

EdP / Escuela de Padres

Colegio Dominicos – Valencia / Época V / curso 09-10 / Dirige: Alfonso Esponera, O.P./
(redacción y montaje: J.L.Sierra)



Tema 25: “Educar la autoestima”

El nivel de autoestima de una persona, si se quiere o valora lo suficiente, determina en gran medida las expectativas que tiene de ser feliz en la vida .

La actitud de los adultos y padres es crucial **para aumentar la autoestima de los niños**. Los niños aprenden a sentirse bien acerca de ellos mismos, viendo las actitudes y comportamientos de los adultos y padres. Si usted continuamente los critica, van a crecer sintiéndose inseguros y con **baja autoestima**.

*Las personas con **alta autoestima** no se sienten superiores a los demás; no buscan probar su valor comparándose con los demás. Disfrutan siendo quienes son, no siendo mejor que los demás.*

¿Qué se entiende por “autoestima”?

Se entiende pues, por autoestima el concepto que uno tiene de sí mismo y según su valoración subjetiva.

Se ha elegido el término de **autoestima**, entre otros términos parecidos como **autoconcepto**, **autoimagen**, **autoevaluación**, o **autovaloración**, porque se considera que es el último paso del proceso que sigue el sujeto para aceptarse a sí mismo.

La autoestima es educable no sólo en los primeros años, sino a lo largo de la vida. La formación de la autoestima depende mucho del grupo al que perteneces, **sobretudo la familia** y de las referencias que tienes.



¿Qué disminuye la autoestima de los niños?

1-No satisfacer sus necesidades básicas, especialmente cuando observan que otros reciben más cariño, cuidados o sustento.

2-Pasar por alto continuamente sus sentimientos.

3-Sentirse rebajado, ridiculizado o humillado. ("Sigues siendo un bebé, nunca has sido bueno en matemáticas, eres un cabezota y testarudo"...)

4-Verse obligado a asumir una personalidad falsa para impresionar a los demás o para satisfacer las propias necesidades. ("Cuando estés en el colegio no digas ni hagas..., como sueles hacer", "No puedes ir con esas pintas, se te ve... ¿Qué crees que pensará la gente?").

5-Verse forzado a realizar actividades inadecuadas. Forzar a los niños a hacer cosas que resultan casi imposibles para ellos.

6-Verse desfavorablemente comparado con los demás. "Tú hermana jamás habría..." o "cuando teníamos tu edad, nunca..."

7-Recibir la impresión de que sus opiniones o pareceres son insignificantes. En particular con respecto a decisiones o cuestiones que le afectan directamente.

8-No recibir explicaciones razonables. "Se hace porque lo digo yo".

9-Estar sobreprotegido. "No puedes ir solo pues, como te conocen, te darán gato por liebre".

10-Castigar más de la cuenta, sobre todo si reciben la impresión de que son intrínsecamente malos ("siempre has sido un alborotador").

11- Recibir pocas normas y orientaciones. Especialmente si la falta de éstas lleva a los niños a cometer errores que podrían haberse evitado y luego son humillados por cometerlos.

¿QUÉ HACER PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DEL NIÑO?

En muchas ocasiones, nos preguntamos como padres acerca de cómo reaccionar ante los fallos y fracasos de nuestros hijos. La respuesta es contundente: si el niño crece y desarrolla una buena autoestima es porque sus padres lo homenajean o le reconocen sus logros. Hay que ser generosos con los piropos y evitar la tacañería en los halagos; felicitarlos con frecuencia y no sólo cuando son bebés o niños pequeños. En otras ocasiones, nos cuesta hacerlo porque es más fácil ver los errores que los aciertos.

La educación de los niños se mueve continuamente en ámbitos, cuando menos contradictorios, que confunden al niño y le llevan a desarrollar bajos niveles de autoestima.

Algunas **situaciones que crean en el hogar obstáculos para el desarrollo de la autoestima** de los niños son todas aquellas en las que se infunde al niño cualquier tipo de maltrato tanto físico como psicológico: las amenazas, las humillaciones, ridiculizarle o menospreciarle o transmitir que sus pensamientos o sus sentimientos no tienen valor ni importancia.

También se puede afectar el nivel de autoestima de un niño cuando se le **educa sin ninguna norma ni criterio** o con normas contradictorias, confusas u opresivas, o se le intenta controlar mediante sentimientos de vergüenza o culpa.

De la misma manera **la sobreprotección** que impide su crecimiento personal, o el envolverle en un mundo ilusorio, irreal y fantástico donde todo es maravilloso, es igualmente deformante.

