



**Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación**

**Autoestima y rendimiento
académico: un estudio aplicado al
aula de educación primaria**

Trabajo fin de grado presentado por: Montserrat Rabell Cuadras
Titulación: Grado Magisterio E. Primaria
Línea de investigación: Investigación educativa
Director/a: Marta Silvero Miramón

Barcelona
Octubre 2012
Firmado por: Montserrat Rabell Cuadras

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.6. Pedagogía experimental; 1.1.9. Psicología de la educación

Resumen

Este trabajo analiza la posible relación entre autoestima y rendimiento escolar. Veinticinco alumnos tomaron parte de la investigación y el instrumento utilizado, además de la observación y las calificaciones, ha sido el cuestionario EMMA que mide la autoestima global y sus principales facetas (académica, socioemocional y deportiva).

Palabras clave: autoestima, rendimiento académico, educación emocional, inteligencia emocional, emociones, inteligencia

A todos los que lo han hecho posible

Índice

1. Introducción	4
1.1 Justificación	4
1.2 Objetivos	4
1.3 Fundamentación de la metodología	5
2. Marco teórico	6
2.1 Conceptualización del constructo de autoestima,	6
2.2 Perspectiva evolutiva de la autoestima: una mención a la etapa de educación primaria	9
2.3 Relación de la autoestima con otros constructos	15
2.3.1 Autoestima y emociones	15
2.3.2 Autoestima e inteligencia emocional	18
2.3.3 Autoestima y educación emocional	22
2.4 Autoestima y rendimiento académico	26
3. Estudio empírico	31
3.1 Problema y objetivo	31
3.2 Hipótesis de trabajo	32
3.3 Variables	32
3.4 Población y muestra	32
3.5 Instrumento	33
3.6 Proceso de recogida de datos	34
3.7 Resultados y discusión	35
3.8 Conclusiones	45
3.9 Prospectiva	47
4. Bibliografía	48
5. Anexo	51
Anexo I	51
Anexo II	52
Anexo III	53

Índice figuras, tablas y gráficos

Figura 1: Tipos de autoconcepto	8
Figura 2: Clasificación de las emociones,	15
Figura 3: Habilidades que se ejercitan en la educación emocional	24
Gráfico 1: Muestra	33
Gráfico 2: Autoestima global	37
Gráfico 3: Autoestima académica	38
Gráfico 4: Autoestima deportiva	38
Gráfico 5: Rendimiento escolar	39
Gráfico 6: Calificaciones educación física	39
Gráfico 7: Alumnos con media de suficiente y su autoestima académica	40
Gráfico 8: Alumnos con media de bien y su autoestima académica	41
Gráfico 9: Alumnos con media de notable y su autoestima académica	42
Gráfico 10: Alumnos con media de suficiente y su autoestima global	42
Gráfico 11: Alumnos con media de bien y su autoestima global	43
Gráfico 12: Alumnos con media de notable y su autoestima global	43
Gráfico 13: Alumnos con media de bien y su autoestima deportiva	44
Gráfico 14: Alumnos con media de notable y su autoestima deportiva	44
Tabla 1: Inteligencia intrapersonal y interpersonal	19
Tabla 2: Resultados del test de autoestima y notas	36
Tabla 3: Puntuación percentil del cuestionario y su valoración	39

1. Introducción

1.1 Justificación:

La autoestima es importante porque nos impulsa a actuar y motiva. Además, junto con la empatía, es clave para respetarse, valorarse y comprenderse a uno mismo y a los demás. Con ambas capacidades se aumenta la autonomía, la capacidad de enfrentarse a los problemas, de comunicarse adecuadamente y la de relacionarse de con los otros.

Ambas capacidades están relacionadas con la educación emocional, materia que se está aplicando en los centros por sus consecuencias en el éxito escolar.

El Informe Delors (UNESCO 1998) afirma que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo, constituyendo una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas de convivencia y psicológicos tienen su origen en el ámbito emocional.

Por otro lado se considera la autoestima como factor influyente en el comportamiento del individuo, ya que tendemos a actuar según la propia imagen. Tiene importantes consecuencias en diferentes aspectos de la vida como pueden ser: las relaciones con los demás, el nivel de felicidad que se alcance y la salud psicológica y el rendimiento escolar y laboral.

El presente trabajo trata de analizar la relación entre autoestima y rendimiento académico. Además a nivel teórico se ha tratado de ver la relación entre la autoestima y las emociones y educación emocional desde un prisma evolutivo y psicopedagógico.

1.2 Objetivos:

En el presente trabajo se pretende investigar en la relación entre autoestima y rendimiento académico, incidiendo a su vez en la importancia de la educación emocional como instrumento para la mejora de la autoestima. Para ello se persiguen los objetivos siguientes:

- Fundamentar conceptualmente el constructo autoestima
- Analizar la evolución de la autoestima a lo largo de la vida, haciendo hincapié en la etapa de primaria, y por tanto contextualizándola en el presente estudio.

- Relacionar la autoestima con las emociones, la inteligencia emocional y la educación emocional.
- Justificar la educación emocional y el desarrollo de la autoestima en la educación primaria, así como su importancia en el desarrollo integral del niño/a
- Evaluar la relación entre autoestima y rendimiento escolar para una muestra de alumnos de educación primaria.

1.3 Fundamentación de la metodología

El presente trabajo es un estudio empírico aplicado en el aula de 3º de primaria de un centro concertado de Igualada (Barcelona), que es mi lugar de trabajo en la actualidad.

Antes de realizar el estudio se indagó en el concepto de autoestima y los otros conceptos ligados a este: emociones, inteligencia emocional y educación emocional. Se buscaron estudios y publicaciones realizadas entre autoestima y rendimiento.

En cuanto a la investigación aplicada, en primer lugar se han buscado diferentes cuestionarios sobre autoestima y se ha elegido el de EMMA, Ramos y Santamaría (2010) porque es un instrumento de evaluación motivador y de sencilla aplicación, aspectos importantes a tener en cuenta ya que va dirigido a personas de 9 a 13 años. Fue validado con una muestra de más de 1.400 sujetos en España.

Este cuestionario lo respondieron los alumnos de dicha aula de forma individual en el aula auxiliar sin la presencia de los compañeros ni de profesores. La persona que realizaba el estudio estaba fuera del aula, disponible para posibles consultas. Cada alumno realizó el cuestionario en el ordenador.

Una vez finalizados los cuestionarios el propio programa realizaba un informe con los resultados y estos se compararon, posteriormente, con las notas de los alumnos del curso 2011/2012.

Seguidamente se analizaron dichos resultados para elaborar las conclusiones.

2. Marco teórico

2.1 Conceptualización del constructo autoestima

La autoestima es importante para la persona ya que sirve para superar las dificultades personales, fundamenta la responsabilidad, apoya la creatividad, determina la autonomía personal, posibilita una relación social saludable, garantiza la proyección futura de la persona, constituye el núcleo de la personalidad y condiciona el aprendizaje (Alcántara, 2003).

Según la RAE (Real academia española) la autoestima es la valoración generalmente positiva de uno mismo.

Se relaciona con el sentimiento de dignidad, con la conciencia que la persona tiene de la propia valía, por lo tanto una consideración positiva hacia uno mismo puede impulsar la autorrealización y ejercer influencia en nuestra vida (Martínez-Otero, 2007).

Al hablar de un sentimiento de dignidad, hablamos del sentimiento de aprecio o rechazo que acompaña a la autovaloración global (o lo que es lo mismo: lo que uno siente por sí mismo y está relacionado con el sentimiento propio) (Clemes y Reynold, 1993). Esta valoración se basa en la percepción de cualidades concretas (como la habilidad de relacionarse con los demás, la apariencia física, rasgos del carácter, logros que se alcanzan o cosas materiales que se poseen) (Rojas, 2007).

No es algo innato ni estático ya que el sentimiento surge de la sensación de satisfacción que experimenta el niño cuando se han dado ciertas condiciones en su vida y va variando según dichas experiencias. De este modo, hay cuatro aspectos necesarios para desarrollar la autoestima (Clemes y Reynold, 1993):

- Vinculación: consecuencia de la satisfacción que obtiene el niño al establecer vínculos importantes para él y que los demás reconocen como importantes. Para tener un buen grado de vinculación se necesita tener la sensación de: formar parte de algo, estar relacionado con los demás, identificarse con grupos concretos, poseer algo importante, pertenecer a alguien o algo, ser importante para los demás, etc.
- Singularidad: resultado del conocimiento y respeto que el niño siente por las cualidades o los atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades. Para ello el niño necesita:

respetarse, saber que es alguien especial y que los demás le creen especial, ser capaz de expresarse a su manera, usar la imaginación, etc.

- Poder: consecuencia de que el niño disponga de los medios, oportunidades y de la capacidad de modificar las circunstancias de su vida de manera significativa. El niño necesita: creer que normalmente puede hacer lo que planea, sentir que tiene a su cargo algunas de las cosas importantes de su vida, saber cómo tomar decisiones y resolver problemas, usar habilidades que se van aprendiendo, saber cómo comportarse cuando se está angustiado sin perder el control de sí mismo, etc
- Pautas: para poder reflejar la habilidad del niño para referirse a ejemplos adecuados para establecer su escala de valores, objetivos, etc. Necesita: saber qué personas pueden servirle de modelo, desarrollar la capacidad de distinguir lo bueno y lo malo, desarrollar la capacidad de trabajo, otorgarle sentido a lo que ocurre en la vida, tener un sentido del orden, etc.

Estos aspectos se relacionan con lo que para Duclos (2011) serían los cuatro componentes de la autoestima, tal y como se detalla a continuación:

- Sentimiento de seguridad (física y psicológica) y confianza: estabilidad, tranquilidad, autodisciplina, reconocimiento, etc. Este aspecto está relacionado con el de pautas de Clemen y Reynold (1993) ya que se habla de desarrollar la capacidad de trabajo, que está ligado a la autodisciplina, tener un sentido del orden que está ligado a la estabilidad, etc.
- Conocimiento de sí mismo (o autoconcepto). Ligado al de singularidad de Clemen y Reynold, anteriormente expuesto como el resultado del autoconocimiento.
- Sentimiento de pertenencia a un grupo: en este apartado entrarían las habilidades sociales y el autocontrol que forman parte de la inteligencia emocional. Aspecto relacionado al de vinculación de Clemen y Reynold (1993) ya que habla de los vínculos, relaciones sociales y esto está relacionado con el sentimiento de pertenencia a un grupo.
- Sentimiento de competencia: ligada a la automotivación, que se encuentra en la inteligencia emocional. Ligado al de poder de Clemen y Reynold (1993) ya que hablan de creer en lo que uno planea, usar habilidades, tomar decisiones... y todo está ligado al sentimiento de competencia.

Tal y como se ha señalado anteriormente, dentro de la autoestima está el conocimiento que se tiene de uno mismo, también llamado autoconcepto. Se pueden distinguir varios autoconceptos específicos (Sureda, 2001) (entre ellos el académico que se tendrá en cuenta en la investigación del trabajo), tal y como puede observarse en la figura siguiente y como se expone a continuación (ver figura 1: tipos de autoconcepto):



Figura 1: Tipos de autoconcepto

- Autoconcepto académico: concepción de uno mismo como estudiante. No abarca la aptitud y el éxito académico sino la concepción de si es lo suficientemente bueno ya que puede ser un estudiante destacado pero no sentirse válido. Puede ser que el alumno sienta que su capacidad académica se debe a efectos externos (atribuciones) o internos (expectativas). Si se realizan atribuciones externas se considera que carece de control sobre los acontecimientos y si son internas perciben que sus éxitos y fracasos dependen de sus acciones.
 - Expectativas: predicciones sobre las consecuencias de su conducta. La falta de cumplimiento de las expectativas produce sentimientos de falta de valía.
 - Atribuciones
- Autoconcepto social: incluye los sentimientos de uno mismo en cuanto a la amistad y es consecuencia de las relaciones sociales, de su habilidad para solucionar problemas y de la adaptación y aceptación social (si le tienen en cuenta y le aprecian, si cae bien o mal a sus compañeros). Incluye las habilidades de interacción social.
- Autoconcepto personal y emocional: se refiere a los sentimientos de bienestar y satisfacción, al equilibrio emocional, a la aceptación de sí mismo y a la seguridad y confianza en sus posibilidades.

