

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La autoestima.

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional en Educación Inicial.

Autora.

Lili Marilith Dávila Sánchez.

JAEN- PERÚ

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La autoestima.

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su
contenido y forma.

Lili Marilith Dávila Sánchez. (Autora)
Dr. Segundo Alburquerque Silva. (Asesor)

JAEN– PERÚ

2018



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO

En Jaén, a los veintín días del mes de julio del dos mil dieciocho, se reunieron en la I.E. Jaén de Bracamoros los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, el Dr. Oscar Celis La Rosa Feijoo, coordinador del programa, representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Mg. Blanca Barreto Escarate (Secretaria) y Mg. Jorge Luis Artaza Salazar (Vocal), representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "La autovigilancia", para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial a la señora Lili Marilith Dávila Sánchez.

A las DOCE horas CINCUENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado se declararon APROBADA por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, Lili Marilith Dávila Sánchez, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le otorga el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

Siendo las DOCE horas con VEINTE minutos, el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Oscar Celis La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Mg. Blanca Barreto Escarate
Secretaria del Jurado


Mg. Jorge Luis Artaza Salazar
Vocal del Jurado

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, LILI MARILITH DÁVILA SÁNCHEZ estudiante del Programa Académico de Segunda Especialidad de Educación Inicial la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Tumbes.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo académico titulado: LA AUTO ESTIMA, la misma que presento para optar el título profesional de segunda especialidad.
2. El trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo Académico presentado no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo Académico no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la UNTUMBES cualquier responsabilidad académica, administrativa o legal que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de El Trabajo Académico, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada.

Tumbes, _____ de 2018

Firma

LILI MARILITH DÁVILA SÁNCHEZ

A mi familia, con cariño y comprensión;
A mis hijos por su inmenso amor y aprecio.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación monográfico está estructurada en tres partes: La primera está referida a que es autoestima, con ideas y pensamientos de algunos filósofos, los componentes que lo conforman y aspectos que alcanza la autoestima. La segunda parte está relacionada a las dimensiones de autoestima, áreas y niveles.

La tercera parte está basada en clases de autoestima, en las formas de expresión de la autoestima positiva en los niños, en cómo aplicar estrategias metodológicas para desarrollar la autoestima, en proponer actividades sugeridas para trabajar la autoestima y finalmente evitar una autoestima negativa en nuestros estudiantes.

Palabras claves: autoestima, expresión.

INTRODUCCIÓN

Una de las variables más significativas para la adaptación social y el éxito en la vida es tener una autoestima positiva, es decir, saberse y sentirse competente en diferentes aspectos.

El presente trabajo de investigación monográfica sobre AUTOESTIMA busca reconocer algunos elementos generales y específicos de autoestima.

El propósito de este tema de investigación tiene como objetivo mejorar la baja autoestima de los estudiantes, con el propósito de desarrollar actitudes positivas que favorezcan elevar su autoestima.

Finalmente, este trabajo ha contribuido de manera adecuada en el desarrollo de actitudes positivas que ayudan a elevar el grado de autoestima de los estudiantes. Por tanto, queda al servicio de todas las personas involucradas en el proceso educativo y de aquellas que estén interesadas en conocer y profundizar el tema.

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL:** Comprender las implicancias educativas y formativas de la autoestima, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** 1. Entender el marco conceptual de la autoestima, también 2. Conocer el marco teórico de la autoestima

INDICE

1. La Autoestima.....	.06
1.1. Que es la autoestima.....	.06
1.2. Autoestima según, Brandem, Task Force, Coopersmith Stanley, Ramirez Vilma y Almidom L. Lima (1999).....	.06
2. Componentes.08
2.1. Componente Cognitivo.....	.08
2.2. Componente Afectivo.....	.08
2.3. Componente conductual.....	.08
3. Aspectos que alcanza08
3.1. Condiciona el Aprendizaje.....	.08
3.2. Supera las dificultades personales.....	.09
3.3. Fundamente la responsabilidad.....	.09
3.4. Apoya la creatividad y la autonomía personal.....	.10
3.5. Garantiza la proyección futura de las personas.....	.10
3.6. Constituye el núcleo de la personalidad.....	.10
4. Importancia.....	.11
4.1. Como educar la autoestima.....	.12
5 Dimensiones de la Autoestima.....	.13
5.1. Dimensión Física.....	.13
5.2. Dimensión Social.....	.13
5.3. Dimensión Afectiva.....	.14
5.5. Dimensión Académica.....	.14
5.6. Dimensión Ética.....	.14
6. Áreas del Autoestima.....	.15
6.1. Si Mismo.....	.15
6.2. Social.....	.15
6.3. Hogar Padres.....	.15
6.4 Escuela.....	.15

7. Niveles de la Autoestima.....	15
7.1. Alta Autoestima.....	16
7.2. Mediana Autoestima.....	16
7.3. Baja Autoestima.....	16
8. Clases de Autoestima.....	18
8.1. Formas de expresión de la baja autoestima en los niños... 18	
8.2. Actitud excesiva quejumbrosa y crítica.....	18
8.3. Necesidad convulsiva de llamar la atención.....	18
8.3. Necesidad imperiosa de ganar	19
8.4. Actitud inhibida y poco sociable.....	19
8.5 Toma excesiva o equivocarse.....	20
8.6. Actitud Insegura.....	20
8.7. Animo Triste.....	20
8.8. Actitud Perfeccionista.....	21
8.9. Actitud desafiante y agresiva.....	22
8.10. Actitud Derrotista.....	23
8.11. Necesidad compulsiva de Aprobación.....	23
9. Forma de expresión de la Autoestima positiva en los niños.....	23
9.1. En relación a si mismo.....	24
9.2. En relación a los demás.....	24
9.3. Frente a las tareas y obligaciones.....	25
10. Estrategias metodológicas para desarrollar la autoestima... 25	
10.1. Ser efusivo y claro.....	25
10.2. Generar un clima emocional, participativo, interactivo.....	26
10.3. Uso de refuerzos frecuentes.....	26
10.4. Mostrar confianza.....	26
10.5. Responsabilidad Asignada.....	26
10.6. Trazo de metas.....	26
11. Formas de evitar una autoestima Negativa.....	26
12. Recomendaciones para mejorar la autoestima.....	29

