

Cómo educar en la autoestima

En el niño y el adolescente

Juan Cristóbal Carrión Licenciado en Psicología Orientado

Definición de autoestima

- ◆ Valoración que uno tiene de si mismo. Positiva o Negativa. Se forma a través de un proceso de asimilación y reflexión mediante el cual se interiorizan las opiniones de las personas socialmente significativas (padres, maestros, compañeros...) y los utiliza como criterios para su propia conducta.
- ◆ La autoestima es la disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida.

¿Es lo mismo autoestima que autoconcepto?

- ◆ El **autoconcepto** es la idea general que elaboramos sobre nosotros mismos en distintos aspectos de nuestras vida.
- ◆ La **autoestima** es la valoración que hacemos de esa idea, ya sea positiva o negativa.

Componentes de la autoestima

En el ámbito infantil o juvenil, para hacer más manejable el concepto de autoestima, podemos hablar de cinco áreas:

- ◆ **ÁREA SOCIAL** (sentimientos del niño o adolescente sobre las relaciones con sus amigos),
- ◆ **ÁREA ACADÉMICA** (qué piensa de su faceta como estudiante),
- ◆ **ÁREA FAMILIAR** (cómo se siente como parte integrante de su familia),
- ◆ **IMAGEN FÍSICA** (cómo ve su aspecto físico o sus capacidades físicas)
- ◆ **AUTOESTIMA GLOBAL** (valoración general que hace de sí mismo).

La autoestima infantil

- ◆ La autoestima infantil es el grado de satisfacción que el niño tiene consigo mismo
- ◆ Cuando nace el bebe, se establece una estrecha relación entre el recién nacido y sus padres, sobre todo con la madre.
- ◆ Se fomenta así un fuerte vínculo que va a favorecer el inicio de la autoestima, ya que este sentimiento de sentirse querido y protegido por sus padres posibilitará que el bebe se perciba como alguien importante y valioso.

La autoestima infantil

- ◆ La imagen que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino **aprendido de nuestro alrededor**.
- ◆ Los padres son para sus hijos **espejos** a partir de los cuales el niño va construyendo su propia identidad.
- ◆ En la edad infantil los padres son para sus hijos **las personas más importantes**, por eso, la imagen que el niño cree que tienen de él es muy importante.

La autoestima infantil

- ◆ A medida que va creciendo, adquiere más **autonomía** y un mayor conocimiento del mundo exterior, ampliando su relación con otros familiares, compañeros, profesores, vecinos, etc.
- ◆ Lo que éstos **digan y opinen** sobre el niño será muy importante para el desarrollo de la autoestima.

La autoestima en la adolescencia

Con la adolescencia aparecen nuevos componentes para el desarrollo de la autoestima:

- ◆ **El atractivo físico.**
- ◆ **Las relaciones afectivo – sexuales.**
- ◆ **Nuevas exigencias escolares.**

La autoestima en la adolescencia

Normalmente en la adolescencia se produce un **descenso de la autoestima** porque:

- ◆ Se siente **menos satisfecho con su aspecto**, debido a los cambios físicos que experimenta.
- ◆ Empieza a preocuparse de **no ser correspondido** por la persona por la que se siente atraído.
- ◆ El cambio de la **educación primaria a la secundaria** conlleva un aumento de las exigencias, sobre todo si ha habido un cambio de centro escolar, por lo que el adolescente necesita adaptarse a un entorno desconocido con nuevos profesores y compañeros.

¿Problemas de autoestima?

- ◆ Es fundamental que prestéis atención a lo que vuestro hijo manifiesta cuando hace algún **comentario de sí mismo**, porque os dará información útil para deducir si algo va mal.
- ◆ Tened en cuenta que a veces la autoestima negativa está presente en algunos **trastornos psicológicos** infantiles, como puede ser la depresión.

¡OJO!

- ◆ Fomentar la autoestima en nuestros hijos **no significa decirle que hace todo bien.**
- ◆ Nos interesa una autoestima realista, sana y positiva, pero **no una autoestima inflada y vana.**

¿Alta autoestima?