Son frecuentes en cualquier hogar **situaciones en las que se intenta ocultar la verdad al niño**. Se suele decir que es por su bien, pero lo único que produce en él es pérdida de autoestima.

No es sano negar lo evidente delante de un niño por que supone un insulto para su inteligencia. Lo verdaderamente positivo sería intentar hacerle comprender las cosas a su nivel, sin necesidad de negar nuestros propios sentimientos. Además esta oportunidad puede suponer un aprendizaje para que él mismo también pueda identificarlos.

Un ejemplo

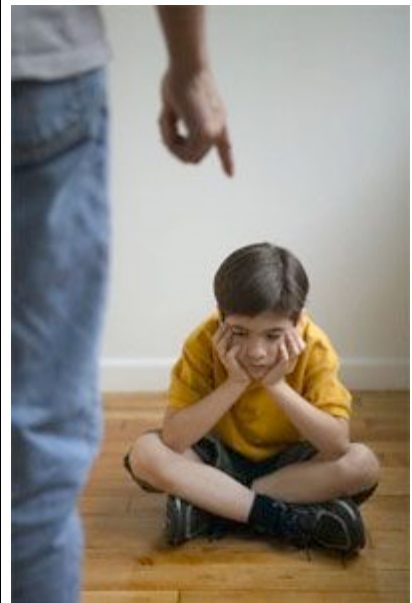
Un simple ejemplo, muy común por cierto, puede servirnos para ilustrar cómo aprovechar situaciones, en principio traumáticas, para fomentar el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos.

Un niño pregunta a su padre: ¿Estás enfadado papi? Y su padre le responde con un grito: ¡No!

El padre está evidentemente enfadado, pero no lo reconoce delante de su hijo. Lo niega. Le miente y, lo que es más importante, el hijo se siente herido por el grito de su padre y por su mentira, por no confiar en él y por insultar a su inteligencia. El resultado es que su autoestima se desmorona. Su padre no ha confiado en él y lo ha tratado como a un estúpido, no lo ha valorado.

El padre tenía todo el derecho del mundo a estar enfadado, como lo puede estar cualquiera en un momento dado, pero no aprovechó su enfado para comunicarle con sinceridad lo que sentía a su hijo.

Intentar explicarle su sentimiento de enfado a su hijo le hubiera servido a éste para comprender a su padre, aprender a reconocer ese sentimiento y a expresarlo correctamente, sentirse orgulloso por haber sido comprendido por su padre y, por tanto, para aumentar su autoestima.



ADOLESCENTES

La importancia de la autoaceptación ("Aceptarse como soy")

¿Qué es la autoaceptación?

Aceptarse a sí mismo es una elección. Aceptarse a sí mismo es un paso fundamental en el proceso de adquirir una autoestima saludable, porque nos va a permitir concentrarnos en lo que amamos acerca de nosotros mismos y al mismo tiempo ser conscientes de lo que no nos gusta y comenzar a cambiarlo.

Aceptarse a sí mismo significa sentirse feliz de quienes somos.

Aceptarse a sí mismo

La realidad es que siempre sentimos negativismos acerca de nosotros mismos. **Aceptarse a sí mismo es una elección.** Por muchos años yo no era consciente de mi falta de autoaceptación. En general yo decía que me aceptaba a mí



misma, pero siempre encontraba algo que no podía aceptar acerca de mí.

Esta falta de autoaceptación me mantuvo trabada por muchos años. Debido a esto, también sufría de mucha tensión y stress en mi vida.

¿Qué significa aceptarse?

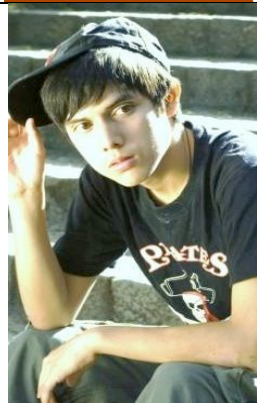
Aceptarse a sí mismo significa sentirse feliz de quienes somos. Es aceptar, apoyar y aprobarse a uno mismo y a todas nuestras partes, inclusive las que no nos gustan. Es no juzgarnos a nosotros mismos.

La mejor manera de aceptarnos a nosotros mismos es tomar la decisión. Tenemos que tomar la decisión de aceptarnos incondicionalmente: **"Yo me acepto a mí mismo incondicionalmente"**. El próximo paso en el proceso es tomar conciencia. Cuando tomamos conciencia de que tenemos un problema lo podemos resolver.



Aceptarse a sí mismo es un paso fundamental en el proceso de adquirir una autoestima saludable, porque nos va a permitir concentrarnos en lo que amamos acerca de nosotros mismos, y al mismo tiempo ser conscientes de lo que no nos gusta y comenzar a cambiarlo.

