

## LA AUTOESTIMA

### CONCEPTO

La autoestima se define como la valoración personal y subjetiva que hace cada individuo de sí mismo. La formación del autoconcepto y de la identidad personal es un elemento esencial de la educación. La construcción de una imagen positiva de sí mismo es un objetivo prioritario de la acción educativa, en tanto que de ella dependen, en buena medida, la motivación, el rendimiento académico y las relaciones sociales que el individuo establece. Tener una autoestima positiva implica confiar en las propias capacidades, sentirse eficaz y valioso.



### GÉNESIS DE LA AUTOESTIMA

La identidad personal y la autoestima empiezan a construirse desde los primeros años de la vida. La Etapa Primaria es un momento muy importante en el desarrollo de la propia imagen, porque es una etapa muy abierta a la entrada de información. La imagen de sí mismo comienza a ser más precisa y completa, y el niño/a empieza a evaluarse en sentido positivo o negativo. Al principio de esta etapa, el niño/a se define a sí mismo y se diferencia de los otros por sus rasgos físicos. Entre los ocho y los nueve años comienza la definición personal basándose en algunos rasgos psicológicos. A esta edad empiezan a manifestarse los sentimientos de estar avergonzado u orgulloso de sí mismo. Al final de esta etapa hay un aumento de autoconciencia: los niños presentan un mayor reconocimiento de cómo son percibidos por los otros (Haeussler, I y Milicic, N., 1996).

En la formación del autoconcepto influyen de manera significativa los siguientes aspectos:

- **Las valoraciones que se reciben de las personas significativas del medio social, fundamentalmente padres y profesores; es decir, lo que el niño/a “piensa que pensamos de él”.** Cada vez que se establece una relación, se está transmitiendo una valoración del comportamiento o del propio individuo (aprobación o desaprobación, expectativas, confianza o desconfianza en las capacidades del otro, etc.). El lenguaje verbal y no verbal es el instrumento fundamental mediante el que se transmiten estas percepciones. La valoración que transmite al niño/a su familia tiene una especial transcendencia en el desarrollo de la autoestima. Más tarde, la escuela le pone en contacto con una realidad social más amplia, influyendo, poderosamente también, los profesores/as y compañeros/as. La pregunta que deben hacerse educadores/as y padres/madres es “¿qué imagen personal estoy contribuyendo a formar en mis alumnos/as o hijos/as?”. Baste, por ahora, con destacar la comprobación de la tendencia que existe entre los adultos a señalar más los aspectos negativos, que a destacar lo positivo de un comportamiento.
- **La comparación con otras personas. La percepción de uno mismo sólo es significativa cuando puede compararse con la de los otros, pues hace más precisas las autoevaluaciones.** La ejecución o el rendimiento de los otros suministra un esquema de referencia que da significado a la propia ejecución, que resulta, así, buena o mala “con referencia a”. La autoestima se va configurando, por tanto, como resultado de una comparación social establecida.

- **Las propias experiencias del niño/a. Las experiencias de éxito o fracaso van configurando una imagen personal positiva o negativa.** Las experiencias frecuentes de fracaso generan inseguridad, temor a equivocarse, evitación, pasividad. Por el contrario, las experiencias de éxito fomentan la confianza en las propias capacidades, la seguridad, la responsabilidad.

### ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA.

Las actitudes de los padres y profesores/as influyen en el desarrollo de un autoconcepto positivo o negativo. De forma general, éstas son algunas actitudes que favorecen la autoestima positiva en los niños/as:

- **Demostrar afecto y aceptación.** Fomentar un clima de confianza, eliminando la amenaza y las experiencias que infundan ansiedad, temor e inseguridad. Generar un clima emocional cálido y participativo, en el que la aportación de todos sea reconocida.
- **Transmitir una valoración positiva y reconocer las capacidades de cada individuo.** Hacer juicios positivos, evitar los negativos y las comparaciones, resaltando los logros. Es importante reconocer y reforzar logros reales, proporcionales al esfuerzo realizado.
- **Diferenciar entre la conducta y la identidad, al corregir una acción equivocada.** Evitar generalizaciones que transmiten una descalificación global como persona (“eres malo”, en vez de “lo que has hecho no está bien”; “eres un desastre” en lugar de “ordena tu habitación”, etc.). Evitar la reiteración en los mensajes que resaltan las características negativas del niño/a.
- **Proponer metas y objetivos realistas.** Evaluar los logros de acuerdo con criterios adaptados a la edad y características de cada uno. Favorecer experiencias de éxito.
- **Comprometerles y hacerles partícipes en el establecimiento y logro de los objetivos.** Favorecer la responsabilidad, mostrando confianza en las capacidades de los niños/as y en sus habilidades para enfrentarse y resolver los problemas y dificultades en distintas situaciones.
- **Enseñar a los niños/as a autoevaluarse y a reforzarse positivamente.** Ayudarles a que se sientan satisfechos y contentos consigo mismos. Fomentar la expresión de sentimientos positivos sobre sí mismos y sobre los otros.