12.1. Ser Proactivo.....	29
12.2. Cambie su manera de ver al niño.....	29
12.3 Actué, no reaccione.....	29
12.4. Ser Positivo con el Niño.....	29
12.5. Ayude al niño a desarrollar un sentido de competencia y responsabilidad.....	29
Conclusiones.....	30
Referencias Citadas.....	31

CAPITULO I

LA AUTOESTIMA

1.1 ¿Qué es la autoestima?

“Como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo” (Universidad pontificia bolivariana, s.f. pàrr. 1).

“Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos. Es el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro yo personal. Son las líneas conformadoras y motivadoras de nuestra personalidad, que la sustentan y le dan sentido, constituye el núcleo básico de la personalidad.” (Universidad pontificia bolivariana, s.f. pàrr 1)

1.2. Autoestima

Según, **Nathaniel Brandem** (1998), nos dice: “La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y saber que somos merecedores de la felicidad, fuerza motivadora que inspira nuestro comportamiento, donde el nivel de autoestima influye en nuestra forma de actuar”.

Este Autor nos da a entender que autoestima es tener confianza en sí mismos y que siempre debemos mantenernos fuertes y con un espíritu motivador que nos haga sentir merecedor de la felicidad.

Para **TASK FORCE** (1984), Esta comisión de expertos nombrada por el Estado de California (EE.UU), citado por Mávilo Pérez Calero (2000); definió a la Autoestima como: “La apreciación de la propia valía e importancia y asunción por el individuo de su responsabilidad hacia sí mismo y hacia sus relaciones intra e interpersonales”.

Esta comisión de expertos, nos presentan a la Autoestima como el valor que el individuo se da a sí mismo y cuán importante se siente para con los demás.

Asimismo,

“**Coopersmith, Stanley**, nos indica que Autoestima es la evaluación que hace el individuo de sí mismo y que tiende a mantenerse; expresa una actitud de aprobación o rechazo y hasta qué punto el individuo se siente capaz, digno, significativo, exitoso y valioso”. (Salazar & Uriegas, 2006, 7)

Este Autor nos presenta a la Autoestima como una autoevaluación que el individuo se hace y que frente a ciertos resultados tiende a mantenerse en una posición de aceptación o rechazo, es la forma cómo el individuo se siente un ser importante en una sociedad.

Sin embargo, RAMIREZ F. Vilma y ALMIDON L., Irma (1999), nos dice que: “La Autoestima es la valoración que uno tiene de sí mismo, se desarrolla gradualmente desde el nacimiento, en función a la seguridad, cariño y amor que la persona recibe de su entorno” (Global consulting, 2017, párr. 1).

Estos autores definen a la Autoestima como el valor que uno mismo se da, el mismo que es producto de un proceso, influenciado por el afecto que recibe de su entorno.

CAPITULO II

COMPONENTES

2.1. Componente cognitivo

“El componente cognitivo indica idea, opinión, creencia, percepción y procesamiento de la información. Es la opinión que se tiene de la propia personalidad y de la conducta.” (Universidad pontificia bolivariana, s.f. párr. 6).

“El auto concepto ocupar un lugar privilegiado en la génesis, crecimiento y consolidación de la autoestima. Las restantes dimensiones, afectiva y conductual, camina bajo la luz que les proyecta el auto concepto. Es lo que yo pienso de mí” (Aranda, 2015, p. 27).

2.2. Componente afectivo

“Esta dimensión conlleva la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y negativo. Implica un sentimiento de lo favorable o de lo desfavorable, de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. Es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Es lo que yo siento por mí”. (Soy despertando. s.f. párr 49)

2.3. Componente conductual

El tercer elemento integrante de la autoestima es el conductual, significa llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente basado en la percepción que tengo de mí. Es “lo que yo hago por mí”.

CAPITULO III

ASPECTOS QUE ALCANZA

3.1 Condiciona el aprendizaje

“Ausubel, nos dice que la adquisición de nuevos aprendizajes está ligada a nuestras actitudes básicas. De éstas dependen que los umbrales de la percepción estén abiertos o cerrados, o que una red interna dificulte o favorezca la integración de la estructura mental del alumno”. (Mesias, 2017, p. 17)

“La autoestima influye en el rendimiento académico, ya que bajas calificaciones, comentarios de los padres, profesores y compañeros graban un auto concepto nocivo que lo aplasta como una losa pesada, para evitar estos resultados es necesaria una intervención pedagógica acertada”. (Conocimientos web, 2013, pàrr. 2)

3.2 Supera las dificultades personales

“Cuando un alumno o cualquier persona goza de autoestima, es capaz de enfrentar los fracasos y los problemas que les sobre vengan. Dispone dentro de sí la fuerza necesaria para reaccionar, buscando la superación de los obstáculos. En buena medida es inaccesible al desaliento prolongado y muchas veces consigue unas respuestas mejores, que la llevan a un progreso en su madurez y competencia personal”. (Conocimientos web, 2013, p. 4)

3.3 Fundamenta la responsabilidad

“La educación propone la formación de personas capaces, responsables y dispuestas a comprometerse. Solo se comprometen los que tienen confianza en sí mismos, los que creen en su aptitud y normalmente encuentran en su interior los

recursos requeridos para superar las dificultades inherentes a su compromiso” (Conocimientos web, 2013, pàrr. 6)

3.4 Apoya la creatividad y la autonomía personal

Una persona creativa surge cuando uno tiene fe en sí mismo, en su originalidad y en su capacidad.

