



revista digital para profesionales de la enseñanza

Nº 9 - Julio 2010

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía

ISSN: 1989-4023

Dep. Leg.: GR 2786-2008

## “AUTOESTIMA: ME GUSTA COMO SOY, CONFÍO EN MI”

Inmaculada Junco Herrera

### **INTRODUCCIÓN**

La autoestima no es una tarea fácil de lograr porque pertenece a las variables llamadas construcciones hipotéticas, las cuales se desarrollan mediante la observación directa de conductas, la autoobservación, la observación de terceras personas y el uso de medidas psicométricas. También es complicado ofrecer ejemplos específicos para ilustrar este concepto en distintos contextos, ya sea, a nivel del individuo, en la escuela, el hogar y en relaciones sociales.

La autoestima es una de las fuentes esenciales de la alegría de vivir, permite que nos aceptemos tal y como somos, que amemos a los demás y por supuesto a nuestra persona. Por lo que podemos desarrollar la autoestima a lo largo de toda nuestra vida.

Para que el niño y niña sea lo que realmente es y aporte todo lo que puede aportar, ha de gozar de una excelente autoestima, para así manifestar todo el potencial que hay dentro de su ser.

### **1.- ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?**

Para entender el concepto de autoestima necesitamos saber primeramente qué es el autoconcepto. Cuando nos acordamos de una persona que conocemos, nos viene a la mente su imagen, tanto físicamente, personalmente y socialmente. Imagen que corresponde al concepto que tenemos de esa persona, igualmente que cada uno tiene una imagen de sí mismo. El autoconcepto hace referencia a la representación mental que la persona tiene de sí misma.

El Maestro-a puede preguntarle a un alumno suyo, que cómo se ve a sí mismo, y el niño puede contestar “Soy guapo, delgado, cariñoso...” Descripción que da lugar al autoconcepto que tiene el niño de sí mismo, la imagen que él mismo se ha realizado.

Cuanto más parecida sea la imagen que el sujeto percibe de sí mismo a la imagen real de cómo debería ser, menos probabilidad hay que el niño o niña presente un problema de autoestima.

Una estrategia que el Maestro o Maestra o incluso Familia pueden utilizar para conocer cuál es la importancia que tiene para el niño o niña cada término que usa para describirse, sería decirle que puntuara de 1 al 10 cada una de sus características. Si observamos que asigna una puntuación de cinco a ser delgado y además sabemos que entre la descripción que hace de cómo le gustaría ser valora muy positivamente el ser un niño delgado, este alumno tendrá un déficit de autoestima en el área del aspecto físico. Si valora como una característica muy importante el ser cariñoso, y en función de la valoración que asigna, así lo considera, se sentirá bien consigo mismo y tendrá una evaluación positiva en sus características reales.

Hay diferentes áreas dentro de las cuales se describe el niño y niña, son las siguientes: la escolar, que formará el autoconcepto académico; el área de relaciones sociales que tendrá en cuenta el autoconcepto social; la familiar; la de aspecto físico y la autodescripción que realice de sí mismo a nivel moral-ético, que corresponderá con el autoconcepto emocional del sujeto.

En cuanto al Área escolar, el niño y niña se evalúa para ver si da la talla, para ello el niño y niña se compara con el rendimiento académico de sus mejores compañeros.

En el Área social los niños evalúan las interacciones que establecen con los demás niños del grupo al que pertenece. Si un niño o niña no está satisfecho con el tipo de relación social que lleva, difícilmente lo estará consigo mismo.

En el Área familiar el niño o niña elabora una autoevaluación de su integración en el núcleo familiar y su pertenencia en éste.

El niño y niña en el Área de aspecto físico lleva a cabo una autoevaluación de su apariencia y presencia física, también de sus habilidades y competencias.

El sujeto se evalúa en el Área moral y ética para saber si su conducta sigue aquellas normas o reglas que ha aprendido que se deben efectuar para ser aceptados como miembros merecedores de vivir en sociedad.

Para identificar un déficit de autoestima no se debe olvidar que el alumnado puede evaluarse en diferentes áreas de su vida y pueden tener una imagen negativa de sí mismo en una determinada área pero no en otras.

