



## COM POTENCIAR L'AUTOESTIMA EN LA INFÀNCIA

### Introducció

A manera de resum, podem considerar que l'AUTOESTIMA es construeix a partir de quatre pilars fonamentals, que són:

- **Vinculació:** significa la satisfacció que obté el xiquet/a en establir llaços afectius estrets amb persones importants per a ell/ella i sentir que els altres també li corresponen.
- **Singularitat:** es tracta del coneixement i respecte que ell/ella sent per aquelles qualitats que el fan especial o diferent, secundat per l'aprovació que percep dels altres per aqueixes característiques.
- **Poder:** suposa reconèixer que es disposen de mitjans, d'oportunitats i de capacitats per a ser autònom, per a modificar les seues circumstàncies, assumir tasques o responsabilitats.
- **Models o pautes:** punts de referència (generalment la família) que doten el xiquet/a dels exemples adequats i pràctics, que li serveixen per a establir la seua escala de valors, els seus objectius o ideals propis.

### Definició

L'**AUTOESTIMA** és un judici personal sobre la vàlua d'un mateix; no és una característica predeterminada de manera innata. Constitueix el punt de partida per al desenvolupament d'una personalitat adulta equilibrada i que donarà lloc a unes relacions socials òptimes.

La **família** té un paper primordial sobre el **valor i el grau d'acceptació** que el xiquet/a s'atorga a si mateix/a. Com tot aprenentatge, es tracta d'un procés lent que, de manera gradual, es va formant al llarg dels anys, especialment durant la infància fins a arribar a l'adolescència. Unes interaccions pares/fills positives proporcionen el **suport emocional** necessari per a la formació d'una autoestima adequada en ells/es; per contra, unes relacions negatives i/o difícils generaran un pobre autoconcepte i, molt possiblement, la cerca de suport fora del sistema familiar (colles d'amics, companys...).

Així doncs, l'autoestima es construeix des del naixement a través d'un complex procés d'assimilació i interiorització dels **missatges** que ens va



facilitant el nostre entorn més pròxim (família, escola...) sobre qui som. Aquest valor que ens atorguem a nosaltres mateixos es genera, per tant, a través de la **imatge** que els altres (pares/mares i educadors en general) ens donen sobre nosaltres mateixos.

Una bona dosi d'autoestima és un dels **recursos personals** més valuosos dels que pot disposar un xiquet/a o adolescent. Una persona amb un nivell d'autoestima adequat aprén més eficaçment, desenvolupa relacions socials molt més grates, està més capacitat/da per a aprofitar oportunitats, acceptar els seus propis errors i tolerar la frustració, treballar productivament, resoldre problemes que se li presenten, ser autònom i, en definitiva, conèixer-se i acceptar-se a si mateix. Si l'adolescent acaba aquesta etapa amb una autoestima consolidada, podrà entrar en la vida adulta amb bona part dels fonaments necessaris per a portar una existència productiva i satisfactòria. Al contrari, el xiquet amb una baixa autoestima no confiarà en les seues pròpies possibilitats ni en les dels altres. Se sentirà inferior enfront d'altres persones i, per tant, es comportarà de manera tímida i insegura, mancarà de confiança en si mateix, cosa que, en alguns casos, el podrà portar a desenvolupar conductes problemàtiques o socialment desadaptades i a allunyar-se del seu entorn més pròxim per buscar suport i seguretat en colles d'amics/gues.



### ***Errors educatius que danyen l'autoestima***

En moltes ocasions comprovem que, sense pretendre-ho, són els propis **pares/mares** els responsables de la baixa autoestima dels seus fills/es, ja siga per les seues accions o omissions. Per a enfortir una bona autoestima en



els fills/es, s'exposaran una sèrie d'actituds o conductes que qualsevol bon educador hauria d'eliminar:

**1. No criticar-lo utilitzant "etiquetes":** davant d'un mal comportament infantil mai cal emprar adjectius com: "Eres desmanotat", "dolent", "desordenat", ja que, d'aqueixa manera, li estem devaluant amb una sèrie de qualificatius. A més, el xiquet/a acabarà pensant que ell o ella són realment així, tal com aqueixos termes el defineixen i amb els quals l'adult es dirigeix a ells/es, per la qual cosa probablement aqueixa conducta-problema torne repetir-se.

El **no enjudiciament** és un ingredient de la seguretat psicològica que contribueix a afermar l'autoestima. Les paraules que etiqueten ("inútil", "gandul", "roïn", etc.) són enjudiciadores i degradants. A més, no possibiliten el canvi en la persona que les rep. Per a evitar aquests termes, tracte de comentar al seu fill/a el que pensa o sent vosté en aqueix moment. Per exemple: el terme "desordenat" pot substituir-se per: "aqueix desordre a la teua habitació em molesta".

**2. No criticar mai en públic:** quan el xiquet/a tinga una actitud incorrecta en un lloc amb més persones, en aquestes circumstàncies, s'ha d'esperar a renyar-lo posteriorment en privat i, sobretot, no ridiculitzar-lo o devaluar-lo davant dels altres.

**3. No insistir en el passat:** ja no podem canviar les males accions que han comés els xiquets, per tant, en comptes d'insistir en el que va fer, hem de donar-li pautes concretes o idees de com volem que es comporte la pròxima vegada; quin és exactament el comportament que esperem d'ells/es en una situació similar.

