

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL, EL AUTOCONCEPTO, LA AUTOESTIMA Y SU IMPORTANCIA EN LA INFANCIA

Ana Roa García^a

Fechas de recepción y aceptación: 5 de septiembre de 2013, 30 de septiembre de 2013

Resumen: El autoconcepto y la autoestima se configuran como elementos determinantes en la esfera personal y social de cada ser humano, donde los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su impronta. Tener un autoconcepto y una autoestima positivos es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social. El autoconcepto favorece claramente 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 al equilibrio psíquico.

Palabras clave: Autoconcepto, autoestima, vinculación, singularidad, poder, pautas, componente cognitivo, componente conductual y componente afectivo.

Abstract: Autoconcept and autoesteem are formed as determinant elements in the personal and social sphere of every human being, where the successes and the failures, the satisfaction of one itself, the psychic well-being and the set of social relations take his stamp. Having a positive autoconcept and a positive autoesteem is fundamental for the personal, professional and social life. The autoconcept favors clearly the sense of the own identity, constitutes a frame of reference to understand the external reality and the own

^a Centro Clínico de la Psicología y el Lenguaje. Universidad Complutense de Madrid.
Correspondencia: Paseo del Molino, 11, 3.ºA. 28045 Madrid. España.
E-mail: ana-roa@telefonica.net



experiences, influences the performance, determines the expectations and the motivation and contributes to the health and psychic balance.

Keywords: Autoconcep, autoesteem, entail, singularity, power, guidelines, cognitive component, behavioral component and affective component.

1. ¿QUÉ ES REALMENTE LA AUTOESTIMA?, ¿QUÉ ES REALMENTE EL AUTOCONCEPTO?

Es bastante frecuente confundir la autoestima con el autoconcepto y utilizar ambos como términos sinónimos. Aunque los dos conceptos están relacionados, no son equivalentes. En el autoconcepto prima la dimensión cognitiva, mientras que en la autoestima prevalece la valorativa y afectiva; así, en las últimas décadas los psicólogos, los psicopedagogos, los educadores y los trabajadores sociales en general se han interesado especialmente por los términos *autoconcepto* y *autoestima* y en la medida en que estos conceptos están relacionados con el proceso educativo y, más específicamente, en lo que se ha denominado “educación afectiva”. Si es importante conocer la estima de una persona cuando esta es adulta, aún lo es más descubrir cómo es esa imagen cuando se está formando. La estima que un individuo siente hacia su persona es importante para su desarrollo vital, su salud psicológica y su actitud ante sí mismo y ante los demás. El concepto de sí mismo influye en la forma de apreciar los sucesos, los objetos y las personas del entorno. El autoconcepto participa considerablemente en la conducta y en las vivencias del individuo. La persona va desarrollando su autoconcepto, va creando su propia autoimagen, el autoconcepto no es innato.

Cuando hablamos de autoestima, nos estamos refiriendo a una actitud hacia uno mismo. Significa aceptar ciertas características determinadas tanto antropológicas como psicológicas, respetando otros modelos. Si la contemplamos como una actitud, nos referimos a la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Se trata así de la disposición permanente para enfrentarnos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias. La autoestima conforma nuestra personalidad, la sustenta y le otorga un sentido. Se genera como resultado de la historia de cada persona, no es innata; es el resultado de una larga secuencia de acciones y sentimientos que se van sucediendo en el transcurso de nuestros días.

La autoestima tiene una naturaleza dinámica, puede crecer, arraigarse más íntimamente, conectarse a otras actitudes nuestras o, por el contrario, debilitarse y empobrecerse. Es una forma de ser y actuar que radica en los niveles más profundos de nuestras capacidades, pues resulta de la unión de muchos hábitos y aptitudes adquiridos. Se trata de la meta más alta del proceso educativo, pues es precursora y determinante de nuestro comportamiento y nos dispone para responder a los numerosos estímulos que recibimos.



Atendiendo a Nathaniel Branden (2010: 45), “las personas que gozan de una alta autoestima están lejos de gustar siempre a los otros, aunque la calidad de sus relaciones sea claramente superior a la de personas de baja autoestima. Como son más independientes que la mayoría de la gente, son también más francas, más abiertas con respecto a sus pensamientos y sentimientos. Si están felices y entusiasmadas, no tienen miedo de mostrarlo. Si sufren, no se sienten obligadas a “disimular”. Si sostienen opiniones impopulares, las expresan de todos modos. Son saludablemente autoafirmativas”.