- Autoconcepto familiar: refleja sus propios sentimientos como miembro (si es querido, si se valoran sus aportaciones, el respeto que recibe, si se siente seguro...). Incluye las relaciones con la familia y la valoración de los padres.
- Autoconcepto global: valoración general de uno mismo y se basa en la evaluación de todas las áreas.

El autoconcepto se constituye así como la parte cognitiva de la autoestima. Sería por tanto uno de los componentes que, según Quiles y Espada (2004) la autoestima contiene:

- Cognitivo (autoconcepto como opinión que se tiene de la propia personalidad y conducta).
- Afectivo (valoración de lo que hay en nosotros de positivo y negativo que genera un sentimiento de lo favorable y lo desfavorable, lo agradable y desagradable).
- Conductual (intención y decisión de actuar. Esfuerzo por alcanzar un honor y respeto ante los demás y nosotros mismos).

La autoestima sin embargo es algo más profundo que una valoración personal limitada a la apariencia, el rendimiento o la reputación. Es el auto juicio comparando lo que uno es y lo que desea ser.

Con lo cual, Rice (2000) dice que el autoconcepto es la dimensión cognitiva consciente y la evaluación que las personas realizan sobre sí mismas y la autoestima es la dimensión afectiva (autoconfianza y autorespeto, autovaloración, etc.).

Así pues, entendemos por autoestima un sentimiento de aceptación hacia uno mismo unido a un sentimiento de valía personal. Este sentimiento varía durante el curso de la vida, dependiendo de las distintas experiencias. Y el autoconcepto es una parte importante de la autoestima y es el conocimiento que se tiene de uno mismo, el cual varía según la etapa evolutiva en la que se encuentra la persona.

2.2. Perspectiva evolutiva de la autoestima: una mención a la etapa de educación primaria

La autoestima no es innata, se adquiere como resultado de las experiencias acumuladas a lo largo de la vida. Este aprendizaje no es intencional ya que se produce en contextos informales, dejando una importante huella en la persona (Quiles y Espada, 2004).

Es un concepto que evoluciona con el tiempo. Los niños pequeños se describen a sí mismos en términos de apariencia física y a medida que crecen empiezan a tener más presentes las características psicológicas y sociales. Estos avances se relacionan con las capacidades cognitivas del niño cada vez más desarrolladas y con sus interacciones sociales más ricas. En los mayores este autoconcepto es más consistente, objetivo y realista. (Martínez-Otero, 2007).

De forma que, según Quiles y Espada (2004) y Duclos (2011), el origen de la autoestima se sitúa en los primeros años de vida a partir de los mensajes e imágenes que los padres devuelven al niño con los que él forma su primer concepto de sí mismo, ya que sus padres son sus principales referentes. El niño se ve influido por esos mensajes y las personas de su entorno proyectan en él una imagen determinada a través de sus opiniones, actos y afectos en las interacciones que se establecen. De modo que las bases de la autoestima se conforman en los primeros años de vida ya que si un niño se siente aceptado por su familia le permite desarrollar sentimientos de aceptación, aprecio, valor personal y seguridad, que constituye la base de un buen nivel de autoestima para el futuro.

Estos autores también apuntan que posteriormente y a medida que el niño se incorpora a diversos grupos socializadores como los amigos, profesores, etc son otras personas las que actúan como espejo y que confirmarán su conducta ya que cada persona tiende a comportarse de acuerdo con la imagen que tiene de sí mismo.

En líneas generales, los investigadores en la materia afirman que un preescolar se describirá mediante su apariencia física o sus pertenencias y en la edad escolar empiezan a utilizar términos que se refieren a su forma de ser y comportarse.

También en la edad escolar los niños se orientan más por las opiniones y perspectivas de la gente de su alrededor ya que empiezan a tener mayor capacidad para comprender los puntos de vista que son diferentes de los suyos de forma que empiezan a hacer comparaciones de ellos con los demás. En esta etapa se emplean los primeros términos para describir el propio carácter, atributos y control emocional, después para describir los rasgos interpersonales y finalmente a su perfil psicológico. Será en la adolescencia cuando uno se cuestiona la idea de sí mismo que arrastra del pasado y puede que esté de acuerdo o pida aprobación de los demás, para reforzar su opinión con la de los demás.

De modo que desde de la edad preescolar hasta la adolescencia la forma en que los niños se ven a sí mismos varía de forma importante.

De forma más concreta, Euyer (1985) propone seis fases al hablar de la secuencia que sigue el autoconcepto desde los 0 a los 100 años de edad:

- Fase de 0 a 2 años: periodo de la emergencia del yo en la que se produce una progresiva diferenciación entre el yo y los otros. Las experiencias internas y externas contribuyen a crear una imagen corporal cada vez más estructurada y reconocida. El niño adquiere conciencia de sí mismo. El yo está poco definido.
- Fase de 2 a 5 años: etapa que recibe el nombre de afirmación del yo en la que se va afianzando el yo, según se aprecia en el lenguaje y en el comportamiento (es frecuente la utilización del “yo” o “mío” que indica diferenciación entre uno mismo y los demás). En esta etapa hay una comunicación sostenida del niño tanto con los adultos como con otros niños. La imitación y la actividad lúdica adquieren gran importancia. Según Duclos (2011) es entre los 2 y 3 años cuando aparece el lenguaje comprensible y la reclamación de autonomía y es hacia los 3 o 4 años cuando su mundo imaginario se amplía y aparecen los miedos, manipulaciones, etc. Y dice este autor que es un período crítico para la autoestima ya que el niño necesita ser el centro de atención y busca ser valorado y atendido.
- Fase de los 5 a 12 años: también llamada de expansión del yo en la que la escolarización exige al niño una gran apertura para integrar nuevas experiencias, adaptarse a un entorno desconocido y hacer frente a nuevos desafíos. La escuela influye notablemente en el autoconcepto del niño ya que le ofrece mucha información sobre su capacidad, popularidad, comunicación, etc. Los éxitos y fracasos repercuten en el sentido de la identidad y en la autoestima. Según Duclos (2011) el niño llega a elaborar un juicio sobre sí mismo, a partir de una conciencia y un conocimiento de uno mismo, a los 8 o 9 años.
- De los 12 a los 18-20 años: Es la etapa de la diferenciación del yo. Se produce una reformulación del autoconcepto. Según Duclos (2011) es la adolescencia la etapa más importante para consolidar la autoestima.
- De los 20 a los 60 años: madurez del yo que es un periodo de estancamiento aunque se pueden producir cambios en el autoconcepto como consecuencia de acontecimientos impactantes como divorcio, paternidad, etc.

- De los 60 a los 100 años: yo logenvo donde se intensifica el declive general y puede haber un autoconepto negativo.

Durante este desarrollo del autoconcepto las experiencias importantes y la calidad de las relaciones con personas importantes para el niño influyen en él y en sus sentimientos hacia sí mismo.

De este modo la familia y la escuela pueden influir positivamente en la autoestima del niño, proporcionándole nuevas experiencias y relacionándose con el niño de forma adecuada (Clemes y Reynold, 1993). Además de estos dos agentes, otros como los amigos y los medios de comunicación también influyen.

Se destaca la importancia de la escuela, ya que al entrar en ella el niño puede confirmar o modificar la imagen que había formado sobre sí mismo en el seno familiar (Martínez-Otero, 2007).

Además la escuela consiste en acompañar al alumno en su vida afectiva, social, intelectual y moral (Duclos, 2011).

Dado que el autoconcepto se construye en la interacción social, la escuela puede contribuir a configurar el autconcepto académico y general. Algunas investigaciones apuntan que los resultados, las expectativas y los comentarios de profesores, compañeros y padres condicionan la opinión de sí mismo. Los resultados académicos y las percepciones que los demás tienen del niño en materia escolar se pueden generalizar a otros aspectos como madurez, inteligencia, etc (Cubero y Moreno, 1990).

Según Machargo (1991), en el periodo en el que el alumno entra en Educación Primaria los niños se valoran y son valorados por su grupo de manera directa y el autoconcepto determina la actitud del niño ante el aprendizaje, el desarrollo de las relaciones y su facilidad para aceptar las dificultades, errores y resolver problemas. Así mismo este autor afirma que las personas construyen su autoconcepto a partir de sus propias experiencias y de las valoraciones que reciben de las personas significante (padres, compañeros y profesores).

El autoconcepto tiene además su origen en la imagen que tiene el niño de su apariencia, habilidades y destrezas físicas, tal y como se ha expuesto en páginas anteriores. De ahí la importancia de la educación física en educación primaria, ya que tiene efectos beneficiosos sobre el autoconcepto y la autoestima.

La Educación Física desarrolla en los alumnos una autonomía creciente, tanto intelectual como motriz, y también se desarrollan nuevas formas de expresión y comunicación.

De tal importancia es la autoestima que en la Ley Orgánica, 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, de 4 de mayo de 2006 hay mención al autoconcepto y su desarrollo a través de la educación física.

En este documento se afirma que la finalidad de la Educación Primaria es proporcionar a todos los alumnos una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar, así como desarrollar habilidades sociales, la creatividad y la afectividad.

Para poderlo conseguir se tiene que trabajar el autoconcepto, ya que es la base para un desarrollo personal equilibrado.

Algunos de los objetivos de la educación primaria requieren un trabajo indirecto del autoconcepto, tal y como se exponen a continuación:

- Aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social
- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás

El trabajo de estos objetivos contribuirá a que los alumnos mejoren su autoconcepto y su autoestima.

Desde el punto de vista del equipo docente cabe tener en cuenta que una educación basada en la corrección frustra y produce inhibición e inseguridad.

Todos los seres humanos necesitamos ser respetados y sentirnos valorados y queridos, de forma que la actitud del profesor influye en la autoestima del alumno, además de otras variables personales y ambientales.

Además de la actitud del profesor también influyen las expectativas de este profesor en el alumno, un concepto introducido por Rosenthal y Jacobson (1968) el efecto Pigmalión, que sostiene que si un profesor posee un bajo concepto del alumno y en consecuencia bajas expectativas de ese alumno, este adecuará su rendimiento a esas bajas expectativas cumpliéndose así las expectativas del docente.

De esta forma cabe dar importancia a las etiquetas, que muchos profesores ponen a sus alumnos y de esta forma se espera unos determinados resultados de ellos.

El porqué de la importancia de la autoestima está en sus efectos y vemos que un buen nivel de autoestima ayuda a confiar en uno mismo, superar los obstáculos y mejorar el aprendizaje. También favorece la autonomía y se desarrolla la búsqueda y la creatividad. (Martínez-Otero, 2007).

Algunos de estos efectos que pueden tener una autoestima positiva/alta o negativa/baja en la infancia y la adolescencia los concretan y señalan Clemes y Bean (1995):

De este modo, cuando la autoestima es positiva el niño:

- Es autónomo
- Asume responsabilidades
- Sabe aceptar las frustraciones
- Afronta nuevos retos con entusiasmo
- Está orgulloso de sus logros
- Es afectuoso con los demás
- Se siente capaz de influir en los otros

Cuando la autoestima es baja:

- Siente que los demás no le valoran
- Desprecia sus dotes naturales
- Evita las situaciones que le provocan ansiedad
- Está a la defensiva y se frustra con facilidad
- Echa la culpa de su debilidad a los otros
- Se deja influir por otros fácilmente
- Es pobre en emociones y sentimientos
- Se siente impotente

Después de haber visto la importancia que tiene el poseer una buena autoestima y que se trata de algo dinámico y que no es innato, destacamos la escuela como agente influyente en ella.

Como se ha visto anteriormente, la autoestima tiene unos componentes y están muy relacionados con la inteligencia y educación emocional. Por esta razón se ha querido

analizar la relación entre la autoestima y otros constructos, como el componente emocional.

2.3 Relación de la autoestima con otros constructos:

2.3.1 Autoestima y emociones

Las emociones están de forma permanente y activa en todas las actividades humanas ya que constantemente recibimos estímulos a través de los cinco sentidos y de los pensamientos. Condicionan e intervienen en el desarrollo personal y social y por lo tanto, en su aprendizaje.

