



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Autoestima y rendimiento académico: un estado de la cuestión

Trabajo fin de grado presentado por:	Rosa Rodríguez Martín
Titulación:	Grado de Maestro en Educación Primaria
Línea de investigación:	Estado de la Cuestión
Directora:	Gema Campos

Granollers (Barcelona)
27 de junio del 2014
Firmado por: Rosa Rodríguez Martín

CATEGORÍA TESAURO:1.1.9. Psicología de la Educación

ÍNDICE

CONTENIDO:

Resumen.....	3
Palabras clave.....	3
1. Introducción.....	4
2. Objetivos.....	6
2.1. Objetivo general.....	6
2.2. Objetivos específicos.....	6
3. Marco teórico.....	7
3.1. Antecedentes en el estudio de la autoestima.....	7
3.2. Bases teóricas en el estudio de la autoestima.....	10
3.2.1. Definición de autoestima.....	10
3.2.2. Definición de autoconcepto.....	11
3.2.3. Fuentes del autoconcepto.....	12
3.2.4. Evolución del autoconcepto.....	12
3.2.5. Fuentes de la autoestima.....	12
3.2.6. Componentes de la autoestima.....	12
3.2.7. Dimensiones de la autoestima.....	15
3.2.8. Niveles de autoestima.....	16
3.2.9. Desarrollo evolutivo de la autoestima.....	16
3.2.10. Relación entre autoconcepto y autoestima.....	18
3.2.11. Transcendencia de la autoestima.....	18
3.2.12. Autoestima en la escuela.....	19
3.2.13. Autoestima y dificultades de aprendizaje.....	22
3.2.14. Autoestima en relación a los educadores y al rendimiento.....	24
3.2.15. Autoestima en las relaciones de iguales y el rendimiento escolar.....	25
3.2.16. Autoestima en la familia y rendimiento escolar.....	27
3.2.17. Autoestima y resultados educativos.....	29
3.2.18. Estrategias para fomentar una buena autoestima en la escuela.....	30
4. Conclusiones.....	33
5. Limitaciones y prospectiva.....	37
6. Referencias Bibliográficas.....	40

RESUMEN:

En este trabajo se hace una revisión bibliográfica profunda para explicar la relación entre autoestima y rendimiento académico en Educación Primaria.

Según los autores consultados, es la familia la que inicia a los niños en la construcción de su autoestima, y más tarde la escuela, a través de la enseñanza, puede moldearla obteniendo una autoestima sana que le haga aumentar el rendimiento académico en Educación Primaria.

Una autoestima positiva hará que el alumno no cese en el intento de superarse día a día, ya que se ve capaz de realizar las tareas que le encomiendan, y las metas u objetivos que se fija. Es decir, le predispone más a la acción que a la indefensión.

La relevancia de la autoestima también está recogida en la legislación, la LOE nos indica que debemos realizar una enseñanza que les lleve a una formación integral que les dirija a la felicidad y autonomía, y que les facilite tomar decisiones con criterio propio para poder convertirse en unos ciudadanos capaces de convivir, compartir y adaptarse a una sociedad constantemente cambiante.

En la misma línea, en el informe Delors (UNESCO, 1998), se puntualiza que esta formación debe llevarle a poder usar los conocimientos académicos, para que sean útiles en su vida cotidiana, ya que la autoestima les provee de recursos para ello.

PALABRAS CLAVE:

Autoestima, autoconcepto, educación integral, rendimiento académico, educación primaria.

1. INTRODUCCIÓN:

La revisión de estudios realizados sobre la autoestima, autoconcepto y rendimiento académico en Educación Primaria nos ha llevado a la conclusión de que es imprescindible una autoestima positiva en todas las áreas de nuestra vida. Además, se debería incluir en el currículum el ayudar a los alumnos a obtener una autoestima sana, no ya por ser objetivo de la educación, sino porque que el estudiante necesita sentirse valorado y competente, lo que hará que tenga ganas de implicarse, y de estar más motivado hacia el aprendizaje.

La autoestima, explicada de forma sencilla, es ese autovalorarse, ese quererse a sí mismo, que nos hace comportarnos de una manera o de otra en diferentes situaciones, es imprescindible para poder alcanzar el éxito, y es en la escuela, donde trabajando para conseguir una autoestima positiva de nuestros alumnos, podemos hacer que alcancen una formación integral que les lleve al éxito académico

Si nuestros alumnos de Educación Primaria creen en sí mismos, entonces aprenderán a conseguir sus objetivos con los recursos de los que disponen.

Que se acepten, se quieran y quieran mejorar es imprescindible para estar abiertos a aprender sin ponerse ellos trabas en el camino. Ya que lo más importante para realizar una tarea no es finalizarla con éxito, sino comenzarla con optimismo, y buscando entre sus propios recursos. De lo contrario, si no creen en sí mismos, puede que ni siquiera la comiencen.

En el presente trabajo se intenta indagar en la relación entre autoestima y rendimiento en Educación Primaria. En las prácticas de la carrera se puede ver como la valoración que podrían hacer los estudiantes de su valía hace que tengan diferencias en el rendimiento académico.

Por otro lado, el fin de la educación no es solo formar al estudiante en conocimientos, sino también como persona, de una forma integral. Que pueda integrarse en la sociedad sintiéndose una persona valorada, aceptada y estimada por su entorno para llegar a ser felices.

En la Ley Orgánica de Educación 2/2006, del 3 de mayo, se establece en el artículo 2 en dos de sus fines, por ejemplo que se debe trabajar para conseguir:

- a) El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos.

f) El desarrollo de la capacidad de los alumnos para regular su propio aprendizaje, confiar en sus aptitudes y conocimientos, así como para desarrollar la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor.

(LOE 2/2006, p.17165)

Para reforzar este argumento comentaremos que Alcántara, en el 2001, considera que la consecución de una autoestima sana es un objetivo educativo, ya que la autoestima guía a toda nuestra persona de forma íntegra, y motiva una conducta u otra. Es dinámica, ya que se construye durante todo el proceso vital con las experiencias formales e informales. Como, por ejemplo, en algunas escuelas en que se han implementado programas de mejora de la autoestima.

En las prácticas de la carrera se podría ver patente la importancia que tiene la autoestima. El tener diferentes niveles influye en el rendimiento académico, y en la forma en que se presentan los niños a los otros. Cómo se ven y se sienten les ayudará a alcanzar metas más o menos ambiciosas.

En una clase de Educación Primaria se puede apreciar que hay niños con diferentes niveles de rendimiento, lo que podría estar influido por sus capacidades, creencias sobre sí mismos y sentimientos de competencia. Es decir, su rendimiento podría estar basado en la valoración de la imagen que tienen sobre sí mismos.

Un caso particular que podemos poner como ejemplo, fue el acaecido durante la realización de las prácticas: un alumno con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) tenía que hacer una tarea de grupo relativamente sencilla, sin embargo, sin intentar realizarla se dirigió a la profesora para decirle que no sabía hacerlo. Cómo él se percibía por tener TDAH hacía que tuviese una pobre imagen de sí mismo, y esto le llevaba a ni siquiera intentar realizar la tarea. Esto sería lo que comentaba Bandura en 1987 cuando subrayaba que si un niño tiene expectativas de fracaso ni si quiera intentará estudiar.

Por ello, la mejora de la autoestima es imprescindible para trabajar una educación integral del alumno en Educación Primaria, y esto hace que en la LOE se haya marcado como objetivo de la Educación Primaria la mejora del autoconcepto y de la autoestima.

Dado que se actúa según la imagen que se tiene de uno mismo, es imprescindible mejorar esta imagen, para tener una buena salud mental; lo que repercute también sobre el rendimiento escolar, laboral, y para la consecución de la felicidad.

Se podría explicar otro caso como ejemplo: se trata de una alumna con implante coclear que tenía un profesor de apoyo. Su autoestima era alta, lo que la llevaba a intentar realizar todas las tareas con los recursos de los que disponía. En la asignatura de música sentía la melodía por las vibraciones como cualquier alumno que tiene el oído al 100%. Con estos ejemplos podemos ver que autoestima y rendimiento podrían estar relacionados como pasaremos a investigar revisando estudios de diferentes autores.

En síntesis, para llevar a cabo el presente trabajo se ha realizado un repaso en el marco teórico de los principales autores e investigadores que han tratado la relación entre autoestima y rendimiento académico en Educación Primaria. Se ha definido cada concepto relacionado con la autoestima y con el autoconcepto, además de explicar los niveles de autoestima, componentes, dimensiones, fuentes, desarrollo, evolución, transcendencia, y su desarrollo en la escuela. Y, finalmente, las estrategias que se han llevado a cabo con éxito para aumentar el rendimiento académico.

Ahora pasaremos a profundizar en cada apartado las diferentes variables y temas relacionados con la autoestima y el rendimiento académico en Educación Primaria.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

Conocer cuál es la relación entre rendimiento académico en Educación Primaria y autoestima, fundamentando el concepto de esta última.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conocer la diferencia entre autoestima y autoconcepto.

Analizar las variables que influyen en el rendimiento académico en Educación Primaria y que tienen como base la autoestima, como pueden ser: la autoeficacia, la autocompetencia y la autorealización.

Analizar la relación entre los diferentes niveles de autoestima y el rendimiento académico en niños de Educación Primaria.

Definir estrategias educativas para mejorar la autoestima en el aula de Educación Primaria.

Establecer si las estrategias docentes pueden mejorar la autoestima de los alumnos.

Analizar si la relación con el docente hace variar la autoestima del estudiante.

Indagar en si la relación familiar con la vida académica, y si ésta hace variar el rendimiento académico en Educación Primaria.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. ANTECEDENTES EN EL ESTUDIO DE LA AUTOESTIMA

Vamos a hacer un recorrido por la historia para poder comprender la implicación de la autoestima del niño en su rendimiento académico, y para ello hablaremos de cómo las emociones condicionan nuestra autoestima, y cómo ésta va ayudar a conseguir un mayor o menor rendimiento educativo.

Veremos que hay más variables que influyen en el rendimiento académico, y que hay varios agentes implicados en la gesta de la autoestima de los niños.

Posteriormente, vamos a definir los diferentes conceptos que nos ayudarán a entender la relación entre estos dos constructos.

Para comenzar, hablaremos del primer investigador que se dedicó al estudio del concepto de autoestima: William James (1884, citado en González y Tourón, 1992) que desafió el punto de vista relacional que se tenía hasta el momento.

Comenzaremos hablando de las emociones que están íntimamente relacionadas con la autoestima, y en relación a esto William James comentó en su *Teoría Sobre las emociones* que los cambios fisiológicos no venían después de la emoción, sino que la emoción se producía al percibir el cambio fisiológico. Él decía que el cuerpo reacciona de forma distinta a diferentes estímulos que las pueden producir, pero que si el estímulo no nos puede producir una emoción no nos provocará cambios fisiológicos. Por ejemplo, la persona que no tiene cambios corporales no sentirá el miedo u otras emociones como comentó William James (1884, citado en González y Tourón, 1992).

En 1885, Carl Lange, también psicólogo, expuso una teoría muy similar, pero más limitada que la de W. James. Así, a raíz de esto la *Teoría sobre las emociones* pasó a llamarse la *Teoría de James-Lange*. En esta se decía que las emociones venían por la interpretación que hacíamos de los cambios fisiológicos que se notan en el cuerpo.

William James publicó *Principio de Psicología*, y explicó ampliamente en un capítulo sobre la Conciencia del sí mismo su modelo sobre la autoestima (1890, citado en González y Tourón, 1992). Y actualmente, los investigadores se basan en su modelo para profundizar y buscar evidencias de su certeza, por ello Ecuyer (1978, citado en González y Tourón, 1992) le considera hoy contemporáneo.

