

ORIENTACIONES PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

Con mucha frecuencia las experiencias capaces de reforzar la autoestima están relacionadas con el colegio, y por ello producen una ansiedad con la que el niño lucha continuamente; la carencia de autoestima le lleva a obtener malas notas y éstas le inducen a considerarse todavía menos, a tener menos estimación por sí mismo. De esta forma, el niño entra en un círculo vicioso del que le resulta cada vez más difícil salir.

Si la participación de la familia en la enseñanza es necesaria, lo es mucho más en la educación de las actitudes como la que hoy tratamos, la Autoestima. Aunque se tiende a pensar que los niveles de autoestima de los niños y jóvenes dependen en gran medida de la escuela, hay que decir que es la familia la primera responsable de esta tarea y, de hecho, es la principal configuradora del niño como persona futura.

Es fundamental poseer un patrón de actuación claro para todas aquellas actitudes y valores que creamos conveniente desarrollar en nuestros hijos.



¿Qué es eso de AUTOESTIMA?

La Autoestima es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos.

Como actitud, la autoestima es la forma habitual de percibirnos, de pensar, de sentir y de comportarnos con nosotros mismos. Es la disposición habitual con la que nos enfrentamos con nosotros mismos.

Así pues, la autoestima hace referencia a una actitud hacia uno mismo, generada en la interacción con los otros. La percepción positiva o negativa que de sí tiene una persona procede según Rogers (1971) de las experiencias previas, de la consideración por parte de los demás y de los testimonios de ciertas personas que ocupan un papel importante en su vida.

Aspectos que componen la autoestima

Modificar la autoestima para fomentarla y potenciarla positivamente, supone actuar sobre los diferentes componentes de la misma:

- **Componente cognitivo**, supone actuar sobre "lo que pienso" para modificar nuestros pensamientos negativos e irracionales y sustituirlos por pensamientos positivos y racionales.
- **Componente afectivo**, implica actuar sobre "lo que siento", sobre las emociones y sentimientos que tenemos acerca de nosotras mismas.
- **Componente conductual**, supone actuar sobre "lo que hago", esto es, sobre el comportamiento, para modificar nuestros actos.



Los tres componentes están muy relacionados entre sí, de manera que actuando sobre uno de ellos, obtenemos efectos sobre los otros dos. Si modifico un pensamiento negativo acerca de mí misma por otro positivo, seguramente me sentiré mejor conmigo misma y este sentimiento de bienestar me impulsará a actuar, probablemente haciendo algo de lo que no me creía capaz.

Efectos de la autoestima

El desarrollo adecuado de la autoestima:

1. Favorece el aprendizaje.
2. Ayuda a superar las dificultades personales.
3. Fundamenta la responsabilidad.
4. Desarrolla la creatividad.
5. Estimula la autonomía personal.
6. Posibilita una relación social saludable.
7. Y garantiza la proyección futura de la persona.

Cuanto más positiva sea nuestra autoestima más satisfacción encontraremos por el mero hecho de vivir.

Aumentando la autoestima

AUTOESTIMA

La autoestima es una importante necesidad que debe ser atendida tanto en los niños como en los adultos. (El secreto es que aumentándosela a otras personas, fortalecemos también la nuestra.)

Las personas de baja autoestima suelen menospreciarse, viendo a los demás como superiores, concediéndoles más importancia y valor, por lo que al tener poca fe en sus capacidades enfrentan las situaciones llenos de temores y dudas. Esto hace que se equivoquen, lo que confirman sus sospechas de que no sirven, que no son suficientemente buenos.

A veces son individuos difíciles de tratar, y que pueden ser antipáticos. Algunos presentan una fachada de hostilidad y buscan dominar a los demás, atacando como medida defensiva. Tienen dificultades para hacer amigos, ser aceptados y no saben defender sus derechos apropiadamente.

Algunos expertos sugieren simples estrategias para ayudar a personas con necesidades específicas en el área de la autoestima.

Recuerda que fortaleciendo la autoestima en otros cimientas la tuya.