La RAE (Real Academia de la Lengua Española) define la emoción como alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

Es imposible describir y clasificar todas las emociones ya que son muy diversas y sobretodo subjetivas en su grado e intensidad. Además se denominan con palabras que no existen en todos los idiomas y también hay emociones que tienen muchas palabras para describirse y varían en algún matiz. Algunos autores han intentado agruparlas y hacer una clasificación como es el caso de Goleman (1995). Así, este autor diferencia entre las tipologías de emociones representadas en la siguiente figura (ver figura 2: clasificación de las emociones):



Figura 2: Clasificación de las emociones

- **Emociones positivas:** son agradables, se experimentan cuando se logra una meta y el afrontamiento consiste en el disfrute y bienestar que proporciona la propia emoción. Entre las cuales hay: alegría, humor, amor y la felicidad.
- **Emociones negativas:** son desagradables, se experimentan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o una pérdida y requieren de energía y movilización para afrontar la situación de manera relativamente urgente. Entre ellas se encuentra la ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza y aversión.
- **Emociones ambiguas:** como pueden ser la sorpresa, esperanza o compasión.
- **Emociones estéticas:** Las producidas por las manifestaciones artísticas (literatura, pintura, escultura, música ...)

Este mismo autor y Bisquerra (2000) también clasifican las emociones de otro modo:

- **Emociones básicas:** (o emociones primarias o fundamentales). Se caracterizan por una expresión facial característica y una disposición típica de afrontamiento. A pesar de que existe mucha polémica a la hora de decir cuáles son las emociones básicas, lo cierto es que las citadas con más frecuencia son: felicidad, tristeza, ira, sorpresa, miedo, disgusto y vergüenza.
- **Emociones complejas:** (o emociones secundarias o derivadas, ya que se derivan de las básicas a partir de combinaciones entre éstas). No presentan rasgos faciales característicos ni una tendencia particular a la acción.

Después de ver la gran cantidad de emociones que existen se puede afirmar que están presentes de forma activa y permanente en la vida humana ya que constantemente sentimos alguna/s de ellas.

Desde los primeros años el niño se siente protegido, alimentado y acariciado con lo que se siente bien en su piel y confía en su capacidad para habitar su cuerpo con lo cual las emociones positivas y negativas se suman a la experiencia física (Duclos, 2011).

La relación entre autoestima y emociones es recíproca ya que, como apuntan algunos autores como Bisquerra (2000) la autoestima se ve influenciada por los pensamientos y sentimientos positivos y negativos ya que con los positivos se mejora y con los negativos se empeora la autoestima. Al mismo tiempo, la autoestima influye en la forma de pensar y sentir. Algunas de las relaciones de la autoestima con los sentimientos son, por ejemplo, las relaciones con la ansiedad y angustia donde se relaciona con seguridad personal.

“El miedo y la inseguridad que hay en nosotros y que se manifiestan en forma de emociones negativas provienen de una falta de autoestima.”

(Dalai Lama)

De la misma forma, el Dr. Corbella (XXV seminario interdisciplinario, 2006) afirma que una adecuada autoestima es un paso importante para sentirse emocionalmente seguro, que dice que es la sensación de confort con las emociones que se sienten y de acuerdo con los pensamientos que se tienen.

La autoestima se relaciona también con las relaciones sanas y placenteras (emociones positivas), que al mismo tiempo aumentarían la autoestima.

Y también hemos visto que las emociones influyen en la autoestima ya que el hecho de experimentar bloqueos emocionales hace que uno se sienta mal consigo mismo y la autoestima se vea afectada. Por lo que las emociones negativas, hacen disminuir la autoestima.

El déficit de autoestima se relaciona con trastornos como (Quiles y Espada, 2004):

- Ansiedad (fobia social)
- Sexuales y de la identidad sexual
- Conducta alimentaria
- De la personalidad (narcisista o de personalidad por evitación)
- Trastornos de inicio en la infancia o adolescencia:
 - De la eliminación: enuresis y encopresis
 - Del aprendizaje: de la lectura, escritura, cálculo, expresión escrita y del aprendizaje no especificado.
 - De la comunicación verbal: tartamudeo
 - Por déficit de atención, hiperactividad, trastorno disocial, negativista desafiante.

También se considera un factor de riesgo del consumo de drogas, conductas delictivas, depresión, suicidio, problemas de estrés.

Por el contrario, una alta autoestima hace que la persona se vea más capaz de enfrentarse a los problemas y fracasos, tenga más confianza y pueda ser más creativa.

Según Fredrickson (2000) las emociones positivas permiten aumentar los recursos personales como pueden ser los recursos físicos, intelectuales y sociales. También amplían las tendencias de pensamiento y acción, favoreciéndose la construcción de recursos personales para afrontar situaciones difíciles o problemáticas, la persona se

vuelve más creativa, muestra un conocimiento más profundo de las situaciones, es más resistente a las dificultades y socialmente mejor integrada.

Los elogios, castigos, etiquetas, aprobación y rechazo tienen efectos emocionales y en consecuencia a la autoestima.

Por tanto, el control de las emociones y conducta hace que el niño se sienta más seguro y capaz de manera que el autocontrol favorece la autoestima y autonomía. La idea de no sentirse capaz se puede asociar con depresión o ansiedad, ambas emociones negativas.

La buena autoestima se relaciona con la buena autoconfianza y esta es contraria a las emociones negativas como pueden ser el miedo o la ansiedad. Se relaciona la alta autoestima con la felicidad y la baja con la depresión y otros sentimientos como culpabilidad (Gaja, 2010).

Al relacionar la autoestima con la felicidad se puede también hacer con el éxito personal, laboral y escolar. De ahí la importancia de hablar de la inteligencia emocional como factor importante para alcanzar dicho éxito.

2.3.2 Autoestima e inteligencia emocional

La inteligencia no está relacionada solo con habilidades cognitivas y no es suficiente para alcanzar éxito ya que hay muchos tipos de inteligencia.

Tradicionalmente, ha sido el conjunto de capacidades mentales que permitían predecir el éxito del individuo. Binet y Simon definen en 1905 un test de cociente intelectual (CI) para medir la inteligencia y dirigido a las capacidades de abstracción y flexibilidad en el tratamiento de la información lógica. Al comprobar que menos del 20% del éxito se podía atribuir al CI, se puede afirmar que existen otros factores.

Gardner (1983) propuso una teoría de inteligencias múltiples donde no solo se contemplaba lo anteriormente expuesto. Entre otras añadía dos inteligencias, la intrapersonal que permite comprenderse y trabajar con uno mismo (autoestima), y la interpersonal, que permite comprender a y trabajar con los demás (empatía) (ver tabla número 1: inteligencia intrapersonal y interpersonal). Ambas configuran la inteligencia emocional de la que posteriormente hablan Salovey y Maley (1990) refiriéndose a ella como aquella inteligencia que permite la comprensión y gestión de las emociones, la cual

es muy independiente del cociente intelectual y está más relacionada con el éxito en la vida.

Inteligencia intrapersonal (yo)	Inteligencia interpersonal (yo con los demás)
<ul style="list-style-type: none"> • Es la capacidad para acceder a los propios sentimientos, de construir una percepción precisa de sí mismo (con los puntos fuertes y débiles), conocer las emociones, como se inician, se incrementan, se manifiestan o se desactivan, la consciencia de los estados de ánimo y deseos internos • Relacionado con la autoconciencia, control emocional y capacidad de motivarse y motivar a los demás • Fomenta la autoestima (sentirse capaz) • Para su enseñanza: trabajo individualizado, estrategias de pensamiento crítico y toma de decisiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es la capacidad para relacionarse con los demás y comprender sus sentimientos, formas de pensar, sentir y actuar, detectando sus motivaciones, preferencias e intenciones También es la capacidad para comunicarse con los demás y saber tratar los conflictos. • Relacionado con las habilidades externas. • Fomenta la empatía y habilidades sociales • Para su enseñanza: trabajo cooperativo y tutorizado.

Tabla 1: Inteligencia intrapersonal y interpersonal

Tanto la autoestima (de la inteligencia intrapersonal) como la empatía (de la inteligencia interpersonal) fundamentan la madurez personal, a la luz de las características expuestas anteriormente.

Esta inteligencia emocional aparece como una competencia para gestionar las propias emociones y orientar y desarrollar la propia vida a la vez que sirve para establecer relaciones constructivas con los demás.

Para Salovey y Maley (1990), el uso inteligente de las emociones incluye cinco competencias que coinciden con los cinco elementos determinantes del desarrollo de la inteligencia emocional según Goleman (1995):

- Autoconocimiento emocional o conciencia emocional
- Autocontrol
- Automotivación
- Reconocimiento de las emociones ajenas o empatía
- Habilidades para las relaciones interpersonales o habilidades sociales

Las tres primeras dependen de la propia persona y las otras dos hacen referencia a la relación con las otras personas.

A continuación vamos a ver la relación entre estas competencias de la inteligencia emocional y también las relaciones de estos elementos de desarrollo de la inteligencia emocional con la autoestima.

Según Fernando Pena (2011), una persona con una autoestima sana no se ve afectada en exceso por las emociones, modula su impacto, especialmente el referido a las negativas. De esta forma poseen autocontrol y del mismo modo el autocontrol aumenta la autoestima.

Para que pueda existir el deseado autocontrol y la empatía (segundo y cuarto elemento respectivamente) tiene que haber una conciencia emocional, un auto-conocerse. Saber identificar las emociones para saber las que son deseables y las que no y en qué medida. Si la persona identifica emociones positivas puede aumentar la autoestima y al contrario sucede cuando hablamos de emociones negativas.

A su vez, el autoconocimiento (primer elemento) es imprescindible para poder reconocer esas emociones en las otras personas, en definitiva, para tener empatía. El autoconocimiento y autoaceptación puede ayudar a superar las actitudes negativas con los demás, aceptarlos con sus cualidades y defectos y mejorar la relación.

Como dice Alcántara (2003), el respeto y aprecio hacia uno mismo constituyen la plataforma adecuada para relacionarse con los demás ya que se sentirán cómodos y habrá un ambiente positivo en nuestro entorno, siendo mejor aceptados. Se podrá reconocer los valores de los demás y despertar confianza.

Y el cuarto elemento también es indispensable para tener unas buenas relaciones interpersonales, es la empatía. Si son relaciones malas o deficitarias se puede experimentar rechazo o aislamiento y relacionarse con una disminución de la autoestima. Y cuando son adecuadas se da un reforzamiento positivo y un sentimiento de autoeficacia. La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes para las otras (Naranjo, 2007).

El tercer elemento, la motivación hace referencia al impulso para cumplir los objetivos, la actitud segura y autoconfianza están ligadas a este concepto. La motivación está relacionada con las emociones positivas y con el sentido de eficacia (ser capaz de). Una buena motivación, aumenta la autoestima y al revés.

La base de la motivación y del proceso de aprendizaje es, según Duclos (2011), que el niño tenga el sentimiento de su valor personal, ser consciente de sus habilidades (tener una buena autoestima). Al reconocer los logros, el niño se da cuenta que domina unas habilidades y capacidades gracias a las cuales ha conseguido un resultado positivo. Al recordar estos éxitos y su competencia es cuando el niño tiene fe en sí mismo (autoestima) y espera el éxito al proponerse un objetivo. Para ello hace falta perseverancia y es importante que el adulto anime al niño. Si el niño logra sus objetivos y extrae un sentimiento de eficacia aumenta la autoestima.

Como ya hemos visto en el apartado anterior, la autoestima tiene cuatro componentes (Duclos, 2011) los cuales están ligados a los elementos que determinan la inteligencia emocional:

- Sentimiento de seguridad y confianza (relacionado con el autocontrol)
- Autoconocimiento
- Sentimiento de pertenencia a un grupo (relacionado con la empatía y el reconocimiento de las emociones ajenas)
- Sentimiento de competencia (ligada a la automotivación).

Una persona que identifica sus emociones, las controla y tiene automotivación, mejora las relaciones consigo misma y con los demás, además de mejorar la empatía. Con todos estos elementos se aumenta la autoestima.

