

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**UNIDAD UPN 099 D. F., PONIENTE**

**LA AUTOESTIMA**

**FACTOR FUNDAMENTAL EN LA FORMACIÓN DEL NIÑO PREESCOLAR**

**TESINA**

**PRESENTA:**

**MAGDALENA RODRÍGUEZ LEZAMA**

# DEDICADO A:

MIS ESPOSO

Que siempre está conmigo,  
apoyando, brindando fuerza y  
dando libertad.

A MIS HIJAS

Para quienes deseo seguir  
siendo un ejemplo de superación.

A LA MAESTRA LUPITA AGUILAR I

Quien me buscó, estimuló e impulsó para  
lograr la titulación.

# INDICE

Pág.

## Introducción

<b><u>Capítulo 1. Los principios básicos de la autoestima.</u></b>	<b>7</b>
1.1 concepto de autoestima	8
1.2 La necesidad de tener autoestima	10
1.3 ¿Cómo se forma la autoestima?	12
1.4 Los pilares de la autoestima	13
1.5 La influencia de los otros en la formación de la autoestima	14
<b><u>Capítulo 2. Proceso de construcción de la autoestima</u></b>	<b>17</b>
2.1 Proceso externo de la construcción de la autoestima.	17
2.2 Proceso interno de la construcción de la autoestima.	19
<b><u>Capítulo 3. Cómo ayudar a construir una autoestima positiva.</u></b>	<b>21</b>
3.1 Baja autoestima	22
3.2 La familia	24
3.3 Cómo sanar la autoestima	26
3.4 La comunicación en la violencia familiar	27
3.5 La sociedad	28
3.6 La escuela	30
3.7 Actitudes o posturas habituales que...	31
3.8 Una autoestima saludable	32

## Conclusiones

## Bibliografía

"La autoestima debe ser considerada la base estructural  
del niño preescolar para la participación  
en los procesos de aprendizaje" ...

*Magdalena Rodríguez Lezama*

---

## INTRODUCCIÓN

La autoestima es un tema que día a día ha ido cobrando mayor interés en el mundo actual. La gente ha incluido la palabra dentro de su vocabulario y en diferentes conversaciones cotidianas se llega a tocar el tema, es por eso que la autora del presente trabajo desea compartir, con ustedes lectores, algunos puntos de vista, con base en la experiencia de varios años, y de los modestos aportes que pudieran resultar de esta investigación.

La autoestima es la función de evaluarse a uno mismo. Esto tiene, por un lado, un juicio de valor y, por otro, un afecto que lo matiza. La autoestima puede ser positiva o negativa. La primera, está relacionada con afectos positivos como son el gozo, la confianza, el placer, el entusiasmo, el interés. La autoestima negativa, por el contrario, conlleva afectos relacionados al dolor, la angustia, la duda, la tristeza, el sentirse vacío, la inercia, la culpa y la vergüenza.

Pero...¿De dónde surge la autoestima? Se ha podido observar, en estudios sobre el tema, que los primeros intercambios de afecto entre el recién nacido y su madre y las formas tempranas de cuidados físicos proveen de un contexto de actividad placentera mutua entre padres e hijos; esto puede considerarse “ un precursor en la construcción de la autoestima al tener sentimientos corporales agradables, tales como el sentirse “apapachado”, consentido, acariciado, mimado, etc., asociados a los afectos de agrado y un vívido interés por a estos intercambios amorosos<sup>1</sup>.”

---

<sup>1</sup> René Spitz. El primer año de vida. Pág. 45

Es por esta razón que uno puede suponer que la autoestima está asociada a la vida humana, a las sensaciones y a los afectos, mismos que le darán al niño la posibilidad de sentirse querido y le proveerán de seguridad, lo que le dará, además, un sentimiento de pertenencia, el cual es indispensable para sentirse valorado.

El niño que no siente este valor de sí mismo ante los ojos de sus padres, temerá el abandono y sentirá en peligro su existencia. Por el contrario, si experimenta la pertenencia, en cada estadio del desarrollo, los logros alcanzados se darán con un sentido positivo de valía de sí mismo que contribuirán, no sólo a que el niño se sienta bien sino también a que calme sus miedos, por lo que el mantener una autoestima positiva es una tarea fundamental a lo largo de su desarrollo.

La familia, en primera instancia, juega un papel primordial para sentar dichas bases en tal formación. La autoestima es afectada, constantemente, por experiencias del mundo exterior que, posteriormente, son llevadas al mundo interno. *“Lo óptimo sería que pudiera establecerse un balance entre las necesidades de gratificación y las frustraciones, en la infancia, como lo aconsejan los psicoanalistas, para la formación de una estabilidad posterior en la regulación de la autoestima. Las experiencias placenteras y las de frustración, de manera óptima, proveen de un almacén de confianza en sí mismo y de una autoestima básica que sostienen a la persona a través de la vida.”*<sup>2</sup>

Debido a lo anteriormente señalado, la protección de la autoestima se vuelve una de las tareas centrales en el desarrollo del individuo durante su infancia, actividad relevante para quienes, de manera profesional, trabajan en pro de la niñez.

En el transcurso de la vida el hombre va teniendo experiencias placenteras y satisfactorias y otras dolorosas y cargadas de ansiedad. El mantenimiento de la autoestima positiva depende de la integración exitosa de imágenes de sí mismo,

---

<sup>2</sup> Raquel Colín de Coellar. La autoestima en los niños. Pág. 13

tanto positivas como negativas, esto es, de sentirse apto para la realización de algunas tareas en algunos momentos y deficiente para el ejercicio de otras. Pero por encima de ello, el establecimiento de sentirse valioso es lo que no va a permitir permear los errores, las fallas, las frustraciones y a la crítica externa.

En la edad preescolar, a través de las fantasías y del juego, los niños buscan vencer y superar las heridas a su autoestima, las cuales se derivan de ir conociendo sus limitaciones.

Casi al final de los años preescolares, el niño comienza a ser capaz de tener metas generadas por sí mismo, en otras palabras, de tener inquietudes y deseos de hacer algo propio para demostrar y demostrarse que es capaz de hacerlo. Su autoestima derivará de dos fuentes: por un lado la aprobación de los demás y, por otro, de la satisfacción de participar en una actividad, agradable, por la realización en sí misma y por la independencia que le puede ofrecer.

Luego entonces, se puede observar que la educadora tiene una enorme responsabilidad, dentro de su tarea docente, para contribuir a un sano desarrollo de autoestima en sus pequeños alumnos. Para ello, debe iniciar con un diagnóstico de las necesidades y los intereses de los niños a su cargo y fundamentar teóricamente tan delicado quehacer. Después, crear ambientes de aprendizaje y estrategias, que de manera integrada a los propósitos educativos que señala el Programa de Educación Preescolar, se enfoquen a darles la posibilidad de ser y sentirse bien con ellos mismos. Esto contribuirá a que se valoren y valoren lo que hagan, piensen y sientan.

