FOMENTAR LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS: Proverbio chino: “la vida de un niño es como un trozo de papel en el que todos los que pasan dejan una señal”

1.- INTRODUCCIÓN.

La autoestima es un elemento imprescindible para salud mental de un individuo. De hecho, en la práctica clínica, existen muy pocos casos donde una persona cuando acude, tenga un nivel de autoestima medio o alto ya que, en la mayoría de las ocasiones, el grado en el que una persona “se lleva consigo misma”o “se cae bien” no suele ser muy elevado.

En definitiva, es casi el motor de nuestra vida, aquella energía que nos impulsa a actuar, a arriesgarnos…o a permanecer inactivos e indecisos por miedo a que la elección realizada no se ajuste a nuestras expectativas o a las de otros y nos sintamos rechazados.

Las personas con una autoestima elevada suelen tener menos emociones agresivas, negativas y menos depresión y más “defensas” para enfrentarse a los problemas, que las personas con una autoestima baja.

De modo similar, las personas con una autoestima elevada pueden manejar mejor el estrés y, cuando son expuestas al mismo, experimentan menos efectos negativos en la salud.

Por ello, es un arma muy poderosa que debemos cuidar y mejorar constantemente si queremos mantener una buena salud mental y una sensación de bienestar y felicidad que invada nuestras vidas.

1.2.- DEFINICIÓN.

¿Pero que es la autoestima? La autoestima tiene numerosas definiciones, sin embargo, todas tienen en común: la capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a sí mismo.

Es la percepción y valoración de uno mismo del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra persona, es decir, de todas la áreas de una persona: personal, familiar, económica, relaciones sociales, trabajo y salud.

La autoestima, 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" en una situación personal, pero incapaces en una laboral, nos gustamos a nosotros mismos o nunca vamos a conseguir agradar a nuestros padres…. Las múltiples impresiones, evaluaciones, experiencias y sobre todo, PENSAMIENTOS que vamos teniendo se juntan en un sentimiento positivo o negativo hacia nosotros mismos. ¿Pero de qué depende que mis pensamientos, impresiones, evaluaciones y experiencias sean positivos o negativos? Depende de diferentes variables que se irán analizando posteriormente.

Supongamos que voy por la calle y me cruzo con una persona que conozco, pero que al pasar junto a ella ni me mira. Yo estaba predispuest@ a saludarle porque la había visto, pero veo que ella no me corresponde. Yo me siento enfadad@ porque creo que no ha sido correcta o me divierto porque pienso que es una persona muy despistada que ni ha llegado a verme al pasar

por mi lado. Una misma situación, provoca en este caso y a modo de ejemplo, dos interpretaciones distintas y dos modos de reacción diferentes.

Las personas tenemos la capacidad de elegir cuál de las dos historias queremos para nosotros mismos, sin embargo, casi no nos damos cuenta de esta posibilidad de elección porque ésta se produce de una manera casi automática determinada por muchas variables.

Hay que tener en cuenta, que cada opción que tomamos nos repercute de una manera directa en nuestra autoestima. Si vemos la primera reacción, me enfado, pero ¿que hay detrás del enfado? Probablemente sentimientos negativos: no ha querido saludarme porque no le resulto simpático:

Pero si yo creía que si ¿como puedo estar tan equivocado?

¿Será que le ha molestado algo de la última vez que estuvimos juntos?

¿Será que ni me mira porque no me soporta? ETC……

Repercusión: Confusión y desvaloración personal porque me tenía que haber dado cuenta, incertidumbre y sentimientos de culpa y sentimientos de poca valía porque nos hace pensar que no merecemos la pena. Mi autoestima se resiente.

Segunda opción: Me río.

Es tan despistado que ni me ha visto cuando ha pasado por mi lado.

Repercusión: Diversión. Mi autoestima no ha sido dañada porque la situación la he interpretado como divertida.

En cualquier caso, vemos que la situación es la misma y que es la manera de interpretar esa situación, la que provoca que yo acabe teniendo unos sentimiento u otros dependiendo de la elección. En cualquier caso, soy yo el que decide ELEGIR y tomar una alternativa u otra, aunque esta

elección suela producirse de una manera automática, rápida y casi inconsciente.

Por tanto, el valor de la autoestima depende fundamentalmente de mis pensamientos y éstos están determinados por múltiples variables: rasgos de personalidad, experiencias desde la infancia, educación familiar, acontecimientos importantes… que analizaremos más adelante.

