Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

“Porque yo lo valgo”: Autoestima en la infancia

La autoestima es una capacidad que nos facilita la adaptación, la felicidad, la autonomía y el aprendizaje. Tener una idea **realista** de lo que es el niño y hacerle sentir querido y valioso, la favorece. Por ello, la actitud de los padres a la hora de educar, debiera ser la de favorecer el aprendizaje. Esto se realiza mejor, con un equilibrio entre aceptación y normas, en un ambiente con límites claros, ofreciendo amabilidad, congruencia, firmeza, respeto y amor.

La autoestima es una valoración positiva del conjunto de nuestros rasgos personales: cuerpo, mente y espíritu.

¿Por qué es importante tener buen concepto de si mismo?

Una buena autoestima es importante ya que 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. A partir de los 5-6 años se empieza a formar el autoconcepto.

¿En qué consiste la autoestima?

La autoestima es saber cómo somos (autoconcepto), aceptando que tenemos aspectos buenos y otros mejorables. Es la sensación gratificante de querernos y aceptarnos a nosotos y a los demás globalmente. No es narcisismo, sentimiento de superioridad ni engreimiento, ya que la autoestima te hace ser amablemente consciente de las carencias y fortalezas propias y de los demás.

La valía no depende de que los otros sean comparativamente peores que yo. Sino que cada uno se acepta y acepta a los demás con su singularidad.

¿Cómo se llega a tener buena autoestima?

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

Es importante la consideración, valoración y crítica recibida por parte de los adultos (padres, maestros) y compañeros. Cuánto más importante sea una persona para el niño, más valor tendrá su opinión y mayor será la influencia en cómo el niño se va viendo a sí mismo.

La autoestima se da cuando somos aceptados por lo que somos y nos aprecian por ello. También cuando nos señalan lo mejorable con cariño y oportunidad de aprendizaje. No es fácil. Los niños tienen que socializarse para llegar a ser ciudadanos felices, autónomos y responsables. Eso conlleva mejorar o pulir algunas actitudes, manejo

de emociones y comportamientos. Sin embargo, hay aspectos que forman parte de la personalidad y son difícilmente cambiables. Son aquellos que nos hacen únicos y a los que tenemos derecho. Por lo tanto, habrá que dirimir qué cosas son mejorables (zonas erróneas) y cuáles no, desde el amor, la paciencia y el respeto.

Para algunos padres, ciertos valores (como ser bueno en matemáticas o jugar bien al fútbol), pueden ser muy importantes. Pero pueden no formar parte de las habilidades del niño por mucho que se intente. Es importante que los padres y los profesionales de la educación distingan qué valores hay que intentar cambiar y cuales deben aceptar, para querer al niño tal cual es, sin delirios de perfección. No hay que machacarlo exigiendo tener el niño "ideal", que no va a poder ser. Los adultos tenemos que tener bien nombrado el aspecto "narcisista" que proyectamos en los niños. Porque eso no es problema de ellos. Es nuestro. Lo que ocurre es que es un punto ciego, difícil de ver, porque se hace inconscientemente, en nombre del amor, pensando que es por su bien.

Para el desarrollo de una buena autoestima, son importantes los límites y la disciplina y tener mucha sabiduría, amabilidad, firmeza, paciencia y sentido del humor para manejarlos de forma adecuada. Disciplina no es sinónimo de humillación. Esta junto a la vergüenza, miedo, culpabilidad, resentimiento, ira y perfeccionismo excesivo, son factores deformantes de la educación y no crean el clima adecuado para desarrollar el potencial del niño. Más bien lo destruyen. Pero también es nociva la falta de límites. (Lee también: "Cría cuervos y te sacarán los ojos": el niño tirano)

La autoestima viene dada por tener interiorizados sentimientos de confianza, de ser querido, valorado y de ser competente: la buena autoestima nos ayuda a superar la adversidad y a ser más felices. No es envidiosa, ni se compara más que con uno mismo, para mejorar la propia versión.

Indicios negativos de autoestima:

- **Hipersensibilidad a la crítica:** sentirse fácilmente atacado y experimentar resentimiento contra los que formulan las críticas.
- **Indecisión crónica:** no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- **Deseo excesivo de complacer:** no se atreve a decir «no», por temor a desagradar y perder la aceptación del otro.
- **Perfeccionismo:** exigencia de hacer «perfectamente», sin un solo fallo, casi todo cuanto intenta. Sentirse frustrado, ansioso o irritable cuando las cosas no salen como le parece que debieran ser (ver Alfred y la sombra).
- **Culpabilidad neurótica**: condenarse por conductas que no son objetivamente malas, exagerando la magnitud de los errores y faltas. Culparse indefinidamente sin llegar a perdonarse por completo.
- **Hostilidad flotante:** irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar por cosas de poca importancia. Todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- **Tendencias depresivas**: negativismo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo). Incapacidad generalizada de disfrutar de la vida.