“Será a partir de esta certeza cuando la persona elige las metas que quiere conseguir, decide qué actividades y conductas son efectivas para él y asume la responsabilidad de conducirse a sí mismo, sin dependencia de otros ni de apoyos del medio” (Conocimientos web, 2013, pàrr .8).

3.5 Garantiza la proyección futura de la persona

“Porque su auto impone aspiraciones y expectativas de realización, se siente capaz de escoger metas superiores” (Conocimientos web, 2013, p. 10). Combate la esperanza y transmite convicción ante el porvenir.

3.6. Constituye el núcleo de la personalidad

“El dinamismo básico del hombre es sus autorrealización. Educar es suscitar la autoestima. Es muy importante la participación de los padres en la concepción de la imagen personal del niño” (Conocimientos web, 2013 pàrr. 12-13)

“Si crecemos sintiéndonos amados y seguros son mayores las probabilidades de que poseamos un alto sentido de la autoestima y desarrollemos un verdadero sentido de identidad personal” (Conocimientos web, 2013, p. 14).

“Cualquier forma de reconocimiento físico, verbal, positivo, negativo, etc., es denominado por Berne como caricia. Una caricia es una manera positiva o negativa de comunicar sé que estás ahí; tal reconocimiento es necesario para

la vida y para sentir que uno está bien o simplemente que está vivo”.
(Conocimientos web, 2013, p. 15)

“Es importante no confundir el amor a uno mismo con la petulancia. Quien tiene una alta autoestima no necesita pregonarlo, simplemente lo vive, tampoco debe confundirse la autoestima, con la aprobación que los demás tienen de uno mismo; cada individuo es un ser único y diferente” (Conocimientos web, 2013, p. 16)

CAPITULO IV

IMPORTANCIA

“Si el niño percibe que el profesor es cercano, acogedor y valorativo con los alumnos, va a inyectar estas formas de establecer relaciones e interiorizará en forma casi automática este tipo de interacciones” (Mexico unido contra la delincuencia a.c, 2012, p. 12).

“Se puede apreciar que existe una relación circular; si el niño tiene una autoestima alta se comportará en forma agradable, será cooperador, responsable, rendirá mejor y facilitará el trabajo escolar. Por lo tanto el profesor será reforzante, estimulante y entregará retroalimentación positiva; lo que hará que el niño se comporte mejor, y así sucesivamente generándose un círculo virtuoso” (Ampachico, s.f. pàrr. 13).

“Si su autoestima es baja se pondrá agresivo irritable, poco cooperador, poco responsable. Con esta situación es altamente probable que el profesor tienda a asumir una postura más crítica y rechazante frente al niño, quien a su vez, se pondrá más negativo y desafiante, creándose así un círculo vicioso” (Ampachico, s.f. pàrr. 15).

“Por otro lado, se ha encontrado una relación entre la autoestima de los profesores y la autoestima de los niños. Los profesores con una buena autoestima son más reforzadores, dan más seguridad a los niños, están más satisfechos con su rendimiento escolar, desarrollan un clima emocional más positivo y sus alumnos se aprecian más contentos en la sala de clases.” (Ampachico, s.f. pàrr. 16)

“Los profesores con baja autoestima tienden a tener miedo de perder autoridad, por lo tanto usan una disciplina mucho más represiva y sus alumnos son menos creativos, no saben trabajar solos, son más tensos e

irritables y dependen del control que el adulto ejerce sobre ellos”
(Ampachico, s.f. pàrr. 16)

5.1.:Cómo educar la autoestima?

La autoestima de un individuo nace con el concepto que se forma a partir de los comentarios (comunicación verbal) y actitudes (comunicación no verbal) de las demás personas hacia él. Aquí planteamos algunos ejercicios que se pueden trabajar en el aula, para educar y desarrollar la autoestima:

1. “Cómo soy yo: Se trata de evaluar distintas áreas de su personalidad mediante un gráfico donde han de señalar tanto rasgos positivos como negativos” (Melgar, 2009, p. 6).
2. “Antes y ahora: Hemos de ayudarles a resaltar aspectos en los que cada alumno ha mejorado con el paso del tiempo” (Melgar, 2009, p. 6).
3. “Manos, corazón y cabeza: Se trata de hacerles ver las cualidades positivas en relación a habilidades manuales, habilidades intelectuales y sentimientos” (Melgar, 2009, p. 6).
4. “Recueros positivos: Ayudarles a recordar algún episodio positivo en que fueron objeto de reconocimiento social” (Melgar, 2009, p. 6).
5. “Carta a los Reyes Magos: Cada alumno escribe una carta a los Reyes Magos pidiendo algunos cambios sobre la propia forma de ser” (Melgar, 2009, p. 6).
6. “Sácame los colores: Cada alumno responde a un cuestionario de auto concepto, comprobando a continuación si los demás compañeros de clase le otorgan la misma puntuación en cada pregunta” (Melgar, 2009, p. 6).

