III. AUTOESTIMA EN LA INFANCIA

¿Qué es la autoestima?

La autoestima (AE) es la conciencia de la propia valía, la asunción de lo que somos, con determinados aspectos buenos y otros mejorables, y la sensación gratificante de querernos y aceptarnos.

Hay múltiples definiciones de autoestima:

• Cómo las personas se ven a sí mismas y su habilidad para desarrollar diversas tareas.

• La diferencia entre el ser "ideal" y el "real".

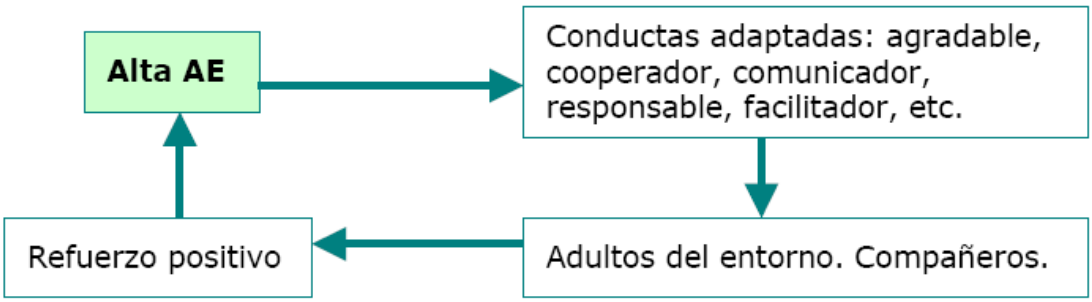
• La suma de juicios que una persona tiene de sí misma, a partir de datos objetivos, datos subjetivos, experiencias vitales y expectativas.

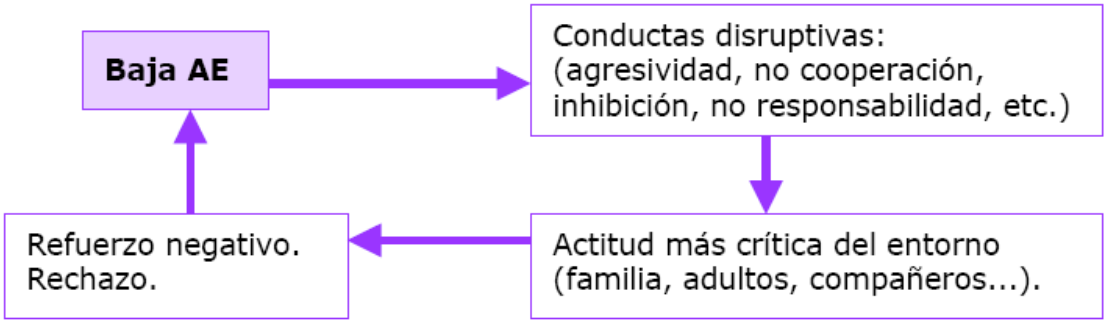
En todo caso, la AE sería un juicio de valor acompañado de un sentimiento que se compondría de: "Conocerse (autoimagen) → Aceptarse o rechazarse (autoaceptación) → Quererse o no (autovaloración) + evaluación de los otros".

Pero estas definiciones no incluyen el respeto y cariño hacia si mismo y hacia los demás, algo que es inherente a personas con buena autoestima. Entonces una definición más completa podría ser: "La conciencia de la propia valía y asunción de la propia responsabilidad hacia nosotros mismos y hacia nuestras relaciones".

¿Por qué es importante la autoestima?

Porque una buena autoestima puede considerarse la clave para la formación personal, el aprendizaje, las relaciones satisfactorias, la autorrealización (desarrollo del propio potencial) y la felicidad de los individuos. Cuando un niño tiene una buena autoestima, se sabe valioso y competente. Entiende que aprender es importante, con lo cual no se siente disminuido cuando necesita ayuda. Es responsable, se comunica bien y es capaz de relacionarse adecuadamente con otros. Un niño con baja AE no confía en sí mismo y por lo tanto tampoco en los demás. Suele ser tímido, hipercrítico, poco creativo y en ocasiones puede desarrollar conductas agresivas, de riesgo y desafiantes. Esto provoca rechazo en los demás, lo que a su vez repercute en su autovaloración.





¿Cómo se conforma la autoestima?

La autoestima resulta de la interrelación entre el temperamento del niño (genéticamente determinado) y el ambiente en el que éste se desenvuelve.

Se construye a través de un proceso de asimilación e interiorización desde el nacimiento, que puede modificarse a lo largo de la vida. Viene dada por la imagen que los otros nos ofrecen de nosotros mismos y de la autovaloración que nosotros tengamos (estos dos aspectos se relacionan entre sí). La etapa desde el nacimiento a la pubertad es la que generalmente marca la AE global que tendremos, porque es en este periodo cuando somos más vulnerables y maleables.

