

**BENEMÉRITO INSTITUTO NORMAL DE ESTADO  
"GENERAL JUAN CRISÓSTOMO BONILLA"  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

*Curso: El niño como sujeto social*

**DRA. HADI SANTILLANA**

SEMESTRE: 6° GRUPO: "B"

**INTEGRANTES:**

-  Bertado Báez Adriana
-  Olvera Tejeda Karen Itzel
-  Pérez Tochihuitl Laura Michelle
-  Soriano Romero Jennifer



**AUTOESTIMA**

# AUTOESTIMA

El autoestima es definido por C. Rogers (1967) como “un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refiere al sujeto”, y señala que es “lo que el sujeto reconoce como descriptivo de sí y que él percibe como datos de identidad”. Desde el punto de vista psicológico Yagosesky, R. (1998) menciona que el autoestima es el resultado del proceso de valoración profunda, externa y personal que cada quien hace de sí mismo en todo momento, esté o no consciente de ello. Este resultado es observable, se relaciona con nuestros sentidos de valía, capacidad y merecimiento, y es a la vez causa de todos nuestros comportamientos.

Autores como Acosta Padrón, R., & Hernández, J., A. (2004), comentan que la autoestimase forma través de componentes cognitivos, efectivos y conductuales; el componente cognitivo es formado por un conjunto de conocimientos sobre uno mismo, es decir, la representación que tenemos sobre nuestra persona, este a su vez varía conforme la madurez psicológica y la capacidad cognitiva. Por tanto, indica ideas, opiniones, creencias, percepción y procesamiento de la información. El componente afectivo hace referencia a los sentimientos, el valor que nos atribuimos y el grado de aceptación, esto puede darse de manera positiva o negativa según nuestra autoestima, esto implica reconocer un sentimiento de lo favorable o desfavorable, de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. Por ultimo el componente conductual se relaciona con la tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un proceso de manera coherente, es decir, es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo y en busca de consideración y reconocimiento por parte de los demás. Constituye el esfuerzo por alcanzar el respeto ante los demás y ante nosotros mismos.

“Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso, en el sentido que acabo de indicar. Tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida.” (Branden, N., 1989) Por ello un individuo con alta autoestima es capaz de tomar iniciativas, afronta nuevos retos, valorar sus éxitos, supera los fracasos y muestra tolerancia a la frustración, muestra amplitud de emociones y sentimientos, desea mantener relaciones con los otros, es capaz de asumir responsabilidades y actúa con independencia y decisión propia. Por otro lado una persona que presenta baja autoestima no tiene iniciativas, necesita la guía de los otros, tiene miedo a los nuevos retos, desprecia sus aptitudes, tiene poca tolerancia a la frustración, se pone a la defensiva fácilmente, tiene miedo a relacionarse, siente que no será aceptado, tiene miedo de asumir responsabilidades, muestra estrechez de emociones y sentimientos, es dependiente de aquellas personas que considera superiores y se deja influir.

Retomando las palabras Branden, N., & Wolfson, L. (1989). Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices.

Los niños no nacen con autoestima, pero ésta surgirá y se desarrollara de manera constante durante su vida. Hay que recordar que la autoestima se desarrolla con las experiencias del niño y su relación reacción con los demás. Por eso es importante que el

niño debe sentirse un miembro importante dentro de su familia, por la forma en que se le escucha, se le consulta, se le responsabiliza, se valoran sus opiniones y aportaciones, así el niño ha de percibir una comunicación fluida y profunda con sus padres, no solo porque le escuchan, sino también porque comparten con él sus experiencias como adultos, su vida pasada, sus expectativas, además el niño necesita estar orgulloso de su familia para sentirse seguro. Por ello la autoestima es una combinación de experiencias, interacciones e información externa, si generamos en ellos experiencias de éxito y con acción positiva, su autoestima aumenta, en caso contrario si el niño sufre fracasos y reacciones negativas, entonces disminuye.

La autora Feldman, J. R. (2000). En su libro Autoestima ¿cómo desarrollarla?. Propone actividades para ayudar a los niños a sentirse bien consigo mismos, hacer amistades, tratar a los de más con sensibilidad, aceptar el cambio y la diversidad, estas actividades las organiza en los apartados siguientes:

- ✚ **Aceptación de sí mismo.** Son actividades que ayudan a los niños a estimarse a sí mismos por medio de canciones, libros hechos por ellos mismos, proyectos y otras actividades innovadoras.
- ✚ **Experiencias de trabajo cooperativo.** Son proyectos y actividades de aprendizaje cooperativo que animan a los niños a divertirse con amigos y desarrollar habilidades sociales.
- ✚ **Sentimientos y emociones.** Afrontar de modo positivo con actividades que enseñan como reconocer las emociones y aceptarlas.
- ✚ **Semejante y diferente.** Celebrar la diversidad mediante juegos, recetas, música y manualidades.
- ✚ **Adaptabilidad y autoprotección.** Son actividades sobre salud y seguridad que proveen a los niños de instrumentos para cuidarse a sí mismos.
- ✚ **Comunicación familia-escuela.** Son actividades que pueden hacer con los niños en casa.

