



## CÓMO POTENCIAR LA AUTOESTIMA EN LA INFANCIA

### Introducción

A modo de resumen, podemos considerar que la **AUTOESTIMA** se construye a partir de cuatro pilares fundamentales y son:

- **Vinculación:** significa la satisfacción que obtiene el niño/a al establecer lazos afectivos estrechos con personas importantes para él/ella y sentir que los demás también le corresponden.
- **Singularidad:** se trata del conocimiento y respeto que él /ella siente por aquellas cualidades que le hacen especial o diferente, apoyado por la aprobación que percibe de los/as demás por esas características.
- **Poder:** supone reconocer que se disponen de medios, de oportunidades y de capacidades para ser autónomo, para modificar sus circunstancias, asumir tareas, o responsabilidades.
- **Modelos o pautas:** puntos de referencia (generalmente la familia) que dotan al niño/a de los ejemplos adecuados y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos o ideales propios.

### Definición

La **AUTOESTIMA** es un juicio personal sobre la valía de uno mismo; no es una característica predeterminada de forma innata. Constituye el punto de partida para el desarrollo de una personalidad adulta equilibrada y que dará lugar a unas relaciones sociales óptimas.

La **familia** tiene un papel primordial sobre el **valor y grado de aceptación** que el niño/a se otorga a sí mismo/a. Como todo aprendizaje, se trata de un proceso lento que, de manera gradual, se va formando a lo largo de los años, especialmente durante la infancia hasta llegar a la adolescencia. Unas interacciones padres/hijos positivos proporcionan el **apoyo emocional** necesario para la formación de una autoestima adecuada en ellos/as; por el contrario, unas relaciones negativas y/o difíciles generarán un pobre autoconcepto y, muy posiblemente, la búsqueda de apoyo fuera del sistema familiar (pandillas de amigos, compañeros...).



Así, pues, la autoestima se construye desde el nacimiento a través de un complejo proceso de asimilación e interiorización de los **mensajes** que nos va facilitando nuestro entorno más próximo (familia, escuela...) acerca de quiénes somos. Este valor que nos otorgamos a nosotros mismos se genera, por lo tanto, a través de la **imagen** que los demás (padres/madres y educadores en general) nos dan acerca de nosotros mismos.

Una buena dosis de autoestima es uno de los **recursos personales** más valiosos de los que puede disponer un niño/a o adolescente. Una persona con un nivel de autoestima adecuado aprende más eficazmente, desarrolla relaciones sociales mucho más gratas, está más capacitado/a para aprovechar oportunidades, aceptar sus propios errores y tolerar la frustración, trabajar productivamente, resolver problemas que se le presentan, ser autónomo y, en definitiva, conocerse y aceptarse a sí mismo. Si el adolescente termina esta etapa con una autoestima consolidada, podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria. Al contrario, el niño con una baja autoestima no confiará en sus propias posibilidades ni en las de los demás. Se sentirá inferior frente a otras personas y, por lo tanto, se comportará de forma tímida e insegura, carecerá de confianza en sí mismo lo que, en algunos casos, le podrá llevar a desarrollar conductas problemáticas o socialmente desadaptadas y a alejarse de su entorno más próximo buscando apoyo y seguridad en pandillas de amigos/as.





## **Errores Educativos que dañan la Autoestima**

En muchas ocasiones comprobamos que, sin pretenderlo, son los propios **padres/madres** los responsables de la baja autoestima de sus hijos/as, ya sea por sus acciones u omisiones. Para fortalecer una buena autoestima en los hijos/as, se van a exponer una serie de actitudes o conductas que cualquier buen educador debería eliminar:

**1. No criticarle utilizando "etiquetas":** ante un mal comportamiento infantil nunca hay que emplear adjetivos como: "eres torpe", "malo", "desordenado" ya que, de esa manera, le estamos devaluando con una serie de calificativos. Además, el niño/a acabará pensando que él o ella son realmente así, tal y como esos términos desvalorizantes lo definen y con los que el adulto se dirige a ellos/as por lo que probablemente esa conducta-problema, vuelva repetirse. El **no enjuiciamiento** es un ingrediente de la seguridad psicológica que contribuye a afianzar la autoestima. Las palabras que etiquetan ("inútil", "vago", "malo", etc.) son enjuiciadoras y degradantes. Además, no posibilitan el cambio en la persona que lo recibe. Para evitar estos términos trate de comentar a su hijo/a lo que piensa o siente vd. en ese momento. Por ejemplo: el término "desordenado" puede sustituirse por: "ese desorden en tu habitación me molesta".

**2. No criticar nunca en público:** cuando el niño/a tenga una actitud incorrecta en un lugar con más personas, en estas circunstancias, se debe esperar a regañarle posteriormente en privado y, sobre todo, no ridiculizarlo o devaluarlo delante de los demás.

**3. No insistir en el pasado:** ya no podemos cambiar las malas acciones que han cometido los niños, por lo tanto, en vez de insistir en lo que hizo, debemos darle pautas concretas o ideas de cómo queremos que se comporte la próxima vez; cuál es exactamente el comportamiento que esperamos de ellos/as en una situación similar.

