

La importancia de trabajar la autoestima en el aula infantil como prevención del bullying

Autor: Westerveld Fernández, Rebeca (Maestro. Especialidad en Educación Infantil, Maestra Infantil).

Público: Maestros de Educación Infantil. **Materia:** Educación infantil. **Idioma:** Español.

Título: La importancia de trabajar la autoestima en el aula infantil como prevención del bullying.

Resumen

Este artículo pretende dar respuesta a cuestiones como ¿qué es el bullying?, ¿qué modalidades de bullying hay?, ¿qué consecuencias acarrea el bullying?, así como ahondar en sus posibles causas, entre las cuales destaca una baja autoestima. Es por ello, por lo que el objetivo principal de este artículo es el de ofrecer una serie de estrategias, dirigidas a la etapa de Educación Infantil, orientadas a desarrollar una autoestima positiva en el alumnado, trabajando también las emociones y valores como el respeto, la aceptación, la empatía y la tolerancia; con el propósito de evitar o prevenir futuras conductas de acoso escolar.

Palabras clave: Acoso escolar, bullying, conductas disruptivas, autoestima, emociones.

Title: The importance of a healthy self-esteem as a prevention of bullying.

Abstract

This article seeks to answer questions such as: what is bullying?, what types of bullying exist?, what are the consequences of bullying?, as well as to delve into their possible causes, among which a low self-esteem stands out. This is why the main objective of this article is to offer a series of strategies, aimed at Early Childhood Education, to improving the self-esteem and self-confidence in students, in addition to working emotions and values such as respect, acceptance, empathy and tolerance; with the goal of avoiding or preventing future bullying behavior.

Keywords: Bullying, disruptive behavior, self-esteem, emotions.

Recibido 2017-02-10; Aceptado 2017-02-16; Publicado 2017-03-25; Código PD: 081049

¿QUÉ ES EL BULLYING?

El término *bullying* no aparece en la RAE como tal. Se trata de una palabra proveniente del vocablo inglés “*bully*”, que en castellano se traduce como “matón” y que en la actualidad se utiliza a la hora de hacer referencia al acoso escolar.

José Sanmartín Esplugues, director del centro Reina Sofía para el estudio de la violencia, define el acoso escolar como “*una especie de tortura, metódica y sistemática, en la que el agresor sume a la víctima, a menudo con el silencio, la indiferencia o la complicidad de otros compañeros*”. (Sanmartín, 2007, p.13).

Dan Olweus, psicólogo suizo especialista en la investigación sobre el *bullying* y mundialmente conocido por su programa de prevención de abuso escolar¹⁰ define esta práctica como “*una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un/a alumno/a contra otro/a, al que escoge como víctima de repetidos ataques*”. (Olweus, 1998, p.25).

El acoso escolar puede darse de distintas formas:

- Acoso físico. Cuando existen agresiones físicas como empujones, patadas, puñetazos, cortes...
- Acoso verbal. Consiste en insultos y palabras malsonantes, dichas en público o en privado.
- Acoso psicológico. Cuando se emplean amenazas, chantajes, persecuciones, intimidaciones e incluso expresiones corporales como gestos o miradas amenazantes.
- Exclusión social. Se presenta cuando la víctima es aislada o excluida de los grupos sociales escolares.

¹⁰ *Olweus Bullying Prevention Program*. Programa de prevención contra el acoso diseñado para mejorar las relaciones entre los niños y niñas y crear una atmósfera de aprendizaje segura y positiva, tanto en colegios como en institutos.

- Ciberacoso. Se realiza mediante medios electrónicos como páginas webs, blogs, redes sociales, o mensajería instantánea a través de correos electrónicos o teléfonos móviles.

