

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**“IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA POSITIVA
EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD EN
NIÑOS Y ADOLESCENTES”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACION
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR:

EDGAR ARNOLDO LIMA AZURDIA

**PREVIO A OPTAR EL TITULO DE
PROFESOR EN EDUCACION ESPECIAL
EN EL GRADO ACADEMICO DE**

TECNICO

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2007

CONSEJO DIRECTIVO

**Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín
DIRECTORA**

**Licenciado Helvin Velásquez Ramos; M.A.
SECRETARIO**

**Doctor René Vladimir López Ramírez
Licenciado Luis Mariàno Codoñer Castillo
REPRESENTANTES DEL CLAUSTRO DE CATEDRÀTICOS**

**Licenciada Loris Pérez Singer
REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES
EGRESADOS**

**Brenda Julissa Chamán Pacay
Edgard Ramíro Arroyave Sagastume
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES ANTE EL CONSEJO
DIRECTIVO**



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 580-2006
CODIPs. 1296-2007

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

02 de noviembre de 2007

Estudiante
Edgar Arnoldo Lima Azurdia
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CUARTO (4o.) del Acta CINCUENTA Y NUEVE GUIÓN DOS MIL SIETE (59-2007), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 31 de octubre de 2007, que copiado literalmente dice:

CUARTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **"IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA POSITIVA EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES"**, de la carrera de Profesorado en Educación Especial, realizado por:

EDGAR ARNOLDO LIMA AZURDIA

CARNÉ No.200219119

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Silvia de Belteton y revisado por el Licenciado Marco Antonio García Enríquez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciada Helvin Velásquez Ramos; M.A.
SECRETARIO



r.c.c.



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio 7 A
TEL : 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: aia@psic@usac.edu.gt

REG. 580-2006
CIEPs. 189-07

INFORME FINAL

Guatemala, 30 de Octubre de 2007

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO:

Me dirijo a ustedes para informales que el Licenciado Marco Antonio García Enríquez, ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

"IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA POSITIVA EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES"

ESTUDIANTE
Edgar Arnoldo Lima Azurdía

CARNE No.:
200219119

CARRERA: Profesorado en Educación Especial

Agradeceré se sirvan continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciada Mayra Luna de Alvarez
Coordinadora

Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.-
"Mayra Gutiérrez"



MLdA/ab.
c.c.archivo

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL : 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: ucip@psico900.ac.guatemala

REG. 580-2006
CIEPs. 190-07

Guatemala, 30 de Octubre de 2007.

Licenciada Mayra Luna de Álvarez, Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciada de Álvarez:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la
revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**"IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA POSITIVA EN EL DESARROLLO DE LA
PERSONALIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES"**

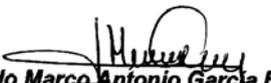
ESTUDIANTE:
Edgar Arnoldo Lima Azurdia

CARNE No.:
200219119

CARRERA: Profesorado en Educación Especial

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el
Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** y solicito
continuar con los trámites respectivos.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Marco Antonio García Enríquez
DOCENTE REVISOR



MAGE/ab.
c.c. archivo

Guatemala 23 de Agosto de 2007

Licda.
Mayra Luna de Alvarez
Centro de investigación en Psicología -- CIEPs
Mayra Gutiérrez
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licda. De Alvarez

Por este medio me dirijo a usted para informarle que he procedido a la asesoría del "INFORME FINAL" titulado:

**"IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA POSITIVA EN EL
DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD EN NIÑOS Y
ADOLESCENTES"**

Estudiante:

Carné No.

EDGAR ARNOLDO LIMA AZURDIA

2002-19119

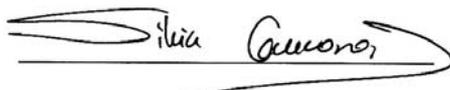
Carrera:

Profesorado en Educación Especial

El proyecto cumple con los requisitos establecidos y emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito continuar con los tramites respectivos.

Atentamente

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



LICDA. SILVIA DE BELTETON
DOCENTE ASESOR

Licda. Silvia G. de Belteton

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 Y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

REG. 580-06
CIEPs. 017-07

DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Guatemala, 11 de abril de 2007

ESTUDIANTE:

CARNÉ No.

Edgar Arnoldo Lima Azurdia

200219119

Informamos a usted que el PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, de la Carrera de **Profesorado en Educación Especial**, titulado:

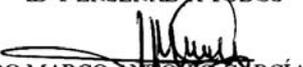
"IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES"

ASESORADO POR: Licenciada Silvia Guevara de Beltetón

Por considerar que reúne los requisitos establecidos por este Centro de Investigaciones, lo APROBAMOS, y se le solicita iniciar la fase de Informe Final.

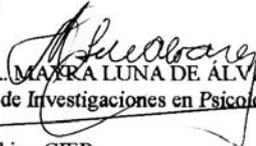
Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


LICENCIADO MARCO ANTONIO GARCÍA ENRÍQUEZ
DOCENTE REVISOR



Vo.Bo.


LICDA. MAYRA LUNA DE ALVAREZ, Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

c.c. archivo CIEPs.

MAGE / edr



PADRINOS

- **ING. JULIO ENRIQUE ARAMIS JOLON MORALES**
INGENIERO INDUSTRIAL
COLEGIADO. NO. 5973
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

- **LIC. MONICA LISSETH ARANGO AZURDIA**
QUIMICA FARMACEUTICA
COLEGIADO . NO. 2145
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

- **LIC. ANA LUCIA SOTO ANDRADE**
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
COLEGIADO . NO. 1208
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

DEDICATORIAS

A DIOS

Por darme la vida y recordármela cada segundo de ella, por las cosas buenas y malas que me a brindado, (que son bastantes de las 2 por cierto) pues creo firmemente que tiene una meta y un sentido lógico para mi vida, como dicen por allí: Dios trabaja de formas misteriosas, que a veces le entiendo y otras tantas no. Gracias ...

A MI MADRE

Por darme la vida y levantarme todos los días de mi vida y darme esos momentos inolvidables en mi vida, por sus consejos y preocupaciones, por estar allí para mi siempre que la necesitaba, por quererme por quien realmente soy y aguantarme mis malos ratos. Por ser un ejemplo en mi vida, por su gran fuerza interna que me hace verla como uno de mis grandes pilares y ejemplos de vida. Gracias mami te amo ...

A MI PADRE

Por ser mi héroe, mi ejemplo de vida. Gracias por sus consejos y regaños, su amor incondicional. Gracias por ser un ejemplo en vida de responsabilidad, temperamento y amor a la vez, pues gracias a él forje mi carácter. Te amo papi ...

A MI HERMANA (CYNTHIA)

Por quererme muy a su estilo de psicología inversa. Por ser un ejemplo en mi vida de fuerza, carácter, temple, corage y muy especialmente por, mi sobrina-hermana Sophia Valentina quien es siempre la princesa de mis cuentos ... Te amo incondicionalmente ...

A MI HERMANOTE (OMAR)

Gracias por tu sencillez, bondad e inteligencia, por ser mi ejemplo de alegría y nobleza, por aceptarme tal y como soy y por tus consejos en mi vida ... Gracias mar ... Te amo

A MI HERMANITA (SOPHIA VALENTINA)

Por ser esa persona tan especial en mi vida y por brindarme esa fuerza para seguir adelante cada día y ser una porque en mi vida. Te amo nena ...

A LA FAMILIA SOTO

Gracias a mi tío Roberto por ser como es, pues siempre he dicho que en el mundo hay pocas personas reales y él es una de esas personas y por estar allí siempre. A Roberth y DAVID, y Ana Lucia por darme tantos consejos sabios y acertados, por siempre escucharme y orientarme en la vida, y muy especialmente a mi tía Elsa por ser como una segunda madre para mí, por ser esa persona tan especial, como un ángel en mi vida, que desde ya se ganó el cielo ... Gracias familia ...Los amo ...

A LA FAMILIA JOLON (Mis padrinos)

A Ericka de Jolón por ser un ejemplo de inteligencia siendo una de las mujeres más inteligentes que conozco, por su apoyo su sencillez, claridad y fortaleza. Y por supuesto a Julio Jolón por ser simplemente como es por tener ese temple y fortaleza, por ser tan real, comprensivo y comunicativo y por tener esa perspectiva única de la vida y por enseñarme tantas cosas Gracias

A LA FAMILIA ARANGO

A Sheny, Héctor, Omar, y en especial a mi tía Martha y a Mónica por ser un ejemplo de unidad, fuerza, coraje y en sobre todo de amor. Gracias

A MARIO FIGUEROA JUNIOR

Pos simplemente estar allí cuando lo necesitaba, por su apoyo, su comentarios, su modo de ver la vida, por su comprensión y sus silencios, por darme perspectivas diferentes de la vida, Gracias Mariana ...jaja

A LA FAMILIA NAJERA

Gracias a Irma, Arturo, Abby, Lucky, Pedro y a Don Juan Ramón Najera, por sus muestras de aprecio hacia mi persona, por aceptarme como otro miembro de la familia, por esos fines de semana inolvidables y por brindarme al amor de mi vida Aida, quien gracias también a ustedes ella es la mujer que es hoy en día de quien estoy completamente enamorado Gracias ...

A LA FAMILIA FIGUEROA

Gracias a Marvin y el Lic. Mario Figueroa y muy especialmente a la señora Lupita de Figueroa por ser un ejemplo de madre y esposa y por brindarme siempre el cariño de su hogar con los brazos abiertos y sus atencionesMuy agradecido ...

A LA LICDA. SILVIA DE BELTETON

Por ser la mejor catedrática que halla conocido. Por sus conocimientos, consejos, asesorías, y brindarme experiencias de vida tanto dentro como fuera de su cátedra. Eso no tiene precio .. Gracias infinitas ...

AL LIC. MARCO ANTONIO GARCIA ENRIQUEZ

Por ser como es, un persona abierta, profesional y al mismo tiempo con un gran sentido del humor, por sus conversaciones tan puntuales y específicas y sus consejos sabios de vida ... Gracias Lic.

Y por último y no por eso menos importante sino todo lo contrario ...

A AIDA GERALDINA NAJERA GONZALEZ

A mi chaparrita, quien es la luz que ilumina mi vida, mi fuerza, una de las razones más fuertes del por que me levanto cada día, por su inspiración, por sus pensamientos e ideologías, su sentido de humor y su basta inteligencia por ser la mujer que me enamoró y que siento que la conozco de toda la vida y de hecho así es, o quien sabe si no conocimos en otra vida pero estoy seguro que es mi alma gemela, pues como siempre he dicho, " El alma gemela no es la que es igual a ti, sino la que te complementa". Y gracias a Dios yo ya encontré la mía. Gracias por todo y lo que falta. Te amo mi amor ...

Adicional, quiero agradecer a todos los presentes por su tiempo

INDICE

◆ PROLOGO Y/O PRESENTACIÓN	5
◆ CAPITULO I – INTRODUCCIÓN	11
◆ ESQUEMA DEL MARCO TEORICO	13
◆ MARCO TEORICO	16
1. GUATEMALA	16
a. TERRITORIO	16
b. EDUCACIÓN Y CULTURA	17
c. RELIGIONES Y LENGUAS	17
d. ECONOMIA	18
e. POBLACIÓN	18
f. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN	18
2. PERSONALIDAD	19
a. HERENCIA Y AMBIENTE – FORMACIÓN Y DESARROLLO.....	19
b. CARÁCTER	21
3. DESARROLLO NORMAL DEL NIÑO	21
a. INFANCIA	21
b. DESARROLLO INFANTIL	22
c. CRECIMIENTO FISICO	22
d. ACTIVIDAD MOTORA	23
e. DESARROLLO DEL LENGUAJE	24
f. DESARROLLO EMOCIONAL	26
g. INTELIGENCIA Y APRENDIZAJE	26
h. RELACIONES FAMILIARES	27
i. RELACIONES SOCIALES	28
j. SOCIALIZACION	29

k. ¿HERENCIA O AMBIENTE?	29
l. TENDENCIAS ACTUALES	30
4. FORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD	32
5. TEORIAS EVOLUTIVAS O DEL DESARROLLO	32
6. DESARROLLO NORMAL DEL ADOLESCENTE	34
a. PUBERTAD	34
b. ADOLESCENCIA	35
c. DESARROLLO FISICO	35
d. DESARROLLO INTELECTUAL	36
e. DESARROLLO SEXUAL	37
f. DESARROLLO EMOCIONAL	37
7. AUTOESTIMA (UNA DEFINICIÓN)	38
8. AUTOESTIMA	39
a. LA AUTOESTIMA COMO NECESIDAD BÁSICA	40
b. EL SIGNIFICADO DE LA AUTOESTIMA	40
9. LAS AES DE LA AUTOESTIMA	41
10. LA FAMILIA	41
a. INFLUENCIA FAMILIAR EN LA AUTOESTIMA	42
b. LOS PADRES	43
c. ¿COMO SANAR LA AUTOESTIMA HERIDA EN LA INFANCIA.....	44
d. REFLEXIONES PARA LOS PADRES DE FAMILIA.....	44
11. LA SOCIEDAD	45
12. LA ESCUELA	46
a. INFLUENCIA ESCOLAR EN LA AUTOESTIMA	47
13. OBSTÁCULOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA	48
14. AUTOEFICIENCIA Y AUTODIGNIDAD	49
15. LOS PILARES DUALES DEL AUTOESTIMA, UNA DEFINICIÓN FORMAL DE AUTOESTIMA	49

16. LA AUTOACEPTACIÓN	50
17. AUTOCONCEPTO	50
18. ESTIMULANTES DE LA AUTOESTIMA	51
19. LAS CONDICIONES DE LA AUTOESTIMA	51
20. PRUEBAS PARA MEDIR LA AUTOESTIMA	52
21. EL AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS	52
a. DESARROLLAR AUTOESTIMA EN NIÑOS	54
b. RELACIONES INTERPERSONALES	55
c. AYÚDELOS A EXPRESAR SUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES	55
d. AYÚDELOS A FORTALECER SU AUTO-ESTIMA	57
22. FUENTES DE LA AUTOESTIMA Y MÉTODOS POSITIVOS QUE LA REFUERZAN	57
a. HALAGO Y RECONOCIMIENTO HONESTO	58
b. RESPETO	58
c. LA CRIANZA MEDIANTE EL TACTO	59
d. AMOR	59
e. ACEPTACIÓN Y RESPETO	60
f. ETIQUETAS POSITIVAS	60
23. BAJA AUTOESTIMA (INDICADORES)	61
a. ACTITUDES O POSTURAS HABITUALES QUE INDICAN AUTOESTIMA BAJA	61
b. AUTOESTIMA DEFICIENTE	62
24. COMO SE MANIFIESTA LA AUTOESTIMA POSITIVA INDICADORES	63
a. BUENA AUTOESTIMA	64
b. CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA POSITIVA	64
c. LA FAZ DE LA AUTOESTIMA	65
25. LA FÓRMULA DE LOS 7 ERRORES Y PASOS PARA LOGRAR TUS METAS	66

26. LAS SEIS PRACTICAS	67
◆ CAPITULO II – TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	68
◆ CAPITULO III – PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	69
◆ CAPITULO IV -- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	73
◆ BIBLIOGRAFIA	75
◆ ANEXOS	78
◆ RESUMEN	80

PROLOGO

Tanto el autoconcepto como la autoestima juegan un papel esencial dentro del desarrollo de la personalidad de cada ser humano acorde a su edad mental y cronológica.