Sólo valorándose a ellos mismos podrán valorar a los demás y todo redundará en un futuro con mejores desempeños laborales y de relación, teniendo además un estilo de vida que les complemente y enriquezca como seres humanos.

La presente investigación documental la constituye un ensayo que se integra por tres capítulos. En el **primero**, se aborda una aproximación conceptual; en el **segundo**, de manera breve, se señala el proceso de construcción de la autoestima y, en el **tercero** se exponen algunos factores que contribuyen a construir una autoestima positiva, presentando también el lado que no la favorece, a manera de contraste.

No se está ajeno que es un tema complicado, de alta relevancia, dentro del plano educativo y del desarrollo del amor propio del individuo, que repercutirá en la calidad de vida que pueda tener un sujeto, máxime, que es en los primeros años de vida del hombre cuando que se sientan estructuras para la conformación de las características que revestirán al adulto. Eso mismo hace que la atención de la autora se manifieste en una preocupación por conocer , fundamentar esta tarea y ,de manera ambiciosa, invitar a quienes tengan la misma inquietud a aprovechar lo poco o mucho que puedan extraer de este documento que se pone a su disposición.



## Capítulo 1. Los principio básicos de la autoestima

Cuando una persona tiene un autoconcepto débil y presenta desequilibrios emocionales, difícilmente puede alcanzar sus metas personales y lograr una buena relación consigo misma y con los demás.

Los niños con problemas en la autoaceptación, lo reflejan, muchas veces, a través alteraciones en sus procesos de aprendizaje, generalmente, manifiestan dificultades reflejadas en un atraso en su desarrollo neurológico; su percepción social es deficiente, sus sentimientos y actitudes están desfasados y las actividades que, generalmente, afronta en la escuela no van de acuerdo con sus intereses .

La barrera que representa el mayor obstáculo para los logros y el éxito no es la falta de talento o habilidad, sino, más bien el hecho de que los logros que alcance se vean excluidos del autoconcepto. Un ejemplo, la mayor barrera para el amor es el temor secreto de no ser digno de ser amado. En otras palabras, un factor importante para el logro de “éxitos o mantenerse en el fracaso” es la *autoestima*.

Lamentablemente, como ocurre con otros términos utilizados en Psicología, no existe una definición que sea aceptada de manera general. Tampoco se debe suponer que todas las personas saben lo que significa.

### 1.1 CONCEPTO DE AUTOESTIMA

La autoestima corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo, es decir, se refiere a cómo la persona se ve a sí misma, lo que piensa de

ella, cómo reacciona ante sí. La autoestima “es un concepto inherente a una sensación fundamental de eficacia y a un sentido fundamental de mérito, a la idoneidad y a la dignidad, en principio.”<sup>3</sup>

“Es la confianza y satisfacción con uno mismo”<sup>4</sup>

Desde la óptica de la autora de este ensayo, la autoestima es una evaluación que cada uno hace en la propia mente y la conciencia de la persona en sí. Al hacer mención de una evaluación, cabe aclarar que no sólo se refiere a estimar éxitos o fracasos, tampoco conocimientos o habilidades porque se puede estar muy seguro de sí en algún aspecto que conforma su personalidad y, sin embargo, sentirse inseguro de las capacidades sociales o las intelectuales específicas. De la misma manera que alguien puede desenvolverse muy bien en el trato social y no obstante, puede vivir inseguro y dubitativo en su interior. Más aún, puede ser amado por la gente que le rodee y no amarse a sí mismo, ser admirado por todo el mundo y no admirarse o, bien, ser considerado brillante y autoconsiderarse intelectualmente *poca cosa*.

Existen una serie de factores que afectan la autoestima. Ellos pueden contribuir a enaltecerla o a disminuirla, el hecho de cumplir las propias expectativas es una condición esencial para alcanzar una alta autoestima, el no clarificar lo que se pretende como objetivos y lograrlos tiene el efecto de disminuir el autoconcepto si no se tiene un manejo adecuado de los desaciertos.

Puede considerarse, de acuerdo con la experiencia de la autora, y la labor realizada en el ámbito preescolar desde hace muchos años, así como la información incorporada en cursos de actualización profesional y desarrollo personal, que una autoestima positiva significa sentirse competente para vivir, merecer la felicidad o para expresar algo de un modo un tanto diferente; así como ser y sentirse

---

<sup>3</sup> N. Branden, El respeto hacia uno mismo. Pág. 19

<sup>4</sup> Diccionario Webster's. Pág. 15

“adecuado”<sup>5</sup> en las situaciones que nos plantea la vida para resolver sus exigencias y desafíos, durante todas las etapas de la misma.

Sería más preciso decir que autoestima positiva consiste en la disposición de sentirse de ese modo: positivo, seguro, ya que como ocurre con cualquier otro sentimiento, no se experimenta siempre con igual intensidad. Podría comprenderse mejor, diciendo que el concepto de una ***elevada autoestima es la suma integrada de confianza en sí mismo y respeto a sí mismo***. Considerando que la confianza en sí mismo es la conciencia que evalúa la eficacia de las acciones cuando éstas se dedican a la tarea de comprender la realidad y desenvolverse en ella.

El respeto de sí mismo es el sentimiento de mérito personal. En este rubro la preguntas que surgirían serían: ¿Resultaré digno de ser amado? ¿Será posible que alcance la felicidad y sea tratado con respeto? ¿Le importaré a los demás?

En contraposición, tener una baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida, inadecuado, no acerca de un tema o conocimiento, sino inadecuado como persona en la propia existencia respondiendo a los desafíos y alegrías que se presenten, con un sentimiento fundamental de incapacidad y desmerecimiento personal.

Por otro lado, la genuina autoestima no es competitiva ni comparativa, tampoco se expresa a través de la autoveneración a expensas de los demás, ni de la intención de llegar a ser superior o de despreciar a otros para exaltarse uno mismo. La arrogancia, la petulancia y la sobreestimación de las habilidades propias, lejos de reflejar un elevado nivel de autoestima, como suele imaginarse, muestran un autoconcepto inapropiado.

---

<sup>5</sup> Se utiliza este término para expresar bienestar en la actuación del sujeto.

“En los seres humanos, el hecho de alegrarse con la mera existencia, representa la esencia de una autoestima saludable pues se trata de un estado en el que no se está en conflicto ni con sí mismo ni con el prójimo”.<sup>6</sup>

La autoestima, puede inferirse, es un estado mental. Es la manera de cómo se siente y lo que piensa cada uno con respecto a sí mismo y los demás y puede medirse por la manera de actuar. También se puede describir como un sistema interno de creencias y la manera como se experimenta externamente la vida y puede traducirse como una necesidad, la forma en que se satisfaga matizará el desarrollo afectivo de la persona.

## **1.2 LA NECESIDAD DE TENER AUTOESTIMA**

Con base en lo anterior, es pertinente subrayar que los primeros años de vida del hombre son primordiales para la construcción del nivel de autoestima que tendrá el ser en formación. Muchos son los factores que intervienen para ello: la familia, el contexto, la escuela, los medios de comunicación, la alimentación, herencia, estado de salud, etc., ya que la autoestima está constituida por sentimientos aprendidos y pensamientos positivos con base en la experiencia que reflejan una actitud positiva, en oposición a una actitud pesimista.