CAPÍTULO V

DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

5.1. Dimensión Física

“Se refiere en ambos sexos, al hecho de sentirse atractivo físicamente; incluye también, en los niños, el sentirse fuerte y capaz de defenderse; y en las niñas, el sentirse armoniosas y coordinadas” (Cuenca, Ramirez, & Acosta, 2013, p. 50). Por lo tanto vale la pena preguntarse con frecuencia ¿Qué estoy haciendo para proteger mi dimensión física? ¿Practico algún deporte? ¿Mi alimentación es balanceada y nutritiva? ¿Mi aspecto personal es aseado y presentable? ¿Me expongo al consumo del alcohol o a alguna droga?

5.2. Dimensión Social

“Incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los iguales y el sentimiento de pertenencia, es decir el sentirse parte de un grupo. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales; por ejemplo, ser capaz de tomar la iniciativa, ser capaz de relacionarse con personas del sexo opuesto y solucionar conflictos interpersonales con facilidad” (Cuenca, Ramirez, & Acosta, 2013, p. 30).

Nuevamente habría que preguntarse: ¿Me preocupado por tener relaciones sociales saludables y no conflictivas, ni dependientes? ¿Soy empático o solidario? (Sanchez, R, s.f)

5.3. Dimensión Afectiva

“Está muy relacionada con la anterior, pero se refiere a la autopercepción de características de personalidad, como sentirse” (Cuenca, Ramirez, & Acosta, 2013, p. 50):

- “Simpático o antipático
- Estable o inestable
- Valiente o temeroso
- Tranquilo o inquieto
- De buen o mal carácter
- Generoso o tacaño
- Equilibrado o desequilibrado” (Cuenca, Ramirez, & Acosta, 2013, p. 50).

5.4. Dimensión Académica

“Se refiere a la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar y específicamente a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias escolares” (Cuenca, Ramirez, & Acosta, 2013, p. 51).

“Incluye también la autovaloración de las capacidades intelectuales, como sentirse inteligente, creativo y constante” (Cuenca, Ramirez, & Acosta, 2013, p. 51).

5.5. Dimensión Ética

“La dimensión ética depende de la forma en que el niño interioriza los valores y las normas, y de cómo se ha sentido frente a los adultos cuando las han transgredido. Si se ha sentido cuestionado en su identidad cuando ha actuado mal, su autoestima se verá distorsionada en el aspecto ético”. (Cuenca, Ramirez, & Acosta, 2013, p. 51)

CAPÍTULO VI

ÁREAS DE LA AUTOESTIMA.

6.1. Sí mismo.-

“Considera los siguientes aspectos: confianza, valoración de las habilidades, seguridad de sí mismo, responsabilidad de sus propias acciones, aspiraciones, estabilidad frente a los desafíos” (Nuñez & Urquijo, s.f. 27).

6.2. Social.-

“Conformado por los siguientes aspectos: relación con los amigos, sentido de pertenencia y vínculo con los demás, habilidades sociales” (Nuñez & Urquijo, s.f. p. 27).

6.3. Hogar padres.-

Está constituido por los siguientes aspectos: “Habilidades en las relaciones íntimas con la familia, respeto y consideración, independencia, aspiraciones familiares, valores familiares” (Nuñez & Urquijo, s.f. pàrr. 27).

6.4. Escuela.-

Está compuesto por los siguientes aspectos: “capacidad para aprender, afrontar las tareas escolares, evaluación de los propios logros, planteamiento de metas superiores, satisfacción de trabajar en forma grupal e individual” (Nuñez & Urquijo, s.f. pàrr. 27).

CAPÍTULO VII

NIVELES DE LA AUTOESTIMA

Según, Coopersmith Stanley (en Salazar, 1993) es considerado el primer psicólogo en estudiar la autoestima dentro del marco de la psicología experimental y la caracterizó en tres niveles: Alta, Media y Baja.

7.1. Alta autoestima.

“Se caracteriza a los individuos con alta autoestima como activos, con éxitos sociales y académicos, más seguros de sí mismos, comunicativos, creativos, originales, independientes, dirigen y participan en las discusiones antes de escuchar pasivamente, irradian confianza y optimismo y esperan obtener el éxito al esforzarse, confían en sus propias percepciones, hacen amistades con facilidad” (Guerra, 2002, pàrr. 27).

7.2. Mediana autoestima

“Los individuos con *mediana autoestima* poseen tendencia a ser optimistas, expresivos y capaces de aceptar la crítica, a ser más seguros a las autoestimaciones de valía personal y tienden a depender esencialmente de la aceptación social. Por lo general, son personas que en los encuentros sociales toman una posición activa buscando aprobación y experiencias que enriquezcan su autoevaluación”. (Guerra, 2002, pàrr. 28)

7.3. Baja autoestima.

“Los individuos con *baja autoestima* tienden a ser dependientes, valoran más las ideas de los otros. Se caracterizan por el desánimo y la depresión, se sienten aislados, sin atractivos, incapaces de expresarse y demasiado débiles para hacer frente o vencer sus deficiencias, así como para asumir sus circunstancias. En los grupos sociales tienden más a escuchar que a participar, son muy sensibles a la crítica, pues se juzgan de manera negativa y sienten miedo a provocar el enfado de los demás. La preocupación por sus problemas internos los aparta de las oportunidades de establecer relaciones amistosas”. (Guerra, 2002, párr. 29)

“En virtud de esa acepción, la autoestima tiene que ser un estado de búsqueda de la armonía y el crecimiento personal, de búsqueda y de respuestas. A veces, es necesario vivir experiencias dolorosas para enriquecer nuestra conciencia, espíritu y cuerpo. Lo importante es saber cuándo son experiencias necesarias para el crecimiento personal y cuándo son conductas y sentimientos dañinos, que sólo indican una baja autoestima y por lo tanto llevan al deterioro afectivo” (Guerra, 2002, p. 30).