Dentro de este desarrollo de la personalidad basado en la autoestima positiva, es importante el rol que juega la familia, la sociedad y el medio ambiente de la persona, pues en sí son los cimientos de la misma, para así de esta forma crear una enfoque global dentro de la persona y un desarrollo en aspectos físicos, mentales, sexuales y emocionales de la misma.

El siguiente trabajo esta dirigido a la población en general: Niños, adolescentes, padres de familia, maestros, personas con niveles de autoestima baja, etc. Con el cual se pueden informar de manera profunda sobre cuales son las distintas razones de una baja autoestima y un pobre autoconcepto, síntomas y signos, conceptos, teorías y en sí un enfoque global y a fondo sobre este problema y el camino para optimizarla, tanto en niños como en adolescentes, y como repito, esta misma información puede ser de gran utilidad para la población en general.

Asimismo la presente investigación contiene puntos de vista acerca de la autoestima basados en cuestionarios realizados a profesionales de las ciencias psicológicas o profesionales de la salud, en donde se profundizan sus puntos de vista objetivos acerca de la autoestima y aportan ideologías profesionales al presente trabajo.

La motivación principal para realizar esta investigación es que la autoestima es una parte fundamental de toda persona, la persona tiene que sentirse bien con lo que hace y con lo que es, y es en esta edad temprana, en la transición a la

adolescencia, la edad entre los 5 y los 7 años en donde se adquiere la base de una autoestima sólida y se construye la personalidad, se aprenden y modifican las conductas que pueden resultar beneficiosas o que perjudiquen la autoestima del niño, porque en el futuro será el reflejo de lo que aprendió en su pasado.

Muchos niños ya adolescentes tienen una baja autoestima porque no tiene un ejemplo concreto a seguir dentro de su desarrollo de vida, muchos de estos niños son huérfanos o viven con personas que en lugar de motivarlos e incentivarlos a crecer como personas, los opacan y hacen sentir de menos, muchos de estos niños viven cerca de los mercados en donde aprenden conductas inapropiadas de personas adultas, observando, o se sienten mal porque sus padres están separados y eso crea conflictos en ellos y por lo tanto sentimientos de culpabilidad conductas inapropiadas y baja autoestima.

La autoestima es una necesidad importante para el ser humano. Es básica y efectiva, una contribución esencial al proceso de la vida, es indispensable para el desarrollo normal sano, tanto físico como mental y tiene valor de supervivencia, pues en sí constituye y estructura las bases de una personalidad sólida.

El no tener una autoestima positiva impide nuestro crecimiento psicológico, y cuando se posee, actúa como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Cuando es baja disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que nos desenvolvamos y los estímulos que este nos brinda.

La influencia que tiene la familia en la autoestima del niño o niña es muy importante, ya que esta es la que le trasmite o le enseña los primeros y más importantes valores que llevarán al niño a formar su personalidad, a raíz de estos, su personalidad y su nivel de autoestima. Muchas veces los padres actúan de diferentes maneras, que pueden ser perjudiciales para el niño dejándole marcas difíciles y un continuo dolor oculto o inconsciente que influirá en el desarrollo de su vida; a estos padres se les llama mártires o dictadores. Pero también están los que le valoran y reconocen sus logros y sus esfuerzos y contribuyen a afianzar la personalidad.

Otro factor importante que influye en la familia, es la comunicación, ya que están estrechamente relacionadas. Según se hayan comunicado nuestros padres con nosotros, esos van a ser los factores que influyan en nuestra personalidad, nuestra conducta, nuestra manera de juzgarnos y de relacionarnos con los demás. Estas experiencias permanecen dentro de nosotros toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas y a anular su poder para que no nos sigan haciendo sufrir, y para no transmitírselas a nuestros hijos. Hay una estrecha relación entre la sociedad, la familia y la persona, ya que la sociedad es la que le presenta a la persona un modelo social con costumbres y con una cultura que a través de la familia son transmitidos al individuo. Pero cuando los integrantes de la misma, tienen asuntos indefinidos en el interior por un pasado doloroso en la infancia le transmitirá el mismo dolor y las mismas confusiones a su hijo, causándole problemas de comunicación en el ambiente social. Para poder ayudar a una persona que tiene autoestima baja, primero que nada se tiene que concientizar del problema que tiene, y luego se la podrá ayudar llevándolo a un especialista y apoyándolo durante el tratamiento o el proceso de recuperación. En el caso de los niños, la escuela también cumple un papel muy importante ya que es la que debe tener la estrategia y las formas para ayudar al niño con estos sentimientos tan distorsionados que le ocasionan tantos problemas.

La autoestima en si es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de la felicidad. Por lo tanto debemos de cultivarla en nosotros mismos para poder proyectarla hacia los niños que estén a nuestro alrededor, ya sea como maestros, hermanos, padres o amigos y también proyectarla hacia toda persona que nos rodea.

En nuestra sociedad es indispensable poseer una buena autoestima puesto que vivimos dentro de una sociedad competitiva. Es indispensable poseer algo, algo que determina la calidad de vida que tendremos y que no adquiere con conocimientos o posesiones, algo que es indispensable de la edad, sexo, religión o cultura y ese algo es nada menos que la autoestima, llamada también amor propio o amor a nosotros mismos. Por eso es importante que los niños crezcan con una autoestima fortalecida, para poder ser unas personas en el futuro con un desarrollo tanto físico, cognitivo y emocional.

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 a formar la personalidad de cada uno, teniendo a esta como modelo social.

Es fundamental que los padres y maestros o docentes en quienes los padres confien, sean capaces de transmitir valores claros. Es muy importante que se les enseñe a los niños, el significado de esos valores. Los maestros deben conocer el ambiente y aceptarlo si quieren ayudar a los niños a que vean estos dentro del mismo. Los educadores deben estar conscientes de los distintos ritmos de desarrollo de cada niño, para que el mismo se sienta cómodo con él mismo y tenga capacidad de desarrollo. También podemos decir que los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso por el cual uno puede encontrarse a sí mismo. Su comprensión o la ausencia de la misma, pueden favorecer o hacer la

personalidad que se desarrolla y está en vías de manifestarse. Por esto el educador tiene mucha responsabilidad en este tema tan importante o en esta cuestión del tiempo necesario para que uno se encuentre a sí mismo. Es muy importante que la escuela del niño ayude al mismo a descubrir y aprender a ser las personas que siempre quisieron ser, respetándole sus tiempos, sus conflictos y sus confusiones.

Es importante respetar la personalidad de cada niño, apoyarlos y hacerlos sentir queridos puesto que son el futuro de nuestro país.

Algunos de los aportes y beneficios que esta investigación en sí traería hacia los niños sería:

- Un sentido de eficacia personal (Autoeficacia): Significa confianza en el funcionamiento de nuestra mente, en mi capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido, confianza en mi capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades, confianza cognitiva en mi mismo.
- Un sentido de mérito personal (Autodignidad): quiere decir seguridad en mi valor, una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y de ser feliz, comodidad al expresar apropiadamente mis pensamientos, deseos y necesidades, sentir que la alegría es mi derecho natural.
- Un rostro, actitud, manera de hablar y de moverse que refleja el placer que sientan al estar vivos.
- Serenidad al hablar de los logros y fracasos directa y honestamente ya que mantenemos una relación amistosa con los hechos.
- Comodidad al dar y recibir cumplidos, expresiones de afecto, aprecio, etc.
- Apertura a las críticas y comodidad para reconocer sus errores porque su autoestima no está atada a una imagen de perfección.
- Armonía entre lo que dicen y hacen, su aspecto y gestos.

- Una actitud abierta y de curiosidad hacia las ideas experiencias y posibilidades de vida nueva.
- Si surgen sentimientos de ansiedad o inseguridad es menos probable que los intimiden o abrumen ya que no suelen ser difíciles de aceptarlos, dominarlos y superarlos.
- Capacidad para gozar los aspectos humorísticos de la vida, en ellos mismos y en los demás.
- Comodidad con una actitud positiva (no beligerante) en ellos mismos y en los demás.
- Capacidad para preservar la armonía y dignidad.

Es importante mencionar que dentro de las aportaciones de dicha investigación es brindar información específica acerca de la autoestima en edades tempranas de la vida y su repercusión en edades posteriores. Creo firmemente que es importante hablar sobre la autoestima dentro de los estudios realizados ya que un gran porcentaje de casos clínicos psicológicos, esta se ve afectada, e incluso en ocasiones se somatiza, mostrando síntomas y signos físicos derivados directamente de aspectos metales como lo es el autoconcepto y en si, de forma global; la autoestima.

CAPITULO I: INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación está orientado a la recopilación estructurada acerca del tema de autoestima por medio del cual la población en general podrá informarse acerca de todos los temas relacionados a la autoestima como lo son la familia, el medio ambiente, la escuela, la sociedad en general, los factores hereditarios y la propia psique del niño y adolescente, los cuales afectan de manera directa en el desarrollo de la personalidad y a su vez afectan su entorno.

La autoestima del niño y del adolescente, es un tema muy importante dentro de nuestra sociedad, pues se puede observar día con día personas que son maltratadas tanto física como psicológicamente, pues acarrear una inseguridad profunda de su persona y lo cual se ve reflejado en sus actitudes y conductas.

El desarrollo de una autoestima fuerte en niños y adolescentes logrará desarrollar una personalidad más estable que les permita desenvolverse mejor en su vida diaria y evitará problemas posteriores de falta de identidad, ayudará en todos los ámbitos de su vida: aspectos sociales, cognitivos – académicos, familiares y personales; tanto mental como físicamente. Los niños y adolescentes son el futuro.

Se realizó un estudio bibliográfico no en su totalidad, sino de forma parcial, ya que se incluirán a su vez incluirá opiniones de profesionales para darle soporte al mismo por medio de entrevistas abiertas y/o cuestionarios estructurados.

Es sumamente importante mencionar que dentro de los objetivos globales dentro de la investigación; tanto los generales como los específicos se encuentran el

brindar información a la población en general para desarrollar la personalidad en niños y adolescentes, también establecer factores generales y específicos que contribuyen a la formación de una autoestima negativa en niños y adolescentes; establecer factores generales y específicos que contribuyen a la formación de una autoestima positiva en niños y adolescentes; establecer parámetros para crear, aumentar y mantener una autoestima positiva para desarrollar una personalidad sana en niños y adolescentes y establecer características tanto positivas como negativas de la autoestima en el desarrollo de la personalidad en niños y adolescentes.

➤ **MARCO TEORICO**

ESTRUCTURA O MAPA DE CONTENIDO

1. GUATEMALA

- a. **TERRITORIO**
- b. **EDUCACIÓN Y CULTURA**
- c. **RELIGIONES Y LENGUAS**
- d. **ECONOMIA**
- e. **POBLACIÓN**
- f. **CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN**

2. PERSONALIDAD

- a. **HERENCIA Y AMBIENTE – FORMACIÓN Y DESARROLLO**
- b. **CARÁCTER**

3. DESARROLLO NORMAL DEL NIÑO

- a. **INFANCIA**
- b. **DESARROLLO INFANTIL**
- c. **CRECIMIENTO FISICO**
- d. **ACTIVIDAD MOTORA**
- e. **DESARROLLO DEL LENGUAJE**
- f. **DESARROLLO EMOCIONAL**
- g. **INTELIGENCIA Y APRENDIZAJE**
- h. **RELACIONES FAMILIARES**
- i. **RELACIONES SOCIALES**
- j. **SOCIALIZACION**
- k. **¿HERENCIA O AMBIENTE?**
- l. **TENDENCIAS ACTUALES**

4. FORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD

5. TEORIAS EVOLUTIVAS O DEL DESARROLLO

6. DESARROLLO NORMAL DEL ADOLESCENTE

- a. **PUBERTAD**

- b. ADOLESCENCIA
- c. DESARROLLO FISICO
- d. DESARROLLO INTELECTUAL
- e. DESARROLLO SEXUAL
- f. DESARROLLO EMOCIONAL

7. AUTOESTIMA (UNA DEFINICIÓN)

8. AUTOESTIMA

- a. LA AUTOESTIMA COMO NECESIDAD BÁSICA
- b. EL SIGNIFICADO DE LA AUTOESTIMA

9. LAS AES DE LA AUTOESTIMA

10. LA FAMILIA

- a. INFLUENCIA FAMILIAR EN LA AUTOESTIMA
- b. LOS PADRES
- c. ¿COMO SANAR LA AUTOESTIMA HERIDA EN LA INFANCIA?
- d. REFLEXIONES PARA LOS PADRES DE FAMILIA

11. LA SOCIEDAD

12. LA ESCUELA

- a. INFLUENCIA ESCOLAR EN LA AUTOESTIMA

13. OBSTÁCULOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA

14. AUTOEFICIENCIA Y AUTODIGNIDAD

15. LOS PILARES DUALES DEL AUTOESTIMA, UNA DEFINICIÓN FORMAL DE AUTOESTIMA

16. LA AUTOACEPTACIÓN

17. AUTOCONCEPTO

18. ESTIMULANTES DE LA AUTOESTIMA

19. LAS CONDICIONES DE LA AUTOESTIMA

20. PRUEBAS PARA MEDIR LA AUTOESTIMA

21. EL AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS

- a. DESARROLLAR AUTOESTIMA EN NIÑOS
- b. RELACIONES INTERPERSONALES

- c. AYÚDELOS A EXPRESAR SUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES
- d. AYÚDELOS A FORTALECER SU AUTO-ESTIMA

22. FUENTES DE LA AUTOESTIMA Y MÉTODOS POSITIVOS QUE LA REFUERZAN

- a. HALAGO Y RECONOCIMIENTO HONESTO
- b. RESPETO
- c. LA CRIANZA MEDIANTE EL TACTO
- d. AMOR
- e. ACEPTACIÓN Y RESPETO
- f. ETIQUETAS POSITIVAS

23. BAJA AUTOESTIMA (INDICADORES)

- a. ACTITUDES O POSTURAS HABITUALES QUE INDICAN AUTOESTIMA BAJA
- b. AUTOESTIMA DEFICIENTE

24. COMO SE MANIFIESTA LA AUTOESTIMA POSITIVA (INDICADORES)

- a. BUENA AUTOESTIMA
- b. CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA POSITIVA
- c. LA FAZ DE LA AUTOESTIMA

25. LA FÓRMULA DE LOS 7 ERRORES Y PASOS PARA LOGRAR TUS METAS

26. LAS SEIS PRACTICAS

MARCO TEORICO

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA POSITIVA EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

1. GUATEMALA

Guatemala (república) (nombre oficial, República de Guatemala), república de América Central, limita al oeste y norte con México, al este con Belice y el golfo de Honduras, al sureste con Honduras y El Salvador, y al sur con el océano Pacífico. El país tiene una superficie total de 108.889 km². La capital es la ciudad de Guatemala.

