



---

# AUTOESTIMA

---

## DEFINICIÓN DE LA CAPACIDAD

*El peor de los males que le puede suceder al hombre es que llegue a pensar mal de sí mismo.*

Goethe

La autoestima, la cual pertenece al dominio intrapersonal, es uno de los elementos clave de la inteligencia emocional. Al igual que ocurre con muchos otros conceptos en psicología, no existe una definición que cuente con el consenso general. Nosotros hemos optado por la elaborada por Nathaniel Branden, quien la define como la suma de la confianza (sentimiento de capacidad personal) y el respeto por uno mismo (sentimiento de valía personal). La autoestima existe como consecuencia del juicio implícito que cada persona realiza acerca de, por un lado, su habilidad para afrontar los retos de la vida, es decir, para comprender y superar los problemas y, por otro, su derecho a la felicidad. Como hemos mencionado, la autoestima forma parte de la inteligencia intrapersonal. Sin embargo, y a modo de aclaración, nos gustaría comentar que hemos diseñado objetivos y actividades relacionadas con la inteligencia interpersonal. La autoestima influye en el modo en el que nos relacionamos con el otro, ya que cuanto mayor es nuestra autoestima, mayor es nuestra capacidad de tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad.

Adjuntamos unas líneas de Erich Fromm que permiten ahondar en la idea mencionada: “El amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas opuestas. Todo lo contrario, una actitud de amor hacia sí mismo se halla en todos aquellos que son capaces de amar a los demás”.

## 1) GRADOS DE AUTOESTIMA

La autoestima es un concepto gradual. Las personas pueden presentar en esencia uno de estos tres estados:

- **Autoestima positiva:** no es competitiva ni comparativa; esta actitud deriva en la confianza, el respeto y el aprecio que una persona pueda tener de sí misma.
- **Autoestima baja:** es un sentimiento de inferioridad y de incapacidad personal, de inseguridad, de dudas con respecto a uno mismo, también de culpa, por miedo a vivir con plenitud.
- **Autoestima relativa:** oscila entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incongruencias en la conducta –actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión–, reforzando, así, la inseguridad.



## 2) CAPACIDADES/HABILIDADES QUE FAVORECEN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

Para trabajar la autoestima con nuestros alumnos hemos detallado una serie de capacidades que consideramos necesarias. Nos estamos refiriendo concretamente a:

1. Autoconocimiento
2. Poder/Responsabilidad
3. Pensamiento y comunicación
4. Control de la tristeza y de los pensamientos negativos
5. Consecución de metas

### 2.1) AUTOCONOCIMIENTO

Goleman define el *autoconocimiento* como la aptitud personal que nos permite “conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones”. Incluye en la misma los siguientes conceptos:

- Conciencia emocional: reconocer las propias emociones y sus efectos
- Autoevaluación precisa: conocer las fuerzas y debilidades propias
- Confianza en uno mismo: certeza sobre los valores y facultades que uno tiene

El objetivo es quererse partiendo del autoconocimiento y asumiendo nuestras limitaciones y potencialidades.

### 2.2) PODER/RESPONSABILIDAD

Al utilizar el término *poder* nos estamos refiriendo a la posibilidad de explorar opciones y a la libertad de tomar decisiones, aceptando los resultados no esperados y reconvirtiéndolos en aprendizaje. Es poner nuestra energía en el presente, es ir más allá del miedo asumiendo la responsabilidad. Es la habilidad para cambiar la propia vida y la capacidad para crear los resultados que deseamos. El poder está estrechamente relacionado con la responsabilidad, en tanto que asumimos que somos los conductores de nuestra vida. El niño podrá obtener una sensación de poder cuando disponga de las oportunidades, los recursos y la capacidad de influir sobre su vida de una forma positiva. Cuando esta sensación esté firmemente desarrollada, se acrecentará su autoestima, pero si no dispone de oportunidades para ejercitar este poder y se le niega sistemáticamente, su autoestima se verá disminuida.

Como hemos mencionado, poder y responsabilidad son conceptos estrechamente relacionados. Hemos de favorecer que el niño comprenda e interiorice que:

- Es responsable de sus elecciones, acciones y emociones.
- Es responsable de su felicidad personal.
- Es responsable de aceptar o elegir los valores de acuerdo con los que vive.
- Es responsable de elevar su autoestima.



En definitiva, estamos hablando de asumir que el poder está en nuestro interior, nosotros decidimos y somos responsables de cómo actuamos y cómo nos sentimos.

### **2.3) EL PENSAMIENTO Y LA COMUNICACIÓN**

El lenguaje y la comunicación son muy importantes a la hora de fomentar la autoestima. Los actos de autoestima, alta o baja, suponen pensamientos y frases, así como juicios, comparaciones, ideas y criterios. La autoestima que un niño pequeño tiene depende en gran medida de lo que oye, le dicen y de esos mensajes repetitivos que recibe, y que más tarde se los dice a sí mismo.

Las palabras no solo representan nuestra experiencia, sino que, a menudo, la *encuadran* o *enmarcan*, y lo hacen mostrando en primer plano ciertos aspectos de la experiencia y dejando otros en la sombra.