LA AUTOESTIMA SE APRENDE, FLUCTÚA Y LA PODEMOS MEJORAR.

La familia es el lugar principal de socialización, de educación y de aceptación de uno mismo. Es el lugar en el que una persona es querida por lo que es y se le acepta como es. La valoración de la imagen que el niño va haciendo de si mismos depende de la forma en que va percibiendo que cumple con las expectativas de sus padres, en cuanto a la consecución de metas y conductas que esperan de él.

Durante los primeros años el niño aprende la autovaloración en la familia. Si crecemos sintiéndonos amados y seguros hay mayores posibilidades de que desarrollemos una adecuada identidad personal.

Por eso, las experiencias vividas durante la infancia juegan un papel predominante en el establecimiento de nuestra autoestima. Durante estos primeros años de vida, nuestros éxitos y errores y como fuimos tratados en cada ocasión como resultado de ellos, por los miembros personas relevantes para nosotros, contribuyeron a la creación de esa imagen de nosotros mismos que llevamos dentro.

Tras haber interiorizado esa imagen, el siguiente paso sería intentar aproximarnos lo máximo posible a ella, y en consecuencia, a establecer nuestro nivel de autoestima en función de si tenemos éxito o no.

Sin embargo, la persona no nace con un concepto fijo y estático de lo que es, sino que éste se va formando y desarrollando progresivamente. Los seres humanos formamos nuestra visión predominante del mundo, alrededor de los cinco años de edad. Nuestra percepción del mundo que nos rodea como un lugar seguro o peligroso y nuestra predisposición a interactuar con él de manera positiva o negativa, es determinada a esta temprana edad.

2.1 El apego y su relación con la autoestima:

Cuando hablamos de crianza con apego, nos referimos al refuerzo de la relación de apego entre la madre y el niño. El apego juega un papel fundamental en la relación interpersonal de las personas y se aprende desde la infancia.

La conducta de apego depende de la manera como el individuo es capaz de reflejar la sensación de seguridad. El modelo de apego aprendido determina cómo se relacionará el niño cuando sea mayor con otras personas y la seguridad en sus propias capacidades para afrontar las más diversas situaciones.

Así, Bowlby define al apego madre-infante como “un vínculo afectivo que se desarrolla mediante la relación de interacción cotidiana a lo largo del primer año de vida, en la cual la madre como la cuidadora principal de la crianza, significa una base segura para su infante”.

El apego es un patrón relacional relativamente estable que acaba conformándose en uno de estos 3 tipos fundamentales:

- APEGO SEGURO: se da cuando la persona que cuida al niño demuestra cariño, protección, disponibilidad y atención a las señales del bebé, lo que le permite desarrollar un concepto de sí mismo positivo y un sentimiento de confianza. En el dominio interpersonal, las personas seguras tienden a ser más cálidas, estables y con relaciones íntimas satisfactorias, y en el dominio intrapersonal, tienden a ser más positivas, integradas y con perspectivas coherentes de sí mismo.

- APEGO ANSIOSO: se da cuando el cuidador está física y emocionalmente disponible sólo en ciertas ocasiones, lo que hace al niño más propenso a la ansiedad de separación y al temor de explorar el mundo. No tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores, debido a la inconsistencia en las habilidades emocionales. Es evidente un fuerte deseo de intimidad, pero a la vez una sensación de inseguridad respecto a los demás.

- APEGO EVITATIVO: se da cuando el cuidador deja de atender constantemente las señales de necesidad de protección del niño, lo que no le permite el desarrollo del sentimiento de confianza que necesita. Se sienten inseguros hacia los demás y esperan ser desplazados sobre la base de las experiencias pasadas de abandono.

Los padres somos reproductores de unos modelos educativos, y no es fácil romper con ellos. Cuando nos hemos educado en un ambiente familiar donde había descalificaciones por parte de nuestros progenitores es habitual que, aunque en ocasiones inconscientemente, reproduzcamos ese modelo con nuestros propios hijos.

Una educación permisiva, por parte de los padres, puede ser el origen de una baja autoestima. Este modelo educativo está muy presente en las últimas generaciones, dado que los padres se exigen mucho a ellos mismos en su "rol parental" pero muy poco a sus hijos, lo que crea gran desconfianza en sí mismos y el caldo de cultivo de una cultura del no esfuerzo y la dejadez. Esta baja autoestima también la encontramos cuando hay un mal conocimiento de sí mismo como personas y padres y cuando los padres son descalificadores.