## **2.- TRASTORNOS EN LOS QUE INFLUYE LA AUTOESTIMA**

Uno de los conceptos que más se repite como rasgo en la aparición de determinados trastornos psicológicos es el estado de la autoestima. No todo el que tiene baja autoestima desarrollará un trastorno psicológico, pero lo que si ocurre es

que frecuentemente las personas con determinados trastornos psicológicos tienen problemas de autoestima.

- Ansiedad:

Es un nivel de activación que permite que nos comportemos de una manera determinada.

La ansiedad forma parte de todos nosotros. Tener un nivel de ansiedad medio es muy beneficioso para que el alumnado pueda llevar a cabo sus tareas de mejor forma. Los pensamientos serán los que se encarguen de disparar o disminuir la ansiedad. En estos pensamientos se encuentra la autoestima de cada niño y niña, de forma que cuanto más sano sea su autoconcepto, mejores resultados obtendrán.

- Depresión exógena:

En el caso de niños y niñas en edad escolar, se suele dar cuando se sienten deprimidos al haber perdido el refuerzo social, que se traduce en no tener la aprobación del resto del grupo de compañeros, al no sentirse integrado en ninguna pandilla, al tener problemas en casa o no poder realizar actividades placenteras.

- Trastornos de la conducta alimentaria:

Para explicar el inicio de un trastorno alimentario como la anorexia y la bulimia, se necesitan varios factores de génesis. Las causas de estos trastornos son variadas, se considera que son muchos elementos lo que provoca la aparición de este tipo de trastornos. Vulnerabilidades fisiológicas, herencia genética, factores personales, se unen para caracterizar esta enfermedad.

A parte de factores ambientales, como la presión social y factores genéticos, debemos tener en cuenta también los factores personales, incluyendo la personalidad como factor que predispone este tipo de enfermedad. Los enfermos tienen rasgos de ansiedad, sensación de ineficacia, tendencia a conseguir la perfección en todo lo que se propongan y preocupación excesiva por lo que piensen los demás, por lo que es muy frecuente que niños y niñas que padezcan esta enfermedad exista en ellos una baja autoestima.

- Trastornos de personalidad:

Estos trastornos se definen como desórdenes del comportamiento que vienen originados por personalidades inflexibles, cuya consecuencia es la no adaptación de la vida social y personal.

Existen tres tipos de trastorno de la personalidad, el primero en el que se incluyen el paranoide, el esquizoide y el esquizotípico de la personalidad.

El segundo grupo contiene el antisocial, el trastorno límite de personalidad, el histriónico y narcisista de la personalidad.

El último grupo abarca el trastorno de personalidad por evitación, el dependiente y el obsesivo-compulsivo.

Excepto el primer grupo, en la mayor parte de los trastornos de la personalidad existen rasgos en el que detectamos problemas en el desarrollo de la autoestima.

Se pueden detectar rasgos de personalidades patológicas antes de los dieciocho años.

Síntomas de trastornos de personalidad unidos a una mala formación de la autoestima:

- Trastorno límite de la personalidad: Se caracteriza por existir una inestabilidad en las relaciones afectivas; mantener relaciones interpersonales muy intensas e inestables; impulsividad en sus actos; amenazas y actitudes dañinas para ellos mismos; también son muy llamativos los sentimientos de vacío, de abandono; teniendo el concepto de autoimagen distorsionado.

- Trastorno histriónico de la personalidad: Realizan conductas llamativas para llamar la atención; se sienten mal cuando no son el centro de atención; utilizan el aspecto físico para llamar la atención; expresan sus emociones exageradamente y se dejan influir por los demás fácilmente.

- Trastorno narcisista de la personalidad: Quieren fascinar a los demás; no sienten empatía; exageran sus capacidades para despertar admiración en los demás; mienten; tienen el sentimiento de que son únicos; envidian a los demás; tienen fantasías de poder, éxito...

- Trastorno de la personalidad por evitación: Sienten inhibición social sobretodo si se les evalúa negativamente, sentimientos de inferioridad antes nuevas situaciones o ante gente desconocida, porque creen que serán rechazados socialmente.

Podemos observar cómo se relaciona el defecto o exceso de autoestima en estos trastornos de personalidad. La autoestima no es el único factor para detectar un trastorno de cualquier tipo. Por lo que no podemos concluir que si un niño o niña tiene una buena autoestima no desarrollará un trastorno de la personalidad y viceversa, aunque si es cierto, que si tienen una buena autoestima los síntomas en los trastornos mentales se manifestarían de forma menos perjudicial.