**4. Nunca compararle:** con el hermano, vecino o amigo. Cada persona es única e irrepetible; tiene sus facultades, cualidades propias; así como limitaciones o puntos débiles.

**5. No justificar su presente a partir de nuestro pasado:** esto significa que muchos padres/madres tienden a justificar su actitud negativa con los hijos (castigar en exceso, descalificar...) porque ellos mismos fueron tratados así. Cada niño/a debe vivir su propia historia personal sin compararla con la



infancia que pasaron (o sufrieron) sus padres que estaba rodeada de unas circunstancias concretas y que ahora, en la actualidad, para educar a sus hijos/as de poco puede servir.

Mantener esta actitud, como educadores, significa recurrir a una pobre excusa para justificar el no querer cambiar nuestro estilo educativo. Es fundamental, por lo tanto, no percibir a los hijos/as a través del filtro de nuestros conflictos no resueltos o necesidades insatisfechas durante la infancia.

**6. Tener baja autoestima:** A veces, también deben plantearse los padres/madres cuál es el grado de su propia estima; cuál es el nivel de su propia aceptación y valía personal ya que para los hijos/as somos siempre modelos a seguir. Cuanto más satisfechos nos sintamos como personas, seguramente contribuiremos a fomentar una autoestima ajustada en nuestros hijos/as.



### ***Recomendaciones para Fomentar una Autoestima Adecuada***

En primer lugar, hay que indicar que, para conseguir este objetivo, no existen recetas o fórmulas preconcebidas. Pero sí que existen algunas PAUTAS EDUCATIVAS que podrán servir de ayuda en esta compleja tarea.

- Los niños/as necesitan el **aprecio de sus padres de forma incondicional**; tienen que sentirse valorados, queridos y especiales por el mero hecho de existir y no por sus realizaciones o logros. Para que un niño se sienta emocionalmente seguro es necesario que sea aceptado, valorado y querido por ser como es.



- Transmitirles **seguridad afectiva** siempre; incluso cuando se portan mal. Conviene en esas ocasiones, adoptar medidas ante conductas inapropiadas (retirada de premios, por ejemplo) pero sin que el niño piense que ha perdido el cariño, el amor de sus padres, por haberse saltado alguna norma. Es decir, deben recibir el mensaje de que los afectos hacia ellos/as son incondicionales y nada tiene que ver con la aplicación de un castigo en un momento concreto.
- El **respeto y la aceptación** de sus diferencias y su exclusividad nutre la autoestima del niño/a. Aceptar sus sentimientos significa permitir que experimente sus emociones sin que se le juzgue. Acepte que su hijo/a exprese sus propias ideas, anímele a ello, aunque sean diferentes que las que usted tenga. Para que un niño se sienta integrado en su entorno y valorado es necesario que perciba respeto por parte de los adultos significativos en su vida
- Proporcionarle **atención concentrada** le hará sentir que él/ella son alguien importante para sus padres/madres; hay que escucharles con detenimiento. Dedicarles tiempo en exclusividad para charlar, compartir experiencias, dificultades, tratando de prestarle atención a sus vivencias, pero sin caer en el error de darles la respuesta de antemano a las cuestiones que nos planteen. Todo ello con el fin de ayudarles a madurar y no crear un vínculo excesivamente dependiente de la figura del adulto.
- Tratar de facilitarles **Responsabilidades**, adecuadas a su edad de una manera positiva ya que crea compromisos y exige, en un clima de participación e interacción, su cumplimiento por parte del niño. Déjele llevar a cabo tareas que supongan responsabilidad, de forma que vaya adquiriendo conocimiento de sus habilidades singulares. Se trata también de que el niño aprenda a confiar en sus propios recursos personales para asumir una serie de actividades y comprometerse a ello.
- Facilitar la oportunidad al niño para **tomar decisiones y resolver algún problema** cotidiano pensando en las distintas alternativas posibles, en la medida que sea apropiado para su edad. Cuando se le brinda la posibilidad de decidir y pensar estrategias para resolver sus propios problemas, se le está ayudando a que aprenda de sus aciertos



y errores de una forma positiva. Por ejemplo, si el niño no alcanza una buena nota en una asignatura, habrá que animarle a pensar que quizás debería estudiar más y a prepararse para superarse en el próximo examen. El niño debe sentir que un error puede convertirse en una oportunidad de aprendizaje y, consecuentemente, podrá arreglarlo si emplea más esfuerzo.

- Reforzar con **elogios** las buenas conductas del niño o sus pequeños avances ante aprendizajes que supongan mayor complejidad. Por ejemplo, cuando él/ella haga los deberes, recoja sus juguetes, o se cambie de ropa solo, habrá que hacerles comentarios positivos como "Qué mayor que eres..."; "Veo que ya eres capaz de..." incluso cuando emita comportamientos de aproximación dirigidos al aprendizaje final.
- 
- Establecer **límites educativos claros**. Esto supone que el niño debe saber que existen unas normas, que no son arbitrarias y que tendrá que prever las consecuencias de su conducta o de sus decisiones. Esas consecuencias adoptadas, ante un comportamiento incorrecto, no tendrán vuelta atrás Ejemplo: '*Si no recoges tus juguetes, no irás al cine*'.