En la autoestima encontramos tres componentes interrelacionados de tal modo que una modificación en uno de ellos lleva consigo una alternación en los otros: cognitivo, afectivo y conductual.

- *Componente cognitivo*: Formado por el conjunto de conocimientos sobre uno mismo. Representación que cada uno se forma acerca de su propia persona, y que varía con la madurez psicológica y con la capacidad cognitiva del sujeto. Por tanto, indica ideas, opiniones, creencias, percepción y procesamiento de la información. El autoconcepto ocupa un lugar privilegiado en la génesis, crecimiento y consolidación de la autoestima y las restantes dimensiones caminan bajo la luz que les proyecta el autoconcepto, que a su vez se hace acompañar por la autoimagen o representación mental que la persona tiene de sí misma en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras. Un autoconcepto repleto de autoimágenes ajustadas, ricas e intensas en el espacio y tiempo en que vivimos demostrará su máxima eficacia en nuestros comportamientos. La fuerza del autoconcepto se basa en nuestras creencias entendidas como convicciones, convencimientos propios; sin creencias sólidas no existirá un autoconcepto eficiente.
- *Componente afectivo*: Sentimiento de valor que nos atribuimos y grado en que nos aceptamos. Puede tener un matiz positivo o negativo según nuestra autoestima: “Hay muchas cosas de mí que me gustan” o “no hago nada bien, soy un inútil”. Lleva consigo la valoración de nosotros mismos, de lo que existe de positivo y de aquellas características negativas que poseemos. Implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. Es admiración ante la propia valía y constituye un juicio de valor ante nuestras cualidades personales. Este elemento es la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores que percibimos dentro de nosotros; es el corazón de la autoestima, es la valoración, el sentimiento, la admiración, el desprecio, el afecto, el gozo y el dolor en la parte más íntima de nosotros mismos.
- *Componente conductual*: Relacionado con tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un proceso de manera coherente. Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo y en busca de consideración y reconocimiento por parte



de los demás. Constituye el esfuerzo por alcanzar el respeto ante los demás y ante nosotros mismos.

1.1. *Algunas nociones de autoconcepto*

En línea con lo indicado anteriormente, la palabra *autoconcepto* hace relación a los aspectos cognitivos, a la percepción y la imagen que cada uno tiene de sí mismo, mientras que el término *autoestima* indica los aspectos evaluativos y afectivos. No se trata de conceptos excluyentes, sino más bien al contrario, ya que se implican y se complementan mutuamente. Un autoconcepto positivo conduce a una autoestima positiva y viceversa. El autoconcepto y la autoestima son el resultado de un largo proceso, marcado por un gran número de experiencias personales y sociales. Los éxitos y los fracasos, las valoraciones y los comentarios de las personas que forman parte del entorno del niño y del adolescente, el ambiente humano en que crece, el estilo educativo de padres y profesores y los valores y modelos que la sociedad ofrecen van poco a poco construyendo el autoconcepto y la autoestima de forma casi imperceptible. El autoconcepto es una realidad psíquica muy compleja y dentro de lo que es autoconcepto general se distinguen otros autoconceptos más concretos que se refieren a áreas específicas de la experiencia y que se relacionan a continuación:

- *Autoconcepto físico*: La percepción que uno tiene tanto de su apariencia y presencia físicas como de sus habilidades y competencia para cualquier tipo de actividad física.
- *Autoconcepto académico*: El resultado de todo el conjunto de experiencias, éxitos, fracasos y valoraciones académicas que el alumno tiene a lo largo de los años escolares.
- *Autoconcepto social*: Consecuencia de las relaciones sociales del alumno, de su habilidad para solucionar problemas sociales, de la adaptación al medio y de la aceptación de los demás.
- *Autoconcepto personal*: Incluye la percepción de la propia identidad y el sentido de responsabilidad, autocontrol y autonomía personales.
- *Autoconcepto emocional*: Se refiere a los sentimientos de bienestar y satisfacción, al equilibrio emocional, a la aceptación de sí mismo y a la seguridad y confianza en sus posibilidades.