En estos trastornos hay bastantes implicaciones en la creación de vínculos interpersonales entre el niño o niña y el ambiente. En las personalidades límite se encuentra una autoestima muy insegura debido a relaciones desfavorables.

Se ha trabajado sobre los vínculos en la infancia de los pacientes con trastornos de personalidad histriónica y han investigado que han vivido en ambientes de privación afectiva y estimulación reforzadora.

En los trastornos de personalidad narcisista, se puede observar el fallo en el desarrollo de la autoestima por idealización de algunas características de los niños y niñas con el objetivo de alimentar la autoestima de los padres, todo esto perjudica ya que los niños creen que son omnipotentes, no aceptan sus fallos, ni los sentimientos débiles en algunas áreas, por lo que cuando no consiguen lo que se proponen se frustran demasiado.

### 3.- NO DEBEMOS IGNORAR LA AUTOESTIMA

Según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV) (American Psychiatric Association, 1995) son varios los trastornos infantiles que aparecen asociados con déficit de autoestima. Entre los trastornos del aprendizaje que se pueden presentar en la infancia, están el trastorno de la lectura, cálculo, escritura. Dentro de los trastornos de la comunicación podemos citar el caso de una niña que presenta tartamudeo, trastorno que tiene asociado como una consecuencia un déficit de autoestima que se manifiesta sobretodo en el área social. La forma de expresarse que utiliza esta niña para comunicarse con sus compañeros, no la considera la más adecuada y en ocasiones son sus propios compañeros los que se encargan de recordárselo mediante imitaciones y burlas. Con este trato la niña obtiene una imagen negativa de sí misma.

En los trastornos por déficit de atención y comportamiento perturbador, nos encontramos con la siguiente clasificación:

- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad.
- Trastorno disocial.
- Trastorno negativista desafiante.

Todos ellos van unidos a un déficit de autoestima.

Existen investigaciones que muestran cómo los niños y niñas hiperactivos se valoran así mismos más negativamente, con más problemas y menos felices que los niños y niñas de su edad. Este nivel tan bajo de autoestima esta marcado en las etapas finales de la infancia y adolescencia.

La autoestima de los niños y niñas que presentan el trastorno disocial, a pesar de que puedan aparentar una imagen de dureza, suele ser bastante baja, por el concepto negativo que tiene de sí mismo el niño y niña.

Los niños que presentan un trastorno por negativismo desafiante, también presentan déficit de autoestima, ya que se perciben a sí mismos como incompetentes para responder a las demandas del medio familiar. La evaluación que haga ese niño de su comportamiento en el área familiar será negativa y las recompensas tendrán forma de castigos.

Si se diera el caso de estar con un niño o niña que tiene un problema de enuresis o encopresis, la importancia o gravedad del problema va a estar en función del efecto que tenga sobre su autoestima. Si considera que este problema es horrible, repercutirá negativamente en la evolución de dicho problema

Si tratáramos con un niño o niña que presentara problemas de conducta alimentaria, como la anorexia o bulimia nerviosa, hay investigaciones que indican que la autoestima de estos niños va a depender de la forma y el peso del cuerpo, ya que para ellos es muy importante.

Un niño, niña o adolescente que tenga un trastorno de ansiedad como lo es la fobia social, presentará un déficit de autoestima, porque si tiene que asistir a una fiesta de

cumpleaños por ejemplo, evitará asistir o se comportará con nerviosismo, se sonrojará, se quedará callado-a.

#### **4.- IDENTIFICAR A TIEMPO EL DÉFICIT DE AUTOESTIMA**

Los niños, incluso adolescentes con déficit de autoestima son extremadamente críticos consigo mismos. Parten de ideas erróneas como:

“Si no soy como debo ser, no valgo nada”

“No comportarme como debo es no tener valor como persona”...

Los niños con déficit de autoestima analizan continuamente cada gesto, acto, pensamiento que hacen y lo comparan con el prototipo ideal que ellos u otras personas que influyen en sus vidas le han ido formando.

Estos niños son muy perfeccionistas con todo lo que emprenden, todo debe estar muy bien hecho, si no es así, no tienen valor alguno. La ansiedad que a menudo se manifiesta en ellos se manifiesta por medio de pensamientos negativos automáticos que se disparan en su mente y que interfieren para ejecutar cualquier tarea. Pensamientos que giran en torno a los siguientes contenidos:

“Me va a salir mal”

“Todo el mundo está mirándome”...

