



"Me encanta ser yo".

Una historia de autoestima para 3.º de Infantil



Con un poco de imaginación, unas sencillas herramientas y la participación de unos emocionados alumnos de 3.º de Infantil, nos trasladamos a la selva para conocer a Maxi, un elefantito al que le cuesta valorarse y que piensa que cualquier animal de la selva es mejor que él. Gracias a los consejos de su mamá descubrirá la importancia de ser un elefante y aprenderá a quererse, entendiendo que todos somos diferentes pero todos necesarios.



M.^a Pilar
Nogués Guillén



Universidad Francisco de Vitoria
magayf@gmail.com
WEB: <https://aprendamosaamar.com/>

Hoy viajaremos directamente a la selva. Sí, a la selva. Las aulas de Infantil tienen esa magia. Basta una pequeña introducción por parte del adulto y los niños son capaces de transportarse allí donde los lleves. En esta selva ficticia, improvisada con unas marionetas y un delantal de cuentos, les espera Maxi. Un elefanto curioso y aventurero que observa con interés al resto de animales y piensa que todos son mejores que él. Y es que Maxi no ha descubierto aún su valor. Por eso se compara con otros animales y sufre al ver que él no puede hacer lo que otros hacen.

La autoestima es esa valoración que hacemos sobre nosotros mismos, apoyándonos en dos experiencias fundamentales: los mensajes recibidos desde la infancia por aquellas personas con las que hemos construido el apego y nuestras propias vivencias personales desde las que nos autopercebimos capaces y valiosos (o incapaces y carentes de valor). Por eso no es un concepto estático, sino que evoluciona en el tiempo a través de nuestra propia historia de vida. En los últimos años de la Educación Infantil, los niños comienzan a ser conscientes de todo esto, ya que conviven en el aula diferentes realidades que les muestran un amplio abanico de posibilidades y limitaciones. Además, tal y como señala la LOMLOE en el artículo 4 del Real Decreto 95/2022 del 1 de febrero por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil:

La finalidad de la Educación Infantil es contribuir al desarrollo integral y armónico del alumnado en todas sus dimensiones: física, emocional, sexual, afectiva, social, cognitiva y artística, potenciando la autonomía personal y la creación progresiva de una imagen positiva y equilibrada de sí mismos, así como a la educación en valores cívicos para la convivencia.

Entonces, ¿cómo podemos ayudar a nuestros alumnos a construir esta imagen positiva y equilibrada de sí mismos ya desde los primeros años? Desde nuestra experiencia destacamos la importancia de recibir mensajes positivos y equilibra-



¿De qué sirven los dones recibidos si no somos capaces de utilizarlos para contribuir a una sociedad más justa?

▲
Nuestros personajes del cuento se preparan para recibir en la selva a un montón de niños que quieren conocer la historia de Maxi

dos. Es decir: aprendo a identificar mis fortalezas y soy consciente de mis límites, entendidos estos como aquellas cosas que no sé hacer o que se me dan peor y todos tenemos. Conocer estos límites es fundamental para saber gestionarlos, aceptarlos y trabajarlos. De la misma forma, conocer las fortalezas que tenemos es necesario para valorarnos positivamente y, algo fundamental y que muchas veces se olvida, aprender a ponerlas al servicio de los demás. Porque ¿de qué sirven los dones recibidos si no somos capaces de utilizarlos para contribuir a una sociedad más justa?

Trasladar todo esto a un aula de 3.º de Infantil supone elegir una metodología adecuada a la edad concreta. Sabemos que hay multitud de herramientas y recursos cuando se trata de educar, pero en estas edades de Infantil, existen dos herramientas que todos los profesionales



El taller se apoya en algunas tarjetas que, a modo de pictogramas, refuerzan la comprensión de la historia por parte de todos los niños del aula

que trabajan con esta franja de edad destacan frente a otras: el juego y los cuentos. La mente de un niño, creativa *per se*, se transporta rápidamente y es capaz de transformar la realidad que vive en un barco pirata, una nave espacial surcando el espacio, una carrera de coches o una historia en la selva africana. Las posibilidades son infinitas, tan solo es necesario un adulto con corazón de niño y con la certeza de que su poder narrativo los guiará a través de una gran aventura. El taller de autoestima del elefante Maxi triunfa en las aulas de Infantil porque reúne las dos herramientas principales a las que antes hemos hecho alusión: el juego

y los cuentos. Es un cuento porque el hilo conductor es una historia narrada por profesionales de la educación, formados específicamente para ello. Y es también un juego porque los alumnos de Infantil no son receptores pasivos de dicho cuento, sino que todos participan en él de manera activa, interaccionando con Maxi y el resto de animales de la selva. Es en este escenario donde se plantearán una serie de dilemas que nuestros peques asumirán como propios. Y donde, además, se lanzarán varios mensajes muy importantes que un niño debe tener claro:

- Todos tenemos diferentes habilidades, pero nadie es más importante que otro.
- Cuando tenemos problemas o estamos tristes, lo mejor es acudir a los adultos que más nos quieren: papá, mamá, los abuelos y los profes.
- Estoy bien hecho y debo quererme como soy.
- Me encanta ser yo.