Así, según James, el hombre se comporta diferente con los otros para obtener reconocimiento, y la imagen de cómo se muestra ante los otros formará su autoconcepto (concepto diferente que el de autoestima). Así, por ejemplo, puede tener un yo social en cada ambiente que frecuenta, según la imagen que recuerdan de él los individuos de ese ambiente. Aquí puso de manifiesto que el autoconcepto era eminentemente social (Rosenberg, 1965; Schlenker, 1985; Burke y Tully, 1977; Rosenberg y Kaplan, 1982 citados en González y Tourón, 1992).

James defendía que siendo el autoconcepto multidimensional, las diferentes facetas estarían organizadas jerárquicamente teniendo unas más importancia que otras para el sujeto.

Entonces, James indicó que solo las autovaloraciones a las que daba mucha importancia podrían influenciar su autoestima general, y que esto estaría mediatizado por la aspiración que tiene, porque si es baja más fácilmente puede tener una buena autoestima, ya que sus objetivos serán más asequibles, pero si son altas le costaría más o quizá pudiese no llegar a alcanzar sus objetivos. Así que la proporción sería como sigue: autoestima=éxitos/preensiones.

Pero, la autoestima varía en función del criterio con el que midamos los éxitos y fracasos, o lo que podamos haber experimentado previamente en la misma situación. Entonces la conducta del individuo se dirigirá a los dominios de sí mismo, más o menos según la valoración que le de a cada uno, y las características personales (González y Tourón, 1992).

Los años siguientes a James, los psicólogos de paradigma conductista, que dominaban como corriente no se dedicaron a estudiar estos conceptos por no ser comprobables empíricamente.

Fuera de este paradigma, otras corrientes también lo estudiaron como los sociólogos, psicoanalistas y los humanistas como Carl Rogers y Mruk (1980/2007, citados en González y Tourón, 1992).

Mruk (2007) forma parte de la tradición humanista, y en su libro *Autoestima y Psicología Positiva*, habla profundamente sobre cómo aprovechar la educación para formar a los estudiantes en estrategias para tener una autoestima positiva,

ya que les puede ayudar en su vida en todas áreas, y en la escuela en concreto les motivará hacia las tareas de aprendizaje y hará que puedan mejorar su rendimiento académico.

Maslow (1968) consideraba que la autoestima era uno de los temas imprescindibles para desarrollarse como persona, y Mruk (2007) también la consideraba parte fundamental del desarrollo humano.

Continúan comentando estos autores que tiene mucha importancia a nivel psicológico, ya que motiva e impulsa la conducta para llegar a alcanzar metas, y así ser valorados y respetados como personas. Si no se consigue la meta marcada nos vamos a mover hacia otras conductas para saciar la necesidad de valoración y reconocimiento que pueden ser poco sanas.

Además, Mruk (2007) considera que para poder crecer como personas y llegar a superarnos día a día debemos tener como objetivo la autorrealización (que se encuentra en la cúspide de la pirámide de motivaciones de Maslow (1968) como necesidad última a saciar después de tener las todas cubiertas). Carl Rogers (1980, citados en González y Tourón, 1992) afirmaba, en la misma línea, que era imprescindible esta valoración y reconocimiento desde pequeños para sentirnos completos y tener una autoestima sana.

Así, la psicología humanista considera que si no se valora a las personas y se les reconoce desde que nacen, no saciarán esta necesidad, y, por tanto, no podrían realizarlo con las superiores, y así no se pasaría a intentar autorrealizarse. Y todo esto iría en la línea de lo que comenta la LOE sobre que el alumno debe adquirir una formación integral, es decir, una formación a nivel cognitivo, emocional y conductual.

Las teorías de Snygg y Combs y Rogers (todos psicólogos de línea humanista), más las teorías de James conforman la base sobre la que se asientan nuevas teorizaciones e investigaciones sobre el autoconcepto y lo relacionaron con el ámbito educativo (González y Tourón, 1992).

En los años '50-'70 se realizaron múltiples escalas para medir la autoestima lo que ha hecho que ésta y el autoconcepto se hayan podido relacionar con múltiples variables como comentaba Crandall (1973, citado González y Tourón, 1992) y entre ellas se encuentran la educación y rendimiento académico según la revisión de Purkey (1970, citado en González y Tourón, 1992).

Más tarde, en los años '60-'70, se diseñaron diversos programas para mejorar la autoimagen del niño, y con ello poder mejorar el aprendizaje. Estos programas

tenían muchos problemas metodológicos y teóricos por lo que los resultados son cuestionables (Scheiner y Kraust, 1979 citados en González y Tourón, 1992).

Actualmente, se han intentado realizar medidas válidas y fiables, con base teórica sólida con gran evidencia empírica según Boersma y Chapman(1985 y Harter, 1982, 1985 citados en González y Tourón,1992) y se ha dado importancia al aprendizaje autorregulador. En esta línea Zimmerman,(1989) y Mc Combs (1990) comentan que el sentimiento de autoeficacia, de competencia y de autocontrol hace que estén más motivados hacia el aprendizaje, y les ayuda a buscar la estrategia de aprendizaje adecuada a usar en cada caso (González y Tourón, 1992).

Otra línea de investigación es la que estudia variables instruccionales, conducta del profesor y su influencia sobre el sentimiento de competencia, y el clima de la clase y otras variables internas del alumno que influyen en el rendimiento académico y en la autoestima (Wittrock y Covington, 1986/1985, citados en González y Tourón, 1992).

3.2. BASES TEÓRICAS EN EL ESTUDIO DE LA AUTOESTIMA

3.2.1. Definición de autoestima

Se va a relatar definiciones de autoestima de diferentes autores para tener una visión global, ya que hay gran cantidad de investigación al respecto.

Según Arancibia (1997), Fredes (1998, citado en Pequeña y Ecurra, 2006) y Santrock (2002, citado en Naranjo, 2007) la autoestima es la valoración, ya sea positiva, negativa o neutra que realiza el sujeto de sus propias características cognitivas, físicas y psicológicas que se sustentarán sobre lo que piensa de sus persona, y que estará mediatizado por la percepción de lo que valoran las personas importantes para él. Y esa percepción y valoración va a hacer que se relacione con los otros de una forma determinada.

Más tarde, Branden (2004) comenta que la autoestima tiene dos aspectos: Uno de ellos sería el sentirse eficaz y capaz como persona, y el otro el sentirse válido. Así, sentirá respeto y confianza hacia todos los aspectos de su persona, y de esta forma, podrá sentirse digno, con pleno derecho sobre su forma de ser, vivir, cuidarse y ser feliz. Además, sigue comentando que si esta es sana podría tener un comportamiento activo y positivo hacia oportunidades de diferentes ámbitos de su vida, como el ámbito educativo.

En esta línea, Pequeña y Ecurra (2006) comentan que la autoestima es la apreciación de nuestra valía, importancia y responsabilidad de nosotros mismos y

de los demás, y que es necesario darse cuenta de cómo se piensa, se siente, se actúa, y lo que se puede llegar a ser o hacer (potencialidades) para ser feliz. Este es un aprendizaje que se realizará durante toda la vida.

Además, debe responsabilizarse de su persona, es decir, asumir tanto los actos como sus consecuencias y sus relaciones, para ser conscientes de que somos únicos, para poder reconocer que los otros también son únicos, y respetarlos.

La autoestima es de suma importancia para la gesta de la personalidad como comenta Alcántara (2001), quién aporta lo siguiente en relación a todo esto:

- ♣ Condicionará el aprendizaje, ya que, hará que tengamos un determinado rendimiento académico. Por ejemplo: la autoestima pobre da lugar a un bajo rendimiento, a malas calificaciones, y conlleva una baja motivación hacia las tareas de aprendizaje.
- ♣ Si realiza tareas que le ayuden a conseguir a una autoestima sana, también el rendimiento se verá repercutido, porque aumenta, ya que se sentirá más seguro de sí mismo.
- ♣ Además, ayudará a superar problemas personales, ya que, si se siente seguro le ayudará a superar conflictos y fracasos.
- ♣ Nos hará más responsables, creativos y autónomos por tener una imagen positiva de nosotros, y actuaremos confiados y seguros.
- ♣ Las relaciones sociales serán sanas, ya que, nos comportaremos de una forma abierta, asertiva.
- ♣ Hará que tengamos interés en realizar proyectos de vida en todos los ámbitos de la vida intentando llegar a objetivos superiores.

En síntesis, si es positiva, va a hacer que la persona se comporte con propiedad, de forma autónoma, y tenga un proyecto de vida satisfactorio (Gascón de Mézerville, 2004).

Otros autores han comentado que la autoestima estará relacionada con cómo se desenvuelve socialmente, que hará que se sienta de una manera determinada, piense de una forma determinada, se valore de una forma u otra, y dará lugar a una forma de relacionarse con los demás. Todo esto, se resumiría en tener un comportamiento determinado (Clark, Clemen y Bean, 2000; Clemen y Bean, 1996) y formar una imagen de sí mismo en un momento preciso (esto último según Blascovich y Tomaka, 1991).

3.2.2. Definición de autoconcepto

Para llegar a explicar lo que es la autoestima debemos relacionarlo con el autoconcepto, ya que con ellos se construye la personalidad.

Pero no debemos perder de vista que son conceptos diferentes, ya que el autoconcepto es la representación mental que tiene sobre sí mismo (Pope, McHale y Craighead, 1988, citados en Díaz-Aguado, Martínez, y Baraja, 1992; Bermúdez, 2000), en cambio, la autoestima es la valoración o evaluación que realiza de esa representación (Blascochich y Tomaka, 1991).

Por otro lado, para tener una autoestima sana, Bermúdez (2001) considera que estos dos constructos deben estar lo más próximos posible, es decir, la representación mental y su valoración, y que a más distancia, más baja sería la autoestima por ser más difícil de alcanzar el ideal de persona que tiene (Pope, McHale y Craighead, 1988, citados en Díaz-Aguado, Martínez, y Baraja, 1992).

3.2.3. Fuentes del autoconcepto

Para configurarse el autoconcepto se nutre de:

- Las relaciones sociales.
- Los efectos de su conducta cuando en su medio habitual interacciona con otras personas.

Así, la retroalimentación de todo esto creará una imagen de sí mismo (Cooley, 1902, Mead, 1934 y Valls, 1988, citados en Díaz-Aguado, Martínez, y Baraja, 1992).

3.2.4. Evolución del autoconcepto

La evolución va desde primacía de la imagen del propio cuerpo a partir de ideas que tiene sobre él, a la creación más tardía de una imagen interna o moral de sí mismo (Rosenberg, 1979, Harter, 1983, Pope, McHale y Craighead, 1988, citados en Díaz- Aguado, Martínez, y Baraja, 1992).

3.2.5. Fuentes de la autoestima

Cuando hablamos de las fuentes de la autoestima se puede ver que la de mayor influencia en el niño es su entorno próximo, que estará compuesto por sus padres, profesores y compañeros de clase. Todos ellos son determinantes para la buena formación del alumno, ya que, la imagen que le devuelven de sí mismo moldea su

autoestima (Tierno, 2014). Este argumento que sostiene Tierno lo apoya White en Courrau (1998, citado en Naranjo, 2007) cuando comenta que la autoestima es el valor del yo ante las otras personas.

Puntualiza Branden en de Mézerville (2004) que no son solo los factores externos los que influyen, sino también los internos (de la propia persona).