- ◆ El niño se muestra **seguro de sí mismo**.
- ◆ Tiene un **concepto realista** de sus puntos fuertes y débiles.
- ◆ **Se acepta a sí mismo** y a los demás.
- ◆ Es **estable** emocionalmente.
- ◆ Tiene una **conducta independiente** y autónoma (teniendo en cuenta su edad)
- ◆ Es **optimista** respecto del futuro.

¿Alta autoestima?

- ◆ Es capaz de **afrontar los problemas**.
- ◆ Se muestra **tolerante con las críticas** y las discrepancias con los demás.
- ◆ Actúa de forma **coherente** con sus valores y creencias.
- ◆ Es **sensible** ante las necesidades de los demás y está dispuesto a ofrecerles su ayuda.

Alta autoestima

◆ ¡No existe el niño/a perfecto!



¿Autoestima negativa?

- ◆ Se muestra **insatisfecho** con lo que hace.
- ◆ Se fija exclusivamente en lo que no le gusta de su aspecto y se ve múltiples **defectos**.
- ◆ Se siente incapaz de hacer las cosas **por sí mismo**.
- ◆ Siente muchas **dudas** cuando tiene que tomar una decisión.
- ◆ Es negativo respecto de sus **posibilidades**.

¿Autoestima negativa?

- ◆ Manifiesta que los demás **no le tienen en cuenta** y le rechazan.
- ◆ Cree que **no tiene habilidades** para las actividades físicas.
- ◆ Cree que es **menos inteligente** que los demás.
- ◆ Piensa que a los demás **les cuesta menos** estudiar que a él.

¿Autoestima negativa?

- ◆ Se **responsabiliza** de los sucesos negativos que ocurren a su alrededor.
- ◆ Con frecuencia manifiesta un **estado de ánimo triste**.
- ◆ Suele utilizar **frases** del tipo: "*Todo me sale mal*", "*No le gusto a los demás*"...

10 consejos para mejorar la autoestima dentro de la familia

- ◆ **Disponibilidad.** Dedicar tiempo (¡que es lo que menos tenemos!) a atender a nuestros hijos, pero sin olvidar al cónyuge.
- ◆ **Comunicación padres – hijos.** Cuando un padre o madre dice “hijo, tenemos que hablar”, el chaval piensa “uy, malo”. ¿Por qué? En el 90% de los casos, lo que viene es una bronca.

10 consejos para mejorar la autoestima dentro de la familia

◆ **Coherencia en los padres y autoexigencia en los hijos.** Uno es coherente cuando lo que piensa, siente, dice y hace es una sola y misma cosa. No tiene sentido decirle a los niños desde el sofá: “eh, vosotros, ayudad a mamá a quitar la mesa”. Nuestros mensajes, para reforzar su autoestima, o para cualquier otra cosa, tienen que ser **creíbles**.

10 consejos para mejorar la autoestima dentro de la familia

- ◆ **Tener iniciativas, inquietudes y un humor positivo.** La rutina es un enemigo en las relaciones conyugales y con los hijos.
- ◆ **Aceptar nuestras limitaciones y la de los nuestros.** No criticar al otro ante la familia, no criticar a tu cónyuge ante los niños, o a un niño ante los hermanos, comparando a un hermano “bueno” con uno “malo”. Es mejor llevarlo aparte y hablar.

10 consejos para mejorar la autoestima dentro de la familia

- ◆ **Reconocer y afirmar lo que vale otra persona.** “Hijo, pareces bueno en A y en B, pero creo que C no es lo tuyo”.
- ◆ **Estimular la autonomía personal.** hacer las cosas por nosotros mismos, para mejorar nosotros.

10 consejos para mejorar la autoestima dentro de la familia

◆ **Cuidemos el ambiente en el que se mueven nuestros hijos.** Es difícil intervenir en este campo, pero lo deseable es que sea un ambiente en el que se sientan respetados y valorados.

