

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”

Es difícil delimitar la frontera entre tres conceptos de los que estaremos hablando constantemente durante esta conferencia: autoestima, autoimagen y autoconcepto.

LA AUTOESTIMA es el conjunto de creencias y valores que la persona tiene acerca de quién es, de sus capacidades, habilidades, recursos y potencialidades, que le han conducido hasta donde está y que le llevarán hasta donde crea que puede llegar. En cualquier caso, la Autoestima nos hace reconocer las capacidades que poseemos y a la vez nos hace sentirnos valiosos generando en nosotros mismos energía y fuerza activa. La autoestima es *la forma en la que nos pensamos, nos amamos, nos sentimos y nos comportamos con nosotros mismos.*

LA AUTOIMAGEN es la imagen construida por la persona de sí misma y en base a su particular forma de “interpretar” el mundo que le rodea en base a sus propios “filtros” o “mapa” personal. Podemos decir que es *la representación mental que la persona tiene de sí misma en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras.*

EL AUTOCONCEPTO es la comparación subjetiva que hacemos de nosotros mismos frente a los demás, así como de lo que éstos nos dicen y de las conductas que dirigen hacia nosotros.

Tanto LA AUTOIMAGEN como EL AUTOCONCEPTO resultan más directamente vinculados con la “personalidad” que LA AUTOESTIMA.

Vander Zanden destaca la diferencia entre autoimagen y autoconcepto (Vander Zanden, 1991). Dicho autor propone distinguir la imagen de sí y el concepto de sí.

La **imagen** de sí es un cuadro mental relativamente temporáneo que cada persona se forma de sí mismo y que varía en distintas situaciones sociales. La sucesión de imágenes de sí sirven para revisar y corregir, si bien no suplantar, al concepto de sí.

El **autoconcepto** es una construcción psicosocial que cada persona realiza a lo largo de su vida acerca de sí misma. Esta representación estará menos o más ajustada a la realidad de quien la elabora. De esta forma, el autoconcepto puede implicar una construcción aproximadamente realista, o presentar distorsiones que conduzcan a una sobrevaloración o una infravaloración de sí mismo.

*VI Jornadas de Partos Múltiples. AMAPAMU
Conferencia: Fomentar la autoestima en los niños*

Atendiendo a sus aspectos cognitivos, el autoconcepto es el conjunto de esquemas cognitivos, creencias u opiniones valorativas que tiene la persona sobre sí misma. Constituyen ejemplos de elementos que toma el autoconcepto creencias tales como:

- soy hábil para el estudio
- me considero valioso
- no me considero valioso
- soy incapaz de amar
- no puedo trabajar

LA AUTOESTIMA SE APRENDE, FLUCTÚA Y LA PODEMOS MEJORAR.

Es durante la infancia y la adolescencia donde la autoestima crea una marca profunda, dado que son etapas vitales donde nos encontramos más flexibles y vulnerables. Personalmente considero que desde la concepción y/o aceptación de la paternidad estamos edificando la autoestima de nuestros hijos, dado que ya inconscientemente estamos elaborándonos unas expectativas en cuanto al futuro bebé y ser humano que va a crecer junto a nosotros. El niño percibe si es querido y aceptado, si es valorado o rechazado....desde que inicia a interactuar con nosotros en su etapa intrauterina.

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 sí 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.

El niño debe sentir que vuestro amor por él es mas grande que cualquier fechoría que haya hecho o cualquier conducta inadecuada que haya tenido. Él entenderá que le regañéis ante un comportamiento o conducta desadaptados, pero hay que cuidar la expresiones inculporias y el tono de voz (“eres tonto” “eres malo”...). Hay que reprochar la conducta o el comportamiento, pero no centrar la acusación en su persona (“lo que has hecho no está bien”...).

*VI Jornadas de Partos Múltiples. AMAPAMU
Conferencia: Fomentar la autoestima en los niños*

Cada niño es único y debemos considerar factores tan identificativos y personales como su temperamento, habilidades, debilidades, mecanismos de defensa, deseos y nivel cognitivo a la hora de comunicarnos con él y educarle.

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*.

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. 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”.