El Instituto Desarrollo y Persona, vinculado a la Universidad Francisco de Vitoria y a través del programa Aprendamos a amar, lleva más de 25 años entrando en las aulas y educando a niños, adolescentes y jóvenes en una comprensión integral y positiva de la afectividad y la sexualidad. A través de estos talleres, tocamos la realidad que ellos viven desde sus diferentes edades y vivencias con un objetivo común: educar para aprender a amar. Somos conscientes de que esto es un recorrido que se acompaña en el tiempo, pero que requiere de un pilar fundamental: consolidar una autoestima positiva, ya que el primer requisito para amar bien a alguien es amarte tú y ser consciente de tu valor. O lo que es lo mismo: querernos para poder querer.

Reflexionar sobre todo esto se hace de forma diferente en 3.º de Infantil, 5.º de Primaria, Secundaria o Bachillerato.

Como docente del programa Aprendamos a amar, tengo el privilegio de observar en primera línea el entusiasmo que el taller de Autoestima despierta en nuestros alumnos más jóvenes. ¿Qué tiene de

Factores de protección

EDUCACIÓN AFECTIVO Y SEXUAL

- ♥ Centradas en la vocación para el amor
- ♥ El amor: saber amar, dejarse amar, sentirse querido y quererse
- ♥ Base fundamental para educar a niños felices, sanos, resilientes, con autoestima y asertivos
- ♥ Ser capaces de...

Ser abrazados en nuestros límites es uno de los mayores regalos que podemos recibir en la infancia

especial un taller en 3.º de Infantil? Todo. Expectación, complicidad y mucha participación. La sencillez de un niño de Infantil facilita el encuentro, pero no debemos confundir la facilidad de interacción con ellos con la actitud de pensar que a esta edad "cualquier cosa les vale". Nuestros peques de Infantil son un público exigente. Esperan de nosotros que lo demos todo en el taller. Y así, minuto a minuto, el aula se transforma y juntos viajamos a la selva donde nos espera Maxi.

El broche final viene de la mano de una pequeña asamblea donde observamos cómo trabaja la mente de los niños. Participando de su aventura en la selva, se han proyectado en la historia de Maxi y quieren compartir también aquellas cosas que ellos no saben hacer o que les cuesta mucho llevar a cabo. ¡Qué importante es saber verbalizar estas pequeñas frustraciones! De este modo nuestros peques, sin saberlo, están aprendiendo la gestión emocional de dichas frustraciones. Escuchar sus afirmaciones me llena de ternura: "Se me da mal colorear", "Yo no sé saltar a la pata coja", "Yo no sé botar el balón". Y también otras más profundas: "Me enfado si mi compañero lo hace mejor que yo" (nos está hablando de la envidia), "Me cuesta querer a mi hermano" (nos está hablando de los celos). El profesor responsable del taller, junto con la tutora o tutor de Infantil (siempre presentes en el aula), recogemos estas afirmaciones para ponerlos a ellos en valor: "Nadie sabe hacer bien todas las cosas, pero todos somos importantes. No se te da bien colorear, pero haces muy bien los puzles. Te cuesta querer a tu hermano,



CAMINANDO JUNTOS

¿Cómo podemos fomentar la autoestima desde casa en estos primeros años?

- Recuerda a tu hijo que es valioso por él mismo, no en función de sus logros.
- Identifica en cada hijo sus intereses, cualidades y capacidades, ayudándoles a desarrollarlos.
- Recuerda que cada hijo es único, no lo compares con sus hermanos.
- Pon en valor sus cualidades, y enséñale a él a ponerlas al servicio de los demás: "Gracias por ayudarme con tu hermano pequeño, siempre sabes cómo entreteñerle". "Hoy has hecho muy feliz a la abuelita". "Me encanta el dibujo que me has regalado".
- Enséñale sus límites y la gestión de los mismos. Todos los tenemos, y esto nos recuerda la importancia de pedir ayuda y dejarnos ayudar.
- Educa a tus hijos en la capacidad de verbalizar emociones y sentimientos.
- Potencia su autonomía. No hagas por él las cosas que puede hacer por sí mismo. La autoestima está muy relacionada con el sentimiento de "soy capaz".
- Y, sobre todo: enséñale a ser la mejor versión de sí mismo, NO el mejor.