La importancia de poseer una buena inteligencia emocional reside en que contribuye al propio bienestar, al éxito personal y profesional del individuo. Es importante para ser equilibrado, saber controlar las emociones, automotivarse, conocerse y relacionarse adecuadamente ya que con ella mejora la comunicación, las relaciones personales y la autoestima. De este modo una buena inteligencia emocional mejora la autoestima, la empatía, el autocontrol, la adaptación y el grado de interacción y comunicación. También disminuye la tristeza y depresión, los suspensos y expulsiones, el grado de ansiedad y aislamiento y el grado de violencias.

En definitiva hablamos de habilidades y competencias que deben trabajarse día a día y durante toda la vida. No son innatas, son educables. De forma que se debe guiar a los alumnos a adquirir estas habilidades para su propio bienestar..

Por tanto, la inteligencia emocional es algo que se puede educar. Para Goleman (1995), la inteligencia emocional incluye muchas habilidades como: controlar impulsos, regular los estados de ánimo, aumentar la autoestima, automotivación, autocontrol, comunicarse de forma asertiva, etc. todas ellas susceptibles de desarrollo y mejora. Se puede hablar por tanto de educación emocional.

2.3.3 Autoestima y educación emocional

Las emociones influyen en nuestra vida ya que están presentes de forma activa en todas las actividades humanas por lo que se hace necesario un conocimiento y control de las mismas. Se pueden enseñar herramientas y habilidades para enseñar emociones (vocabulario), reconocerlas, expresarlas, controlar su duración, cambiar las negativas por las positivas, comprender la de los demás, etc, que es de lo que trata la educación emocional. Destacar la importancia de la educación emocional supone cambiar el planteamiento que durante muchos años la sociedad ha mantenido, sobrevalorando la inteligencia, cuando se ha comprobado que no es suficiente para garantizar el éxito académico, profesional y personal (Goleman, 1995).

Al comprobarse que el cociente intelectual no es suficiente para garantizar el éxito, tal como se creía antiguamente, se ha hecho evidente que hay otros factores que influyen en este éxito. Esta necesidad de contemplar otros factores, juntamente con el hecho que hoy día existen muchos problemas psicológicos y de convivencia ha conducido a contemplar la educación emocional como posible factor de éxito, tal como han apuntado algunos

psicólogos como Sotillo en un curso de inteligencia emocional y éxito personal realizado en Sevilla en febrero de 2011. Estos dos hechos podrían justificar o al menos explicar parcialmente problemáticas como el creciente fracaso escolar en España. Se hace indispensable analizar la influencia en el rendimiento de diferentes factores, entre ellos la inteligencia emocional: cómo el alumno controla sus emociones para su propio beneficio.

Qué duda cabe que la educación es el más poderoso instrumento que poseemos para cambiar el comportamiento de las personas, por ejemplo el conocimiento que tenemos del mundo, incluido el de nosotros mismos (autoconocimiento), las facultades intelectuales y el modo de ver y apreciar las cosas. (Morgado, 2007).

La escuela es un medio donde los alumnos crecen y desarrollan diferentes habilidades sociales y emocionales, por tanto se les debe dotar de estrategias y habilidades que influirán en su rendimiento escolar y su bienestar personal. No se trata de una tarea exclusiva de la familia como primer agente socializador. Es el lugar idóneo para trabajar las emociones y sentimientos ya que los alumnos pasan en él muchas horas al día y es un lugar donde pueden darse cuenta que cada persona es única. Además la escuela contribuye a configurar la personalidad del individuo y por tanto contribuye a la autoestima.

El principal objetivo de la educación es la formación de la personalidad y esto implica el correcto desarrollo emocional. Tradicionalmente la educación se ha basado en la educación del pensamiento y la conducta sin tener en cuenta el cuerpo y las emociones y el resultado ha sido una acción educativa incompleta. Por tanto, como comentaba con anterioridad, la educación emocional ha surgido como una respuesta educativa a una serie de necesidades que se dan en la sociedad actual: ansiedad, depresión, violencia, drogadicción, trastornos de alimentación, etc. (Álvarez, 2000).

La finalidad de la educación emocional es la de dar al individuo recursos y estrategias conductuales, cognitivas, emocionales y de interacción social que le permitan tener un mayor control de la presión evitando que se traduzca en estrés y previniéndole de posibles trastornos y mejorar su salud psicológica, cuestiones especialmente importantes hoy día, dado el entorno de problemáticas sociales y de convivencia que se han ido generando. Se trata de mejorar la autoestima, tener un buen autocontrol y un pensamiento positivo y en unas relaciones interpersonales adecuadas (Salmurri, 2004).

La educación emocional engloba el autoconocimiento, las relaciones sociales, la autoestima y la motivación.

Como nos apunta Carpena (2011), desde el punto de vista educativo se habla de educación emocional y se acentúa que es una capacidad que se aprende y que tiene por finalidad aumentar el bienestar personal y social. Se educan por ejemplo:

- frustración de expectativas no cumplidas
- miedo al error
- miedo a lo que se pueda decir de uno mismo
- miedo al rechazo
- satisfacción por el trabajo bien hecho
- curiosidad por descubrir, etc.

Las habilidades que pone en juego la educación emocional pueden agruparse en las diferentes áreas que señala Goleman (1995) (ver figura 3: Habilidades que se ejercitan con la educación emocional):



Figura 3: Habilidades que se ejercitan con la educación emocional

Con la educación emocional se ejercitan habilidades relacionadas con la autoestima. Como se ha visto anteriormente, la autoestima tiene cuatro componentes los cuales están ligados a los elementos que determinan la inteligencia emocional: sentimiento de seguridad y confianza (relacionado con la autorregulación), autoconocimiento (conciencia de uno mismo), sentimiento de pertenencia a un grupo (relacionado con la empatía y la

habilidad social) y el sentimiento de competencia (ligada a la automotivación).

Salmurri (2010) ha publicado los resultados de un estudio que afirmaba que el entrenamiento de unas habilidades concretas de la inteligencia emocional mejoraba la autoestima, el autocontrol, el grado de interacción y de comunicación, la empatía, la adaptación escolar, social y familiar. Disminuía el número de suspensos y expulsiones escolares, el grado de ansiedad y aislamiento, la tristeza, la conducta antisocial y autodestructiva, la violencia y la iniciación al consumo de sustancias tóxicas. Por lo tanto se puede afirmar que mejora la salud psicológica y puede prevenir el desarrollo de determinadas patologías. Con lo cual, con la educación emocional se puede mejorar la autoestima además de obtener los otros efectos positivos comentados. Por el contrario, las emociones negativas pueden dificultar el aprendizaje, especialmente la rabia y el miedo. Las emociones positivas pueden favorecer el aprendizaje, por ejemplo la alegría, el afecto y la confianza. Además ambas afectan a la autoestima, como hemos visto anteriormente.

Trabajar la autoestima y el autoconcepto es de tal importancia que aparece en los objetivos de la educación primaria redactados en el RD 1513/2006, artículo 3:

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

El RD 1513/2006 (artículo 6): aporta las competencias básicas que debe contribuir la educación primaria y hay dos de ellas que están relacionadas con la autoestima

7. Competencia para aprender a aprender

Aprender a aprender implica la conciencia, gestión y control de las propias capacidades y conocimientos desde un sentimiento de competencia o eficacia personal, e incluye tanto el pensamiento estratégico, como la capacidad de cooperar, de autoevaluarse, y el manejo eficiente

de un conjunto de recursos y técnicas de trabajo intelectual, todo lo cual se desarrolla a través de experiencias de aprendizaje conscientes y gratificantes, tanto individuales como colectivas.

8. Autonomía e iniciativa personal

La autonomía y la iniciativa personal suponen ser capaz de imaginar, emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico.

En síntesis, el cociente intelectual no es suficiente para garantizar el éxito y se han estudiado otros posibles factores, entre los cuales se halla la educación emocional. La autoestima aparece en los objetivos y competencias básicas del currículo de educación primaria por su importancia en el desarrollo integral del individuo.

Se ha podido observar como existe una relación entre las habilidades que se trabajan en la educación emocional y las características de la autoestima con lo cual al trabajar la educación emocional, se trabaja la autoestima.

La dimensión académica de la autoestima tiene que ver con el rendimiento escolar y al dedicar muchas horas diarias a lo académico, esta parte tiene importante incidencia en la autoestima global.

Veamos a continuación la relación entre ambos conceptos.

2.4 Autoestima y rendimiento académico

Para muchos niños la escuela representa una segunda oportunidad de conseguir un mejor sentido de sí mismos y una comprensión de la vida mejor que la que tuvieron en casa (Branden, 1994).

En el colegio el éxito académico y el rendimiento se mide o se evalúa a través de las calificaciones obtenidas por el alumno. Sin embargo, no siempre reflejan fielmente la realidad, no siempre recogen el grado de participación e implicación del alumno, la atención prestada, etc. Es importante tener en cuenta que el rendimiento está determinado por un gran número de variables (inteligencia, motivación, personalidad, etc.) que influyen en su resultado (Adell, 2006).

Para que el niño vea que influye en sus resultados necesita observar dos cosas diferentes mientras considera sus habilidades y rendimiento:

- saber que su habilidad puede cambiar

- pensar que tiene algún tipo de control sobre sus habilidades

Es lo que Almaguer (1998) afirma: que si el éxito o fracaso se atribuye a factores internos, el éxito aumenta la autoestima. Si las causas se atribuyen a factores externos, la persona relaciona el éxito con la suerte.

Para ello se puede estimular para que el niño responda constructivamente al éxito y al fracaso a través de la comprensión de los motivos del mismo, valorar los esfuerzos de manera que comprenda que contribuye al éxito (Apter, 1997). Es importante estimular al niño para que establezca sus propios valores, juzgue su trabajo por sí mismo, que comprenda que quienes lo rodean valoran su esfuerzo y sus realizaciones y que sus habilidades pueden ser utilizadas en una gran variedad de formas en su comunidad. (Apter, 1997).

Rodríguez Espinar (1982) en un estudio sobre la incidencia de factores personales intelectuales y no intelectuales en el rendimiento, concluye que entre las variables de personalidad, el autoconcepto es la variable de mayor incidencia en el rendimiento académico.

Goleman (1995) relaciona el rendimiento académico con la inteligencia emocional y destaca el papel del autocontrol y afirma que el rendimiento escolar depende de: aprender a aprender. También destaca la importancia de educar en: confianza, curiosidad, intencionalidad (sentirse eficaz), autocontrol, relación con los demás, capacidad de comunicar y cooperación.

Sin embargo, la dinámica causa-efecto de la autoestima es difícil de comprender ya que no se sabe si la baja autoestima es la causa de problemas en la vida de los adolescentes o si son esos problemas los que favorecen el sentimiento de poca autoestima. De la misma forma no se sabe si el niño tiene mayor autoestima por la obtención de un buen rendimiento o al revés (Mckay y Fanning,1991). Estos mismos autores plantean una posibilidad nueva entre las circunstancias externas y la autoestima media, los pensamientos. Por tanto, afirman que las circunstancias influyen pero no determinan la autoestima sino que lo que provoca el sentimiento de valía personal son los pensamientos de cada uno, la forma de interpretar la vida.

Pero autores como Quiles y Espada (2004) han afirmado que la autoestima académica y el rendimiento se influyen mutuamente. Ambos constructos están relacionados de manera positiva y significativa y ambos son excelentes predictores entre sí. Para obtener

resultados positivos (rendimiento) es imprescindible tener una autoestima académica alta y unos buenos resultados escolares incrementan la autoestima académica. De forma que la opinión que cada uno tenga de su rendimiento académico influirá en su autoevaluación y al revés. Este hecho se conoce en la psicología como la profecía auto cumplida (Merton, 1980): las expectativas y valoraciones sobre uno mismo tendrán un importante efecto en la propia actuación, a veces a pesar de sus habilidades reales. De igual manera, la carencia de autoestima lleva al niño a obtener malas notas y estas le inducen a tener menos estimación por sí mismo y considerarse menos entrando en un ciclo vicioso. (Clemes y Reynold, 1993). El niño con poca autoestima suele encontrar pocas satisfacciones en el colegio, enseguida pierde la motivación y el interés, en cambio emplea buena parte de sus energías en aquellos aspectos que se relacionan con los sentimientos hacia sí mismo y lucha continuamente con factores que le producen ansiedad, por lo que presenta bajos niveles de atención y concentración en el entorno escolar (Clemes y Reynold, 1993).