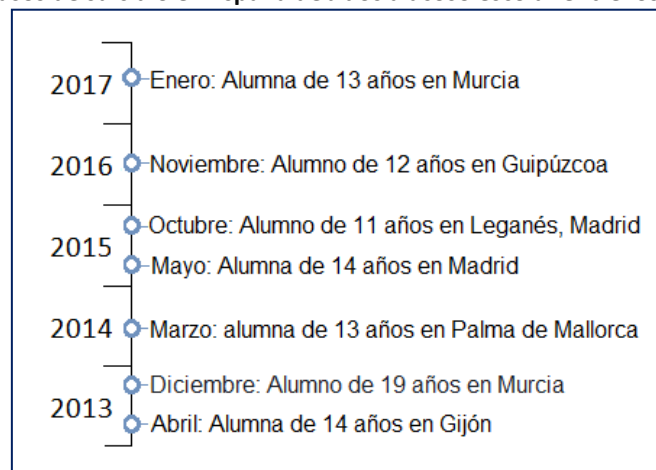
Olweus (1998) identificó tres roles principales en casos de acoso: agresor, víctima y espectadores. Estos últimos pueden ser activos, no inician la agresión pero una vez iniciada participan en ella, o pasivos, no participan en la agresión pero tampoco hacen nada por evitarla o lograr ponerle fin. Parafraseando a Martín Luther King, lo preocupante no es la perversidad de los malos, sino la indiferencia que muestran los buenos.

Para la víctima, las consecuencias de recibir o haber recibido acoso escolar pueden ser tanto físicas, cuya durabilidad depende de las lesiones recibidas, como psicológicas, que pueden durar toda la vida si no se recibe la atención y la respuesta adecuada. Entre estas consecuencias psicológicas destacan la tristeza, el aislamiento, la soledad, la baja autoestima, dificultades en las relaciones familiares y sociales, bajo rendimiento académico, desmotivación, e incluso, en el peor de los casos, el suicidio.

Según datos aportados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Naciones Unidas, alrededor de 600.000 adolescentes entre 14 y 18 años se suicidan al año. Al menos la mitad de esta cifra guarda relación con el acoso escolar.

En España, tal y como se puede observar en la Figura 1, en los últimos cinco años la cantidad de suicidios debidos al *bullying* asciende a siete, un número alarmante si tenemos en cuenta que se trata de niños y jóvenes de entre 11 y 19 años.

Gráfico 1. Casos de suicidio en España debidos a acoso escolar entre los años 2013-2017



Hablando de cifras, la Fundación ANAR¹¹ dispone de un número de teléfono de ayuda a niños y adolescentes, atendido por doscientos psicólogos las 24 horas del día, los 365 días del año, en el que dan respuesta inmediata a todo tipo de problemas, entre ellos el acoso escolar.

Las llamadas atendidas en relación a esta problemática han ido aumentando a lo largo de los años, pasando de 154 en 2009 a 573 en 2015, año en el que aumentaron un 75% con respecto a 2014.

¿QUÉ RELACIÓN TIENE LA AUTOESTIMA CON EL ACOSO ESCOLAR?

La fundación imagen y autoestima define término como un concepto intrínsecamente relacionado al de autoconcepto. El autoconcepto son aquellos pensamientos y opiniones que una persona tiene sobre sí misma, es decir, el modo que un sujeto se percibe, mientras que la autoestima es la valoración que la persona realiza de su autoconcepto.

¹¹ Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo. Organización sin ánimo de lucro que se dedica a la promoción y defensa de los derechos de los niños y adolescentes en situación de riesgo y desamparo, mediante el desarrollo de proyectos tanto en España como en Latinoamérica.

En palabras de Bonet (1997), la autoestima es “*la percepción evaluativa de uno mismo*”, un “*conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias conductuales dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, hacia los rasgos de nuestro cuerpo y de nuestro carácter*” (p.18).

Coopersmith (1967) distingue tres niveles de autoestima: alto, medio y bajo. Las personas con nivel alto suelen ser activas, confían en sus propias posibilidades, creen en ellos, son psíquicamente estables, más orientados al éxito, con altas expectativas de futuro e intensa motivación. Asumen responsabilidades con facilidad, afrontan retos con entusiasmo, se respetan y se aceptan a sí mismas.

Por otro lado, las personas con un nivel medio de autoestima se caracterizan por ser optimistas, expresivas y capaces de aceptar las críticas, pero tienden a ser inseguros en sus autovaloraciones de valía personal, por lo que buscan la aprobación social con el fin de esclarecer sus autoevaluaciones.

Por último, las personas con un nivel bajo de autoestima suelen poseer sentimientos de odio a sí mismas, ataques de ansiedad, depresión, repentinos cambios de humor, sentimiento de culpabilidad, de autodestrucción y tienden a buscar el lado negativo a situaciones positivas.

Austin y Joseph (1996) comprobaron la estrecha relación que existe entre la baja autoestima de las víctimas y los problemas de victimización. Una persona, en este caso un niño, con baja autoestima, que posee sentimientos de inferioridad, tiene numerosas posibilidades de convertirse en víctima de acoso escolar.