10 consejos para mejorar la autoestima dentro de la familia

- ◆ **Diseñar un “proyecto” personal en la educación de tus hijos.** No irás muy lejos si no sabes donde quieres ir. Decide en qué campos de la educación de tus hijos quieres incidir más y actúa en consecuencia.
- ◆ **Tener un nivel de aspiraciones alto, pero realista.** Hay que conjugar lo posible con lo deseable. Aspiraciones frente a capacidades.

Fomentar su autoestima

- ◆ Crear en el hogar un ambiente donde prime el **afecto incondicional**, donde vuestro hijo se sienta seguro y querido por sí mismo.
- ◆ No solo basta con querer a vuestro hijo, también es necesario que se lo demostréis mediante **elogios y contacto físico**: besos, abrazos, caricias...

Fomentar su autoestima

- ◆ Además de mostrarle vuestro cariño, también es conveniente transmitirle vuestro respeto y valoración, para ayudarle a reconocerse como alguien **único y especial**.
- ◆ En la medida de lo posible, es fundamental encontrar **tiempo** para estar con él, eso le transmitirá el mensaje de que él es importante para vosotros.

Fomentar su autoestima

- ◆ Hay que **evitar cualquier comparación** con sus hermanos, primos o amigos, para enseñarle a no compararse con nadie.
- ◆ Hay que intentar fijar la atención en las **cualidades positivas** de vuestro hijo, en vez de señalarle repetidamente sus defectos.

Fomentar su autoestima

- ◆ Es importante que seáis **realistas y objetivos** con vuestro hijo, ya que no le ayudaran vuestros elogios por algo que no merezca.



Fomentar su autoestima

- ◆ Si el chico **hace algo bien**, no dudéis en decírselo para que vea que lo que hace es importante para vosotros y aprenda a confiar en sus posibilidades.
- ◆ Pero si **hace algo mal**, también hay que decírselo, aunque siempre de una forma adecuada.

Fomentar su autoestima

- ◆ Cuando el chico haga algo mal, hacédselo saber centrándoos en los fallos y **no descalificándole como persona**. Es muy distinto que le digáis “esto no lo has hecho bien” a “eres un inútil”.
- ◆ Tener unas **expectativas realistas** de vuestro hijo, si son **demasiado altas** se sentirá mal consigo mismo por no poder responder a ellas, pero si son **demasiado bajas** y no le marcamos metas, puede pensar que no sirve para nada.

Fomentar su autoestima

- ◆ Todos (también vuestro hijo) tienen **aspectos positivos**. No hay que quitar importancia a ningún campo de la actividad del hijo. Cada cosa tiene su momento. (por ejemplo: deporte Vs.estudios)
- ◆ **Evitar los castigos físicos**, además de no enseñar nada, tienen un efecto muy negativo sobre la autoestima y perjudica muy seriamente las relaciones con la persona que inflinge el castigo.

Fomentar su autoestima

- ◆ Es fundamental fomentar su **independencia y autonomía** guiándole y protegiéndole de lo realmente peligroso, pero sin defenderle excesivamente aunque os resulte más fácil. Debéis ayudarle a tener iniciativa, a experimentar e investigar y en definitiva a crecer para que confíe en sus posibilidades.

Fomentar su autoestima

- ◆ Es necesario enseñar a **asumir pequeños riesgos**, no importándonos que le puedan llevar a equivocarse, animándole y ayudándole a comprender que lo importante es aprender de los errores.
- ◆ Hay que plantear **metas y objetivos** que estén a su alcance y, una vez conseguidos, enseñadle a sentirse orgulloso de ellos.
- ◆ Si no consigue alguno de estos objetivos, **elogiad el esfuerzo** que ha hecho por lograrlo, esto aumentará su confianza a la hora de volverlo a intentar.

Fomentar su autoestima

- ◆ Tened en cuenta que los niños aprenden a resolver problemas a través de sus propias experiencias. Estimulad a vuestro hijo para que resuelva sus propios problemas, en lugar de solucionárselo vosotros.

Educar en la autoestima para
crecer como personas