Se ha comprobado que los adolescentes repetidores poseen menor autoestima y mayor ansiedad/aislamiento que los que no son repetidores (Navarro, Tomás y Oliver, 2006). Los alumnos que necesitan mejorar o alcanzar puntuaciones de insuficiente o suficiente son los que se autoperceben con una autoestima menor y estos resultados permiten concluir que las variables escolares, y en concreto el rendimiento académico, aparecen relacionados con el estado emocional del alumno y con el desarrollo y configuración de su autoestima (Quiles y Espada, 2004). Si su autoestima es baja es más agresivo, irritante, poco cooperador y poco responsable. La postura del profesor tiende a ser más crítica y rechazadora. Con lo cual, una baja autoestima puede generar: angustia, temor, vergüenza, indecisión, impotencia, apatía, culpa, tristeza y/o depresión. De la misma forma, Alcántara (2003) afirma que las bajas calificaciones, los comentarios negativos de los padres, profesores y compañeros determinan un autoconcepto nocivo.

Al revés ocurre si el niño tiene una autoestima alta ya que en este caso se comporta de forma agradable, es cooperador, responsable, rinde mejor y en consecuencia el profesor positivamente lo refuerza, estimula y la retroalimentación es positiva. Naranjo (2007) indica que los estudiantes con autoestima positiva tienden a participar más, a tener competencia educativa más alta, más conducta prosocial y a demostrar un logro académico mayor que los compañeros con autoestima negativa.

La autoestima puede influir, con otros factores, a obtener mejores resultados ya que según Haeussler y Milicic (1995), los estudios muestran que las personas con autoestima positiva, altas expectativas y con motivación intrínseca para aprender obtienen mejores logros académicos. También ocurre la relación causa-efecto al revés. Para Rice (2000) los estudiantes con mayor éxito tienen mayor autovaloración y se sienten mejor consigo mismos. Al mismo tiempo aquellos con alta autoestima consiguen mejores éxitos ya que tienen más autoconfianza y más motivación, con lo que se convierte en una relación de círculo.

También ocurre una influencia al revés, con el bajo rendimiento, disminuye la autoestima ya que bajas calificaciones y comentarios de padres, profesores y compañeros marcan negativamente el autoconcepto y cuando es alto el niño se siente valorado y aceptado.

El alumno con un rendimiento adecuado tendrá una opinión positiva de sí mismo, y de su capacidad como estudiante, y por el contrario, el que fracasa construye un esquema negativo de sus capacidades y posibilidades académicas. Naranjo (2007), asegura que los estudiantes que creen que van a tener éxito, lo tienen y que los éxitos continuos conducen a una mayor estabilidad en la autoconfianza educativa y las personas que fracasan pierden autoestima y esta pérdida contribuye a una continua carencia de éxito, concluyendo que la autoestima académica es la clave para tener éxito en la educación. Indica que existen suficientes evidencias empíricas que demuestran que el autoconcepto predice los logros e influye en ellos, desde primaria hasta la universidad. Este autoconcepto puede estar influenciado por: éxito anterior, percepción del profesor y la aceptación de sus iguales y dentro del grupo.

Otro aspecto que influye directamente en el autoconcepto del niño, es el autoconcepto del profesor ya que si este tiene sentimientos positivos hacia sí mismo tiende a aceptar a los demás con más facilidad. El profesor con alto sentimiento de eficacia, seguridad y baja ansiedad, favorece en los alumnos al desarrollo de percepciones positivas respecto a sí mismos y sobre los compañeros (Martínez-Otero, 2007).

En el plano práctico y aplicado hay diferentes estudios sobre si uno de estos factores de los que depende el éxito es la autoestima. Entre ellos destacan los que a continuación se exponen:

- Villegas y Yanneth (2002) investigaron en universitarios la influencia de la autoestima, satisfacción de la profesión elegida y la formación profesional en el coeficiente intelectual y los resultados fueron que existe una relación de influencia entre autoestima, satisfacción profesional y coeficiente intelectual pero no entre la formación profesional y el coeficiente intelectual.
- Gonzáles y Simón (2003) en la investigación sobre la influencia de los hábitos de estudio y autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Lima (Perú) obtuvieron como resultado que existe una influencia significativa de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico.
- Argueta, Quintana y Cerón (2007) mostraron la relación entre autoestima y motivación del logro y su relación con el rendimiento académico.
- Herrera, Ramirez y Herrera (2007) realizaron una investigación en Ceuta con alumnos de Educación Primaria (segundo y tercer ciclo) y de E.S.O. (Primer ciclo) y concluyeron que el autoconcepto de la población escolar de las comunidades ceutíes cristiana y musulmana, afecta significativamente a su rendimiento académico.
- Gutiérrez, Camacho y Martínez. (2007) con una muestra de 74 adolescentes de 10-17 años y de ambos sexos concluyeron que los escolares con alto rendimiento escolar tenían autoestima alta en el 68% de los casos y que los escolares con bajo rendimiento escolar tenían una autoestima baja en el 78% de los casos. Y concluyeron que la autoestima es factor de riesgo en el rendimiento escolar.

En general puede apreciarse que hay muy pocas investigaciones realizadas en la etapa de educación primaria, que es la base de los estudios superiores. En caso de relación directa entre autoestima y rendimiento en edades cortas, se pueden realizar programas para aumentar dicha autoestima y de esta forma evitar posibles futuros fracasos escolares, implementando una intervención proactiva y no reactiva.

3. Estudio empírico

3.1 Problema y objetivo

Después de ver que hay otros factores además del cociente intelectual para tener éxito en la vida, entre ellos la autoestima, y que sigue habiendo un aumento del fracaso escolar se hace necesario hablar de la autoestima y sus posibles relaciones con el aprendizaje y rendimiento escolar.

El fracaso escolar no deja de aumentar y entre sus causas, las relacionadas con la autoestima (además de los específicos problemas de aprendizaje) están: la desmotivación, problemas conductuales y emocionales como la agresividad, etc.

Más concretamente, Yáñez (2010) asegura que las causas que influyen en dicho fracaso son: inteligencia, motivación, rendimiento, creatividad, contexto socio-familiar y el clima del aula junto con las relaciones con los demás.

La autoestima afecta al bienestar de la persona y a su desarrollo personal y, más concretamente tal como han apuntado algunos autores, al aprendizaje o rendimiento y este a su vez afecta de nuevo a la autoestima entrando en un círculo de influencia mutua, tanto en el caso de ser positivo o negativo. De manera que existe una relación bidireccional entre ambos constructos.

Se ha investigado mucho acerca de estas relaciones en la adolescencia, ya que es la etapa más importante para consolidarla y donde se reformula. También en la vida adulta (universidad) pero pocos se centran en la etapa de primaria y por ello el presente trabajo trata de ver si existe esta relación entre ambos constructos en dicha etapa.

De modo que, el objetivo es averiguar si hay una relación directa entre autoestima y rendimiento escolar en la etapa de educación primaria.

El problema de investigación se plantea como la siguiente pregunta ¿puede existir una relación proporcional entre autoestima y rendimiento académico en la etapa de educación primaria?

Además de esta relación y dado que en educación física se trabaja el autoconcepto y que el test de autoestima da resultados específicos de la autoestima deportiva, se ha querido aprovechar el hecho de tener acceso a las notas de esta asignatura para poder

complementar el estudio y tratar de ver si existe una relación entre autoestima deportiva y rendimiento en la asignatura de educación física.

No obstante, es importante dejar claro que, quien escribe estas líneas es consciente de que para poder afirmar que existe efectivamente una relación directamente proporcional entre la autoestima y el rendimiento académico, sería necesario controlar otras variables que pueden ejercer influencia en los resultados académicos y por tanto es importante tomar con cautela y prudencia las conclusiones que de este estudio se puedan obtener.

3.2 Hipótesis de trabajo

Probablemente existe una relación directamente proporcional entre la autoestima y el rendimiento académico de los alumnos de educación primaria, estando el resto de variables que inciden en el mismo controladas.

3.3 Variables

Las variables han sido la autoestima (medida a través del cuestionario) y el rendimiento (notas de los alumnos).

Al tratarse de una relación bidireccional cada una de ellas puede ser independiente o dependiente en función de la relación que se establezca temporalmente entre ellas. Al plantear que a mayor autoestima, mayor rendimiento, la variable autoestima es la independiente y el rendimiento la dependiente.

De la autoestima se ha tenido en cuenta los resultados del test en cuanto a autoestima global, académica, socioemocional y deportiva.

La variable edad ha sido controlada dado que el instrumento para medir la autoestima estaba destinado a alumnos del rango de edad de entre 9 a 13 años.

3.4 Población y muestra

El centro elegido es un centro concertado llamado Escolapias y está situado en Igualada (Barcelona). Dispone de una doble línea educativa para la etapa de infantil y primaria con

un total 513 alumnos y el equipo docente es de 45. Se trata de un centro de carácter cristiano y en la educación en valores recalca los valores evangélicos.

La razón por la cual se ha elegido este centro y en concreto esta muestra es porque se tenía acceso directo. Se trata por tanto de una muestra de carácter incidental.

Concretamente se ha trabajado con los 27 alumnos del aula de 3º de primaria de los cuales 15 son niñas y 12 son niños de 9 años (ver gráfico número 1: Muestra). Una de ellos diagnosticados con TDAH y otro con problemas de aprendizaje.

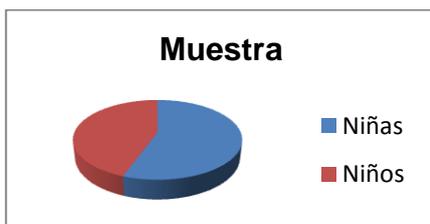


Gráfico 1: Muestra

El instrumento de evaluación de autoestima empleado es aplicable a niños de 9 a 12 años. Dentro de este intervalo de edad encontramos a 3º, 4º, 5º y 6º. Los alumnos de 5º y 6º se descartaron por estar casi entrando o dentro de la adolescencia. De entre los de 3º y 4º se escogieron los de 3º porque se podían observar con mayor facilidad y de esta forma poder ampliar la información a partir de la observación.

3.5 Instrumento

El instrumento administrado a la muestra ha sido el cuestionario de autoestima EMMA (evaluación multimedia y multilingüe de la autoestima) Ramos y Santamaría (2010).

Se ha elegido este porque es un instrumento de evaluación muy motivador y sencillo y con validez. La muestra utilizada para su validación fue de más de 1.400 personas de toda España.

Cabe decir que solo existen dos cuestionarios para evaluar la autoestima en alumnos de primaria, ya que los demás instrumentos de evaluación son para edades más avanzadas. Además del EMMA, el otro cuestionario es A-EP Cuestionario de autoestima para educación primaria.

El cuestionario descartado es de mayor duración y la explicación por parte de un adulto por su menor sencillez y falta de ilustraciones.

El cuestionario EMMA posee un vocabulario sencillo y con dibujos, número reducido de ítems, preguntas cerradas y de corta duración. Su duración es de 15 minutos aproximadamente pero no hay un tiempo mínimo o máximo marcado.

Está disponible en varios idiomas, además de poderse adaptar a personas con discapacidad visual y auditiva.

Se puede realizar de forma individual o colectiva y su utilización es muy sencilla ya que lleva instrucciones de uso y solo hace falta instalarse el software y se aplica a través del ordenador.

Está compuesto de 30 preguntas que se deben responder con: sí, a veces o no (ver anexo I). Los ítems se agrupan en tres factores:

- Factor socioemocional (autoconcepto emocional y social y la apariencia física)
- Factor académico (autoconcepto en áreas instrumentales y académico)
- Factor deportivo (autoconcepto de habilidad física)

También se ha empleado la observación directa en la que se ha observado el aula durante el último cuatrimestre junto con conversaciones diarias con el profesorado y las notas de los alumnos.