Por otra parte, Mynard y Joseph (citados en Austin y Joseph, 1996) sostienen que los jóvenes que muestran una autoestima más baja proyectan sus sentimientos de inferioridad y su debilidad en forma de agresión. Su manera de ganar autoestima es menospreciando e intentando disminuir la autoestima de los que les rodean.

¿QUÉ PODEMOS HACER COMO DOCENTES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE NUESTROS ALUMNOS Y PREVENIR CON ELLO LA APARICIÓN DE POSIBLES CONDUCTAS DE ACOSO ESCOLAR?

En la etapa de educación infantil no existe acoso escolar como tal. Bien es cierto que podemos observar con bastante frecuencia niños o niñas que pegan, muerden, arañan... pero el motivo es muy diferente al de un acosador-agresor. Los niños en edad infantil **tienen muy poca tolerancia a la frustración, se encuentran en una etapa egocéntrica, en la que las relaciones sociales con los iguales comienzan cuando entran por primera vez a un centro escolar, donde surgirán los primeros conflictos. Serán situaciones en las que el niño se frustrará y, debido a no poseer las habilidades lingüísticas necesarias para expresar esa frustración mediante palabras, reaccionará físicamente y responderá con agresividad.**

No obstante, aunque esto sea algo normal en su proceso de desarrollo, como docentes debemos enseñarles a controlar sus emociones y reacciones.

La inteligencia emocional reside en disponer una serie de **habilidades para reconocer tanto nuestras propias emociones, como** las de los demás, y **que estas nos permitan** gestionarlas debidamente.

Un niño capaz de identificar sus sentimientos propios y los de sus compañeros reaccionará adecuadamente ante los demás, ya que actuará de manera empática.

Sin embargo, un niño que no controla sus propias emociones tiene muchas posibilidades de tener problemas como la falta de adaptación a sus grupos sociales, la intolerancia a la frustración o conductas agresivas.

Con una buena educación emocional, nuestros alumnos **serán capaces de enfrentarse correctamente a diversas situaciones y desafíos que se les presenten a lo largo de sus vidas** y lograrán relacionarse de forma adecuada con los demás. Crecerán con confianza en ellos mismos, aprenderán de los errores, poseerán buenas habilidades para resolver conflictos y, en definitiva, gozarán de una buena autoestima.

Por este motivo, aunque en la educación infantil no haya casos de *bullying* y las peleas entre niños sean consideradas como algo normal en su desarrollo, en los centros educativos se debe dar importancia a la educación emocional y al fomento de la autoestima como un modo **poderoso de prevención ante diferentes situaciones** como la depresión, la intolerancia a la frustración o las futuras conductas agresivas.

Jean Piaget (1984), psicólogo suizo, considera que un momento clave del desarrollo de la autoestima tiene lugar entre los 4 y los 12 años, periodo en el que el niño desarrolla su moralidad, lo que le permitirá juzgar sus actos y sus consecuencias.

Por todo ello, a continuación se incluye un listado de estrategias para desarrollar y mejorar la autoestima de nuestros alumnos en la etapa de Educación Infantil.

