

AUTOESTIMA

INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

por Tracy Simonson, Ph.D., Miami University (OHIO)

transcrito de <http://www.naspcenter.org/espanol/autoestima.html> Artículo traducido y adaptado de A. Canter & S. Carroll, (Eds.), *Helping Children at Home and School: Handouts From Your School Psychologist*. (1998). Bethesda, MD: NASP, pp. 267-268

INTRODUCCIÓN

El conocimiento que tenemos sobre nosotros mismos frecuentemente incluye ideas como "artístico", "atlético", "creativo" y/o "alto". Todas estas ideas constituyen el concepto de uno mismo—"Quién soy yo". Un componente importante del concepto de uno mismo es la autoestima, que representa cómo nos sentimos o cómo nos valoramos a nosotros mismos.

La autoestima es importante porque el tener poca autoestima se asocia con depresión, suicidio, bajo rendimiento académico, susceptibilidad a las presiones de los compañeros y a la delincuencia. Aunque la relación causal entre la autoestima y estos problemas es difícil de establecer, muchos educadores creen que la autoestima parece ser una condición necesaria (aunque no suficiente) para adaptarse exitosamente en la vida.

El desarrollo de la autoestima

Comenzando a los 8 años de edad, los niños no solamente tienen un sentido general de la autoestima, sino que también evalúan sus aptitudes en cinco áreas: 1) aptitud académica, 2) aptitud atlética, 3) aceptación social, 4) apariencia física y 5) conducta.

En algunos casos, los niños no le dan tanta importancia a las áreas en las cuales se sienten menos aptos. Por ejemplo, un niño puede tener una evaluación baja de su habilidad atlética, pero ésta no afectará la autoestima negativamente porque el niño no le ha dado importancia a su *rendimiento* en esta área ("los deportes no son tan importantes para mí"). Por lo tanto, la autoestima es el resultado de una discrepancia entre la importancia de una área y la percepción de su aptitud en dicha área. Un niño que piense que el éxito académico es muy importante tendrá poca autoestima si no está obteniendo buenas notas en lectura o matemáticas.

También hay estudios que han documentado la importancia de tener la estima de otras personas, primordialmente de los padres, compañeros y maestros, como un factor crítico de la autoestima. La estima puede ser incondicional; un niño se siente amado y aceptado a pesar de sus habilidades o comportamientos. Sin embargo, la estima de otras personas es condicional cuando el niño se siente amado y aceptado solamente cuando cumple con las normas de los demás. La estima condicional es devastadora para la autoestima.

Características De Los Niños Con Baja Autoestima

Los siguientes comportamientos pueden ser indicativos de baja autoestima:

- *Renuencia a aprender cosas nuevas o evitar los retos.* Los niños con poca autoestima pueden pedirle ayuda frecuentemente a sus padres o negarse a hacer cosas por sí mismos.
- *Declaraciones negativas frecuentes acerca de sí mismos* ("No puedo"; "No puedo hacer nada bien").

- *Crítica excesiva de otras personas y/o menosprecio de los logros de sus hermanos o compañeros.*
- *Reacción y dependencia a indicaciones o señales externas.* Los niños con poca autoestima pueden ser extremadamente sensibles a indicaciones verbales y no-verbales mientras buscan una reacción a algo que han hecho. Ellos pueden reaccionar de manera drástica a algunas indicaciones, tales como el arrugar la frente o el suspiro de sus padres. Esto es a pesar de que sus padres les aseguren que los gestos negativos no estaban relacionados con lo que ellos hicieron.
- *Reacción exagerada a estímulos* que deberían causar poca ansiedad, tales como exigencias de tiempo, competencia sana o crítica constructiva.
- *Son influenciados fácilmente por sus compañeros.*
- *Reaccionan rápidamente a las altas y bajas (vaivenes) de la vida diaria.* El fracaso puede ser devastador, aun en proyectos de poca importancia.

Sugerencias para los padres

1. **Examine la manera en que usted está educando a su hijo.** Los padres que son cariñosos, acogedores y que se preocupan, usualmente tienen niños con una autoestima alta.
2. **Establezca un hogar armonioso mediante reglas que sean justas y claras,** y de disciplina constante y justa. Déles oportunidades de discutir las desavenencias dentro de la familia.
3. **Permítale a su niño alguna elección y control en actividades diarias dentro de los límites acordados,** como escoger la ropa para ir a la escuela, escoger una de las comidas durante la semana o seleccionar el libro para leer a la hora de acostarse. Esto podría comunicarle al niño que usted confía y valora sus opiniones.
4. **Familiarícese tanto con las fortalezas y debilidades de su niño** como con su nivel actual de habilidad. Haga demandas razonables de rendimiento basadas en el progreso que hace el niño en vez de comparaciones con sus compañeros, hermanos o acontecimientos importantes de desarrollo. Desanime a su niño de hacer este mismo tipo de comparaciones.
5. **Establezca un “tiempo para la familia” por lo menos una vez a la semana.** Escoja un momento en que el televisor se apague, no se conteste el teléfono y la familia comparta tiempo junta. Permita a cada uno de los niños escoger una actividad que hagan juntos con regularidad.
6. **Dígales a sus hijos que usted confía en que ellos pueden hacer cosas por sí mismos.** Recuérdeles situaciones pasadas y señale cómo fueron capaces de vencer los obstáculos (“Acuérdate cuando te era difícil hacer tu cama— fuiste persistente y ahora te es fácil hacerla”).
7. **Asigne a sus hijos tareas de la casa apropiadas para sus edades.** Espere que las hagan todos los días sin que usted tenga que recordárselas a menudo. Use métodos específicos para reaccionar al cumplimiento de la tarea y utilice recompensas cuando el niño se acerque a lo que usted quería que hiciera.
8. **Asegúrese de estimular y apoyar a sus niños.** No haga que el amor y el apoyo dependan de los esfuerzos o comportamientos del niño. Asegúrese de que sus hijos sepan que usted puede enojarse o decepcionarse cuando no se comportan como es debido, pero que ellos pueden contar siempre con su amor.
9. **Sea un modelo de buenas destrezas para resolver problemas sociales.** Enfatique el utilizar palabras para expresar sentimientos y la comunicación como un medio de resolver problemas familiares. Ayude a su hijo a identificar sus sentimientos escuchándolo de manera reflexiva (“te ves decepcionado de no haber ganado el juego”).
10. **Estimule a los niños a desarrollar una amplia variedad de destrezas y pasatiempos en los cuales se sientan exitosos.** Recuerde que la autoestima se desarrolla a través de evaluaciones de habilidad en diferentes áreas, no solamente en los logros académicos.