

El buen trato y la formación

E l b u e n t r a t o y l a f o r m a c i ó n

de la autoestima en el niño

d e l a a u t o e s t i m a e n e l n i ñ o

Juan Fernando Gómez Ramírez

Pediatra puericultor
Profesor
Universidad de Antioquia

En el presente artículo se definirá el concepto y la formación de la autoestima en el niño y la niña y la relación directa que guarda con el buen trato durante el proceso de crianza.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima se define como lo que cada persona siente por sí misma, su juicio general acerca de sí. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación (alta o baja autoestima) e indica en qué medida el individuo se siente capaz, digno y exitoso. Es pues, un juicio personal que se expresa en actividades del individuo hacia sí mismo.

La autoestima tiene dos aspectos que se interrelacionan: impone sentido de eficiencia y valor personal. Además, es la suma integrada de la autoconfianza y el autorrespeto; es la convicción de que se es competente y digno.

Nathaniel Branden, pionero de los estudios sobre autoestima, afirma que *la autoestima actúa como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Cuando la autoestima es baja, disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida.*

Es necesario aclarar que la autoestima positiva es algo totalmente diferente a las actitudes de engreimiento y arrogancia, que indican,

en la mayoría de los casos, un gran nivel de inseguridad que acompaña usualmente a la autoestima baja.

El estudio científico de la autoestima cobró fuerza desde el decenio del ochenta, cuando empezaron los trabajos científicos sobre el tema y se crearon institutos dedicados a su estudio y perfeccionamiento.

La inclusión de la autoestima como una de las metas del desarrollo infantil se fundamenta en el convencimiento de que el amor propio desempeña una función primordial en el desarrollo del niño.

La motivación, el rendimiento escolar y deportivo, la calidad de las relaciones con los compañeros, la tolerancia a la frustración y el abuso de drogas y alcohol están necesariamente influidos por la manera como piensan los niños sobre sí mismos. La autoestima es un sentimiento que se expresa siempre con hechos.

¿Cómo nace la autoestima?

Nadie llega al mundo con un sentido del valor propio. El recién nacido no es un pro-

ducto acabado, depende de los demás para sobrevivir, necesita alimento, protección y amor y reconocimiento que se expresan normalmente mediante el contacto físico y las expresiones verbales.

El niño nace sin sentido del yo, aquel núcleo limitado, coherente y lúcido de la personalidad, que sirve de barrera entre el ello, fuente de las pulsiones, y el mundo exterior.

El desarrollo del amor propio se produce por la interacción entre el temperamento innato del niño y las fuerzas ambientales que reaccionan a este.

La autovaloración se aprende en la familia. Posteriormente intervienen otras influencias, pero estas tienden a reforzar los sentimientos de valor o falta del mismo que se hayan adquirido en el hogar.

De acuerdo con lo propuesto por Coopersmith, un reconocido experto en la materia, la génesis de la autoestima tiene la siguiente secuencia:

- **Autorreconocimiento:** surge hacia los dieciocho meses de edad, cuando el niño es capaz de reconocer su propia imagen en el espejo
- **Autodefinition:** aparece a los tres años de edad, cuando el niño es capaz de identificar las características que lo describen a sí mismo, inicialmente en términos externos y hacia los seis o siete años en términos psicológicos, introyectando ya el concepto del yo verdadero (quien es) y el yo ideal (quien le gustaría ser). Mientras mayor sea la diferencia entre el yo verdadero y el yo ideal, más baja será la autoestima
- **Autoconcepto:** se desarrolla en la edad escolar, de los seis y los doce años. Es el sentido de sí mismo que recoge las ideas referentes al valor personal. Dentro de este contexto, la autoestima es el sentimiento, positivo o negativo, que acompaña al autoconcepto

Crterios que fundamentan la imagen de sí mismo

Según Coopersmith, existen cuatro criterios que fundamentan la imagen de sí mismo como elemento constituyente de la autoestima:

- **Significación:** es el grado en que la persona siente que es amada y aceptada por aquellos que son importantes para ella
- **Competencia:** es la capacidad para desempeñar tareas que se consideren importantes
- **Virtud:** entendida con la capacidad para la obtención de niveles morales y éticos
- **Poder:** es el grado en que la persona puede influir en su vida y en la de los demás

Cómo desarrollar la autoestima

Mientras más alta es la autoestima, más inclinado se está a tratar con los demás con respeto y benevolencia, puesto que no se tiende a percibirlos como una amenaza: el respeto a sí mismo constituye la base del respeto a los demás.

El refuerzo del amor propio de un niño requiere que los adultos lo reconozcan, respeten y acepten la constitución única de cada niño, sin que esto implique necesariamente la aprobación de todas las cualidades inherentes a este. El psicólogo estadounidense Robert Brooks ha señalado aspectos que contribuyen notablemente al desarrollo de la autoestima:

- **Desarrollo de la responsabilidad:** con el fin de obtener una saludable sensación de dominio y compromiso, los niños deben recibir oportunidades para adoptar responsabilidades tanto en la escuela como en el hogar. La designación de vigilante de loncheras o jefe del aseo que se hace en las escuelas constituye un buen ejemplo
- **Oportunidad para elegir y tomar decisiones:** guardando la necesaria congruencia con el nivel de desarrollo y los intereses del niño, el adulto debe brindarle a este la oportunidad para tomar decisiones, como por ejem-

plo, escoger democráticamente la fecha de un examen o quién desea pasar primero al tablero

- **Retroalimentación positiva:** animar a los niños a reforzar las conductas enriquecedoras constituye una fuente importante de energía y motivación que favorece el cultivo del amor propio. Cada palabra, expresión facial, gesto o acción por parte de los padres, profesores y adultos significativos, transmiten mensajes al niño sobre su valor
- **Establecimiento de la autodisciplina:** es fundamental para el niño encontrar un referente normativo adecuado que fomente en él la capacidad de razonamiento sobre sus propias acciones y la formación de un juicio de valor sobre las mismas
- **Aceptación de errores y fracasos:** la ejecución de tareas y la asunción de responsabilidades se limitan mucho por el temor a fracasar, eventualidad perfectamente posible en la actividad humana. Debe inculcarse a los niños el concepto de que el error es una experiencia que se debe tomar con el sentimiento positivo de mejorar y superarse

Existen notables variaciones en el temperamento humano y fluctuaciones inevitables en el nivel de autoestima, así como las hay en todos los estados psicológicos; el niño no escapa a ello.

En algunos casos de temperamento difícil pueden existir dificultades para el desarrollo de una alta autoestima. Algunos niños reaccionan de manera exagerada a las situaciones, sienten poco placer en lo que hacen y con frecuencia son excesivos en sus demandas. Estos niños pueden dejar en los adultos cercanos una sensación de desesperanza, frustración e irritación.

Sin embargo, los niños difíciles no son inaccesibles sino que requieren un estilo distinto de parentalidad, para así evitar la angustia de los padres, que puede dar al traste con el proceso de formación de la autoestima en el niño.

Características de los padres y grado de autoestima infantil

En consonancia con los estudios de Coopersmith sobre los niños en edad escolar, se puede afirmar que los padres de los niños con una alta autoestima por lo general quieren y aceptan a sus hijos y son exigentes en cuanto al desempeño académico y la buena conducta, muestran respeto y permiten la expresión individual.

Estos padres tienen a su vez una alta autoestima y llevan una vida satisfactoria y activa. Este tipo de padres también recibe estímulos por parte de sus hijos que los animan a ser amorosos, firmes y democráticos. Se establece así la retroalimentación, que es un mecanismo muy importante en esta clase de interacciones.

