

## 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 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 niño 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 de sus logros, demostrará amplitud de emociones y sentimientos, tolerará bien la frustración, se sentirá capaz de influir en otros...

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.

Cuando aumenta la autoestima, la ansiedad disminuye y ello permite que el niño 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 y que los 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 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 chico/a problemas de vinculación si se presenta alguno de los siguientes comportamientos:

- *No puede comunicarse con facilidad, es incapaz de escuchar a los demás y comprender sus puntos de vista.*
- *Es tímido, tiene pocos o ningún amigo y elude de forma activa las situaciones sociales; es poco consciente de los intereses o necesidades de los demás.*
- *Habla negativamente de la familia, de su raza o grupo étnico.*
- *Rara vez o nunca se ofrece para ayudar a los demás.*
- *No cae bien a sus compañeros.*
- *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 demás o que le toquen.*

#### ¿Cómo actuar ante el comportamiento de escasa vinculación?:

- Preste atención a su hijo cuando le necesite.
- Demuestre afecto en lo que usted diga o haga.
- Elógiele de manera concreta.
- Demuéstrele su aprobación cuando se relacione bien con los demás.
- Respete sus amistades dándole la oportunidad de que las reciba en casa y demuéstrele que usted las aprueba.
- Comparta sus sentimientos con él, que vea cómo le afectan las cosas.
- Comparta intereses, aficiones y algunas de sus preocupaciones con el adolescente.
- Haga de cuando en cuando algo especial que satisfaga sus intereses o necesidades particulares.
- Pase algún tiempo solo con él, 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 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 cuando se le destaque o se le pregunte en clase.*
- *Buscará con frecuencia el elogio, pero cuando lo consiga se sentirá confuso y lo negará.*
- *Hará alardes cuando no sea el momento.*
- *Se adaptará a las ideas de otros. Sigue pero raramente guía.*
- *Tenderá a clasificar a los demás de un modo simple, y es probable que sea crítico 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 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 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 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 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 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.*
- *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 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 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 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 en los métodos y en los objetivos que elige cuando trabaja en equipo. Solicita continuamente instrucciones y suele insistir en que solo 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, sea un buen ejemplo, acorde con sus creencias.

- Presente a su hijo aquellas personas a las que usted tiene gran estima, bien mediante el contacto personal, o por otros medios.
- Ayúdelo a entender bien aquellas cosas en las que cree. Hable con él de su escala de valores. Y si le pregunta el 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 que entienda como 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 las conversaciones con su hijo, no reaccione hasta que él no haya terminado, probablemente aprenda cosas nuevas sobre él y es probable que se dé cuenta que el adolescente se siente más valorado cuando se le escucha atentamente.

## OTRAS ORIENTACIONES PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA

- Mostrar interés cuando el 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 inútil"/"opino que eso no lo has hecho bien").
- Evitar el uso de "muletillas" insultantes y no sentidas: "estás tonto...", o de comparaciones: "Tu hermano es más pequeño y es más listo...". 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.