3.2.6. Componentes de la autoestima

Para entenderla mejor vamos a definirla según sus componentes. Molina en Olivares (1996) considera que son:

- ♣ La actitud hacia sí mismo.
- ♣ Las cogniciones hacia sí mismo.
- ♣ El afecto que se profesan en función de la valoración realizada de su persona.
- ♣ La conducta que realizan consecuentemente y de forma coherente a la valoración que han realizado.

Si profundizamos en lo comentado por este autor, vemos que los tres componentes cognitivo, afectivo y conductual de forma integrada darán lugar a un nivel de autoestima que determinará una actitud hacia nosotros mismos. Los comentamos a continuación:

El componente cognitivo estaría formado por las ideas creencias y valores sobre nosotros mismos, y todo esto guiará nuestras percepciones, y la forma de procesar la información.

El componente afectivo nos ayudaría a sopesar cuál es nuestro valor cómo persona en los diferentes ámbitos de nuestras vidas.

El componente conductual vendrá determinado por el cognitivo y afectivo, y así según sean, por ejemplo, nuestras ideas sobre nuestra persona y la conclusión a la que hayamos llegado a cerca del valor que tenemos sobre nosotros mismos, así sería nuestra conducta.

En esta línea, Gascón de Mezerville (2004) comenta que hay una serie de aspectos de la autoestima que están relacionados. Con esta acotación realiza un modelo de autoestima que tendrá dos dimensiones complementarias, que serían la actitudinal y la conductual. Cada dimensión tendrá tres componentes: la actitudinal no la podremos ver y estará compuesta por la autoimagen,

autovaloración, autoconfianza, y la conductual se compone de autocontrol, autoeficacia y autorrealización (la conductual es observable).

A continuación profundizaremos sobre todos estos componentes que conforman la autoestima.

El primer componente es la autoimagen: Es la percepción básica, general de aspectos tanto positivos como negativos. Para alcanzar una autoestima sana debe aceptar los dos polos, es decir, aspectos negativos y positivos de su persona.

Va evolucionando, y engloba aspectos del pasado y de lo que cree que le depara el futuro. Así, si esta es negativa o demasiado elevada dará lugar a una autoestima baja (Branden en de Mézerville, 2004).

Para tener una autoestima sana necesita conocerse para poder aceptar los aspectos positivos y negativos de sí mismo.

El segundo componente es la autovaloración: La persona se considera importante tanto para sí como para los otros, y así se aceptará y respetará. La imagen que tendrá de sí mismo será para él agradable. Branden en de Mezéville (2004) considera que valorarse a sí mismo es también merecerse respeto.

El tercer componente es la autoconfianza: Sentirse seguro de todo lo que hace, que hará que tenga una autoestima sana y que sea espontáneo en sus relaciones. Así, si tiene confianza en sus posibilidades buscará metas atractivas y oportunidades dejando patente su competencia, y llegará a superarse como persona.

El cuarto componente será el autocontrol: Cuidar de sí mismo, realizar las tareas disciplinadamente, ser organizado y ser autodirigido en su vida en general. Todo esto, le llevará una sensación de bienestar por el dominio de sí mismo.

En relación a esto, si tienen baja autoestima, el control de sí mismo puede ser deficiente a nivel personal, emocional, relacional, de hábitos de vida en general, y/o denotará falta de habilidad para organizarse para alcanzar sus objetivos.

Por ello si se organiza, es disciplinado y se cuida podrá superarse a sí mismo.

El quinto componente será la autoafirmación: Reivindicar ser uno mismo en todos los aspectos de su vida, y tomar decisiones consecuentes que le lleven a ser autónomo y maduro. Para conseguir todo esto, la persona deberá ser asertiva (mostrar habilidades sociales y personales para relacionarse con los otros con respeto y empatía), comunicarse con seguridad y seguir una dirección propia de su

comportamiento y pensamiento. Si no se aprecia, o rechaza sus habilidades y cualidades, no participará, o rehuirá de tomar decisiones por miedo a equivocarse, y todo esto no hará más que hacerle desaparecer como persona.

Así, si muestra sus habilidades de forma asertiva y autónoma, sin excederse en dependencia ni en ser demasiado autosuficiente podrá llegar a superarse.

El sexto componente es la autorrealización: Que es aquella necesidad del sujeto de satisfacer su alma persiguiendo su propio proyecto de vida, y esto hará que se sienta pleno y feliz. Sería la necesidad última del hombre después de satisfacer las básicas como comentaba Maslow (1989). Y cuando se persigue la autorrealización busca llevar una vida plena y feliz. Irá tras objetivos que conformarán su proyecto de vida.

Todos estos componentes los indica Branden en de Mezérville (2004).

3.2.7. Dimensiones de la autoestima

La autoestima del niño va evolucionando y se va formando en diferentes áreas (Pope, McHale y Craighead, 1988, citados en Díaz- Aguado, Martínez, y Baraja, 1992, Bermúdez, 2000):

- Área global: Suma de la valoración del resto de áreas.
- Área escolar o académico: Es la valoración de la persona comparando lo que piensa que debe hacer en el campo académico y lo que hace (según un criterio propio).
- Área social: Valoración que hace de su competencia en la interacción social. Si tiene una pobre imagen de esta interacción tendrá autoestima baja. Es muy importante que se comunique para que cree una opinión propia.
- Área familiar: La valoración de su integración en la familia, es decir, de la estima, de su valoración y respeto que siente de los otros miembros. Si todo esto es positivo la autoestima será positiva.
- Área física o corporal: Se valora por su aspecto físico, habilidades y desempeño en las actividades físicas.
- Además, se podría añadir el área moral-ética según Bermúdez (2000) que sería la valoración del ajuste a las normas establecidas de la conducta del sujeto.

Estas áreas o dimensiones dejan en evidencia que la autoestima es multidimensional.

3.2.8. Niveles de autoestima:

Se ha hablado de los niveles de la autoestima cuando se hablaba de sus componentes y se decía que según estos sean, tendrá un diferente nivel de autoestima. También, cuando se ha hablado de las dimensiones de la autoestima, porque al tener diferentes áreas puede tener diferentes niveles de autoestima en cada una, y esto dará una 'autoestima situacional', es decir, diferente nivel en cada área (Pope, Mc Hale y Craighead, 1988, citados en Díaz- Aguado, Martínez, y Baraja, 1992 y Bermúdez 2000), o no situacional, cuyo caso le lleve a una falta de satisfacción hacia sí mismo en general.

Por otro lado, Coopersmith (1967, citado en Eisenberg y Patterson, 1981) subraya que las personas con diferentes niveles de autoestima tendrán diferentes expectativas acerca de qué les depara el futuro, además de que serán más o menos asertivos, y tendrán diferentes formas de afrontar el estrés.

Así, considera que si la autoestima es sana sirve de protección, ya que hará que tengan unas expectativas positivas hacia sus conductas, y hacia cómo serán recibidas por las otras personas. Además, quienes tienen una autoestima sana confían en sus criterios, percepciones y juicios, y por tanto los seguirán. Si su juicio es diferente al de otras personas, escuchan y sopesan ideas nuevas, pero seguirán su propio juicio, si lo consideran certero. Además, serán más independientes, creativas, asertivas, participativas y les será más fácil tener amistades y expresar sus pensamientos.

En relación a todo esto, Molina, Baldares y Maya (1996, citados en Naranjo, 2007) realizan una descripción muy gráfica de las personas con autoestima alta diciendo que no se creen mejores que nadie, sino que se aceptan tal como son, con defectos y potencialidades, y consideran que tienen defectos como todo el mundo. Debido a esto, se dan cuenta de que no son perfectos. Se deben respeto, y tienen conciencia de su valor, y de que tienen unas características como persona que les hacen únicos (Eisenberg y Patterson, 1981, Borden y Stone, 1982, García, 2005, Bonet, 1997). Además, añaden García (2005) y Bonet (1997) que estas personas buscarán actualizarse día a día y autoafirmarse.

Finalmente, puntualizar que Bisquerra (2000) considera que la autoestima está influida por pensamientos y sentimientos (James, 1890), dando lugar si son negativos a una autoestima baja, y si son positivos a una alta.

3.2.9. Desarrollo evolutivo de la autoestima

Cuando hablamos de la evolución de la autoestima a través del tiempo, vemos que se ve influida por diferentes variables que la afectan y la hacen cambiar (Markus y Kunda, 1986, Fierro, 1991, citados en Loperena, 2008).

Una serie de autores han estudiado su evolución como son:

Brim (1976, citado en Carreras, Fuentes y Tomás, 2012) que comenta que la autoestima y autoconcepto evoluciona de tal forma que en la adolescencia, se produce un punto de inflexión donde ésta tiene gran peso en la formación de la personalidad.

Por otro lado, Fierro (1991, citado en García, 2003) dice que hay una correlación positiva entre autoestima global y la valoración de su imagen corporal. Así, por ejemplo, en la adolescencia se valoraran en gran medida por la imagen física. Si la rechazan, les llevará a una autoestima baja que les podría hacer perder el interés por las tareas escolares (Clifford, 1971, Gallagher y Harris, 1976, Gila, Costa, Gómez y Toro, 2005, citados en Carreras, Fuentes y Tomás, 2012).

En otra línea de investigación, Rice (2000) considera que la autoestima es la consideración que tiene la persona hacia sí misma, y que se desarrolla en interacción con otras personas significativas. Así, el yo evoluciona cuando va realizando, pequeños logros, es reconocido y tiene éxitos en sus tareas.

Por otro lado, Maslow (1989) desarrolla una pirámide de necesidades, en cuya cúspide esta la autorrealización de la persona, y en la base el cubrir las necesidades básicas. Si éstas últimas no están cubiertas, no podrían autorrealizarse (Santrock, 2002, citado en Naranjo, 2007).

En esta línea, de Mézerville (2004) considera que hay dos tipos de estima: hacia uno mismo y la que hacen otros hacia nosotros. Para poder satisfacer estas necesidades de estima, primero debe satisfacer las básicas.

En relación a todo esto, vemos que un nivel adecuado de autoestima protege de las críticas, hará que se sea más abierto al entorno, y se vea más posibilidades de ayuda haciendo que se sientan todavía mejor con nosotros mismos (Güell y Muñoz, 2000, citados en Naranjo, 2007).

Y en relación a todo lo dicho, Rodríguez y Caño (2012) realizaron un estudio sobre la evolución de la autoestima que hacía patente que durante la infancia los niveles de esta disminuyen, y que ya en la vida adulta, va aumentando, y que no es hasta

la madurez y vejez que vuelve a descender. Y otra franja de edad vulnerable sería la adolescencia.

En síntesis, podemos decir que será un proceso dinámico y multidimensional, en continuo proceso de construcción durante toda la vida, donde entra en juego tanto cognición, como emociones, contexto social y físico.

3.2.10. Relación entre autoconcepto y autoestima

Estos constructos son diferentes como ya se ha comentado, pero están estrechamente relacionados. Por ejemplo, Rice (2000) considera que los adolescentes hacen comparaciones entre su persona, el ideal que tiene de cómo debería ser, y lo que los otros consideran que debería ser.

Este autor continúa diciendo que se tiene seis aspectos del *yo*: lo que se es, lo que se piensa que se es, lo que creen que los otros piensan que son lo que querrían llegar a ser, las expectativas de otros sobre su persona. Pero todo esto, puede estar más o menos alejado de la realidad, y en continuo proceso de cambio.

En esta línea, Strang según cita Rice (2000) dice que hay cuatro dimensiones del *yo*:

- Autoconcepto básico: Visión de sí mismo sobre su personalidad, habilidades, estatus y funciones.
- Autoconcepto temporal o transitorio: Ideas sobre su persona influidas por situaciones temporales o estados de ánimo.
- Yo social: Lo que cree que piensan sobre ellos les influye.
- Yo ideal: La clase de persona que les gustaría ser. Si es poco realista se va a frustrar, y si sus aspiraciones son bajas no las realizará. Si está bien ajustado, le ayudará a aceptarse a sí mismo, a estar más sano mentalmente, e intentará conseguir metas realistas.