**4. Mai comparar-lo:** amb el germà, veí o amic. Cada persona és única i irreplicable; té les seues facultats, qualitats pròpies; així com limitacions o punts febles.

**5. No justificar el seu present a partir del nostre passat:** això significa que molts pares/mares tendeixen a justificar la seua actitud negativa amb els fills (castigar en excés, desqualificar...) perquè ells mateixos van ser tractats així. Cada xiquet/a ha de viure la seua pròpia història personal sense comparar-la amb la infància que van passar (o van patir) els seus pares que estava envoltada d'unes circumstàncies concretes i que ara, en l'actualitat, per a educar als seus fills/es de poc pot servir.

Mantindre aquesta actitud, com a educadors, significa recórrer a una pobra excusa per a justificar el no voler canviar el nostre estil educatiu. És



fonamental, per tant, no percebre els fills/es a través del filtre dels nostres conflictes no resolts o necessitats insatisfetes durant la infància.

**6. Tindre baixa autoestima:** a vegades també han de plantejar-se els pares/mares quin és el grau de la seua pròpia estima; quin és el nivell de la seua pròpia acceptació i vàlua personal ja que per als fills/es som sempre models a seguir. Com més satisfets ens sentim com a persones, segurament contribuïrem a fomentar una autoestima ajustada en els nostres fills/es.



### ***Recomanacions per a fomentar una autoestima adequada***

En primer lloc, cal indicar que, per a aconseguir aquest objectiu, no existeixen receptes o fórmules preconcebudes. Però sí que existeixen algunes PAUTES EDUCATIVES que podran servir d'ajuda en aquesta complexa tasca.

- Els xiquets/es necessiten l'estima dels seus pares de manera incondicional; han de sentir-se valorats, volguts i especials pel mer fet d'existir i no per les seues realitzacions o assoliments. Perquè un xiquet se senta emocionalment segur és necessari que siga acceptat, valorat i volgut per ser com és.
- Transmetre'ls seguretat afectiva sempre; fins i tot quan es porten malament. Convé en aqueixes ocasions, adoptar mesures davant de conductes inapropiades (retirada de premis, per exemple) però sense que el xiquet pense que ha perdut l'afecte, l'amor dels seus pares, per haver-se saltat alguna norma. És a dir, han de rebre el missatge que els afectes cap a ells/es són incondicionals i res té a veure amb l'aplicació d'un càstig en un moment concret.
- El respecte i l'acceptació de les seues diferències i la seua exclusivitat nodreix l'autoestima del xiquet/a. Acceptar els seus sentiments significa permetre que experimente les seues emocions sense que se'l jutge. Accepte que el seu fill/a expresse les seues pròpies idees, anime'l a això,



encara que siguem diferents de les que vosté tinga. Perquè un xiquet se senta integrat en el seu entorn i valorat és necessari que perceba respecte per part dels adults significatius en la seua vida.

- Proporcionar-li atenció concentrada li farà sentir que ell/ella són algú important per als seus pares/mares; cal escoltar-los amb deteniment. Dedicar-los temps en exclusivitat per a xerrar, compartir experiències, dificultats, tractant de parar-li atenció a les seues vivències, però sense caure en l'error de donar-los la resposta per endavant a les qüestions que ens plantegen. Tot això amb la finalitat d'ajudar-los a madurar i no crear un vincle excessivament dependent de la figura de l'adult.
- Tractar de facilitar-li responsabilitats, adequades a la seua edat, d'una manera positiva ja que crea compromisos i exigeix, en un clima de participació i interacció, el seu compliment per part del xiquet. Deixe'l dur a terme tasques que suposen responsabilitat, de manera que vaja adquirint coneixement de les seues habilitats singulars. Es tracta també que el xiquet aprenga a confiar en els seus propis recursos personals per a assumir una sèrie d'activitats i comprometre's a això.
- Facilitar l'oportunitat al xiquet per a prendre decisions i resoldre algun problema quotidià pensant en les diferents alternatives possibles, en la mesura que siga apropiat per a la seua edat. Quan se li brinda la possibilitat de decidir i pensar estratègies per a resoldre els seus propis problemes, se l'està ajudant que aprenga dels seus encerts i errors d'una forma positiva. Per exemple, si el xiquet no aconsegueix una bona nota en una assignatura, caldrà animar-lo a pensar que potser hauria d'estudiar més i a preparar-se per a superar-se en el pròxim examen. El xiquet ha de sentir que un error pot convertir-se en una oportunitat d'aprenentatge i, conseqüentment, podrà arreglar-ho si empra més esforç.
- Reforçar amb elogis les bones conductes del xiquet o els seus xicotets avanços davant d'aprenentatges que suposen major complexitat. Per exemple, quan ell/ella faça els deures, reculla els seus joguets, o es canvie de roba sol, caldrà fer-los comentaris positius com "Que major que eres..."; "Veig que ja eres capaç de...", fins i tot quan emeta comportaments d'aproximació dirigits a l'aprenentatge final.
- Establir límits educatius clars. Això suposa que el xiquet ha de saber que existeixen unes normes, que no són arbitràries i que haurà de preveure les conseqüències de la seua conducta o de les seues decisions. Aqueixes conseqüències adoptades, davant d'un comportament incorrecte, no



*Excm. Ajuntament de Sagunt  
Departament d'Educació*



tindran marxa enrere. Exemple: "Si no reculls els teus joguets, no aniràs al cinema".