

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es el **valor** que el individuo atribuye a su persona y a sus capacidades. Es una forma de pensar positivamente, una motivación para experimentar diferentes perspectivas de la vida, de enfrentar retos, de sentir y actuar qué implica que nosotros nos aceptemos, respetemos, confiemos y creamos en nosotros mismos.

La autoestima presenta dos dimensiones, uno de ellas es el *concepto propio*, el cual es la idea que tenemos acerca de quienes somos o cual va a ser nuestra identidad, y la fabricamos mediante la conducta que desarrollamos. Y por otro lado tenemos el *amor propio*, es el significado más directo de la palabra auto (sí mismo/a) estima (amor, aprecio). Quererse a sí mismo, ni es egoísmo, ni es enfermizo; es un sentimiento fundamental.

La valoración de uno mismo se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias por las que pasamos y hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Ésta puede variar a través de las diferentes áreas de la experiencia de acuerdo con el sexo, la edad y otras condiciones.

En general, la autoestima se construye dependiendo de la aceptación que tengamos en el medio (ambiente familiar, social y educativo) en el cual nos desenvolvemos, de cómo nos reciben los demás y lo que ellos esperan de nosotros.



Durante la Etapa de Educación Primaria e Infantil la influencia que tiene la familia en la autoestima del niño cuando está creciendo es muy primordial, ya que esta es la que le trasmite o le enseña los primeros y más importantes valores que llevarán al niño a formar, a raíz de estos, su personalidad y su nivel de autoestima.

Si estamos con personas en nuestra sociedad que no nos aceptan, que nos ponen condiciones para querernos disminuye la autoestima. La baja autoestima está relacionada con una forma inadecuada de pensar acerca de nosotros mismos. Una persona con baja autoestima se siente desadaptada, piensa que vale poco, le cuesta trabajo tomar decisiones importantes por no confiar en su propias habilidades, etc.

La autoestima llega a ser una clave para el éxito o el fracaso, para comprenderse y comprender a los demás. Recordemos que la autoestima tiene dos dimensiones: la autoconsciencia del yo y el amor propio. Todo ello genera aceptación, confianza y respeto por si mismo, interés por su desarrollo,

enfrentarse a los desafíos de la vida (comprender y superar los problemas), y el derecho de ser feliz (alcanzar y defender sus metas y necesidades).

Sin embargo, ¿Cómo podemos mejorar esta emoción en nuestros alumnos?

Antes, en los procesos educativos, se insistía más en lo negativo que en lo positivo. Así, cuando los niños y las niñas hacían algo bien -como se consideraba su obligación-, no recibían ningún tipo de reconocimiento. Sin embargo, sí que se incidía en los errores, con lo que su autoestima tendía a mermarse.

Para mejorar el autoconcepto necesitamos partir de que cualquier persona, por el hecho de serlo, tiene la consideración de valiosa. (Conviene no confundir al niño o a la niña con su conducta). Precisamos creernos y valorar nuestras cualidades: físicas, de personalidad, lo que hacemos de manera adecuada, etc. Aquí nos encontramos con un problema a resolver, ya que socialmente no está bien visto que uno se quiera y hable bien de sí mismo y, si alguien lo hace, se le suele decir: “No tienes abuela, ¿verdad?”.

Reconocer las propias valías o los logros, no tiene que ver con hacer ostentación de uno mismo o de lo que uno tiene que, por otra parte, podría indicar un bajo nivel de autoestima.

También resulta útil aceptar y agradecer las valoraciones positivas que nos digan. Con frecuencia no lo hacemos y tendemos a quitarles valor y, ante un halago, podemos contestar: “Tú que me miras con buenos ojos,” o “Me lo dices porque eres mi madre”.

Cuando alguien ha incorporado una mentalidad negativa, le salen de forma automática las críticas o lo menos favorecedor. Por tanto, necesitamos entrenarnos en decir lo positivo a los demás y reconocerlo en uno mismo. Como lo positivo y lo negativo tienen un alto grado de subjetividad, conviene hablar desde uno, relativizando y no usando el verbo “ser”. Expresiones como: “Yo me veo inteligente” o “Te percibo ingeniosa”, permiten que otra persona pueda verlo de forma distinta, de esta manera se evita la confrontación.

Para ganar autoestima incorporaremos también, el pedir reconocimiento o valoraciones positivas. Pedir lo que uno necesita se convierte en un gesto generoso con uno mismo. Muchas veces “jugamos” a que el otro adivine lo que necesitamos o pensamos que no merecemos ningún elogio, y estas maneras de actuar tienden a llevar a la frustración o a la infravaloración.

Por último, va bien aprender a rechazar lo negativo que nos digan. Cuando se recibe un insulto u otras formas de degradación, se suele responder: “Y tú más”. Esto supone que hay aceptación de todo o de parte de lo dicho, aunque después le contestemos: “Y tú, mil veces más.” Resulta mejor decir frases como: “Yo no me veo así” o “Te pido que no me grites.”