La aparición de síntomas fisiológicos típicos de la ansiedad de ejecución como sudoración, taquicardia, temblor, enrojecimiento... son interpretados por el niño o niña como factor de que algo no va bien, que no actúa como sus demás compañeros, ya que lo puede observar a simple vista. Es muy difícil que sepamos si alguien sufre estos síntomas si no le preguntamos a ese niño o niña qué piensa y qué siente en ese momento.

Estos niños con déficit de autoestima tienen un temor excesivo a cometer errores, por ejemplo el contestar mal a una pregunta en el colegio, es para ellos un fallo enorme y sentirán que han perdido valor frente a los demás. El miedo a no hacer las cosas perfectamente les lleva a evitar situaciones, prefieren decir la expresión “no se” cuando se les pregunta algo. Tardan más tiempo en tomar decisiones que otros niños y niñas de su edad adoptando una actitud de gran inseguridad. Por este motivo suelen tardar más tiempo que sus compañeros en acabar sus tareas del colegio. También son característicos los bloqueos o quedarse con la “mente en blanco” ante cualquier prueba o examen.

Son muy sensibles a la crítica, como cuando le llaman la atención sobre su conducta, o cualquier comentario negativo de algún compañero de clase. Se aíslan y no olvidan fácilmente. Es difícil que se muestren satisfechos con sus trabajos, ya sean escolares o de otro tipo.

Necesitan la aprobación continua de los demás en todo lo que dicen, piensan y hacen. Confían muy poco en sus capacidades, necesitando la opinión de otras personas para que les digan cómo están haciendo ellos las cosas.

Los niños y niñas con déficit de autoestima son exigentes y críticos consigo mismos y a la vez con los demás, maestros, padres, compañeros, amigos, hermanos...

No son buenos compañeros de juegos ni se divierten ni relajan mientras están jugando, sólo piensan en ganar y en el mal puesto que quedarían si pierden el juego. Si pierden se enfadan mucho y creen que han fracasado. Sin embargo, si ganan, serán muy exagerados en comunicarlo.

Tienen mayor dificultad para hacer amigos y amigas. Tienen miedo a hablar en público y un gran sentido del ridículo. Suelen ser ignorados en su clase y se caracterizan por no tener sentido del humor, no ser alegres ni tomar iniciativas. Son conformistas, difíciles de motivar con cualquier cosa, tímidos y retraídos.

Normalmente estos niños no dan problemas a los demás y se presentan aparentemente felices, pero ante situaciones que no se esperan en un momento determinado, presentan conductas desafiantes y agresivas hacia padres, compañeros y maestros, respondiendo con tristeza acumulada, frustración y tensión.

Los errores más comunes que cometen a la hora de interpretar la realidad y perjudicar a la autoestima, son:

- Focalizar en lo negativo.
- Descalificar experiencias positivas.
- Personalizar.
- Pensamiento todo o nada.
- Generalizar.
- Adivinación.
- Uso frecuente de "Debería..."
- Poner etiquetas.
- Magnificación y minimización.
- Razonamiento emocional.

Los casos de déficit de autoestima se presentan con niveles elevados de autoexigencia, perfeccionismo, autovaloración y autoobservación. Con la inseguridad para tomar decisiones por lo horrible que sería equivocarse, con el estado de tristeza y la evitación social que presentan, cada día nuevo les resulta un reto difícil de superar. Sufren emocionalmente y luchan consigo mismos acabando agotados, comenzando al día siguiente sin ganas pero con ilusión por encontrar a ese niño o niña que quieren ser.

## 5.- LOS FAMILIARES ANTE LA AUTOESTIMA DEL NIÑO-A

El niño y niña mantiene sus primeras relaciones sociales con sus padres. Éstos refuerzan a sus hijos a través del castigo o refuerzo social qué conductas son adecuadas y cuáles no. Si el castigo del padre o madre es moderado y consistente sin ir acompañado de agresividad no daría lugar a un pobre autoconcepto que desembocaría en un déficit de autoestima.

