

Como mejorar la autoestima de nuestros hijos

José Luis Moya Palacios
Psicólogo. Profesor de la Universidad de Salamanca

Aprovechando el comienzo del nuevo curso nuestros hijos pueden comenzar a mejorar algunas conductas y comportamientos que tienen su raíz en una "baja autoestima".

Será tiempo de reflexionar, igualmente, sobre cuáles son nuestras actitudes y comportamientos referidos a la potenciación de la autoestima en nuestros niños desde la perspectiva de educadores y padres. Con una sana autoestima la nueva andadura escolar puede ser mucho más eficaz y feliz para todos. Encontremos las fórmulas.

¿Qué es la autoestima?

- ◆ El aprecio, la consideración y la valoración que nos otorgamos a nosotros mismos.
- ◆ Es el juicio personal de valía que se expresa en las actitudes que la persona mantiene respecto a ella misma.
- ◆ 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 o tontos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se conjuntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

**¿Qué es la autoestima?
¿cómo influye en los hijos la opinión que tienen los padres de ellos?**

Estrategias para mejorar la autoestima en los niños.

- ◆ Es el conjunto de actitudes del individuo hacia sí mismo. Burns (1990).
- ◆ "La percepción evaluativa de uno mismo". Bonet, (1994).

Conductas que padres y educadores deben evitar

Existen algunas prácticas que deberían ser evitadas por parte de los padres y educadores para no contribuir a incrementar los sentimientos de desvalorización de hijos y alumnos. Veámos:

- **Calificar de malos y torpes a los hijos/alumnos por cometer errores.**

Ojo: Nadie es perfecto. Los repetidos mensajes del adulto denunciando la "maldad" del niño, llegarán a convencerle de que él no es capaz de buenas acciones. (Efecto Rosenthal: confirmación, por parte del niño de las creencias que tienen los padres).

- **Sorprender siempre a los chicos cuando no están comportando de forma positiva y/o esperada y nunca se les refuerza cuando se portan de modo adecuado.**

-La carencia de refuerzos positivos hace que las conductas adaptadas no se repitan.

-Es posible que al no reforzar modos de comportamiento adaptados aparezcan conductas desajustadas en un intento de llamar la atención.

- **Transmitir al niño constantemente la idea de que**

"le falta algo, de que es incompleto, de que tan sólo es un aprendiz" de persona.

Esta actitud torna al niño incapaz, inseguro, dubitativo, siempre a la espera de intentar ser lo que no es en cada etapa de su vida. Esta actitud es muy propia de profesores y padres perfeccionistas.

- **No darle responsabilidades supervisadas ni permitirle pensar por sí mismo.**

Si directa o subliminarmente enviamos constantes mensajes a los niños, dándoles a entender que no creemos que puedan hacer correctamente las cosas y ni tan siquiera les permitimos intentarlo, estamos potenciando que los chicos abriguen múltiples dudas sobre sí mismos, sobre sus posibilidades de autorrealización y afianzamiento. El niño actuará entonces con miedo, temor, incertidumbre. En ocasiones se bloqueará o buscará el refugio en la timidez excesiva. Toda inseguridad genera discontrol y angustia.

- **Ofrecer a nuestros hijos un modelo pobre sobre nosotros mismos, infravalorándonos, mostrándonos poco competentes**

El niño asimila de modo inconsciente estos modelos de identificación. No olvidemos: el niño también percibe el inconsciente de los padres, su autenticidad, la consistencia de sus argumentos y valores. ...