Algunas sugerencias para padres que quieren hijos con un buen autoconcepto:

1. Darle responsabilidad al niño, en un clima de aprendizaje. Darle la oportunidad de hacer tareas en un ambiente cálido, participativo e interactivo. Procurar incentivarle de forma positiva.
2. Darle la oportunidad para tomar decisiones y resolver problemas. Mostrar confianza en sus capacidades y

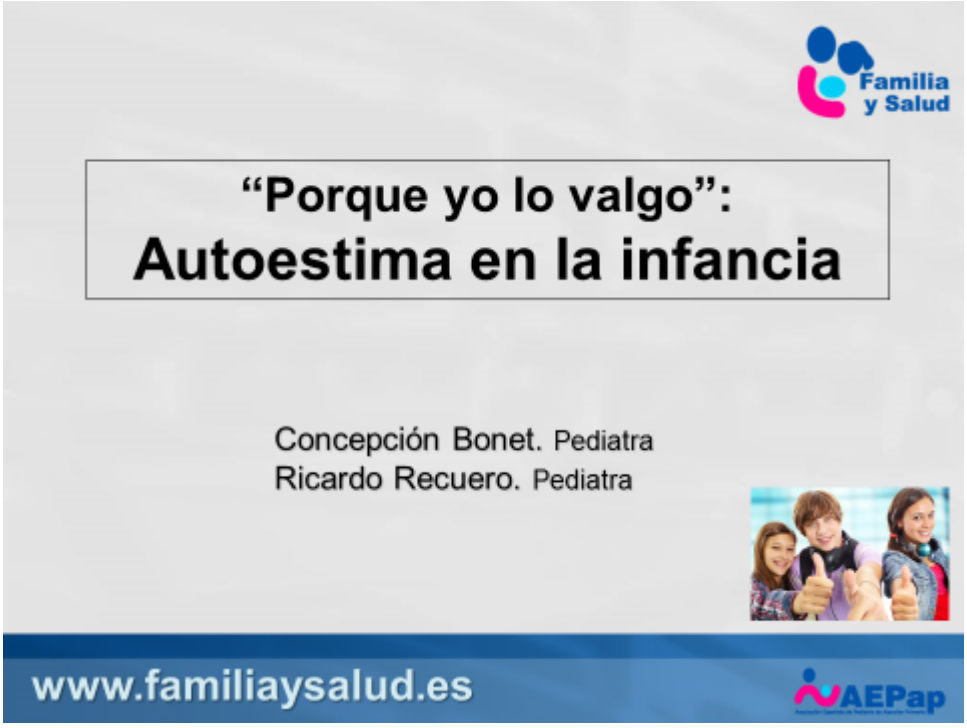
habilidades para hacerlo.

3. Reforzar positivamente las conductas adecuadas**.** Ser efusivo, claro y concreto.
4. Establecer una disciplina. Poner límites claros. Enseñarles a saber 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 (congruencia y consistencia).
5. Enseñarles a resolver adecuadamente el conflicto entre sus iguales. Aprender de los errores y faltas como algo positivo.
6. Usar unas reglas básicas de lenguaje. Distinguir entre conducta e individuo: *"Eres un desastre y un desordenado"* frente a: *"No me gusta ver tu cuarto tan desordenado, me pone furiosa"*. (Es el desorden y no tú, lo que me disgusta). Intentar no utilizar un lenguaje peyorativo. Ser preciso en el uso de los términos. La comunicación debe favorecer el entendimiento y no la confusión y el insulto.
7. Aceptar lo que forma parte de su particular forma de ser. Respetar su autonomía.
8. No comparar: cada individuo es único y tiene derecho a ser, quien decida ser.

Es difícil enseñar autoestima cuando uno no la tiene. Por ello, los padres y profesores, deberíamos trabajar para poder realmente transmitirla. Nunca es tarde para mejorar y crear un ambiente de crecimiento personal para todos los miembros de la familia. La autoestima y por tanto la felicidad están en juego y merecen el esfuerzo.

También puedes ver y escuchar el contenido de este artículo en el siguiente **VÍDEO**, explicado por la propia autora.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 28-02-2011

Última fecha de actualización: 06-05-2021

Autor/es:

- Concepción Bonet de Luna. Pediatra. . Consultas del adolescente Hospital universitario infantil La Paz. Madrid.
- Ricardo Recuero Gonzalo. Pediatra. Consultorio Local de Daganzo (EAP de Paracuellos). Daganzo de Arriba (Madrid)

BY NC ND