ÁGORA DE PROFESORES

Los tutores de Infantil son profesionales que pasan casi la totalidad de la jornada lectiva con sus alumnos. Por eso, están entrenados en el arte de mirar a cada uno de ellos de una manera única. Esto les da ventaja frente a otras etapas educativas en las que los tutores no pasan tanto tiempo con su aula de referencia. Puesto que el final de la etapa de Infantil es un momento de adquisición de numerosos logros y de gran plasticidad cerebral, es importante estar pendientes de cómo van culminando dicha etapa tanto en los aprendizajes escolares como en el tema de la autoestima. Sabiendo que a estas edades dicha autoestima está muy relacionada con esa autopercepción de sus logros, prestaremos especial atención a las siguientes cuestiones:

- Logros académicos.
- Nivel de socialización y relación con sus iguales.
- Grado de autonomía en relación con las habilidades de la vida diaria: quitarse un abrigo, ponerse la bata, abrochar botones, control de esfínteres, tomar el almuerzo, etc.
- Gestión de las emociones y, de manera especial, de las frustraciones derivadas de aquello que perciben como una dificultad.

pero siempre le haces reír y él siempre se fija en ti porque tú eres su hermano mayor" (...).

La espontaneidad de nuestros alumnos más pequeños nos recuerda que el primer paso para gestionar nuestras emociones es poder verbalizarlas sin miedo a la censura. Aprender a valorarse uno mismo reconociendo los puntos fuertes y los límites asentará los cimientos donde



ACTIVIDADES DE AULA

“Tengo emociones” (adaptado de la publicación mencionada en la referencia 1)

Objetivo: Descubrir las emociones como una parte esencial de la vida y la importancia de gestionarlas para desarrollar una equilibrada y sana autoestima.

Asamblea: el tutor introduce el tema (5 min)

Se empieza preguntando si saben qué son las emociones y qué emociones conocen. Se trata de que descubran y aprendan que, ante las distintas experiencias que vivimos, nos podemos sentir tristes o alegres, podemos tener ilusión, rechazo, miedo o frustración.

Actividad: las fotos de las emociones (20 min)

Se colocan diferentes fotos por la clase que los niños observarán despacio y sin tocarlas. Cuando el tutor les indique, cogerán cada uno una foto y se sentarán de nuevo en asamblea. Luego se les pedirá que levanten su foto en alto aquellos que hayan elegido una foto que exprese alegría, luego miedo, luego tristeza y luego enfado. Y que digan por qué creen que expresan esas emociones. “¿Por qué crees que está contento? ¿Qué está haciendo en la imagen? ¿Qué podemos hacer cuando estamos enfadados? ¿Por qué a veces nos ponemos tristes?”.

Conclusión (10 min)

Es importante acabar la sesión recapitulando las principales emociones que experimentamos, así como la importancia de expresar cuándo nos sentimos tristes, enfadados o con miedo, y dejarnos ayudar. “¿Alguien se siente así ahora?”. Es importante dedicar tiempo a escuchar a todos los que quieran hablar. El educador estará atento a las frustraciones que expresen vinculadas a esos sentimientos, para poder hacer una lectura correcta de cada una de ellas.



El colegio La Visitación de Nuestra Señora (Burgos) pone en marcha el taller de autoestima en un aula de Infantil



PARA SABER MÁS

BILBAO BILBAO, A. (2017). *El cerebro del niño explicado a los padres*. Plataforma Actual.

GONZÁLEZ RICO, N., MARTÍN NAVARRO, T., y SASTRE JIMÉNEZ, A. (Dir.). (2017). *Aprendamos a amar. Proyecto de educación afectivo sexual para niños de 5 a 10 años*. Cepe.

L'ECUYER, C. (2017). *Educar en el asombro*. Plataforma Editorial.

construiremos más tarde una sólida autoestima. Ser abrazados en nuestros límites es uno de los mayores regalos que podemos recibir en la infancia. Recordar a nuestros niños a qué adultos deben acudir cuando lo necesiten es educar para la prevención.

El Instituto Desarrollo y Persona, consciente de la importancia de todo esto, camina a la vanguardia de un modelo educativo de calidad actualizando siempre sus talleres a cada momento evolutivo, situando siempre en el centro a la persona en su globalidad. Los talleres en 3.º de Infantil son una oportunidad para acercarnos a nuestro público más joven. Verlos participar en la historia, escucharlos compartir sus sentimientos o ayudar a Maxi en el desenlace, me recuerda que nunca es demasiado pronto para aprender a querernos bien, a identificar nuestros límites y a ponernos en valor por encima de estos.

Cuando el taller termina nadie quiere que Maxi se vaya. Le abrazan, le dan besos y le preguntan cuándo volverá. Contemplo sus caritas y pienso: “¿Qué será de todos ellos? ¿Qué caminos les tocará atravesar?”. Y recuerdo las palabras de Antoine de Saint-Exupéry en su famosa novela *El Principito*: “Si alguien ama a una flor de la que solo existe un ejemplar en millones y millones de estrellas, basta que la mire para ser dichoso”. Es así como miramos a nuestros niños en los talleres, y es nuestro deseo que también ellos aprendan a mirarse así •



HEMOS HABLADO DE

Autoestima; afectividad; creatividad; cuento; emociones.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en septiembre de 2023, revisado y aceptado en diciembre de 2023.