A través de esta observación en el aula se pretende tener más información de la relación entre los alumnos y profesores (expectativas, comentarios, etc.) y la motivación de los alumnos. Para ello se ha anotado (ver anexo II) si hay comentarios negativos o positivos y en caso de haberlos si las expectativas del profesor son altas o bajas. También se les ha preguntado en un pequeño cuestionario (ver anexo III) si asistían a extraescolares relacionadas con la educación física y su grado de interés por esta asignatura.

3.6 Proceso de recogida de datos

En primer lugar se buscaron diferentes cuestionarios sobre autoestima y se eligió el de EMMA por las razones anteriormente comentadas.

Se aplicó el cuestionario a los diferentes alumnos de la clase de forma individual. Se dejaba que lo respondieran con autonomía y sin la presencia de nadie para que no

pudieran sentirse coaccionados y si esto no era posible se ayudaba leyéndoles las preguntas. La persona que realizaba el estudio estaba fuera del aula para cualquier consulta.

La finalidad del cuestionario es la evaluación global de la autoestima y de sus principales facetas (académica, socioemocional y deportiva) en los alumnos.

El test es la suma de las mediciones hechas por los ítems que lo componen.

Los resultados que se obtienen son las puntuaciones directas de los ítems según los tres factores y el global y por otro lado las puntuaciones percentiles de los mismos.

Durante el periodo de recogida de datos se ha observado a los alumnos y profesores, estando presente durante un mes en el aula. En esta observación se ha prestado atención al concepto que tenía el profesorado del alumno y los comentarios hechos en clase a cada alumno y la automotivación

Seguidamente, se han comparado las observaciones realizadas con los resultados del test de autoestima y las calificaciones.

3.7 Resultados y discusión

El mismo software del cuestionario de autoestima elabora los resultados en percentiles y se engloban en: autoestima muy baja, baja, medio-baja, en la media, medio-alta, alta y muy alta.

En la siguiente tabla (tabla número 2: resultados de test de autoestima y notas) se exponen los resultados obtenidos en lo que a autoestima global se refiere y los tres factores: socio-emocional, académica y deportiva, junto con las calificaciones globales y las de educación física.

Autoestima global	Autoestima socioemocional	Autoestima académica	Rendimiento (Media notas)	Autoestima deportiva	Notas Educación Física
Media-baja	Media-baja	En la media	7,2	En la media	8
Media-baja	Media-baja	Media-baja	6,35	En la media	7
Media-baja	En la media	Baja	7,25	En la media	6
Media-baja	Media-baja	Media-baja	6,75	Baja	7
Baja	Baja	Media-alta	8,1	Media-alta	7
Media-baja	Media-baja	En la media	6,3	Baja	6
Media-baja	Media-baja	Baja	4,95	En la media	6
En la media	En la media	Alta	7,65	Baja	7
En la media	Alta	Muy baja	6,5	Media-alta	7
Baja	Baja	Baja	6,6	En la media	5,5
Media-baja	En la media	Baja	5,7	Baja	6
En la media	En la media	Media-baja	5,6	Media-alta	7
Media-baja	Baja	En la media	6,75	Media-alta	6
Baja	Baja	Media-baja	6,2	En la media	6
En la media	Media-baja	En la media	5,45	Media-alta	6
Media-baja	Media-baja	Media-baja	7,3	Media-alta	7
Media-baja	Media-baja	En la media	7,35	Media-baja	6,5
Media-baja	Media-baja	Media-baja	7,3	Media-baja	7
Baja	Baja	Media-alta	6,85	Baja	8
En la media	En la media	Media-baja	6	Media-alta	8
Baja	Baja	Muy baja	5,1	Media-baja	5
En la media	Media-baja	En la media	6,6	Media-alta	7
Media-baja	Media-baja	En la media	6,9	En la media	6
Media-baja	Media-baja	En la media	5,7	Media-alta	6,5
Alta	Muy alta	Alta	7,5	En la media	7

Tabla 2: Resultados del test de autoestima y notas

A través de la observación realizada en el aula se pueden explicar algunos casos en los que no hay relación directa entre autoestima académica y buenas notas, por ejemplo:

- Un alumno con autoestima global media, deportiva medio-alta y socioemocional alta pero con una autoestima académica muy baja (a pesar de tener unas calificaciones de bien) se puede apuntar que otros factores como son los comentarios negativos de los profesores, castigos y bajas expectativas pueden afectar a su autoconcepto académico.
- Otro alumno con calificaciones medias de notable y deportiva también de notable, pero con la autoestima global y todas sus facetas son medio-baja a excepción de la

deportiva que es medio-alta. Realiza actividades extraescolares deportivas, su motivación por el deporte es alta y además se le da bien tanto la asignatura de educación física como la práctica de deporte. A pesar de tener la misma nota en educación física que en la media de las asignaturas su autoestima académica es muy inferior a la deportiva y eso se puede deber de nuevo a los malos comentarios de los profesores y castigos, aunque en este caso no se aprecian bajas expectativas.

- Un alumno con las mismas calificaciones que el anterior, notable en ambas, pero en este caso sus resultados en autoestima son en la global y en todas sus facetas, sin excepción, de medio-baja. No realiza actividades extraescolares relacionadas con la educación física y su motivación es baja para esta disciplina. No se observan malos comentarios ni castigos ni bajas expectativas pero se pregunta a la tutora, cuál cree que puede ser la causa de dicha autoestima medio-baja si su relación con los iguales y profesorado es positiva y sus notas también y su respuesta es las bajas expectativas y malos comentarios que tiene su familia.

Según las puntuaciones globales y parciales, podemos dar los siguientes resultados:

Autoestima global

De los 25 alumnos 5 tienen la autoestima global baja, 13 medio-bajas, 6 dentro de la media y tan solo 1 alta. (Ver gráfico número 2: Autoestima global).

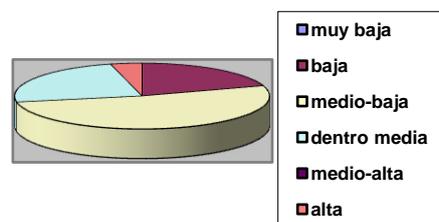


Gráfico 2: Autoestima global

Autoestima académica

De los 25 alumnos, 2 tienen la autoestima académica muy baja, 6 baja, 7 media-baja, 6 media, 2 media-alta, 2 alta. (Ver gráfico número 3: Autoestima académica).

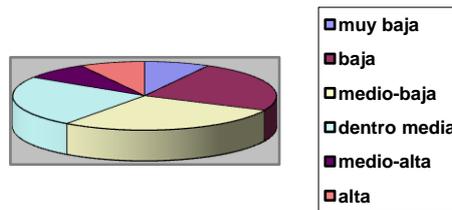


Gráfico 3: Autoestima académica

Autoestima deportiva

De los 25 alumnos, 4 tienen la autoestima deportiva baja, 3 medio-baja, 8 dentro de la media y 10 medio-alta. (Ver gráfico número 4: Autoestima deportiva).

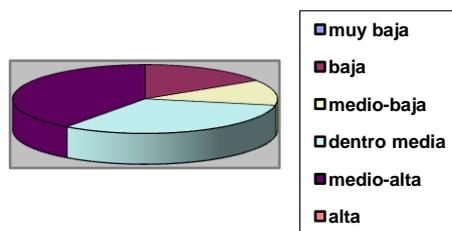


Gráfico 4: Autoestima deportiva

Rendimiento escolar

Por lo que se refiere a rendimiento, la media de las notas globales de los alumnos son las siguientes: de los 25 alumnos, 6 tienen media de suficiente, 10 de bien y 9 de notable. (Ver gráfico número 5: Rendimiento escolar).

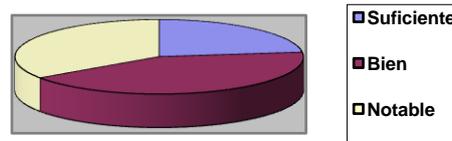


Gráfico 5: Rendimiento escolar

Calificaciones de educación física

Y las notas de educación física son superiores: 1 suficiente, 11 bien y 13 notables. (Ver gráfico número 6: Calificaciones educación física).

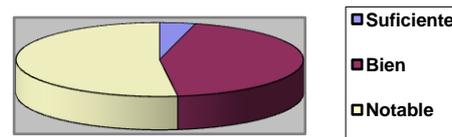


Gráfico 6: Calificaciones educación física

En el cuestionario encontramos, tal como se ha indicado anteriormente, una puntuación percentil global de la autoestima y de sus principales facetas: socioemocional, académica y deportiva. Cuando aplicamos el baremo disponible en el cuestionario a las puntuaciones obtenidas, apreciamos lo siguiente (Ver tabla número 3: Puntuación percentil del cuestionario y su valoración):

Percentil	Valoración
98-99	Muy alta
84-97	Alta
61-83	Media-alta
40-60	Media
17-39	Media-baja
3-16	Baja
1-2	Muy baja

Tabla 3: Puntuación percentil del cuestionario y su valoración

En cuanto al rendimiento, se ha realizado la media de las notas de cada uno otorgando al insuficiente 4, al suficiente 5, al bien 6, al notable 7 y al excelente 9.

Una vez extraídos los resultados se aprecia que la relación entre las notas y la autoestima académica es la siguiente:

- De los seis alumnos con media de suficiente, dos tienen autoestima académica dentro de la media (una con autoestima global y socioemocional medio-baja y deportiva media-alta y la otra persona con autoestima global dentro de la media, autoestima socioemocional media-baja y la deportiva media-alta), una con la autoestima media-baja (la general y la socioemocional media y la deportiva media alta) y dos baja (una con autoestima global media-baja, socioemocional dentro de media y deportiva media-alta y la otra con global y socioemocional media-baja y deportiva dentro de la media coincidiendo este caso con la alumna con TDAH) y uno muy baja (con global y socioemocional baja y deportiva media-baja) coincidiendo este último caso con alumno con dificultades de aprendizaje. (Ver gráfico número 7: Alumnos con media de suficiente y su autoestima académica).

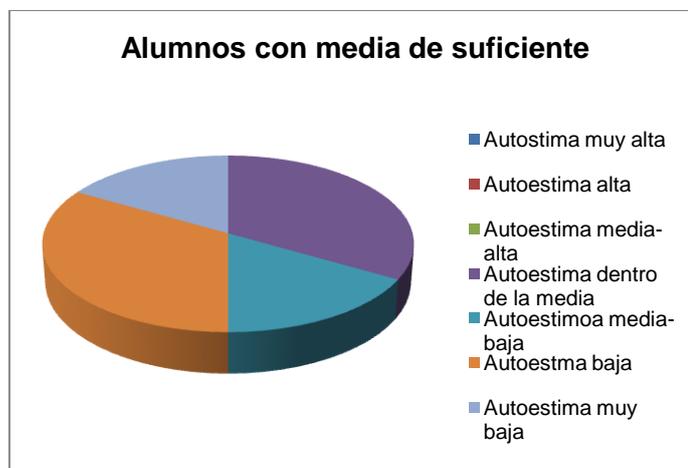


Gráfico 7: Alumnos con media de suficiente y su autoestima académica

- De los once alumnos que tienen media de bien, una tiene la autoestima académica media- alta (con global, socioemocional y deportiva baja), tres la tienen media (una con global y socioemocional media-baja y deportiva baja, otro con global media-baja socioemocional baja y deportiva dentro de la media y otra con global dentro de la media, socioemocional media-baja y deportiva media-alta), cinco la tienen media-baja (una con global y socioemocional media-baja y deportiva dentro de la media, otra con

global y socioemocional media-baja y deportiva baja, otra con global y socioemocional baja y deportiva dentro de la media, otra con la global y socioemocional dentro de la media y la deportiva media-alta y otra con global y socioemocional media-baja y deportiva dentro de la media) una baja (con global, socioemocional y deportivo baja) y una muy baja (siendo su global dentro de la media, la socioemocional alta y la deportiva media-alta). (Ver gráfico número 8: Alumnos con media de bien y su autoestima académica).