A. TERRITORIO

Aproximadamente dos terceras partes del territorio de Guatemala están formadas por montañas, muchas de ellas de origen volcánico. Las tierras altas comprenden dos cordilleras paralelas, la sierra de los Cuchumatanes y el sistema de la sierra Madre, continuación de la cordillera mexicana del mismo nombre, que atraviesa Guatemala de oeste a este y divide al país en dos mesetas de extensión desigual. La vertiente septentrional, la región de El Petén, comprende desde zonas de pastoreo hasta selvas altas (bosques húmedos tropicales) y está poco poblada. En la estrecha vertiente del Pacífico, muy húmeda y fértil en su parte central, se localiza la mayor densidad de población. Una importante cadena de volcanes corre paralela a la costa del Pacífico, aunque la mayor parte permanecen inactivos; no obstante, se han registrado erupciones importantes del Tacaná (3.780 m), en la frontera con México. La cumbre más elevada del país es el volcán Tajumulco (4.220 m); destacan también el Santa María (3.768 m), el Agua (3.776 m), el Fuego (3.835

m), el volcán Atitlán (3.537 m), situado junto al bellissimo lago de su mismo nombre, y el Pacaya (2.552 m), véase Parque nacional Volcán Pacaya. Los terremotos son frecuentes en las cercanías del cinturón volcánico del sur, donde han sido destruidos numerosos poblados. En el litoral atlántico, principal salida comercial en este océano, se encuentra el mayor lago del país, el Izabal. Los ríos de Guatemala de mayor longitud son: Motagua, Usumacinta (que forma parte de la frontera con México), Polochic, Dulce y Sarstún (Sarstoon), que forma parte de la frontera con Belice.

B. EDUCACIÓN Y CULTURA

El 79,9% de adultos guatemaltecos estaban alfabetizados en 2001. La educación es gratuita para todos los niveles, pero, debido a la escasez de escuelas públicas, hay muchas instituciones de carácter privado. La educación es obligatoria entre los 7 y los 14 años.

El contraste entre el estilo de vida moderno de la ciudad de Guatemala, capital y centro de la vida cultural del país, y las costumbres y tradiciones de los descendientes del altamente civilizado pueblo maya, dotan al país de una gran diversidad artística y cultural. Guatemala conserva numerosas ruinas de esta civilización, como Tikal, Uaxactún, Quiriguá y Kaminaljuyú. A ello hay que añadir la influencia española, que se manifiesta en la lengua, la religión, el arte y arquitectura. En Antigua Guatemala, la capital durante el periodo colonial, se conservan espléndidos edificios del barroco español, como su magnífica catedral.

C. RELIGIÓN Y LENGUAS

El catolicismo es la religión que profesa la mayoría de los guatemaltecos; está presente también, de forma minoritaria, la Iglesia protestante, en especial baptista y evangélica. El español es el idioma oficial, aunque se hablan unas 21 lenguas indígenas del tronco maya, principalmente quiché (idioma en el que se

escribió el Popol Vuh), mam, cakchiquel (o kakchikel), pokomam y kekchi. En la costa del mar Caribe, la población de origen africano habla la lengua garífuna. Véase Lenguas aborígenes de Hispanoamérica.

D. ECONOMIA

A partir de la II Guerra Mundial, Guatemala se preocupó por expandir su minería e industria, con el fin de romper su excesiva dependencia de la producción de café y banano. En la década de 1970 se llevó a cabo un plan quinquenal de desarrollo con el objetivo de incrementar las exportaciones, conseguir la mayor eficacia en el cobro de impuestos y utilizar los créditos extranjeros para incrementar la tasa anual de crecimiento económico. En 1985 se impusieron medidas de austeridad dirigidas a contener las importaciones e incrementar la renta pública. En 2000 el producto interior bruto (PIB) era de 18.988 millones de dólares, lo que equivalía a 1.670 dólares de renta per cápita.

E. POBLACIÓN

La población de origen maya-quiché representa a cerca del 45% de los habitantes de Guatemala; a continuación los ladinos (mestizos), un 45%, y, por último, blancos de origen europeo, negros y asiáticos, un 10% de la población. El 60% de los habitantes de Guatemala vive en áreas rurales.

F. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN

Guatemala tiene una población (según estimaciones para 2002) de 13.314.079 habitantes, con una densidad de 122 hab/km², aunque la mayoría se concentra en la región montañosa del sur del país. Los grupos indígenas, entre los que destacan los quiché y cakchiqueles, viven en las tierras altas dedicados a la agricultura, la artesanía textil, la ganadería y el comercio local. En la década de

1990 Guatemala alcanzaba la tasa de natalidad más alta de Centroamérica; en 2002 era de 34,17 nacimientos por cada 1.000 habitantes.

2. PERSONALIDAD

Personalidad, pautas de pensamiento, percepción y comportamiento relativamente fijas y estables, profundamente enraizadas en cada sujeto. La personalidad es el término con el que se suele designar lo que de único, de singular, tiene un individuo, las características que lo distinguen de los demás. El pensamiento, la emoción y el comportamiento por sí solos no constituyen la personalidad de un individuo; ésta se oculta precisamente tras esos elementos. La personalidad también implica previsibilidad sobre cómo actuará y cómo reaccionará una persona bajo diversas circunstancias.

Las distintas teorías psicológicas recalcan determinados aspectos concretos de la personalidad y discrepan unas de otras sobre cómo se organiza, se desarrolla y se manifiesta en el comportamiento. Una de las teorías más influyentes es el psicoanálisis, creado por Sigmund Freud, quien sostenía que los procesos del inconsciente dirigen gran parte del comportamiento de las personas. Otra corriente importante es la conductista, representada por psicólogos como el estadounidense B. F. Skinner, quien hace hincapié en el aprendizaje por condicionamiento, que considera el comportamiento humano principalmente determinado por sus consecuencias. Si un comportamiento determinado provoca algo positivo (se refuerza), se repetirá en el futuro; por el contrario, si sus consecuencias son negativas —hay castigo— la probabilidad de repetirse será menor.

A. HERENCIA Y AMBIENTE – FORMACIÓN Y DESARROLLO

Herencia y ambiente interactúan para formar la personalidad de cada sujeto. Desde los primeros años, los niños difieren ampliamente unos de otros, tanto por su herencia genética como por variables ambientales dependientes de las

condiciones de su vida intrauterina y de su nacimiento. Algunos niños, por ejemplo, son más atentos o más activos que otros, y estas diferencias pueden influir posteriormente en el comportamiento que sus padres adopten con ellos, lo que demuestra cómo las variables congénitas pueden influir en las ambientales. Entre las características de la personalidad que parecen determinadas por la herencia genética, al menos parcialmente, están la inteligencia y el temperamento, así como la predisposición a sufrir algunos tipos de trastornos mentales.

Entre las influencias ambientales, hay que tener en cuenta que no sólo es relevante el hecho en sí, sino también cuándo ocurre, ya que existen periodos críticos en el desarrollo de la personalidad en los que el individuo es más sensible a un tipo determinado de influencia ambiental. Durante uno de estos periodos, por ejemplo, la capacidad de manejar el lenguaje cambia muy rápidamente, mientras que en otros es más fácil desarrollar la capacidad de entender y culpabilizarse.

La mayoría de los expertos cree que las experiencias de un niño en su entorno familiar son cruciales, especialmente la forma en que sean satisfechas sus necesidades básicas o el modelo de educación que se siga, aspectos que pueden dejar una huella duradera en la personalidad. Se cree, por ejemplo, que el niño al que se le enseña a controlar sus esfínteres demasiado pronto o demasiado rígidamente puede volverse un provocador. Los niños aprenden el comportamiento típico de su sexo por identificación con el progenitor de igual sexo, pero también el comportamiento de los hermanos y/o hermanas, especialmente los de mayor edad, puede influir en su personalidad.

Algunos autores hacen hincapié en el papel que cumplen las tradiciones culturales en el desarrollo de la personalidad. La antropóloga Margaret Mead convivió con dos tribus de Guinea y mostró esta relación cultural al comparar el comportamiento pacífico, cooperativo y amistoso de una, con el hostil y

competitivo de la otra, pese a tener ambas las mismas características étnicas y vivir en el mismo lugar.

Aunque tradicionalmente los psicólogos sostienen que los rasgos de la personalidad de un individuo se mantienen estables a lo largo del tiempo, recientemente se cuestionan este enfoque, señalando que los rasgos existían sólo en la óptica del observador, y que en realidad la personalidad de un individuo varía según las distintas situaciones a las que se enfrenta.

B. CARACTER

Carácter (psicología), conjunto de reacciones y hábitos de comportamiento que se han adquirido durante la vida y que dan especificidad al modo de ser individual. Junto con el temperamento y las aptitudes configura la personalidad de un individuo. Con esta noción se hace referencia a disposiciones permanentes, profundas y difícilmente modificables. La génesis y estructuración del carácter han sido objeto de diversas investigaciones y propuestas teóricas. Muy conocidas son las de Klages, Lersch, Wellek, Rothacker, Lewin y Freud. Todas ellas tienen en común la idea de que el carácter no se manifiesta de forma total y definitiva en la infancia, sino que pasa por distintas fases hasta alcanzar su completa expresión al final de la **adolescencia**. En cierto modo, y en tanto que aprendido, uno es responsable de su propio carácter; de ahí que el concepto se vea muchas veces teñido de una valoración moral (se ha calificado como bueno o malo) y haya sido objeto de reflexión en la educación.

3. DESARROLLO NORMAL DEL NIÑO

A. INFANCIA

Infancia, periodo comprendido entre el momento del nacimiento y los 12 años, aproximadamente. Esta primera etapa de la vida es fundamental en el desarrollo, pues de ella va a depender la evolución posterior, y sus

características primordiales serían las físicas, motrices, capacidades lingüísticas y socioafectivas.

B. DESARROLLO INFANTIL

Los diversos aspectos del desarrollo del niño abarcan el crecimiento físico, los cambios psicológicos y emocionales, y la adaptación social. Muchos determinantes condicionan las pautas de desarrollo y sus diferentes ritmos de implantación.

C. CRECIMIENTO FISICO

Por lo general, un recién nacido pesa 3,4 kilos, mide 53 centímetros y presenta un tamaño de cabeza desproporcionadamente mayor que el resto del cuerpo. En los tres primeros años el aumento de peso es muy rápido, después se mantiene relativamente constante hasta la adolescencia, momento en el que se da el 'estirón' final, menor, no obstante, que el de la infancia. Los estudios realizados muestran que la altura y el peso del niño dependen de su salud, disminuyendo durante las enfermedades para acelerarse de nuevo al restablecerse la salud, hasta alcanzar la altura y el peso apropiados.

Durante los primeros 18 meses de vida, un niño en su desarrollo normal incrementa mucho su peso y su altura, comienza la dentición, desarrolla la discriminación sensorial, y comienza a hablar y a caminar. El ritmo de crecimiento es muy intenso durante los 2 primeros años de vida, disminuyendo de forma progresiva y estabilizándose en el periodo comprendido entre los 3 y 6 años.

La agudeza sensorial se desarrolla con rapidez durante los tres primeros meses de vida. Las investigaciones realizadas demuestran que los recién nacidos son capaces de realizar discriminación visual y auditiva. Dos días después del

nacimiento los niños pueden distinguir olores. Reaccionan a los ruidos elevados y, probablemente, poseen el sentido del gusto. En estos tres primeros meses los niños pueden distinguir colores y formas, y pueden mostrar preferencias por estímulos complejos y nuevos, en contraposición a los estímulos sencillos y familiares.

Los recién nacidos realizan movimientos motores, muchos de los cuales son reflejos, como el reflejo de Moro o 'reflejo de abarcamiento', el de succión y el de marcha. La mayoría de estos reflejos desaparecen durante los primeros meses de vida, pero algunos permanecen, como es el caso del reflejo de succión.

D. Actividad motora

Entre el nacimiento y los 2 años tienen lugar los cambios más drásticos en este terreno. El niño pasa de los movimientos descoordinados del recién nacido, en el que predomina la actividad refleja, (por ejemplo, el reflejo de prensión, que si se roza provoca el cierre involuntario de los dedos de la mano formando un puño), a la coordinación motora del adulto a través de una serie de pautas de desarrollo complejas. Por ejemplo, el caminar, que suele dominarse entre los 13 y los 15 primeros meses, surge de una secuencia de catorce etapas previas.

La investigación muestra que la velocidad de adquisición de las capacidades motoras es determinada de forma congénita, y que en su aprendizaje no influye la práctica. No obstante, si el sujeto es sometido a restricciones motoras severas, se alterarán tanto la secuencia como la velocidad de este proceso.

Después de adquirir las capacidades motoras básicas, el niño aprende a integrar sus movimientos con otras capacidades perceptivas, especialmente la

espacial. Ello es crucial para lograr la coordinación ojo/mano, así como para lograr el alto nivel de destreza que muchas actividades deportivas requieren.

Las etapas principales de la locomoción son: reptar (propulsarse utilizando sólo los brazos), gatear (propulsarse con las manos y las rodillas) y caminar. Un niño anda entre los 13 y los 15 meses de edad de promedio.

En el tercer año de vida, el niño anda con seguridad, puede acelerar o moderar la marcha, cambiar de dirección y detenerse a su voluntad. Sube y baja escaleras apoyado en una mano o bien puede prescindir del apoyo manual.

La preferencia lateral aparece en algunos niños antes de los 2 años; sin embargo, y por lo general, se produce entre los 3 y los 6 años. A los 4 años comienza ya a dibujar letras y números sin un esquema definido. Durante el sexto año, las letras y los números aparecen bien alineados horizontalmente y aunque el tamaño es demasiado grande, conseguirá reducirlo a 6 o 7 mm durante el séptimo año.

E. DESARROLLO DEL LENGUAJE

Noam Chomsky Lingüista, escritor, profesor y activista político estadounidense, Noam Chomsky cree que el cerebro humano está especialmente configurado para detectar y reproducir el lenguaje y que la capacidad de formar y entender lenguajes es innata en todos los seres humanos. Según Chomsky, los niños aprenden y aplican las reglas gramaticales y el vocabulario por la mera exposición al habla y sin requerir ninguna enseñanza inicial. Archive Photos

La capacidad para comprender y utilizar el lenguaje es uno de los principales logros de la especie humana. Una característica asombrosa del desarrollo del lenguaje es su velocidad de adquisición: la primera palabra se aprende hacia los 12 meses, y a los 2 años de edad la mayoría de los niños tiene ya un

vocabulario de unas 270 palabras, que llegan a las 2.600 a la edad de 6 años. Es casi imposible determinar el número de construcciones posibles dentro del lenguaje individual. No obstante, los niños construyen frases sintácticamente correctas a los 3 años y construcciones verbales muy complejas a los 5 años.

