

# AUTOESTIMA EN EL MENOR

## Guías anticipatorias

Ofelia Fernández de la Cruz, Beatriz Palomino Vasco

La autoestima es lo que una persona piensa de sí misma y engloba dos aspectos fundamentales, un aspecto descriptivo (cómo se describe la persona a sí misma) y, por otra parte, un aspecto valorativo (cómo se valora).

Este conjunto organizado de percepciones, sentimientos y creencias que cada individuo tiene de sí mismo se irá desarrollando a través de las vivencias, experiencias y relaciones con otras personas a lo largo de la vida e influirá en su conducta de forma decisiva.

Con una **alta autoestima** te sientes bien contigo mismo, estás orgulloso/a de tus capacidades, habilidades y logros y, con una **baja autoestima**, sientes que no gustarás a nadie, que nadie te aceptará o que no eres bueno en nada.

La buena o la mala autoestima influirá en todos los aspectos de la vida, en la formación de la personalidad y también en la felicidad.

## ¿Cómo se forma la autoestima?

La autoestima comienza a construirse desde el nacimiento e irá evolucionando y desarrollándose a lo largo de los años. Está muy relacionada con la sociedad en la que nacemos y vivimos y con las relaciones que establecemos con otros.

La primera infancia es un período muy delicado, desde el nacimiento, el niño debe sentirse querido y protegido por sus padres. Le hará sentirse importante y valioso.

Durante la adolescencia, la autoestima suele cambiar y disminuir. Influyen sobre ella amigos, profesores, redes sociales... El adolescente cree que el físico es crucial para su felicidad, piensa

que para alcanzar sus objetivos debe ser aceptado en su entorno. Por estos motivos, busca nuevas emociones, diferentes estilos de vestuario, música y amistades. Es la etapa de la experimentación y de sentir que es él el que toma sus propias decisiones.

En la vida adulta la autoestima sigue jugando un papel muy importante a la hora de enfrentarse al mundo laboral, entablar nuevas relaciones, atender a las diferentes responsabilidades, ... Tendrá una gran influencia en la salud mental, emocional, sexual y social.

## Conductas indicadoras de alta autoestima:

- Tener ganas de aprender y de probar cosas nuevas.
- Sentirse orgulloso de lo que uno es capaz de hacer.
- Ser optimista con respecto al futuro.
- Establecer objetivos y metas.
- Estar seguro y ser responsable de tus propios actos.
- Conocer tus puntos fuertes y débiles, aceptar las críticas.
- Enfrentarse a los fracasos y los problemas.
- Confiar en uno mismo.
- Tener estabilidad emocional. Saber amar y hacerse amar.
- Tener facilidad para hacer amistades.
- Ser sensible ante las necesidades de los demás y cooperar.

## Conductas indicadoras de baja autoestima:

- Rechazar las actividades de estudio, deportivas o sociales por miedo al fracaso, renunciar poco después de iniciarlas.
- Falta de compromiso.
- Engañar. Mentir. Echar la culpa a otros. Inventar excusas.

- Conductas regresivas (hacerse el pequeño).
- No confiar en sí mismo. Actitud insegura.
- Comentarios autocríticos en exceso. Tener dificultad para aceptar elogios o críticas.
- Timidez excesiva. Aislamiento social.
- Agresividad, actitud desafiante.
- Necesidad continua de llamar la atención.
- Falta de disciplina.

Como padres, debemos estar atentos a estas conductas porque pueden suponer: riesgo de abuso de drogas, de enfermedades mentales, de trastornos de alimentación o de problemas con la sociedad.

### ¿Cómo podemos favorecer, promover o mejorar la autoestima de nuestros hijos en el ámbito familiar?

- Aceptar al niño tal como es, con sus cualidades y sus defectos. Conozca lo que hace bien, tenga a mano una lista de sus cualidades y no dude en recordárselas, también en presencia de los demás.
- Ofrecer al niño pensamientos positivos, ya sean de palabra, con gestos o emocionalmente (lo has hecho bien, un abrazo/palmadita, un beso,...).
- Dedicar tiempo al niño, sólo para él, una atención exclusiva, sin dar lecciones ni corregir sus actos, hablando con él de manera positiva, para que sólo él lo oiga.
- Reforzar positivamente sus iniciativas, éxitos, toma de decisiones,...
- Reconocer su esfuerzo.
- Reconocer también sus gustos e intereses.

- Reconocer su capacidad para pensar y resolver conflictos, procurando no intervenir en el razonamiento y evitando solucionarle sus propios problemas, es decir, evitando la sobreprotección.
- Contar con él para las tareas diarias, con intención de que la invitación sea otra oportunidad para el éxito.
- También en el medio escolar la aceptación incondicional es uno de los pilares básicos.
- La comparación con otros que hacen las cosas mejor (como los hermanos), el sarcasmo o la broma gratuita no ayudan más que a reducir la autoestima: evítelo.
- No dejar de ser realista, hay actos que son para felicitar y otros para corregir.
- Procurar enseñar y educar a los niños en el respeto por los demás, fomente la cooperación y la colaboración más que la competición.
- Si tiene que emitir un juicio de valor hágalo por lo que hace el niño, por sus actos, no por su forma de ser, por lo que es.
- Insistir en el cariño como elemento fundamental: sentirse querido, abrazado y protegido es el mejor premio para cualquier ser humano.
- No sólo tenga para él comentarios positivos: enséñele a que él lo haga para sí, que sea frecuente oírle decir que lo ha conseguido o que cada día lo hace mejor.
- No olvidar llenarse de fuerza, alimente su propia autoestima.

Sea cual sea el nivel de autoestima de su hijo, trate de seguir ayudándolo a sentirse tan bien consigo mismo como sea posible.

Acepte a su hijo como la persona que es y ayúdelo a sentirse bien con la persona en la que se está convirtiendo.

Si el esfuerzo de mejorar la autoestima del niño no da buen resultado, como padres, deberíais consultar con su pediatra o especialista en salud mental.