- Crear un clima de aceptación, tolerancia y respeto.
- Respetar las diferencias y entender que cada niño tiene sus propios talentos y habilidades.
- Modelar el comportamiento que se busca y actuar para ser un buen ejemplo. Los niños aprenden mediante el comportamiento que observan de sus maestros, de modo que deberemos actuar adecuadamente para ser un buen ejemplo: pidiendo permiso, dando las gracias, etc.
- Proponer tareas adecuadas a su nivel de desarrollo madurativo. Si un niño no es capaz de realizar una tarea, se frustrará, con lo que disminuirá su autoestima.
- Evitar ver el error como algo negativo, sino como algo positivo y necesario para alcanzar el éxito. Es importante también que si nosotros como maestros nos equivocamos, ellos lo vean y lo perciban como algo natural. Todo el mundo tiene derecho a equivocarse y solventar el error.
- Reforzar actitudes positivas.
- Fomentar el trabajo en grupo, la colaboración y el compartir.
- Potenciar las habilidades individuales.
- Fomentar la superación personal.
- Favorecer la autonomía. Debemos dejar que hagan las cosas ellos solos y vean que son capaces. Si hacemos las cosas por ellos les estaremos transmitiendo que ellos no son capaces y crearemos niños dependientes.
- Evitar frases como “Eso es muy fácil, tú eres mayor y sabes hacer eso”. Puede que en realidad no sepa hacerlo y necesite ayuda. En estos casos lo conveniente es preguntarle si necesita nuestra ayuda y brindársela: “Esto es un poco difícil, ¿necesitas ayuda?”.
- Escucharles. De este modo se sentirán valorados. Muchas veces, las agresiones debidas a una baja autoestima vienen por no sentirse queridos. Cuando el niño se siente solo, aparece su desesperación por conseguir los cuidados mínimos y necesarios para sentirse bien. Es entonces cuando reaccionan y reclaman la atención de quienes les rodean mordiendo, pegando, escupiendo... ya que no tienen los suficientes recursos para demandar esa atención que necesitan mediante palabras. Si en lugar de intentar buscar la causa de sus conductas, optamos por enfadarnos y dejarlos aislados, les dejamos aún más solos. Por ello es importante ahondar en el motivo de sus actos y escuchar lo que nos quieren transmitir, porque es probable que lo único que busquen sea un abrazo o palabras de afecto.
- Evitar comparaciones. Uno de los motivos por los que los niños llegan a desvalorizarse es por la comparación con los demás. Bien es sabido que cada niño posee un ritmo evolutivo y unas capacidades diferentes, por lo tanto es imposible que todos realicen la misma tarea a la perfección. Habrá algunos que la elaboren estupendamente y otros que requieran de más tiempo o ayuda. Si en el aula comparamos la actividad de un alumno sobresaliente con la de un niño con un nivel más lento, en lugar de motivarle para que realice la actividad tan bien como su compañero (que quizá esa sea la intención), lo que estamos consiguiendo es que se frustre y llegue a considerarse menos que los demás. Nuestra intención debe ser hacerles ver a nuestros alumnos que todos son diferentes, únicos e irrepetibles, en un clima de respeto y tolerancia.
- Evitar las etiquetas. Etiquetas como “vago”, “no haces nada bien”, etc. contribuyen a un considerable declive de la autoestima del niño. Asimismo sucede con las etiquetas que pensamos que son positivas: “eres el mejor”, “lo haces todo bien”... Podría darse la situación en la que el niño no pudiera responder a las exigencias de esa etiqueta que le ha sido asignada, llegando a sentir estrés, miedo y/o ansiedad al no estar a la altura de lo que se espera de él, viéndose afectada también su autoestima.
- Respetar sus emociones sin reprimirlas y darles su espacio. A nadie le gusta ver sufrir a un niño, pero las emociones son algo normal en la vida de cualquier persona y es necesario que el niño aprenda a lidiar con ellas. Si intentamos evitar por todos los medios que el niño sufra, lo único que conseguiremos será disminuir su capacidad a la hora de enfrentarse a las emociones en un futuro. Si desde pequeños les acercamos al conocimiento y canalización de sus emociones, antes adquirirán habilidades que les permitan desenvolverse con seguridad en su entorno. Lo mismo sucede cuando tratamos de reprimir emociones. “No llores”, “no estés triste”, “no te enfades”... son frases que

solemos decirles para evitar que sufran, pero esta represión sólo conlleva a que años más tarde posean un mal control emocional y no sepan lidiar con sus emociones.