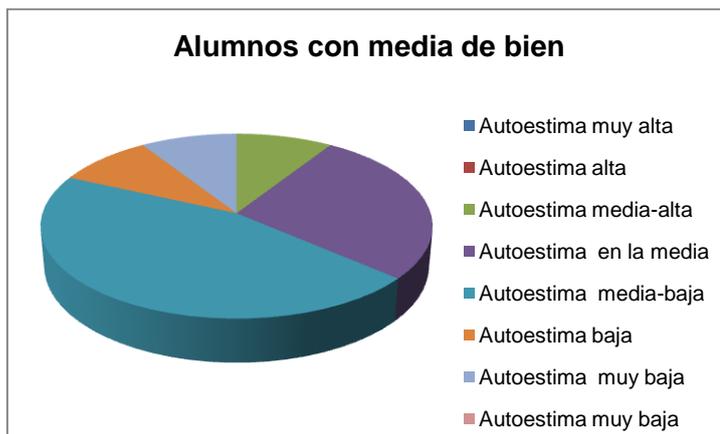


Gráfico 8: Alumnos con media de bien y su autoestima académica

- Los ocho restantes tenían media de notable de los cuales dos tienen una autoestima alta (una con autoestima global y socioemocional dentro de la media y la deportiva baja y la otra con autoestima global alta, socioemocional muy alta y deportiva dentro de la media), una media-alta (pero con una autoestima global, socioemocional baja y deportiva media-alta), una media (con autoestima global y socioemocional y deportiva media-baja), dos media-baja (uno de ellos con la autoestima global y socioemocional media-baja y la deportiva media-alta, otro alumno con todas las autoestimas media-baja) y dos baja (uno de ellos con autoestima global media-baja y socioemocional y deportiva media y la otra persona con global y socioemocional media-baja y la deportiva dentro de la media). (Ver gráfico número 9: Alumnos con media de notable y su autoestima académica).

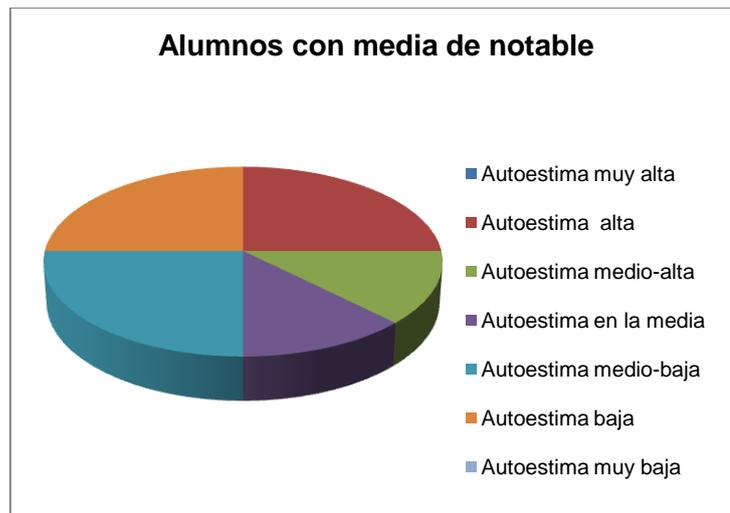


Gráfico 9: Alumnos con media de notable y su autoestima académica

Por lo que se refiere a los resultados de autoestima global se aprecia que:

- De los 6 alumnos de media de suficiente, dos están dentro de la media, tres la tienen media-baja y una baja. (Ver gráfico número 10: Alumnos con media de suficiente y su autoestima global).

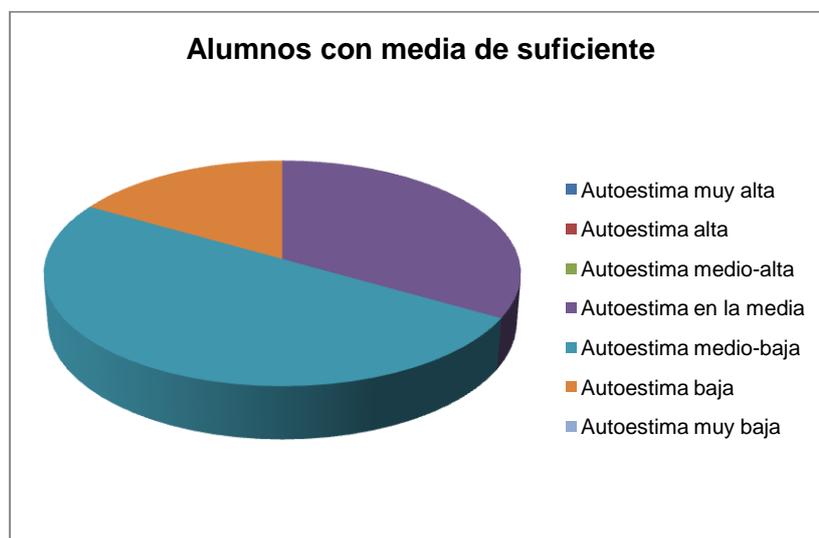


Gráfico 10: Alumnos con media de suficiente y su autoestima global

- De las once con media de bien, 3 tienen la autoestima global dentro de la media, cinco medio-baja y tres baja. (Ver gráfico número 11: Alumnos con media de bien y su autoestima global).

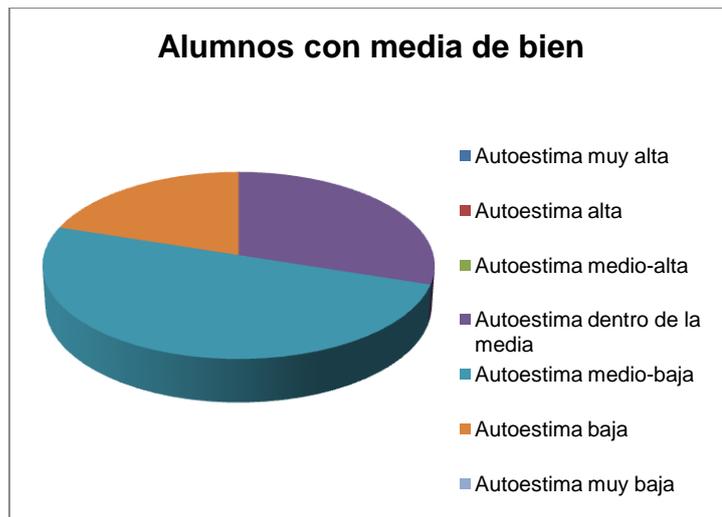


Gráfico 11: Alumnos con media de bien y su autoestima global

- De los ocho con media de notable, una tiene la autoestima global alta, otra dentro de la media, cinco medio-baja y una baja. (Ver gráfico número 12: Alumnos con media de notable y su autoestima global).

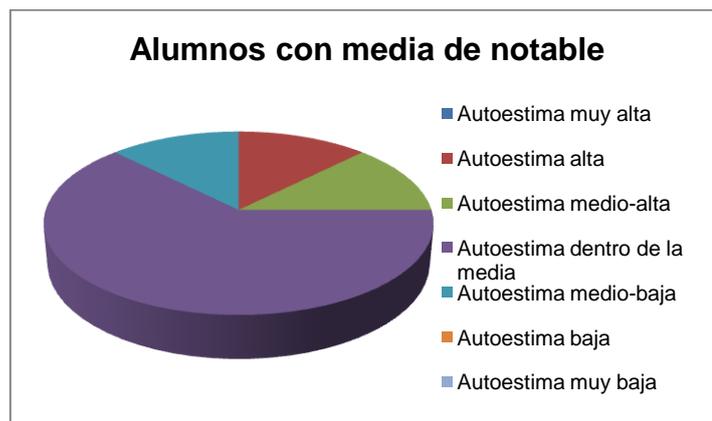


Gráfico 12: Alumnos con media de notable y su autoestima global

Por último, ver la relación entre autoestima deportiva y las calificaciones en educación física:

- Solo hay un suficiente y su autoestima deportiva es baja.
- Hay once alumnos con media de bien, de los cuales tres tienen la autoestima deportiva medio-alta. (Ver gráfico número 13: Alumnos con media de bien y su autoestima deportiva).

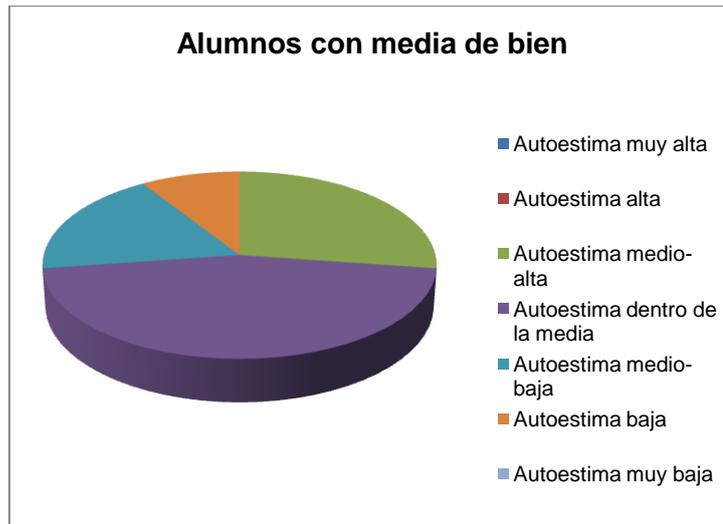


Gráfico 13: Alumnos con media de bien y su autoestima deportiva

- Hay trece con media de notable, seis tienen la autoestima deportiva media-alta, tres están en la media, uno medio-baja y tres de baja. (Ver gráfico número 14: Alumnos con media de notable y su autoestima deportiva).

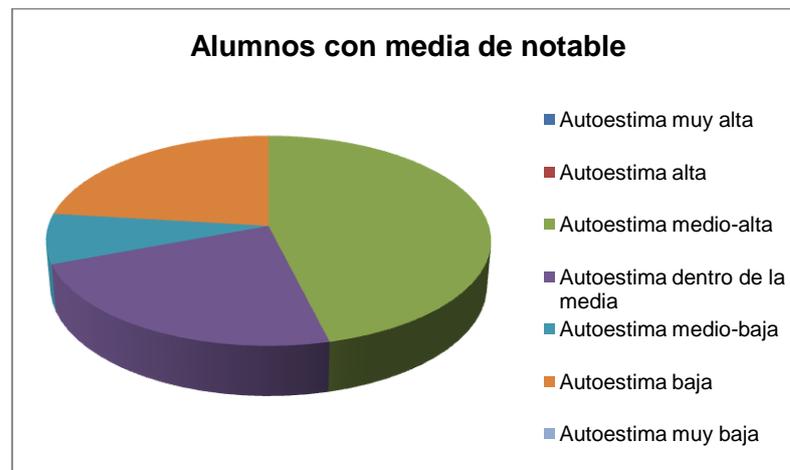


Gráfico 14: Alumnos con media de notable y su autoestima deportiva

3.8 Conclusiones

Los resultados apuntan que las mismas notas no implican la misma puntuación en el test de autoestima. Tampoco los mismos resultados en autoestima implican mismas notas. Por lo que hay otros factores que afectan a los resultados académicos y a la autoestima.

Pero se puede afirmar que la autoestima puede, en parte, explicar la variación en el rendimiento académico, aunque no se puede concretar el porcentaje porque no se ha realizado un estudio cuantitativo de la influencia del resto de variables.

Según el estudio de fundamentación teórica realizado previamente, entre los factores que afectan al rendimiento encontramos la atención, el cociente intelectual, la inteligencia emocional, las expectativas, la motivación, los comentarios, etc.

Con la observación directa en el aula se puede afirmar que los niños con peores notas (insuficientes y suficientes) son los que coincidía con bajas expectativas del profesorado, algunos comentarios negativos, etc. Por lo que creo que debe hacerse especial hincapié a este aspecto y tratar de investigar dicha correlación.

Si hablamos de la autoestima académica son varios los factores que intervienen en ella: el académico, personal y familiar (Navarro, Tomás y Oliver, 2006).

En los casos de baja o muy baja autoestima académica no todos tienen malas notas, por lo que vemos que hay otros factores que inciden en la autoestima académica. También a través de la observación directa del aula se observa que algunos de estos casos se ve que las expectativas y comentarios del profesorado son negativos. En los que no se aprecia, se pregunta a la tutora y esta afirma que el origen de dicha autoestima baja está en el círculo familiar.