2. LA AUTOESTIMA, EL MOTOR DE NUESTRO COMPORTAMIENTO

La autoestima (lo que una persona siente por sí misma) está relacionada con el conocimiento propio (lo que una persona piensa de sí misma). En un individuo puede detectarse su autoestima por lo que hace y cómo lo hace. Existen tres buenos motores que influyen en el comportamiento del individuo y suelen manifestarse simultáneamente:

- Actuar para obtener una mayor satisfacción y creerse mejor. En este caso, dicho individuo buscaría alabanzas eludiendo tareas en las que podría fallar y haciendo aquellas en las que está seguro.
- Actuar para confirmar la imagen que los demás, y él mismo, tienen de sí. Como por ejemplo, si una persona cree ser un buen futbolista, querrá jugar al fútbol siempre que encuentre la menor oportunidad. Si por el contrario cree que se le da mal la jardinería, arreglará mal ciertas cosas del jardín y dirá que es por azar cualquier mejoría que experimente en esta afición.
- Actuar para ser coherente con la imagen que tiene de sí, por mucho que cambien las circunstancias. Para el individuo es muy difícil cambiar algo de sí mismo que afecte a alguna de sus ideas básicas y posibilite un comportamiento diferente.

2.1. Características de los individuos con autoestima alta o baja

Con alta autoestima:

- Toma iniciativas.
- Afronta nuevos retos
- Valora sus éxitos.
- Sabe superar los fracasos, muestra tolerancia a la frustración.
- Muestra amplitud de emociones y sentimientos
- Desea mantener relaciones con los otros.
- Es capaz de asumir responsabilidades.
- Actúa con independencia y con decisión propia.

Con baja autoestima:

- Sin iniciativas, necesita la guía de los otros.
- Tiene miedo a los nuevos retos.
- Desprecia sus aptitudes.
- Tiene poca tolerancia a la frustración, se pone a la defensiva fácilmente.
- Tiene miedo a relacionarse, siente que no será aceptado.



- Tiene miedo de asumir responsabilidades.
- Muestra estrechez de emociones y sentimientos.
- Es dependiente de aquellas personas que considera superiores; se deja influir.

Siguiendo a Nathaniel Branden (2010: 18),

Si puedo aceptar que soy quien soy, que siento lo que siento, que hice lo que hice –si puedo aceptarlo, me guste o no–, puedo aceptarme a mí mismo. Puedo aceptar mis defectos, las dudas con respecto a mí mismo, mi baja autoestima. Y una vez que puedo aceptar todo esto, estoy del lado de la realidad, no contra ella. Tengo libre el camino para comenzar a fortalecer mi autoestima.

Una autoestima sana implica una valoración objetiva y realista de nosotros mismos, aceptándonos tal como somos y desarrollando sentimientos positivos hacia nosotros mismos. Es preciso no olvidar dos cosas:

- Que la autoestima positiva no consiste en verse como una persona extraordinaria y maravillosa, con cualidades absolutamente excepcionales, a la que todo le va bien y a la que el éxito le acompaña permanentemente. Lo que es verdaderamente importante es tener una percepción y valoración objetivas y positivas de uno mismo y aceptarse como es y con todo lo que es, con sus aspectos positivos y negativos, con sus luces y sombras, con sus logros y sus limitaciones...
- Que, en contra de la opinión generalizada, llegar a cambiar la autoestima negativa es una tarea difícil, que puede necesitar la intervención de algún especialista.

Posiblemente, el mejor camino para desarrollar una autoestima positiva es a través de la creación de un clima de relaciones personales donde la persona experimente seguridad, respeto, aceptación y libertad para actuar; donde sienta la amistad y el apoyo de los demás y donde tenga unas metas claramente definidas y unos criterios de conducta objetivos, donde pueda tener experiencias nuevas y equivocarse sin temer consecuencias negativas y donde no tenga que autoprotegerse, distorsionando para ello la visión y valoración propias.

3. LOS CUATRO ASPECTOS NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DE NUESTRA AUTOESTIMA DESDE LA INFANCIA

La autoestima es un sentimiento que surge de la satisfacción que experimentamos cuando somos niños y se han dado en nuestra vida ciertas condiciones pero, si existen



ciertas carencias, no se desarrollan en totalidad los siguientes aspectos que constituyen el fundamento de nuestra autoestima:

- *Vinculación*: Consecuencia de la satisfacción que obtiene el niño al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás reconocen como importantes. Por ejemplo, formar parte del grupo de clase, pertenecer a una familia...
- *Singularidad*: Resultado del conocimiento y respeto que el niño siente por las cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades. Por ejemplo, saber que él es alguien especial para... saber expresarse a su manera, etc.
- *Poder*: Consecuencia de que el niño disponga de los medios, las oportunidades y la capacidad de modificar las circunstancias de su vida de manera significativa. Por ejemplo, creer que normalmente puede hacer lo que planea, sentir que tiene a su cargo algunas responsabilidades importantes en su vida...
- *Pautas de guía*: Que reflejen la habilidad del niño para referirse a los ejemplos humanos, filosóficos y prácticos adecuados que le sirvan para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y exigencias personales. Por ejemplo, saber qué personas pueden servir de modelo a su comportamiento, desarrollar su capacidad de distinguir lo bueno de lo malo...

