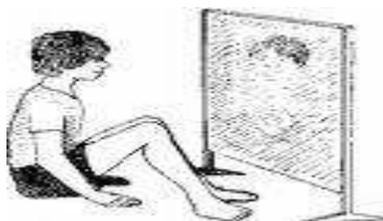




BOLETÍN N° 4

“La Autoestima”



La autoestima es, en términos simples, el cariño que uno siente hacia sí mismo. La valoración de uno mismo juega un papel fundamental en la manera en que uno se relaciona con los demás y afronta los retos de la vida. El desarrollo de la autoestima es un proceso continuo que está asociado con las relaciones que se establecen con las demás personas (principalmente con el papá, la mamá y el entorno más cercano), con el ambiente familiar y escolar y con las experiencias de vida.

Para fortalecer la autoestima de los niños, es útil tener en cuenta que la formación de ésta se encuentra regida por dos factores: lo que uno siente hacia sí mismo y lo que uno piensa de sí mismo. Estos factores se basan en lo que el niño cree que piensan sobre él las personas que considera importantes: sus padres, hermanos, amigos, profesores y parientes. Es igualmente relevante su visión de lo que sienten, lo que le dicen, cómo lo miran y los gestos que hacen estas personas cercanas. Estos datos le darán forma a este sentimiento básico, que definirá su manera de relacionarse con los demás y con el mundo, y que está estrechamente vinculado con la confianza en sí mismo.

La Autoestima Positiva



Podemos hablar de autoestima positiva cuando el niño tiene un buen concepto de sí mismo, lo cual le da seguridad. Tener una autoestima positiva no significa sentirse por encima de todo el mundo y creerse libre de defectos. Por el contrario, es ser consciente tanto de las virtudes como de los defectos y saber que no es necesario ser perfecto para ser valioso. No ve los defectos como trabas que le impiden alcanzar sus metas personales, sino como características sobre las que puede trabajar para superarlas. Al no sentir que su valor está ligado a sus logros, no le teme al error; más bien, lo ve como parte natural de toda actividad. Esto lo conduce a afrontar la vida con mayor espontaneidad y confianza, con menos tensión e inseguridades y, por lo tanto, con mayor éxito.

La Autoestima Negativa

Un niño con autoestima negativa tiene un concepto inapropiado de sí mismo, lo cual conduce a que no sienta mucho amor por sí. En el plano de la conducta, la autoestima baja se traduce en agresividad, aislamiento, timidez, pasividad, poca tolerancia a la frustración y escasa iniciativa, entre otros. En cuanto al desarrollo intelectual, por su parte, se ve afectado por las dificultades de atención, la baja capacidad de concentración, un retraso en la lectoescritura, en el desarrollo del lenguaje y en general, un bajo rendimiento académico. Emocionalmente, la angustia, la vergüenza y la inseguridad, pueden tener una influencia devastadora en su vida. Las relaciones con los demás también se ven afectadas. Un niño con baja autoestima es sumiso, se deja influir con facilidad por los demás y tiene dificultades para expresar sus gustos y preferencias, pues por lo general teme que su entorno no los comparta y lo menosprecie por esto.



¿Cómo Promover una Autoestima Positiva?



Para promover una autoestima positiva en los niños, debemos considerar lo siguiente:

Autoconocimiento

Para quererse, el niño debe empezar por saber cómo es y cómo es su entorno. Necesita conocer su cuerpo, sus pensamientos, reconocer sus sentimientos y regular sus emociones.

Autocuidado

Debe aprender a asearse, preocuparse por su aspecto, alimentarse saludablemente y hacer ejercicios. Así, un niño al que se le ha enseñado a cuidarse recibirá el mensaje “eres valioso”. Es importante que el niño tenga nociones correctas de peligro (situaciones de riesgo) y que sepa defenderse de posibles abusos físicos o sexuales.

Sentido de Pertenencia

Saber que pertenece a un grupo que lo quiere y del cual es una pieza importante es fundamental. Debemos hacerlo participar de la tareas familiares y de las actividades de ocio, escucharlo cuando habla con el mismo respeto con el que escuchamos a un adulto y evitar ser condescendientes con lo que hacen y dicen.

Enseñar Autoestima, porque ésta se Aprende

Además de imitar el comportamiento de los adultos cercanos, los niños reproducen los sentimientos y actitudes de sus padres. Por su gran capacidad de observación, los niños perciben los sentimientos de sus padres y son afectados por sus reacciones, incluso las no verbales. Nuestros gestos y actitudes les dicen tanto como nuestras palabras. La baja autoestima de los padres influye enormemente en la vida de los hijos y usualmente les genera una autoestima equivalente. Asimismo, la ansiedad va de la mano con la baja autoestima y distorsiona la comunicación, lo que genera relaciones tensas y complicadas.

Los Halagos

Si bien es fundamental comunicarles a los hijos el amor que se siente por ellos y el aprecio por sus logros, es importante saber cómo, cuándo y en qué medida halagarlos. Es preciso usar los halagos con inteligencia, para que el niño no se sienta presionado por lo que los padres dicen de él. Las etiquetas que los padres u otros adultos cercanos les ponen, aun con las mejores intenciones, pueden quitarles la espontaneidad y el placer que sienten con una actividad.

No a la Sobrevaloración

A menudo el orgullo mal entendido nos lleva a exhibir las gracias y logros de los hijos ante los demás. Así, es importante no promover un exhibicionismo que puede quitarles el placer de hacer las cosas por sí mismas.

Calma y Buen Humor

Los niños siempre intentan buscar una explicación a las actitudes de los padres hacia ellos. Por eso, no descarguemos las frustraciones del día contra ellos, porque pueden pensar que es culpa suya y sentirse muy mal. Aunque no siempre podemos manejar nuestras emociones, sí podemos intentar vigilar nuestras reacciones. La violencia verbal puede ser tan perjudicial para la autoestima de un niño como la violencia física. Si en algún momento cae en este error, sepa pedir disculpas de corazón, pues así no solo ayudaremos a que se repare el impacto emocional sino que además le estaremos enseñando a disculparse sinceramente cuando cometa un error o hiera a alguien.

*Fuente: Programa “Aprende Jugando”, El comercio.

**Departamento Psicopedagógico
Inicial y Primaria**