“Las personas que se autoestiman siempre procuran vivir experiencias, momentos y relaciones sanas que les dejen provecho a ellos y a los que les acompañan. La autoestima es más que el sentimiento de amor por uno mismo. Hablar de autoestima implica quererse y querer. Se relaciona con la forma como se vive, con el hecho de sentirse aptos para enfrentar los retos que se establecen. La autoestima impulsa a buscar lo mejor de la vida”. (Guerra, 2002, p. 31)

CAPÍTULO VIII

CLASES DE AUTOESTIMA

8.1. Formas de expresión de la baja autoestima en los niños

Algunas de las actitudes y conductas más frecuentes de los niños con problema de autoestima son las siguientes:

8.2. Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.

“Esta actitud es una forma de expresar una sensación de descontento porque las cosas no les resultan como ellos se merecen o esperaban y la sensación de no ser suficientemente valorados por las otras personas” (Ampachico s.f. pàrr. 16).

“A través de sus quejas y críticas buscan la atención y la simpatía de los otros, pero pueden llegar a ser rechazados porque los demás se aburren de sus constantes quejas o consideran injustos sus reclamos” (Ampachico, s.f. pàrr. 16).

“Esta actitud del ambiente vienen a confirmar en ellos las ideas de que nadie los comprende y asumen una posición de víctimas” (Sanchez, s.f. p. 2).

8.3. Necesidad compulsiva de llamar la atención.

“Son niños que están constantemente demandando que los atienda, como una manera de lograr que los demás les confirmen que son importantes. Suelen interrumpir, muchas veces de manera desatinada, inapropiada, para que los demás se fijen en lo que están haciendo o pensando. Normalmente no tiene éxito y reciben respuestas negativas. Así, su necesidad de aprobación queda insatisfecha, lo que exagera la actitud demandante” (Sanchez, s.f. p. 2)

8.4. Necesidad imperiosa de ganar

“Son niños que se frustran y se ofuscan en forma desproporcionada si pierden. Creen que para ser queribles deben lograr ser siempre los primeros” (Sanchez, s.f. p. 2).

“En los juegos, no pueden asumir una actitud relajada y de diversión, ya que el perder es vivido como una catástrofe. Lo mismo les sucede en todas las situaciones que involucran competencia y les cuesta entender por qué los demás rechazan sus actitudes triunfalistas”. (Sanchez, s.f. p. 2)

“Son malos perdedores, porque no aceptan la derrota; y malos ganadores, porque hacen una ostentación exagerada de sus éxitos” (Sanchez, s.f. p. 2).

8.5. Actitud inhibida y poco sociable

“En la medida en que se valoran poco, tienen mucho temor a auto exponerse. Imaginan que son aburridos para los otros niños; por esta razón no se atreven a tomar la iniciativa creyendo que podrían ser rechazados” (Sanchez, s.f. p. 2).

“Estos niños tienen mucha dificultad para hacer amigos íntimos. Aunque no son rechazados, tampoco son populares ya que, como responden en forma poca activa a las demandas de los demás, sus compañeros tienden, inconscientemente a ignorarlos y a buscar para sus juegos y actividades a niños que tengan una actitud más participativa y entusiasta”. (Sanchez, s.f. p. 2)

8.6. Temor excesiva a equivocarse

“Son personas que están convencidas de que cometer una equivocación equivale a una catástrofe; por esa razón se arriesgan poco o nada. El temor a no tener éxito las paraliza” (Sanchez, s.f. p. 2).

“Son niños que prefieren decir no sé, cuando se les pregunta algo, si no están completamente seguros de la respuesta” (Sanchez, s.f. p. 2).

“Con frecuencia presentan ansiedad frente a las exigencias escolares y en ocasiones pueden, incluso, presentar bloqueo o sensación de pizarra en blanco frente a pruebas y exámenes” (Sanchez, s.f. p. 2).

8.7. Actitud insegura

“Son niños que confían poco en sí mismos. Tienen temor a hablar en público y un marcado sentido del ridículo. Esta actitud frena su creatividad ya que prefieren hacer solo aquello que están seguros de hacer bien” (Sanchez, s.f. p. 2).

A pesar de muchas veces tienen gran capacidad y dedican mucho tiempo y energía a su trabajo, les falta originalidad, ya que el temor a errar y a probar nuevas experiencias limita sus posibilidades (Sanchez, R, s.f).

8.8. Ánimo triste

“A veces aparecen como niños muy tranquilos que no dan problemas al profesor, pero si se les observa con cuidado, muestran un sentimiento general de tristeza, sonríen con dificultad, las actividades que se les proponen no los motivan y, aunque pueden realizarlas, resulta evidente son niños a los que les falta espontaneidad y que aparecen como poco vitales en relación a sus compañeros. En la medida en que no molestan, sus dificultades son percibidas tardíamente, por lo que muchas veces, no se les da ayuda en forma oportuna” (Sanchez, s.f. p. 2).

“Son niños que no pelean por su espacio y, en una actitud resignada, acepta el lugar que se les asigna. Hay que tener presente que estos niños necesitan más que otros que se les reconozcan sus habilidades” (Sanchez, s.f. p. 1).

