muchas autoafirmaciones nos hacen sentir mal , lo cual hace que la situación parezca a menudo peor de lo que es.

Por ejemplo, si alguien de tu clase se está burlando de ti, es muy normal que te sientas mal. Pero si esta situación hace que envíes un mensaje que dice “todo el mundo me odia”, te vas a sentir fatal. Por eso, es importante saber evitar las autoafirmaciones que te hagan daño. Confronta y hazle ver al niño que es posible que no le caigas bien a alguien pero eso no significa que “todos te odien”.

- Autorreforzamiento para las autoafirmaciones positivas

Una vez que el niño ha aprendido a controlar sus autoafirmaciones, tiene que aprender a reforzarse y a felicitar a sí mismo cuando utilice autoafirmaciones positivas o cuando rebata las negativas.

Para rebatir estos sentimientos, se le puede animar al niño a que piense que el hecho de que no le invitaran a la fiesta no significa que “no le gustes a nadie” (pensamiento polarizado). También se puede explorar por qué no le han invitado a la fiesta y si tiene alguna responsabilidad o no.

Es importante trabajar, adecuándonos a la edad del niño, con la reestructuración de las ideas irracionales tales como: pensamiento polarizado (todo o nada), selección a lo negativo, anticipación del futuro, los deberías...)

Se le indica al niño que cada vez que cambie estos mensajes por otros que le hagan sentir mejor, se felicite a sí mismo. Dependiendo de la edad del niño, podrá también apuntarlos y traerlos para la próxima sesión.

5. AUTOCONTROL

El autocontrol es un factor que influye en la autoestima de los niños, ya que aquellos que son capaces de controlar sus emociones y comportamientos se sienten más competentes, fortaleciendo su autoestima. Además, son valorados más positivamente por los otros, incluidos los profesores y padres; mientras que los que se comportan de forma impulsiva o pierden el control de sí mismos a menudo se les desapruaba.

Los niños pueden mostrar problemas de autocontrol muy diversos. Algunos de ellos presentan dificultades para inhibir sus impulsos o emociones durante situaciones sociales (en casa, en clase, en el patio del colegio); otros realizan las tareas escolares de forma impulsiva, etc.

Se le debe hacer una explicación al niño del autocontrol como por ejemplo: “La mayoría de las veces, los padres, los profesores e incluso los chicos mayores les dicen a los niños lo que deben hacer y se preocupan por ellos, pero cuando se hacen más mayores, más veces te has de decir a ti mismo qué es



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 – ENERO DE 2011

lo que debes hacer y cómo debes comportarte”. Se le indica que vas a comentar tres situaciones en las que la gente se dice cosas a fin de controlar su comportamiento.

- **Inhibición.** Para evitar hacer algo que no se debe hacer como resistir la tentación o retrasar en el tiempo la gratificación de un deseo (por ejemplo, dejar de comer caramelos o hacerlo después de cenar, cuando un niño se burla o se mete contigo, cuando tus padres te prohíben los dibujos, etc).

- **Planificación.** Para decidir lo que debe hacerse en determinadas situaciones, como cuando deben completarse varios pasos antes de finalizar una tarea.

- **Perseveración.** Para continuar en la realización de una tarea determinada durante un período de tiempo y evitar distracciones.

El autocontrol requiere en parte el conocimiento y aplicación de normas de conducta. Empiece hablando de normas, por qué las tenemos y qué pasaría si no existieran. Consiga que le diga las normas que conozca de la escuela o de casa y qué pasaría si la gente no las cumpliera

ESTRATEGIAS PARA CONSEGUIR EL AUTOCONTROL

- La verbalización de las norma implica la repetición interna de una prohibición o norma de conducta («No, no gritaré»; «No está bien pegar»).
- La reestructuración cognitiva implica el cambio de pensamientos para hacer una situación menos tentadora.
- Distracción. Los niños aprenden también a distraerse. Otra estrategia consiste en centrar la atención en las recompensas que se derivarán de un comportamiento adecuado, o en las consecuencias negativas que supondría lo contrario.
- Refuerzo por parte de los padres, profesores y terapeuta. Es importante que los padres, profesores y terapeuta refuercen y feliciten consistentemente al niño cuando se autocontrole en algún aspecto determinado.
- Autorrefuerzo. El paso final para ayudar a los niños a usar el lenguaje interno de forma positiva es enseñarles a reforzarse cuando emplean tales estrategias. Explíquele que es importante que recuerde el buen trabajo realizado al evitar hacer cosas que no debe o bien al planificar y llevar a cabo una actividad.