Si analizamos los componentes, vemos que la valoración de sí mismo se realiza sobre la representación mental, por lo que hay una interdependencia entre estos.

En la misma línea, Alcántara en Molina, Baldares y Maya (1996, citados en Naranjo, 2007) consideran que el autoconcepto es la opinión que crean sobre su persona tanto en lo que acaece a la personalidad, como a la conducta, y esta opinión le ayudará a construir su autoestima. Además, comentan que las emociones y conducta se verán influidas por el autoconcepto.

3.2.11. Transcendencia de la autoestima

A continuación, se relata la importancia de tener una autoestima sana en todas las áreas de nuestra vida.

El nivel de autoestima tiene consecuencias tanto a nivel personal, como familiar, escolar y social, por ello la LOE lo incluye como objetivo de la educación.

En esta línea, Branden (1994) comentaba que tener una autoestima sana muestra correlación positiva con su racionalidad, creatividad, flexibilidad, capacidad de asumir cambios, errores y ser cooperativo, entre otros. La negativa con ser irracional, con ser rígido, no querer asumir los cambios, ser conformista, reprimido, hostil, lo que le llevará a tener unas pobres relaciones con los otros y consigo mismo.

Así, para estar bien adaptado socialmente y poder asumir más fácilmente los problemas se debe tener una autoestima sana, ya que nos ayuda a tener una comunicación más abierta a los otros, más respetuosa, y reflexiva. Porque consideramos a los otros merecedores de nuestro respeto, igual que respetemos a nosotros mismos.

Por ejemplo, Branden en de Mézerville (2004) comenta que si tiene una buena autoestima, se manifestará en buscar la autorrealización, persiguiendo unos objetivos significativos para él, y le dejarán proyectarse, obteniendo un mayor beneficio para sí mismo y para los otros, sintiéndose con ello pleno y satisfecho.

Por otro lado, hay una serie de factores vinculados tanto a la alta como a la baja autoestima, como indican muchos autores, y Eisenberg y Patterson (1981) añaden que además hay una serie de conductas relacionadas tanto con alta como con baja autoestima. La autoestima no se puede percibir, pero sí la conducta que manifiesta y a través de ella se podrá inferir cómo será su autoestima. Estas conductas son por ejemplo: las expectativas, asertividad, la forma de afrontar el estrés, si tiene locus de control externo o interno, como se toma los riesgos, el fracaso, y las aspiraciones.

3.2.12. Autoestima en la escuela

Primero me gustaría definir el rendimiento académico, que según Tourón (1985) sería la relación que se encontraría entre lo que se obtiene, y el esfuerzo que se necesita para alcanzarlo. Es decir, si aplica poco esfuerzo, y no consigue algo fácil de conseguir significaría que no ha rendido suficiente.

Cuando se ha hablado de que la autoestima es situacional, se ha dicho que se puede tener un nivel diferente en cada área o dimensión, y así, hablando de la autoestima académica, se ha visto que hay varios factores que están involucrados, como son el académico, el personal y el familiar (Navarro, Tomás y Oliver, 2006). En relación a lo comentado, podría tener una autoestima baja en el ámbito académico y alta en otras áreas.

Otra variable que se ha visto que puede influir es la autocompetencia, que está estrechamente relacionada con el rendimiento académico, ya que, si se siente autocompetente hará que se involucre más en la tarea de aprendizaje (Zimmerman, Bandura y Martínez-Pons, 1992, Miller, Behrens y Gmene, 1993, Núñez et. al. 1998, 2000, citados en Carrera, Fuentes y Tomás, 2012).

En esta línea, Chapman y Lambourne (1990, citados en Carrera, Fuentes y Tomás, 2012) añaden que como determinante del autoconcepto podemos encontrar las experiencias de éxito académico. Pero no es una relación unidireccional, sino bidireccional entre más rendimiento académico y la mejora del autoconcepto (y al revés). En cambio, la relación será inversa en el otro sentido, es decir, más dificultad académica hará que tenga un autoconcepto peor (Walz y Bleuer, 1992, Leondari, 1993, Tourón e Iriearte, 1994, González y Núñez, González-Pienda, 1998, Aunola, Stattin y Nurmi, 2000, citados en Carrera, Fuentes y Tomás, 2012).

Otras investigaciones indican, que si tiene una expectativa negativa acerca de su capacidad de realizar una tarea hará que la abandone en lugar de buscar estrategias para superarla (Rodríguez, Tomás y Linares, 2002).

Por otro lado se ha estudiado que si ésta es positiva, su mente será sana, y se relacionará con variables como la motivación y la creatividad, vinculadas al ámbito académico (Cardenal, 1999, García, 1983, citados en Carrera, Fuentes y Tomás, 2012).

En la misma línea, la baja autoestima, en cambio, está relacionada con la ansiedad, la depresión y con sentir sistemáticamente el fracaso (Piers, 1969, Furlong y Laforge, 1975, Moyal, 1977, García, 1983, Door, Pozner y Stephens, 1985, Fierro, 1986, Cheng y Page, 1989,. citados en Carrera, Fuentes y Tomás, 2012).

Además, se ha investigado, que la autoestima de los niños de Educación Primaria vendrá moldeada por las relaciones con personas significativas como padres, abuelos y cuidadores, y la imagen que éstos les devuelvan hará que tengan una imagen de sí mismos, y actuarán en consecuencia a ella. Así, cuando llegan a la

escuela de Educación Primaria, ya tienen creada su propia imagen, que será luego moldeada por las experiencias que puedan tener con sus compañeros y docentes (Pequeña y Ecurra, 2006).

Se sabe que los niños con baja autoestima tienen también bajo rendimiento, y para aumentarlo debemos elevar su autoestima. Aquí entrará en juego los profesores y los padres, para quién los alumnos intentan mostrar su mejor imagen.

Estos niños suelen tener padres con baja autoestima, por lo que sería importante que la autoestima de padres y maestros sea sana, para contagiar a los alumnos, y viceversa (Pequeña y Ecurra, 2006).

Por ello, docentes y familia deben de cuidar su lenguaje, además de verbal el no verbal, ya que transmite a los alumnos aspectos sobre su valía y capacidades.

Todo esto es importante, porque influirá sobre el rendimiento académico, la motivación hacia las tareas de aprendizaje, el desarrollo de la personalidad relaciones sociales y afectivas (Pequeña y Ecurra, 2006).

La relación que tienen con el profesor servirá de modelo. Les enseñará cómo deben interaccionar con los otros, y esto hará que lo usen en sus futuras relaciones, por lo que es interesante que el docente sepa de su importancia en la gesta de la autoestima (Pequeña y Ecurra, 2006).

Un niño con autoestima sana se relaciona con los demás de forma agradable. Además, le gusta cooperar, es responsable de sus acciones, su rendimiento será más elevado, y facilita el trabajo en la escuela. Y así, el profesor se sentirá atraído, y reforzará esos comportamientos haciendo que el alumno, al recibir un feedback (retroalimentación) positivo de sus acciones, las continuará haciendo, esforzándose todavía más, para que sean mejores. Será un círculo que se retroalimenta, y en la baja autoestima ocurrirá todo el contrario (Pequeña y Ecurra, 2006).

En esta línea, Reasoner (1982, citado en Pequeña y Ecurra, 2006) subrayaba que la autoestima de los profesores repercute en los alumnos, ya que, si es sana, harán agradables sus clases, y al estar más satisfechos con el rendimiento de los alumnos, el clima será positivo, y los alumnos serán más felices. Los docentes que tienen autoestima baja, harán que los alumnos sean dependientes de su criterio, será mucho más represivos con ellos, con una disciplina rígida, y todo esto hará que los alumnos muestren comportamientos nerviosos y tensos.

Profundizando, Fredes (1998, citado en Pequeña y Ecurra, 2006) define autoestima escolar como el autoconocimiento y su valoración, ya sea de forma positiva o negativa que la persona hace de sí mismo en la escuela. En esto debemos incluir cómo se socializa entre sus compañeros, cómo se identifica con el ambiente escolar, cómo se relaciona con ellos tanto con chicos como chicas, y con sus maestros.

Continuando el tema de la educación, Maturana (1990, citado en Ramírez y Cornejo, 2004) comenta que ésta produce efectos que perdurarán en el tiempo. Y por eso, el profesor debe aprovechar la escuela como lugar de convivencia, para realizar actividades que favorezcan valorarse positivamente, ya que, según investigaciones sobre la autoestima escolar se relaciona con el rendimiento infantil, con la delincuencia, con la drogadicción, con el alcoholismo, etc. dentro de una contingencia donde interaccionan múltiples variables (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976, Miranda, 2000, citados en Bogas, 2013).

Por todo esto, las actividades escolares deberían ayudar a que el alumno se valore de forma sana y positiva cognitiva, física y psicológicamente, ya que, ésta valoración dará lugar a su autoconcepto.

3.2.13 Autoestima y dificultades de aprendizaje

En relación a la autoestima y el aprendizaje, comenzaremos explicando cómo el entorno es de suma importancia para la implicación del niño en Educación Primaria.

El nivel de autoestima de los padres influye en los niños, y si los padres tienen baja autoestima hará que los niños también la tengan, porque serán exigentes, sobreprotectores o se desentenderán de ellos. El niño podría reaccionar, por ello, manifestando comportamientos inhibidos apáticos, por lo que no se implicarán en la mejora de su rendimiento académico (Carreras, Fuentes y Tomás, 2012).

Estos autores, continúan comentando que algunos niños en lugar de esto, reaccionan compensando el rechazo, e intentan hacerlo todo muy bien, siendo extremadamente perfeccionistas y trabajadores en exceso.

En esta línea, Rice (2000) comenta que será necesario una autoestima sana para aumentar el rendimiento académico, y para ello deberá conocerse, y aceptar valores y defectos para aprender a quererse.

Por ejemplo, al principio de la adolescencia realizará una evaluación de su persona íntegramente, comparándose con iguales y personas que considera

ideales, y de esta evaluación surgirá un sentimiento muchas veces devaluador por tener un *yo* ideal demasiado elevado. Intentará equilibrarse entre el percibido y el ideal, pero hasta el final de la pubertad no intentará acercarse a su *yo* real y el ideal pudiendo llegar a aceptarse a sí mismo.

En esta línea, Rogers (1980, citado por Rice, 2000) dice que si el *yo* real y el ideal convergen, no habrá conflicto psicológico ni ansiedad, y le será más fácil autoaceptarse, y tendrá así una autoestima positiva. El desajuste psicológico vendrá por la divergencia entre los dos *yos*, lo que le llevaría a una autoestima baja.

Recapitulando, Beane (1986, citado en Naranjo, 2007) señala que en los estudios realizados se ha encontrado relación entre autoconcepto y autoestima, y variables relacionadas con actividades escolares. Si el estudiante tiene un autoconcepto bien formado, y una autoestima sana su rendimiento escolar será bueno, igual que sus conductas prosociales, participará más en las actividades, será más competente en la escuela, y en cambio, los que tienen autoestima baja o un autoconcepto poco definido realizarán todo lo contrario.

Así, se puede ver que si tiene confianza en sí mismo será más fácil que persiga el éxito, y lo consiga más veces, que si no tiene autoconfianza. Por lo que podemos decir, que la confianza en sí mismo estaría relacionada con la autoestima positiva.