8.9. Actitud perfeccionista

“Rara vez están contentos con lo que hacen. Cuando son pequeños a diferencia de sus compañeros, que están orgullosos de sus trabajos y quieren mostrarlos, se muestran disconformes con lo realizado y con frecuencia muestran una marcada resistencia a permitir que los demás vean lo que han hecho”. (Sanchez, s.f. p. 2)

“La mayoría de ellos, en su afán de corregir y mejorar lo que están haciendo, resultan muy poco productivos. Les cuesta discriminar qué es importante y que no es, por lo que gastan la misma energía en cosas accesorias que en cosas importantes, dejando de hacer, en ocasiones, tareas fundamentales” (Sanchez, s.f. p. 2).

“Sus padres y profesores suelen quejarse de que, aunque sus trabajos son de una buena calidad, son muy lentos y no alcanzan a terminarlos” (Sanchez, s.f. p. 2).

8.10. Actitud desafiante y agresiva

“Probablemente esta es la conducta infantil más difícil de percibir como problema de baja autoestima, ya que los niños desafiante aparecen como sobre seguros. Buscan recibir atención de manera inapropiada” (Sanchez, s.f. p. 2).

“En muchas ocasiones, la mayoría de la gente encubre su frustración y tristeza con sentimiento de rabia. El temor a la falta de aprobación lo compensan transformando su inseguridad en la conducta opuesta, es decir, en una conducta agresiva”. (Sanchez, s.f. p. 2).

“Cuando un niño tiene una actitud desafiante y agresiva, la mayoría de los adultos reacciona negativamente frente a él. El niño, en una actitud de defensa, no demuestra su tristeza, por lo que a los adultos les resulta difícil conectarse con el sufrimiento del niño, haciéndolo, en cambio, con su agresión. Se genera así un círculo vicioso en la relación interpersonal”. (Sanchez, s.f. p. 2)

“Frente a cada nueva interacción, el niño se pone a la defensiva y tiende a desarrollar, en forma automática, un patrón de comportamiento defensivo – agresivo, frente al que el profesor también reacciona con rechazo y agresión.” (Sanchez, s.f. p. 2).

“El pronóstico de estos niños suele ser malo, porque es necesario ser muy tolerante y sabio con ellos para trascender a estos comportamientos y no caer en técnicas represivas, ya que estas conductas negativas tienden a menoscabar la autoridad del profesor” (Sanchez, s.f. p. 2)

8.11. Actitud derrotista

“Son alumnos o alumnas que por su historia de fracasos tienden a imaginar que ante cualquier empresa que deban enfrentar los resultados van a ser deficientes, por lo que muchas veces ni siquiera la inician” (Sanchez, s.f. p. 2).

“Con frecuencia estos niños presentan alguna dificultad específica de aprendizaje que ha contribuido a generar esta actitud derrotista” (Sanchez, s.f. p. 2).

8.12. Necesidad compulsiva de aprobación

“Son niños y niñas que quisieran ser constantemente aprobados por todos. Necesitan reconocimiento por cada logro y están buscando permanentemente la atención de los adultos, dependiendo de ellos para su valoración personal” (Sanchez, s.f. p. 2).

“Detrás de esta necesidad de aprobación hay una inseguridad muy grande, falta de confianza en sus propias capacidades y un temor muy marcado a mirarse a sí mismos, a enfrentar sus sentimientos y a autoevaluarse” (Sanchez, s.f. p. 2).

CAPITULO IX

FORMA DE EXPRESIÓN DE LA AUTOESTIMA POSITIVA EN LOS NIÑOS.

“Las expresiones de un niño con autoestima positiva son variables y dependen tanto de factores de personalidad como de factores ambientales. Sin embargo, hay rasgos comunes que podrían sintetizarse como sigue” (Sanchez, s.f. p. 2):

9.1. En relación a sí mismo.

- ✓ “Tiene una actitud de confianza frente a sí mismo, actúa con seguridad y se siente capaz y responsable por lo que siente, piensa y hace” (Sanchez, s.f. p. 2).
- ✓ “Es una persona integrada, que está en contacto con lo que siente y piensa” (Sanchez, s.f. p. 2).
- ✓ “Tiene capacidad de autocontrol y es capaz de autorregularse en la expresión de sus impulsos” (Sanchez, s.f. p. 2).

9.2. En relación a los demás.

- ✓ “Es abierto y flexible, lo que le permite crecer emocionalmente en la relación con otros” (Sanchez, s.f. p. 2).
- ✓ “Tiene una actitud de valoración de los demás y los acepta como son” (Sanchez, s.f. p. 2).
- ✓ “Es capaz de ser autónomo en sus decisiones y les es posible disentir sin agredir” (Sanchez, s.f. p. 2).
- ✓ “Toma la iniciativa en el contacto social, y a su vez, es buscado por sus compañeros, porque resulta atrayente.” (Sanchez, s.f. p. 2).

- ✓ “Su comunicación con los otros es clara y directa. Los elementos verbales coinciden con los no verbales, por lo que su comunicación es congruente” (Sanchez, s.f. p. 2).
- ✓ “Tiene una actitud empática; es capaz de conectarse con las necesidades de los otros” (Sanchez, s.f. p. 2).
- ✓ “Establece en forma adecuada relaciones con sus profesores y con otras personas de mayor jerarquía” (Sanchez, s.f. p. 2).