Ninguno de estos cuatro aspectos es más importante que el resto. Los niños con autoestima positiva poseen buenos vínculos, se saben singulares, tienen modelos que les guían y la sensación de poder manejar su vida.

Cómo mejorar el grado de vinculación en la familia:

- Dar oportunidades para que todos los componentes de la familia trabajen y jueguen juntos.
- Establecer reglas para toda la familia que mejoren el grado de vinculación de sus miembros.
- Dar oportunidades para que los componentes de la familia compartan con los demás sus asuntos personales.
- Clarificar los papeles de los componentes de la familia.
- Fomentar las soluciones positivas de los problemas que surjan entre los miembros de la familia.

Cómo mejorar el grado de singularidad dentro de la familia:

- La organización del espacio dentro de la casa puede influir positivamente sobre la singularidad.



- Estimular con premios el buen comportamiento.
- Tener en cuenta las habilidades, las dotes o los intereses especiales de cada niño cuando se distribuyan tareas o trabajos.

Cómo mejorar el grado de poder dentro de la familia y reducir su conflictividad:

- Los padres no deben cambiar las reglas sin discusión o sin previo aviso.
- Los componentes de la familia deben participar en las decisiones importantes que les afectan.
- Es necesaria la existencia de algún sistema para resolver las quejas.
- Es necesario estimular a los hijos para que acepten retos más complicados y mayores responsabilidades.
- Se deben distribuir los recursos de la familia entre sus distintos componentes de una manera equitativa.
- Los padres dejarán claramente definido que ellos son los responsables de los niños y cuáles son las decisiones que ellos pueden tomar solos.

Cómo mejorar los modelos y las pautas dentro de la familia:

- Comunicarse con claridad.
- Decir a los niños lo que se espera de ellos.
- Planificar las actividades diarias con organización.
- Mantener el orden en las tareas familiares.

4. EL ROL DE NUESTROS PADRES EN EL PROCESO DE AUTOESTIMA

“No se trata de querer al niño, sino, además, de que él se sienta querido”. (Tenemos que hacerle llegar nuestros sentimientos, que se sienta capaz, admirado y digno de respeto para que esos sentimientos formen parte de su imagen).

El niño, al nacer, no sabe diferenciar su propio ser del de las personas de su entorno; piensa que es un continuo, una sola persona. Evolutivamente va descubriéndose a sí mismo separado de los demás. Antes de utilizar un lenguaje, va constituyendo una imagen de sí mismo a partir del trato que recibe; los gestos, los tonos, la forma de hablarle, la mirada, la forma de vararle, de tocarle... le van dando pista del lugar que ocupa entre esas personas tan importantes para él. Por tanto, la autoestima no es innata, se construye y define a lo largo del desarrollo por la influencia de las personas significativas del medio familiar, escolar y social, y como consecuencia de las experiencias de éxito y fracaso.

Los padres, los hermanos y los amigos tienen una importancia primordial para hacer de espejo a la imagen del niño. A medida que crece irán adquiriendo importancia los



adultos ajenos a la familia: profesores, líderes de sus aficiones... que le darán o quitarán valía según sus propias evaluaciones, tanto más cuanto más idealizados los tenga.

Para un buen desarrollo de la autoestima del niño en el núcleo familiar conviene recordar:

- Que el niño debe sentirse 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.
- Que el niño ha de percibir una comunicación fluida y profunda con sus padres, no solo porque le escuchan, sino también porque comparten con él sus experiencias como adultos, su vida pasada, sus expectativas...
- Que el niño necesita estar orgulloso de su familia para sentirse seguro.

4.1. *¿Cómo puede un padre o una madre evaluar la autoestima de su hijo?*

Cuando los padres se plantean preguntas del estilo “¿Cómo puedo saber si mi hijo tiene problemas de autoestima?” o “¿Cómo se exteriorizan los problemas de autoestima en un niño?”, la mejor manera para obtener respuestas satisfactorias es recomendarles que estén presentes con sus hijos. Que pasen tiempo con ellos, que hablen y dejen que estos les cuenten sus problemas, preocupaciones y dudas, que sepan qué es lo que hacen fuera y dentro de casa y del colegio..., en definitiva, que compartan las experiencias y escuchen a sus hijos para detectar posibles muestras de baja autoestima.

