

## CÓMO EDUCAR EN LA AUTOESTIMA

### ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es la valoración que realizamos de nosotros mismos, basada en los pensamientos, sentimientos, y experiencias que se han dado a lo largo de nuestra vida. De este modo creemos que somos listos o tontos, nos sentimos simpáticos o antipáticos, nos gustamos o no. De este modo, el conjunto de impresiones, evaluaciones y experiencias se pueden agrupar en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos (autoestima alta) o por el contrario, en una incómoda sensación de no ser lo que esperábamos (autoestima baja).

La autoestima no es innata, sino que se adquiere como resultado de las experiencias acumuladas a lo largo de la vida. Es el fruto de una larga y permanente secuencia de acciones e interacciones con el medio físico y social a través de un aprendizaje no intencional, producido en contextos informales.

Su origen se sitúa en los primeros años de vida, a partir de los mensajes e imágenes que los padres devuelven a su hijo, y sobre los que el niño se forma un primer concepto de sí mismo. Si un niño se siente aceptado por su familia, esto le permite desarrollar sentimientos de aceptación, aprecio, valor personal y seguridad que son la base de un buen nivel de autoestima para el futuro. Posteriormente, y a medida que se va incorporando a diversos grupos socializadores (amigos, iguales, profesores), otras personas actúan como espejo del niño, emitiendo un reflejo (positivo o negativo) que éste confirmará con su conducta. Una vez que la persona ha interiorizado la imagen que los demás proyectan sobre él, esta primera observación se va reforzando a partir de las autoevaluaciones sucesivas y referidas a los niveles alcanzados en relación con los objetivos propuestos previamente, de manera que habitualmente se confirma y refuerza la primera imagen. Este fenómeno se conoce en psicología como la profecía autocumplida.

Pese a lo expresado hasta aquí, el primer concepto del niño no es inamovible. Pero si desde el primer momento se le transmiten sensaciones positivas, éste tendrá una mejor base para construir una autoestima saludable en el futuro.

## **LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA**

Existe un gran interés en torno a la autoestima ya que tanto en el ámbito científico y educativo como en la población general, se considera un factor clave en el desarrollo de un buen ajuste emocional y cognitivo, una buena salud mental y unas relaciones sociales satisfactorias. Todos necesitamos tener una autoestima saludable, independientemente de nuestro sexo, edad, cultura, trabajo y objetivos en la vida. Parece que si no se satisface esta necesidad de autovaloración, tampoco pueden cubrirse otras que supongan la realización de todo nuestro potencial. Las personas que se encuentran bien consigo mismas suelen sentirse a gusto en la vida, son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y las responsabilidades que ésta les plantea. Por el contrario, la baja autoestima es una fuente permanente de inseguridad e insatisfacción personal y se considera como un importante factor de riesgo para el desarrollo de numerosos problemas psicológicos tales como trastornos de la alimentación, depresión, ansiedad, etc.

## **¿LA SOBREPOTECCIÓN INFLUYE SOBRE EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA?**

Existen situaciones y factores de riesgo que predisponen a que el sujeto que se encuentra expuesto a ellas presente un déficit de autoestima. No se trata de causas muy determinadas, sino de situaciones que influyen disminuyendo el sentimiento de valía general del sujeto.

Entre estos factores de riesgo, encontramos las habilidades del sujeto, su capacidad para relacionarse con los demás o para solucionar los problemas de manera adaptativa, y también factores externos, como las pautas educativas de sus padres o profesores.

Sabemos que la autoestima se forma en los primeros años de vida, a partir de las interacciones con las personas significativas del entorno del niño. Por tanto, el ambiente familiar y las relaciones que se establecen en este periodo son de vital importancia para el futuro desarrollo.

Un ejemplo de ello es la sobreprotección parental que, en general, provoca en el niño un mensaje de incompetencia y le hace sentir temeroso e incapaz de cuidar de sí mismo.

Aprender a afrontar y resolver problemas es un proceso que empieza a edades tempranas y crece con la interacción padre-hijo. La sobreprotección promueve en los niños una incapacidad para desarrollar habilidades y actividades normales en el desarrollo normal del ser humano, que benefician a la autonomía y a la posterior independencia necesarias para el desarrollo psicosocial. Así pues, el concepto que los padres tengan del hijo influye en el auto-concepto del niño y, por consiguiente, en su autoestima. La sobreprotección parental puede conducir a

una disminución de las expectativas de la conducta del niño. Del mismo modo, también influye sobre su comportamiento, promoviendo la evitación o pasividad de éste ante situaciones amenazadoras, ya que tendrá tendencia a pensar que no será capaz de afrontarlas con éxito.