Por su parte, los padres de niños con baja autoestima establecen con sus hijos pocas reglas fijas, pero sus métodos de control tienen a ser rudos, autocráticos y en ocasiones hostiles y fríos. Es frecuente que estos padres no esperen mucho de sus hijos y sus expectativas de índole negativa a menudo se convierten en realidad.

Pero no todo es tan sencillo. Como bien lo anota el conocido pediatra y psicoanalista Donald Winnicott, *los padres no hacen a sus hijos como el alfarero hace una jarra o el pintor pinta un cuadro.*

Con alguna frecuencia se encuentran niños y adultos con un alto nivel de autoestima a pesar de haber crecido en un ambiente adverso, poco propiciador de este logro; y, a la inversa, personas provenientes de hogares muy favorables para el desarrollo de la autoestima y que tampoco lo logran, lo que hace pensar que existen otras condiciones, desconocidas aún, que influyen notablemente en el comportamiento del individuo, tanto en la niñez como en la adultez.

Aunque la consecución de la autoestima no es el resultado matemático de la interacción

del niño con sus padres, se pueden formular algunas orientaciones que ayuden a los padres a crear un ambiente favorable para la formación de la autoestima:

- Evitar ridiculizar o humillar al hijo
- Darle verdadera importancia y valor a los pensamientos y sentimientos que los niños manifiestan
- Educar al niño con un referente normativo sin confusiones, contradicciones ni elementos opresivos
- Evitar culpar, avergonzar y atemorizar al niño
- Respetar los derechos infantiles y, por otro lado, ser garante del cumplimiento de los deberes de los niños

El buen trato y al formación de la autoestima

El diccionario de la Real Academia Española define el trato como acción y efecto de tratar y, a su vez, tratar se define como comunicarse, relacionarse con un individuo. De lo anterior se deduce que bien tratar es comunicarse bien con las personas y, en nuestro caso, con los niños.

El buen trato se inicia desde que la pareja logra una gestación que ha deseado intensamente. Luego durante todo el proceso de la gestación, la vinculación afectiva es creciente y motivada, entre otras vivencias, por la percepción de los movimientos fetales y el vehemente deseo para que el proceso de la gestación llegue a feliz término.

Una vez que el nacimiento ocurre, la interacción temprana madre-hijo, bajo la égida protectora del padre, produce como resultado final la vinculación afectiva más fuerte que el ser humano logra en su vida y que se convertirá en un apoyo fundamental para todas las acciones posteriores tendientes a un adecuado crecimiento y desarrollo.

Como elemento coadyuvante para el anterior propósito, tiene una función fundamental la alimentación materna en el sentido de que,

fuera de las grandes bondades nutricionales que aporta al niño, fortalece, ¡y de qué manera!, el proceso de interacción afectiva madre-hijo.

Tienen también particular importancia en este período el arrullo y las caricias que se le brindan al niño por parte de sus padres en estas edades tempranas y que se constituyen en elementos fundamentales para la confianza básica del niño, que lo lleven al crecimiento y maduración, gracias a los adultos significativos que lo rodean, lo aman y lo protegen. Este será el embrión inicial en la formación de la autoestima en el niño.

Una vez finalizado el primer año de vida, se inicia por parte de los padres y adultos significativos la incorporación del niño a la cultura, mediante la instauración gradual y progresiva de un referente normativo que contiene todas aquellas conductas que de acuerdo con la tradición cultural y ética son deseables que el niño desarrolle, señalando a su vez aquellas que son inapropiadas o indeseables dentro del funcionamiento social al que el niño se irá incorporando gradual y progresivamente.

Es en esta época cuando la instauración de una adecuada disciplina, especialmente a partir de la edad preescolar, ojalá sin confusiones, contradicciones ni elementos opresivos, adquiere una importancia fundamental.