El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad. Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima: “La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

- 1 . La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
- 2 . 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, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.”

La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva. Según Lagarde, repensar la autoestima desde el feminismo ha generado un campo teórico comprometido con los intereses de las mujeres.

Lagarde explica que sin soledad no hay desarrollo de la autoestima, debido a que la soledad es un estado imprescindible de conexión interior, de autoconocimiento mediante la evocación, el recuerdo, la reflexión, el análisis y la comprensión, y es, desde luego, un estado imprescindible para descansar de la tensión que produce la presencia de los otros. La soledad es un estado necesario para experimentar la autonomía.

Branden es contrario a la tradición que ve como modo de elevar la autoestima el conseguir la valoración de las personas significativas de nuestro entorno. Entiende que realmente no necesitamos la valoración de los demás sino más bien la de nuestro interior. En sus palabras: "Si nos desarrollamos de forma normal, transferimos la fuente de aprobación del mundo a nosotros mismos; pasamos de lo exterior a lo interior." La autoestima de pertenencia por relación con los otros es siempre temporal y frágil, y coloca a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad. Dejar de pertenecer y perder los vínculos es siempre una doble pérdida: la derivada del hecho en sí, y la del daño de la autoestima fincada tanto en el vínculo con los otros, como en el goce de su reputación, prestigio o poder como si fueran propios. El daño es mayor cuando, además, se pierde la posibilidad de ocupar espacios y territorios y de acceder a recursos y oportunidades a través de los otros.

Según Lagarde, estos son los motivos fundamentales por los que no se debe depositar la autoestima en los otros y confundir la estima en que nos tienen los demás con la propia estima.

La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores:

- 1 . La autocrítica: como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos así como reconocer aquello que se hace bien, que genera satisfacción y sentido de utilidad, sea o no reconocido por los demás: es suficiente con el propio reconocimiento.

- 2 . La responsabilidad: aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario porque las mujeres no son el retrato fuera de foco de una fotografía tomada por otro, sino que pueden ser (y deberían ser) las protagonistas de su propia existencia. De este modo, si el presente no las satisface es porque seguramente está permitiendo, de algún modo, por acción o por omisión, que así suceda. Es una decisión personal trabajar para cambiarlo, reflexionar sobre cuáles son las probables causas de tal insatisfacción y actuar en consecuencia, para, así, poder crear la situación de vida que sea más acorde con las propias expectativas.

- 3 . El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona . Para ejercer la igualdad primero hay que tener bien en claro que la propia valía, de que no se es menos que nadie y ese "nadie" también incluye a los hombres. Se puede seguir cargando exclusivamente con las responsabilidades domésticas porque no hay posibilidad de que la pareja elegida comparta esa carga, pero no es lo mismo hacerlo y valorarlo y saber que ese tiempo que se dedica a la familia tiene un sentido, que hacerlo como una autómatas sin darle valor alguno. El valor al tiempo dedicado a los demás es un derecho propio, como el valor a la recuperación de espacios personales para la propia salud psíquica. El respeto hacia sí misma también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices, como cualquier otro ser humano.

4 . El límite de los propios actos y el de los actos de los demás: relacionado con el respeto está la cuestión del principio que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe. El principio de no iniciar una acción con la intención de dañar al otro, no significa que sin quererlo o buscarlo se pueda efectivamente dañarlo. Si bien no haber tenido la intención ni la voluntad de dañarlo conlleva la posibilidad de reparar ese daño más fácilmente que si se hubiera causado a propósito. El principio de no dañar a otro lleva implícita la cuestión de que también se tiene el derecho de evitar que otro nos cause algún daño, de reivindicar el respeto como condición básica de toda relación.

5 . La autonomía, como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia, es tan importante como los otros aspectos aquí reseñados y quizás se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de ese trayecto al que se denomina autoestima

## REFERENCIAS

Acosta Padrón, R., & Hernández, J., A. (2004, Noviembre 11). LA AUTOESTIMA EN LA EDUCACIÓN.

Branden, N., & Wolfson, L. (1989). Cómo Mejorar Su Autoestima. Paidós.

Feldman, J. R. (2000). Autoestima ¿ Cómo Desarrollarla?: Juegos, Actividades, Recursos, Experiencias Creativas... (Vol. 45). Narcea Ediciones.

BRANDEN, Nathaniel, 1995, Los Seis Pilares De La Autoestima, Barcelona: Paidós, ISBN: 978-84-493-0144-5, P. 52.

LAGARDE, Marcela, 2000, Claves Feministas Para La Mejora De La Autoestima, Madrid: Horas Y Horas, P. 91.