



LA AUTOESTIMA EN EL NIÑO

JULIUS SILVA V.

Si observamos detenidamente la forma de comportarse de un grupo de niños, nos llama la atención la gama de diferencias individuales de conducta que éstos manifiestan. Algunos niños son muy activos, extrovertidos, emprendedores, seguros de sí mismo, independientes, curiosos y agresivos; en tanto que otros se muestran pasivos, tímidos, dependientes, miedosos y retraídos. Cada niño manifiesta una personalidad única, es decir, una manera de sentir, de pensar, de relacionarse con los demás y con el entorno que lo rodea.

Esta personalidad única es el resultado de un largo proceso que se va realizando paso a paso, muy lentamente y que se torna cada vez más complejo a medida que el niño amplía sus horizontes y queda sujeto a una serie de influencias cada vez mayores de la escuela, de los compañeros, de la televisión, en definitiva, de todo aquello que le rodea.

Sin embargo lo que va a determinar la personalidad del niño, especialmente durante los primeros años, es su familia. La forma de ser de sus padres, y el tipo de relaciones que sostenga con ellos van a determinar la clase de persona que llegará a ser, los problemas a que se enfrentará y la manera en que trate de resolverlos.

Un concepto esencial para la felicidad personal y para el funcionamiento eficaz, lo mismo en el niño que en el adulto, es la Autoestima o Concepto de sí mismo.

La Autoestima es un juicio personal de valor que se expresa en las actitudes del individuo respecto de sí mismo. Dicho de otra forma, sería el aprecio en el que tenemos a nuestra persona, cuánto nos queremos a nosotros mismos.

En el concepto que el niño tiene de sí mismo influye la manera en que sus compañeros y sus maestros responden, pero en la mayoría de los niños la manera en que los padres lo tratan determina la imagen que de sí mismos se hacen. Esta última correlación está claramente probada. Así, en el seno de familias en las que los padres tienen un alto aprecio de sí mismos, ponen ilusión en la educación de sus hijos, los aceptan y comunican esta aceptación, dan amplias muestras de afecto e interés por ellos y desarrollan una buena comunicación y sin temas vedados, sus hijos se caracterizan por tener una mayor independencia social y una mayor actividad. Además se acercan a las personas con expectativas de que serán bien recibidos y de que tendrán éxito. Así mismo, expresan y defienden sus opiniones aun cuando los demás no estén de acuerdo y prefieren participar en las discusiones de grupo que ser simples oyentes.

Otra parte, son muy diferentes las pautas de conducta, que desarrollan los niños cuyos padres tienen menor confianza en sí mismos, que muestran una gran dificultad para expresar sentimientos de afecto y aceptación por sus hijos, y que ponen menos ilusión en ellos, dándoles muchas veces un trato duro y hostil, utilizando más frecuentemente el castigo que la recompensa. Estos niños difícilmente expresan sus ideas por temor a que no sean aceptadas o compartidas, suelen vivir a la sombra del grupo al que pertenecen, dejándose llevar por lo que éste hace o dice, y prefieren oír a participar. También se observa que suelen prestar excesiva preocupación por sus problemas, lo que no les permite atender a otras personas. Así mismo tienen dificultades a la hora de comunicar lo que sienten, con lo que disminuye la posibilidad de establecer relaciones cordiales y solidarias. En general, adoptan una actitud defensiva y ansiosa ante las cosas y las personas.

Un buen sentimiento respecto de sí mismo (autoestima) es importante, para el ajuste personal y para el funcionamiento adecuado, lo mismo en el niño que en el adulto.

Con frecuencia, encuentro en mi práctica que los niños traídos en busca de ayuda psicológica, experimentan sentimientos de minusvalía y pobre autoestima. Suelen percibirse a sí mismos como inferiores e inútiles, les cuesta trabajo dar o recibir afecto, tienden a sentirse solos y desamparados. Además, casi siempre suelen sentirse culpables, avergonzados o deprimidos; y a menospreciar sus propias potencialidades y realizaciones. Observo que un elevado nivel de ansiedad y una concepción negativa de sí mismo se relacionan entre sí. La tendencia del niño ansioso a menospreciarse y a desvalorizarse tiende a generalizar y a afectar la imagen de la integridad y calidad en su propio cuerpo.

Un concepto negativo de sí mismo parece fomentar una actitud defensiva en las reacciones del niño ante sí mismo y ante otros, esto provocará reacciones hostiles y de agresividad no manifiesta. Igualmente, un concepto negativo de sí parece estorbar el ajuste escolar inicial y los avances escolares subsiguientes; pudiendo llevar al niño a una situación de aislamiento.

La manera en que los padres tratan al niño es lo que tiene mayor importancia en la determinación de la imagen que de sí mismo se hace.

La autoestima es un juicio personal de valor que se expresa en las actitudes del individuo respecto de sí mismo. Es una experiencia subjetiva que el niño da a conocer a los demás a través de informes verbales y de otras conductas externas.

Hallo, en general, que los niños que se tienen un alto aprecio suelen tener padres que también se tuvieron un alto aprecio; suelen ser más estables emocionalmente, más confiados en sus propios recursos, más animados y eficaces en sus actitudes y acciones respecto del cuidado de los niños, tienden estos padres a expresar su aceptación mediante manifestaciones cotidianas, de interés, afecto e íntima relación.

Encuentro que el sentir aprecio por sí mismo es necesario para un adecuado equilibrio psicológico y que esto, es un requisito importante para ser capaz de amar.

Es fundamental, por tanto, que los padres acepten la parte de responsabilidad tan grande que les corresponde en el desarrollo de una buena autoestima en sus hijos y colaboren a fomentarla. Para

ello vamos a señalar una serie de pautas a llevar a cabo, aunque muchas de ellas ya han sido mencionadas anteriormente.

1.- Satisfacer sus necesidades afectivas, comunicándoles afecto y aceptación constantemente. No debemos escatimar a la gente que queremos caricias, besos y verbalizaciones del tipo “te quiero mucho” y “estoy orgulloso de ti”. Al contrario, aunque ya lo sepan, debemos recordárselo muy a menudo.

2.- Mantener un alto grado de comunicación, razonando las normas que se les imponen para que vean que no obedecen a un simple capricho nuestro y permitiendo que expresen sus puntos de vista sobre las cosas. Así mismo, tenemos que hacerles partícipes en las discusiones y en la formulación de los planes de la familia.

3.- Ejercer un control sobre sus actividades, mostrando interés por todo lo que hacen, colaborando con ellos, dándoles iniciativas y premiando las conductas positivas.

4.- Utilizar preferentemente la recompensa para influir en su conducta. El premio, la recompensa a un esfuerzo, está justificado como uno de los más eficaces métodos en el aprendizaje, y es que las conductas, a las que sigue una recompensa, tienen mayor probabilidad de ocurrencia en el futuro. No olvidemos que todos, pequeños y grandes, necesitamos ser recompensados y que todos los días existe al menos un motivo para ello.

A efecto, exigencia adecuada a sus capacidades, control y comunicación son, por consiguiente, los criterios educativos básicos para lograr el desarrollo de una buena autoestima.

WWW.CENTROPSICOLOGICOANIMUS.COM

centropsicologicoanimus@hotmail.com

SAN BORJA TF. 3464418 CEL 993459851 