En la misma línea, Borden y Stone (1982) comentan la necesidad de tener confianza en sus habilidades, tomar decisiones muy pensadas y hacerse responsables de las consecuencias para gestar una autoestima sana (Maslow y Rogers citados por estos autores).

Continúan explicando, que las creencias y percepciones sobre sí mismo determinarán la conducta que realizará, y que si tiene baja autoestima intentarán evitar el fracaso, en cambio, si es sana aceptarán su *yo* e irán en persecución del éxito.

Por todo esto, Eisenberg y Patterson (1981) señalan que es imprescindible el autoconocimiento para ayudar al individuo a crecer como persona, tomar decisiones adecuadas, percibirse a sí mismo, y llegar a cambiar la conducta si fuese necesario.

Reforzando todos estos argumentos, Lee (1986, citado en Naranjo, 2007) indica que hay suficiente evidencia empírica que considera que el autoconcepto influye en el rendimiento académico desde primaria hasta la universidad, y por contrapartida también la autoestima, ya que están íntimamente relacionados.

Un alumno con problemas de aprendizaje tendrá más probabilidad de no tener éxito en sus tareas de aprendizaje, lo que repercutirá en su autoconcepto y autoestima. Además de influir los éxitos y fracasos, se ha encontrado que están otras variables también relacionadas con autoconcepto y autoestima, como por ejemplo: Cómo ve el profesor sus capacidades y su valor como estudiante, si está integrado en el grupo y aceptado por los compañeros. Así, como se ha visto que está relacionado lo psicológico y lo académico se deberá fomentar experiencias afectivas que hagan que la autoestima sea sana, lo que favorecerá su rendimiento académico, y mayor ajuste al colegio y a los iguales.

En esta línea, Stafford y Hill (1989) comentan que la percepción de sí mismo repercutirá tanto en el éxito académico como en su autoestima y autoconcepto.

3.2.14. Autoestima en relación a los educadores y al rendimiento académico

Se hablaba anteriormente de que la autoestima es situacional, y en el ámbito educativo tenemos una autoestima académica, que es la percepción que hace el niño de sí mismo en la situación escolar. Ésta tiene gran importancia en la autoestima global, y por ello los niños con buen rendimiento académico tendrán una autoestima académica alta, y como consecuencia también la global, porque en los años de escuela los niños se valoran a sí mismos mayoritariamente por su desempeño en la escuela. Se sienten así, bien consigo mismos en global (Pequeña y Ecurra, 2006).

En esta línea, hay todo un compendio de variables que están relacionadas y retroalimentadas las unas por las otras: bajo rendimiento está relacionado con tener baja motivación por aprender, con la perseverancia baja, y todo esto le lleva a sentir frustración por el fracaso continuo que él se va labrando, y le lleva a evitar los desafíos escolares. Todo esto, hace que tengan una imagen pobre de sí mismo, y como consecuencia una baja autoestima. Como piensan que no hacen las cosas bien, cuando hacen algo con éxito, creen que es por causas externas como la suerte, y que si es un fracaso es por causas internas, es decir, por sus características personales como la capacidad. Todo esto, le lleva a estar desesperanzado y desmotivado con pocas ganas de realizar tareas de aprendizaje. Además, viene aderezado por estar emocionalmente tocado, y con baja autoestima (Pequeña y Ecurra, 2006).

Por todo esto, después de ver cómo influye la autoestima en el rendimiento académico, subrayamos la necesidad de fomentar una sana autoestima en Educación Primaria.

En relación al rendimiento académico, padres y docentes son de gran influencia. Si su *yo* es positivo pueden ayudar al niño a adquirir también una autoestima sana (Burns, 1975, citado en Ramírez Duarte y Muñoz, 2005).

En esta línea, se ha visto el gran peso del autoconcepto sobre el rendimiento académica durante toda la escolaridad, desde párvulos a secundaria con gran evidencia empírica según Wyle (1979, citado en Ramírez, Duarte y Muñoz, 2005).

Pero se ha visto, que esta influencia de la autoestima y rendimiento académico no es unidireccional, sino bidireccional (Holly, 1987, citado en Ramírez, Duarte y Muñoz, 2005).

Por otro lado, se ha visto que la autoestima puede ser modificada por instrucción directa, y como es de gran influencia en el rendimiento académico, el docente tiene en su mano ayudar al alumno a conseguir una autoestima sana (Covington, 1987, citado en Ramírez, Duarte y Muñoz, 2005).

Además, si es sana el alumno presentará menos absentismo, y por ello es importante implementar programas para fomentarla en Educación Primaria (Walz y Bleuer, 1992, citados en Ramírez, Duarte y Muñoz, 2005).

Profundizando Rice (2000) comenta que si es positiva, les ayudará en su proceso de desarrollo, y esto enlaza con el objetivo educativo de la LOE de fomentar una formación integral del alumno.

Por otro lado, se ha visto que algunas personas con baja autoestima tienen ansiedad por la tensión que se produce cuando intentan mostrar una imagen de sí mismos ideal, para convencer de su valía a otras personas, cuando en realidad la imagen que tienen de sí mismos es negativa, y por ello, tendrán una identidad frágil, no estable, además de ser cambiante, y muy vulnerable a las opiniones de los otros (Rosenthal y Simeosson en Rice, 2000).

Una cuestión a tener en cuenta, es que, para los estudiantes el tener una baja autoestima puede ser temporal, pero para algunos no lo es, y les afecta en su vida en general, y en el rendimiento en particular. Si además, se combina la baja autoestima con otras variables como transiciones escolares difíciles, y problemas con la familia, entonces el problema de la autoestima se puede agravar (Santrock, 2002, citado en Naranjo, 2007).

3.2.15. Autoestima en las relaciones entre iguales y el rendimiento escolar

La relación con los iguales, es de suma importancia para los niños de Educación Primaria, y se ha visto, que junto a los docentes son de gran influencia en la autoestima. Si la relación entre docente y alumno es buena, será una influencia positiva en su competencia social, actitud hacia la escuela, actividades académicas, comportamiento en clase y nivel de concentración (Golden, 2005).

En esta línea, Lawrence (1996, citado en González y Tourón, 1992) demuestra que las actividades grupales ayudan al alumno a darse cuenta de la imagen que tienen los otros de él, cosa que puede modificar la imagen que tenía de sí mismo, y llevarle a mejorar su autoestima, rendimiento académico y comportamiento en clase.

Continúa Lawrence (1996, citado en González y Tourón, 1992) comentando que si realizamos actividades de aprendizaje bien adaptadas a los alumnos, hará que se sientan mejor consigo mismos, y les puede ayudar para la convivencia, el respeto y para ser personas más seguras de sí mismas. Además, considera que las estrategias que incluye en su libro pueden ayudar al profesor a reducir su propio nivel de estrés, lo que hará que trabaje en mejores condiciones laborales, y esto repercutirá en su docencia, ya que, su propia autoestima se verá modificada.

Una investigación interesante realizada con adolescentes, fue la de García y Cabezas (1998) en su programa de trabajo: Los adolescentes tenían una pobre imagen de sí mismo por sus deficiencias visuales, y el trabajo en grupo hizo que su autoestima global mejorara significativamente, por lo que deja en evidencia la importancia de los iguales en Educación Primaria.

Se podría añadir además, que en las relaciones entre iguales se realiza una comparación social que mide todas nuestras relaciones, y esto va en la línea de la *Teoría de Comparación Social* de Festinger (1954):

Esta teoría dice que el hombre como ser social está inmerso en un mar de relaciones tanto individuales como grupales, y que éstas pesarán mucho en la formación del autoconcepto. Y en relación a esto Díaz-Aguado, Martínez y Baraja (1992) añaden que la comparación social es de suma importancia en los primeros años de Educación Primaria, y que ayuda a formar el sentido de autoeficacia.

Profundizando un poco más en diferentes franjas de edades, vemos que según la edad se busca en los compañeros una forma determinada para obtener información para la comparación social.

A los 7-8 años, buscan a los amigos para imitarles, y más tarde para poder valorar su propia competencia lo que hará será compararse con el rendimiento de otros

alumnos (algunos autores que han tratado este campo son Levine, 1983, Butler, 1989, Tajfel, 1979, Strang, Smith y Rogers, 1980. En nuestro país: Alia, 1990, Díaz-Aguado, Royo, Martínez, 1994, Montalvan, 1993).

En concreto Díaz-Aguado considera tres variables que moldean la autoestima del alumno:

- Las relaciones con las personas significativas.
- Los procesos de comparación social en el aula ordinaria.
- El éxito/fracaso en la vida escolar y la vida en general.

Así, el autoconcepto estará mediado por la imagen que ellos ven que les devuelven de sí mismos. Se verán según el concepto que padres y maestros tengan de ellos, por eso, se deben cuidar mucho las formas, y sobre todo el lenguaje no verbal. Se debe reflexionar sobre la imagen que se les está devolviendo.

En la adolescencia, a todo lo comentado sobre la formación de autoconcepto y autoestima se suma los problemas personales y sociales de esta etapa. Profundizando un poco vemos que:

- ♣ Los problemas personales vendrían porque deben aceptar su imagen corporal, y por cuestionar constantemente su identidad personal
- ♣ Los problemas sociales vendrán por problemas generacionales, y por otro lado, por integrarse en su grupo de iguales. Si están bien integrados en el grupo de iguales, les ayudará a sobrellevar los problemas generacionales.

3.2.16. Autoestima en la familia y el rendimiento escolar

Para comenzar a hablar de la influencia de la familia, explicaremos primero, cómo influyen las personas significativas en general, y de los agentes del proceso de socialización, ya que influyen en gran medida en la autoestima.

La familia, instituciones educativas y medios de comunicación serán agencias de socialización. Las personas de dichos ámbitos moldearán la conducta del niño para que se adecue a lo demandado por la sociedad (Juhanz en Rice, 2000).

La influencia de los agentes hace que el niño copse una realidad que le han señalado como importante descartando otras. Por ello, vemos que mediatizan la forma de pensar, percibir y dar significado o importancia a las cosas (Jourand y Landsman, 1987, citados en Naranjo, 2007; Juhanz en Rice, 2000).

Pero no todas las personas influirán de igual modo, sino que dependerá de la implicación, relación íntima, apoyo, poder o autoridad.

En esta línea, Alpay (2004) realizó una revisión sobre investigaciones que implementaban programas de mejora de la autoestima, y vio que también mejoraba el rendimiento académico.

Este autor añade, que para la mejora de la autoestima es necesario la colaboración de toda la comunidad educativa y la familia. Y, en esta línea, remarca que ésta última es importante para motivar al alumno de Educación Primaria hacia las tareas escolares, y que si, tienen dificultades en esta área, una actitud positiva de los padres ejercerá una influencia positiva sobre el esfuerzo que realice el niño (Bryan, Peral, Zimmerman y Matthew, 1982 citados en Pequeña y Escurra, 2006, Jain y Zimmerman, 1982, citados en Fish y Jain, 1983).

Estos autores, Jain y Zimmerman (1982, citados en Fish y Jain, 1983) aislaron cuatro variables en relación a la familia como son la cohesión familiar, aceptación del trastorno de aprendizaje, apoyo emocional, compensación activa de las áreas deficitarias y llegaron a las siguientes conclusiones:

En relación a la cohesión, si ésta es buena, hace que tengan buen ajuste emocional aún teniendo trastorno de aprendizaje. Por otro lado, es importante que haya límites entre la pareja de padres y el conjunto de hijos, y que en particular el padre se implique en las tareas escolares, quedando comprometido con el rendimiento académico de los hijos.

Además, añaden que si los padres aceptan el trastorno de aprendizaje, y no lo generalizan a toda su persona, sino que ubican el trastorno en un área concreta de aprendizaje del niño, éste tendrá una autoestima adecuada (Jain y Zimmerman, 1992, citado en Fish y Jain, 1983).