En la conformación de la AE, influyen factores de diversos tipos:

• Personales (imagen corporal, habilidades físicas e intelectuales...).

• Personas significativas (padres, hermanos, profesorado, amigos, otras figuras de apego...).

• Factores sociales (valores, cultura, creencias...).

Por lo tanto, su desarrollo estará estrechamente ligado a los valores de la sociedad en la que nacemos y vivimos. Si la honestidad, riqueza, delgadez o habilidades en el fútbol son valores sociales admitidos y el niño los tiene, se le facilitará una buena AE. Además, es importantísima la consideración y crítica recibida por parte de los adultos, sobre todo de aquellos más significativos para el niño: mientras más importante sea una persona para él, mayor valor tendrá su opinión y mayor será la influencia en la percepción que el niño se va formando de sí mismo.

Componentes de la autoestima

Para tener una buena AE se deberán dar estas cuatro condiciones:

1. Seguridad y singularidad

Un niño que se siente seguro puede actuar con libertad en la forma que le parezca más oportuna y efectiva. Y un niño se siente seguro si a su vez se considera “especial” en el sentido positivo del término o único. Para ello necesita ser aceptado, valorado y querido por ser como es. Esto no se da en ambientes donde el niño percibe que le están juzgando continuamente y donde se siente amenazado por experiencias de fracaso, rechazo o indiferencia.

2. Sentido de competencia

El niño debería sentirse capacitado para hacer frente a las distintas situaciones que ocurren durante su desarrollo.

Debería sentirse con “poder” para ejercer alguna influencia sobre lo que le sucede en la vida. Para ello debe de dársele la oportunidad de elegir, de acertar y sobre todo de equivocarse (de los errores se

aprende mucho). Además debe proporcionársele el estímulo necesario para aceptar responsabilidades y asumir consecuencias.

3. Sentido de pertenencia

Es la sensación de sentirse aceptado por parte de su grupo (raza, religión, cultura, barrio, clase, familia, etc). El niño se reconoce vinculado y formando parte “de” y “con” otros.

4. Sentido de motivación y finalidad

La motivación es el impulso a actuar de forma lógica y razonable para alcanzar objetivos específicos. El adulto puede dirigir la motivación del niño hacia actividades que favorezcan su desarrollo personal, de acuerdo con sus capacidades. Es importante que estos objetivos sean atractivos y, al mismo tiempo, realistas para que con frecuencia se logren y en caso de fracaso puedan ser vividos más como un desafío personal que como barreras insuperables. A este respecto, es interesante la explicación que los propios niños dan de sus resultados, dependiendo de su nivel de autoestima: los niños con alta AE perciben sus éxitos/fracasos en gran parte determinados por su propio esfuerzo y habilidad. En cambio aquellos con peor autoconcepto tienden a creer más en la suerte o el destino y tienen mucha menos confianza en su capacidad de éxito en el futuro.

Cómo detectar problemas de autoestima en el niño

Es fundamental que los adultos cercanos estén atentos para detectar comportamientos que sean indicativos de baja AE. Sin embargo es preciso recordar que todos los niños manifiestan “alteraciones” en sus comportamientos en alguna ocasión. Lo que podrá ponernos sobre aviso de que estamos ante un niño con un pobre concepto de sí mismo, será que alguna o varias de las conductas señaladas a continuación se repitan excesivamente, con una intensidad mayor de lo considerado normal.

Conductas indicadoras de alta AE	Conductas indicadoras de baja AE
Tener ganas de intentar algo nuevo, de aprender, de probar nuevas actividades.	Rehuir el intentar actividades intelectuales, deportivas o sociales por miedo al fracaso.
Ser responsable de sus propios actos.	Engañar. Mentir. Echar la culpa a otros.
Hacerse responsable de otras personas; tener conductas pro-sociales.	Conductas regresivas (hacerse el pequeño). Comportamientos no sociales.
Confiar en sí mismos y en su propia capacidad para influir sobre los eventos.	No confiar en si mismo. Creer que no se tiene capacidad de control sobre los eventos.
Manifestar una actitud cooperadora.	Agresividad, timidez excesiva o violencia.
Autocrítica. Aprender de los errores.	Negación frecuente. Frustrarse.

Cómo desarrollar la autoestima de nuestros hijos

Desarrollar una AE positiva reside fundamentalmente en las relaciones cotidianas que puedan proveer al niño de un ambiente de aceptación y valoración, donde pueda sentirse singular, seguro, querido y respetado. Ya hemos dicho que son los adultos importantes en la vida del niño los que tienen más impacto en su autovaloración. Así los padres, por la enorme significación que tienen para el niño, tienen que asumir un rol activo en el desarrollo de una buena AE. El primer paso es aceptar al niño como es, asumiendo que todos tenemos aspectos mejorables. Asumirlo como es y aceptarlo, significa tener una idea **realista** de lo que es mi hijo y quererle por ello. La actitud de fondo debería ser la de aprendizaje, no la de castigo.

