

## QUÉ ES LA AUTOESTIMA Y DIMENSIONES

Existen muchas definiciones acerca de lo que es la autoestima, pero en términos generales, de todas las definiciones podemos establecer que es la valoración que uno tiene de sí mismo y esto se establece mediante la propia aceptación y el propio concepto. La autoestima se puede definir como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal.

El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

La infancia es el periodo evolutivo en el que se cimienta el constructo de la autoestima y se crea a través de los datos que obtiene el menor mediante lo que le dicen las demás personas en las relaciones que establece. Desde muy pequeño y a partir de sus primeras experiencias, el niño se forma una idea acerca de lo que le rodea y también construye una imagen personal. Esta imagen mental es una representación que, en gran medida, corresponde a lo que las otras personas piensan de él o ella.

La valoración de la imagen que el niño va haciéndose de sí mismo depende, de alguna manera, de la forma en que él va percibiendo que cumple las expectativas de sus padres, en relación a las metas y a las conductas que se esperan de él. Si el niño siente que sus logros están de acuerdo con lo esperado, se irá percibiendo así mismo como eficaz, capaz, competente. Si siente que no logra lo que se espera de él, va a pensar que no es como debería, se sentirá poco capaz y poco valioso, lo que irá menoscabando su autoestima (Haeussler y Milicié, 1991).

Al ir formándose el autoconcepto surge la necesidad de ser estimado por los demás y de estimarse a sí mismo. Según Gurney (1988), el autoconcepto es aprendido y se construye a partir de las percepciones que se derivan de la experiencia y que van haciéndose progresivamente más complejas

Si bien existe una valoración global acerca de sí mismo, que puede traducirse en una percepción de ser querible, valioso y en estar contento de ser como se es; o por el contrario, en un sentimiento de ser poco valioso, no querible y, por lo tanto, un sentimiento negativo y de no aceptación respecto de uno mismo, existen también otras dimensiones o áreas específicas de la autoestima. Dentro de ellas, las siguientes son muy significativas en la edad escolar:

- Dimensión afectiva: Engloba todo lo que tiene que ver con cómo se ve el niño se ve a sí mismo y cómo define los rasgos de la personalidad. Hace referencia a si se ve , simpático, fuerte, tranquilo...
- Dimensión física: Es la valoración que hace el niño de todo lo que tiene que ver con su físico. Incluye todo lo relacionado con su aspecto y con sus destrezas físicas. (se ve alto, fuerte, guapo...)
- Dimensión social: Hace referencia a si el niño se siente querido por parte del resto de los menores y adultos con los que se relaciona. Incluye el sentimiento de pertenencia a un grupo social y lo habilidoso que se considere el menor para hacer frente a las diferentes demandas sociales del medio, como relacionarse con otros niños o solucionar los problemas.
- Dimensión académica: Se basa en cómo se percibe el niño en el ámbito escolar, si se cree capaz de rendir académicamente lo que desde el centro escolar se le demanda. Si se considera buen o mal estudiante en relación con su capacidad cognitiva, si es capaz de superar los fracasos...
- Dimensión familiar: Es como se perciben el menor como parte de una familia y en la relaciones que se establecen dentro del núcleo familiar. Es fundamental las respuestas que obtengan dentro de la familia para el desarrollo de su autoestima

En todas estas dimensiones es negativo para el desarrollo de la autoestima utilizar etiquetas generalizadoras y negativas del tipo: “ te portas mal”, “ no eres capaz”, “no seas tan tímido” . Para poder modificar una conducta y no utilizar este tipo de etiquetas hay que hacer hincapié en la conducta concreta, es decir, en vez de plantear al menor “ nunca recoges nada de la habitación”, operativizar en la conducta concreta que demandamos. “ tienes que recoger los juguetes que tienes tirados en tu habitación” , de

esta manera vamos a conseguir que sepa que es lo que tiene que hacer y no se sienta descalificado ni incapaz de lograrlo.

Es importante que tengamos claro que la autoestima también implica la aceptación de cómo somos, lo que conlleva reconocer nuestras limitaciones y aspectos en los que tenemos más dificultades.