De todas formas, es normal que los niños presenten en su desarrollo ciertas alteraciones de conducta que les sirven para contrastar distintas situaciones; pero si determinados comportamientos (tales como mentir y echar siempre la culpa a los demás, evitar las actividades deportivas por miedo al fracaso, reaccionar violentamente, negarse a todo y sentirse frustrado o esconderse de los demás) se convierten en habituales, es conveniente estar al lado del niño, tomar conciencia de la existencia de un problema que puede tener relación con una baja autoestima e intentar apoyarle desde el núcleo familiar y desde la escuela en el proceso de recuperación. Si el problema no es superficial, la ayuda de un especialista es altamente recomendable.

Por otra parte, los niños con una buena autoestima suelen tener confianza en sí mismos y en su capacidad para hacer las cosas, se responsabilizan de sus propios actos, colaboran con el grupo y tienen ganas de aprender y de hacer cosas nuevas. Estos comportamientos son muestra de un proceso de construcción de buena autoestima, aunque siempre hay que estar atentos a que esa evolución se mantenga, pues los problemas podrían aparecer en cualquier momento. Por ello hay que estar atento a frases del estilo



“Todo me sale mal”, “No me quiere nadie”, “No valgo para nada”, pues son frases que pueden llegar a dañar la autoestima del niño; observar si tiene una visión objetiva de las cosas y si se centra en lo negativo y lo magnífica (“Esto solo me pasa a mí”, “Ya sabía que iba a llover”, “Siempre me sale todo mal”). Ante situaciones así, es bueno hacerle reflexionar, decirle, por ejemplo, que si se pone a llover, llueve para todo el mundo; con la finalidad de que no personalice todo lo negativo que ocurre a su alrededor, y hacerle ver que todo tiene varios puntos de vista y que los “malos momentos” son pasajeros, pues antes y después de ellos las cosas son distintas. Más concretamente, cuando un niño o niña dice:

- “Todo me sale mal”: Interesa decirle que concrete, que seguro que en el día de hoy por lo menos ha hecho un par de cosas que les han salido bien.
- “No me quiere nadie”: Cuando esto ocurra, tenemos ante nosotros una clara señal de lo que siente el niño y posiblemente sea un buen momento para buscar el apoyo de un especialista que evalúe y ayude en su caso a mejorar la autoestima del niño y nuestra relación con él.
- “No valgo para nada”: Le diremos que vale muchísimo, pero que puede que no esté en el sitio o en la actividad oportuna y que hay cosas que sabe hacer muy bien, y que son las que realmente hay que potenciar.

Por otra parte, un clima de confianza y escucharles cuando hablan de sus fracasos y logros, de sus relaciones con los compañeros (para detectar si están integrados o no) nos darán pistas extraordinarias sobre su evolución.

Así, cuando por ejemplo un niño pregunta si es bueno, o listo, posiblemente lo haga solo porque quiere saber nuestra opinión; o tal vez porque alguien se ha metido con él en el colegio o en el parque, y esta es una buena ocasión para contestarle que pensamos que es bueno, o listo, y a la vez resolver un posible foco de preocupación del niño. ¿Cómo resolverlo?: sencillamente hablando con él, buscando la manera de evitar la situación en la que se ha producido un posible insulto o, e incluso más recomendable, ignorando a las personas que no saben apreciarle.

Por otra parte, cuando estemos entre adultos y parezca que los niños no están escuchando, cuidaremos mucho los comentarios que pueden afectarle y trataremos de reforzar en público los mensajes que le damos en privado (por ejemplo, “Ya sé que tu hijo sabe leer, pero el mío está aprendiendo muy deprisa y pronto leerá tan bien como yo”). Seguramente el niño estará muy atento a lo que digamos a los demás.



5. ¿BAJA AUTOESTIMA O TIMIDEZ?

La “baja autoestima” se puede considerar como un factor que incide en una “personalidad tímida”. La timidez es un problema complejo; podrían señalarse causas de tipo:

- **Biológico:** Se ha descubierto un gen que condicionaría la personalidad del niño; además los niños con un temperamento más pausado tienen mayor predisposición a la timidez.
- **Aprendido:** Aprendizaje de huida como respuesta ante la tensión que le producen las relaciones sociales, pocas oportunidades de explorar relaciones sociales, ejemplos inadecuados de habilidades sociales.
- **Evolutivo:** Los niños tímidos suelen tener un autoconcepto negativo y se quieren poco a sí mismos.
- **Sociales:** Relación inadecuada con los padres, por sobreprotección, lo que impide el desarrollo del niño, por poca atención o por ausencia de normas que provocan inseguridad en el niño, o también por existir necesidades emocionales insatisfechas o rechazos, amenazas o burlas de sus familiares o entorno social más inmediato.