Este extraordinario fenómeno no puede explicarse simplemente desde la teoría del aprendizaje, lo que ha llevado a establecer otras hipótesis. La más destacada es, posiblemente, la del lingüista estadounidense Noam Chomsky, quien planteó que el cerebro humano está especialmente estructurado para comprender y reproducir el lenguaje, por lo que no requiere aprendizaje formal, y se desarrolla al entrar el niño en contacto con él. Aunque los psicolingüistas del desarrollo no están de acuerdo con todos los conceptos de Chomsky, sí aceptan los sistemas lingüísticos mentales especiales. Aún hoy, los teóricos del lenguaje especulan con la relación entre el desarrollo cognitivo y el lenguaje, asumiendo que éste refleja los conceptos del niño y se desarrolla al mismo tiempo que sus conceptos son más profundos.

Los niños con un desarrollo normal poseen sistemas neurológicos que detectan y almacenan sonidos vocales, permiten la reproducción de estos sonidos, y a su debido tiempo permiten el lenguaje. Los niños emiten todos los sonidos vocales conocidos, pero sólo retienen aquéllos que oyen con regularidad. Entre el cuarto y el noveno mes, tienen lugar las etapas de balbuceo. A los 9 meses aparecen las primeras vocales claramente pronunciadas. Los sonidos similares a palabras (primeras consonantes) aparecen hacia los 12 meses y tienen un significado a los 18 meses. Utilizan frases de una y dos palabras para expresar un significado. Las primeras palabras suelen ser nombres de objetos y descripciones de acciones, por ejemplo "papá agua". A partir de los 18 meses de edad la adquisición de un lenguaje complejo es muy rápida. A los 2 años y medio es ya posible para el niño la combinación de 2 palabras. El dominio

completo de todos los sonidos simples y sus combinaciones es de esperar que se produzca antes de los 7 años.

F. DESARROLLO EMOCIONAL

El vínculo consiste en una unión psicológica entre el niño y la persona que lo cuida, por lo general su madre. El llanto y la risa ponen en contacto a los niños con quienes los cuidan. Este vínculo proporciona una base emocional segura, a partir de la cual se desarrollan las relaciones maduras. Las investigaciones demuestran que un vínculo inadecuado impide el desarrollo social y emocional a lo largo de la vida; por ejemplo, si un niño es separado de su madre y, tras esa situación no establece un vínculo seguro, se perturbará su desarrollo posterior.

Es probable que sucesos traumáticos que se producen durante la infancia, tales como los abusos físicos o la malnutrición, afecten al desarrollo y al comportamiento de una forma negativa. Experiencias menos extremas también tienen su influencia, pero sus efectos pueden ser temporales y menos llamativos. Se ha demostrado que las primeras experiencias influyen en las actitudes hacia el proceso de aprendizaje, en el concepto que el niño tiene de sí mismo, y en la capacidad para formar y mantener relaciones sociales y emocionales en el futuro.

G. INTELIGENCIA Y APRENDIZAJE

La inteligencia podría definirse como la capacidad para operar eficazmente con conceptos verbales abstractos. Esta definición se refleja en las preguntas de los tests de inteligencia infantiles. Dos de los más conocidos, el Stanford-Binet y el Weschler Intelligence Scale for Children (más conocido por WISC, versión infantil de la WAIS -Weschler Adult Intelligence Scale-, la prueba individual de inteligencia más famosa) se usan tanto para medir el desarrollo intelectual del

niño como para predecir sus resultados académicos. Debido a que el aprendizaje escolar depende, al parecer, de la capacidad de razonamiento verbal, el contenido de estos tests es muy apropiado, como demuestra la relación que hay entre los resultados de los tests de inteligencia y el éxito escolar. Sin embargo, las predicciones basadas exclusivamente en los tests de este tipo resultan imperfectas, porque no miden la motivación y el conocimiento sobre las capacidades necesarias para el éxito escolar es incompleto. Por otro lado, se ha cuestionado que los tests de inteligencia sean apropiados para niños de minorías étnicas, que pueden no responder adecuadamente a ciertos ítems debido a diferencias culturales o a la falta de comprensión del lenguaje empleado, más que por una deficiencia intelectual. Por ello, los tests de inteligencia deben interpretarse con sumo cuidado, dentro de un proceso de evaluación psicológica completo y profesional, y nunca de forma aislada, con capacidad explicativa y/o predictiva absoluta.

H. RELACIONES FAMILIARES

Las actitudes, valores y conducta de los padres influyen sin duda en el desarrollo de los hijos, al igual que las características específicas de éstos influyen en el comportamiento y actitud de los padres.

Numerosas investigaciones han llegado a la conclusión de que el comportamiento y actitudes de los padres hacia los hijos es muy variada, y abarca desde la educación más estricta hasta la extrema permisividad, de la calidez a la hostilidad, o de la implicación ansiosa a la más serena despreocupación. Estas variaciones en las actitudes originan muy distintos tipos de relaciones familiares. La hostilidad paterna o la total permisividad, por ejemplo, suelen relacionarse con niños muy agresivos y rebeldes, mientras que una actitud cálida y restrictiva por parte de los padres suele motivar en los hijos un comportamiento educado y obediente. Los sistemas de castigo también

influyen en el comportamiento. Por ejemplo, los padres que abusan del castigo físico tienden a generar hijos que se exceden en el uso de la agresión física, ya que precisamente uno de los modos más frecuentes de adquisición de pautas de comportamiento es por imitación de las pautas paternas (aprendizaje por modelado).

I. RELACIONES SOCIALES

Niños jugando Los niños juegan en el parque de su escuela. Las escuelas de enseñanza primaria dedican todos los días cierto tiempo a jugar en el patio. Los educadores opinan que jugar es fundamental en todos los aspectos del desarrollo del niño. Corbis/Jeffrey W. Myers

Las relaciones sociales infantiles suponen interacción y coordinación de los intereses mutuos, en las que el niño adquiere pautas de comportamiento social a través de los juegos, especialmente dentro de lo que se conoce como su 'grupo de pares' (niños de la misma edad y aproximadamente el mismo estatus social, con los que comparte tiempo, espacio físico y actividades comunes). De esta manera pasan, desde los años previos a su escolarización hasta su adolescencia, por sistemas sociales progresivamente más sofisticados que influirán en sus valores y en su comportamiento futuro. La transición hacia el mundo social adulto es apoyada por los fenómenos de liderazgo dentro del grupo de iguales, donde se atribuyen roles distintos a los diferentes miembros en función de su fuerza o debilidad. Además, el niño aprende a sentir la necesidad de comportarse de forma cooperativa, a conseguir objetivos colectivos y a resolver conflictos entre individuos. La conformidad (acatamiento de las normas del grupo social) con este grupo de pares alcanzará su cota máxima cuando el niño llegue a la pubertad, a los 12 años aproximadamente, y nunca desaparecerá del comportamiento social del individuo, aunque sus manifestaciones entre los adultos sean menos obvias.

Los miembros de los grupos de pares cambian con la edad, tendiendo a ser homogéneos (del mismo sexo, de la misma zona) antes de la adolescencia. Después pasan a depender más de las relaciones de intereses y valores compartidos, formándose grupos más heterogéneos.

J. SOCIALIZACIÓN

El proceso mediante el cual los niños aprenden a diferenciar lo aceptable (positivo) de lo inaceptable (negativo) en su comportamiento se llama socialización. Se espera que los niños aprendan, por ejemplo, que las agresiones físicas, el robo y el engaño son negativos, y que la cooperación, la honestidad y el compartir son positivos. Algunas teorías sugieren que la socialización sólo se aprende a través de la imitación o a través de un proceso de premios y castigos. Sin embargo, las teorías más recientes destacan el papel de las variables cognitivas y perceptivas, del pensamiento y el conocimiento, y sostienen que la madurez social exige la comprensión explícita o implícita de las reglas del comportamiento social aplicadas en las diferentes situaciones tipo.

La socialización también incluye la comprensión del concepto de moralidad. El psicólogo estadounidense Lawrence Kohlberghas demostró que el pensamiento moral tiene tres niveles: en el inferior las reglas se cumplen sólo para evitar el castigo (nivel característico de los niños más pequeños), y en el superior el individuo comprende racionalmente los principios morales universales necesarios para la supervivencia social. Hay que tener en cuenta que la comprensión de la moralidad a menudo es incoherente con el comportamiento real, por lo que, como han mostrado algunas investigaciones empíricas, el comportamiento moral varía en cada situación y es impredecible.

K. ¿HERENCIA O AMBIENTE?

Todos están de acuerdo en que las pautas del desarrollo del niño están determinadas conjuntamente por condiciones genéticas y circunstancias ambientales, aunque subsisten vehementes discrepancias sobre la importancia relativa de las predisposiciones genéticas de un individuo. La investigación de este problema ha sido abordada varias veces a través del estudio comparativo de las semejanzas y diferencias entre gemelos monocigóticos (univitelinos), que crecen en ambientes distintos, y gemelos que han crecido juntos.

La hipótesis subyacente a estos estudios es que si la carga genética es determinante, los gemelos que han sido separados serán tan similares en la mayoría de los aspectos medidos como los que han vivido juntos. Esta hipótesis asume la existencia de una clara diferencia entre los ambientes de los gemelos separados, algo que parece bastante cuestionable. Excepto en algún caso en el que el entorno sea especialmente hostil, las pautas y las medidas del desarrollo físico y motor parecen estar genéticamente controladas, pero las investigaciones también indican que ambas variables, genéticas y ambientales, contribuyen al comportamiento intelectual.

También existe un componente genético en los caracteres de la personalidad como la introversión/extroversión, nivel de actividad o predisposición a las psicosis. Con relación a este último aspecto, debemos señalar que, aunque se ha avanzado bastante en la identificación de las causas genéticas de las enfermedades mentales, aún es necesaria una mayor investigación para comprender mejor cómo actúan los condicionantes genéticos en los niños normales.

L. TENDENCIAS ACTUALES

Los psicólogos infantiles continúan interesados en la interacción de los condicionantes biológicos y las circunstancias ambientales que influyen en el comportamiento y su desarrollo, en el papel de las variables cognitivas en la socialización, especialmente en la adopción del rol sexual correspondiente, y en la comprensión misma de los procesos cognitivos, su adquisición y evolución. Actualmente, los psicólogos están de acuerdo en que determinados factores biológicos de riesgo, como el peso escaso en el momento del nacimiento, la falta de oxígeno antes o durante el mismo y otras desventajas físicas o fisiológicas son importantes en el desarrollo y en el comportamiento posterior del individuo. Diversos estudios longitudinales tratan de determinar cómo los factores de riesgo afectan a las experiencias infantiles, y cómo las diferencias en estas experiencias afectan a su comportamiento. Estas investigaciones aportarán nuevos métodos de ayuda a los niños con factores de riesgo para un mejor desarrollo.

Por otro lado, la función de las variables cognitivas en el aprendizaje de los roles sexuales y los estereotipos sobre las diferencias sexuales entre los niños están en proceso de investigación, aunque sólo se han localizado pequeñas diferencias: por ejemplo, las niñas suelen ser mejores en las actividades que requieren capacidades verbales, y los niños en las que dependen de capacidades matemáticas; tampoco está claro cómo interactúan las condiciones innatas con las circunstancias ambientales para producir tales diferencias. Los roles sexuales se han definido nítidamente en nuestra cultura, pero la presión favorable para el cambio de estas pautas está rompiendo poco a poco los estereotipos, permitiendo que un individuo, con independencia de su sexo, cambie o adapte su comportamiento a las exigencias de las situaciones específicas con las que se enfrenta.

Gran parte de las investigaciones actuales en psicología del desarrollo o evolutiva tratan de identificar los componentes cognitivos (la memoria o la

capacidad de atención) empleados en la resolución de problemas. Algunos psicólogos estudian la identificación de los procesos que se presentan durante la transición de un nivel de pensamiento a otro en el desarrollo del individuo. Otras áreas de investigación hacen referencia a los componentes cognitivos de la lectura y el cálculo.

4. FORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD

Las teorías de la personalidad intentan describir cómo se comportan las personas para satisfacer sus necesidades físicas y fisiológicas. La incapacidad para satisfacer tales necesidades crea conflictos personales. En la formación de la personalidad los niños aprenden a evitar estos conflictos y a manejarlos cuando inevitablemente ocurren. Los padres excesivamente estrictos o permisivos limitan las posibilidades de los niños al evitar o controlar esos conflictos.

Una respuesta normal para las situaciones conflictivas es recurrir a los mecanismos de defensa, como la racionalización o la negación (por ejemplo, rechazando haber tenido alguna vez una meta u objetivo específico, aunque sea obvio que se tuvo). Aunque todos hemos empleado mecanismos de defensa, debemos evitar convertirlos en el único medio de enfrentarnos a los conflictos. Un niño con una personalidad equilibrada, integrada, se siente aceptado y querido, lo que le permite aprender una serie de mecanismos apropiados para manejarse en situaciones conflictivas.

5. TEORÍAS EVOLUTIVAS O DEL DESARROLLO

Un niño pone a prueba su inteligencia Un alumno de segundo año de primaria realiza de forma satisfactoria una parte del test de WISC, una de las pruebas individuales de inteligencia más famosas. El niño debe reconstruir un dibujo abstracto utilizando cubos rojos y blancos. The Image Works/Bob Daemmrich

Una teoría del desarrollo debe reflejar el intento de relacionar los cambios en el comportamiento con la edad cronológica del sujeto; es decir, las distintas características conductuales deben estar relacionadas con las etapas específicas del crecimiento. Las leyes que regulan las transiciones entre estas diferentes etapas del desarrollo también deben identificarse. Las principales teorías evolutivas son la teoría freudiana de la personalidad y la de la percepción y cognición de Piaget. Ambas explican el desarrollo humano en la interactividad de las variables biológicas y ambientales.

La teoría de Freud sostiene que una personalidad sana requiere satisfacer sus necesidades instintivas, a lo que se oponen el principio de realidad y la conciencia moral, representados desde una perspectiva estructural por las tres instancias de la personalidad: el ello (fuente de los impulsos instintivos), el yo (instancia intermedia, que trata de controlar las demandas del ello y las del superyó adaptándolas a la realidad) y el superyó (representación de las reglas sociales incorporadas por el sujeto, especie de conciencia moral).

El centro fisiológico de los impulsos instintivos se modifica con la edad, y los periodos de los diferentes centros se denominan etapas. El 'ello' de los recién nacidos, por ejemplo, alcanza la máxima satisfacción al mamar, actitud que define la etapa oral, primera etapa de las cuatro que permiten llegar a la sexualidad adulta. Freud integró así en su teoría las variables biológicas y las ambientales.

Por su parte, Piaget basa sus teorías sobre el supuesto de que desde el nacimiento los seres humanos aprenden activamente, aún sin incentivos exteriores. Durante todo ese aprendizaje el desarrollo cognitivo pasa por cuatro etapas bien diferenciadas en función del tipo de operaciones lógicas que se puedan o no realizar:

En la primera etapa, la de la inteligencia sensomotriz (del nacimiento a los 2 años aproximadamente), el niño pasa de realizar movimientos reflejos inconexos al comportamiento coordinado, pero aún carece de la formación de ideas o de la capacidad para operar con símbolos.