Así, si lo aceptan y quieren, minimizará el efecto intentando potenciar otras áreas del niño para que éste asiente la imagen de sí mismo en ellas, y le lleve a una autoestima global positiva.

Por ello, si intentan compensar las dificultades, buscan estrategias activamente para apoyarles en sus dificultades y superarlas juntos, y en su camino sopesan los obstáculos fomentando el buscar alternativas, se darán cuenta del esfuerzo que hace el niño por superarse (Jain y Zimmerman, 1992, citado en Fish y Jain, 1983).

Además, vemos que si la relación con los padres es buena reforzarán la autonomía, el ser una persona flexible y el estar abiertos a expresarse con los demás. Por otro

lado, los padres se sentirán satisfechos por lo realizado por los hijos, ofreciéndoles apoyo en todo momento y un control adecuado (Robinson en Rice, 2000).

3.2.17. Autoestima y resultados educativos

Después de hacer un repaso por los conceptos implicados en el tema, y sus diferentes variables, se pasa ahora a hablar de cómo la autoestima influye en gran medida en el resultado educativo que obtiene el alumno.

En esta línea, Hauessler y Milicic (1995, citados en Naranjo, 2007), en estudios sobre la relación de diferentes variables con el rendimiento académico, llegan a conclusiones como: Si tienen autoestima sana, sus expectativas son altas, y se mueven con motivación intrínseca (creen que pueden cambiar sus circunstancias, y si el resultado es exitoso será por su persona, y si es fracaso pueden superarlo) podrán hacer que sus logros académicos sean mejores que los que tienen autoestima baja, con también bajas expectativas de logro, y su motivación hacia las tareas escolares es extrínseca, pensará que no está en su mano cambiar sus circunstancias por depender sus logros académicos de variables externas a su persona.

Continúan comentado que, una variable que va en detrimento de tener una autoestima sana es la presión externa. Si se sienten presionados tendrán una autoestima baja, y no intentarán superar sus dificultades, y ésto será un círculo vicioso que hará que tampoco consigan éxitos. Por lo que, sería importante apoyar al alumno si tiene una autoestima positiva, y motivar hacia el cambio al que la tiene negativa, y no obligarle, ya que, la presión externa no lleva al cambio por no realizarse un cambio a nivel interno.

En esta línea, Rice (2000) subraya que cada vez hay más evidencias de la relación entre rendimiento académico y autoconcepto, ya que, por ejemplo, los que tienen más logros tienen una autoestima positiva por valorarse más, y se sienten bien consigo mismos. Esta relación es bidireccional, ya que, quien tiene más rendimiento tiene más autoestima, y quien tiene más autoestima tiene más rendimiento. Realmente, esto se produce por la confianza que tienen en sus propias posibilidades, e intentarán conseguir sus objetivos a pesar de las dificultades. En cambio, en personas con baja autoestima no estarán motivadas en alcanzar sus objetivos.

Se ha visto que, un rendimiento académico mayor y mejores notas está relacionado con las extraescolares y buena autoestima, y todo con faltar menos al

colegio, pero no se sabe si, las actividades extraescolares influyen en la autoestima o al revés (Naranjo, 2007).

A partir del autoconcepto y la autoestima se puede inferir el logro que van a adquirir en educación desde la Educación Primaria hasta Educación Secundaria. Así, si su autoconcepto es claro, puede conducirles a una autoestima positiva, y hacer que su rendimiento académico y su competencia educativa sean buenos (Naranjo, 2007).

3.2.18. Estrategias para fomentar una buena autoestima en la escuela

Con todo lo comentado hasta ahora, se puede tener una visión global de todo el tema relacionado con autoestima y rendimiento académico, y esto puede ayudar a encontrar las estrategias adecuadas para ayudar a obtener una autoestima sana desde el ámbito escolar.

Además, varios autores han podido constatar que los trabajos en grupo pueden hacer cambiar la imagen pobre que tienen algunos alumnos si reciben retroalimentación de sus compañeros. Así que, se podría aprovechar esta circunstancia como posible estrategia educativa encaminada a la mejora de la autoestima.

El aprendizaje cooperativo ayuda a estar más motivados hacia las tareas de aprendizaje en una situación no competitiva, en que las diferencias se diluyen, ya que, son todos de estatus similares, por lo que también incentivará a crear vínculos afectivos y de amistad.

Abarca (1994, citado en García y Cabezas, 1999) comenta que tareas en que se necesite cooperar entre compañeros favorecerán el aprendizaje de todos.

Otra estrategia que sería interesante, es la que indican García y Cabezas (1999), cuando subrayan que una buena formación del docente en el tema de la autoestima, puede ayudar en gran medida en su tarea diaria en la escuela, ya que, con el suficiente conocimiento, podrán detectar problemas de autoestima en los alumnos, fomentar una autoestima positiva en ellos, y trabajar la suya propia.

El trabajar para conseguir una autoestima positiva del docente es necesario, ya que es modelo de conducta en el ámbito académico, y les puede enseñar a relacionarse asertivamente, empáticamente y a conocerse y valorarse. Y así, sería importante fomentar una buena relación entre alumnos y docentes para crear un vínculo de confianza que facilite este aprendizaje.

Variables que se han visto que mejoran si trabajamos la autoestima de docentes y alumnos son: La seguridad, identidad, sentido de pertenencia al grupo y sentido de competencia.

En este mismo trabajo, se ha visto en relación a los profesores que favoreciendo que su ambiente de trabajo sea agradable, les ayudará a crecer como persona, y ésto hará que, si los profesores se perciben de forma positiva repercuta en los alumnos, ya que les servirá de modelo, y refuerzo de una buena autoestima.

Para conseguir todo esto, debería colaborar toda la comunidad educativa fomentando que en la escuela el ambiente sea el adecuado (García y Cabezas, 1999).

Por otro lado, en su artículo, Ligia (2007) comenta la importancia de fortalecer la autoestima como base de la educación emocional y desarrollo integral, ya que la educación tiene como objetivo el desarrollo integral que sería la suma del desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional (Bisquerra, 2000).

En esta línea, Delors (2000) tiene una concepción de cómo educar que incluye el enseñarles a *ser* para llegar a adquirir una formación integral. Comenta que es un aprendizaje a realizar durante toda la vida, y que en Ciclo Infantil buscará conocerse, y más tarde usará su autoconocimiento para relacionarse con los demás. Este desarrollo integral progresivo moldeará su personalidad.

Desde la escuela se debe trabajar una educación emocional para fomentar una buena autoestima. En este sentido ayudará el que se conozcan y se responsabilicen de su persona, y ésto les llevará a realizar un proyecto personal de vida (Delors, 2000).

En la misma línea, Goleman (1995), en su libro *La inteligencia emocional*, comenta aspectos relacionados con la capacidad de aprender que ayudaran a fortalecer la autoestima en ámbito educativo. Estos aspectos son:

- Autoconfianza: Sentir más probable el éxito, además de ser autocontrolados, y tener en cuenta a los otros como fuente de ayuda.
- La curiosidad: El hecho de buscar cosas produce satisfacción.
- La intencionalidad: Hacer las cosas con una intención, efectividad y perseverancia llevará a aumentar la autoestima.
- El autocontrol: Control interno que ayuda al control emocional y conductual.

- Las relaciones: Sentir que puede implicarse en las relaciones, y sentir que le comprenden, y puede comprender a los demás.
- La capacidad de comunicar: Es una habilidad para expresar y escuchar pensamientos, sentimientos y conceptos.
- La cooperación: Llegar a trabajar de forma adecuada en grupo, y poder equilibrar sus necesidades como persona con las de los otros.

Todo esto ayudará al estudiante cuando realice trabajos en grupo a poder reflexionar sobre sí mismo (valores, emociones, cogniciones), y así estará más abierto a la experiencia de aprendizaje. Esto va en la línea de Branden (2004), que comentaba la necesidad de reflexionar sobre la propia autoestima, y la autoaceptación que ayudará a conseguir una autoestima positiva (Bisquerra, 2000).

Como se ha ido comentando, las emociones están íntimamente relacionadas con la autoestima, y Clemens (1988, citado en Criado, González y Sánchez, 1992 y Alcántara, 1990) subraya que esta sería la satisfacción o insatisfacción consigo mismo que vendría acompañado por una reacción afectiva. Por ello, la necesidad de trabajar las emociones en una formación integral.

Otro tema que se ha trabajado por diferentes autores como Clemens (1988, en Criado, González, y Sánchez, 1992), es que para tener una autoestima sana se tiene que satisfacer cuatro necesidades básicas: vinculación, singularidad, poder y pautas. Y si profundizamos en ellas vemos que:

La singularidad sería que el niño se siente especial e importante en diferentes aspectos de su forma de ser y actuar, y que con ello puede aportar algo. Será creativo, original y con ideas propias, y tendrá gran interés por lo nuevo y las relaciones sociales.

Este niño destacará por tener una actitud positiva hacia el aprendizaje, y como será muy sociable tendrá buena relación con compañeros y con el docente (por la actitud positiva hacia las tareas de aprendizaje).

Otra variable que influye sobre el aprendizaje, sería el tener pautas o modelos que le guíen, que estará relacionado con la autoestima, porque ayuda al niño a seguir los objetivos que se marca, ya que, gracias a sus pautas, este niño es organizado y ordenado, podrá predecir el resultado de sus acciones, cosa que le relaja. Acabará siempre sus tareas, y será capaz de seguir ante dificultades consiguiendo concentrarse, porque el orden es externo e interno.

Un trabajo similar es el de Hemes, Bean y Clark (1991) que realizaron un modelo donde también trataban estas variables que están relacionadas con la autoestima (vinculación, singularidad, poder y tener pautas).

En relación al rendimiento académico vemos que la singularidad, lo predice en todas las edades menos a los 10-11 en que tampoco lo hace la sensación de poder. A esta edad, son las variables pautas o modelos y la vinculación las que lo predicen.

Aquí podemos ver la evidencia del matiz evolutivo de la autoestima entre los siete y doce años, y que está relacionada con el rendimiento escolar. Por ello, vemos que es imprescindible el adaptar los programas para fomentar la autoestima a las características del niño en particular.

En esta línea, vemos que una buena estrategia sería que el docente estimule la niño a *ser*, a estimar su singularidad y a aprender a tener pautas. Para ello, sería bueno que trabaje en colaboración con la familia.

4. CONCLUSIONES

Llevar a cabo el Trabajo Final de Grado puede ayudar a aprender sobre diferentes temas, y, entre ellos, se encuentra la autoestima infantil, que gracias a las prácticas –como se trata de mostrar en la introducción– se puede ver que es de suma importancia en el ámbito educativo, ya que, en función de ella, puede haber alumnos que tengan un gran potencial y, sin embargo, lo desperdicien por no creer en sus capacidades y esforzarse por debajo de sus posibilidades.

Por ello, queda patente la importancia de la formación integral del alumno que la LOE nos apunta como imprescindible, y que luego la evidencia empírica nos ratifica.

Se ha realizado una amplia revisión documental para poder tener una panorámica de cómo se relacionan la autoestima y el rendimiento, y poder fundamentar el concepto de autoestima profundizando en las cuestiones fijadas en los objetivos.

En cuanto a los objetivos específicos, se ha visto a lo largo de la revisión de literatura la diferencia entre autoestima y autoconcepto según han sido enfocados por diferentes autores.