Veamos que puedes hacer con:

- Los que no se atreven a intervenir. Hazle la situación más cómoda, interesante y divertida, reconoce sus adelantos según van progresando y recuérdales sus logros pasados.
- Quienes se les dificulta hacer amigos. Crea situaciones y actividades donde participen socialmente, acompañándolos hasta que se sientan cómodos y puedan desenvolverse por sí solos.
- Los que no saben defender sus derechos. Cuando estén expresando alguna opinión o punto de vista, refuézales el derecho de hacerlo, exhortando a que continúen y señalando que al defender y ayudar a otros están demostrando que pueden defenderse a sí mismos. ¡Que pueden hacerlo!
- Los perfeccionistas. Al conversar, menciona sus conductas y sus proyectos, enfatizando el valor que estos tienen, pero enseñándoles a separar lo que hacen de lo que son. Reconoce y acepta sus errores, tanto como los tuyos, como algo natural. Modela tolerancia ante lo imperfecto para que

aprecien los puntos medios, evitando extremos de bueno/malo, ganar/perder, etc.

- Los que se sienten rechazados. Sé amigable, actuando con naturalidad en los saludos y al conversar. Reconóceles logros y ayúdalos a entender cualquier revés. En estos casos sí les señalamos sus fortalezas y cualidades.

Algunas claves para mejorar la autoestima

La autoestima puede ser mejorada a lo largo de nuestra vida, cuando tomamos conciencia de nosotras mismos y decidimos cambiar el modelo de pensamiento, sentimiento y conducta aprendidos. Cambiar este modelo supone:

- Aceptarnos tal y como somos, para ello hay que tomar conciencia de nosotros mismos cuestionándonos acerca de nuestra autovaloración y reflexionando sobre los modelos familiares y culturales que están influyendo en la opinión que tenemos de nosotros mismos.
- Intentar cambiar los modelos negativos por otros positivos que fomenten nuestra autoestima.
- Controlar la crítica destructiva porque lo que pensamos tiende a cumplirse, es el "autocumplimiento de la profecía", sea positivo o negativo y por ello si nos mandamos permanentemente mensajes negativos, al interiorizarlos y creérnoslos acabamos actuando de tal forma que propiciamos su cumplimiento.
- Evitar compararnos con otras personas, puesto que cada persona somos única y singular no tiene ningún sentido hacerlo y, además, al compararnos siempre encontramos a alguien que a nuestros ojos es mejor o más feliz.



Orientaciones de utilidad para reforzar la autoestima en los niños:

1. Que el niño o el adolescente se sienta un miembro importante dentro de su familia, por la forma en que se le escucha, se le consulta, se le responsabiliza, se valoran sus opiniones y aportaciones.
2. Que perciba una comunicación fluida y profunda con sus padres, no sólo porque le escuchan sino también porque comparten con él sus vivencias y experiencias, su vida pasada, sus expectativas, etc.

