

ORIENTACIONES PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA

¿Qué es la autoestima?

Mruk define la autoestima como el hecho de sentirse valioso (merecedor) y capaz (competente). Así pues, la autoestima resulta de la interacción de dos componentes: merecimiento y competencia.

Además, la autoestima actúa como una fuerza que organiza la percepción, la experiencia y la conducta a lo largo del tiempo. Es decir, la autoestima moldea la conducta, a la vez que es moldeada por ella: la autoestima proporciona estabilidad a mi conducta, y al mismo tiempo permanece abierta al cambio.

Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un niño/a o adolescente. Una persona con autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado/a para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue. Y lo que es más, si el/la niño/a o adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

Una persona con autoestima: actuará independientemente, asumirá sus responsabilidades, afrontará nuevos retos con entusiasmo, estará orgulloso/a de sus logros, demostrará amplitud de emociones y sentimientos, tolerará bien la frustración, se sentirá capaz de influir en otros/as...

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/la niño/a 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/a. De esta forma, el/la niño/a entra en un círculo vicioso del que le resulta cada vez más difícil salir.

Cuando aumenta la autoestima, la ansiedad disminuye y ello permite que el/la niño/a participe en las tareas de aprendizaje con mayor motivación.

¿Cómo influye la autoestima en la vida cotidiana?

La autoestima influye sobre el chico/a en: cómo se siente, cómo piensa, aprende y crea, cómo se valora, cómo se relaciona con los demás, cómo se comporta...

Los cuatro aspectos de la autoestima

La autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los chicos/as experimentan positivamente cuatro aspectos o condiciones bien definidas:

- **Vinculación:** resultado de la satisfacción que obtiene el chico/a al establecer vínculos que son importantes para él/ella y que los/as demás también reconocen como importantes.
- **Singularidad:** resultado del conocimiento y respeto que el chico/a siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los/as demás por esas cualidades.
- **Poder:** consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el chico/a para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.



- **Modelos o pautas:** puntos de referencia que dotan al chico/a de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios.

Pueden descubrirse en el/la chico/a problemas de vinculación si se presenta alguno de los siguientes comportamientos:

- *No puede comunicarse con facilidad, es incapaz de escuchar a los/as demás y comprender sus puntos de vista.*
- *Es tímido/a, tiene pocos/as o ningún amigo/a y elude de forma activa las situaciones sociales; es poco consciente de los intereses o necesidades de los/as demás.*
- *Habla negativamente de la familia, de su raza o grupo étnico.*
- *Rara vez o nunca se ofrece para ayudar a los/as demás.*
- *No cae bien a sus compañeros/as.*
- *Resulta incómodo a los adultos o, por el contrario, intenta captar su atención continuamente.*
- *Quiere ser siempre el centro de todo y/o constantemente intenta atraer hacia sí la atención de los demás.*
- *Suele relacionarse más con cosas y animales que con gente; lleva un montón de "porquerías" en el bolsillo y las valora excesivamente.*
- *Tiene dificultades para expresar sus ideas y sentimientos de manera directa y para pedir lo que necesita.*
- *Le molesta tocar a los/as demás o que le toquen.*

¿Cómo actuar ante el comportamiento de escasa vinculación?:

- Preste atención a su hijo/a/a cuando le necesite.
- Demuestre afecto en lo que usted diga o haga.
- Elógielo/a de manera concreta.
- Demuéstrele su aprobación cuando se relacione bien con los/as demás.
- Respete sus amistades dándole la oportunidad de que las reciba en casa y demuéstrele que usted las aprueba.
- Comparta sus sentimientos con él/ella, que vea cómo le afectan las cosas.
- Comparta intereses, aficiones y algunas de sus preocupaciones con el/la adolescente.
- Haga de cuando en cuando algo especial que satisfaga sus intereses o necesidades particulares.
- Pase algún tiempo solo/a con él/ella, sin que las necesidades de otros miembros de la familia le sirvan de distracción.

El chico/a con escaso sentido de singularidad se expresará de alguna de las siguientes formas:

- *Hablará negativamente de sí mismo/a y de sus logros.*
- *Se enorgullecerá poco o nada de su apariencia.*
- *Demostrará poca imaginación y rara vez propondrá ideas originales.*
- *Hará cosas como se le diga, sin apenas aportar nada de su propia cosecha.*
- *Se sentirá incómodo/a cuando se le destaque o se le pregunte en clase.*
- *Buscará con frecuencia el elogio, pero cuando lo consiga se sentirá confuso/a y lo negará.*
- *Hará alardes cuando no sea el momento.*
- *Se adaptará a las ideas de otros/as. Sigue pero raramente guía.*
- *Tenderá a clasificar a los/as demás de un modo simple, y es probable que sea crítico/a con sus características personales.*



¿Cómo actuar con un chico/a que tiene problemas de singularidad?

- Resalte y reafirme sus dotes y características especiales
- Acepte que su hijo/a exprese sus propias ideas, anímele a ello, aunque sean diferentes que las que usted tenga.
- Transmita su aceptación, incluso cuando haya que censurar su comportamiento.
- Descubra aspectos positivos en las ideas o en las conductas no habituales que manifieste, y alábeselos.
- Acepte la experimentación por parte de él/ella con distintos trabajos actividades o ideas.
- Respete sus puntos de vista, su singularidad, intimidad y sus pertenencias.
- Déjele llevar a cabo tareas que supongan responsabilidad, de forma que vaya adquiriendo conocimiento de sus habilidades singulares.