- **Criticarles mordazmente cuando cometen errores en lugar de sugerirles soluciones y enseñarles a descubrir las causas que les condujeron al fracaso.**

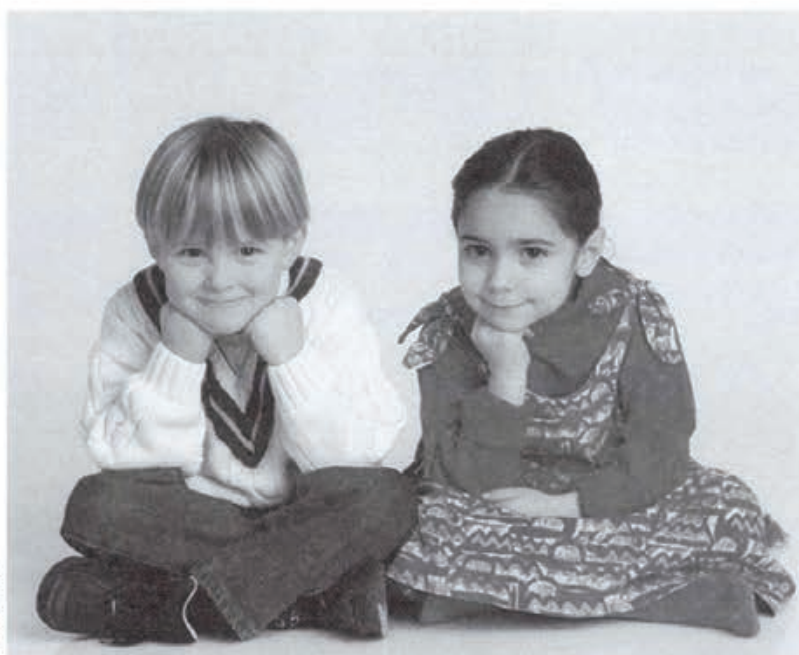
La crítica permanente genera incertidumbres, odios, resentimientos, en algunos casos agresividad. En otros casos, el niño se repliega e inhibe su acción.

- **Hablar negativamente de los hijos cuando están presentes, no tratarlos como a personas sino como a fracasados**

Este comportamiento de los padres en niños de cierta edad deja series heridas, soledad, desvalimiento, e indefensión aprendida.

- **Evitar el trato afectuoso, el contacto físico, manteniendo demasiado las distancias.**

Las carencias de muestras físicas de afecto: tocar, jugar, acariciar,



Digital Vision

besar, conduce inexorablemente al niño a interiorizar la noción de que no es digno de que se le abrace y se le quiera.

Son curiosos determinados elementos del dibujo infantil, a edad temprana, que reflejan gráficamente esa carencia de lazos afectivos, esa falta de encuentro en el espacio cálido del cuerpo y el alma del adulto...

Por qué es necesaria la autoestima

El autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas y especialmente en los niños. El autoconcepto positivo hace a las personas más conscientes, realizadas y felices.

Tener un autoconcepto y una autoestima positivos es de la mayor importancia para la vida infantil, personal, profesional y social; nos catapulta a la lucha y a la autodirección para el logro.

El autoconcepto:

- Favorece el sentido de la propia identidad.
- Constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias.
- Influye en el rendimiento.
- Condiciona las expectativas y la motivación.
- Contribuye a la salud y al equilibrio psíquicos.

La autoestima desempeña un papel central en el funcionamiento psicológico del ser humano. Aceptarse, apreciarse y valorarse son premisas básicas para disfrutar de un relativo bienestar personal y de una autodirección satisfactoria y equilibrada.

Experimentar aprecio por uno mismo es uno de los componentes primordiales del bienestar psicológico. Da seguridad.

La ausencia de un sentimiento de autoestima o autoaprecio es un síntoma frecuente en una gran cantidad de trastornos psicológicos, ya que una pobre autoestima está relacionada con conflictos de tipo emocional y conductual.



DigitalVision

La autoestima es necesaria para:

- Un desarrollo psicológico normalizado.
- Enfrentarse de manera eficaz a los cambios que el crecimiento y el desarrollo imponen.
- La persona necesita confiar en su capacidad para enfrentarse a las dificultades.

La falta de confianza en las propias posibilidades hará que, probablemente, el niño se demuestre menos eficaz en sus actuaciones y, como consecuencia, su autoestima se vea afectada y disminuya.

Cómo influye en los niños la autoestima de padres y educadores

Padres y profesores son los que por más tiempo y de modo permanente están interactuando sobre la autoestima del niño en el marco escolar y familiar.