En la segunda etapa, del pensamiento preoperacional (de los 2 a los 7 años aproximadamente), el niño es capaz ya de formar y manejar símbolos, pero aún fracasa en el intento de operar lógicamente con ellos, como probó Piaget mediante una serie de experimentos.

En la tercera etapa, la de las operaciones intelectuales concretas (de los 7 a los 11 años aproximadamente), comienza a ser capaz de manejar las operaciones lógicas esenciales, pero siempre que los elementos con los que se realicen sean referentes concretos (no símbolos de segundo orden, entidades abstractas como las algebraicas, carentes de una secuencia directa con el objeto).

Por último, en la etapa de las operaciones formales o abstractas (desde los 12 años en adelante, aunque, como Piaget determinó, la escolarización puede adelantar este momento hasta los 10 años incluso), el sujeto se caracteriza por su capacidad de desarrollar hipótesis y deducir nuevos conceptos, manejando representaciones simbólicas abstractas sin referentes reales, con las que realiza correctamente operaciones lógicas.

6. DESARROLLO NORMAL DEL ADOLESCENTE

A. PUBERTAD

Pubertad, periodo de la vida humana durante el cual maduran los órganos sexuales implicados en la reproducción. Esta maduración se manifiesta en las

mujeres por el comienzo de la menstruación, en los hombres por la producción de semen, y en ambos por el aumento de tamaño de los genitales externos. El rápido desarrollo indica una serie de cambios fisiológicos. Así mismo, durante la pubertad aparecen por primera vez los caracteres sexuales secundarios. En los hombres, se incrementa de forma notable la producción de pelo en ciertas partes del cuerpo, en particular en la zona púbica, en las axilas y en la cara; además, por lo general, la voz cambia y comienza a tener un tono más grave. En las mujeres, también aparece pelo en la región púbica y en las axilas, y los senos empiezan a crecer. El desarrollo acelerado de las glándulas sudoríparas en ambos sexos puede provocar la aparición de acné.

La pubertad suele ocurrir en los hombres entre los 13 y los 16 años de edad, y en las mujeres entre los 11 y los 14. Ciertas patologías relacionadas con la pubertad son la amenorrea y la pubertad precoz. La primera se caracteriza por una ausencia o cese del flujo menstrual sin que exista embarazo. La segunda es la aparición prematura, en hombres o mujeres, de las características fisiológicas típicas de la pubertad; está causada por trastornos de las secreciones del lóbulo anterior de la hipófisis o adenohipófisis, de las glándulas adrenales o de las gónadas.

B. ADOLESCENCIA

Adolescencia, etapa de maduración entre la niñez y la condición de adulto. El término denota el periodo desde el inicio de la pubertad hasta la madurez y suele empezar en torno a la edad de catorce años en los varones y de doce años en las mujeres. Aunque esta etapa de transición varía entre las diferentes culturas, en general se define como el periodo de tiempo que los individuos necesitan para considerarse autónomos e independientes socialmente.

C. DESARROLLO FISICO

El comienzo de la pubertad está asociado con cambios drásticos en la estatura y en los rasgos físicos. En este momento, la actividad de la hipófisis supone un incremento en la secreción de determinadas hormonas con un efecto fisiológico general. La hormona del crecimiento produce una aceleración del crecimiento que lleva al cuerpo hasta casi su altura y peso adulto en unos dos años. Este rápido crecimiento se produce antes en las mujeres que en los varones, indicando también que las primeras maduran sexualmente antes que los segundos. La madurez sexual en las mujeres viene marcada por el comienzo de la menstruación y en los varones por la producción de semen. Las principales hormonas que dirigen estos cambios son los andrógenos masculinos y los estrógenos femeninos. Estas sustancias están también asociadas con la aparición de las características sexuales secundarias. En los varones aparece el vello facial, corporal y púbico, y la voz se hace más profunda. En las mujeres aparece el vello corporal y púbico, los senos aumentan y las caderas se ensanchan. Estos cambios físicos pueden estar relacionados con las modificaciones psicológicas; de hecho, algunos estudios sugieren que los individuos que maduran antes están mejor adaptados que sus contemporáneos que maduran más tarde.

D. DESARROLLO INTELECTUAL

Durante la adolescencia no se producen cambios radicales en las funciones intelectuales, sino que la capacidad para entender problemas complejos se desarrolla gradualmente. El psicólogo francés Jean Piaget determinó que la adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones formales, que puede definirse como el pensamiento que implica una lógica deductiva. Piaget asumió que esta etapa ocurría en todos los individuos sin tener en cuenta las experiencias educacionales o ambientales de cada uno. Sin embargo, los datos de las investigaciones posteriores no apoyan esta hipótesis y muestran que la capacidad de los adolescentes para resolver problemas

complejos está en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida.

E. DESARROLLO SEXUAL

Los cambios físicos que ocurren en la pubertad son los responsables de la aparición del instinto sexual. En esta etapa su satisfacción es complicada, debido tanto a los numerosos tabúes sociales, como a la ausencia de los conocimientos adecuados acerca de la sexualidad. Sin embargo, a partir de la década de 1960, la actividad sexual entre los adolescentes se ha incrementado. Por otro lado, algunos adolescentes no están interesados o no tienen información acerca de los métodos de control de natalidad o los síntomas de las enfermedades de transmisión sexual. Como consecuencia de esto, el número de muchachas que tienen hijos a esta edad y la incidencia de las enfermedades venéreas está aumentando.

F. DESARROLLO EMOCIONAL

El psicólogo estadounidense G. Stanley Hall afirmó que la adolescencia es un periodo de estrés emocional producido por los cambios psicológicos importantes y rápidos que se producen en la pubertad. Sin embargo, los estudios de la antropóloga estadounidense Margaret Mead mostraron que el estrés emocional es evitable, aunque está determinado por motivos culturales. Sus conclusiones se basan en la variación existente en distintas culturas respecto a las dificultades en la etapa de transición desde la niñez hasta la condición de adulto. El psicólogo estadounidense de origen alemán Erik Erikson entiende el desarrollo como un proceso psicosocial que continúa a lo largo de toda la vida.

El objetivo psicosocial del adolescente es la evolución desde una persona dependiente hasta otra independiente, cuya identidad le permita relacionarse con otros de un modo autónomo. La aparición de problemas emocionales es muy frecuente entre los adolescentes.

AUTOESTIMA

7.UNA DEFINICIÓN

“La autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros. Comprende mucho más que ese sentido innato de autovalía que presumiblemente es nuestro derecho al nacer, esa chispa que los psicoterapeutas o maestros intentamos avivar en aquellos con quienes trabajamos y que es solo la antesala de la autoestima. La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente consiste en: Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida, confianza en nuestro derecho de ser felices, y el sentimiento de ser digno, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.”¹

“La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros,

¹ **Branden, Nathaniel**

El poder de la autoestima. ¿Cómo potenciar este importante recurso psicológico?. Traducción de María v. Arauz. España: Editorial Páidos Ibérica S.A., 1992. pp 13-14.

amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo. Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciara 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.”²

“De las definiciones que se han propuesto de la autoestima escogemos la de Burns que nos parece suficientemente clara y específica y constatable: el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, se entiende por actitud una pauta más o menos estable y coherente de percepción, pensamiento, evaluación, sentimiento y acción dirigida hacia un objeto, una persona o un ideal. La importancia de la autoestima se aprecia menor cuando uno cae en la cuenta de que lo opuesto a ella no es la hetero estima o estima de los otros, es la estima propia, rasgo característico de ese estado de suma infelicidad que llamamos depresión, una autoestima suficiente suele ser uno de los componentes de la persona feliz.”³

8. AUTOESTIMA

“La autoestima esta configurada por factores tanto internos como externos. Entiendo por factores internos los factores que radican o están creados por el individuo, ideas o creencias, prácticas o conductas. Entiendo por factores externos los factores del entorno, los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padre, los educadores o las personas significativas par nosotros, las organizaciones o la cultura. La autoestima es el sistema inmunitario de la conciencia. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en

² **García Ortega, Verónica, Autoestima, vgo15@uol.com.ar, Argentina, 1-2 pp.**

³ Bonet, José Vicente, Se amigo de ti mismo, manual d autoestima. España: Editorial Sal Térrea, 1997. pp 15-19

nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias y alcanzar nuestros propios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos. ⁴

a. La Autoestima como necesidad básica

Decir que la autoestima es una necesidad es decir lo siguiente:

Que proporciona una contribución esencial para el proceso vital. Que es indispensable para un desarrollo normal y saludable que tiene valor para la supervivencia. Toda persona necesita de autoestima para sobresalir en la vida, ya que debe de poseer un amor propio para reflejar esa positividad hacia las personas que le rodean. Es importante poseer una buena autoestima para entablar buenas relaciones sociales y así de esta manera cultivar su espíritu desarrollar sus capacidades y/o habilidades tanto físicas como mentales al máximo.

b. El significado de la autoestima

La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí: uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: la eficacia personal, el otro es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad: el respeto a uno mismo. La eficacia personal significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender, para elegir y tomar decisiones, confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades, en creer en mi mismo, en la confianza en mi mismo. El respeto a uno mismo significa el reafirmamiento en mi valía personal, es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz, el confort al reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades,

⁴ Branden, Nathaniel

Los 6 Pilares de la Autoestima. Traducción por Jorge Vigil Rubio. España: Ediciones Paidós Ibérica. 1994. PP 11

el sentimiento de que la alegría y la satisfacción con derechos innatos naturales. Resumiendo en una definición formal diremos que autoestima es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad.

9. LAS AES DE LA AUTOESTIMA

La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena. La persona que se autoestima suficiente posee en mayor o menor grado las siguientes características: (Las Aes de la autoestima) Afecto, atención autoconciencia, apertura y en una palabra que incluye todas las anteriores, afirmación. La persona que se autoestima suficientemente, cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesta a defenderlos aún cuando encuentre oposición y se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificarlos si nuevas experiencias indican que estaba equivocada. Es capaz de obrar según crea más acertado, confirmado en su propio juicio, sin sentido culpable cuando a otros no les parezca bien lo que haga. No pierde el tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que pueda ocurrir en el futuro, aprende del pasado y proyecta para el futuro pero vive intensamente el presente el aquí y el ahora. Es capaz de disfrutar con las más diversas actividades. Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás respeta las normas sensatas de convivencia generalmente aceptadas y entiende que no tiene derecho ni lo desea o a divertirse a costa de otros.

10. LA FAMILIA

En la violencia familiar las víctimas y los victimarios poseen muy baja autoestima, ya que por un lado, la víctima es alguien al que 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, producidas en su niñez pueden causarnos trastornos psicológicos emocionales y físicos (cáncer, úlceras, hipertensión, trastornos cardíacos y alimentarios, problemas en la piel, depresiones, etc.), produciendo dificultades en la vida de las mismas (conflictos serios en el trabajo, disminución de la energía y de la capacidad creativa, relaciones matrimoniales desastrosas, no poder hacer o conservar amigos, poco entendimiento con las hijas e hijos). Existen padres, madres, docentes o cuidadores que humillan, desprecian, no prestan atención, se burlan o se ríen del niño/a cuando pide ayuda, siente dolor, tiene un pequeño accidente, necesita que lo defiendan, expresan miedo, piden compañía, se aferra buscando protección, tiene vergüenza, etc..

En el momento en que la persona afectada es adulta, transmitirá la humillación o el maltrato a personas más pequeñas o vulnerables. Es una cadena hereditaria de abuso y poder, ya que el desprecio y la vergüenza vivida en la infancia son la fuente de los problemas que afectan en la vida adulta y los causantes de la baja autoestima.

La principal imagen y más generalizada forma de violencia es el maltrato emocional

La autoestima y la comunicación están muy relacionadas, porque según como se diga algo, el efecto será positivo o negativo, de aprendizaje o de resentimiento, que se transmite desde la infancia hacia el futuro. Según se hallan comunicado nuestros padres con nosotros así van a ser los ingredientes que se incorporen a nuestra personalidad, nuestra conducta, nuestra manera de juzgarnos y de relacionarlos con los demás.

a. Influencia familiar en la Autoestima

El origen de la autovaloración de un individuo se halla en su familia, allí están los padres como los primeros maestros quienes son sus incesantes contactos desde el nacimiento los cuales van transmitiendo mensajes, actitudes, y valores que los hijos graban y secretamente los llevan en su memoria e introyectan una imagen que llevan a lo largo de los años. en la educación de los hijos se cometen errores involuntarios que tarde o temprano se revierten como inmensas olas que los golpean. A los hijos e les valora se les toma en cuenta en algunas decisiones por sencillas que sean, se dialoga con ellos, se les responsabiliza, deben de cumplir tareas de a cuerdo a sus capacidades dando lo necesario según la etapa de su vida. Sería un error protegerles responsabilidades, porque con ellas se les hace sentir como miembros importantes de la familia, dicho a través de gestos hechos y palabras, una mirada refleja lo inesperado pues la comunicación sin palabras a veces es muy eficaz.

b. Los padres

Los hijos cargan en el subconsciente por muchos años los patrones de conducta que observan en sus padres a menudo se descuida el crecimiento emocional de estos. Los papás que tiene éxito en la formación de sus hijos son los que están listos para corregirlos en los momentos oportunos y sin descontrol emocional (la ira no razona), usando palabras adecuadas a las circunstancias y sin estar removiendo constantemente los sucesos negativos y volver a los hijos insensibles a los regaños a demás se educa con el ejemplo. Deben los padres permanecer unidos en la tarea formadora de su alma conjunta, dialogar entre sí y tener un criterio unificado sin que uno contradiga a otro, pues esto es nocivo y hace perder autoridad ante los hijos. Hay que cumplir con la misión sagrada de los padres y la recompensa será aportar hijos útiles a la sociedad, capaces de desenvolverse dignamente en el campo que le toque con deseos de superación y que contribuyan a construir un país sano y prospero.

c. ¿Como sanar la autoestima herida en la infancia?