Luego entonces, la autoestima es confianza, valoración y respeto por uno mismo.

Autoestimarse incluye respetar a los demás pero también tener armonía y paz propias. La clave para alcanzar una autoestima elevada es la disposición para asumir la responsabilidad de los sentimientos, deseos, pensamientos, aptitudes e intereses propios, a aceptar los atributos personales en general y actuar en consecuencia ya que la autoestima afecta todo lo que se hace, cada quien refleja ante los demás

---

<sup>6</sup> N. Branden. Op. Cit. Pág. 24

cómo es. Cada uno nace con la capacidad de tener sentimientos positivos, pero es posible aprender a no gustarse uno mismo a través de prácticas y/o experiencias de la vida: ***Sentirse bien respecto a uno mismo no es un lujo; es una necesidad imperiosa.***

La autoestima no es un estado fijo o rígido, cambia en relación con las experiencias y sentimientos. Una devaluada valoración de sí mismo está ocasionada, en gran parte, por reacciones emocionales negativas. Hoy, en día, resulta difícil llegar a la edad adulta con un alto sentido del propio valor, debido a los numerosos factores que entran en juego en este mundo tan complicado. Entre ellas se pueden contar experiencias infantiles desafortunadas: críticas mal intencionadas o faltas de tacto por parte de los padres, maestros, compañeros o de la sociedad en general, lo que pudiera ocasionar sentimientos de inferioridad, fracaso y pobreza en la autoestima. Si estos sentimientos son reforzados por patrones negativos de creencias, pueden crear hábitos y la autodesvalorización se puede llegar a convertirse en norma de vida de una persona. Por esto se refrenda la importancia de intervenir, por parte de la escuela, en general, y en el nivel preescolar, en particular, en la construcción de un alto autoconcepto en los niños que se atienden escolarmente.

El apoyo que pueda ofrecerse por medio de la práctica profesional educativa, puede contribuir a elevar los niveles de construcción de la autoestima de los preescolares que asisten al ***jardín de niños***, sobre todo si en el hogar prevalecen ambientes que la deterioren.

El nivel específico de desarrollo evolutivo, que se tiene como ser humano, hace que el proceso de autoevaluación sea inevitable y de suma importancia para el hombre (considerando a éste como todo género humano, hombres y mujeres). De este proceso se necesita que surja una autoestima positiva. Debido a que está involucrado el pensamiento y que éste representa un acto de elección, el hecho de lograr una autoestima positiva suele convertirse en una batalla de conflictos.

Este tema tiene una enorme importancia, ya que de la valoración que uno haga de sí mismo dependerá la participación en la vida y su desempeño en ella. Además, condiciona el proceso de desarrollo de las potencialidades humanas y también la inserción de la persona dentro de la sociedad. Dentro del ámbito cotidiano, una autoestima positiva facilita una mejor percepción de la realidad y comunicación interpersonal, ayuda a tolerar mejor el estrés, la incertidumbre y vivir los procesos de cambio.

### 1.3 ¿Cómo se forma la autoestima?

La persona no nace con un concepto de lo que ella es sino que éste se va formando y desarrollando, progresivamente, en la medida en que se relaciona con el ambiente, mediante la internalización de las experiencias físicas, psicológicas y sociales que la persona obtiene durante su desarrollo. Es decir, la autoestima es algo que se aprende y, como todo lo aprendido, es susceptible de cambio y mejora a lo largo de toda la vida.

Este concepto se va formando a temprana edad y está marcado por dos aspectos:

Por el **autoconocimiento que tenga la persona de sí**, es decir, el conjunto de datos que tiene con respecto a su ser y sobre lo que no se aplica un juicio de valor y por los **ideales a los que se espera llegar**, es decir, cómo a la persona le gustaría o desearía ser. Esto se ve fuertemente influenciado por la cultura en la que se está inserto. En el ideal que cada uno tiene de sí mismo se encuentra el modelo que la persona tiene enfrentar, enjuiciar y evaluar. El ideal de sí mismo le imprime direccionalidad a la vida. Dicho de otro modo, el autoconcepto está fuertemente influenciado por el “cómo soy” y el “cómo me gustaría ser”.

La conjugación de estos aspectos cimientan el concepto que la persona se forma en torno a ella.

## 1.4 Los pilares de la autoestima

De acuerdo con la visión de Nathaniel Branden, la autoestima está construida y apoyada por soportes importantes como:<sup>7</sup>

- Un sentido de eficacia personal, esto es, confianza en el funcionamiento de la mente, de la capacidad de pensar, en los procesos por los cuales se juzga, se elige, se decide; se confía en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de los intereses y necesidades. Por tanto, se refiere a la **autoeficiencia**.
  
- Un sentido de mérito personal, lo que se traduciría en respeto a uno mismo, seguridad del valor propio, una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y ser feliz; comodidad al expresar apropiadamente los pensamientos, deseos, necesidades, sintiendo que la alegría es un derecho natural y una predisposición a experimentar el éxito y la felicidad como algo digno de la persona; en consecuencia, la percepción de sí mismo es de seres para quienes el logro, el éxito, el respeto, la amistad y el amor son apropiados.. Por tanto, se refiere a la **autodignidad**.

Estos dos aspectos, la autoeficiencia y la autodignidad, deben ser considerados para el trabajo en la construcción de una autoestima saludable. Los padres y los

---

<sup>7</sup> Ibidem. Pág. 45

maestros son los agentes transformadores de las nuevas generaciones, mismos que debieran tener un amplio conocimiento e información de este delicado aspecto del desarrollo.

Desafortunadamente, no sucede así en los planos reales, por eso corresponde a las instituciones formadoras del profesorado encauzar este aprendizaje para que pueda llegar a las familias y ponerlo en práctica con los alumnos, entonces se estaría trabajando por conformar mejores hombres y mujeres para integrarlos a una nueva sociedad más armónica.

## **1.5 La influencia de los otros en la formación de la autoestima**

Tanto los actos como las características personales son criticados, permanentemente, por los demás en forma tanto constructiva como descalificadora. Así los demás se convierten en elementos fundamentales del proceso de construcción y desarrollo de la autoestima, haciendo las veces de evaluadores externos de la persona.

Éstos favorecerán o pondrán obstáculos para la evaluación que hace la persona de sí misma, puesto que, indiscutiblemente van a repercutir dentro de cada uno, animando a desanimando, alentando a mantener o a transformar o incluso a eliminar aquellos aspectos que han sido criticados, aportando información de si se es valioso; si uno merece ser querido y quererse; si vale o no la pena hacer lo que se hace o, si uno es capaz de hacer bien las cosas.

Pero si la mayor cantidad de calificaciones que se reciben son de índole negativa, y destructivas, el amor propio se verá profundamente dañado. Lo más probable es que se produzca una desorientación y una desorganización interna. La persona no sabrá qué es lo correcto, cómo deberá actuar. Pueda llegar a sentir que es un completo fracaso y que todo lo hace mal.



