



## RESPECTO A LA AUTOESTIMA

JULIUS SILVA V.

Muchas personas piensan que el tema de la autoestima es de reciente data. En lo concerniente a la difusión masiva y comercial del término, puede que sí. Sin embargo, la autoestima se remonta –en su longevidad– al mandato bíblico de “amarás a tu prójimo *como a ti mismo*”. Surge entonces la pregunta *¿qué es, en definitiva, la autoestima?*

La autoestima no es más que la *aceptación, respeto y afecto* que cada quien profesa hacia la propia persona, sabiéndose poseedor de determinadas características que remarcan su *individualidad* frente a los demás. Como tal, la autoestima constituye parte importante de la vida de cada persona, ya que de ésta depende –en gran parte– su ajuste al entorno social en el cual se desenvuelve.

Como parte inherente al individuo, *la autoestima se desarrolla y consolida* a través de las etapas de la vida, siendo las edades tempranas (incluido el período pre-natal) las más importantes. Es por ello que hoy en día la estimulación temprana ha cobrado vital importancia.

Dentro de este contexto, *lo más importante es el vínculo afectivo* que el niño establece con sus figuras parentales. Éste debe ser en un primer momento *nutricio y protector* (sin incurrir en sobreprotección) para luego ir dando espacio a la propia acción, de modo tal que el niño adquiriera los medios que le permitan consolidar su seguridad personal. En tal sentido, es importante para con los niños *expresar afecto*, generar espacios para la *comunicación abierta*, mostrar *interés por sus actividades*, *incentivar sus capacidades*, *reconocer sus logros*,

*atender sus necesidades, compensar sus carencias y saber corregir (sin maltrato)* los errores que puedan cometer.

Como resultado, tendremos *niños libres y sin limitaciones* que estarán en capacidad de manifestar en su comportamiento toda una gama de *habilidades sociales* que les permitirán interactuar adecuadamente con sus coetáneos y demás personas de su entorno, reconocer y expresar sus emociones, disfrutar plenamente de la vida, y aceptar con facilidad las frustraciones que pueda experimentar.

Definitivamente, la *autoestima* es una pieza importante en el complejo y maravilloso rompecabezas que significa la vida de los niños, *de nuestros niños*. Está en nuestras manos el ayudarles a llevar una vida a plenitud, basada en la aceptación, respeto y aprecio de su propia individualidad.

**WWW.CENTROPSICOLOGICOANIMUS.COM**  
**centropsicologicoanimus@hotmail.com**  
**SAN BORJA TF. 999172524 CEL 993459851**