Ante todo debemos plantearnos una reflexión previa ¿Qué modelo de educación recibí?,

¿Qué modelo quiero transmitir?...Cuando podemos analizar objetivamente nuestra historia y aprender de las virtudes y de los errores cometidos..... somos capaces de afrontar un cambio y un proyecto educativo para con nuestros hijos.

Analizar nuestra propia autoestima, fortalecerla y cuidarla, nos llevará a poder transmitir una autoimagen positiva. Transmitir a los demás una imagen positiva de sí mismos es el paso previo para poder fomentar la autoestima en los demás, y en este caso concreto en nuestros hijos.

El ambiente familiar propicio para desarrollar una buena autoestima es aquel que se caracteriza por su calidez, afectividad y apoyo emocional, sin olvidar la importancia que tiene marcar unos límites razonables, consensuados por los padres y conocidos por los niños. "La firmeza y la cordialidad son posibles".

3.- ASPECTOS QUE INFLUYEN EN LA AUTOESTIMA

3.1 El lenguaje de la autoestima

El feedback que fomenta la autoestima tiene tres componentes:

- A.-La descripción de la conducta: Es necesario realizar una buena descripción objetiva de la conducta del chaval sin emitir juicios de valor. Un chico no es malo porque pegue a un compañero en el recreo, ni tampoco bueno porque siempre haga los deberes.

  Cada persona es única en sí misma y hay que valorarlo como tal. Cuando no prejuzgamos como bueno o malo, sino como qué observamos, qué conductas realiza, cuándo y porqué…estamos dando un valor más preciso, un feddback desvinculado de valoraciones subjetivas.

- B.-Su reacción a la conducta: Las respuestas inmediatas en relación a la conducta que observamos en el chaval, es decir, alegría, tristeza, desagrado…ayudan más al chico a satisfacer sus expectativas ya que así, son capaces de relacionar: conducta - respuesta que obtengo.

- C.-El reconocer los esfuerzos del chico tanto si obtienen frutos como si no, hace que el chaval se sienta comprendido incluso cuando falla.

Existen tres componentes del feedback en el proceso de elogio y corrección:

- C.1.-Elogio:
- Vamos a poner un ejemplo: Marta realiza una estupenda redacción que le mandó el profesor como deberes para el fin de semana. El lunes, Marta le muestra la redacción a su profesor y éste exclama: "muy bien marta, la redacción está muy bien hecha". Marta reconoce que a su profesor le ha gustado su redacción pero no sabe reconocer qué expresamente es lo que le ha gustado, por lo cual, no será capaz en el futuro de recordarlo y decirse a sí misma qué era lo que mejor había hecho.
- Sin embargo, si el profesor exclama: "Muy buena redacción"- elogio
- "Me encanta el lenguaje que has utilizado, muy correcto"- descripción
- "Me doy cuenta de que te ha debido costar mucho esfuerzo para que esté tan bien" – reacción y reconocimiento, la autoestima queda totalmente reforzada.
- Elogios ambivalentes:
- "Has acabado el trabajo de ciencias por los pelos"
- "Está bien hecho teniendo en cuenta todo el tiempo que has tenido"

- "Me sorprende que te hayas portado tan bien"
-
- Elogios reales:
- "Has hecho un buen trabajo"
- "Me alegra que te hayas portado tan bien"
- "Felicidades, sabía que lo conseguirías"
-

SITUACIONES	DESCRIPCIÓN(añadir datos a la situación que vamos a elogiar. Ej: los deberes están limpios, correctos, sin tachones y entregados a tiempo)	REACCIÓN	RECONOCIMIENTO

El lenguaje y la comunicación son muy importantes a la hora de fomentar la autoestima en nuestros hijos. Los actos de autoestima, alta o baja, suponen pensamientos y frases, así como juicios, comparaciones, ideas y criterios, todo ello capacidades que un niño de corta edad tiene limitadas. La autoestima que un niño pequeño tiene depende en gran medida de lo que oye, le dicen y de esos mensajes repetitivos que recibe, y que más tarde se los dice a sí mismo. "La repetición de mensajes acaba por hacer propia una valoración"

Una adecuada autoestima:

Constituye el núcleo de la personalidad

- Nos ayuda a superar dificultades personales y a afrontar los problemas
- Nos hace más responsables
- Aumenta la creatividad
- Determina la autonomía personal
- Posibilita una relación social saludable
- Garantiza la proyección futura de la persona

BUENA AUTOESTIMA BAJA AUTOESTIMA

- Competente ……Desconfía de sí y de los demás
- Seguro…… Sentimiento de inferioridad
- Valioso…… Tímido
- Motivado por el aprendizaje…… Crítico
- Pedirá ayuda ……Poco creativo
- Responsable ……Conductas inadecuadas (agresividad,
- Comunicación eficaz ……cambios repentinos de humor…)
- Solidario…… Angustia y crisis de ansiedad
- Comprensivo…… Indecisión
- Abierto…… Desánimo

- Tolerante..... Pereza
- Equilibrado emocionalmente .....Vergüenza
- Tiene iniciativa..... Complejo de culpabilidad
- Autónomo .....Miedos
- Optimista..... Hipersensibilidad
- Creativo..... Envidia
- Se esfuerza y es constante..... Evita actividades para no equivocarse
- Busca solución a los problemas..... Engaña, miente y culpa a los demás
- Reconoce sus equivocaciones .....La opinión ajena domina sus decisiones

Lo más importante a tener en cuenta en su educación para estimular su autoestima es:

Favorecer la madurez individual

Poner atención a la propia actitud y al propio comportamiento (somos modelos)

Dedicar un tiempo de juego y conversación

El tiempo que se le dedique ha de ser de calidad: libre de preocupaciones y

centrado en el niño

Observar con detenimiento las características del niño

Animar a cada uno a desarrollar su potencial (a través de diversas actividades lúdicas, deportivas, académicas, extraescolares…)

Ayudarles a sentirse especiales en algo

Aplaudir las habilidades personales

Apreciar los progresos que consigan

Dispensar afecto y cariño de forma incondicional

Valorar sus cualidades

Apoyarle siempre que algo vaya mal

Incentivar el desarrollo de las reponsabilidades, teniendo en cuenta su desarrollo evolutivo

Dejar que tome decisiones y resuelva problemas

Darle libertad para que tome riesgos

Reforzar sus conductas positivas (haga deberes, recoja, sea educado…)

Poner límites claros y enseñarles a prever las consecuencias

Ser consistente en la transmisión de reglas familiares

Ser consecuente ante las reglas

Evitar las descalificaciones personales y los insultos

Tratarles con respeto

No demandar perfección

Que oiga los comentarios positivos que hacemos de él

No permitir que sus hijos se critiquen negativamente y de manera constante

Propiciar el reconocimiento de valores positivos en el niño y que sea capaz de verbalizarlo

Intentar que no escuche las críticas que hacemos de él ante familiares, amigos….

Poner atención al propio comportamiento y actitud, ya que somos modelos a seguir

Llevar a cabo una escucha activa, prestando una atención visual y física,

haciéndoles saber que sus preguntas y opiniones son importantes

Ser generoso con los piropos y elogios. Deben ser específicos y sinceros,

concentrados en las cosas positivas y cotidianas

Felicitar por los logros, manteniendo una correlación entre nuestro mensaje

verbal y no verbal

Acompañar el lenguaje verbal del no verbal (el más importante)

Reconocer el esfuerzo, interés y atención puestos, antes que los resultados

Fomentar que expresen afectos y sentimientos

Propiciar las relaciones sociales y amistades de nuestros hijos

No engañar

Cumplir las promesas

Corregirle. Le ayudará a elaborarse un mapa cognitivo de lo que está bien y mal

FRASES PARA PROMOVER UNA ADECUADA AUTOESTIMA

Sabes que te quiero mucho

Te felicito

Qué sorpresa me has dado

Si necesitas algo te ayudo

Sé que lo harás

Muy bien, has sido capaz de hacerlo

Yo sé que eres bueno, no dudo de tu buena intención

Así me gusta, lo has hecho muy bien

Estoy muy orgulloso de ti

No te preocupes, la próxima vez lo harás mejor

FRASES QUE DEBEMOS EVITAR

Eres un desordenado

Siempre estás fastidiando

No vas a llegar a ningún sitio

Estoy harta/o de ti

Aprende de tu hermano

Siempre te estás peleando

Apártate de mi vista, no quiero verte

Eres un mentiroso

No sé cuando vas a aprender

No me quieres nada

Te vas a quedar sin amigos

Eres un desastre

Eres un vago