En lo que concierne al primer objetivo: hallar la diferencia entre autoestima y autoconcepto, se ha llegado a la conclusión de que la autoestima sería una parte del autoconcepto, y que ésta se podría describir como la valoración de la idea que

tenemos de nosotros mismos. Mientras que la idea sobre nuestra persona sería el autoconcepto. Este objetivo buscaba las diferencias entre ellos, y por la documentación revisada hemos podido ver que son conceptos diferentes, pero íntimamente relacionados que se influyen mutuamente.

El segundo objetivo era analizar las diferentes variables que influyen sobre el rendimiento académico, y después de la revisión de argumentos de diferentes autores, se ha visto que hay más variables -no solo la autoestima- que están relacionadas con un cambio en éste. Así, pensamos que sería interesante incluirlas en los programas de mejora de la autoestima que están encaminados a aumentar el rendimiento académico, ya que, sino en algunos casos solo trabajando la autoestima no se producirá el cambio deseado. Por ejemplo, la edad es una variable influyente por lo que sería necesario adaptar el programa a la edad de los niños en cuestión.

Otras variables podrían ser la autoeficacia, la autocompetencia y la autorrealización. Y además de ellas también pesan en el rendimiento académico, factores como la enfermedad, deficiencias físicas, problemas familiares, económico, etc.

Lo que sí se ha constatado es que la influencia entre la autoestima académica y rendimiento es bidireccional, es decir, se influyen mutuamente.

El tercer objetivo propuesto es analizar la relación entre diferentes niveles de autoestima y el rendimiento académico. A este respecto se ha visto que la edad es una variable que influye en gran medida, ya que la forma de procesar la información, y otras variables cognitivas de cada edad concreta, hacen que el autoconcepto del niño se conforme de diferente forma a diferentes edades, y por ejemplo, se ha podido apreciar que en la adolescencia la autoestima puede ser más baja si rechaza su imagen, ya que ésta tendría gran peso en la valoración de sí mismo. A esta edad también es de gran influencia la valoración que reciben del grupo de iguales.

En otras edades como las comprendidas en Ciclo Infantil y Medio de Educación Primaria, se ha visto que si su rendimiento académico es bueno, su autoestima global también lo será por tener ésta gran peso.

En relación al cuarto objetivo, nos ha parecido interesante mencionar estrategias como el trabajo cooperativo, la formación del profesor, la colaboración entre docente y familia, el apoyo familiar en tareas académicas, el fomento de un buen clima del aula para crear buen vínculo entre docente y alumno, la mejora del

ambiente laboral para disminuir el estrés docente, y hacer que éste, así, pueda llegar a una autoestima positiva que contagie a los alumnos.

Son muchas las estrategias que pueden ayudar en Educación Primaria a que los alumnos adquieran una autoestima positiva, y por ello es importante comenzar temprano trabajando desde todos los ámbitos posibles, escuela y familia para que esta última colabore en fomentar una implicación del alumno en las tareas académicas, lo que puede favorecer adquirir un buen rendimiento académico.

En relación al quinto objetivo, que sería analizar si las estrategias docentes pueden mejorar la autoestima, se ha constatado que la actitud, expectativas, comentarios, actividades y otras conductas del docente hacia el alumno, hacen fluctuar la autoestima de éste, y por ello el docente tiene en su mano mejorar la autoestima en la escuela. Por lo tanto se puede añadir aquí que una buena formación del docente en conocimiento sobre autoestima, y el aprendizaje de estrategias para fomentarlo, sería un camino adecuado para conseguir una autoestima adecuada que ayude a mejorar el rendimiento académico.

El sexto objetivo que sería estudiar si la relación con el docente puede hacer variar la autoestima del alumno se ha visto que sí influye.

Se ha podido ver cómo comentarios, expectativas y otras acciones del docente, familiares o compañeros del niño, en cuanto a su rol como alumno, pueden hacer fluctuar la autoestima de éste último. Las edades más vulnerables para ello son las correspondientes con la educación infantil, y cuando llegan a la adolescencia. A esta edad, su autoimagen es frágil, y cuando alguien hace, por ejemplo, un comentario despectivo, esto puede hacer que su autoestima, que anteriormente pueda ser positiva, ahora se torne negativa.

El séptimo objetivo donde se ha analizado si la relación familiar hace variar el rendimiento académico, se ha visto que hay diferentes aspectos como la relación entre los padres, que si están influyendo, por ejemplo, si los progenitores están muy unidos, y trabajan en conjunto para ayudar a los hijos (que pertenecerían a otro conjunto), el rendimiento mejora. También se ha constatado que si el padre está muy implicado en las tareas escolares de los hijos, esto influirá de forma positiva en su rendimiento.

En relación al objetivo general, después de estudiar todo lo comentado en los objetivos específicos se podría concluir que la autoestima influye en el rendimiento y viceversa, pero que los cambios en el rendimiento no se dan solo por ella, sino que hay otras variables que entran en juego.

También se ha podido definir la autoestima a partir del autoconcepto, y se ha fundamentado la importancia de tener una autoestima sana para tener una vida feliz, y en el ámbito académico rendir más.

Al revisar la literatura científica sobre autoestima y rendimiento académico, se ha visto que las personas con autoestima alta aprenden mejor, se relacionan adecuadamente con las personas de su entorno, intentan alcanzar metas ambiciosas pero asequibles que irán en consonancia con sus aptitudes, y, sobre todo, aceptan sus limitaciones e intentan superarse por sus propios medios día a día. Son independientes, autoeficaces, se sienten competentes, productivos y buscan oportunidades de desarrollo. Las personas con baja autoestima, en cambio, hacen todo el contrario, además de que se menosprecian, infravaloran, se sienten inferiores, serán nerviosos, volubles, sensibles y emocionales, y todo esto hará que tenga dificultades para centrarse en sus tareas de aprendizaje, para sentirse capaz y para perseguir objetivos optimistas.

Como ya se ha comentado, en diferentes estudios se ha visto que hay múltiples variables que influyen en el rendimiento, por ello han de contemplarse éstas en los futuros programas para aumentar la autoestima, como contrapartida el rendimiento, de lo contrario, el mejorar la autoestima no beneficiaría a todos los alumnos por no haber tenido en cuenta otras variables implicadas.

Después de leer muchos documentos y programas realizados para mejorar la autoestima con la intención de favorecer el rendimiento académico, se ha llegado a la conclusión de que es necesario adaptar las actividades a las carencias de autoestima de los alumnos, ajustándolas a cada caso en particular. Si se hace en general sería una pérdida de tiempo y energía para alumnos y docentes. Además, es importante la implicación de todos los que se relacionan con el niño del ámbito educativo y familiar.

En esta línea, se ha podido evidenciar la existencia de una autoestima académica que está estrechamente relacionada con el rendimiento y que de favorecerla podría tener una autoestima positiva en esta área con buen rendimiento, y tenerla negativa en el resto de áreas.

Por otra parte, lo más importante en los programas de mejora es ayudar a que realicen un cambio cognitivo dirigido a intentar pensar y actuar de forma que les favorezcan la autoestima positiva. Se ha demostrado que la forma de pensar hace que actuemos de una determinada manera (por la imagen que tenemos de nosotros mismos), y esto podría ayudar a obtener un rendimiento académico adecuado o perjudicarlo si los pensamientos no son positivos.

Otro tema que se ha tocado es el de las emociones, ya que es imprescindible su estudio por estar estrechamente relacionadas con la autoestima. Éstas entran en juego cuando se filtra los estímulos que se reciben de la realidad, y se les otorga un valor determinado según las características personales. Y en esta línea se comentaba que una educación emocional llevaría a la formación integral en la que se ve favorecida la autoestima y rendimiento.

Otra línea de investigación era la que inició James (1890), con su estudio sobre emociones y autoestima, en que concluyó que esta era multidimensional, y que podía tener un nivel adecuado en algunas áreas y no adecuado en otras. Por ello, vemos que la relación que existe entre autoestima y rendimiento sería bidireccional, y que una autoestima académica adecuada puede ayudar a obtener un rendimiento adecuado, aunque no haya otras variables intervinientes.

Así, podríamos trabajar en fomentar una autoestima adecuada en el ámbito académico, aún teniendo las otras áreas deficitarias, y así conseguir un buen rendimiento académico.

5. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

Se ha podido ver como la autoestima influye en el rendimiento académico, pero también que no es solo este factor el que lo hace, sino que hay otras variables que también influyen como puede ser: el sentido de competencia, de autoeficacia entre otras. Por ello, se debería profundizar en cuáles son las variables que influyen para poder controlarlas cuando se pone en marcha un programa de mejora de autoestima en caminado a la mejora del rendimiento académico.

Se debería ver en qué medida influye la autoestima, ya que se sabe que tiene un gran peso en el rendimiento académico, pero también que el rendimiento académico positivo puede influir en el nivel de autoestima.

Se debería profundizar también en los factores que intervienen en la autoestima académica, que es la que influye directamente sobre el rendimiento académico, como son el factor académico, personal y familiar (Navarro, Tomás y Oliver, 2006).

Una de las tareas pendientes, es decir, un tema que debería investigarse más a fondo, sería la influencia de las expectativas del profesor en el rendimiento académico, ya que como se ha visto hace fluctuar la autoestima del alumno.

Otra línea de estudio serían las estrategias que favorecen una buena autoestima académica, y que harán que aumente el rendimiento, ya que se ha comentado que

podríamos favorecer la autoestima académica en particular para aumentar el rendimiento académico sin tener en cuenta las otras áreas. Pero en esta línea se debe tener en cuenta que en Educación Primaria en el Ciclo Inicial y Medio, la autoestima académica pesa mucho en la autoestima global, pero en el Ciclo Superior pesan variables ligadas al periodo de la adolescencia como podrían ser la imagen o la influencia del grupo de iguales, entre otras. Por ello, serían necesarias más investigaciones que fomenten una autoestima académica adecuada para cada franja de edad con sus características concretas.

En relación a todo esto sería interesante investigar las variables concretas que influyen en la autoestima y en el rendimiento académico, ya que en algunos casos se da que la baja autoestima muchas veces vaya unida a bajo rendimiento (Cava y Musitu, 1999), habiendo otras situaciones en las que esto no sucede.

Sería recomendable realizar investigaciones que busquen una formación adecuada sobre autoestima, que lleve al profesor a ser una ayuda para el alumno, para que éste encuentre las estrategias adecuadas que le vayan bien, y se adapten a sus necesidades y carencias de autoestima, para que con autoestima positiva se pueda favorecer un rendimiento académico adecuado.

En esta línea, para la formación del profesorado sería necesario investigar el conocimiento del concepto de autoestima, sus dimensiones y evolución a través de Educación Primaria, y su importancia para la formación integral del alumno, y para favorecer el rendimiento académico adecuado.

Para favorecer una autoestima sana, el profesor debe ser mediador del proceso de aprendizaje del alumno: Debe ser empático, escuchar activamente y sin juzgar, y aceptándose incondicionalmente para reforzar la autoestima positiva. Así, sería interesante poner en marcha programas de formación del profesorado en este sentido.

Otras variables que necesitan más investigación para añadir a la formación serían: la actitud y conducta que debe mostrar el profesor; el clima de aula que debe fomentar; que el alumno se perciba como competente en su vida escolar entre otras.

Por otro lado, una limitación que se podría encontrar es que hay pocas investigaciones que lleven a cabo programas integrados en el plan de estudios en los que se realice una evaluación, tanto del programa como de las actividades. Así, podríamos ajustar las actividades al nivel de autoestima que tiene los alumnos durante la Educación Primaria lo que favorecería un buen resultado del programa.

Si además se realizase un estudio longitudinal que ayudaría a tener una visión global del resultado del programa de mejora de la autoestima, y así ver si es estable el cambio de la autoestima, y si también lo es el del rendimiento académico.