"Para comenzar a ejercitarse en desaprender lo negativo que nos inculcaron..., y sanar a ese niño/a que quedaron escondidos y heridos en nosotros, podemos ir reemplazando las viejas ideas que construimos por otras. Repetir estas afirmaciones con frecuencia es manera de comunicarnos con nosotros mismos, de ayudarnos a adquirir seguridad y tener presentes nuestros derechos:

- Realizo mis elecciones y acciones con responsabilidad y sin temor.
- Solo yo decido el modo como utilizo mi tiempo, pongo límites a quienes no respetan esto, hago acuerdos para combinar mi tiempo con el de otros sin someterme.
- Me aplico a mi trabajo con responsabilidad pero, si algo no va bien, no es porque yo sea un fracaso sino que todavía tengo que aprender más.
- Me hago responsable del modo cómo trato a los demás y evito repetir lo que a mí me hizo sufrir.
- Tengo confianza en poder resolverlo mejor posible cualquier situación.
- Aprendo a comunicar mis sentimientos y respeto los de otros.
- Cambio mis opiniones sin temor si me doy cuenta que no eran correctas.
- Soy una persona valiosa, capaz, creativa y estoy abierta para cambiar todos los aspectos de mi vida.
- Si una persona tiende a valorarse de esta manera se transforma el guía de su propia vida y está protegida de sentir culpas irracionales, de creerse incapaz, mala o inútil, de tener que complacer para ser aceptada.

d. Reflexiones para los padres de familia

- Hágale saber a sus hijos que los quiere.
- Dedíqueles tiempo.
- Infúndales amor a: Dios, la naturaleza, el prójimo.
- Eduque con ejemplo.
- Explique verdades y peligros de la vida.
- Hágale saber sus deberes ante su hogar, escuela, trabajo y sociedad.
- Que las puertas de su casa siempre estén abiertas para los amigos de sus hijos.
- Preste atención a sus fantasías y sueños
- Permítales comunicación.
- Conviértase en su amigo y gane su confianza.
- Corrija en el momento oportuno con mano firme pero amistosa.
- No pase desapercibido logros de sus hijos.
- Preocúpese por saber en donde se encuentran en todo momento.
- Cumpla si hace promesas.
- No olvide fechas familiares importantes.
- Establezca prioridades.
- Recuerde que el alma y los pensamientos son propios de cada individuo, no pretenda transferir los suyos.
- No pierda autoridad.
- No se deje manipular.
- No de gratuitamente.
- Corte a su tiempo el cordón umbilical.
- No propicie burlas o críticas destructivas.
- Exalte cualidades.

11. 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 transmitidos a sus miembros y determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno, teniendo a esta 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 nuestra sociedad el nivel de autoestima de una persona esta en cierta medida, ligado a lo que hace para ganarse la vida. Los criterios mediante los cuales, las personas, se evalúan a si mismas son culturales.- Toda persona se ve a si misma desde le punto de vista de los grupos en que participa y todo aquello que piensen de uno influirá positiva o negativamente en la personalidad o forma de pensar.

12. LA ESCUELA

Es fundamental que los padres y maestros o docentes en quienes los padres confien, sean capaces de transmitir valores claros. Es muy importante que se les enseñe a los niños, el significado de esos valores. Los maestros deben conocer el ambiente y aceptarlo si quieren ayudar a los niños a que vean estos dentro del mismo. Los educadores deben estar conscientes de los distintos ritmos de desarrollo de cada niño, para que el mismo se sienta cómodo con el propio y capacidad de desarrollo. También podemos decir que los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso por el cual uno puede encontrarse a sí mismo. Su comprensión o la ausencia de la misma, pueden favorecer o hacer la personalidad que se desarrolla y está en vías de manifestarse. Por esto el educador tiene mucha responsabilidad en este tema tan importante o en esta cuestión del tiempo necesario para que uno se encuentre a sí mismo. Es muy importante que la escuela del niño ayude al mismo a descubrir y aprender a ser las personas que siempre quisieron ser, respetándole sus tiempos, sus conflictos y sus confusiones.

Rendimiento escolar: Hay cada vez más datos que apoyan la teoría de que hay una correlación entre la autoestima y el rendimiento escolar. Los estudiantes con éxito tienen un mayor y mejor sentido de valía personal y se sienten mejor consigo mismos. La relación es recíproca, es decir, quienes han tenido una autoestima alta tienden a tener mayor rendimiento académico, y los que realizan su potencial académico tienen una mayor autoestima.

Con relación a la escuela, tenemos que la retroalimentación o feedback que los niños reciben por su trabajo y actuación en la escuela por parte de sus maestros, y la forma en que la interpretan, influye significativamente en el desarrollo de su autoestima. Los niños necesitan el refuerzo positivo de sus logros y la comprensión y ayuda de sus fracasos escolares. Una autoestima elevada y adecuada en nuestros niños, los prepara para una vida adulta más operativa y saludable.

a. Influencia escolar en la autoestima

Llegar al conocimiento científico y académico sin descuidar la formación e actitudes fundamentales debe ser la misión del maestro con vocación, teniendo presente la formación que ha de educar y saber que está constituyendo a llenar página en blanco que deben alimentar la mente pero también el alma, por tanto en su lección diaria debe incluir además de ciencia arte y disciplina, dosis de amor, aliciente y comprensión. La autovaloración es la causa directa del éxito o fracaso de una persona, cuando un estudiante tiene alta estima es capaz de enfrentar los fracasos y problemas que sobrevengan, porque dispone dentro de si la fuerza interior necesaria para reaccionar positivamente ante una sacudida en la propia historia busca la superación de los obstáculos. Los compañeros de clase ejercen una gran influencia en la configuración de la autoimagen puesto que los niños son muy sensibles a las críticas y tienden a deprimirse o a proyectarlo en sus relaciones socio afectivas y cognitivas.

13. OBSTÁCULOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA

Los padres poseen un papel fundamental en la formación de la estructura de la autoestima, pero en muchas ocasiones tienden a tener actitudes que opacan el crecimiento de la misma:

- Transmiten que el niño no es suficiente.
- Se castigan por expresar sentimientos inaceptables.
- Se ridiculizan o humillan.
- Transmiten que sus sentimientos o pensamientos no tienen valor o importancia.
- Intentan controlarle mediante la vergüenza o la culpa.
- Le sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su normal aprendizaje y creciente confianza de sí mismo.
- Niegan la percepción de su realidad e implícitamente le alientan a dudar de su mente.
- Educan al niño sin ninguna norma, sin una estructura de apoyo, o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas, en ambos casos inhiben el crecimiento normal.
- Niegan la percepción de su realidad e implícitamente le alientan a dudar de su mente.
- Tratan hechos evidentes como irreales, alterando así el sentido de racionalidad del niño.
- Aterrorizan al niño con violencia física y con amenazas, inculcando agudo temor como característica permanente en el alma del niño.
- Tratan al niño como objeto sexual.

- Le enseñan que es malvado, indigno o pecador por naturaleza.

14. Autoeficiencia y autodignidad

La autoestima tiene dos aspectos interrelacionados:

Un sentido de eficacia personal (Autoeficacia): Significa confianza en el funcionamiento de nuestra mente, en mi capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido, confianza en mi capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades, confianza cognitiva en mi mismo.

Un sentido de mérito personal (Autodignidad): quiere decir seguridad en mi valor, una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y de ser feliz, comodidad al expresar apropiadamente mis pensamientos, deseos y necesidades, sentir que la alegría es mi derecho natural.

15. LOS PILARES DUALES DEL AUTOESTIMA, UNA DEFINICIÓN FORMAL DE AUTOESTIMA

“La autoeficacia y la autodignidad son los pilares duales de la autoestima, y la falta de cualquiera de ellos la menoscaba, son características que definen al término debido a que son fundamentales. No representan significados derivados o secundarios sino la esencia de la autoestima. La autoestima en si es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de la felicidad. Por lo tanto debemos de cultivarla en nosotros mismos para poder proyectarla hacia los niños que estén a nuestro

alrededor, ya sea como maestros, hermanos, padres o amigos y también proyectarla hacia toda persona que nos rodea. “⁵

16. LA AUTOACEPTACIÓN

Por aceptación entendemos:

El reconocimiento responsable, ecuánime y sereno de aquellos logros físicos y psíquicos que nos limitan y empobrecen, así como de aquellas conductas inapropiadas y/o erróneas de las que somos autores.

La consistencias de nuestra dignidad innata como personas que por muchos errores o maldades que perpetraremos, nunca dejaremos de ser nada más y nada menos que seres humanos falibles. Aceptación quiere decir que la persona se acepta a sí misma plenamente y sin condiciones, tanto si se comporta o si no se comporta inteligente, correcta o competentemente y tanto si los demás le conceden como si no le conceden su aprobación su respeto y su amor.

17. AUTOCONCEPTO

Un niño está construyendo al crecer el concepto de sí mismo:

Va formándose una idea de quién es, si gusta o no, si es aceptado o no.

Irán creándose unas expectativas acerca de sus posibilidades.

Se encontrará bien, consigo mismo o por el contrario a disgusto con lo que hace.

Se creará un clima, un tono emocional, una predisposición a disfrutar con los retos de la vida; o a padecer, a lamentarse a ver lo negativo.

Disfrutar, retarse, contemplar la vida desde una perspectiva positiva, de trabajo,

⁵ Branden, Nathaniel

El poder de la autoestima, ¿Cómo potenciar este importante recurso psicológico?. Traducción de María v. Arauz. España: Editorial Paidós Ibérica S.A., 1992. pp 43-45

con curiosidad, con facilidad para la empatía, con aliciente, desde un punto de vista creativo, intentando superar los problemas.

“Las opiniones que los niños tienen de sí mismos se llaman autoestima, o autovaloración. Se considera que la autoestima incluye no sólo los juicios cognoscitivos de los niños sobre sus capacidades sino también sus reacciones afectivas ante estas autoevaluaciones. En pocas palabras, la autoestima es un juicio personal sobre el propio valor que se expresa en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo.”⁶

18. ESTIMULANTES DE LA AUTOESTIMA

“Una buena relación familiar es fundamental en el niño para alcanzar una buena autoestima ya que es importante que las personas que conviven con él la estimulen para que se pueda desarrollar de forma intelectual y social de forma adecuada, al igual que es importante que desarrolle él un valor de la amistad, que se agradezca, que no colecciona rencores, que supere las susceptibilidades y que piense en lo que dice (que no sea hiriente), que sea respetuoso, que sea generoso, sea amable, que recoja las cosas buenas de otros, que sea positivo, entusiasta, alegre y recordarle que los pequeños detalles hacen cosas grandes y que acepte a los demás como son.”⁷

19. LAS CONDICIONES DE LA AUTOESTIMA

Estas condiciones son:

* Sentido de relación: el cual tiene que ver con la manera como se relaciona la

⁶ **Dr. Hernández González, Eduardo**
MI PEDIATRA.COM, México., 2004. 1 pp.

⁷ **Aguirre de Trabanino, Delia,**
El valor de la autoestima.

Guatemala: Editorial impresos D y M, asociación de escritores amigos del libro nacional de Guatemala, 2000.
Tercera edición revisada y ampliada. PP 21-23

persona con los objetos del mundo y otras personas.

* Sentido de singularidad: se refiere a la manera de sentir los atributos personales y a la forma como se expresan estos sentimientos.

* Sentido de poder: tiene que ver con la forma de influenciar eficientemente las circunstancias de la vida personal.

* Sentido de modelos: se refiere a las formas de clarificar, determinar, y manifestar las metas y propósitos personales.

Todo lo anterior contribuye a que la autoestima sea considerado como un sentimiento, una conducta motivada por una serie de factores tanto internos como externos.

20. PRUEBAS PARA MEDIR LA AUTOESTIMA

El método más común para medir la autoestima del niño es la utilización de cuestionarios. Generalmente, estos instrumentos presentan al niño una lista de preguntas preparadas para forzar sus evaluaciones sobre sí mismos en una variedad de situaciones y contextos. Las respuestas a estas cuestiones pueden combinarse y analizarse para producir una puntuación global que representa el nivel de autoestima del niño. Una alternativa a este método es el Perfil de autopercepción para niños, ideado por Susan Harter, 1985. Susan Harter ha desarrollado el instrumento asequible más útil para medir la autoestima, un cuestionario diseñado para evaluar la opinión de los niños sobre su propio valor en general y también su autovaloración en diferentes campos: competencia escolar, competencia atlética, aceptación social, comportamiento y apariencia física. Puede utilizarse con niños de 8 años en adelante. Para niños entre 4 y 7 años, las cuestiones se reflejan por medio de imágenes.

21. EL AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS

La autoestima positiva cultivada desde la niñez es una eficaz profilaxis contra los devastadores efectos de la depresión y por el contrario la autoestima eficiente es el caldo de cultivo de dicha depresión. Es importante tener en cuenta, queramos o no tenemos influencia positiva o negativa en aquellos con quienes convivimos, sobre todo en nuestros hijos para quienes solemos ser figuras significativas por excelencia. Los padres son para sus hijos espejos psicológicos a partir de los cuales ellos van construyendo su propia imagen. Desde que nace el niño se mira en sus padres y van aprendiendo lo que vale porque sienten que ellos lo valoran. La imagen que tu hijo tiene de sí mismo es el resultado directo del tipo de estímulos que recibe de ti cotidianamente.

Las huellas de estos espejos de nuestra infancia son profundas y duraderas tanto para bien como para mal. Los niños tienden ciegamente a creer lo que sus padres les dicen y a comportarse en conformidad con lo que estos esperan de ellos.

Muchas de las patologías que las personas adultas expresan se remontan a edades infantiles, ya que muchos niños son víctimas de abusos tanto físicos como mentales, que en muchas ocasiones se convierten en un ciclo repetitivo que los mismos padres han sufrido en su niñez por parte de sus padres.

Un factor importante es el desarrollo de la autoestima infantil es la propia experiencia del niño. Se trata de que el niño vaya descubriendo y conquistando con su propio esfuerzo y en la medida de sus posibilidades el mundo que le rodea, conviene pues no hacer por él lo que el mismo es capaz de hacer, conviene en suma enseñarle a valerse por sí mismo, para que vaya tomando conciencia de sus recursos aprenda a valorarse. El niño valora su propia personalidad al caer en cuenta de que pueda ser independiente y realizar ciertas cosas por su propio esfuerzo. Es importante que aprenda socializar por su cuenta y que aprenda el significado de la amistad, compartan y convivan con sus iguales.

No basta con querer a nuestros hijos, es necesario que ellos se sientan queridos y valorados. Hay pues que expresárselos, verbal y no verbalmente con claridad meridiana. Si hacen algo bien hay que reconocérselo y animarles. Si hacen algo más también hay que decírselos, pues la mentira es enemiga de una autoimagen sanamente positiva) corrigiendo sus fallos serenamente y sin calificar a su persona. Es importante exhortarlos a realizar actividades recreativas y en sociedad para que aprendan a compartir y a formar amistades en grupos, para poder desenvolver su espíritu y que puedan relacionarse con sus iguales tanto de su mismo sexo como del sexo opuesto. Debemos esperar de nuestros hijos lo mejor que pueda dar de sí, creer de veras en su capacidad para el bien y la verdad, proponerles metas elevadas para que tengan que esforzarse, pero también accesibles a sus posibilidades reales, aunque talvez latentes todavía, para que no se desanimen, proporcionarles oportunidades de que son sus talentos y habilidades puedan experimentar el éxito. Es importante motivarlos de manera que lo que hagan lo realicen de la mejor manera posible, hablándoles siempre claro y con la verdad, con sinceridad, para que ellos copien ese ejemplo y sean sinceros también.

a. Desarrollar autoestima en niños

Las actividades creativas ofrecen oportunidades excelentes para incrementar la competencia, ya que tiene suficiente amplitud para que cada niño pueda experimentar sus habilidades individualmente, uno se siente bien al hacer algo creativo y atractivo y si los materiales y los colores previstos por el profesor son armoniosos, la mayoría de los trabajos realizados por los niños serán satisfactorios y por lo tanto ampliarán sus sentimientos de autoestima. También merece la pena ofrecer oportunidades que ponen a prueba la habilidad del niño pero teniendo en cuenta los niveles de dificultad de las actividades de manera que les sirva para probarse a sí mismos.

