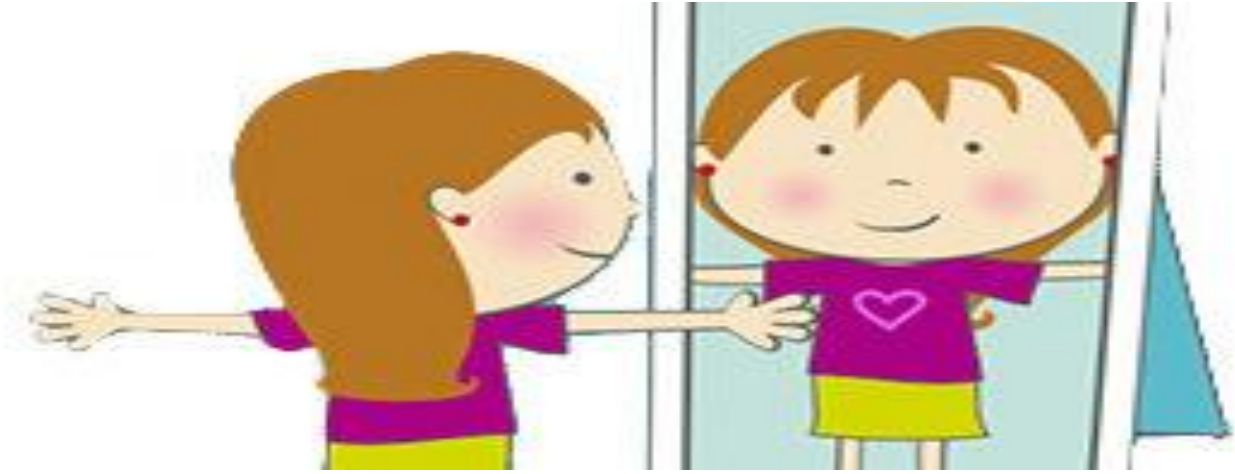


“Desarrollar la Autoestima en Nuestros niños/as”



La autoestima tiene gran importancia sobre la calidad de vida, productividad y salud mental de las personas. Tanto los miembros del colegio y la familia son centrales en su construcción: ellos son las primeras figuras con que los niños aprenden a vincularse con otros y con sí mismos.

La autoestima es entendida como “la suma de juicios que una persona tiene de sí misma; es decir, lo que la persona se dice a sí misma sobre sí misma. La autoestima sería entonces el grado de satisfacción consigo mismo, la valoración de uno mismo “(Haeussler & Milicic, 2014). La autoestima se encuentra profundamente vinculada al sentirse querido/a, acompañado/a y ser importante para otros y para sí mismo.

LAS BASES DE LA AUTOESTIMA SE ENCUENTRAN EN LA EDUCACIÓN RECIBIDA EN LA INFANCIA. Es por esta sencilla razón que debemos desarrollarla durante este periodo de vida de nuestros niños y niñas.

Dimensiones de la autoestima:

Haeussler y Milicic (2014), distinguen seis dimensiones de la autoestima. Plantean que, si bien existe una valoración global acerca de sí mismo, se pueden identificar áreas específicas de la autoestima, que son además muy significativas en la edad escolar.

Dimensión Física: Sentirse atractivo físicamente. Incluye en los niños, el sentirse fuerte y capaz de defenderse; y en las niñas, el sentirse armoniosas y coordinadas.

Dimensión Afectiva: Auto percepción de características de personalidad. Por ejemplo: Sentirse simpático o antipático, pesimista u optimista, valiente o temeroso o asertivo, tranquilo o inquieto, etc.

Dimensión Académica: Autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito la vida escolar. Específicamente, alude a la capacidad de rendir bien. Incluye también la autovaloración de las habilidades intelectuales, como sentirse, creativo y constante.

Dimensión Social: Sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los pares y sentido de pertenencia, es decir, sentirse parte de un grupo. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales, por ejemplo, ser capaz de relacionarse con otros y de solucionar conflictos con facilidad.

Dimensión Espiritual: Sentimiento de que la vida tiene un sentido que va más allá de uno mismo, la cual lleva a una necesidad de trascender.

Dimensión Ética: Sentirse una persona buena, responsable, trabajadora y confiable; o todo lo contrario. Esta dimensión depende de la forma en que el niño interioriza los valores y las normas, y de cómo se ha sentido frente a los adultos cuando las ha trasgredido o ha sido sancionado. Si al cometer una trasgresión o un error, la crítica se realiza al niño como persona y no a la acción equivocada, la autoestima del niño puede verse deteriorada.

Formas de expresión de la autoestima positiva en los niños/as



En relación a sí mismo: El/la niño muestra una actitud de confianza, seguridad, responsabilidad.

En relación a los demás: El/la niño/a muestra una valoración por el otro, expresión adecuada de sentimientos, autonomía en sus decisiones, comunicación clara, directa, positiva con adultos y autoridades, respeto por otros, usa el dialogo en situaciones que se encuentra en desacuerdo

En relación a las tareas y obligaciones: El/la niño/a muestra un compromiso, interés, esfuerzo, optimismo, constancia, creatividad, capacidad de trabajar en grupo, visualiza un lugar como oportunidades.

Formas de expresión de la autoestima negativa en los/as niños/as

- Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.
- Necesidad compulsiva de llamar la atención.
- Necesidad imperiosa de ganar.
- Actitud inhibida y poco sociable.
- Temor excesivo a equivocarse.
- Actitud insegura.
- Ánimo triste.
- Actitud perfeccionista.
- Actitud desafiante y agresiva.
- Actitud derrotista.
- Actitud complaciente.
- Necesidad compulsiva de aprobación.
- Falta de sí mismos posibles (no logran imaginarse o proyectarse en un futuro).
- Sentimientos de exclusión.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Tiende a evitar situaciones novedosas.
- Restricción en la capacidad creativa.

Estrategias para desarrollar la autoestima de los/as niños/as en la familia

Lo central en el desarrollo de una autoestima positiva, es que el niño se sienta aceptado, querido y querible, competente y capaz.

LA FAMILIA debe:

- Dar muestras de afecto incondicional.
- Interesarse por el mundo del niño, y empatizar con lo que le ocurre, acogiéndolo en sus sentimientos difíciles.
- Reconocer constante y explícitamente sus logros y progresos.
- No utilizar un lenguaje peyorativo para referirse a ellos.
- Disminuir la crítica, centrándose en la acción y no en el niño (Por ejemplo, es mejor decir: "ordena tu pieza" en vez de: "no seas desordenado, tu pieza es un caos").
- Elogiar valorando el esfuerzo en la tarea.
- Ser preciso en darles a conocer qué se espera de ellos.
- Generar instancias en las que el niño pueda tener éxito en su desempeño, y felicitarlo por esto.
- Promover actividades para que desarrolle sus intereses y habilidades.

Preguntas:

Piense en un hijo/a :

- 1) ¿Cómo cree que es su autoestima? ¿Qué observa en él/ella que le hace pensar esto?
- 2) ¿En qué dimensiones cree que presentaría una mejor autoestima?
- 3) ¿En qué dimensiones cree que presenta una autoestima más dañada?
- 4) ¿De qué manera usted como su padre/madre o apoderado podría contribuir a mejorar su autoestima?

Bibliografía:

Valoras UC, Neva Milicic , Bernardita Pizarro y Constanza Benavides, 2015:
<http://valoras.uc.cl/images/centrorecursos/familias/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Fichas/Desarrollar-la-autoestima-de-nuestros-hijos.pdf>