Es este el motivo por el cual es tan delicado que padres de familia, y maestros hagan críticas, que, muchas de las veces, en vez de ayudar pueden contribuir a la formación de sentimientos de ansiedad, de angustia o de depresión para la persona.

Por eso, es necesario que cada cual logre, con el tiempo, una seguridad básica mediante el desarrollo de un autoconcepto adecuado y suficiente como para poder seleccionar dentro de todas las críticas positiva o negativas las que crea y considere como asertivas y útiles y así poder llegar a discriminar entre las personas que le rodean a aquellas que le aportan, verdaderamente, con sus opiniones elementos de crecimiento, autocorrección y ayuda en forma positiva y de aquellas que no contribuyen a que esto se realice.

Tantas veces en el hogar como en la escuela se hacen comentarios desagradables y ofensivos hacia las actuaciones de los niños, mostrándoles poco respeto y menos cariño. Quizás, sin pensar que esas palabras pueden evitar el desarrollo de emociones y afectos que contribuyan a la formación de elementos que hagan de ellos seres autónomos, libres e independientes.

Estudios y aportaciones desarrollados por Maslow y Rogers, señalan que si un ser no ha construido una autoestima positiva, por la causa que fuere, difícilmente tendrá un desempeño importante en la aplicación de sus facultades, ya sean estas sociales, espirituales, intelectuales, afectivas y/o físicas. Un buen concepto de sí puede ser la diferencia entre un ser plenamente desarrollado y otro con deficiencias que repercutirán en su ámbito familiar. social, escolar, laboral y personal.

La buena relación consigo mismo, con los demás, con los objetos de uso cotidiano y con los aspectos trascendentales del hombre como son los religiosos, ecológicos y del arte se inicia con una buena opinión y afecto a sí mismo, permitiéndose llegar a planos de completo desarrollo.

## **CAPÍTULO 2. PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA**

### **2.1 Proceso externo en la construcción de la autoestima**

El proceso externo está dado, fundamentalmente, por la influencia que los demás, en general, ejercen sobre el aspecto emocional de la persona. Cuando sea necesario que la persona mejore aspectos de su conducta, será más adecuado que el planteamiento del problema se exprese de manera más clara y precisa, haciendo respetar normas, límites, pero considerando evitar algunos aspectos que claramente afectan la autoestima. Como ya se mencionó la crítica destructiva es uno de ellos. Otros son las reglas y deberes inflexibles, así como el perfeccionismo que padres y maestros contemplan en sus esquemas de educación. Estos también inciden negativamente en la autoestima, porque no dan libertad y hacen sentir agobio y la sensación de nunca se logran las metas.

Una función importante, tanto en el hogar como en la escuela es la de guiar, orientar al niño, por eso es adecuado realizar los planteamientos y observaciones sin generalizar el problema hacia aspectos de la personalidad. Hay que centrarse en la conducta, no en la persona.

Un factor más, negativo para la autoestima, es el de reiterar constantemente las características negativas de la persona, el repetir frases como “qué tonto eres” , “eres muy inútil”, “para nada sirves”, etc. Solamente deterioran el autoconcepto y fortalecen la construcción de una pobre opinión de sí.

Los demás pueden o no ayudar a tener una buena autoestima, pero quienes mayor influencia ejercen, son las personas con las que se está involucrado afectivamente,

alguien a quien se admire o a quien se considere como modelo juega un papel primordial en el tipo de autoconcepto que va a desarrollar.

Este “alguien” y el entorno mismo pueden ayudar haciendo aportes para que se tenga una evaluación positiva de sí mismo y de sus actos. No puede dejarse de mencionar que el contexto es también el que ofrece oportunidades y que dependerá del sujeto el aprovecharlas y considerarlas adecuadas y precisas para obtener éxitos y experiencias que permitan hablar bien de uno mismo si se sabe seleccionar aquellas con las cuales uno se sienta satisfecho.

El medio es fundamental para los aprendizajes, de los sucesos externos se seleccionará la información que vaya estructurando el conocimiento y la interpretación de la realidad, asociada a la visión del individuo.

Vigotsky sostiene que los procesos sociales y culturales “propician un aprendizaje guiado y que el desarrollo de las funciones psicológicas superiores son producto de las interacciones del sujeto con su medio social. El niño consigue aculturarse al tiempo que se individualiza y autorrealiza”<sup>8</sup>

Padres y maestros tienen la responsabilidad de ejercer ese liderazgo educativo que ofrezca al niño la posibilidad de interactuar, de ser orientado, en el medio social al cual pertenezca.. De esto dependerán las competencias básicas para el aprendizaje necesario en la construcción del auto concepto.

## **2.2 Proceso interno en la construcción de la autoestima**

Además de los procesos externos la persona también realiza una construcción interna de sus propias experiencias. Esta construcción va a ser positiva o negativa según sean esas experiencias y criterio de evaluación que se haga de ellas, dicho de

---

<sup>8</sup> CONALTE. Implicaciones educativas de seis teorías psicológicas. Pág. 91

otro modo, va a estar en estrecha relación el decirse a sí mismo: “yo pude”, “lo hice bien”, “merezco quererme”, etc.

Es una especie de premio para sí mismo, que se convierte en la energía y motivación para hacer otras cosas de manera acertada. Una buena o alta autoestima es el motor que desencadenará asertividad en las funciones afectivas y sociales, lo cual va a permitir que se tengan como resultado: agrado, satisfacción, gusto y amor por lo propio.

A su vez, estas sensaciones generarán una retroalimentación que recaerá nuevamente sobre la construcción y consolidación de la autoestima positiva que se ha generado, aumentando su potencial también positivo. Incluso, gracias a esto, podrá ser el mismo individuo quien mejore luego sus resultados en aspectos como el desafío propio y fortalecimiento de la satisfacción personal.

Sin embargo, puede pasar también lo contrario: que el individuo se vea enfrentado a resultados o experiencias desagradables, a errores e insatisfacciones, provocando repercusiones con carga afectiva negativa, acompañada de autoacusaciones y autocastigos que le aportan y le provocan una información, muchas veces, distorsionada de la realidad y que le conduce a un actuar deficiente, con resultados similares o incluso peores.

Si daña la autoestima se generará un círculo vicioso que, habrá que interrumpir atendiendo a aspectos como: incentivar al individuo para que valore más el proceso que el resultado de sus acciones y aprenda de sus errores. Esto se ve favorecido si va acompañado de palabras positivas que el sujeto se diga a sí mismo en un diálogo interno, como “lo hice bien”, eludiendo frases de negación, es decir, en vez de repetir “no debo volver a hacer tal o cual cosa”, cambiarlo por, “de ahora en adelante debo procurar hacer tal otra...”. Esto es, cambiar una frase como “lo hice mal” por otra “debo mejorar” o “haré lo posible por mejorar”.

