

La importancia de cuidar la autoestima

Concepto de autoestima

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. La autoestima significa saber que eres valioso y digno de ser amado. Valioso porque el niño es capaz de resolver algunas situaciones con éxito y por lo tanto puede estar a la altura de los demás, y digno de ser amado porque se trata de una persona y por lo tanto tiene derecho a ser amada de manera incondicional, es decir, sabe que está rodeada de personas a las que realmente les importa. El autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. Tener un autoconcepto y una autoestima positivos es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social. 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 y contribuye a la salud y equilibrio psíquicos. Gloria Marsellach Umbert, en su artículo "La autoestima", marca las pautas para que la persona sea el mejor amigo de sí mismo. Para ello debe concederse:

1. **Aceptación:** hay que identificar y aceptar nuestras cualidades y defectos.
2. **Ayuda:** debemos planear objetivos realistas.
3. **Tiempo:** hay que sacar tiempo regularmente para estar solos con nuestros pensamientos y sentimientos. Debemos aprender a disfrutar de nuestra propia compañía.
4. **Credibilidad:** prestemos atención a nuestros pensamientos y sentimientos. Hagamos aquello que nos hace sentir felices y satisfechos.
5. **Ánimos:** tomemos una actitud de "puedo hacerlo".
6. **Respeto:** no tratemos de ser alguien más. Hay que estar orgullosos de ser quien somos.
7. **Aprecio:** hay que premiarse por los logros, los pequeños y los grandes. Recordemos que las experiencias son únicamente nuestras. ¡Disfrutémoslas!.
8. **Amor:** aprendamos a querer a la persona tan única que somos. Aceptemos nuestros éxitos y fallos.

También hay que tener en cuenta que el conocimiento y la autoestima están relacionados porque la satisfacción que consigue el niño aumenta cuando:

- Ha aplicado en la práctica, y con éxito, el conocimiento que tiene de sí mismo; por ejemplo, un niño que se ve como un buen deportista y marca el gol de la victoria para su equipo.

- Cumple con las exigencias que él mismo se ha marcado; por ejemplo, un niño que valora los resultados académicos y saca la nota más alta en un examen de matemáticas.
- Otros confirman la idea que de sí mismo tienen; por ejemplo, un niño que cree que dibuja bien y al que le alaban un dibujo.

Características de la autoestima

Un niño posee una correcta autoestima cuando...

Podemos comprobar distintas **MANIFESTACIONES** correlativas a las diferentes **APTITUDES POSITIVAS**. Así, el niño que está orgullo de sus actos (aptitud positiva [ap]) afirma "me encanta que todos estemos juntos" (manifestación, [m]). De la misma forma, se podrían ver otras correspondencias:

- Actúa con independencia [ap]: "yo me hago el desayuno" [m]
- Asume responsabilidades con facilidad [ap]: "hoy quiero regar las plantas" [m]
- Sabe aceptar las frustraciones [ap]: "es difícil montar el puzzle pero seguro que lo consigo" [m]
- Afronta nuevos retos con entusiasmo [ap]: "¡bien!, el maestro dice que mañana empezaremos con las divisiones de dos cifras" [m]
- Se siente capaz de influir sobre otros [ap]: "déjame que te enseñe" [m]
- Muestra amplitud de emociones y sentimientos [ap]: "me encanta que todos estemos juntos" [m]

Sintetizamos estas relaciones en el siguiente cuadro:

APTITUDES POSITIVAS	MANIFESTACIONES
está orgulloso de sus actos	"me encanta que todos estemos juntos"
actúa con independencia	"yo me hago el desayuno"
asume responsabilidades con facilidad	"hoy quiero regar las plantas"
sabe aceptar las frustraciones	"es difícil montar el puzzle pero seguro que lo consigo"
afronta nuevos retos con entusiasmo	"¡bien!, el maestro dice que mañana empezaremos con las divisiones de dos cifras"
se siente capaz de influir sobre otros	"déjame que te enseñe"
muestra amplitud de emociones y sentimientos	"me encanta que todos estemos juntos"

Pero para reconocer la capacidad de autoestima de un niño también nos debemos fijar en otras manifestaciones que son negativas como las que siguen.