El/la chico/a que no desarrolla una sensación firme de poder suele comportarse de alguna de las siguientes maneras:

- *Puede eludir afrontar responsabilidades. No hará nada por su cuenta y habrá que recordarle constantemente los deberes que se le han marcado. Se echará atrás en las tareas que supongan para él/ella un reto.*
- *Puede tener habilidades muy limitadas en muchas áreas, las típicas respuestas serían "no sé cómo" o "eso no sabré hacerlo nunca".*
- *Puede actuar con frecuencia dando la sensación de estar desvalido/a y evitará hacerse cargo de los demás.*
- *Puede carecer de control emocional. Una demostración continua de furia, miedo, histeria o incapacidad para enfrentarse a la frustración indica una carencia definida de control personal.*
- *Puede ser excesivamente exigente o terco/a.*
- *Puede querer siempre ser el líder, hacer las cosas a su manera. Será inflexible y se negará a discutir opciones y a compartir su autoridad.*

¿Cómo actuar con un chico/a que tiene una inadecuada sensación de poder?

- Estimule su responsabilidad personal.
- Ayúdelo/a a ser consciente de su propio proceso de toma de decisiones.
- Evalúe su procedimiento para resolver las situaciones problemáticas.
- Reafirme los éxitos que obtenga.
- Estimule al/la chico/a a fijarse objetivos personales, tanto a corto como a largo plazo.
- Reafírmele cuando influya en otros de manera positiva

Problemas que pueden plantearse con los modelos:

- *Suele confundirse con facilidad. Malgasta el tiempo en actividades que aparentemente no tienen ningún objeto, o se pueden obsesionar con actividades que no tienen relación con sus obligaciones más inmediatas.*
- *Se organiza mal, tanto en ideas como en comportamiento. Puede ser desaliñado/a en su persona y en sus cosas. Suele tener su habitación hecha un desastre.*
- *Confunde lo bueno y lo malo.*
- *Le cuesta decidirse a hacer o decir algo.*
- *Responde a las instrucciones que se le dan de modo confuso o rebelde.*
- *Se muestra inseguro/a en los métodos y en los objetivos que elige cuando trabaja en equipo. Solicita continuamente instrucciones y suele insistir en que sólo hay una manera de hacer las cosas.*



¿Cómo actuar con un chico/a que carece de modelos?

- Recuerde que usted es un modelo básico para su hijo/a, sea un buen ejemplo, acorde con sus creencias.
- Presente a su hijo/a aquellas personas a las que usted tiene gran estima, bien mediante el contacto personal, o por otros medios.
- Ayúdelo/a a entender bien aquellas cosas en las que cree. Hable con él/ella de su escala de valores. Y si le pregunta a usted por sus creencias, háblele honradamente.
- Haga que se proponga objetivos de comportamiento y aprendizaje que sean realistas. Que razone los pasos que debe dar para conseguir sus objetivos. Que decida qué debe aprender y en qué medida debe hacerlo.
- Que afronte las consecuencias de su comportamiento. Deje bien clara la relación causa-efecto en lo que se refiere a su comportamiento y a las consecuencias del mismo.
- Ayúdelo/a a que entienda cómo puede realizar sus tareas. Dígale las cosas claras y demuéstreselo si es necesario.
- Haga un esfuerzo para entender las condiciones que influyen en su comportamiento. Comprender no significa aceptar permisivamente conductas destructivas. Intente llegar a decisiones comunes o a normas de comportamiento mediante el intercambio de opiniones.

Como punto final un consejo: escuche, siga atento/a las conversaciones con su hijo/a, no reaccione hasta que él/ella no haya terminado, probablemente aprenda cosas nuevas sobre él/ella y es probable que se dé cuenta que el/la adolescente se siente más valorado/a cuando se le escucha atentamente.



OTRAS ORIENTACIONES PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA

- Mostrar interés cuando el/la niño/a realiza un trabajo, expresándolo con palabras, opiniones, juicios y actitudes.
- Demostrar al hijo/a cariño, mediante gestos de aprobación, contacto físico (besos, caricias, abrazos...).
- Los regalos son otra forma de demostrar satisfacción y premiar el trabajo.
- Cuando hay una actividad que no está bien realizada, hay que decirlo, pero hay que tener presente que se critica el fallo, no la persona (“eres un/a inútil”/”opino que eso no lo has hecho bien”).
- Evitar el uso de “muletillas” insultantes y no sentidas: “estás tonto/a...”, o de comparaciones: “Tu hermano/a es más pequeño/a y es más listo/a...”. Hay que comentar lo que han hecho mal, porqué lo han hecho mal y sugerir una forma de actuación mejor.
- Manifestar complacencia, elogiándole, cada vez que el hijo/a nos presente una actividad realizada, reconocer el esfuerzo realizado (“me gusta”... “vale”, “estupendo”...).
- Consensuar unas mínimas normas familiares de comportamiento que deben ser respetadas por todos los miembros: reparto de responsabilidades.
- Participar de los intereses y aficiones. Fomentar las actividades lúdicas y de ocio.
- Asumir sus limitaciones, fracasos..., como algo connatural no solo a la edad infantil o adolescente.
- Valorar más el esfuerzo, el empeño en hacer las cosas bien, que los buenos resultados.

