

LA AUTOESTIMA

Es el sentimiento de aceptación y de **amor hacia uno mismo**, que va unido al sentimiento de competencia y de valía personal. Es quererse a sí mismo aceptando los logros y las limitaciones.

Incluye el **autoconcepto**, es decir, conocerse, tener confianza en uno mismo y en los otros, el hecho de sentirse querido básicamente, la aceptación del reto, la motivación por el logro, la superación personal, la capacidad de aceptar los propios fallos y la valoración personal que se tiene de uno mismo, que debería ser, en síntesis, positiva.



El niño al crecer, va construyendo el **concepto de sí mismo** y una valoración personal:

- Va formándose una idea de quién es, si gusta o no, si es aceptado o no por los demás.
- Va creándose expectativas acerca de sus posibilidades y atribuyendo sus éxitos y fracasos sobre todo a su actitud o esfuerzo personal.
- Sintiéndose a gusto o a disgusto con lo que hace.
- Creando una actitud, una predisposición a disfrutar con los retos de la vida o, por el contrario, a padecer, lamentarse, ver sólo lo negativo y abrumarse ante cualquier problema.

La autoestima, entonces, es el **punto de partida para el desarrollo positivo de las relaciones, el aprendizaje, la creatividad, la responsabilidad, etc.** Se trata de uno de los recursos personales más básicos ya que:

- Condiciona el aprendizaje.
- Ayuda a superar fracasos y problemas.
- Fundamenta las conductas responsables.
- Crea la base para la creatividad.
- Condiciona la autonomía personal.
- Facilita la competencia social.
- Ayuda a desarrollar diferentes motivaciones.





Por todo ello, es importante conocer las **conductas que indican una autoestima baja:**

- Autocrítica dura y excesiva. Insatisfacción personal.
 - Hipersensibilidad a la crítica.
 - Indecisión por miedo a equivocarse.
 - Deseo por complacer y miedo a decir NO.
- Perfeccionismo. Autoexigencia elevadísima. Derrumbe cuando las cosas no salen "perfectas".
 - Culpabilidad desproporcionada, exagerando los errores.

Ante conductas o indicios que puedan indicar un problema de autoestima, los padres deben conocer **CÓMO SE PUEDE DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA POSITIVA:**

- Reforzar lo positivo. Valorar el progreso y el esfuerzo, no solamente lo logrado.
- Escucha cálida y activa. Aceptación incondicional.
- Tener fe en los niños para que ellos puedan tenerla en sí mismos.
- Evitar, tanto exigencias demasiado altas que invitan al fracaso y al desaliento, como exigencias demasiado bajas.
- Evitar elogios ambivalentes.



- Relativizar los fallos.
 - Fomentar un espacio de autonomía y libertad.
 - Dar responsabilidad, fiarse de cómo hace las cosas.
 - Transmitirles la sensación de que se confía en su capacidad para avanzar en su mejora personal.
- Devolverle una imagen positiva de sí mismo (y ajustada), sin inflar, ni exagerar, aceptándole.
 - Darle oportunidades para que se enfrente a los conflictos y ponga en juego todas sus habilidades.

- Criticar los actos, nunca a su persona: *"Esto está mal"* en vez de *"Eres un desastre"*.
- Asegurar cariño y afecto incondicional, independientemente de sus logros y comportamiento.
- Permitir la expresión de sentimientos, como un paso previo a una reflexión posterior.
- Respetándolos para que ellos aprendan a respetarse a sí mismos.
- Darle opciones para que elija él, es decir, para que se comprometa con sus propios ideales.
- Relativizar o matizar los comentarios autocríticos excesivos del niño hacia sí mismo. Ante *"No valgo para esto"* o *"Esto es muy difícil"*, matizar, por ejemplo: *"Este problema no te ha salido a partir de este punto, hasta ese momento has ido bien"*.
- Saber qué momentos de baja autoestima son *"normales"*. Cuando sean generalizados o afecten a su desarrollo, se recomienda contactar con el Departamento de Orientación del centro.



COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LAS ESCUELAS PÍAS

C/ Ocaña, 191 - Madrid 28047

Tlf: 91 718 36 85 - Fax: 91 717 87 81

E-mail: sec.alu3@escolapiostd.es

Página web: www.escolapiosaluche.es