Lo anterior debe trabajarse con el niño en un proceso interactivo y dialógico, en el que la capacidad de escucha y serena firmeza sean elementos fundamentales del proceso. Sea este el momento para afirmar que en las necesarias confrontaciones a que se llegará cuando se reprochen algunos comportamientos que el niño asuma, no debe tener cabida allí el castigo físico como elemento relacional con el niño en su proceso de crianza.

Está exhaustivamente demostrado que este tipo de práctica, el castigo, vulnera en gran medida la autoestima y, si bien es posible que

moldee a la fuerza el comportamiento del niño, no permite en este la formación de una sana autocrítica que se constituya en baluarte de su comportamiento futuro. Existen otras formas no violentas que permiten comunicarle al niño nuestro desacuerdo con su comportamiento, sin humillarlo ni generar resentimiento en él.

Queda claro entonces que en el proceso de la formación de una buena autoestima, el buen trato es un elemento fundamental, que abarca no solo la exclusión de actitudes agresivas con el niño, sino también la violencia sutil que aunque menos dramática en sus manifestaciones y más insidiosa en sus efectos lacera y puede llegar a limitar en el niño las potencialidades de su propio desarrollo.

Lecturas recomendadas

Branden N. *El poder de la autoestima*. Barcelona: Paidós; 1993.

Coles R. *La inteligencia moral*. Bogotá: Norma; 1998.

Kamii C. *La autonomía como finalidad de la educación*. Publicación UNICEF; 1982.

Pizarro C. Palma E ed. *Niñez y democracia*. Bogotá: Ariel – UNICEF; 1997.

El buen trato debe implicar también la evitación de actitudes sobreprotectoras hacia el niño, que generan en él sentimientos de minusvalía y dependencia que van a dificultar la formación de una buena autoestima.

Se puede confiar esperanzadamente que las anteriores reflexiones promuevan en el ambiente familiar y escolar actitudes favorables hacia la adquisición de una alta autoestima en el niño, como herramienta fundamental de un ejercicio vital gratificante tanto en lo personal como en lo social, para lo cual es necesario tener muy en cuenta la afirmación de Aristóteles hace más de veinte siglos: *La felicidad consiste en estar satisfecho consigo mismo*.

Posada Á, Gómez JF, Ramírez H ed. *El niño sano*. 3ª ed. Bogotá: Editorial Médica Panamericana; 2005.

Shapiro LE. *La inteligencia emocional de los niños*. Bogotá: Javier Vergara; 1997.

examen consultado

16. Todas las siguientes características están relacionadas con una buena autoestima, excepto
- A. la eficiencia
 - B. la autoconfianza
 - C. la prepotencia
 - D. el autorrespeto
 - E. la fortaleza
17. Todas las siguientes afirmaciones con respecto a la autoestima son correctas, excepto que
- A. está presente en los seres humanos desde el momento de nacer
 - B. la familia tiene en su desarrollo un papel fundamental
 - C. constituye un baluarte importante en la calidad de las relaciones con los compañeros
 - D. permite afrontar de buena manera las adversidades de la vida
 - E. el rendimiento escolar y deportivo se optimizan cuando existe un buen nivel de autoestima
18. Los siguientes elementos contribuyen sinérgicamente al buen trato y a la formación de una buena autoestima en el niño, excepto
- A. la alimentación materna
 - B. los idearios afectivos favorables conceptionales
 - C. la égida protectora del padre
 - D. el arrullo y las caricias que se le brindan al niño
 - E. la conducta permisiva hacia el niño por parte de los padres

examen consultado

19. No es favorable a los postulados del buen trato a la niñez
- A. la autoridad serena y firme
 - B. la sobreprotección
 - C. la evitación del castigo físico
 - D. la instauración de un referente normativo
 - E. la adquisición de la confianza básica por parte del niño
20. Los siguientes criterios fundamentan la imagen de sí mismo, excepto
- A. la competencia
 - B. la autodefinición
 - C. la significación
 - D. la virtud
 - E. el poder