9.3. Frente a las tareas y obligaciones

- ✓ “Asume una actitud de compromiso, se interesa por la tarea y es capaz de orientarse por las metas que se propone “ (Sanchez, s.f. p. 2).
- ✓ “Es optimista en relación a sus posibilidades para realizar sus trabajos” (Sanchez, s.f. p. 2).
- ✓ “Se esfuerza y es constante a pesar de las dificultades. No se angustia en exceso frente a los problemas, pero se preocupa por encontrar soluciones” (Sanchez, s.f. p. 2).
- ✓ “Percibe el éxito como el resultado de sus habilidades y esfuerzos” (Sanchez, s.f. p. 2).
- ✓ “Cuando se equivoca es capaz de reconocerlo y de enmendar sus errores; no se limita a autoculparse ni a culpar a los otros” (Sanchez, s.f. p. 2).
- ✓ “Su actitud es creativa. Es capaz de asumir los riesgos que implica una tarea nueva” (Sanchez, s.f. p. 2).
- ✓ “Es capaz de trabajar en grupo con sus compañeros” (Sanchez, s.f. p. 2).

9.4. Estrategias metodológicas para desarrollar la autoestima

Estrategias como las siguientes pueden ser útiles para desarrollar la autoestima de los alumnos:

9.4.1. “Ser efusivo y claro,

Al reconocer que los niños han hecho correctamente. Sin o han cumplido como se esperaba, darles una nueva oportunidad explicando un poco más lo que se espera de ellos” (Sanchez, s.f. p. 2).

9.4.2. “Generar un clima emocional cálido, participativo, interactivo, donde el aporte de cada uno pueda ser reconocido. Fomentar especialmente el trabajo en grupos, durante la clase” (Sanchez, s.f. p. 2).

9.4.3. “Uso de refuerzos frecuentes. Es importante reconocer logros reales, que sean sentidos como algo especial y único por el alumno, permitiéndole así procrearlos como éxitos personales” (Sanchez, s.f. p. 2).

9.4.4. “Mostrar confianza en las capacidades de los niños y en sus habilidades para enfrentar y resolver sus problemas y dificultades en distintas situaciones” (Sanchez, s.f. p. 2).

9.4.5. “Responsabilidad asignada. Incentivar a los alumnos a asumir responsabilidades; esto les demostrará que se confía en ellos. Las responsabilidades asignadas deben ser posibles de cumplir por los niños” (Sanchez, s.f. p. 2).

9.4.6. “Trazo de metas. Poner exigencias y metas al alcance de los niños, y que estas metas pueden ser alcanzadas con un esfuerzo razonable. Evaluar el logro de las tareas solicitadas con su criterio a nivel de los niños y no con exigencias de adultos” (Sanchez, s.f. p. 2).

9.5. Formas de evitar una autoestima negativa

“Además de lo anterior también es necesario cuidar de no fomentar una autoestima negativa” (Sanchez, s.f. p. 2).

“Uno de los factores más determinantes y de mayor frecuencia en el desarrollo de una autoestima negativa es la crítica. Es importante evitar la crítica, ya que ella va socavando permanentemente la valía de cada persona y tiene efectos negativos en la imagen personal disminuyendo la confianza en sí mismo” (Sanchez, s.f. p. 2)

“También inciden negativamente en la autoestima las reglas y los deberes inflexibles, así como el perfeccionismo, porque no dan libertad ni respiro, y hacen que los niños sientan permanentes agobiados, y con la sensación de no haber logrado nunca las metas”. (Sanchez, s.f. p. 2)

“Si se viven como imperativos morales cuestiones de gusto o de necesidad personal de los adultos, los niños verán amenazada su autoestima. Por ejemplo, si un profesor hace sentirse malo a un niño, porque se le olvidaron las tareas; o si hace sentirse moralmente mal a un bullicioso, porque quiere tranquilidad”. (Sanchez, s.f. p. 2)

“La intensidad de los sentimientos asociados a una autoestima negativa aumenta cuando los padres o los profesores no diferencian entre una conducta y/o la identidad. El niño entonces, no solo procesa que ha tenido una conducta equivocada, sino que siente que él, como persona, es malo. Es importante diferenciar ambos conceptos y para ello los adultos deben ser muy cuidadosos en los mensajes críticos, evitando generalizar. Por ejemplo, es preferible decir ordena tu escritorio, que retar diciendo eres un desordenado, ¿cómo es posible que siempre tengas tus materiales en desorden?”. (Sanchez, s.f. p. 2)

“Otro factor que daña la autoestima es una frecuencia muy alta de mensajes que repiten reiteradamente las características negativas del niño. Estos mensajes negativos hacen que el niño empiece a pensar que él es malo o que casi todo lo hace mal. Si la crítica o el castigo van acompañados de una actitud de enojo, rechazo o amenaza, aumentan sus efectos así como la sensación de inseguridad que desarrolla el niño”. (Sanchez, s.f. p.2)

“Mackay y Fanning (1991) llegan a plantear que la crítica patológica distorsiona negativamente la autoestima. Esta crítica patológica se interioriza como una voz interior que critica y mantiene baja la autoestima, a través de afirmaciones negativas acerca de sí mismo. Una de las estrategias terapéuticas que ellos mismos sugieren para

paliar los efectos de dicha crítica, consiste en tratar de analizar estas afirmaciones y aprender a defenderse de ellas” (Sanchez, s.f. p. 2).

“Estos autores dan cuatro reglas para realizar este análisis de sí mismo” (Sanchez, s.f. p. 2):

- “Utilizar un lenguaje no peyorativo
- Utilizar un lenguaje preciso” (Sanchez, s.f. p. 2).
- “Utilizar un lenguaje específico y no general (decirse por ejemplo “debo aprender a sumar” o no “soy malo para las matemáticas” (Sanchez, s.f. p. 2).

CAPITULO X

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

10.1. Ser proactivo –

“El saber es poder. Aprenda lo que pueda sobre el trastorno para así entender cómo el TDAH afecta al niño en el hogar, la escuela y en situaciones sociales” (Larocca, 2010, pàrr. 3).