6. IMAGEN CORPORAL

Existen evidencias de que la visión general sobre nosotros mismos se basa en nuestro concepto físico, incluyendo cómo somos, y cómo nos desenvolvemos en el área de las actividades físicas. Muchas investigaciones han documentado la relación existente entre la satisfacción de los individuos con su



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

apariciencia física y su autoconcepto en general (Lerner, Karabenicck y Stuart, 1973; Rosen y Ross, 1968; Secord y Jurad, 1953).

Antes de planificar con el niño las estrategias de intervención, es importante determinar exactamente cómo se sienten respecto a la apariciencia física.

Se puede hablar con el niño de su imagen corporal haciéndole preguntas tales como: ¿Qué es lo que más te gusta de tu cuerpo?, ¿Qué es lo que menos?

También es conveniente explorar como le perciben en su entorno.

INTERVENCIONES PARA MEJORAR LA IMAGEN PERSONAL

La intervención se basará en dos aspectos:

- Modificación de sus conductas evidentes relativas a su apariciencia física, tales como: la forma de vestir, la higiene personal, la alimentación o el ejercicio físico.
- Modificación de sus modelos internos sobre el atractivo físico, es decir, de cómo le gustaría ser, es decir, sus propios ideales.

ENSEÑANZA DE LAS NORMAS SOBRE APARIENCIA PERSONAL

Es necesario hablar con los niños sobre las normas básicas de higiene y darle información sobre las consecuencias que existen por ir sucio, mal vestido u despeinado.

IDENTIFICACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LOS MODELOS SOBRE EL ATRACTIVO FÍSICO

- a) Modelos implícitos o explícitos que el niño tiene sobre sí mismo.
- b) Las autoevaluaciones que surgen de la comparación entre su actuación actual y su modelo.
Se tiene que transmitir al niño la idea de que los modelos que tiene le hacen sentir mal al no poder alcanzarlos.

Es importante pedir al niño que evalúe los múltiples aspectos de su imagen corporal (pelo, rasgos faciales, altura, peso, ropa, higiene). De esta forma conseguimos que no todo les disguste, empiezan a darse cuenta de que hay partes de su cuerpo que si les gustan.

ACTUACIÓN FÍSICA

El área de la actuación física influye directamente en la autoestima infantil, e incluye actividades tales como los deportes, facetas artísticas como la danza y otras actividades atléticas.

La influencia que la actuación física tiene en la autoestima es diferente para los chicos que para las chicas; ésta área es algo más importante para los chicos (especialmente cuando se trata de la popularidad entre los compañeros) y aumenta en la adolescencia.



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 38 – ENERO DE 2011

- Intervención en niños que parecen estar por debajo de las expectativas reales de los jóvenes de su edad.

Los ejercicios útiles cuando el niño parece estar por debajo de las expectativas reales de los jóvenes de su edad son:

- a) rebajar los modelos del niño a lo que se supone realista, teniendo en cuenta las habilidades “naturales” del niño.
- b) cambiar los modelos del niño, para que el niño se establezca un objetivo realista e individualizado en lugar de comparar su actuación con la del mejor atleta de su clase.
- c) reajustar, para que la autoevaluación del niño se base en las habilidades que puede llevar el niño con éxito y competente, las autoevaluaciones son el resultado de lo bien que rinde académicamente, no atléticamente.
- d) modificar atribuciones, para que los niños que no tienen éxito no deduzcan que su fracaso es el resultado de un atributo negativo, permanente, global e inalterable.

-Intervención cuando el niño distorsiona su nivel de realidad

Para los niños que distorsionan su nivel real de realidad, es decir son atractivos de acuerdo con las demás personas, pueden ser eficaces como estrategias de intervención los ejercicios que exigen que el niño exprese abiertamente en lo que es bueno y permite que los demás expresen sus buenas cualidades.

7. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

- Intervención en las habilidades de comunicación teniendo en cuenta la edad del niño.

Es importante intervenir en las habilidades de comunicación de los niños ya que esta habilidad les va a permitir aumentar su red social y, por tanto, estar más contentos y aumentar su autoestima.

Para que el niño aprenda las habilidades de comunicación habrá que utilizar técnicas tales como: role-playing, técnicas que favorezcan la expresión emocional, técnicas que aumenten la empatía, técnicas de hacer críticas, etc.

Es muy beneficioso que pudiera practicarlo con otros niños en sesiones de grupo dedicadas a desarrollar las habilidades de comunicación y sociales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 – ENERO DE 2011

Autoría

- Nombre y Apellidos: Gloria M^a Espinosa Ramos
- Centro, localidad, provincia: Málaga
- E-mail: gloria_espinosa_ramos@hotmail.com