Resulta muy difícil ayudar a los niños y a las niñas a tener una autoestima ajustada si los padres y las madres y el profesorado no la hemos trabajado previamente.

Es por ello por lo que comenzaremos con una serie de actividades para trabajar la autoestima en la Etapa de Educación Infantil.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN EDUCACIÓN INFANTIL

• Educación infantil (3 años): El Faro

Objetivos

- Que los alumnos sean conscientes de que todos poseemos cualidades positivas.
- Ser capaces de autovalorarse adecuadamente
- Identificar nuestras características mas positivas

Desarrollo

Sentados en un círculo, como en la asamblea, la maestra explicará que es un faro, cómo funciona y qué sirve para dar luz a los barcos e indicarles el camino al puerto. Al igual que los faros, nosotros también damos luz a los demás a través de las cosas buenas que tenemos, de nuestras cualidades positivas.

Después de esta breve explicación, uno de los niños se pondrá de pie en el centro del círculo formado por sus compañeros y se le asignará el papel de faro. Al igual que los faros tendrá que ir girando poco a poco sobre sí mismo. Cuando vaya girando, mirará a cada uno de sus compañeros, y en el momento en el que lo mire, el compañero deberá decir algo positivo del niño que está haciendo el papel de faro. De esta manera, cada niño recibirá un halago de cada uno de sus compañeros.

La primera cualidad positiva la podrá decir de la propia maestra; de este modo el resto de los alumnos verá cual es el objetivo de la actividad.

En estas edades es muy probable que las cualidades que digan los compañeros entre ellos se repitan y que por ejemplo, si un niño dice que el faro es guapo, muchos de ellos tengan la misma idea. En este sentido, la maestra podrá animar a decir cosas diferentes, haciendo referencia, por ejemplo, a como

se porta con los demás, como se comporta en clase, etc.

Recomendamos a al maestro o maestra que también sea faro par poder recibir elogios de sus alumnos.

También es importante que esta actividad no se haga con mas de dos alumnos cada día, ya que, de lo contrario, se podría perder demasiado tiempo y ser una actividad agotadora.

- **Educación infantil (4 años): El Monstruo Comemiedos**

Objetivos

- Reconocer los miedos
- Comprender que sentir miedo es una emoción natural
- Aprender a gestionar los miedos infantiles
- Que el hecho de tener miedo no influya en el desarrollo de su autoestima

Desarrollo

Entre toda la clase se decorará una caja de cartón con forma de monstruo. La cada debe tener una apertura en forma de boca.

Sentados en asamblea, la maestra explicará que tener miedo es algo natural, que todos tenemos miedo a algo. Pediremos a los niños que dibujen las cosas a las que tienen miedo. Una vez terminados los dibujos, volveremos a la asamblea para que cada uno cuente lo que ha dibujado.

Tras la puesta en común, los niños irán metiendo en la boca del monstruo los dibujos.

Es importante, que una vez terminada la clase, el maestro o la maestra

retire todos los dibujos. De esta manera, al día siguiente, podemos enseñar a los niños que el monstruo se ha comido los miedos.

Podemos completar la actividad con algún cuento que hable sobre el miedo.

Materiales

- Papel y material para dibujar.
- Una caja de cartón decorada.

• Educación infantil (5 años): El Entierro del No Puedo

Objetivos

- Ser capaces de autovalorarse adecuadamente.
- Identificar nuestras características mas positivas.
- No avergonzarse de nuestros aspectos más negativos.
- Que aprendan a darse cuenta de que tenemos pensamientos negativos que nos limitan en algunas ocasiones.

Desarrollo

La maestra comenzará por hablar en la asamblea de que todos decimos algunas veces “no puedo hacerlo”, “no soy capaz”, etc. Muchas veces lo decimos con cosas sin mucha importancia, pero otras veces son cosas más importantes. Es decir, frases que decimos ante situaciones difíciles y que nos llevan a rendirnos. Comentaremos con los niños estas frases y otras similares, y les preguntaremos si creen que nos ayudan o si, por el contrario, son negativas. Llegados a la conclusión de que estas frases solo consiguen desanimarnos, nos proponemos no volver a utilizarlas ante los problemas.

Pediremos a los niños que dibujen aquellas cosas que creen que no pueden hacer poniéndoles ejemplo concretos y hablándolo con toda la clase para que primero puedan verbalizar en voz alta esas cosas que creen que no pueden hacer.

Una vez que hayan hecho el dibujo, guardaremos todos en una caja de zapatos o de cartón.

Cuando estén todos los dibujos en la caja , iremos todos juntos al patio o a algún lugar cercano y enterraremos la caja, de tal forma que ya no podremos volver a decir “no puedo” porque está enterrado.

Tras esta actividad, si oímos alguna vez a nuestros alumnos decir que no pueden hacer algo, les tendremos que recordar que el “no puedo” está enterrado y no se puede decir.

Materiales

- Papel y material para dibujar.
- Una caja de cartón decorada.