Como lo menciona la Profra. Cris Bolivar, Consultora en Psicología Organizacional en una de sus conferencias:

“Hoy en día la sociedad y las personas que la forman están viviendo de forma permanente procesos de cambio y transformación. Para afrontar estos procesos con éxito, es necesario poder ver los retos como oportunidades más que como amenazas.”<sup>9</sup>

La autoestima juega un importante papel a la hora de facilitar un encuadre positivo o negativo de la situación. Esto dependerá en la medida en que se crea en uno mismo y se ponga más energía positiva y perseverancia ante los retos y desafíos del entorno. Ello suele llevar a obtener éxito en mayor medida, lo cual refuerza la autoestima, la alimenta, cerrándose así un círculo positivo de autoestima y energía para afrontar cambios. Lo contrario ocurre desde la autoestima negativa, que promueve un círculo negativo en los rubros de éxito y tolerancia, mostrándose dubitativo y siempre en la incertidumbre frente al cambio y los retos.

Por lo revisado en este apartado conviene , por parte de los docentes preescolares, repensar y replantear, el tema de la autoestima, en la planeación didáctica, utilizando cualquiera de las estrategias de trabajo para poder contribuir a conformar autoestimas saludables en los niños que están a cargo de toda educadora. Retomando ésta el papel que le corresponde como orientadora de los padres de familia y profesional de la educación preescolar, así como el de promotora del desarrollo integral de los seres humanos en sus primeras etapas.

---

<sup>9</sup> Cris Bolívar. Conferencia: Construcción de la autoestima y su importancia en la sociedad. Canal 11.

## **CAPÍTULO 3. Cómo ayudar a construir una autoestima positiva**

Toda persona tienen en su interior sentimientos que, según su personalidad, puede manifestarlos de diferentes maneras. Muchas veces, estas manifestaciones dependen de factores como, el estado físico, sentimental y emocional en que se encuentre. Éstos estados pueden influir positiva o negativamente en la proyección de la persona y su autoestima. La sensibilidad y vulnerabilidad difiere de un sujeto a otro. El trato del cual sea objeto será un factor que estimule o cohiba su expresión y actitudes para relacionarse; conformando día a día, durante sus primeros años de vida su forma de ser y de interpretar su realidad.

Razón por la cual, este tema debe ser considerado e incluido en los proyectos escolares y planes de trabajo de todo **jardín de niños**, debido a que se atienden alumnos que están en la etapa durante la cual se definen los rasgos de su personalidad, tomando diferentes modelos, según sean los ámbitos en donde se desarrollen.

El contexto, juega un papel muy importante en este desarrollo y no siempre ofrece las mejores opciones para alentar la formación de buenos hábitos personales, sociales, emocionales, intelectuales, etc., dando como resultado la integración de actitudes negativas para el sujeto, para su entorno natural y social.

No se descarta que sean pocos los conocimientos que se tengan al respecto, pero también esta situación, aparentemente, adversa pueda ser considerada el motivo para investigar y, de manera conjunta, recopilar información que conforme todo un proyecto en el que se integren personal docente, administrativo, manual, autoridades, padres de familia, alumnos, comunidad en general, contenidos y

propósitos educativos para trabajar con la misma finalidad : ***contribuir al desarrollo de autoestimas saludables en los alumnos.***

La autoestima es el sentimiento valorativo del ser, de su manera de actuar, de quién se es, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran la personalidad. Esto se aprende, cambia y puede mejorar. Es a partir de los 4-6 años cuando empieza a formarse un concepto de cómo el sujeto es visto por otros (padres, maestros, familiares, compañeros, amigos, etc.)

De acuerdo como se encuentre la autoestima dependerán las actitudes que se manifiesten y si éstas son positivas, vinculadas a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

### **3.1 Baja autoestima**

Todas las personas cuentan en su interior con sentimientos no resueltos, aunque no siempre se está conciente de ello. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo se transforma el enojo contra uno mismo, dando lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: autoodio, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar siempre el lado negativo de toda situación aunque sea positiva o sentimientos de impotencia y destrucción.

Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, depresión, neurosis y ciertos rasgos que

pueden ser patológicos y no sólo eso sino que crean además una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor como la timidez, vergüenza, temores, trastornos psicossomáticos.

La autoestima es importante porque es lo que moldea la vida del hombre. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir por medio de mensajes de aprobación o desaprobación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta.

Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la mala comparación con los demás, destacando de éstos sus virtudes, ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; consideran que su existencia no es importante como la de otros y son incapaces de otorgársela, sus seres significativos los descalifican y la existencia se reduce a la de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás.

El niño va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora a ésta los valores, reglas y costumbres que, a veces, suelen ser contraproducentes. Algunos de los aspectos ya mencionados son incorporados a la familia, por medio del modelo que la sociedad presenta y éste es asimilado por todos los grupos sociales. Pero la personalidad de cada uno, no sólo se forma a través de la familia, sino también, con lo que el niño cree que los demás piensan de él y con lo que piensa de sí mismo.

Al salir de este ambiente y relacionarse con personas de un grupo diferente, va afirmando o cambiando esta estructura, de aquí la importancia de crear ambientes de aprendizaje idóneos en los planteles preescolares .



## 3.2 La familia

La autoestima. Además de aprenderse a quererse y respetarse es algo que se construye o reconstruye por dentro de cada uno, esto depende también del ambiente familiar en el que se está inmerso y de los estímulos que brinda.

Cuando existe violencia familiar tanto víctimas como victimarios poseen baja autoestima, ya que por un lado, la víctima es alguien a quien maltratan sin que ésta pueda poner límites y no se da cuenta de que está siendo abusada. Por otro lado, los victimarios compensan lo inferior que se sienten maltratando y abusando, en este caso de un familiar.

Muchas de las heridas emocionales que tiene una persona, que fue producida en su niñez puede llegar a causar trastornos psicológicos, emocionales y físicos (cáncer, úlceras, hipertensión, trastornos cardiacos y alimentarios, problemas dermatológicos, depresiones, etc) provocando dificultades en las vidas de las personas que lo padecen y de quienes lo rodean, tales como conflictos familiares, disminución de la energía y de la capacidad creativa, no conservar amigos, poco entendimiento en las relaciones interpersonales, desembocando todo ello en la disminución de su propio valor.

Existen padres, madres, profesores, cuidadores que humillan, desprecian, no prestan atención, se burlan o se ríen del niño cuando pide ayuda, siente dolor, tiene un pequeño accidente, necesita que lo defiendan, expresan miedo, piden compañía, se aferra buscando protección, tiene vergüenza, etc. Estas actitudes se contrastan con otras totalmente opuestas, demostrándole al niño que es querido, creándole una gran confusión y desestabilidad y como consecuencia un peso negativo en la formación y en el desarrollo de sus capacidades.

En el momento en que la persona afectada es adulta, puede llegar a repetir patrones de conducta conocidos en su infancia en gente más pequeña o vulnerable. Creándose una cadena de abuso y poder ya que el desprecio y la vergüenza vivida en la infancia son la fuente de los problemas que afectan la vida adulta y causantes de la baja autoestima.

