

## LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

Estimados padres, quizás la mayoría o todos vosotros habéis oído hablar de un vocablo que está actualmente muy de moda; éste es “*AUTOESTIMA*”. Os diré que su significado es tan antiguo como el ser humano mismo, es inherente a él en la medida que conforma parte de su personalidad. Se desarrolla gradualmente durante toda la vida. En el ámbito de la psicopedagogía es un concepto muy amplio, en el cual estudiosos del tema han investigado a lo largo de los tiempos.

Reflexionemos padres y profesores conjuntamente ya que es responsabilidad nuestra fomentar una buena autoestima en nuestros niños, con el fin de que expresen mejor sus sentimientos y logren una mayor seguridad en sí mismos.

Vamos a definir la **autoestima** como la suma de juicios que cada persona tiene de sí mismo; es decir, lo que la persona se dice a sí misma sobre sí misma. Es la dimensión afectiva de la imagen personal que viene dado por las experiencias vitales en sus relaciones con las otras personas.

La autoestima sería pues, el grado de satisfacción consigo mismo, la valoración que cada persona hace de sí. Esta valoración personal nos viene dada por el juicio que las personas más significativas con las que nos relacionamos hacen de nosotros mismos. Por todo ello, mientras más importante sea una persona para el niño, mayor valor tendrá su opinión, y por lo tanto, afectará de manera más decisiva en la percepción que cada niño se va formando de sí mismo.

Nos podemos preguntar **¿Por qué es tan importante la autoestima en la educación?**

Porque es un concepto que la atraviesa horizontalmente. Tiene que ver con el rendimiento escolar, con la motivación, con el desarrollo de la personalidad, con las relaciones sociales y con el contacto afectivo del niño consigo mismo

Cuando un niño tiene buena autoestima, se siente importante, competente, responsable, seguro de sí mismo, se comunica bien, es capaz de relacionarse adecuadamente con los demás y rendirá mejor en su trabajo escolar.

Por el contrario, un niño con baja autoestima no confía en sí mismo y tampoco confía en los demás. Suele ser inhibido, crítico, poco creativo, menosprecia los logros de los demás, puede llegar a tener conductas agresivas o desafiantes, es poco cooperador y poco responsable. Así su rendimiento escolar será peor.

Por todo ello, es importantísimo que padres y profesores lo tengamos en cuenta como un aspecto fundamental de la educación que les damos.

## **¿Qué estrategias podemos utilizar para favorecer y/o desarrollar una autoestima positiva en nuestros niños?**

### **1. OBSERVÁNDOLES de cuatro formas diferentes:**

- Reconociendo sus capacidades y dones específicos para poder reforzarlos, al mismo tiempo que nos permite ayudar al niño a reconocer qué hay de especial en él.
- Comprenderles sus conductas en cada situación.
- Cambiando únicamente aquellas conductas perjudiciales para ellos (por ej. ¿qué les aísla socialmente?, ¿qué es molesto para el aula?...etc.)
- Aprendiendo a aceptar a un niño en su totalidad, lo bueno y lo no tan bueno, para que aprenda a aceptarse él mismo. Esta es la “piedra angular de la autoestima”.

### **2. ESCUCHÁNDOLES:**

- Eligiendo el momento más adecuado.
- Prestándoles toda la atención que se merecen.
- Eliminando en lo posible las distracciones e interrupciones de otros. Es necesaria la privacidad.
- Oyéndoles activamente (haciéndoles preguntas, aclarándoles situaciones, mirándoles a los ojos, respondiéndoles, etc.)
- Invitándoles a que se expresen.

### **3. ACEPTÁNDOLES LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS, y para ello no debemos:**

- Negar que existen sus propios sentimientos.
- Decirles lo que ellos deberán sentir.
- Compararles con otros niños.
- Responderles con ridículos o sarcasmos.
- Utilizar con ellos amenazas y castigos.

### **¿Cómo ayudarles a que expresen sus sentimientos negativos?**

- Creando un clima emocional cálido, seguro y de aceptación.
- Ayudándoles a que se expresen de distintas formas.
- Animándoles a que utilicen su imaginación y creatividad para expresar sentimientos.
- Contándoles historias sobre nosotros mismos, enseñándoles a empatizar.
- Siendo buenos modelos a la hora de enfrentar nuestros pensamientos.
- Ayudándoles a que se sientan bien incluso en situaciones de fracaso, reconociendo el fallo y animándoles a seguir.

4. HACIÉNDOLES RESPONSABLES, incentivándoles a asumir responsabilidades y demostrándoles que se confía en ellos.

5. UTILIZANDO UN LENGUAJE ADECUADO, pues éste es el instrumento quizás más importante para construir o derrumbar la autoestima de nuestros niños.

*Padres y madres, podría profundizar más en éste tema tan apasionante en la vida de nuestros niños, pero no pretendo cansaros. Por ello, os invito a que si he conseguido lo que pretendía, que os inquiete el tema, reflexionéis sobre el mismo y lo pongáis en práctica con vuestros hijos; juntos, profesores y padres haremos de este material tan delicado que tenemos en las manos y a la vez tan maravilloso, una sociedad mejor. **Porque una sociedad es el reflejo de la educación que adquieran nuestros niños del presente, que serán los adultos de la sociedad del mañana.***

**Ma ANGELES GONZÁLEZ LÓPEZ,**  
**Profesora de Pedagogía Terapéutica del CEIP Vicente Aleixandre,**  
**Las Rozas.**