Para desarrollar y estimular la autoestima en los niños tenemos que la retroalimentación o feedback que los niños reciben por su trabajo y actuación en la escuela por parte de sus maestros, y la forma en que la interpretan, influye significativamente en el desarrollo de su autoestima. Los niños necesitan el refuerzo positivo de sus logros y la comprensión y ayuda de sus fracasos escolares.

Una autoestima elevada y adecuada en nuestros niños, los prepara para una vida adulta más operativa y saludable.

Los profesores de la primera infancia que desean incrementar los sentimientos de autoestima en los niños que están a su cuidado tiene a su disposición muchas formas de conseguirlo, sin embargo deben de evitarse el uso de las competencias y competitividad, ser sobreprotectores y emitir juicios a otros sobre los niños en presencia de estos, ya que esto tiende a disminuir la autoestima. Las prácticas para edificar la autoestima en el niño incluyen la expresión de mirarlos positiva e incondicionalmente, ofrecerles reconocimiento y alabarlos cuando lo merecen y expresar a cada niño verdadero respeto. Finalmente la adquisición de la competencia debe de ser muy elaborada. Cuantas más oportunidades tengan los niños para adquirir habilidades instrumentales e intrapersonales, más capacitados estarán para adquirir una convicción interna de sus propias actitudes para manejarse en el medio, esta convicción interna de la propia capacidad, es a la larga la pieza más satisfactoria de la autoestima.

b. Relaciones interpersonales

La buena relación interpersonal es de gran importancia, ya que el niño siente que se lleva bien con sus otros compañeros y que en general tiene cubiertas sus necesidades y se siente integrado. Al hablar de relaciones interpersonales no referimos no solo con los otros niños con los que se relaciona, interactúa, habla y juega dentro del colegio o fuera de él, sino también a las relaciones sociales que

debe de establecer con las personas adultas, sus familiares, vecinos y amigos que forman parte de su ambiente de interacción.

c. Ayúdelos a Expresar Sus Pensamientos y Emociones

Nuestros hijos, al igual que nosotros, experimentan tensiones, estrés, angustias, tristeza, enojos y alegrías. También como nosotros, se sienten aliviados cuando pueden hablar sobre sus problemas con un padre o madre que los sabe escuchar sin hacerles reproches y sin ignorar sus sentimientos.

Para poder enseñar a nuestros hijos a expresar lo que sienten es necesario que aprendamos a conocerlos, y también debemos saber identificar sus emociones. Con mucha frecuencia ellos mismos no saben identificar sus propias emociones, tales como la tristeza, el enfado o la frustración. Estos sentimientos se les entremezclan y no son capaces de separarlos. Cuando les sucede algo así, no saben cómo expresarlo y se les convierte en un problema. Por este motivo muchas veces optan por callar. Es en estas circunstancias cuando podemos ayudarlos a identificar sus sentimientos para que logren expresarlos.

Cuando observamos que nuestro hijo está callado, pensativo, de mal humor, encerrado en sí mismo, y le preguntamos qué le pasa, por lo general, la respuesta es "nada". Es necesario averiguar qué hay detrás de ese "nada". Puede que tenga temor, rabia, tristeza o dolor. A menudo, el seguir insistiendo en preguntarle qué le pasa no da resultado. Pero, si en lugar de hablarle lo abraza, le expresa su cariño y solidaridad, se le abrirá un espacio y comenzará a comunicar sus sentimientos.

Igualmente, para ayudarles a expresar sus emociones debemos saber escucharlos. Es decir, sin reprocharlos ni juzgarlos ni minimizar la importancia de sus problemas. Entendamos que lo que nosotros percibimos como algo simple o

"tonto", para ellos puede ser motivo de enorme preocupación. Al enseñar a nuestros hijos cómo expresarse con espontaneidad, les afirmamos su identidad y su auto_estima, lo cual los convierte en personas emocionalmente sanas. Con estos valores, se tornarán en seres sensibles, respetuosos de los demás, firmes en sus creencias y sabrán tomar sus propias decisiones.

d. Ayúdelos a Fortalecer Su Auto-Estima

Cuando formamos hijos con alta auto-estima, estamos formando personas que se aman a sí mismas. Es decir, personas que cuidan de su salud, que se aceptan tal y como son, que se respetan y se hacen respetar, que se sienten seguras de sí mismas y que reconocen sus valores y virtudes así como sus limitaciones. Estas cualidades acondicionarán a nuestros hijos para saber enfrentar las situaciones de presión y no verse forzados a actuar en contra de sus convicciones.

Algunas acciones para ayudarlos pueden incluir lo siguiente:

- Aceptarlos tal y como son.
- Demostrarles verdadero interés.
- Ayudarles a tener confianza en sí mismos.
- Ayudarles a vencer el aburrimiento.

22. FUENTES DE LA AUTOESTIMA Y MÉTODOS POSITIVOS QUE LA REFUERZAN

“Los sentimientos de autoestima en el niño provienen de la gente que lo rodea, los padres constituyen una influencia significativa, así como los maestros y los otros niños. La sociedad también ejerce una fuerte influencia. Los efectos de infelicidad, prejuicios persistentes de autoimagen y el autoestima en los niños no deben minimizarse. La forma más efectiva de ayudar a un niño a construir los elementos básicos de su autoestima es lamentablemente la más eludida por los muchos

profesores, es la actitud para sentir, llamada Mirada Positiva Incondicional. Esta aceptación y aprobación de cada niño no depende de que el niño cumpla las expectativas del profesor, sino del hecho de que este vivo, de que sea un niño y de que sea parte del grupo. Esta actitud para ser crítico implica un tipo de fé en el futuro ser humano, actitud que hace al niño tomar conciencia de que el profesor confía de que él crecerá en un sentido correcto. No existe sustituto en el niño para conseguir estos sentimientos de verdad y confianza, aceptar al niño como es, que es diferente del profesor y de los otros alumnos.”⁸

a. Halago y reconocimiento honesto

Los profesores piensan que recompensar a un niño con alabanzas es la mejor forma de edificar su autoestima. Desgraciadamente alabar las acciones de un niño no es el único método, en verdad es sólo uno de los muchos que existen y quizá no el mejor, para engrandecer los sentimientos de valoración del niño. Debemos de utilizar otros métodos que influyan de manera progresiva y que sean de larga duración para de esta manera construir sobre bases sólidas la autoestima del pequeño en juicio.

b. Respeto

Una forma básica de manifestar respeto, es aceptar las decisiones del niño cuando se le ha ofrecido una elección válida. Cuando un profesor lo hace en realidad en verdad está diciéndole: lo que quieres es importante, confío en que te conoces a ti mismo mejor de lo que yo te conozco y que debo aceptar lo que eliges porque te enriquecerá. Los niños también se sienten respetados cuando su profesor les pide su opinión y escucha sus respuestas con atención. Otra forma de mostrar respeto

⁸ Hendrick, Joanne

Educación Infantil 1, Dimensión Física, afectiva y Social. España: Ediciones CEAC. 1990.
110-112 PP

es y apoyar el autoestima del niño es evitar humillarlo en presencia de otro, lo mejor es tomar medidas disciplinarias que no resulten obstructivas. Menospreciar el comportamiento de un niño en cualquier momento es fundamentalmente poco respetuoso y destructivo para la autoestima. Otra forma de mostrar respeto consiste en explicar la razón de cada regla. Tal razonamiento es respetuoso ya que considera que el niño es lo bastante importante para merecer una explicación y es inteligente para comprenderla.

c. La crianza mediante el tacto

Mediante el tacto enviamos una estimulación sensorial que ayuda al niño a desarrollar su cerebro. Mediante el tacto expresamos amor, cariño confort, apoyo y protección, mediante el tacto establecemos contacto entre un ser humano y otro. Una de las formas más poderosas en que los padres pueden transmitir cariño es mediante el tacto, mucho antes de que un niño pueda comprender las palabras comprende el tacto, las declaraciones de amor sin tacto son poco convincentes y vacías. El dolor de esta privación infantil es difícil de soportar. Normalmente se reprime, se produce entonces una restricción de la conciencia y una insensibilización psíquica como una estrategia de supervivencia, para hacer tolerable la vida, se evita la conciencia de uno mismo, a menudo este es el inicio de un patrón que dura toda la vida.

d. Amor

Un niño tratado con amor tiende a interiorizar ese sentimiento y experimentarse a sí mismo como alguien digno de cariño. El amor se manifiesta por la expresión verbal, por las acciones de cuidados y por el gozo y el placer de mostrarse en el mero hecho de la existencia del niño. Un padre efectivo puede manifestar cólera y decepción sin dar muestras de retirada de amor. Un padre efectivo puede enseñar sin recurrir al rechazo, con ello no se cuestiona el valor del niño en cuanto a ser

humano. El amor no se siente como algo real cuando siempre se vincula al rendimiento, se vincula a la conformidad con las expectativas de mamá o papá y se retira de vez en cuando para manipular la obediencia y la conformidad. El amor no se siente como algo real cuando el niño recibe mensajes sutiles o no sutiles que dicen, no eres suficiente.

e. Aceptación y respeto

Un niño cuyos sentimientos y pensamientos son tratados con aceptación tiende a interiorizar la respuesta y a aprender a aceptarse a sí mismo. Se manifiesta esta aceptación no estando de acuerdo (lo que no siempre es posible) sino atendiendo y reconociendo los pensamientos y sentimientos del niño y no castigándolo, discutiendo, sermoneándole, psicologizando o insultándole. Pocas actitudes de los padres pueden ser tan útiles para el desarrollo sano del niño, como la experiencia de este, de su naturaleza, temperamento, intereses y aspiraciones, son aceptados tanto si sus padres los comparten como si no.

Un niño que recibe respeto de los adultos tiende a aprender a aceptarse a sí mismo. El respeto se manifiesta deparando al niño la cortesía que normalmente se tiene con los adultos. "Por favor" y "Gracias" son palabras que reconocen la dignidad tanto del hablante como del oyente.

f. Etiquetas positivas

Cuidado con las etiquetas positivas, nunca las uses para lastimar a los demás, recuerda que palos y piedras pueden romper mil huesos, pero las palabras destruyen el corazón. Resalta lo mejor que veas en los demás, sé un constructor de los demás, en vez de demoler a la gente.

Cada cual tiene una lista de victorias y derrotas personales, desafortunadamente la naturaleza humana es más proclive a recordar nuestras fallas y nuestros momentos vergonzosos. Es bueno recordar e incluso escribir, por pequeñas que sean, y periódicamente revises lo bueno que has hecho, porque eso engrandece nuestra autoestima y nuestro espíritu y nos ayuda a trazarnos metas futuras.

23. BAJA AUTOESTIMA (INDICADORES)

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. 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 o por mensajes de confirmación o desconfirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran. Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando de éstos las virtudes en las que son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad, un sentido y se sienten incapaces de otorgárselo; 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.

a. Actitudes o Posturas habituales que indican Autoestima Baja

Autocrítica dura y excesiva que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma. Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada/o, herida/o; hecha la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos tercos contra sus críticos. Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse. Deseo innecesario por complacer, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder

la buena opinión del peticionario. Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida. Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo. Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del supercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface. Tendencias defensivas, un negativo

generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

b. Autoestima deficiente

La persona con autoestima deficiente suele manifestar algunos e los siguientes síntomas:

- Auto crítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción.
- Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacada y experimentar resentimientos permanentes contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no tanto por falta de información sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo excesivo de complacer, no se atreve a decir no por temor a degradar y perder la benevolencia de l peticionario.
- Perfeccionismo y autoexigencia de hacer perfectamente, sin fallo, casi todo cuanto intenta lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la preafección exigida.

- Culpabilidad neurótica, se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o lamenta indefinidamente sin llegar a perdonarse por completo.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel que le hace estallar fácilmente por cosas de poca monta.
- Actitud súper crítica, casi todo lo siente mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.
- Tendencias depresivas, tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y sobre todo, su sí mismo y es proclive a sentir una inapetencia generalizada de gozo de vivir o reír de la misma.

24. COMO SE MANIFIESTA LA AUTOESTIMA POSITIVA

- Un rostro, actitud, manera de hablar y de moverse que refleja el placer que sentimos de estar vivos.
- Serenidad al hablar de los logros y fracasos directa y honestamente ya que mantenemos una relación amistosa con los hechos.
- Comodidad al dar y recibir cumplidos, expresiones de afecto, aprecio, etc.
- Apertura a las críticas y comodidad para reconocer errores porque nuestra autoestima no está atada a una imagen de perfección.
- Nuestras palabras y acciones tienden a ser serenas y espontáneas porque no estamos en guerra con nosotros mismos.
- Armonía entre lo que decimos y hacemos, nuestro aspecto y gestos.
- Una actitud abierta y de curiosidad hacia las ideas experiencias y posibilidades de vida nueva.
- Si surgen sentimientos de ansiedad o inseguridad es menos probable que nos intimiden o abrumen ya que no suelen ser difíciles de aceptarlos, dominarlos y superarlos.
- Capacidad para gozar los aspectos humorísticos de la vida, en nosotros mismos y en los demás.

- Comodidad con una actitud positiva (no beligerante) en nosotros mismos y en los demás.
- Capacidad para preservar la armonía y dignidad en condiciones de estrés.

a. Buena Autoestima

No se habla de una alta autoestima, sino del narcisismo o de una buena autoestima. El narcisismo es el amor excesivo hacia uno mismo o de algo hecho por uno mismo, por eso se dice que una persona es narcisista, cuando está enamorado de sí mismo, es decir de lo que piensa, de lo que hace, de cómo es, de cómo se viste, etc., pero no del propio ser, sino de la imagen del yo. En relación con el narcisismo hay que tener en cuenta dos elementos, uno la imagen, que es como se ve exteriormente la persona y la otra es el amor, que es el amor excesivo de la persona, hacia sí mismo. La representación del narcisismo en el niño son simplemente las palabras e imágenes que les transmitieron sus padres, por eso se dice que los padres tienden a atribuirle al niño todos las afecciones y se niegan o se olvidan todos sus supuestos defectos. Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si "pidiera perdón por existir", no cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa "por ocasionar molestias".

b. Características de la autoestima positiva

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.

- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirme culpable cuando a otros le parece mal lo que halla hecho.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que halla ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
- Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

c. La faz de la autoestima

La autoestima se manifiesta en nosotros y en los demás de manera sencilla y directa. El autoestima proyecta el placer que uno tiene de estar vivo a través de su rostro, un ademán, en el modo de hablar y de moverse. Se expresa a sí misma en la tranquilidad con la que se habla de los logros y defectos de forma directa y

honesto, pues uno está en amable relación con los hechos. Se expresa en sí misma en el confort que la persona experimenta en dar y recibir cumplidos, en las expresiones de afecto, en el aprecio y en situaciones semejantes. Se expresa en sí misma en estar abierta a la crítica y en el alivio a reconocer los errores porque la autoestima no está ligada a la imagen de ser perfectos. Se expresa a sí misma cuando las palabras y los movimientos de una persona se caracteriza por la tranquilidad y la espontaneidad que reflejan el hecho de que la persona no está en guerra consigo misma. Se expresa a sí mismo en la armonía existente entre lo que uno dice y hace y en la forma de mostrarse, expresarse y de moverse.