Teniendo en cuenta lo mencionado es evidente que, como educadores, hemos de cuidar los mensajes tanto verbales como no verbales que emitimos. A continuación, adjuntamos una serie de recomendaciones:

#### **A) FRASES PARA PROMOVER UNA ADECUADA AUTOESTIMA**

- Te felicito.
- ¡Qué sorpresa me has dado!
- Si necesitas algo, te ayudo.
- Sé que lo harás.
- Muy bien, has sido capaz de hacerlo.
- Así me gusta, lo has hecho muy bien.
- Estoy muy orgulloso/a de ti.
- No te preocupes, la próxima vez lo harás mejor.
- ...

#### **B) FRASES QUE DEBEMOS EVITAR**

- Eres un desordenado.
- Siempre estás fastidiando.
- No vas a llegar a ningún sitio.
- Estoy harto de ti.
- Aprende de tu compañero.
- Siempre te estás peleando.
- Apártate de mi vista, no quiero verte.
- Eres un mentiroso.
- No sé cuándo vas a aprender.
- Te vas a quedar sin amigos.
- Eres un desastre.
- Eres un vago.
- ...



### **C) PAUTAS PARA CORREGIR CONDUCTAS INADECUADAS**

Dado que la corrección de conductas inapropiadas es una de nuestras funciones como educadores, hemos considerado conveniente sintetizar la manera más adecuada de intervención:

1. Describir la conducta incorrecta con un lenguaje no valorativo. Ej.: Me has interrumpido cuatro veces.
2. Dar una razón para el cambio. Ej.: Si me interrumpes no puedo seguir contando el cuento.
3. Reconocer los sentimientos, criterios o motivos del niño. Ej.: Entiendo que quieras hacer preguntas.
4. Expresar una formulación clara de lo que se espera de él. Ej.: Espera a que termine y podrás hacer las preguntas que quieras.

#### **2.4) EL CONTROL DE LA TRISTEZA Y DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

Nos gustaría subrayar que hay momentos y situaciones en los que la tristeza es la reacción más natural y adecuada: por ejemplo, ante el fallecimiento de un ser querido, o ante alguna otra importante pérdida irreparable. En esos casos, la tristeza proporciona una especie de refugio reflexivo, de duelo necesario para asumir esa pérdida y ponderar su significado. Queremos aclarar que, mediante este recurso, pretendemos trabajar el control de esos estados de ánimo prolongados e inundados de melancolía y pensamientos negativos que llevan al ser humano a aislarse de los demás y hundirse.

Fomentar el desarrollo de la autoestima implica una actitud positiva ante la vida. Nos gustaría finalizar este apartado citando a Abraham Lincoln: "La felicidad es una actitud, no una circunstancia. Las personas son tan felices como deciden ser".

#### **2.5) CONSECUCCIÓN DE METAS**

El establecimiento de objetivos y el trabajo para alcanzarlos, en lugar de vivir a merced del azar y las fuerzas externas, favorece la autoestima positiva.

### **3) PAUTAS A SEGUIR PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA**

1. Crear un ambiente en el que sean palpables las actitudes de aceptación, valoración y respeto.
2. Conocer las cualidades, talentos, habilidades y puntos de mejora de los niños. Para alcanzar las metas mencionadas, es indispensable superar relaciones basadas en etiquetas, prejuicios y primeras impresiones.
3. Valorar las diferentes capacidades.
4. Ofrecer a los niños oportunidades para que tengan éxito. Los niños necesitan sentir que pueden cumplir con los objetivos que se les proponen. Debemos establecer metas claras y asequibles, que permitan experiencias de éxito y exigencia.
5. Incentivar el desarrollo de responsabilidad del niño. Crear compromisos y exigir el cumplimiento de los mismos.



6. Enseñarles a resolver sus propios problemas y aprender de sus errores y faltas.
7. Transmitir la necesidad de creer en los sueños.
8. Aprobar, aceptar y respetar las iniciativas y actuaciones espontáneas de los niños, así como sus expresiones de afectos y sentimientos.
9. Ofrecer evaluaciones de los resultados claras y sencillas valorando y reforzando no solo la perfección, sino también las aproximaciones positivas hacia ella y los intentos para mejorar.
10. Enseñarles a dirigirse tanto a sí mismos como a los demás con mensajes positivos.
11. Ayudarles a comprender que no siempre han de prevalecer sus deseos y opiniones.
12. Evitar la utilización sistemática y exclusiva de la crítica, el reproche, el castigo, la indiferencia y las comparaciones.
13. Inculcar la idea del esfuerzo.
14. Mostrar hábitos y costumbres positivas. Somos un referente importantísimo en la construcción de la autoestima de los niños y, por lo tanto, hemos de intentar ser un buen modelo de importancia y valía (hablar de nuestros éxitos y virtudes para que ellos también lo hagan).
15. Poner límites claros enseñándoles a prever las consecuencias de sus actos.
16. Enseñarles a valorar a las demás personas.