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*”

Las **instituciones académicas** (colegios, escuelas,...) y el ambiente social que el niño viva en ellas es fundamental a la hora de fomentar en los niños una autoimagen

*VI Jornadas de Partos Múltiples. AMAPAMU
Conferencia: Fomentar la autoestima en los niños*

adaptada y aceptada, y un autoconcepto positivos, que son imprescindibles para desarrollar su autoestima. Los educadores deben resaltar los logros que alcanzan nuestros hijos de una forma realista y tienen que evitar las humillaciones.

Es evidente que la autoestima influye en el **rendimiento académico**, ya que bajas calificaciones y comentarios despectivos de padres, profesores y compañeros elaboran un autoconcepto nocivo, que llevan al niño a no confiar en sí mismo y en sus posibilidades, a no afrontar el trabajo y a evitar el fracaso. Una baja autoestima conlleva problemas en la estructura mental del alumno, en su atención y concentración, lo que termina influyendo notablemente en su rendimiento. Me atrevo a decir que en casi todos los casos que conozco de fracaso escolar hay de base un autoconcepto malo y una muy baja autoestima. En estos casos se precisa de una intervención psicopedagógica adecuada que consiga elevar la autoestima de nuestros hijos.

EL EFECTO PYGMALIÓN

Pygmalión fue un rey de Chipre que se enamoró de una estatua de marfil que el mismo había realizado, la esculpió con admirable arte y le dio una belleza como ninguna mujer real podía tener y se enamoró de su obra. Le pidió a Venus que le diera vida y se casó con su creación. El buscaba la mujer perfecta, el ideal, y tanto fue su deseo que cuenta la leyenda que la piedra se hizo carne. Si lo extrapolamos al campo educacional se deduce que lo que se espera de una persona es lo que se recibe de ella, dado que las esperanzas que concebimos sobre una persona, de alguna manera se las comunicamos.

Tenemos que tener esperanza y confianza en que nuestro hijo va a poder desarrollar una tarea o tener un comportamiento adecuado, proyectándole de esta manera una adecuada imagen de sí mismo y de sus capacidades. Las expectativas deben ser reales y basadas en la personalidad, intereses y potenciales del niño. Si esperamos menos de lo que él puede dar su rendimiento y actitud estará siempre por debajo de sus posibilidades reales. Por el contrario, si tenemos unas expectativas excesivas y muy ambiciosas sobre lo que puede dar, podemos causar una alta frustración en nuestro hijo, lo que le llevará a tener una baja autoestima y un bajo rendimiento a todos los niveles (social, afectivo, académico...)

Ante los logros y los resultados de los niños, aún no siendo lo que nosotros esperábamos, hay que valorar el esfuerzo y el logro conseguido, animándole siempre a seguir progresando.

Las expectativas de los padres con sus hijos, de los profesores con los alumnos y los mandos con sus subordinados tienden a cumplirse. Tanto es así, que nuestro comportamiento se ve condicionado y modificado por el contexto en el nos encontremos, y las expectativas que este entorno tenga puestas en nosotros.

*VI Jornadas de Partos Múltiples. AMAPAMU
Conferencia: Fomentar la autoestima en los niños*

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, cambios repentinos de humor...)
Comunicación eficaz	Angustia y crisis de ansiedad
Solidario	Indecisión
Comprensivo	Desánimo
Abierto	Pereza
Tolerante	Vergüenza
Equilibrado emocionalmente	Complejo de culpabilidad
Tiene iniciativa	Miedos
Autónomo	Hipersensibilidad
Optimista	Envidia
Creativo	Evita actividades para no equivocarse
Se esfuerza y es constante	Engaña, miente y culpa a los demás
Busca solución a los problemas	La opinión ajena domina sus decisiones
Reconoce sus equivocaciones	

IMPORTANTE:

En el desarrollo de los niños se presentan muchas alteraciones de la conducta que son totalmente normales, dado que el niño necesita contrastar diferentes situaciones. Se trata de un proceso madurativo.

Hay que alarmarse cuando las actuaciones persisten y se convierten en comportamientos casi crónicos. Es en este caso cuando hay que acercarse a pedir asesoramiento y ayuda a un especialista.

PAUTAS A SEGUIR PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

Es importante cuando existen gemelos, trillizos o múltiples en general, no olvidar que cada uno de nuestros hijos es **único**, aunque compartan la misma carga genética, y que cada uno madurará y se desarrollará física, psicológica y emocionalmente de una manera propia.