10.2. Cambie su manera de ver al niño –

“Antes de que el niño pueda cambiar su sentido de seguridad personal, los adultos deben cambiar su manera de ver al niño. Hay que separar al niño de la conducta y luego separar al niño del trastorno” (Larocca, 2010, pàrr. 4).

10.3. Actúe, no reaccione –

“Las respuestas emocionales, tales como la culpabilidad y el enojo, disminuirán cuando usted se detenga, observe, escuche y luego responda.” (Larocca, 2010, pàrr. 5).

10.4. Sea positivo con el niño –

“Elogie al niño, anímelo, dele reconocimiento y la atención que éste necesita. Recompense al niño cuando cumpla con sus expectativas y jamás lo ridiculice” (Larocca, 2010, pàrr. 6).

10.5. Ayude al niño a desarrollar un sentido de competencia y responsabilidad

“Identifique las potencialidades y debilidades del niño. Desarrolle expectativas realistas, fomente las fortalezas y provéale un ambiente de oportunidades y de éxito. Recuerde que tendrá que estructurar las situaciones para lograr el éxito” (Larocca, 2010, pàrr. 7).

CONCLUSIONES:

PRIMERA: “Es necesario tener una autoestima alta para cumplir nuestros sueños, porque una baja autoestima nos desalienta y al tener poca confianza en uno mismo hasta la barrera más pequeña se vuelve infranqueable”

SEGUNDA: Es necesario crear conciencia para que los padres le empiecen a inculcar desde muy pequeños a sus hijos una muy alta autoestima ya que esto en el futuro los ayudara a alcanzar sus sueños y ser excelentes personas

:

TERCERA: De todas estas conclusiones, consideramos que la Autoestima es: “La capacidad que tiene cada persona para poder autoevaluarse y valorarse de manera positiva o negativa, sintiéndose que es capaz de enfrentar las diferentes circunstancias de la vida y que puede ser útil para la sociedad”.

REFERENCIAS CITADAS

- Ampachico. (s.f.). *¿Estamos desarrollando la autoestima de nuestros alumnos con TDAH?* Obtenido de Ampachico: <https://www.ampachico.es/estamos-desarrollando-la-autoestima-de-nuestros-alumnos/>
- Aranda, L. (2015). *Autoestima de los adolescentes del 5º año de secundaria de un colegio de cutervo. propieta de cuidados de enfermería*. Lambayeque: Universidad nacional pedro ruiz gallo.
- Conocimientos web. (2013). *Importancia de la autoestima*. Obtenido de Conocimientos web: <https://www.conocimientosweb.net/descargas/article2190.html>
- Cuenca, E., Ramirez, C., & Acosta, J. (2013). *La violencia familiar y la autoestima en los estudiantes del tercer, cuarto y quinto grado de educación secundaria de la institución educativa, cristo de la paz” de vitarte - 2012*. Lima: Universidad nacional de educacion enrique guzman y valle.
- Global consulting. (2017). *Autoestima*. Obtenido de Global consulting enterprise: <http://globalconsultingenterprise.com/?p=1181>
- Guerra, M. (2002). La autoestima en los estudiantes de la mención educación preescolar y primera etapa de educación básica de la escuela de educación de la universidad central de venezuela. *Scielo* 23 (68).
- Larocca, F. (2010). *Autoestima*. Obtenido de Mailxmail: <http://www.mailxmail.com/curso-guia-padres-nino-hiperactivo/ninos-autoestima>
- Melgar, A. (2009). La autoestima en educacion infantil. *Innovacion y experiencias educativas* (16).
- Mesias, M. (2017). *La autoestima y el nivel de logros de aprendizaje en matwmaticas en el segundo grado de secundaria de la insttucion educativa particular mentor de san juan de lurigancho* . Lima: Universidad nacional de educacion enrique guzman y valle.

- Mexico unido contra la delincuencia a.c. (2012). *Segunda antalogia comentada*. Mexico D;F: Mexico unido contra la delincuencia a.c.
- Nuñez, F., & Urquijo, A. (s.f.). *Autoestima y rendimiento académico en estudiantes de poza rica*. Veracruz: Universidad veracruzana.
- Rincon del vago. (s.f.). *Autoestima y proyecto de vida*. Obtenido de Rincon del vago: https://html.rincondelvago.com/autoestima_9.html
- Salazar, J., & Uriegas, M. (2006). *Autoestima desde un enfoque humanista; diseño y aplicacion de un programa de intervencion* . Mexico D.F: Universidad pedagogica nacional .
- Sanchez, R. (s.f.). *autoestima en estudiantes*. Obtenido de Monografias: <https://www.monografias.com/trabajos65/autoestima-estudiantes/autoestima-estudiantes2.shtml>
- Soy despertando . (s.f.). *Mis herramientas para recuperar mi autoestima*. Obtenido de Jimdo: <https://soydespertando.jimdo.com/autoestima/>
- Universidad pontificia bolivariana. (s.f.). *Sicología y espiritualidad, de elementos para la madurez y el crecimiento*. Obtenido de Upb: <https://www.upb.edu.co/es/formacioncontinua/sicologia-espiritualidad>

La autoestima

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	9%	0%	9%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ute.edu.ec Fuente de Internet	4%
2	repositorio.upp.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
4	www.slideshare.net Fuente de Internet	1%
5	www.tienda.cepeonline.es Fuente de Internet	1%
6	www.monografias.com Fuente de Internet	<1%
7	docplayer.es Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.untrm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	Submitted to Universidad Americana Trabajo del estudiante	<1%

10 repo.uta.edu.ec
Fuente de Internet

<1%

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
Excluir bibliografía Activo