Los padres y educadores son "modelos" para sus hijos.

Los niños imitan, con frecuencia, sentimientos y actitudes de sus modelos (padres y educadores), además de imitar conductas, su manera de hablar, sus "tics" y las cosas que hacen.

Para los niños, el interior de sus padres y profesores es un punto de referencia de igual valor que su exterior; actuar, expresarse, emitir mensajes coherentes.

Los sentimientos y actitudes de los padres suelen expresarse de forma sutil y muda; por ejemplo: si un padre se encoge de hombros al tiempo que su rostro permanece tenso, el niño interpretará que su padre está desilusionado, aunque no diga ni palabra.

Los tonos de voz, los gestos, miradas y ademanes, marcan conductas.

Los niños acuden continuamente a padres y educadores para obtener claves de comportamiento. No cabe duda: a los niños les influyen las reacciones emocionales de los padres, por mucho que éstos no las expresen.

Entre los padres con poca autoestima y sus hijos pueden establecerse ciertas vías de relación personal que produzcan angustias y que acaben por provocar problemas de autoestima en los niños. Veamos:

- Los padres con poca autoestima tienden a "vivir" prolongándose en sus hijos. Quieren que sus hijos consigan cosas que ellos no han conseguido y se desilusionan cuando eso no ocurre. Así los niños se encuentran entre la espada de vivir conforme a las

expectativas de sus padres y la pared de hacer "lo que les pide el cuerpo".

- Los padres con poca autoestima se muestran ansiosos con frecuencia. La ansiedad suele distorsionar la comunicación.
- Los padres con poca autoestima suelen sentirse amenazados por hijos con mucha autoestima, sobre todo si los niños quieren independencia y autonomía. Los padres interpretan ese comportamiento como un rechazo y los niños se quedan frustrados, confundidos y enfadados ante tal actitud.
- Cuando los padres tienen poca autoestima acaban por descubrir problemas en cualquier cosa que se plantee, pues poseen una visión de los acontecimientos y las cosas pesimista, negativista, catastrofista. El intento de resolver aquellos problemas que ni siquiera se han planteado todavía y preverlos por anticipado de manera desenfocada, supone para los niños exigencias y expectativas que a duras penas pueden cumplir.
- Los padres con poca autoestima no saben como elogiar con realismo y precisión a sus retoños; acaban por no elogiar nada o muy poco las conductas de sus hijos o, al contrario, por alabarlos todo. Así, su elogio es global y genérico, en lugar de concreto y específico. A los niños les gustan las alabanzas, pero si son muy generales no les proporcionan pistas sobre su comportamiento y les producen ambigüedad y confusión.
- Los padres con poca autoestima suelen proporcionar a sus hijos mensajes contradictorios sobre el éxito: les empujan hacia él, pero al mismo tiempo dan por hecho que será efímero, pasajero. Interpretación fatalista ("Sigue intentándolo, pero no confíes en ganarlo") Y si los padres se sienten verdaderamente amenazados por los éxitos de sus hijos, pueden llegar a boicotearlos, ofreciendo medios, criticando o no cumpliendo sus promesas.

Características de niños con autoestima ...

positiva	negativa
<p>Por lo general, los niños con autoestima positiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Ganan amigos fácilmente. + Muestran entusiasmo en las nuevas actividades, se entregan a ellas. + Son creativos, cooperativos y siguen las reglas si son justas, controlan. + Pueden jugar solos o con otros, saben defender sus derechos y respetan los de los demás. + Les gusta tener sus propias ideas, las defienden y mantienen cuando son razonables. + Demuestran estar contentos, ilusionados, llenos de energía, interactúan con otros sin mayor esfuerzo. + Proponen poco a las situaciones depresivas. 	<p>Por lo general, estos niños verbalizan frases como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -"No puedo hacer nada bien", (Impotencia). -"No puedo hacer las cosas tan bien como los otros", (Minusvaloración). -"No quiero intentarlo. Se que no me va a ir bien", (Indefensión, incapacidad). -"Se que no lo puedo hacer", (Autonegación). -"Se que no voy a tener éxito", (Anticipación negativa de la realidad y confirmación de la misma). -"No tengo una buena opinión de mi mismo", (Inaceptación psicofísica). -"Quisiera ser otra persona", (Busca modelos que imitar, no siempre con valores).