La relación y las expectativas que tenemos sobre otras personas, y sobre nuestros propios hijos, muchas veces se ve condicionada por la afinidad o rechazo de ciertas características de la personalidad de la otra persona, lo que influye en nuestra forma de comunicarnos y proyectarle la imagen que tenemos de él. Es importante tener esto en cuenta a la hora de relacionarnos con nuestros hijos, para procurar ser respetuoso con sus perfiles de personalidad y que no condicionen nuestro comportamiento con ellos.

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 por separado con cada uno de ellos.
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
- Diferenciar el potencial de cada niño
- Animar a cada uno a desarrollar ese potencial (a través de diversas actividades lúdicas, deportivas, académicas, extraescolares...)
- Ayudarles a sentirse especiales en algo

*VI Jornadas de Partos Múltiples. AMAPAMU
Conferencia: Fomentar la autoestima en los niños*

- Nunca aplaudir más las habilidades de uno que de otro
- Apreciar los progresos que consigan, pero nunca comparar los de uno con los del otro
- Dispensar afecto y cariño de forma incondicional
- Valorar sus cualidades
- Apoyarle siempre que algo vaya mal
- Incentivar el desarrollo de las responsabilidades, 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

*VI Jornadas de Partos Múltiples. AMAPAMU
Conferencia: Fomentar la autoestima en los niños*

- 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

PAUTAS PARA CORREGIR:

QUE HACER	QUE EVITAR
<ul style="list-style-type: none"> • Describir la conducta incorrecta con un lenguaje no valorativo. <i>Ej: Me has interrumpido cuatro veces</i> • Dar una razón para el cambio. <i>Ej: Si me interrumpes no puedo seguir contando el cuento</i> • Reconocer los sentimientos, criterios o motivos del niño. <i>Ej: Entiendo que quieras hacer preguntas</i> • Expresar una formulación clara de lo que se espera de él. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usar un lenguaje destructivo. <i>Ej: Eres un desastre</i> • Emplear la hipergeneralización. <i>Ej: Lo haces todo mal</i> • Mostrar un trato silencioso. <i>Ej: Retirar la palabra y el afecto</i> • Utilizar amenazas. <i>Ej: Me las vas a pagar</i>

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

Tener una adecuada autoestima supone *reconocerse* como alguien valioso y que posee virtudes, pero también implica saber cuáles son tus limitaciones y aceptarlas, sin que por ello se vea perjudicada la imagen y el concepto de uno mismo.

La autoestima, tanto por defecto como por exceso, puede ocasionar o ir asociado a trastornos psicológicos.

Una **baja autoestima**, según Brandem suele estar asociada a dificultades psicológicas tales como angustia, depresión, alcoholismo, drogas, malos tratos, bajo rendimiento...

Un **exceso de autoestima** nos puede llevar según Polaino-Llorente a la prepotencia, la vanidad y a desarrollar una personalidad narcisista o un trastorno bipolar con fase maniaca., que sería el caso extremo, considerado como una patología psiquiátrica. Las personas con un exceso de autoestima sufren mucho cuando las cosas no les salen según ellos esperan, lo que les provoca un sentimiento de frustración.

*VI Jornadas de Partos Múltiples. AMAPAMU
Conferencia: Fomentar la autoestima en los niños*

PARA NUESTRA REFLEXIÓN

¿Qué modelo educativo he recibido como “herencia”? ¿Le estoy reproduciendo con mis hijos?

¿Qué modelo de comunicación uso con mis hijos? ¿Crees que les estas creando una imagen negativa de ellos mismos? ¿Con algún hijo/a especialmente? ¿Por qué?

¿Crees que estás aplicando un modelo permisivo, carente de límites y exigencias con tus hijos, por el afán de elevarles la autoestima?

¿Qué actitudes tomas para poner límites y corregir errores en tus hijos?

¿Cómo consideras que está la autoestima de tus hijos? ¿Qué crees que puedes hacer para mejorarla?

RECOMENDACIONES BIBLIOGRÁFICAS

Cuentos infantiles:

Jaime Lee Curtis: “Me gustó. Nunca viene mal un poquito de autoestima”

Libros recomendados:

Andrea Erkert: “Niños que se quieren a sí mismos”

Michelle Borba: “La autoestima de tu hijo”

José A. Alcántara: “Cómo educar la autoestima” Edit. CEAC. S.A. España 1993

I.M.Haeussler: “Confiar en uno mismo: programa de autoestima”. Edit. DOLMEN. S.A. Chile 1995