Existen cinco factores que determinan la influencia de los castigos sobre el déficit de autoestima:

- Establecer leyes de comportamiento basadas en criterios personales, por parte de los padres.
- No diferenciar entre una conducta correcta ante un estímulo determinado, por parte de los padres.
- La frecuencia de los castigos.
- La consistencia de los castigos.
- Frecuencia con que los castigos se unen a la agresividad.

Hay actitudes y comportamientos de los padres hacia sus hijos que previenen el déficit de autoestima y son muy importantes para el desarrollo del autoconcepto (Bermúdez, 1997).

El desarrollo de una autoestima positiva en el ambiente familiar está unida a:

- La intensidad y calidad del afecto. No es tan importante el número de horas que los padres pasan con sus hijos como la actitud y el tipo de interacción que muestran hacia ellos, ya que es mejor la calidad de interacción que la cantidad.
- La conducta de los padres debe ser de respeto y la democracia que haga posible una independencia responsable para la búsqueda de alternativas personales. Para que los padres eviten en sus hijos un déficit de autoestima deben adoptar un estilo de comportamiento constante y consciente.

Bajo ningún concepto, la autoestima del niño y niña debe parecerse a la autoestima de los padres. Durante la infancia, los niños imitan las conductas más características de sus padres, como modelos a seguir, tendencia que irá desapareciendo a lo largo que el niño y niña vaya creciendo.

Son muy necesarios los ejercicios de introspección, porque los padres deben dar importancia a su autoconcepto, ya que no se puede pretender desarrollar una sana autoestima si nosotros no la tenemos. Los problemas de autoestima en los padres desencadenan varias consecuencias. Los padres con poca autoestima proyectan en la autoestima de sus hijos, queriendo que éstos hagan cosas que los padres no consiguieron hacer cuando eran pequeños, y muestran enfado y desilusión cuando sus hijos no lo consiguen hacer tampoco. Con esto los niños no realizan acciones conforme a sus expectativas ni apetencias, es un modelo perjudicial a la hora de



interrelacionarse con los demás, ya que buscarán la aprobación de otros antes de actuar.

Según el psicólogo José Luis Moya Palacios, los padres con poca autoestima se pueden sentir amenazados por sus hijos con autoestima sana, ya que éstos mostrarán conductas de autonomía y esto puede ser percibido por sus padres como ignorancia a su persona, lo que crea una gran duda en los hijos.

En este tipo de familia, si los niños y niñas triunfan y consiguen lo que se proponen, los padres se atribuirán los méritos como propios y si no logran lo que se han propuesto se avergonzarán de ellos.

La vergüenza y la culpa son las emociones enemigas para conseguir un óptima autoestima. Son emociones reflexivas, que tienen como finalidad el autocastigo por algo que se ha dejado de hacer o por algo que se ha hecho ya. Esto genera unos niveles de emociones negativas y de ansiedad muy altos

La tristeza se manifiesta en los niños y niñas de forma muy diferente a los adolescentes y adultos, por ejemplo cuando muestran desinterés por juegos que antes les gustaban mucho, manifestando aburrimiento, etc.

El desarrollo de la autoestima de los hijos en la edad infantil por parte de los padres es muy importante, ya que son sus modelos a seguir. Existen distintos estilos educativos de los padres:

- Estilo Autoritario: Da mucha importancia al control que se ejerce sobre los hijos. Hay poco diálogo padre-hijo, los padres no suelen mostrar ayudas al niño, porque piensan que será mejor para su futuro. La asertividad no se ha asentado en este estilo.
- Estilo permisivo: No se establecen límites en los niños y se les deja hacer lo que quieren. Existe un exceso de cariño hacia ellos. Los problemas surgirán en la socialización, cuando los niños y niñas se enfrenten a sus primeras dificultades con otros adultos o niños que no les consientan todo lo que quieran.
- Estilo contradictorio: Se produce cuando las reglas se cumplen solamente de forma aleatoria. No le castigan siempre la misma conducta. Los niños perciben falta de consistencia en las normas, actuando por ello de forma ambivalente.
- Estilo ambicioso: Pertenece a padres con baja autoestima, que pretenden proyectarse en sus hijos, obsesionados con sus logros. Estos niños tienen un alto nivel de ansiedad que perjudicará el modelo sano de autoestima, ya que su autoconcepto estará en función de los éxitos que le atribuyan los padres.
- Estilo ausente: Es uno de los más comunes en nuestra sociedad. Por falta de tiempo de los padres, por el trabajo...delegan casi todas las funciones educativas en colegios o instituciones. Estos niños tienen necesidad de cariño y reconocimiento porque no ven a sus padres y exteriorizan su malestar con comportamientos inestables.
- Estilo democrático: Es el más favorecedor para la creación de una sana autoestima. Existe diálogo y comunicación entre padre e hijo. Enseñan valores

familiares, cumplen las normas y si no habrá consecuencias. Se respetan mutuamente las opiniones entre padre-hijo y siempre deberán respetar lo que los padres exponen.