6. DIEZ PAUTAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN NUESTROS HIJOS

- Demostrando amor incondicional (los hijos han de ser queridos por ellos mismos).
- Mostrándoles sus características y cualidades positivas.
- Enviándoles mensajes positivos (darse cuenta de lo positivo de cada hijo y decirlo).
- Dedicando a cada hijo un tiempo especial (trato individualizado).
- Reconociendo sus esfuerzos, su interés y dedicación por las cosas.
- Convirtiendo sus quejas y críticas en sugerencias y peticiones.
- Animándoles a tener iniciativa y a hacer cosas por su cuenta.
- Escuchándoles sin juzgarlos continuamente.
- Descubriendo su excelencia y apoyándonos en sus puntos fuertes.
- Exigiéndoles proporcionalmente lo que saben y pueden hacer.



7. ¿CÓMO PODEMOS FOMENTAR LA AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS O HIJAS?

Primero, lo positivo.

En las acciones de cualquier hijo, lo positivo siempre es mayor que lo negativo, aunque a veces no caigamos en la cuenta. Para justamente caer en la cuenta, puede ser interesante pararse a pensar y elaborar una lista de las cualidades positivas de ese hijo. Con frecuencia podemos quedarnos demasiado pendientes de lo que hace mal y perder de vista las cosas interesantes, deliciosas, inteligentes y amables que hace.

Enviar mensajes positivos.

Una sonrisa es un mensaje positivo. O decirle que te gusta cómo ha hecho tal trabajo. En definitiva, es muy importante darse cuenta de lo positivo y decirlo. No se trata de elogiar por elogiar, sin moderación ni motivo. Los elogios más eficaces son los que se refieren a actuaciones concretas, que ayudan al niño a desarrollar una mayor conciencia de lo bueno y lo malo.

Reconocer lo positivo de una persona o de su trabajo ayuda a esta a sentirse bien con ella misma y la motiva a aceptar el esfuerzo que supone un aprendizaje, ya que está segura de sus capacidades. El elogio excesivo y sin propósito suele provocar que el móvil de las acciones del niño deje de ser interno para pasar a ser la recompensa externa, con lo que la satisfacción de ser capaz de hacer algo bien y haberlo hecho pasaría a un segundo término.

El tono de voz o la expresión del rostro pueden transmitir un mensaje más claro que las palabras. Si saluda a sus hijos con aprecio, alegría y cariño, en la voz de su hijo reconocerá su alegría, que será para él fuente de seguridad y satisfacción. También con las palabras les podemos hacer ver lo contentos que estamos de tenerlos y de estar con ellos.

Si continuamente les calificamos de malos y torpes por cometer errores, acabarán convencidos de que no son capaces de hacer las cosas bien.

Reconocer el esfuerzo, el interés, la dedicación.

Más que el resultado. Esta actitud es especialmente eficaz con niños perfeccionistas o con muy baja autoestima, que piensan que hacen mal las cosas.

Dedicar a cada hijo un tiempo especial.

Se trata de un tiempo de disfrutar juntos, no de dar lecciones ni de repasar su comportamiento de los últimos días. Se trata de ir a un sitio que le guste y pasar un rato



juntos, hablando de las cosas que él o ella quieran. El trato personal y frecuente es un generador de confianza.

Enseñar a convertir las quejas y críticas en sugerencias y peticiones.

Ciertos niños suelen tener una imagen negativa de sí mismos, y son muy autocríticos. Si aprenden a pedir y sugerir, se reducirá la tensión interior.

Animar a tener iniciativas y a hacer cosas por su cuenta.

Una de las grandes alegrías de la infancia es descubrir algo nuevo y saberse capaz de hacer algo por sí mismo. Si ellos pueden buscar una respuesta, no conviene dársela. Por el contrario, si les damos a entender que no pensamos que puedan hacer bien las cosas y no les permitimos intentarlo, favorecemos las dudas sobre su propia capacidad, lo que genera pasividad y retraimiento.

Descubrir la excelencia. Apoyarse en los puntos fuertes.