Del mismo modo, comprobamos distintas **MANIFESTACIONES** correlativas a las diferentes **APTITUDES NEGATIVAS**. En este sentido, el niño que evita las situaciones que le provocan ansiedad (aptitud negativa [an]) afirmaría "hoy no quiero ir al colegio porque tengo un examen muy difícil" (manifestación, [m]). De la misma forma, se podrían ver otras correspondencias:

- Evita las situaciones que le provocan ansiedad [an]; "hoy no quiero ir al colegio porque tengo un examen muy difícil" [m]
- Desprecia sus dotes naturales [an]; "nunca dibujo nada bien"[m]

- Siente que los demás no le valoran [an]; "los niños nunca quieren jugar conmigo"[m]
- Echa la culpa de su debilidad a los demás [an]; "no he limpiado los cristales porque no me has dicho dónde está la paño"[m]
- Se deja influir por otros con facilidad [an]; "me lo dijeron ellos"[m]
- Se pone a la defensiva y se frustra fácilmente [an]; "si no funciona, yo no tengo la culpa; lo voy a dejar"[m]
- Se siente impotente [an]; "no sé dónde está el material, los ejercicios son muy difíciles, no voy a ser capaz de terminar la tarea"[m]
- Tiene estrechez de emociones y sentimientos [an]; "no me importa, me da igual"[m]

Sintetizamos estas relaciones en el siguiente cuadro:

APTITUDES NEGATIVAS	MANIFESTACIONES
evita las situaciones que le provocan ansiedad	"hoy no quiero ir al colegio porque tengo un examen muy difícil"
desprecia sus dotes naturales	"nunca dibujo nada bien"
siente que los demás no le valoran	"los niños nunca quieren jugar conmigo"
echa la culpa de su debilidad a los demás	"no he limpiado los cristales porque no me has dicho dónde está la paño"
se deja influir por otros con facilidad	"me lo dijeron ellos"
se pone a la defensiva y se frustra fácilmente	"si no funciona, yo no tengo la culpa; lo voy a dejar"
se siente impotente	"no sé dónde está el material; los ejercicios son muy difíciles; no voy a ser capaz de terminar la tarea"
tiene estrechez de emociones y sentimientos	"no me importa, me da igual"

La construcción de la autoestima

Las personas más cercanas afectivamente al individuo (padres, familiares, profesores o amigos) son las que más influyen y potencian/dificultan la autoestima. Dependerá de los sentimientos y expectativas de la persona a la que se siente ligado afectivamente el individuo. Si los sentimientos son positivos, el niño recibirá un mensaje que le agradará, se sentirá bien y como consecuencia le ayudará a aumentar la autoestima. Si los sentimientos son negativos, la sensación que el individuo percibe le causará dolor y en definitiva, provocará rechazo a su propia persona y, por tanto, el descenso de su autoestima.

Últimamente la preocupación por la autoestima se ha convertido en una cuestión obsesiva. De ahí que erróneamente se intente formar una autoestima positiva con medios y procedimientos artificiales y a corto plazo que no dejan de ser planteamientos equivocados y que tienden a fracasar. Estos procedimientos equivocados están orientados al logro de un único objetivo: fortalecer el ego de los educandos para que se sientan bien consigo mismos. Veamos a continuación algunas formas erróneas que se usan para la construcción de la autoestima:

1. Alabar a los hijos o alumnos por sistema, con independencia de su comportamiento. No importa que fracasen en sus estudios a causa de su vagancia; que maltraten a sus

padres y hermanos; que derrochen el dinero y que vivan sólo para satisfacer sus gustos y caprichos personales, sin pensar en las necesidades de los demás. Lo único que importa es que se quieran cada vez más a sí mismos.

2. No culpabilizarlos nunca de nada, suceda lo que suceda (para que no pasen por la humillación de sentirse avergonzados).

3. No cuestionar ni criticar nunca lo que dicen o hacen (para que evitar que se enfaden).

4. Rebajar los ideales de vida (para que luego no sufran posibles decepciones).

5. Rebajar la exigencia todo lo que se pueda. Llegar a la tolerancia total o casi total.

Todo vale, todo está permitido. Estos padres tan indulgentes con sus hijos suelen ser los mismos que esperan de ellos solamente una cosa: que triunfen en la vida como sea. Esperan que triunfen en una sociedad muy competitiva con la única actitud que se les ha inculcado: la de quererse a sí mismos

Gerardo Castillo Ceballos (de la asociación FERT) en su artículo "El desarrollo de la identidad personal" comenta que los hijos acostumbrados a ser alabados de forma incondicional suelen sentirse muy defraudados cuando, al incorporarse a la vida adulta, chocan con la realidad. Esa colisión les descubre, de pronto, que su autoestima está mal fundamentada y que, por ello, no es real.

La experiencia nos enseña que la autoestima de los hijos o alumnos no se desarrolla por la vía del elogio continuo e injustificado o por la vía de la tolerancia sin límites. Quienes buscan fortalecer el ego por ese camino, lo único que consiguen es debilitarlo y aislarlo. El estar demasiado pendiente del ego de los niños o de los adolescentes favorece que estos últimos se amen a sí mismos de forma inmoderada y excesiva, desentendiéndose así de las necesidades de los demás.

La autoestima, como la alegría o la felicidad, no se puede buscar directamente. Y menos todavía por la vía del engaño. La autoestima es una consecuencia de poner ilusión en lo que se hace y en hacerlo cada día mejor; de realizar con amor los propios deberes; de ser servicial con los demás; de ser buen compañero, buen hermano y buen amigo; de portarse bien con todos; de luchar diariamente contra los propios defectos; de empezar cada día.