## **6.- LA AUTOESTIMA EN LA ESCUELA**

Algunas características de los Maestros-as, su conducta docente y el ambiente escolar ejercen una influencia en el desarrollo del autoconcepto del alumno-a, sobretodo en la etapa de educación infantil.

El nivel de autoestima que tenga el Maestro-a determinará el tipo de relaciones en el aula. Los Maestros que muestran déficit de autoestima se muestran poco interactivos con el alumnado y también muy autoritarios.

Los factores de riesgo para que se inicie el déficit de autoestima, son:

- Las expectativas del Maestro-a respecto al alumnado.
- El tipo de refuerzo que usa el Maestro-a.
- Lo que el Maestro-a expone al alumnado sobre su conducta.

Para prevenir un déficit de autoestima en el área escolar es necesario considerar que cuando el alumnado se incorpora por primera vez a la escuela ya posee un autoconcepto que se ha ido formando a partir de las interacciones del alumno-a con sus familiares y amigos más cercanos. Una primera medida de prevención sería orientar a la familia para evitar que el déficit de autoestima aparezca en los primeros años. Otro factor que se debe llevar a cabo sería evaluar el autoconcepto que cada niño-a posee al incorporarse a la escuela por primera vez.

Las actitudes y conductas por parte del Maestro-a que facilitan un progresivo desarrollo del autoconcepto del alumnado, son:

- Conocer la capacidad de cada uno de sus alumnos-as y esperar que su rendimiento esté en función de esa capacidad.
- Fomentar la posibilidad de elección por parte del alumnado para expresar sus intereses.
- Establecer normas claras y explícitas de conducta en el contexto escolar para facilitar la autoevaluación de la conducta del alumnado y poder establecer expectativas.
- Facilitar que el alumno-a se sienta aceptado y respetado, independientemente que tenga éxito o no lo tenga.
- Establecer planificaciones realistas de trabajo en función del nivel evolutivo e intelectual del alumnado.
- Fomentar las tareas cooperativas frente a las competitivas estimulando el sentido de grupo, de pertenencia a la clase y desarrollar relaciones de amistad.

- No llamarle la atención delante de los demás compañeros, evitar poner etiquetas calificativas ya que crean inseguridad y baja autoestima.
- Trabajar en cooperación con los padres de los alumnos-as, siempre que sea posible.
- Reconocer sus errores en público, delante de sus alumnos y alumnas.

## **7.- ENTREVISTA CON EL NIÑO-A Y CON TERCERAS PERSONAS**

La entrevista es la técnica más utilizada tanto por psicólogos clínicos, como por psiquiatras y Maestros-as. Es importante porque permite contrastar información desde diferentes puntos, ya que podemos entrevistar al niño o niña, a padres, maestros, compañeros. La entrevista sería una técnica de gran utilidad debido a que nos permite indagar sobre las conductas y pensamientos que indican el déficit de autoestima, preguntándole al niño o niña directamente cuándo, cómo y en función de qué aparecen esos pensamientos o conductas.

No es una técnica muy adecuada para evaluar autoconcepto o autoestima, porque el niño y niña falsean a veces sus respuestas para dar una imagen positiva de sí mismos o para acabar la entrevista más pronto de la cuenta. Técnica que sí es frecuente en el campo de la orientación y a nivel clínico individual y cuando el alumno-a está muy motivado para seguir un programa de intervención.

Lo habitual es comenzar el proceso de evaluación del caso con una entrevista inicial en la que estén presentes el niño o niña y los padres. Es fundamental esta primera entrevista para establecer una buena relación entre el psicólogo, los niños y los padres y porque aportan datos muy importantes relacionados con el problema.