La principal y más generalizada forma de violencia es el maltrato emocional. Hay muchas maneras para asustar a los niños y hacerlos sentir culpables o intimidados sin recurrir a la violencia física. El niño se atormenta con pensamientos o sentimientos que no pueden comunicar ni compartir con nadie y aprenden soportar el dolor y el silencio.

La autoestima y la comunicación están relacionadas, porque de acuerdo como se diga algo el efecto será positivo o negativo, de aprendizaje o resentimiento, por esta razón se entiende que los padres y las madres que afectan así a sus hijos, no siempre lo hacen con la conciencia de que está mal y lo están perjudicando, ya que ellos así fueron tratados en su infancia.

El comportamiento de los padres varía y desempeñan diferentes papeles, se puede identificar el rol de mártir o de dictador, a veces, se combinan, se alternan y agregan más confusión en los niños porque van acompañados de manifestaciones de cariños, además la necesidad de pertenencia del ser humano contribuye a justificar todo este escenario.

Ninguna forma de maltrato es educativa y ningún mensaje que culpe, sin razón, que critique con la intención de herir, acusar, insultar o reprochar es un buen estímulo para nadie y menos en las primeras etapas de la vida, cuando la posibilidad de defenderse es muy débil aunque en ninguna etapa serán aprobadas

### 3.3 CÓMO SANAR LA AUTOESTIMA

Si una persona tiende a valorarse, a retomar lo mejor que pueda aprovechar de las experiencias, por dolorosas que éstas puedan ser y se transforma en guía de su propia vida y puede racionalizar el sentimiento de culpa y encontrar las causas que la originaron y dejar de lado el tener que complacer a los demás para sentirse aceptada, entonces, estará desaprendiendo lo negativo que ha ido incorporando a lo largo de su vida, para los adultos existen ayudas profesionales de psicólogos, psicoterapeutas y psiquiatras, cuando así se amerite, pero cuando la autoestima herida es de un niño entre los 4 y los 6 años, edad que comprende la etapa preescolar, la primera persona que logrará detectar su baja autoestima, será su educadora, si tiene la sensibilidad profesional necesaria para observar las características de sus alumnos.

Se presentan algunas sugerencias que pueden ser incorporadas al trabajo cotidiano docente preescolar, de acuerdo a la preparación, pero sobre todo al cariño que le tenga a su profesión, así como también el nivel de las competencias creativas que haya desarrollado la educadora podrá ajustarlas a la situación y ponerlas en práctica:

- Que los niños realicen elecciones y acciones con responsabilidad y amor.
- Aprender a comunicarse con él mismo y con los demás honestamente.
- Aprender a comunicar los sentimientos con respeto hacia los demás.
- Aprender a cambiar de opinión cuando se perciban que éstas no son correctas.
- Adquirir confianza por lo que el niño en sí representa, sabe, es y puede hacer.
- Descubrir las cosas que le producen alegría y compartirlas.

- Disfrutar la compañía y la ayuda de los demás.
- Aprender a apoyar a quienes le rodean.
- Identificar los sentimientos propios y estados de ánimo.
- Valorar lo que tiene y disfrutarlo.
- Hacerse responsable del trato a los demás, a sus cosas, a su persona y la naturaleza.
- Valorar el proceso y no sólo el resultado de las acciones.

De éstas pueden desprenderse una variedad enorme de actitudes prosociales que enaltezcan la autoestima de los niños, al mostrarles un abanico de posibilidades en las cuales se sientan y disfruten de todo lo que hacen, tienen, son y saben.

### **3.4 La comunicación en la violencia familiar**

La comunicación y el intercambio de mensajes son permanentes entre los seres humanos. Esto no sólo es lo que se habla, sino todo lo que se hace y no se hace: silencios, posturas, actitudes, expresiones, tonos de voz que cambian el sentido de lo que se dice, así como la forma de dirigir las miradas y su intención. Por eso una persona puede manejar la comunicación como un elemento de poder sobre los otros, que le permite controlar la relación e influir sobre las personas para obtener las respuestas deseadas. Esto se observa, desafortunadamente en la escuela también. “El ejercicio de la violencia en todas sus formas es una manera de comunicar algo que se quiere lograr, por lo general, el dominio de la situación y el control sobre los demás”<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Asociación Argentina de Prevención de la Violencia Familiar. Manual de capacitación y recursos para la prevención de la violencia familiar” Pág. 81

Las actitudes adoptadas por la persona represora son muchas veces de impotencia ya que no conocen otras formas de obtener atención y protagonismo y repiten lo que les hicieron en la infancia. También son incapaces de manifestar sus sentimientos, sus emociones, carecen de la habilidad para conversar y lograr acuerdos, en conclusión, tienen un grave problema de comunicación y necesitan imponerse para sentirse poderosos y compensar su baja autoestima.

### **3.5 La sociedad**

La sociedad cumple una función muy importante para la persona, ya que a partir de la cultura de esta, la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidas a sus miembros y determinan o ayudan formar la personalidad de cada uno, teniendo a ésta como modelo social.

Las personas que tienen poca confianza de su capacidad dentro de la sociedad, tienden a buscar roles sometidos y evitan las situaciones que requieren asumir responsabilidades.

En la sociedad actual el nivel de autoestima de una persona está , en cierta medida, ligada al aspecto físico, al status social, a orígenes étnicos, al grado de desarrollo escolar alcanzado, al trabajo profesional que desempeñe, etc. “Esto debido a la subjetividad en los valores que basan su poder en el tener y no en el ser, saber hacer o saber convivir.” <sup>11</sup>

Los criterios mediante los cuales las personas se evalúan así mismas son de carácter cultural. Así algunos criterios son si se está gordo o delgado, si se es rico o pobre, si se es apto para el deporte o sobresale en alguna actividad artística, si se es fuerte o débil, rubio o negro, etc.

---

<sup>11</sup> Jacques Delors. La educación encierra un tesoro. Pág. 44

Toda persona se ve así misma desde el punto de vista de los grupos en que participa y todo lo que piense de uno influirá positiva o negativamente en la personalidad o forma pensar. Esto debe llevar a reflexionar al educador interesado en estos temas a analizar cuáles son las expectativas sociales, de ellas, a cuáles es posible acceder y dar respuesta, según el nivel cultural, social, económico en el que se desenvuelve la comunidad para la que se trabaja, con base en el desarrollo del individuo como ente social, humano-pensante, más que como simple consumidor y participante pasivo de los procesos y cambios de este mundo globalizado.

Se deben enaltecer las facultades inherentes al hombre: el tener la capacidad de aprender, de querer, de sentir, de pensar, de comunicarse y relacionarse consigo, con los demás y con su entorno. Descubrir las maravillas que ofrece el legado del mismo hombre: como la ciencia y la tecnología aplicada al bienestar de todos, la literatura, la música, la pintura, las artes en general, que pueden servir de puente para sensibilizar todas las capacidades, desarrollarlas y convertirlas en competencias que estén al servicio del individuo y de quienes le rodean, alimentando una autoestima saludable y engranando una sociedad sana. Los maestros tienen mucho que hacer en este campo.