La mayor y mejor autoestima es la autoestima merecida, la que se basa en logros reales, la que cada uno se gana con su propio esfuerzo. Si los padres y profesores enseñan a sus hijos o alumnos, desde las primeras edades, a esforzarse por ser un poco mejores cada día (desarrollo de virtudes) y por lograr la excelencia en todo (en los estudios, en la vida familiar, en la vida de amistad...) la autoestima vendrá sola.

La verdadera autoestima se alimenta con la satisfacción que produce alcanzar nuevas metas por uno mismo. Es frecuente que cuando un niño o un adolescente obtiene con su esfuerzo personal, el resultado que buscaba, se encuentre orgulloso del logro. En cambio, los hijos sobreprotegidos jamás podrán tener esa experiencia tan gratificante y tan formativa. Cada vez que los mayores les resuelven la dificultad a la que se enfrentan, se hacen más inseguros y desvalidos.

Siguiendo las indicaciones de Castillo Ceballos, podemos concluir que la autoestima se desarrolla formando el carácter, educando la voluntad: hay que desarrollar en los hijos hábitos de esfuerzo, de trabajo bien hecho, de autodominio, de autodisciplina. Hay que favorecer la adquisición de virtudes como la fortaleza, la templanza, la paciencia y la perseverancia. También hay que animarles a que sean más abiertos y serviciales. Está comprobado que una de las mejores terapias de la autoestima es salir de sí mismo y tratar de ver las cosas como las ven los demás.

La autoestima como motor del comportamiento

Existen tres buenos motores que determinan el comportamiento y que proceden de lo que se piensa y de lo que se siente por uno mismo. Estos son:

1. El niño actúa para obtener una mayor satisfacción y creerse mejor. Por ejemplo: busca las alabanzas y la aprobación, haciendo cosas que le gustan y que sabe hacer.
2. El niño actúa para confirmar la imagen (la idea) que los demás, y él mismo, tienen de él. Tanto para bien como para mal, si el niño piensa que es bueno tenderá a comportarse bien, mientras que si piensa que es malo, buscará (tal vez de forma inconsciente) la reprimenda y el castigo. Esto mismo lo podemos aplicar en los estudios.
3. El niño actúa para ser coherente con la imagen que tiene de sí, por mucho que cambien las circunstancias.

Todo esto tiene un lado negativo y corresponde a los niños que presentan actitudes negativas acerca de sí mismos que no suelen creerse lo contrario, aunque se les demuestre que es verdad, rechazan la alabanza o la aprobación por aquellas cosas que ya tienen conceptuadas negativamente.

Por otro lado podemos afirmar que la motivación y el rendimiento académico se ven estrechamente influenciados por la mayor o menor autoestima.

Para terminar este apartado podemos afirmar que la autoestima influye sobre el niño y adolescente en:

- cómo se siente
- cómo piensa, aprende y crea
- cómo se valora
- cómo se relaciona con los demás
- cómo se comporta

La autoestima en la adolescencia

En los adolescentes aumenta considerablemente la necesidad de autoestima. Uno de los períodos más críticos para la formación de una correcta autoestima es la adolescencia pues sabemos que es cuando la persona necesita hacerse con una firme IDENTIDAD, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro. Un adolescente con

autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue. Así las cosas, un adolescente con autoestima...

- ... actuará independientemente
- ... asumirá sus responsabilidades
- ... afrontará nuevos retos con entusiasmo
- ... estará orgulloso de sus logros
- ... demostrará amplitud de emociones y sentimientos
- ... tolerará bien la frustración
- ... se sentirá capaz de influir en otros

Gloria Marsellach Umbert en su artículo "La autoestima en niños y adolescentes" afirma que la autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los adolescentes experimentan positivamente cuatro aspectos o condiciones bien definidas:

- Vinculación: resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes.
- Singularidad: resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.
- Poder: consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.
- Modelos o pautas: puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios.

Bibliografía y webs

Cómo desarrollar la autoestima en los niños, *Harris Clemes y Reynold Bean*
Círculo de lectores.

¿Es mi hijo una persona insegura?, *José María Lahoz García*
<http://www.solohijos.com/>

La autoestima en niños y adolescentes, *Gloria Marsellach Umbert*
<http://www.ciudadfutura.com/psico/articulos>

El desarrollo de la identidad personal, *Gerardo Castillo Ceballos*
Asociación FERT

"La autoestima", *Gloria Marsellach Umbert*
<http://www.ciudadfutura.com/psico>

"Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes", *Clark, Clemes y Bean, Ed. Debate.*

"La Autoestima en los niños", *Kaufman y Raphael, Ed. Iberonet*

"Autoestima. Evaluación y mejora", *Matthew McKay y Patrick Fanning, Ed. Martinez Roca.*