Estrategias para fortalecer la autoestima en los niños

- ✓ Como padre, como educador, intente siempre elogiar los éxitos de los niños (aunque sean muy pequeños). "Se gana más con una cucharadita

de miel que con un cántaro de hiel". Refuerce los logros aunque estos sean mínimos aparentemente.

- ✓ Demuestre cariño de una forma natural, auténtica, sincera. Exprese y haga saber verbalmente al niño que lo quiere. Háblele además de con los hechos, con las palabras. Sintétice verbalmente su sentimiento. Su hijo lo necesita.
- ✓ Es mejor sugerir a los niños qué cosas pueden y deben hacer, en lugar de ordenar lo que NO deben realizar o lo que les queda prohibido. La actitud positiva, prepara cognitivamente al niño para hacer las actividades que se le propongan.
- ✓ En lugar de: "No juegues aquí con esa pelota", dígame: "En el patio puedes jugar con la pelota". En lugar de: "No maltrates al perrito", dígame: "Juega con tu mascota con más cuidado, también siente el dolor cuando es maltratado/da".
- ✓ Deje claro y haga saber a los niños que sus errores son una parte natural del crecimiento. Todos (incluyendo los adultos) cometemos errores. Pero hay que cometer los menos posibles. No enfatice los fallos. Refuerce los éxitos.
- ✓ Siempre que pueda procure ignorar o no dar demasiada importancia a las conductas infantiles cuando son discretamente desadaptadas: rabieta, etc... Busque un momento adecuado, y en un aparte, manifieste su descontento, pero procure no afear la conducta de modo público, en presencia de los amigos/as o compañeros/as.
- ✓ Muestre agradecimiento a sus niños cuando estos cooperen, cuando le ayuden, cuando se expresen de buena forma hacia los demás, cuando le obedezcan y reaccionen de forma positiva.
- ✓ Acuérdesse que se necesita tiempo y practica para aprender nuevas destrezas. Los niños aprenden conductas novedosas de forma progresiva, no todas a la vez.
- ✓ Responda con cariño y refuerzos verbales cuando los niños se portan bien. Explícite con franqueza qué fue lo que le gusto de su comportamiento.



DigitalVision

- ✓ Acepte y respete la familia y la cultura de cada niño. No hay dos niños iguales. Todos son únicos.
- ✓ Sugiera actividades que los niños puedan superar con facilidad.
- ✓ Cuando un niño se porte mal, aprenda a separar el mal comportamiento de la personalidad del niño. Dígame, por ejemplo: "No me gusta cuando tiras los juguetes, pero todavía me gustas como persona. Se que lo harás mejor mañana". Déjale saber al niño que crees en él o ella, que a pesar de todo, sigues confiando y le permites otra oportunidad para su autoafianzamiento y la consecución del objetivo. ■

Para saber más

ALICE W. POPE, SUSAN M. McHALE, W. EDWARD CRAIGHEAD. *Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes*. Ed. Martínez Roca, 1998.

BRANDEN, N., *La psicología de la autoestima*. Ed. Paidós, Barcelona, 1995.

GAEL LINDENFIELD, *Autoestima: aprenda a potenciar la seguridad en sí mismo*. Plaza y Janes, 1999

• Psicólogo en la red:
<http://www.ciudadfutura.net/psico/articulos/autoestima.htm>

• Educación y autoestima:
<http://www.congreso.cl/biblioteca/estudios/educaci.htm>

• La autoestima procede de uno mismo, no de las adquisiciones y la aceptación: <http://www.ciudadfutura.net/psico/articulos/autoestima.htm>

• Problemas de autoestima: <http://www.sammcges.com/chili/brd/messages/2294.html>