Descubrir e informar de las cualidades especiales: “Haces unos dibujos encantadores”. Apoyarse en sus puntos fuertes para conseguir que quiera mejorar en algún aspecto concreto.

Premiar, más que castigar.

A veces es necesario castigar a los hijos por transgredir ciertas normas o reglas, pero también, en justicia, se deben reconocer sus buenas actuaciones, que siempre son más numerosas. No se trata de premiar con algo material, lo que desvirtuaría los motivos del buen comportamiento, sino de agradecer y reconocer lo bien hecho. Una sonrisa y unas palabras afectuosas son muchas veces una magnífica recompensa. Es sorprendente que se refuercen las conductas negativas y que pasen desapercibidas las actuaciones meritorias.

Exigencia proporcionada.

Proporcionada a lo que se sabe y se puede hacer, de modo que con esfuerzo, y a veces con ayuda, se pueda realizar bien. No conviene pedirles tareas o responsabilidades complicadas sin explicarles bien qué han de hacer y qué se espera de ellos.



Escuchar a los hijos sin juzgarlos continuamente.

Escuchar con el corazón, con sincero interés, sin estar aconsejando o comentando lo que dice continuamente. Evitar los “interrogatorios”.

El amor es incondicional.

Los hijos se han de saber queridos por lo que ellos mismos son, por el mero hecho de existir, con independencia de sus cualidades y aptitudes y, por supuesto, de sus calificaciones escolares.

JUEGOS EN FAMILIA

Stampitas emocionales

¿Quieres descubrir algo nuevo?, ¿quieres enseñarle a tu familia algo que les puede interesar sobre las emociones, cómo aprender a denominarlas y reconocerlas? Entonces ensaya esta dinámica con tus hijos mayores de tres años; se trata de una técnica educativa que reforzará el estado YO ADULTO.

Busca papeles de colores y recórtalos en cuadritos (“stampitas emocionales”) y colócalos en diferentes platos. Utilízalas de este modo:

- Doradas: Emociones buenas o positivas.
- Marrones: Emociones menos buenas.
- Rojas: Emociones que suscitan rabia y enfado.
- Azules: Emociones que provocan tristeza.
- Verdes: Emociones que suscitan celos.
- Blancas: Emociones que provocan autosuficiencia y soberbia.

Si los niños son pequeños puede bastar con dos colores: dorado y marrón. Cada miembro de la familia participará y podrá coger cuadritos de los diversos platos; invítalos a jugar durante el día o en un momento determinado de la jornada, explicando el significado de cada uno de los colores. Según las sensaciones, cada miembro pedirá una stampita a aquel que se las suscite o provoque. Al final, evaluamos todos juntos cuántas stampitas tenemos cada uno, qué representan y por qué.

Al principio, para que la dinámica resulte más fácil, se pueden utilizar solamente stampitas doradas (caricias positivas físicas como un beso o verbales como un elogio) que estarán referidas a la acción o a la persona en sí.



8. CONCLUSIÓN. INVENTARIO DE SENTIMIENTOS Y FORMAS DE SER (ALTA O BAJA AUTOESTIMA, ¿CÓMO FOMENTARLA?)

En el siguiente inventario se analizarán todos los rasgos colocando un signo positivo o negativo (+ o -) según parezca. Después, en la parte posterior, se elegirán dos rasgos de baja autoestima que en alguna ocasión hayan impedido enfrentarse adecuadamente a las situaciones de la vida cotidiana y se escribirán propuestas sobre cómo superarlos en los espacios que aparecen en la parte final del inventario. Por ejemplo, si se elige el tercer ítem, se podría escribir: "Sentirme incapaz de afrontar las dificultades se puede superar pidiendo ayuda a los amigos o a las personas que conozcan bien el problema".

INVENTARIO DE SENTIMIENTOS Y FORMAS DE SER

- Te sientes con capacidad para hacer cosas útiles...
- Reconoces que puedes cometer errores y superarlos...
- Te sientes incapaz de afrontar las dificultades...
- Frente a las tareas difíciles, haces uso de todas tus capacidades para superarlas...
- Eres muy sensible y te duelen mucho las críticas...
- Evitas hacer las cosas por miedo al fracaso...
- Das más importancia a tus capacidades que a tus debilidades...
- Te avergüenzas de tus defectos y limitaciones...
- Siempre te fijas en lo negativo de las cosas...
- Te sientes a gusto con las cosas que realizas...
- Te cuesta mucho y te encuentras muy inseguro para tomar decisiones...
- No tienes miedo a expresar tus sentimientos...
- Te habría gustado parecerle a otra persona...
- Te recuperas con facilidad de los errores y fracasos...
- Te sientes incómodo al expresar ideas que no son compartidas por los demás...
- Sientes con frecuencia que no sirves para nada y todo lo haces mal...
- Sientes que lo que haces es importante par tu familia...
- Solo te sientes seguro de las cosas que haces si alguien te dice que está bien...
- No te preocupa que otro tenga las mismas o más capacidades que tú...
- Te sientes mal porque otros puedan hacer las cosas mejor...