- Realizar dramatizaciones o teatrillos de resolución de conflictos. Trabajar las emociones e identificar cómo nos sentimos en cada situación hará que nos conozcamos mejor y sepamos regular nuestras acciones. Un buen modo de ello es realizar dramatizaciones de resolución de conflictos. Por ejemplo, sentados en semicírculo, la maestra escoge dos voluntarios: a uno le da un juguete y al otro le dice al oído que se lo quite. Cuando el niño en cuestión se quede sin juguete, probablemente su reacción sea la de enfadarse, llorar o gritar e ir corriendo a quitárselo a quien previamente se lo ha quitado a él. Será entonces cuando dialogaremos y buscaremos una alternativa, como la de pedir por favor que le preste el muñeco, o pedirle por favor que se lo devuelva. Con los cambios de conducta se generan cambios en la otra persona, y en un futuro, ese niño puede que no quite a la fuerza un juguete, sino que lo pida prestado.
- Fomentar la autoestima. Mediante las estrategias anteriores desarrollamos la autoestima de nuestros alumnos, pero otro modo de trabajarla es mediante la celebración de los cumpleaños en el aula (día en el que son auténticos protagonistas), narraciones de cuentos que impliquen modelos sociales a seguir, actividades como “el protagonista de la semana” o juegos:
 - **Las gafas positivas.** Es una actividad para realizar a diario en el momento de la asamblea. El encargado del día se colocará de frente al resto, que estará sentado en semicírculo. Los compañeros, de uno en uno, harán el gesto de ponerse unas gafas con las que sólo se ve lo bonito de las personas, e irán diciéndole al encargado cosas que le gustan de él. Al principio se referirán a características físicas o a la ropa que lleva puesta, pero poco a poco irán profundizando más hacia conceptos más abstractos. Estos elogios alimentarán la autoestima del niño a través del reconocimiento de sus compañeros.
 - Tú sí que vales. Cada alumno sobresale en alguna habilidad y debemos fomentarlo y darle seguridad en sí mismo. Mientras los compañeros permanecen sentados en semicírculo, un alumno saldrá al centro y realizará lo que a él en ese momento le apetezca (bailar, cantar, hacer un truco de magia...). El resto lo observará y después le dedicará un gran aplauso.
 - Hay una carta para ti. Se coloca un buzón en el aula, en el que los alumnos pueden echar cartas (dibujos en 3-4 años, notas en 4-5, dependiendo de su ritmo evolutivo). Tendrán que especificar a quién va dirigida la carta (si pueden lo escribirán ellos y si no el docente). Los viernes a última hora vendrá el cartero (el maestro) y repartirá las cartas. Esta actividad nos sirve como tutores para valorar qué niños son los más aceptados y queridos y quiénes los más aislados o rechazados, con el fin de poner remedio a tiempo.

CONCLUSIÓN

Vista la relación que existe entre una baja autoestima y el *bullying*, resulta necesario trabajarla y desarrollarla en las aulas de educación infantil, con el fin de prevenir posibles futuras conductas de acoso escolar, ya que a veces resulta mejor prevenir que tratar.

Como maestra infantil, he llevado a la práctica las estrategias propuestas en este artículo y el resultado ha sido satisfactorio. Tanto así que en el aula reinaba un clima de calma, las relaciones entre ellos eran más afectivas e incluso se observaban conductas cariñosas (abrazos y besos en la mejilla) en el aula y en el patio, incluso se dedicaban palabras bonitas o elogios como “qué guapa vienes hoy peinada” o “me gusta mucho tu dibujo”.

Tal y como decía Gandhi, la humanidad no puede liberarse de la violencia más que por medio de la no violencia. De modo que, *intentemos evitar las agresiones creando niños felices, empáticos y seguros de sí mismos.*

Bibliografía

- Austin, S. and Joseph, S. (1996). Assessment of bully/victim problems in 8 to 11 year-olds. *British Journal of Educational Psychology*, 66(4), pp.447-456.
- Barón, B. (2016). ¿Qué lleva a un niño de 9 años a suicidarse por bullying? ¿En qué estamos fallando? *La Información*. [online] Recuperado en fecha 23/01/2017 desde: http://www.lainformacion.com/educacion/ninos-suicidan-culpa-acoso-escolar_0_954205219.html
- Bonet, J.V. (1997). *Sé amigo de ti mismo: manual de autoestima*. Cantabria: Sal Terrae.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. USA: W.H.Freeman
- Definición de autoestima. Recuperado en fecha 19/01/2017 desde: <http://www.f-ima.org/es/factores-de-proteccion-para-la-prevencion/autoestima>
- El Confidencial, (2017). Los casos de acoso escolar suben un 75% en 2015: 7 de cada 10 niños dicen que es diario. [online] Recuperado en fecha 23/01/2017 desde: http://www.elconfidencial.com/sociedad/2016-04-26/acoso-escolar-casos-espana-suben-75-2015_1190306/
- Ibarrola, B. (2016). Educar en las emociones es clave para favorecer el aprendizaje. *Educación 3.0*. [online] Recuperado en fecha 27/01/2017 desde: <http://www.educaciontrespuntocero.com/entrevistas/begona-ibarrola-educar-las-emociones-clave-favorecer-aprendizaje/36182.html>
- Olweus, D. (1998). *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. Madrid: Morata
- Piaget, J. (1984). *El criterio moral en el niño*. Barcelona: Martínez Roca
- Sanmartín, J. (2007). Violencia y acoso escolar. *Mente y Cerebro*, 26:12-19.