Es importante que nosotros mismos nos hayamos "trabajado" al respecto. Si nuestros hijos ven en casa que todos intentamos desarrollar nuestro propio potencial, lo vivirán como algo cotidiano y natural. Los errores se interpretarán como oportunidades de aprender y no como fracasos que nos llenan de culpabilidad. La culpabilidad es perjudicial si no va acompañada de aprendizaje, ya que sólo sirve para flagelarnos. Muchas veces es difícil para los padres encontrar un equilibrio entre la "mejora" y la "aceptación".

El niño ideal que todos los padres imaginamos a veces, llega a aplastar al real, ya que no tiene nada que ver con nuestro propio hijo. Cuando esto ocurre, estamos imposibilitando su desarrollo personal, pues si no vemos quién es realmente, nunca podremos llegar ni a intuir lo que podría ser. En otras ocasiones, en cambio, no nos atrevemos a corregir ningún defecto por miedo a hacerle daño y acomplejarle. Pero si la corrección está hecha con cariño y somos capaces de fundamentar su necesidad o utilidad, los niños suelen aprender mucho de los fallos.

Es importante aclarar que para el desarrollo de una buena AE son importantes los límites y la disciplina. El niño necesita límites precisos, consistentes, adecuados y claros, pero esto puede hacerse con respeto, firmeza, delicadeza y amor. Disciplina no es sinónimo de humillación y ésta, junto a la vergüenza, miedo, culpabilidad, resentimiento, ira y perfeccionismo excesivo, son factores deformantes de la educación. Como tantas cosas en la vida, no hay recetas y tenemos que manejar éste y otros temas con flexibilidad y sentido común.

Estrategias para desarrollar la autoestima

Cualquier estrategia para desarrollar AE en un niño tiene que ser individualizada. Hay que tener en cuenta varios factores: el temperamento del niño, sus intereses, sus destrezas, su vulnerabilidad, sus mecanismos de defensa y su nivel cognitivo.

Algunas sugerencias que pueden ser de utilidad son:

1. **Desarrollar la responsabilidad del niño**, en un clima de aprendizaje, dándole la oportunidad de desarrollar tareas en un ambiente cálido, participativo e interactivo, procurando incentivarle de forma positiva.

2. **Darle la oportunidad para tomar decisiones y resolver problemas**, mostrando confianza en sus capacidades y habilidades para hacerlo. Es muy importante tener claro que las exigencias y metas han de ser alcanzables por el niño.

3. **Reforzar positivamente las conductas** siendo efusivo, claro y concreto. Si las alabanzas son muy generales no dan una pista sobre el comportamiento adecuado, pudiendo originar confusión. Por

ejemplo, si el niño ha ordenado el cuarto le diremos: *"¡Cómo me ayudas!, tienes hoy el cuarto perfecto, gracias"*. (Respeto, amabilidad y refuerzo positivo).

4. **Establecer una autodisciplina poniendo límites claros,** enseñándoles a predecir las consecuencias de su conducta. Ejemplo: *"Si no haces tus deberes antes de la hora de la cena, sabes que no verás el partido de fútbol"*. Y si no los hace en ese tiempo, que debería ser razonable, no ve el partido aunque sea la final más esperada (congruencia y consistencia).

5. **Enseñarles a resolver adecuadamente el conflicto** y a aprender de los errores y faltas como algo positivo, habitual en el crecimiento y en la vida en general. Ejemplo: *"No estudiaste bien el examen de matemáticas y has suspendido. Si de esto aprendes que hay que prepararlo con más dedicación y la próxima vez lo consigues, será un aprendizaje importante aunque no tenga números"*. (Respeto, asunción de consecuencias, refuerzo y no culpabilización, sino oportunidad de aprendizaje).

6. **Usar algunas reglas básicas de lenguaje**:

Distinguir entre conducta e individuo, esto es, no globalizar ni personalizar: *"Eres un desastre y un desordenado, tienes tu cuarto como una cuadra"*, frente a: "*No me gusta ver tu cuarto tan desordenado, me pone furiosa"*. (Es el desorden y no tú lo que me disgusta). Además hay que intentar no utilizar un lenguaje peyorativo y ser preciso en el uso de los términos, de forma que la comunicación favorezca el entendimiento y no la confusión y el insulto.

Está claro que difícilmente podremos enseñar lo que no sabemos o lo que no somos. Los hijos nos dan una oportunidad única para revisarnos y mejorar (seguir igual o empeorar). Quizá podríamos empezar por valorar nuestra propia autoestima como padres, para así aprender a cuidarla, al igual que la de aquellos a los que queremos y a los que nos debemos.

Autores:

- Concepción Bonet Luna. Pediatra. Centro de Salud "Segre". Madrid
- Margherita Brusa. Pedagoga. Especialista en Bioética y Pediatría.

Fuente: Web de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. Diciembre 2003