3. Los padres que desapruaban frecuentemente a sus hijos, les introyectan una imagen pesimista de sí mismo. Es mucho mejor elogiarles en todas las conductas buenas, aunque sean pequeñas e insignificantes. Pero, no es efectivo el elogio abstracto, es más educativa la alabanza que parte de hechos concretos en que ha sido protagonista el hijo/a.
4. Debéis celebrar los éxitos de vuestros hijos por pequeños que parezcan y en cualquier terreno que se produzcan. Esto es importantísimo para arraigar su autovalía personal.
5. Dejar de ser superprotectores. Aceptar que vale la pena pagar el precio de pequeños errores, a cambio de su maduración en la responsabilidad, la libertad y la conciencia de sus capacidades.
6. Confíad a vuestros hijos las tareas domésticas que estén a su alcance.
7. Si se le regala algo al hijo, que sea como recompensa a algún esfuerzo suyo. De este modo se consolida su certeza de que es capaz de merecer y conseguir bienes.
8. Si el niño realiza un trabajo, no le dirigáis minuciosamente. Permitid que lo haga a su manera.
9. No debéis ridiculizarlo. Cuando haya obrado mal y merezca una corrección hay que salvar siempre la buena fama de su persona, al tiempo que se condena su mal comportamiento en concreto y a ser posible en privado.
10. El orden, la limpieza y la disciplina deben estar presentes en la unidad familiar pero, deben ser flexibles. Demasiada rigidez aplasta la iniciativa
11. Demostrarle el afecto con palabras y gestos oportunos. Olvidamos con frecuencia el lenguaje mágico de las caricias adaptadas a la edad del hijo. "Te quiero", la sonrisa, guiñarle un ojo, darle un abrazo, un beso,... infunden seguridad y valor.
12. Intentad conocer a sus amigos y permitid que le visiten y se reúnan en casa. Manifestadles vuestro aprecio. Son muy importantes para él.
13. Dedicad, de vez en cuando, un tiempo exclusivamente para vuestro hijo: acompañadle una tarde a un espectáculo deportivo o cultural, organizar una excursión, etc., postergando todas las obligaciones profesionales.
14. Promoved periódicamente una velada familiar con una cena especial, con discusión de temas familiares, relatos de experiencias personales, etc.
15. Conocer bien cuales son las aptitudes y capacidades de vuestros hijos en todos los aspectos de su personalidad: intelectual, afectivo, moral, físico, artístico, etc. Luego deberéis transmitirselas a ellos para que tomen conciencia clara de lo que poseen.
16. Dejad que los hijos organicen y decoren su habitación y sus pertenencias a su gusto.
17. Aprovechad todas las oportunidades para fortalecer su sentido de la responsabilidad, revisando con él sus compromisos.
18. Conversad con vuestro hijo para que se proponga unas metas a corto plazo, y a medio y a largo plazo con mayor flexibilidad, en su vida escolar y en otros aspectos.
19. Procurad que vuestro hijo conozca a personas y situaciones vividas valiosas que le puedan servir como modelo.

Apunte de Programa:

- Entrene al niño a autoobservarse atendiendo a su propia conducta y registrarla. Autoobservarse es darse cuenta de las condiciones (frecuencia, duración, intensidad, circunstancias, etc) en que el niño hace algo. Puede comenzar por observar el comportamiento de los demás. Por ejemplo las interrupciones que hace el alumno en clase.
- Después podría centrar su atención en alguna conducta suya. Por ejemplo: el nº de veces que dice al día "esto yo no lo sé hacer".
- Haga reflexionar al niño para que aprenda a dotar de significado su propia conducta: ¿por qué he hecho esto?, ¿para qué lo he hecho?, ¿cómo me encuentro después de...? ¿cuál ha sido el motivo de...?
- Cada vez que el niño realice una conducta positiva, adecuada y deseable debe dirigirse a sí mismo un comentario elogiante: "¡Muy bien. Mejoro poco a poco!", " ¡Yo solo lo he conseguido!", " ¡ Me siento muy bien por ello ¡".
- Entrene al niño a autoadministrarse refuerzos (verbalizaciones y pensamientos) cada vez que logre avances en su conducta pero también debe incorporar pensamientos de dominio de la situación para cuando las "cosas no vayan bien": " ¡Me salió mal pero lo volveré a intentar!", "El error fue debido a...", "da igual, puedo mejorarlo".
- El niño podría hacer como ejercicio un listado de frases positivas para utilizarlas como consecuencia de su conducta.
- Entrénele(escribir, dibujar, hablar...) a emitir comentarios totalmente contrarios a sus pensamientos negativos (¡ no valgo para nada!, ¡ no sirvo!, ¡ todo me sale mal!, ¡ soy muy feo ¡): " ¡ Valgo por lo menos para esto ¡", " Esto no lo hago demasiado bien, sin embargo esto otro se me da estupendamente", " No soy Robert Redford, pero me defiendo!.

Existen algunos manuales que os pueden resultar de ayuda y cuya lectura os orientarán hacia la mejora de la autoestima de vuestros hijos:

- **"Cómo desarrollar la autoestima en niños y adolescentes"**, por Harris Clemens y Reynold Bean. Editorial DEBATE.
- **Autoestima. Evaluación y mejora**, por Matthew McKay y Patrick Fanning. Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud práctica. Ed. Martínez Roca (Libros universitarios y profesionales).

Y manuales para vuestros hijos adolescentes:

- **"AUTOESTIMA en la adolescencia"**. Editorial Cinteco-Promolibro
- **"Gustándome a mí mismo"**. Editorial Cinteco-Promolibro