También se debería investigar la influencia de los aspectos familiares y los personales (como puede ser la motivación, entre otros).

Además de las notas es muy importante el trato del profesorado, los comentarios y expectativas de este y que se tendría que poner más énfasis en ello. Teniendo en cuenta que además de todo lo relacionado con el colegio también hay otros factores que inciden como son los personales y familiares.

Podemos comprobar con los resultados que hay una relación entre rendimiento y autoestima académica, aunque no podamos cuantificar qué porcentaje de varianza es capaz de explicar una variable sobre otra. De esta forma, nuestra hipótesis de trabajo

quedaría parcialmente contrastada, a espera de estudios que complementen estos datos y permitan obtener resultados más concluyentes. No obstante, como se ha afirmado, sí que podemos decir que existe una relación entre ambas variables, y que el carácter positivo o negativo de la autoestima afecta correspondiente en el rendimiento académico.

Por tanto, con algunas excepciones, podemos generalizar (si no inciden otros factores) que unas buenas notas son equivalentes a una buena autoestima académica y al revés.

La misma doble correlación existe en caso de notas bajas y baja autoestima.

Pero esto no tiene porque ir acompañado de una buena autoestima general. De manera que para la autoestima general, la académica es solo una porción y hay otros factores que influyen.

Vemos que son independientes la autoestima general y la académica ya que en algunos casos una buena autoestima académica puede ir acompañada de una baja autoestima general y al revés. Puede afirmarse que nos encontramos ante un constructo de carácter multidimensional, que podría dar pie a diferentes tipos de intervención específica.

Viendo los resultados del test de autoestima podemos afirmar que hay baja autoestima en general en los niños del aula (entre baja, medio-baja y media) y tan solo una persona con autoestima alta y sus notas son altas.

Sería interesante realizar durante un tiempo diferentes dinámicas, actividades, corregir actitudes etc. entorno a la autoestima y volver a realizar el cuestionario al cabo de un tiempo para ver su evolución y comparar con el nuevo rendimiento escolar para poder comprobar si aumentando la autoestima, efectivamente se aumenta el rendimiento.

Por lo que se refiere a autoestima académica los resultados son un poco más elevados, hay dos media-altas y dos altas y en todas ellas la nota media es de notable. El resto van de baja, medio-baja y media.

Las más elevadas son las deportivas y sus notas también los son. También influye que muchos de los participantes realizan deportes fuera del colegio o actividades extraescolares relacionadas con la actividad física y que en casi todos el nivel de motivación es muy alto (una de las asignaturas preferidas para casi todos ellos). También es en educación física donde se trabaja más el autoconcepto (ya que la mención a este autoconcepto en la Ley Orgánica, LOE 2/2006 se asegura su desarrollo a través de la

educación física) con lo cual la autoestima deportiva es mucho más elevada que la socioemocional, académica o general.

Puedo llegar a la conclusión que hay muchos factores que influyen en la autoestima y creo que en algunos casos las notas pueden influir, destacando el trato que tiene el profesor, las bromas que les pueden hacer, los comentarios y las expectativas sobre ellos, la motivación, los padres y compañeros, tal como he podido observar en el aula.

Es posible afirmar que existe una relación proporcional entre autoestima y rendimiento pero es necesario complementar con otros estudios que analicen la influencia de otras variables para poder diseñar e implementar programas de intervención efectivos en este ámbito.

También son muchos los factores que influyen en el rendimiento escolar, pero la autoestima puede ayudar al rendimiento.

3.9 Prospectiva

Es importante tomar con la cautela pertinente los resultados dado que no se han controlado otras variables, por tanto se abren puertas a nuevos estudios que complementen la influencia y el papel de dichas variables sobre la autoestima y el rendimiento académico.

Quisiera reiterar la idea de poder repetir este estudio tras la implementación de intervenciones de carácter educativo para poder llevar a cabo un diseño pre-posttest, y poder valorar el proceso de mejora o evolución de la autoestima y con ella la influencia en el rendimiento académico.

Ciertamente considero que el estudio abre posibilidades en el ámbito de la intervención e investigación educativa, especialmente en todo lo referido a estudios complementarios que, en condiciones de mayor control de otras variables pudieran llegar a cuantificar el porcentaje de varianza que puede explicar una mejora en el rendimiento académico la existencia de una autoestima adecuada, e igualmente en términos de negatividad.

Bibliografía

- Alántara, J.A. (2005). *Educación la autoestima*. Barcelona: CEAC.
- Aliste, A. C. y Alfaro, V.P. (2007). Educación emocional una alternativa para evitar el fracaso escolar y social. *RVE (revista Vasconcelos de educación)*, Volumen III (4), 81-95.
- Almaguer, T. (1998). *El desarrollo del alumno: características y estilos de aprendizaje*. México: Trillas
- Álvarez, M. (2000). *Diseño y Evaluación de Programas de Educación emocional*. Barcelona: Cisspraxis.
- Apter, T. (1997). *El niño seguro de sí mismo (guía de educación emocional para la década crucial de los 5 a los 15 años. Cómo enseñar a sus hijos motivación, autoestima y seguridad)*. Madrid: EDAF.
- Argueta, M.R., Quintana, A. y Cerón, M.C. (2007). *Autoestima y motivación del logro y su relación con el rendimiento académico*. El Salvador.
- Barrutia, A. (2009). *Inteligencia emocional en la familia*. Córdoba: Toro Mítico S.L
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y bienestar*. Barcelona: Paidós
- Branden, N. (1994). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós
- Calderón, C. (2001). Propuestas de educación emocional en la escuela, cóctel de frutas. *Aula d'Innovació Educativa*, 101, 68-72. Recuperado de: <http://aula.grao.com/revistas/aula/101-motivacion-escolar>
- Carpena, A. (2001). *Educació socioemocional a primària*. Vic: Eumo Editorial
- Clemen. H y Reynold, B. (1993). *Cómo desarrollar la autoestima en los niños*. Madrid: Debate SA.
- Cubero, R. y Moreno, C. (1990). *Relaciones sociales: Familia, escuela y compañeros durante los años escolares*. Madrid: Alianza
- Darder, P., Salmurri, F., Carpena, A., Sala, J. y Marzo, L. (Enero 2011). Un món d'emocions. *Perspectiva escolar*, 351, 2-51.
- Darder, P. y Mora, F. (2001). Repensar l'educació des de les emocions. *Perspectiva escolar*, 256, 2-54.
- Duclos, G. (2011). *La autoestima, un pasaporte para la vida*. Madrid: Edaf.
- Dueñas, ML (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Revista educación XXI*, número 5, 77-95
- Ecuyer, R. (1985). *El concepto de sí mismo*. Barcelona: Oikos-tau.

- Elias, M., Tobias, S. y Friedlander, B. (2000): *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Nuevas ediciones de bolsillo SL.
- Fredrickson, B. L. (2000). *Positive emotions*. New York: Oxford University Press
- Gaja, R. (2010). *Bienestar, autoestima y felicidad*. Barcelona: Debolsillo.
- Goleman. D. (1995). *Emotional intelligence*. Barcelona: Kariós
- Gonzáles, V. y Simón, V. (2003). *Influencia de los hábitos de estudio y autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann*. (Tesis de postgrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Gutiérrez, P., Camacho, N y Martínez, M. (2007). Autoestima, funcionalidad familiar y rendimiento escolar en adolescentes. Trabajo presentado en el V Congreso Estatal de Medicina Familiar y General de la Sociedad de Medicina Familiar, México
- Haeussler, I. y Milicic, N. (1995). *Confirar en uno mismo. Programa de desarrollo de la autoestima*. Santiago: Dolmen.
- Harter, S.; Connell, J. P. (1984). *A Model of Children's Achievement and Related SelfPerceptions of Competence, Control, and Motivational Orientation. Advances in Motivation and Achievement*. Greenwich: Jai Press Inc.
- Herrera, M.I., Ramirez, M.I. y Herrera, F (2007). ¿cómo interactúan el autoconcepto y el rendimiento académico en un contexto educativo pluricultural? *Revista Iberoamericana de Educación*, 18 (2), 201-213. Recuperado de: <http://www.rieoei.org/deloslectores/627Herrera.PDF>
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006
- Machargo, J. (1991). *El profesor y el autoconcepto de sus alumnos*. Madrid: Escuela Española
- Martínez-Otero, V. (2007). *La inteligencia afectiva*. Madrid: CCS.
- Mckay, M. y Fanning, P. (1991). *Autoestima. Evaluación y mejora*. Barcelona: Martínez Roca.
- Merton, R. (1980). *Ambivalencia sociológica y otros ensayos*. Madrid: Espasa Calpe.
- Morgado, I. (2007). *Emociones e inteligencia social*. Barcelona: Ariel

- Naranjo, M.L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista electrónica actualidades investigativas en educación*, 7 (003), 1-23.
- Navarro, E., Tomás, J.M. y Oliver, A. (2006). Factores personales, familiares y académicos en niños y adolescentes con baja autoestima. *Boletín de Psicología*, Número 88, 7-25.
- Pallarés. M. (2010). *Emociones y sentimientos*. Barcelona: Marge books
- Quiles, M.J. y Espada, J.P. (2004). *Educación en la autoestima*. Madrid: CCS
- Rice, Ph. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid: Prentice Hall.
- Rojas, L. (2007). *La autoestima, nuestra fuerza secreta*. Madrid: Espasa Calpe SA.
- Rosenthal, R y Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the classroom*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Saavedra, L. (Noviembre 2011). Emocions, entrenament personal i pensament. *Guix, elements d'acció educativa*, 379, 77-81.
- Salmurri.F. (2004). *Llibertat emocional*. Barcelona: La Magrana.
- Sánchez, J. (2010). La competencia emocional en la escuela: una propuesta de organización dimensional y criterial. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 25, 79-96.
- Serrano. B. (2009). *Inteligencia emocional*. Madrid: San Pablo
- Sureda, I. (2001). *Cómo mejorar el autoconcepto. Programa de intervención para la mejora de habilidades socio-personales en los alumnos de secundaria*. Madrid: CCS.
- Veracruz, C. (Mayo 2011). Treballem les emocions a l'escola. *Guix, elements d'acció educativa*, 374, 49-51.
- Villegas, V. y Yañez, J. (2002). *Influencia de la autoestima, satisfacción por la profesión elegida y la formación profesional en el coeficiente intelectual de los estudiantes del tercer año de la facultad de educación*. Tesis doctoral, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.
- Yáñez, M.I. (2010). ¿Por qué el fracaso escolar? *Innovación y experiencias educativas*, 32, 1-13.

Anexo I

Cuestionario EMMA: Se trata de 30 preguntas que se deben responder con: sí, a veces o no.

ÍTEMS	SÍ	A veces	NO
Soy bastante bueno/a en matemáticas			
Estoy contento/a con mis notas			
Soy un/a buen/a deportista			
Me gustaría ser otra persona			
Normalmente estoy solo/a en los recreos			
Soy feliz			
Tengo buenas ideas			
Las matemáticas son fáciles para mí			
La mayoría de las asignaturas son fáciles para mí			
Soy torpe para la mayoría de los deportes			
Pienso que soy guapo/a			
Me llevo bien con mis compañeros/as			
Muchas veces me siento desgraciado/a			
Me gusta como soy			
Tengo una letra bonita			
La mayoría de los chicos/as de mi clase son más listos que yo			
Se me dan bien la mayoría de los deportes			
Creo que estoy gordo/a			
Mis compañeros de clase se burlan de mí			
Muchas veces me siento nervioso/a			
A veces pienso que no sirvo para nada			
Sé leer bien			
Hago bien mi trabajo en el colegio			
Se me dan mal la mayoría de los deportes			
Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo			
Mis compañeros me eligen para los juegos y los deportes			
Estoy triste muchas veces			
Normalmente pienso que me gustaría ser de otra manera			
Creo que mis padres me quieren de verdad			
A menudo estoy asustado/a			

Anexo III

Cuestionario alumnos

- ¿Realizas actividades extraescolares relacionadas con la educación física?
- ¿Cuál es tu interés por la asignatura de educación física?
 - ◆ Poco
 - ◆ Bastante
 - ◆ Medio
 - ◆ Mucho