SE PUEDE SUPERAR.....
.....

SE PUEDE SUPERAR.....
.....



CUESTIONARIO DE HERIDAS A LA AUTOESTIMA

En este cuestionario se tomará conciencia de cómo las expresiones verbales afectan a nuestra autoestima y de cómo se pueden expresar las quejas sin dañar a los demás. Por ejemplo, frente a la expresión “Mejor que tú no conduzcas, porque con lo torpe que eres, seguro que no llegamos a la cita”, se puede emplear otra sin herir: “Ahora no es el mejor momento para que conduzcas, pero en cuanto que regresemos de la cita, que ya no tenemos prisa, llevas el coche tú. Así podrás practicar tranquilamente”.

CUESTIONARIO

- Escribe una frase que te hayan dicho en algún momento de tu vida y que, por la forma de decírtelo, te haya sentado realmente mal (aunque el motivo fuera razonable):

.....

- Describe, de forma muy resumida, cuál era la situación en que te dijeron esa frase:

.....

- ¿Cómo te sentiste cuando te la dijeron?

.....

- Ahora escribe cómo esa persona podría haberte dicho lo mismo, pero sin herir tus sentimientos. Para ello, no olvides que tienes que ser sincero, decir cuál es el problema y qué podría hacer esa persona para solucionarlo.

.....

9. BIBLIOGRAFÍA

ALCÁNTARA, J.A. (1990) *Cómo educar la autoestima*. Barcelona, Ceac.

ALCÁNTARA, J.A. (2007) *Educación la autoestima: Métodos, técnicas y actividades*. Barcelona, Ceac.



- AMADOR, J.A. (1995) *Autoestima. Cómo mejorar la propia imagen*. Barcelona, Colimbo Ediciones.
- ANDRE, C. (2007) *Prácticas de autoestima*. Barcelona, Kairós
- BERMÚDEZ, M.P. (2004) *Déficit de autoestima: Evaluación, tratamiento y prevención de la infancia y adolescencia*. Madrid: Pirámide
- BRANDEN, N. (1993). *El respeto hacia uno mismo*. Barcelona, Paidós.
- BRANDEN, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona, Paidós.
- BRANDEN, N. (2001). *La Psicología de la Autoestima*. Barcelona, Paidós.
- BRANDEN, N. (2010). *Cómo mejorar su autoestima*. Barcelona, Paidós.
- CLEMES, H. y otros (1991) *Cómo desarrollar la autoestima en los niños*. Madrid, Debate.
- HART, L. (1993) *Para ser una familia ganadora*. Barcelona, Plural Ediciones.
- IBARROLA, B. (2010) *Cuentos para educar niños felices*. Madrid, SM
- JACQUES, C. (2012) *Mandalas para desarrollar la Autoestima*. Barcelona: Obelisco
- LINDO, E. (2000) *¿Cómo Molo!* Madrid, Alfaguara
- MACHARGO, J. *Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 2*. Barcelona, Escuela Española.
- POLAINO-LORENTE (2003) *En busca de la Autoestima Perdida*. Bilbao, Desclee de Brouwer
- POLETTI, R. (2010) *Cuaderno de ejercicios para aumentar la Autoestima*. Barcelona, Navona
- RISO, W. (2012) *El Valor imprescindible de la Autoestima*. Barcelona, Planeta.
- ROJAS, E. (2004) *¿Quién Eres?: De la personalidad a la Autoestima*. Barcelona, Temas de Hoy
- ROJAS MARCOS, L. (2009) *La Autoestima*. Barcelona, Espasa libros
- SELINGER, K (2009) *La nueva cocina del Bienestar emocional para niños: Recetas para potenciar la autoestima, el buen humor y la tranquilidad de tu hijo*. Barcelona: Alba Editorial
- VALLÉS ARÁNDIGA, A. (2006) *Autoconcepto y autoestima en adolescentes*. Valencia, Promo-libro.