### **3.6 La escuela**

Es fundamental que los padres y los maestros en quienes ellos confíen sean capaces de responder a estos retos y apoyen en la promoción de valores y actitudes morales que, como parte de los aprendizajes, lleven a los niños a nutrirse y enriquecerse con experiencias que les ayuden a conformar esquemas adecuados de vida, convirtiendo a la escuela en institución transformadora y no sólo informadora de las nuevas generaciones.

Es muy importante que se les enseñe a los niños el significado de los valores, para ello los maestros deben aprender a conocer el contexto, sus características, sus raíces, sus necesidades e intereses , compenetrarse, buscar soluciones, etc. En todos los ambientes el niño tiene las mismas necesidades básicas de amor, seguridad, pertenencia, aceptación, el derecho de ser una persona de valor y tener la posibilidad de triunfar en la vida personal.

También hay que mencionar que los profesores pueden favorecer u obstaculizar el proceso por el cual el alumno va construyendo el concepto de sí mismo. Su comprensión o ausencia de la misma pueden apoyar la personalidad en desarrollo y que está en vías de manifestarse.

Para ser un buen educador se debe:

- Saber que la escuela puede mejorar o degradar a las personalidades en formación.
- Estar dispuesto desempeñarse con un alto grado de responsabilidad.
- Ajustar las oportunidades de aprendizaje para cada alumno, de modo que pueda progresar a su propio ritmo y velocidad, conociendo las aptitudes y debilidades que tiene para incorporar conocimientos.
- Saber crear ambientes para encontrar oportunidades donde cada niño pueda sentirse importante.
- Reconocer los puntos fuerte de cada niño para que pueda ayudar a identificar las debilidades y contribuir a superarlas.
- Contribuir a desarrollar la seguridad y confianza en sus alumnos con base en lo que cada niño representa y ayudarlos a autoaceptarse con la visión de mejorar cada día.
- Trasmistir a los niños su fe en ellos haciéndolo sentir que son personas dignas de estima y respeto

“La gente hace cosas para nosotros. Pueden ser cosas simpáticas y agradables. Pueden ser cosas desoladoras. Pueden ser cosas que restauren nuestro equilibrio, acrecienten nuestra fe y fortalezcan nuestras convicciones: pueden darnos nuevas perspectivas nuevo coraje, pero pueden sumergirnos en la desesperación y el pesimismo”<sup>12</sup>

Para que el manejo de las experiencias se encamine a construir una alta autoestima, es preciso que padres de familia y profesores trabajen por dar a los niños las herramientas que les permitan verse como seres valiosos, seguros y comprometidos con ellos mismos, con sus seres queridos y con su comunidad. Sólo así se estará trabajando por una educación con calidad humana y responsable.

### **3.7 Actitudes habituales que indican baja autoestima**

Para que la educadora, en el nivel preescolar, o el maestro de otros niveles educativos detecten a un alumno que presentan problemas en la construcción de una autoestima sana aquí se mencionan algunos rasgos característicos de ello:

- Autocrítica dura y excesiva que mantienen a la persona en un estado de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad a la crítica, por lo que puede sentirse exageradamente atacada, herida, responsable del fracaso de los demás o de una situación y cultiva resentimientos hacia sus críticos.
- Indecisión crónica, no por ausencia de información, sino por el temor a equivocarse.
- Deseo innecesario por complacer. No se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión del peticionario.

---

<sup>12</sup> Mayfarth Francés. Human Beings I Have Known. Adventures in Human relations. (Boletín para la educación de la infancia), WASHINGTON, D. C.: The association, 1948. Pág. 9



- Perfeccionismo, autoexigencia en todo lo que intenta, lo que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la exigencia requerida.
- Hostilidad flotante. Irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, todo disgusta, todo decepciona, nada satisface.
- Tendencias defensivas, negativismo generalizado, inapetencia por vivir y por el gozo de la vida misma.

Aunque a menor edad, es difícil captar estas características, existen rasgos que pueden ser “señales de alarma” o indicadores de una mal formada autoestima . Señales a las que se les debe dar importancia y la atención necesaria para establecer acciones que permitan conocer más sobre estas actitudes y determinar cuáles serán las estrategias y/o canalizaciones, así como orientación a padres de familia.

### **3.8 Buena autoestima**

Alguien con una buena autoestima, o alta autoestima o buen autoconcepto, no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, etc. Se caracteriza por actuar y seguir adelante y motiva a los demás para lograr sus objetivos.

La lista que se ofrece a continuación describe una serie de comportamientos que suelen identificarse fácilmente y son propios de la autoestima positiva:<sup>13</sup>

- ***El rostro, modales, forma de hablar y de moverse de un individuo proyecta la felicidad de estar vivo.***
- ***La persona es capaz de hablar de logros o fracasos de manera directa y honesta.***

---

<sup>13</sup> N. Branden. La autoestima en la vida humana. Pág. 25

- *Se siente cómodo al ofrecer o recibir elogios, expresiones de afecto, aprecio y demostraciones similares.*
- *El individuo está abierto a la crítica y no tiene problemas a la hora de reconocer sus errores.*
- *Sus palabras y movimientos evidencian tranquilidad y espontaneidad.*
- *Existe armonía entre lo que dice y hace y es acorde a su apariencia, modo de hablar y de conducirse.*
- *Exhibe una actitud de apertura y curiosidad frente a las nuevas ideas, experiencias y posibilidades de la vida. No pierde su capacidad de asombro.*
- *Es capaz de ver y disfrutar de los aspectos humorísticos de la vida, en sí mismo y en los demás.*
- *Proyecta una actitud flexible al reaccionar ante situaciones y desafíos, un espíritu de inventiva y hasta de diversión.*
- *Muestra un comportamiento asertivo no beligerante.*
- *Conserva una actitud de armonía y de dignidad en condiciones de estrés.*

Esta relación no pretende ser exhaustiva y no todas las personas que poseen una elevada autoestima exhiben cada uno de los rasgos en el mismo grado o con la misma intensidad, no obstante, se puede afirmar que la lista refleja algunos de los indicadores esenciales por medio de los cuales es posible evaluar cómo se siente la persona consigo mismo. Existen también indicadores físicos que pueden demostrar su nivel de autoestima:

- **Ojos despiertos, brillantes, vivaces.**
- **Rostro relajado, que presenta color natural y una piel tersa (salvo casos de enfermedad).**
- **Mentón erguido de manera natural y en armonía con el cuerpo.**
- **Mandíbula relajada, agraciadas y tranquilas.**
- **Brazos que cuelgan de modo relajado y natural.**

- **Postura relajada y equilibrada.**
- **Andar suelto sin posturas de altivo ni agresivo.**
- **Voz modulada con intensidad adecuada a la situación y pronunciación clara.**

El tema de la relajación se repite. Esta actitud implica que el individuo no se oculta, ni está en conflicto, mientras que la tensión crónica lleva un mensaje de cierta forma de división interna, de autonegación o autocondena, puede ser con base en un conflicto. La voz humana suele ser un indicador profundamente elocuente del nivel de autoestima de un individuo.