El objetivo de que la entrevista se realice tanto con el niño o niña y con terceras personas es obtener información suficiente sobre las características que presenta el déficit de autoestima en el niño y niña. Tratando de averiguar sus causas, consecuencias, gravedad, posible origen, evolución y grado en que interfiere el problema en la vida cotidiana del sujeto. Se recabará también información sobre las áreas en las que se desenvuelve el niño o niña: familiar, escolar, social y personal.

Unos de los objetivos fundamentales del psicólogo, es conseguir una buena empatía, sobretodo al principio de la evaluación, lo cual repercutirá de forma positiva a lo largo del proceso.

## **8.- AYUDAR A CAMBIAR EL PENSAMIENTO DEL NIÑO-A**

Los Maestros-as y los Padres deben ayudar al alumnado a luchar contra los pensamientos y aprender a sustituirlos por otro tipo de pensamientos que se adapten a la realidad en la que vivimos.

Las fases de modificación de los esquemas erróneos de pensamiento, se dividen en dos fases:

- 1) Detección de los pensamientos negativos automáticos.

- 2) Elaboración de pensamientos alternativos. El pensamiento sustituido debe ser energético, no debe ser valorativo, concreto, claro y objetivo y equitativo, incluyendo tanto aspectos positivos y negativos.

El Maestro-a debe entrenar al niño y niña para que se premie con frases internas. Para ello el alumnado podría confeccionar un listado de frases positivas para utilizarlas como consecuencia de su conducta, frases como: "Cada día lo hago mejor", "Pude terminarlo yo solo"...

Los niños y niñas con déficit de autoestima ante una situación conflictiva suelen contestar de dos formas diferentes, evitando esa situación o enfrentándose a ésta con una gran ansiedad. Estos dos tipos de respuesta provocan que el déficit de autoestima se refuerce y aumente. Por esta causa hay que enseñar al niño y niña cuáles son los derechos que por ser persona le corresponden y cómo puede defenderlos, técnicas de autocontrol y qué estrategias seguir cuando se encuentre ante un problema. Todo esto facilita que los niños con déficit de autoestima afronten las situaciones conflictivas con más seguridad en sí mismos.

Podemos enseñarle a los niños y niñas que suelen responder con agresividad qué pueden hacer si se ponen nerviosos y sienten que están a punto de estallar. También controlar el comportamiento de niños que tienden a responder de forma pasiva o no asertiva, pues aunque aparenten estar tranquilos, los niveles de ansiedad a los que se exponen, les provocan dolores de barriga, tartamudez, tics, enrojecimientos de cara o pensamientos negativos de sí mismos.

El niño-a debe saber qué es el autocontrol y debemos explicárselo de forma clara para que lo entienda. Diciéndole que debe acostumbrarse a hablar consigo mismo para decidir qué debe hacer y de qué manera.

Una estrategia que le podemos enseñar al niño o niña para conseguir autocontrol emocional se denominaría "La técnica de la tortuga". La forma de explicar esta técnica a los menores de diez años consiste en realizar un juego mediante el cual pediremos a cada uno de los que participan que cuando se den cuenta que van a agredir a otro niño o niña, cuando estén frustrados, enfadados o a punto de iniciar una rabieta y que cuando el Maestro-a diga la palabra "Tortuga", hagan algo parecido a lo que hacen las tortugas ante el peligro: esconderse en su caparazón, los niños pegarán sus manos al tronco y lo inclinarán hacia las piernas, cerrando los ojos, y en esa posición relajarán los músculos y se encargarán de buscar alternativas para solucionar el problema.

Las fases más importantes para solucionar problemas eficazmente son:

1. Que el niño-a reconozca que tiene un problema.
2. Mi problema es...
3. Enumerar y saber cuáles son todas las soluciones que puede tener el problema.
4. Las consecuencias positivas y negativas que a corto y largo plazo tendrían cada una de las soluciones que el niño-a enumeró en la fase anterior.
5. Elegir la solución que tenga menos consecuencias negativas y más positivas.

6. Poner en práctica la solución escogida y olvidarse del resto de las soluciones.

Que los niños aprendan una serie de estrategias y habilidades para afrontar situaciones concretas y piensen de forma racional, facilita la capacidad de enfrentarse a estas situaciones con mayor éxito y así evitar el sufrimiento psicológico que les produce al percibir la realidad de forma errónea a través de pensamientos irracionales, lo que aumentará la seguridad en sí mismo, y repercutirá de forma positiva en su autoestima.