### **ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MEJORAR LA AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS**

La intervención en el desarrollo y mejora de la autoestima se basa en la concepción multidimensional e implica entrenar en habilidades sociopersonales que abarquen el plano conductual (qué hace o dice la persona), cognitivo (pensamientos y concepciones personales) y emocional (qué sentimientos y emociones experimenta). Para lograrlo, es útil enfatizar, entre otros, los siguientes aspectos:

- El conocimiento de sí mismo, en lo que se refiere a sentimientos, deseos, pensamientos, aptitudes, etc.
- La autoaceptación, es decir, el reconocimiento de sí mismo con las valías y limitaciones.
- Los estilos cognitivos distorsionados y las formas de rebatir estos pensamientos irracionales.
- La resolución adecuada de las situaciones problemáticas.
- El fomento de la actividad y las actividades agradables.

**MÁS BIEN SOY...**

Entre esto y aquello...más bien soy...

1. Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ más bien soy \_\_\_\_\_.

2. Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ más bien soy \_\_\_\_\_.

3. Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ más bien soy \_\_\_\_\_.

4. Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ más bien soy \_\_\_\_\_.

5. Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ más bien soy \_\_\_\_\_.

6. Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ más bien soy \_\_\_\_\_.

7. Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ más bien soy \_\_\_\_\_.

8. Entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ más bien soy \_\_\_\_\_.

Recuerda el día en que	Descríbelo con detalle
Alguien te felicitó por algo que habías hecho	
En una reunión de amigos propusiste una idea que fue secundada por todos	
Alguien te pidió consejo sobre cómo actuar ante un problema que tenía	
Recibiste un piropo por el aspecto que tenías ese día	
Un amigo te dio las gracias por un favor que le habías hecho	
Pediste perdón a alguien por haberle molestado con algo	
Te pidieron disculpas por haber hecho algo que te había molestado	
Otros...	

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

A continuación aparece un listado con 10 frases. Debes pensar si estás de acuerdo con cada una de ellas o no. Puntúa cada una de ellas de 1 a 10 según te identifiques ( 0 si no te identificas en absoluto, 10 si te identificas completamente).

Soy amable con la gente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tengo capacidad de trabajo y esfuerzo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Soy competente relacionándome con los demás	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me implico en el grupo tanto como puedo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Obtengo buenos resultados en mis estudios	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
La gente con la que suelo estar me aprecia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Suelo ayudar a mis amigos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tengo una buena imagen y/ o apariencia física	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me considero una persona inteligente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Suelo tener más éxitos que fracasos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### EL VERDADERO VALOR DEL ANILLO

-Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe, bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro sin mirarlo le dijo:

-Cuanto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizás después... – y haciendo una larga pausa agregó- si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

-E...encantado, maestro –titubeó el joven, pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

-Bien – asintió el maestro. Se quitó el anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándole al muchacho agregó – toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete antes y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió.

Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes.

Estos lo miraban con algún interés hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo.

Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y solo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo. En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro y rechazó la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que pasaba por el mercado – más de cien personas – y abatido por su fracaso, montó su caballo y regreso.

¡Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro! Podría entonces habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda.

Entró en la habitación.

- Maestro – dijo – lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

- Qué importante lo que dijiste, joven amigo – contestó sonriente el maestro – debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile

que quisieras vender el anillo y pregúntale cuanto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar.

El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego dijo:

- Dile al maestro muchacho, que si lo quiere vender ya, no puedo darle más de 58 monedas de oro por su anillo.

- ¡58 monedas! – exclamó el joven.

-Sí – replicó el joyero – yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... Si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

- Siéntate – dijo el maestro después de escucharlo - . Tú eres como este anillo: una joya valiosa y única.

Y como tal, solo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

*Cuento extraído del libro "Déjame que te cuente", de Jorge Bucay.*



Positivo	CÓMO SOY YO	Negativo
	MI ASPECTO FÍSICO	
	CÓMO ME RELACIONO CON LA GENTE	
	MI PERSONALIDAD	
	CÓMO ME VEN LOS DEMÁS	
	EN CLASE	