Se expresa en sí misma en la actitud de mostrar curiosidad y de estar abierto a las nuevas ideas y las nuevas experiencias, a las nuevas posibilidades de vida. Se expresa a sí misma en el hecho de que los sentimientos de ansiedad o inseguridad, si aparecen, con probabilidad se presentarán menos a la intimidación o al agobio, pues aceptarnos, manejarlos y elevarse por encima rara vez resulta excesivamente difícil. Se expresa a sí misma en la capacidad de disfrutar de los aspectos alegres de la vida de uno mismo y de los demás. Se expresa a sí mismo en el bienestar propio al mostrar un comportamiento firme, no beligerante consigo mismo y con los demás. Se expresa a sí mismo en la flexibilidad personal al responder a situaciones y a desafíos ya que se confía en uno mismo y no se ve la vida como una maldición o fracaso. Se expresa a sí mismo en una capacidad por perseverar la calidad de equilibrio y en la dignidad en situaciones de estrés.

25. LA FÓRMULA DE LOS 7 ERRORES Y PASOS PARA LOGRAR TUS METAS

- Identifica tu meta, afirmala positivamente, declárala como si ya fuera un hecho, menciónala en términos objetivamente medibles.
- Enlista beneficios personales; se honesto contigo mismo.
- Fija un límite de tiempo.
- Identifica obstáculos.

- Identifica habilidades y conocimientos.
- Identifica individuos, grupos, campañas u organizaciones con las que trabajarás para alcanzar tus metas.
- Desarrolla un plan de acción específico para lograr tu meta.

26. LAS SEIS PRACTICAS

Estos son los seis pilares de la autoestima:

- La práctica de vivir consciente.
- La práctica de aceptarse a sí mismo.
- La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
- La práctica de la autoafirmación.
- La práctica de vivir con propósito.
- La práctica de la integridad personal.

CAPITULO II: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Como se mencionó con anterioridad, la investigación es puramente bibliográfica por lo cual se realizó una recopilación sistemática referente al tema. Pero al mismo tiempo para tener un sustento profesional más amplio, se realizó un cuestionario abierto estructurado [el cual consta de 9 preguntas realizado](#) a profesionales de la salud (alrededor de 15) [específicamente a médicos y psicólogos](#) en base al tema central de la investigación.

◆ Recopilación de datos sistemáticamente

Se recopiló información detallada acerca del tema y los temas relacionados a este para de esta forma brindar información a la población en general y personas que lo requieran. Para la recopilación de la información se utilizaron diferentes fuentes como lo son textos, libros, Internet, enciclopedias psicológicas, entre otras. Al mismo tiempo, para brindarle un sustento con enfoque profesional se realizó un cuestionario a alrededor de 15 profesionales de la salud [específicamente a psicólogos y médicos](#) con un esquema de preguntas. La aplicación del cuestionario a profesionales sirvió de enfoque calificado o profesional respecto al tema y al mismo tiempo ayudará al enriquecimiento de la investigación en forma cualitativa.

El análisis cualitativo como su nombre lo indica es un desglose, una descripción detallada de un foco, tema o problema específico; en el cual se mencionan los por menores del mismo, del cual se hizo uso en este caso fue extraído de la recopilación de las preguntas abiertas de los cuestionarios, mismas que fueron realizadas a profesionales para darle soporte técnico al proyecto bibliográfico.

CAPITULO III:

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Como se ha mencionado con anterioridad, el proyecto ha sido puramente bibliográfico, pero no obstante para obtener referencias objetivas y subjetivas por parte de profesionales de la salud (específicamente Psicólogos y médicos) se realizó un cuestionario estructurado y abierto con respecto a la autoestima. Dado que el proyecto se realizó netamente con fines bibliográficos no están presentes en el mismo alguna hipótesis, variables, muestra o población alguna con la cual se pretenda probar algo derivado de los cuestionarios, sino más bien como reiteramos, los cuestionarios son un soporte profesional que aumenta riqueza al proyecto bibliográfico.

A continuación se presentará una síntesis por pregunta de las respuestas obtenidas en el cuestionario por parte de los profesionales respecto a la autoestima en niños y adolescentes:

CUESTIONARIO

✓ ¿Qué es la autoestima?

En esta pregunta en específico, muchos de los profesionales tuvieron dudas e incluso contradicciones con respecto a sus respuestas. Dentro de las respuestas que concuerdan se encuentra que la autoestima se refiere a la evaluación personal física, mental y sentimental proyectada al exterior ambiental con actitudes de distintos tipos y de donde a su vez nace lo que es el autoconcepto y la autoaceptación. Otras respuestas concuerdan que es la simple imagen de nosotros mismos influenciada por el entorno. Es imprescindible mencionar y hago énfasis en esto, que es curioso que incluso dentro de los profesionales guatemaltecos de la

salud, por supuesto incluyendo psicólogos, se encuentre una distorsión y confusión entre conceptos como lo son la autoestima y el autoconcepto.

✓ ¿Factores positivos que influyen en la autoestima?

La mayoría de profesionales de la salud concordaron con que la autoestima está ligada a factores positivos como lo son la familia, el ambiente, los amigos, la sociedad, relaciones sanas por sobre todo en general, aspectos físicos, estímulos positivos de parte de padres maestros y tutores, así como factores predeterminantes, positivismo y salud mental global.

✓ ¿Factores negativos que influyen en la autoestima?

Dentro de los factores negativos que influyen en la autoestima se encuentra las relaciones sociales ambivalentes o malas, relaciones familiares defectuosas, desintegración familiar y violencia, aspectos económicos que influyen indirectamente, desvaloración, rechazo y en sí el ambiente influye de manera directa.

✓ ¿Cómo influye el medio ambiente en la autoestima de los niños y adolescentes?

La mayoría de profesionales coincidieron en que el ambiente del niño y adolescente influye de manera netamente directa en la conducta, valores, relaciones, pensamientos y sentimientos y en especial en la autoestima del niño y adolescente que es lo que nos concierne dentro de este sondeo a profesionales. En sí el ambiente es lo que fluctúa el nivel de la autoestima de manera directa y en especial centrado en la familia, pues en sí la autoestima del infante es una proyección de su núcleo primario familiar. Así mismo este nivel ambiental se proyecta en todos los estratos personales de los niños como son el nivel intelectual, emocional, social y familiar como se mencionó con anterioridad.

- ✓ ¿Cómo influye la familia en la autoestima de los niños y adolescentes?

Los profesionales concordaron en su mayoría en que la familia influye de manera directa y primaria en el desarrollo tanto de una adecuada autoestima como en una defectuosa, ya que es el primer espejo interpersonal y emocional en el cual el niño adolescente se ve reflejado y por tanto influye en todos los niveles personales del niño, influyendo por supuesto de forma directa en la autoestima.

- ✓ ¿Cómo influyen los aspectos hereditarios en la autoestima de los niños y adolescentes?

Dentro de esta pregunta la mayor parte de los profesionales coincidieron en que los aspectos hereditarios no influyen de manera directa o de ninguna manera en lo relacionado a la autoestima; son más bien los aspectos sociales y familiares los que influyen de manera directa en la autoestima.

- ✓ ¿Cuáles son los signos y síntomas de una buena autoestima?

Coincidieron de manera relativa la mayoría de los profesionales en que una adecuada autoestima está caracterizada por alegría, aspecto saludable, buen nivel de comunicación, buen autoconcepto, seguridad, buenas relaciones familiares, y sociales dada en gran medida por los padres y maestros, así como conductas adecuadas a su edad cronológica y mental.

- ✓ ¿Cuáles son los signos y síntomas de una autoestima negativa?

Básicamente las características de una autoestima pobre o negativa son los antónimos de la pregunta anterior como son la tristeza, mutismo general o selectivo, no contacto visual, inseguridad, rebeldía, violencia, rechazo, pobre autoconcepto, conductas irrespetuosas e incluso inadecuadas, desconfianza, apatía, poca tolerancia, frustración, exceso de sensibilidad y pocas relaciones sociales e interpersonales, así como rigidez, aislamiento y tendencias viciosas.

✓ ¿Recomendaciones para obtener una buena autoestima?

Los profesionales de la salud concuerdan en que es vital tener una buena relación familiar pues esta es la base de toda sociedad y por ende es la proyección de toda persona tanto de conductas congruentes con su edad mental y cronológica así como sentimientos, pensamientos e ideologías. Dentro de otras opiniones se encuentran el tener a Dios como el centro de la vida de cada persona y la psicoterapia.

CAPITULO IV : CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- ✓ La autoestima es el sentimiento valorativo que cada individuo tiene sobre sí mismo con respecto a los pensamientos y sentimientos derivados de la proyección familiar y el enfoque social - ambiental que se tenga.
- ✓ La familia juega un papel fundamental en el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto de los niños y adolescentes.
- ✓ La autoestima de niños y adolescentes esta influenciada de manera directa por parte del medio ambiente social en que estos se desenvuelven.
- ✓ El autoconcepto está formado imagen que se cree que otros poseen sobre uno mismo, claro está que la misma puede estar errónea o no.
- ✓ La imagen física está ligada directamente al autoconcepto y a la higiene personal que se proyecta tanto en niños como en adolescentes.
- ✓ Se encontraron divergencias de conceptos entre profesionales de la salud respecto a la autoestima y el autoconcepto.

RECOMENDACIONES

- ✓ Para mantener una autoestima adecuada es recomendable tener relaciones familiares sanas basadas en la comunicación y el respeto mutuo por parte de todos los integrantes de la misma.
- ✓ Es recomendable que tanto niños como adolescentes mantengan relaciones sociales con sus iguales para fortalecer su autoestima y a al vez el autoconcepto.
- ✓ Es necesario trabajar en conjunto tanto padres como maestros para mantener o aumentar la autoestima tanto en niños como en adolescentes.
- ✓ En el caso en que algún niño o adolescente establezca un patrón de signos que conduzcan a una autoestima deficiente, es recomendable acudir a un psicólogo competente.
- ✓ Es recomendable que tanto niños como adolescentes realicen actividades deportivas y/o recreativas para mantener su estado físico en condiciones favorables.
- ✓ Para mantener una adecuada autoestima es importante que tanto padres, encargados y maestros estén al tanto de la higiene y cuidado físico tanto en niños como en adolescentes
- ✓ Es necesario mencionar que los profesionales de la salud, en este caso médicos y psicólogos deben actualizan sus conocimientos con regularidad y de esta forma brindar un servicio óptimo a sus pacientes y ser ejemplos informativos.

BIBLIOGRAFIA

- Asturias, Ingrid

Click Psicología Fácil., s.t., Guatemala: Editorial Expresa, 1998, 2da. Edición, 310 pp.

- Aguirre de Trabanino, Delia

El valor de la autoestima. s.t

Guatemala: Editorial impresos D y M, asociación de escritores amigos del libro nacional de Guatemala, 2000. Tercera edición revisada y ampliada.

58 pp.

- **Bonet, José Vicente**

Se amigo de ti mismo, manual de la autoestima. s.t., España: Editorial Sal Térrea, 1997.

154 pp.

- Branden, Nathaniel

Los 6 Pilares de la Autoestima. Traducción por Jorge Vigil Rubio. España: Ediciones Páidos Ibérica. 1994.

361 pp.

- Branden, Nathaniel

El poder de la autoestima, ¿Cómo potenciar este importante recurso psicológico?.

Traducción de María v. Arauz. España: Editorial Paidós Ibérica S.A., 1992.

117 pp.

- * **ENCICLOPEDIA ENCARTA 2005**
MICROSOFT

- Hendrick, Joanne

Educación Infantil 1, Dimensión Física, afectiva y Social. S.t., España: Ediciones CEAC. 1990.

224 pp.

- Internet

www.laautoestimaenniños.com

María de Jesús Madrazo Cuéllar

La autoestima de los niños

España

1998

4 pp.

- Internet

vgo15@uol.com.ar

García Ortega, Verónica

Autoestima

Argentina

11 pp.

- INTERNET

www.mipedriatra.com

Dr. Hernández González, Eduardo

La autoestima

México.

2004.

5 pp.

- Mc Cullough, Mimie

Aprenda a decir yo puedo, como vencer el miedo al fracaso.

Traducción Rafael Norman. México: Editorial Grijalbo, 1987.

241 pp.

ANEXOS (APENDICES)

CUESTIONARIO SOBRE AUTOESTIMA

1. ¿Qué es la autoestima? -

2. ¿Factores positivos que influyen en la autoestima?

3. ¿Factores negativos que influyen en la autoestima?

4. ¿Cómo influye el medio ambiente en la autoestima de los niños y adolescentes?

5. ¿Cómo influye la familia en la autoestima de los niños y adolescentes?

6. ¿Cómo influyen los aspectos hereditarios en la autoestima de los niños y adolescentes?

7. ¿Cuáles son los signos y síntomas de una buena autoestima?

8. ¿Cuáles son los signos y síntomas de una autoestima negativa?

9. ¿Recomendaciones para obtener una buena autoestima?

RESUMEN

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. El presente proyecto de investigación está orientado a la recopilación estructurada y sistemática acerca del tema de autoestima por medio del cual la población en general podrá informarse acerca de todos los temas relacionados a la autoestima como lo son la familia, el medio ambiente, la escuela, la sociedad en general, los factores hereditarios y la propia psique del niño y adolescente, los cuales afectan de manera directa en el desarrollo de la personalidad y a su vez afectan su entorno. Es importante mencionar que dentro de las aportaciones de dicha investigación es brindar información específica acerca de la autoestima en edades tempranas de la vida y su repercusión en edades posteriores. Creo firmemente que es importante hablar sobre la autoestima dentro de los estudios realizados ya que un gran porcentaje de casos clínicos psicológicos, esta se ve afectada, e incluso en ocasiones se somatiza, mostrando síntomas y signos físicos derivados directamente de aspectos mentales como lo es el autoconcepto y en sí, de forma global; la autoestima. Es sumamente importante mencionar que dentro de los objetivos globales dentro de la investigación; tanto los generales como los específicos se encuentran el brindar información a la población en general para desarrollar la personalidad en niños y adolescentes, también establecer factores generales y específicos que contribuyen a la formación de una autoestima negativa en niños y adolescentes; establecer factores generales y específicos que contribuyen a la formación de una autoestima positiva en niños y adolescentes; establecer parámetros para crear, aumentar y mantener una autoestima positiva para desarrollar una personalidad sana en niños y adolescentes y establecer características tanto positivas como negativas de la autoestima en el desarrollo de la personalidad en niños y adolescentes. La investigación fue puramente

bibliográfica por lo cual se realizó una recopilación sistemática referente al tema. Pero al mismo tiempo para tener un sustento profesional más amplio, se realizó un cuestionario abierto estructurado el cual consta de 9 preguntas realizado a profesionales de la salud (alrededor de 15) específicamente a médicos y psicólogos en base al tema central de la investigación.