## **9.- INDICADORES DE UN NIÑO-A CON BAJA/ ALTA AUTOESTIMA**

A continuación presento varias situaciones que caracterizan a un niño-a con baja autoestima.

- Se queja frecuentemente de que los demás abusan de él o ella.
- Suele interrumpir de manera inapropiada las conversaciones, sin esperar a que terminen los demás de hablar.
- Tiene mucha dificultad para establecer relaciones con gente de su edad.
- Resulta aburrido para otros niños-as porque actúa de forma pasiva.
- Se paraliza por miedo a equivocarse. Muestra mucha inseguridad en su respuesta.
- Cree que equivocarse es equivalente a una catástrofe.
- Tiene un marcado sentido del ridículo. Teme hablar frente a los demás por miedo a que se rían de él o ella.
- Tiene una actitud muy pasiva en sus relaciones, casi no habla, no sonríe...
- Es muy lento con sus trabajos y no consigue terminarlos porque cree que siempre están mal, rehaciéndolos de nuevo.
- Tiene una actitud desafiante y agresiva.
- Utiliza la agresividad siempre como forma de conseguir lo que quieren.
- No inicia actividades por miedo a fracasar.
- Necesita que se le diga que ha hecho las cosas bien para no sentirse fracasado.
- Busca la atención del adulto constantemente para ser aprobado.

Seguidamente, expongo situaciones que caracterizan a un niño-a con sana autoestima:

- Intenta hacer actividades nuevas.

- Reconoce sus errores y aprende de ellos.
- No permiten que ridiculicen a sus hermanos o amigos.
- Acepta las responsabilidades que se le van delegando.
- Expresa sus emociones, tanto positivas como negativas.
- Respeta las conversaciones de los adultos.
- Se muestra seguro-a ante sus comentarios.
- Tiene unas buenas relaciones sociales, aprende a cooperar y compartir con el resto.
- Mantiene la mirada cuando hablamos de forma continua, pero no desafiante.
- Acepta las críticas.
- No tienen un cambio brusco de humor cuando no consigue lo que quiere.
- Cede algunas veces en sus necesidades porque sabe que siempre no se puede ganar.
- Se muestra cariñoso con su entorno.
- Se siente contento y motivado cuando ha completado una tarea.

Estos indicadores no tienen una función diagnóstica como tal, sino que son una pequeña orientación para saber sobre qué podemos trabajar para mejorar en la educación de nuestros alumnos-as. De esta manera, el Maestro-a y los Padres podrán estar pendientes de cómo actúan, cómo se desenvuelven, qué les hace actuar de esa forma y no de otra. Si coincidiera que el niño-a ejecutara más situaciones de baja autoestima, sería positivo acudir a terapia psicológica con el niño-a para que este profesional pueda enseñarle las habilidades sociales a cambiar y que consiga una mejora en sus aptitudes y pensamientos.

## **CONCLUSIÓN**

La autoestima es el resultado de la opinión que un niño o niña tiene de sí mismo, en cuanto a su físico, aptitudes, éxitos profesionales, personales, su vida afectiva. Es el resultado de un equilibrio entre estos diversos aspectos. Siendo un valor frágil y mutable, que aumenta cuando el niño y niña respeta sus propios valores y disminuye cuando su comportamiento no está en coherencia con ellos

Ser todo lo que uno puede ser es lo que permite una sana autoestima. Se trata del proyecto de toda una vida ya que cada nuevo día trae consigo retos que asumir, dificultades que superar y alegrías que saborear.

## BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association. (1995). *DSM-IV: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona. Masson.
- Ayer, L. (1987). *Ayudarse a sí mismo. Una psicoterapia mediante la razón*. Cantabria. Sal Térrea.
- Bermúdez, María Paz. (2003). *Déficit de autoestima. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Madrid. Ediciones Pirámide.
- Melendo, T. (2008). *Felicidad y autoestima*. Caracas. Editoriales internacionales universitarias.
- Narbón de la Villa, Carolina y Márquez de Lara. A. (2008). *Mejorar la autoestima*. Madrid. Gesfomedia.
- Poletti. R y Dobbs. B. (2010). *Cuaderno de ejercicios para aumentar la autoestima*. Barcelona. Terapias Verdes, S. L.