Es decir, para comprobar que realmente hay un aumento de rendimiento se podría realizar un estudio longitudinal de un grupo de clase en el que se aplique el programa de autoestima, y se realice una evaluación del rendimiento cada poco y de la autoestima, para verificar que realmente el aumento de autoestima se mantiene, así como el rendimiento académico adecuado, y que no es solo puntual la mejoría.

Las relaciones del alumno se ha visto que influyen en gran medida en su autoestima, y por contrapartida en el rendimiento académico, y se acaba de mencionar la relación con el docente y el grupo de iguales, pues se podría incluir además su relación con la familia y con otros profesionales del centro docente. Y en este sentido, vemos que hay carencia de investigaciones que den luz en este tema.

Una limitación de este trabajo es no tener suficiente espacio para trabajar a fondo variables importantes que influyen en la autoestima, como por ejemplo, la edad que pueden afectar en implementar el programa de autoestima. Se deberán ir adaptando las actividades no solo a las carencias de autoestima de los alumnos, sino a la edad, ya que cada edad tiene una forma de procesar la información, de actuar, de verse afectados por las emociones como he comentado anteriormente. Por ello sería necesario profundizar en que actividades son adecuadas para trabajar la mejora de la autoestima en cada edad concreta.

Finalmente, comentar que para que podamos facilitar el logro de una autoestima positiva debemos ajustar los objetivos educativos a las necesidades del alumno, pero también debemos ajustar los objetivos de nuestro programa de mejora de la autoestima al alumno concreto, ya que cada alumno tendrá unas carencias y potencialidades por lo que el programa no se podrá implementar de forma general u homogénea, sino de forma heterogénea, pensando siempre en el nivel de autoestima concreta del niño en cuestión.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcántara, J.A. (2001). *Cómo educar la autoestima*. Barcelona: CEAC.

- Alpay, E. (2004). *Self- Concept and Self-Esteem*. Material no publicado. Recuperado el 28 de abril del 2014 http://www.imperial.ac.uk/chemicalengineering/common_room/files/PsychEd_6.pdf
- Andrews, A. (1998). *Self-Esteem. Psychologist*. Recuperado el 28 de abril del 2014 de http://www.thepsychologist.org.uk/archive/archive_home.cfm/volumeID_11-editionID_65-ArticleID_266-getfile_getPDF/thepsychologist%5Cesteem.pdf
- Arancibia, C. (1997). *Manual de psicología*. Santiago: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Arguedas, L. (2007). El fortalecimiento de la autoestima como proceso educativo: una experiencia concreta. *Posgrado y Sociedad*, 7 (1), 1-16.
- Aunola, K.; Stattin, H. y Nurmi, J. (2000). Parenting styles and adolescents achievement strategies. *Journal of Adolescence*, 23, 205-222.
- Bandura, M. (1987). *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca.
- Bermúdez, M.P.(2000). *Déficit de autoestima: evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Madrid: Pirámide.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Editorial Praxis.
- Blascovich, J. y Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. En A. Robinson, J, Shaver, P. y Wrightsman, L. (Eds.) *Measures of personality and social psychological attitudes*. 1, 115-155. San Diego: Academic Press.
- Boersma, F y Chapman, J. (1981). *Academic Self-Concept. Achievement Expectations, and Locus of control in Elementary Learning Disabled Children*. *Rev. Canad. Sci. Comp.* 13(4), 349-358.
- Bogas, M. (2013). *Autoestima y Rendimiento académico en Educación Secundaria Obligatoria*. Universidad de Almería. Recuperado de repositorio.ual.es
- Bonet, J. (1997). *Sé amigo de ti mismo: Manual de Autoestima*. Miliaño: Ed. Sal Terrae.
- Borden, G. y Stone, J. (1982). *La comunicación humana*. Buenos Aires: Editorial El Ateneo.

- Branden, N. (2000). *La psicología del amor romántico*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Branden, N. (1994). *Los seis pilares de la autoestima*. Madrid: Ed. Paidós. Recuperado de blocs.xtec.cat
- Branden, N. (2004). *Cómo mejorar su autoestima 14 ediciones*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Cardenal, V. (1999). *El autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal*. Málaga: Aljibe.
- Carreras, G., Fuentes, M., Tomàs, M. (2012). Avaluació de l'autoestima dels estudiants d'ESO. Estudi de cas en un IES. *Educar* (48/2), 205-227.
- Castejón, J.L. y Miñano, P. (2013). *Motivación y autoconcepto en contextos escolares*. En A: Castejón, J.L., González, C., Miñano, P., Gilar, R. (Eds.) *Psicología de la Educación*. 201-256. España: Editorial ECU.
- Cava, M.J. (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Chapman, J.W. y Lambourne, R. (1990). Some antecedents of academic self-concept: a longitudinal study. *The British Journal of Educational Psychology*. (60), 142-152.
- Cheng, H.P. y Page, R.C. (Julio de 1989). The relations among sex, academic performance, anxiety, and self-esteem of junior high school students in Taiwan. *Journal of Multicultural counseling and development*. 17(3) ,123-133.
- Clark, A., Cledes, H., Bean, R. (2000). Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes. *Revista electrónica Diálogos Educativos*. Recuperado el 28 de abril del 2014 de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2094804>
- Criado, M.J., González, M., Sánchez E. (1992). Autoestima, singularidad y pautas: un estudio de observación realizado en el aula con niños de preescolar y primero de E.G.B. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 14, 171-185.
- De Mézerville, G. (2004). *Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. México: Trillas.

Delors, J. Et al. (2000). *La educación encierra un tesoro*: Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XIX. Unesco: Santillana.

Díaz-Aguado, M. J. Martínez Arias, R. Baraja, A. (1992). Educación y Desarrollo de la Tolerancia. *Material de apoyo educativo*. MEC: Madrid.

Eisenberg, Sheldon y Patterson, Lewis (1981). *Helping clients with special concerns*. Chicago: Rand Mc Nally College Publishing Company.

Festinger (1954). *A theory of social comparison processed*. Human Relations (7) 117-140.

García, A. y Cabezas, M. J. (1999). *Programa para la mejora de la autoestima y de las habilidades sociales*. Recuperado el 28 de abril de http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_3_Educacion_Emocional/h_3.3.Autoestima/2.1.Programa_mejora_autoestima.pdf

García, A. (2003). *Autoconcepto académico y percepción familiar*. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación* (7), vol.8. Recuperado de http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/2183/6953/1/RGP_9-27.pdf

González, M.C. y Tourón, J. (1992). *Autoconcepto y Rendimiento Escolar* Barañain-Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra, S.A. Recuperado de <http://dspace.si.unav.es/dspace/bitstream/10171/21388/1/AUTOCONCEPTO%20Y%20RENDIMIENTO%20ESCOLAR.pdf>

González, M. T. (1999). Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa. *Aula*, (11), 217-232. <http://hdl.handle.net/10366/69351>

González-Pineda, J. A., Núñez J. C., González-Pumariega, S. y García, M.S. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema* (9), 2, 271-289. Recuperado de <http://www.psicothema.es/pdf/97.pdf>

Hemes, H., Bean R. y Clark, A. (1991). *Cómo desarrollar la autoestima en niños y adolescentes*. Madrid: Debate. www.umce.cl/recursos-y.../827-dialogos-e-07-resena-aminah.html

Levine, J. M. (1983). Social Comparison and educations. En J. M. Levine y M.C. Wang (Eds.). *Teacher and student perception: Implications for Learning*

Hillsdale. N.J.: Erlbaum. Recuperado de <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED236469.pdf>

Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006.

Ligia Arguedas, R. El fortalecimiento de la autoestima como proceso educativo: una experiencia concreta. *Postgrado y sociedad*. (7) 1-16 Recuperado el 28 de abril del 2014 de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3662538>

Loperena, M.A. (2008). El autoconcepto en niños de cuatro a seis años. *Tiempo de Educar* (9), 18. Recuperado el 29 de abril del 2014 de <http://www.redalyc.org/pdf/311/31111811006.pdf>

Marshall, J. (1994). *Motivación y Emoción*. Madrid: Mc Graw Hill.

Maslow, A. (1989). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.

Mruk (2007). Capítulo 7: *Autoestima y Psicología Positiva*. Self esteem, research, theory and practice. Recuperado de: <http://www.cop.es/colegiados/PV00520>

Naranjo, M.L. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades Investigativas en Educación*. 7 (3). Recuperado el 29 de abril del 2014 de <http://revista.inie.ucr.ac.cr>.

Navarro, E., Tomás, J.M. Y Oliver, A. (2006). Factores personales, familiares y académicos en niños y adolescentes con baja autoestima. *Boletín de Psicología*. 88, 7-25. Recuperado de <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N88-1.pdf>

Pequeña, J.(Mg), Ecurra, L.M. (Mg). (2006) Efectos de un programa para el mejoramiento de la autoestima en niños de 8 a 11 años con problemas específicos de aprendizaje. *Revista IIPSI*. (9) 1, 9-22. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v09_n1/pdf/a02v9n1.pdf

Peralta, F. J. y Sánchez, M. D. *Relaciones entre el autoconcepto y rendimiento académico, en alumnos de Educación Primaria*. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa y Psicopedagógica*, 1(1), 95-120. Recuperado de <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?7>

Programa Goden 5: *Una intervención psicoeducativa*. Recuperado 14 de mayo del 2014. <http://www.golden5.org/golden5/?q=node/8>

Ramírez, P. y Cornejo, M. J. (2004). ¿Cómo ha sido educados nuestros educadores? *Revista Iberoamericana de Educación*, 22/2. Recuperado el 28 de abril del 2014 de <http://www.rieoei.org/deloslectores/670Ramirez.PDF>

Ramírez, P., Duarte J. Y Muñoz R. (2005). Autoestima y refuerzo en estudiantes de 5º básico de una escuela de alto riesgo. *Anales de psicología*. (21), 1, 102-115. www.um.es/analesps/v21/v21_1/12-21_1.pdf

Riart y Vendrell, J. (2006). *Puntos clave en la intervención Psicológica dentro del campo educativo*. Rubí: ISEP.

Rice, P. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid: Prentice Hall.

Rodríguez, C. y Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *Revista International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. (12), 3. Recuperado de <http://www.ijpsy.com/volumen12/num3/337/autoestima-en-la-adolescencia-analisis-ES.pdf>

Rodríguez, F., Tomás & Linares, C. (2002). Enseñar y convivir: Hacia una educación dialogada. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 5 (3). Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1034542>

Rogers, C. R. (1980) *Psicoterapia Centrada en el Cliente: Práctica, Implicaciones y Teoría*. Barcelona: Paidós.

Santibáñez, J. (2009). Diferencias entre estima: del alumno hacia sí mismo, percibida desde los demás y dirigida hacia los otros. *Educación* (44), 97-119. Universidad de la Rioja. Departamento de Ciencias de la Educación. Recuperado de <http://ddd.uab.cat/pub/educar/0211819Xn44p97.pdf>

Satir, Virginia (1980). *Psicoterapia familiar conjunta*. México: Prensa Médica Mexicana. Recuperado de <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/docente/pd-000197.pdf>

Tierno, B. (sin fecha). *Club Optimista vital*. Recuperado el 28 de abril del 2014 de www.cluboptimistavital.com/

Tourón, J. (1985). La predicción del rendimiento académico: Procedimientos, resultados e implicaciones. *Revista Española de Pedagogía*. 169-170, 473-495. Recuperado de <http://dspace.unav.es/dspace/bitstream/10171/18774/1/LA%20PREDICCIÓN%20DEL%20RENDIMIENTO%20ACADEMICO.%20PROCEDIMIENTOS%2c%20RESULTADOS%20E%20IMPLICACIONES.pdf>