Autoestima y rendimiento escolar



Para tener éxito en los estudios a largo plazo, no cuenta sólo las competencias intelectuales y la cantidad de trabajo, sino también la estabilidad emocional, la resistencia al fracaso... cosas, todas ellas **vinculadas a la autoestima**.

Globalmente, los sistemas escolares competitivos **mejoran la autoestima** de los sujetos que la tienen alta y altera la de los demás. A la inversa, los sistemas no competitivos valorizan menos, relativamente, **la autoestima** de los buenos alumnos, pero mejoran la de los malos.

Para que un alumno trabaje bien en clase, los padres tienen que ocuparse de **su autoestima**. Y para ocuparse de ella, es preciso cuidar no solo sus competencias de escolar, sino también su persona global.

Odiarse a si mismo

José Luis Martín Descalzo.

CADA VEZ me impresiona más el número de muchachos que me encuentro en la vida que se odian a si mismos. No digo que «estén descontentos de sí mismos» (cosa que me parece natural y magnífica), sino **muchachos que no se soportan tal y como son**, que se rechazan a sí mismos, y lo que es mucho peor, que se odian y se desprecian cruelmente.

Los muchachos, ya lo sé, son todos -fuimos todos también- un poco melodramáticos, y cuando se autodefinen como «basura», como «un idiota de mierda» o aseguran que «se dan asco», hay que rebajarles siempre un poquito. Pero hay que aceptar que su sufrimiento es verdadero. Y que pocos hay tan serios como este de los que no se aceptan a sí mismos.

¿De dónde viene este autodesprecio?

A veces llega de hechos objetivos, graves, aunque no invencibles, como podría ser el



haberse encontrado atrapados por la droga o el descubrir en sí tendencias sexuales menos normales. Otras, el desprecio surge de anécdotas transitorias, pero para ellos tremendas: un fracaso amoroso o un trabajo que tarda en encontrarse. Pero con frecuencia viene también de dolores

imaginarios: gente que no se acepta porque es gorda, o porque es fea, o porque hubiera querido añadir un palmo a su estatura, o porque se experimentan cobardes o perezosos.

Dos Aclaraciones:

La primera es que **nadie es un bicho raro**, aunque «todos» en la adolescencia nos hayamos creído que lo éramos. A los diecisiete-veinte años nos nace la personalidad y brotan dentro dos aspiraciones contradictorias: una según la cual quisiéramos ser como los demás y otra que nos empuja a realizar nuestra individualidad.

Recuerdo que tendría yo dieciocho años cuando leí una frase que fue fundamental en mi madurar: **Hay que aprender a mirarnos a nosotros mismos con la misma ternura con que nos miraríamos si fuéramos nuestro propio padre**. Entonces descubriríamos que nadie es odioso,



que desde cualquier naturaleza, desde cualquier modo de ser, se puede saltar a la felicidad, aupándose sobre sí mismos.

Sí, **todo hombre debe dar dos pasos**: el primero, **aceptarse a sí mismo**; el segundo, **exigirse a sí mismo**. Sin el primero caminamos hacia la amargura. Sin el segundo, hacia la mediocridad. Todos podemos ser felices y mejores, pero **«desde» lo que somos**, podando nuestros excesos.

«Ser fiel a sí mismo» no es lo mismo que «encerrarse en sí mismo». Pasarse la vida ante el propio espejo termina siempre llevando al odio hacia nuestra alma. Lo que no se airea se pudre. Y sobre todo en la adolescencia **es imprescindible tener alguien en quien confiar**. **No se puede ser joven sin amistad**. Y es cierto que al entregarnos a otros nos llevamos bastantes batacazos. Pero también descubrimos que en el mundo hay mucha más comprensión y mucho más amor del que nos imaginamos. Encontrarlo es a veces un milagro. Pero por fortuna los milagros existen.

Una segunda aclaración: que cuando hablo de «ser lo que soy» no olvido que **soy «para» los demás o para «algo»**. Ser para ser felices es poquita cosa. Ser para ser útiles es mucho más serio, con la **superventaja** de que siendo útiles se nos dará, por añadidura, el ser felices. Por eso generalmente la mejor manera de aprender a amarse a sí mismo puede ser dedicarse a amar a los demás. (...)

Todo, menos encerrarse en la madriguera del alma. Todo, menos mecerse como un feto en nuestro propio vinagre. Todo, menos pasarnos la vida lamiendo nuestras



heridas. Recordando que el mandamiento que dice «amarás al prójimo como a ti mismo» lo que manda es empezar a amarnos a nosotros mismos, para luego tener más amor que repartir.