

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la actitud que tiene una persona hacia sí misma, la cual puede variar de acuerdo con las circunstancias y las personas que le rodean. Los elogios, regañinas, miradas, estímulos, castigos transmiten mensajes positivos o negativos, según la forma o intención con que se emitan. Estos mensajes serán portadores de sentimientos de seguridad, aceptación, de cariño; o, por el contrario, de rechazo, inseguridad o desánimo.

Los padres y las madres contribuyen positivamente a la autoestima de sus hijos e hijas al motivarles para que alcancen sus metas, al favorecer la progresiva independencia, asumiendo y evitando la crítica destructiva. Se les puede ayudar a tener más seguridad y confianza en ellos mismos convenciéndoles de que tienen capacidad suficiente para manejar algunas situaciones con éxito y que pueden ofrecer algo valioso a los demás.

En ocasiones, algunos niños o niñas con suficientes habilidades y con unos padres o madres que les quieren, pueden no percibir que son valiosos, es decir, perciben que no son capaces de resolver algunas situaciones con éxito y, por tanto, perciben que no están a la altura de los demás y que no son dignos de ser queridos y, como consecuencia, se sienten inseguros. Por eso, es necesario saber que las reacciones de las personas que rodean al niño o niña son también importantes, más que la posesión o ausencia de cualquier habilidad o defecto concreto.

La autoestima se construye a partir de las propias comparaciones con los demás y de acuerdo con las reacciones de los demás hacia uno mismo, por eso, las reacciones de las personas que son más importantes para el niño o niña desde un punto de vista afectivo (padres, madres, familiares, profesorado o amistades), son las que producen más impacto en su autoestima. Estas personas actúan como espejos en los cuales el niño o la niña ve reflejada la imagen de sí mismo y, a través de ellas, se va conociendo y va percibiendo el grado de aceptación y aprecio que producen sus actuaciones y su propia persona.

La percepción que tienen los niños y las niñas de las reacciones de sus padres y madres no se alimenta exclusivamente de las palabras que dicen. Los niños y las niñas se dan cuenta de todo y valoran las actitudes que acompañan a las palabras, la atención sincera, la honestidad de los sentimientos y la verdad que esconden. La exageración, por ejemplo, les hace sospechar que les están engañando, que más que un espejo es una película, y ello les hace desconfiar de los sentimientos.

RESUMEN

La formación y el desarrollo de la autoestima tiene su origen en las relaciones familiares, desde el mismo momento que el niño o la niña se siente amado, querido y respetado por sus padres y madres. Los acontecimientos positivos refuerzan la autoestima positiva y los fracasos activan la negativa, y esto puede suceder de forma simultánea en la vida cotidiana para poder equilibrar la imagen que se tiene de uno mismo.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luis Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia