

## La autoestima, parte fundamental en la construcción del ser humano, especialmente en la infancia y la adolescencia.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo.

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

En ocasiones es lo que creemos que la gente opina de nosotros, cómo nos ve, cómo somos percibidos por los demás, y la mayoría de las veces descubrimos que el concepto que nosotros tenemos de nosotros mismos no se corresponde con la imagen que damos a los demás.

Un adecuado nivel de autoestima es la base de la salud mental y física del organismo. El concepto que tenemos de nuestras capacidades y nuestro potencial no se basa sólo en nuestra forma de ser, sino también en nuestras experiencias a lo largo de la vida. Lo que nos ha pasado, las relaciones que hemos tenido con los demás (familia, amigos, etc.), las sensaciones que hemos experimentado, todo influye en nuestro carácter y por tanto en la imagen que tenemos de nosotros mismos.

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica. Es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos; nos sentimos antipáticos o graciosos; nos gustamos o no.

Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se conjugan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

Uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la conciencia de sí mismo: La capacidad de establecer una identidad y darle un valor. En otras palabras, tú tienes la capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no tu identidad. El problema de la autoestima está en la capacidad humana de juicio. El juzgarse y rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente te mantienen vivo.

### Los cuatro aspectos de la autoestima

La autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los adolescentes experimentan positivamente cuatro aspectos o condiciones bien definidas:

**Vinculación:** resultado de la satisfacción que obtiene el ado-

lescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes.

**Singularidad:** resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.

**Poder:** consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.

**Modelos o pautas:** puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios.

Una persona con baja autoestima suele ser alguien inseguro, que desconfía de las propias facultades y no quiere tomar decisiones por miedo a equivocarse. Además, necesita de la aprobación de los demás pues tiene muchos complejos. Suele tener una imagen distorsionada de sí mismo, tanto a lo que se refiere a rasgos físicos como de su valía personal o carácter.

Todo esto le produce un sentimiento de inferioridad y timidez a la hora de relacionarse con otras personas. Le cuesta hacer amigos nuevos y está pendiente del qué dirán o pensarán sobre él, pues tiene un miedo excesivo al rechazo, a ser juzgado mal y a ser abandonado. La dependencia afectiva que posee es resultado de su necesidad de aprobación, ya que no se quiere lo suficiente como para valorarse positivamente.

Una persona con una autoestima óptima, en cambio, tiene las siguientes cualidades:

- Posee una visión de sí mismo y de sus capacidades realista y positiva.
- No necesita de la probación de los demás, no se cree ni mejor ni peor que nadie.
- Muestra sus sentimientos y emociones con libertad.
- Afronta los nuevos retos con optimismo, intentando superar el miedo y asumiendo responsabilidades.
- Se comunica con facilidad y le satisfacen las relaciones sociales, valora la amistad y tiene iniciativa para dirigirse a la gente.
- Sabe aceptar las frustraciones, aprende de los fracasos, es creativo e innovador, le gusta desarrollar los proyectos y persevera en sus metas.

Para intentar aumentar nuestra autoestima debemos ante todo empezar por ser nuestros mejores amigos, saber que no hay nada ni nadie en este mundo más importante que nosotros mismos. Por eso hemos de aceptarnos tal y como somos, pensando no existe nadie mejor ni peor, aunque todos seamos diferentes, pues en eso se basa la diversidad humana.

## EN LOS ADOLESCENTES

Uno de los periodos mas críticos para el desarrollo de la autoestima es la adolescencia, ya que la joven necesita sentirse como una persona distinta a las demás, ser valiosa y valorada, conocer sus talentos y posibilidades para avanzar hacia el futuro.

Durante esta etapa se desarrolla la capacidad de reflexionar sobre uno mismo y de aceptar una nueva imagen corporal. Es por ello que para hacerlo la joven se pregunta a si misma si es inteligente, bonita, aceptada por su grupo de amigos, etc. Comienza

a separar lo que cree que es verdad de si misma de lo que no lo es y aclara sus propios conceptos sobre su persona.

Si ella siente aceptación tanto por parte de la familia como de los amigos y personas que la rodean, serán mayores las posibilidades de éxito. Todo el entorno (hasta los medios de comunicación) contribuyen en cierta medida a moldear la autoestima de la persona. También es en esta etapa, donde se conjugan otros elementos y se evidencia una cierta tendencia al debilitamien-

to de la autoestima, por ello es que debe fortalecerse mucho mas.

Cuando un adolescente tiene autoestima aprende eficazmente, desarrolla relaciones más agradables, están mas capacitados para aprovechar las oportunidades que se le presenten, posee mayor conciencia del camino a seguir. Y si termina esta etapa con su autoestima fortalecida, entrara a la etapa adulta con unas bases solidas, indispensables para llevar una vida beneficiosa y muy satisfactoria.

## CÓMO AFECTA LA AUTOESTIMA?

\*Condiciona el aprendizaje: si la joven no tiene una buena autoestima esta poco motivada e interesada en aprender, no encuentra satisfacción frente al esfuerzo porque no confía en sus habilidades y posibilidades de tener éxito, en cambio, si la autoestima es alta se evidencia todo lo contrario.

\*Favorece la superación de dificultades: ya que la joven es capaz de afrontar problemas y fracasos y así mismo supera los obstáculos que se le presenten. Afronta nuevos retos con entusiasmo y orgullo. Es tolerante frente a la frustración.

\*Fundamenta la responsabilidad: La confianza en si misma es la base para ser capaz de responder a las demandas de la vida, lo

cual lleva a asumir responsabilidades.

\*Beneficia la creatividad: ya que explora nuevas posibilidades, se arriesga con ideas creativas y muy originales.

\*Facilita la relación social: el respeto y aprecio por uno mismo genera seguridad lo cual se convierte en algo llamativo y que posibilita las relaciones con los demás, donde no se evidencie ni sentimientos de inferioridad ni de superioridad. Expresa sus sentimientos de forma espontanea.

\*Determina la autonomía: porque es capaz de tomar decisiones, enfrentar retos de forma independiente, tienen opinión y criterios.

\*Afianza la personalidad: la persona se siente segura y confiada de si misma, de sus posibilidades como ser independiente y aceptada por los demás. Y como ser social, confía, valora y acepta a los demás.



La familia y los profesores son claves para que los niños adquieran seguridad en sí mismos y puedan desarrollarse con autonomía.

## LOS PADRES

- Fomentar el amor propio
- Demostrarle amor con caricias, palabras y hechos.
- Ejercer control en la niña, colocando límites desde pequeña, siendo firme y constante en las ordenes, explicándole el porqué de las cosas, enseñándole autocontrol y siendo buen ejemplo para ellas.
- Brindarle seguridad, no ame-

nazarla, cumplirle las promesas, nunca avergonzarla, no sobreprotegerla y prepararla para las cosas nuevas que se le puedan presentar.

- Fortalecer su confianza, ayudándola a que crea en ella misma y para ello la puede elogiar, hacerla que se sienta orgullosa de sí misma y evitando las comparaciones.
- Orientarla, comprendiendo

que continua siendo una niña y no un adulto y que el comportamiento es propio de su edad, evitando reprenderla constantemente.

- Disciplina adecuada, ofreciéndole apoyo, alternativas, soluciones y la promesa de contar con la ayuda que sea necesaria. Recordarle que la meta de la disciplina es el autocontrol.

## LOS PROFESORES

La autoestima y el rendimiento escolar se potencian mutuamente en una espiral que beneficia a la estudiante: la autoestima ayuda a obtener resultados académicos y éstos a su vez mejoran la autoestima.

Para conseguir que las niñas tengan buena autoestima y la confianza en sí mismos que les facilite aprender, se recomienda:

- ★ Es fundamental que los profesores reconozcan los logros, feliciten a sus estudiantes y les inspiren confianza porque esto les da alegría y el impulso para intentar nuevos avances.
- ★ Hay que destacar que las cosas no se dan automáticamente sino que hay que trabajar con disciplina para conseguirlas.
- ★ Una forma de hacerlas sentir logros en el colegio es pedirles ayuda (colocarles funciones y responsabilidades). Así sienten importantes y capaces.
- ★ También es recomendable crear una expectativa positiva respecto al colegio y no verlo como una obligación que exige trabajo.

★ Ser efusivo y claro al reconocer lo que las estudiantes han hecho correctamente. Si no han cumplido con lo que se esperaba, darle otra oportunidad explicando más lo que se espera de ellas.

- ★ Generar espacios que permitan y posibiliten la creatividad.
- ★ Propiciar un ambiente cálido, participativo, interactivo donde se valore y se reconozca el aporte de cada estudiante.
- ★ Mostrar confianza frente a la capacidad de cada una de las estudiantes.
- ★ En situaciones de conflicto, motivar a las estudiantes a buscar soluciones adecuadas y sabias, más que a resolverlas en términos de ganar o perder.
- ★ Desarrollar el espíritu de observación y ayudar a buscar formas innovadoras de adaptarse a la realidad.
- ★ Colocar exigencias y metas al

alcance de las estudiantes.

★ Busque conocer a sus estudiantes creando espacios de comunicación que les permita conocerlas realmente, en especial cuando la situación lo amerite (estudiante afectada por alguna situación en particular y que necesita de su escucha y comprensión).

★ La autoestima se construye en su mayoría sobre las valoraciones que se reciben de los demás. Por ello se debe incluir frases de ánimo, constructivas que cambian estereotipos de pensamiento, en el que hacer diario del docente.

Ejemplo de frases:

- *La próxima vez, lo harás mejor.*
- *Tú eres importante aunque no hayas logrado todos tus objetivos.*
- *Yo te voy a colaborar para que salgas adelante.*
- *Tú puedes hacerlo.*
- *Yo confío en ti.*