Lo anterior puede resultar altamente provechoso para la docente preescolar, debido a que puede utilizarlo para detectar algunas deficiencias en la construcción del concepto que están desarrollando sus alumnos de sí mismos. Es importante, tomarlos como simples referencias que apoyen a conocer un poco más rápido la situación que guarda cada uno de los niños, ya que con el paso de las semanas la educadora va conformando un esquema con las características y problemáticas de los integrantes del grupo, elaborando la primera parte de la fase de un diagnóstico que permita hacer una planeación con base en las características de los niños así como de sus intereses y necesidades, colocándolo, como figuras principal en el centro del proceso de aprendizaje.

La educación preescolar tiene una importancia fundamental en la vida de los individuos que están iniciando su vida escolar. Atender el aspecto referente a la autoestima debe ser una de sus prioridades por las consecuencias que genera ésta.

La actitud de la educadora será el elemento que acerque o aleje al alumno y de la misma manera contribuya u obstaculice el desarrollo de su autoestima. No se requiere de un lugar especial, ni de material específico para apoyar esta área del desarrollo, se requiere de personal que ame su profesión, por lo tanto, atienda, de

manera sensible, aspectos fundamentales en la formación de sus alumnos y trabaje para lograr una educación verdaderamente armónica e integral.

Es mucho el trabajo que se debe realizar y poco el tiempo para llevarlo a cabo, por eso, la dedicación, buen trato y fundamentación de la tarea serán los pilares básicos para contribuir a formar mejores seres humanos.

## **A MANERA DE CONCLUSIÓN:**

El presente trabajo ha tenido como finalidad retomar un tema cuyo fundamento es imprescindible para quienes ejercen la labor docente, en especial, para las educadoras, quienes participan en la educación formal de los alumnos, en sus primeros años de vida, y de ninguna manera querer elaborar una propuesta como una tentativa de solución, con la cual se pretenda organizar el trabajo preescolar en el rubro de la autoestima con lineamientos rígidos o sugerencias equivocadas.

La estructuración de este ensayo ha procurado retomar los aspectos más sobresalientes que influyen en el desarrollo que va generando el hombre de sí mismo y, la opinión y aceptación que puede llegar a tener de él. Los aspectos abordados no pueden considerarse los únicos y tal vez los menos importantes, pero atendieron a las necesidades e intereses de la autora, por conocer sobre este importante rubro que ha de considerarse en la formación de los seres humanos.

La visión de este ensayo ha sido, organizar los aspectos teóricos recabados y contrastarlos con la realidad de la autora y su experiencia docente de muchos años porque la preocupación por conocer y fundamentar el desarrollo de la autoestima surge de la observación de las problemáticas que presentan los preescolares y que tienen un origen común: la construcción de un autoconcepto pobre, con base en la clase de estímulos afectivos recibidos que influyen, indudablemente, en el aspecto emocional y por ende en el concepto que fabrique de sí mismo

El dirigir la atención hacia la autoestima conlleva la intención de hacer un análisis de qué factores influyen en el desarrollo positivo o negativo de la misma y considerarlos en la actuación profesional diaria, dentro de las aulas de los jardines de niños, por la docente preescolar.

La forma en que sea abordada será responsabilidad de cada educadora poniendo de manifiesto sus competencias profesionales así como su ética y valor humano. Para ello, deberá contar con información que le permita establecer los criterios necesarios para desarrollar una práctica enfocada a promover todas las dimensiones de desarrollo de sus alumnos basados en la comprensión y buen trato.

La educadora forma parte de ese grupo de personas que son importantes para el niño. En ella, la mayoría de las veces, ve una figura a seguir, un tanto como modelo, y las actitudes que de ella se desprendan, en el trato para con él, serán líneas que pueden ayudar en la construcción de una alta o baja autoestima. Esto la obliga a buscar las estrategias que le permitan actualizarse y ofrecer una buena participación en la vida de los niños. Cabe enfatizar que la responsabilidad de las autoridades no escapa a este compromiso y que, de manera conjunta, deben establecerse las acciones para ello.

La idea final es: ***la docente del nivel preescolar tiene un enorme reto y compromiso para su desempeño laboral, que debe consistir en profesionalizarse, retomando temas como el que aquí se presenta y contribuir a dar una educación de calidad para, así, formar mejores seres humanos que se integren a una sociedad más saludable.***

*Magdalena Rodríguez Lezama.*

## *BIBLIOGRAFÍA*

**BISCH** de, Lidia P. El jardín de infantes. Buenos Aires, Kapeluz, 1971.

**BRANDEN**, N. Cómo mejorar la autoestima, México, Editorial Piados, 1996.

**BRANDEN**, N. El poder de la autoestima, México, Editorial Piados, 1994

**BRANDEN**, N. El respeto hacia uno mismo. México, Editorial Piados, 1995.

**CLIFFORD**, Margaret M. Enciclopedia de la pedagogía. Toma 1, España, Editorial Océano, 1983.

**COLIN COELLAR**, Raquel. La autoestima en los niños. México, Fondo de Cultura económica, 2002.

**CONALTE**. Seis implicaciones educativas de seis teorías psicológicas. México, 1998.

**DELORS**, Jacques. La educación encierra un tesoro. Francia, UNESCO, 2000.

**DICCIONARIO WEBSTER'S**, 2003.

**DICCIONARIO DE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**. México, Talleres Impresores Larios e Hijos, 1982.

**FRANCES**, Mayforth. Human Beings I have known. Adventures in Human Relations. Boletín para la educación de la infancia, Washington, D.C., The association, 1948.

**GARCÍA HOZ**, Víctor. La Educación Personalizada en la Familia. Madrid, Rialp Editor, 1990.

**PALLADINO**, C. Cómo desarrollar la autoestima. Editorial Iberoamericana, 1992.

**PIAGET**, Jean. Psicología y Pedagogía. Barcelona, Editorial Ariel, 1998.

**ROGERS**, Carl R. El poder de la persona. Traducido por el Psic. Salvador Moreno López. México, Editorial el Manual Moderno, 1980.

**SEP**, Programa de Educación Preescolar. México, D.G.E.P., 1993.

**SEP**. Bloques de juegos y actividades. México, D.G.E.P., 1993.

**SEP**. Guía para la enseñanza de los derechos humanos. México, D.G.S.E./ Comisión de los Derechos Humanos, 2000.

**SEP**. La evaluación en jardín de niños. México, D.G.E.P., 1993.

**TENA SUCH**, I. Y Rodolfo Rivas –Torres. Manual de Investigación documental. Elaboración de tesinas. México, UIA/Plaza y Valdés Editores, 1997.

**VENTUR LIMOSNER**, Manuel. Actitudes, valores y normas en el currículo escolar. España, Editorial Escuela Española, 1992.