

# **EDUCAR LA AUTOESTIMA**

## **EL CONCEPTO DE AUTOESTIMA**

La **autoestima** es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos y refleja el juicio de valor que cada uno hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta la existencia. Es la visión más profunda que cada uno tiene de sí mismo, la aceptación positiva de la propia identidad y se sustenta en el concepto de nuestra valía personal y de nuestra capacidad. Significa, pues, la suma de la autoconfianza, del sentimiento de la propia competencia y del respeto y consideración que tenemos por nosotros mismos.

Se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo sobre nosotros mismos durante nuestra vida.

La autoestima se traduce en ***“la experiencia de moverse por la vida con un sentimiento de bienestar y satisfacción”***

El autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y equilibrio psíquicos.

## **CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA**

Una persona posee una correcta autoestima cuando...

- Está orgulloso de sus actos.
- Actúa con autonomía e independencia.
- Asume responsabilidades con facilidad.
- Sabe aceptar las frustraciones.
- Afronta nuevos retos con entusiasmo.
- Se siente capaz de influir sobre otros.
- Muestra amplitud de emociones y sentimientos

Una persona tiene una autoestima negativa cuando...

- Evita las situaciones que le provocan ansiedad.
- Desprecia sus dotes naturales.
- Siente que los demás no le valoran.
- Echa la culpa de su debilidad a los demás.
- Se deja influir por otros con facilidad.
- Se pone a la defensiva y se frustra fácilmente.
- Se siente impotente.
- Tiene estrechez de emociones y sentimientos

## **EFFECTOS DE LA AUTOESTIMA**

Entre los efectos positivos que se derivan de un desarrollo adecuado de la autoestima cabe destacar los siguientes:

- Favorece el aprendizaje y mejora el rendimiento académico.
- Ayuda a superar las dificultades personales
- Fundamenta la responsabilidad
- Desarrolla la creatividad
- Estimula la autonomía personal
- Posibilita una relación social saludable
- Garantiza la proyección futura de la persona

Cuanto más positiva sea nuestra **autoestima** estaremos más preparados para afrontar las adversidades y resistir las frustraciones, tendremos más posibilidades de ser creativos en nuestro trabajo, encontraremos más oportunidades de entablar relaciones enriquecedoras, nos sentiremos más inclinados a tratar a los demás con respeto y encontraremos más satisfacción en el mero hecho de vivir.

Tener una baja **autoestima** significa sentirse incapaz de afrontar los desafíos de la existencia. Esto es de tal gravedad que exige estar permanentemente a la defensiva contra todo y contra todos. Nos prestamos a interpretar papeles idealizados que no corresponden a la realidad que somos, que vivimos y que sentimos en nuestro interior. En consecuencia, el crecimiento personal queda bloqueado por estos mecanismos autodestructivos.

## **AUTOCONCEPTO Y AUTOACEPTACIÓN**

En la base de la autoestima se encuentran dos elementos clave: **el autoconcepto y la autoaceptación**, íntimamente relacionados entre sí.

El **autoconcepto** es el conjunto de creencias que cada uno tiene acerca de sí mismo. Significa el modo subjetivo con que el individuo vivencia su yo. La **autoestima** es una dimensión evaluativa del autoconcepto.

El **autoconcepto**, según Rogers, procede de las experiencias previas, de ser objeto de consideración por parte de los demás y de los testimonios de las personas significativas en nuestra vida. No puede existir, por tanto, autoconcepto que no haya pasado antes, de alguna manera, por los demás, especialmente por los padres, los educadores y el grupo de iguales (compañeros).

El constructo del autoconcepto incluye:

- Ideas, imágenes y creencias que uno tiene de sí mismo.
- Imágenes que los demás tienen del individuo.
- Imágenes de cómo el sujeto cree que debería ser.
- Imágenes que al sujeto le gustaría tener de sí mismo.

La **autoaceptación** implica el reconocimiento de las propias cualidades, la toma de conciencia del propio valor, la afirmación de la propia dignidad personal y el sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene ni que avergonzarse ni ocultarse. Exige rechazar la negación o desestimación de cualquier aspecto del sí-mismo: pensamientos, emociones, recuerdos, atributos físicos, rasgos de personalidad, actitudes y conductas.

La **autoaceptación** es la condición fundamental de la **autoestima** y de la **autorrealización**.

## **AUTOESTIMA SALUDABLE Y AUTOESTIMA NARCISISTA**

Cuando abordamos el tema de la autoestima, observamos que frecuentemente sobrevaloramos la alta autovaloración, mientras exageramos los efectos autodestructivos de la infravaloración, pero, actualmente numerosos estudios científicos demuestran que los individuos narcisistas, con un alto nivel de autoestima, son propensos al despotismo, el crimen y la violencia cruel.

Por ello, es necesario realizar una clara distinción entre la alta autoestima saludable o constructiva y la alta autoestima narcisista o destructiva:

- **Autoestima saludable o constructiva:** Autovaloración global positiva, realista y optimista que hace la persona de sí misma y que potencia su sano bienestar y desarrollo y el de los demás.

La persona con autoestima saludable:

- Se conoce y acepta tal y como es.
- Sabe autorregular su mundo emocional.
- Es capaz de tomar sus decisiones de manera autónoma.
- Sabe defender sus derechos y respetar los de los demás.
- Asume sus responsabilidades y las consecuencias de sus conductas.

- **Autoestima narcisista o destructiva:** Autovaloración exagerada de las propias habilidades y talentos.

Las personas con autoestima narcisista:

- Tienen sentimientos de superioridad y necesidad de poder y dominio sobre los demás.
- Son ególatras y egocéntricos, con fuerte tendencia a vanagloriarse de sus aptitudes y a tratar a los demás con desprecio, considerando que son seres inferiores.
- Son incapaces de amar, no tienen desarrollada la empatía e ignoran los derechos de los demás.
- Tienen fuerte tendencia a las conductas antisociales y carecen de sentimientos de culpa, compasión o remordimiento.
- Disfrutan con el control sobre la vida de los seres que consideran vulnerables.
- No dudan en utilizar la fuerza y el poder para dominar y humillar a los demás.
- Se sienten siempre en posesión de la verdad.
- Tratan de exterminar a quien se opone a ellos.
- Su tolerancia es nula.

A pesar de estas características, su autoestima es muy vulnerable y es muy fácil herir su orgullo si perciben ofensas o menosprecio. Tienen necesidad de dominio y poder, que satisfacen imponiéndose por la fuerza y provocando en sus víctimas sumisión y obediencia.

Es una característica que se manifiesta en la adolescencia y es el perfil de los dictadores, maltratadores que practican la violencia de género y acosadores escolares.

- **Baja autoestima:** Autovaloración descalificadora de sí mismo.

Las personas con baja autoestima:

- Se consideran indignas y no creen en sus valores y cualidades.
- Suelen ser personas sumisas, dependientes y manipulables.
- Se consideran inferiores a las demás.
- Tienen un sentido perfeccionista que les genera autodescalificación ante los errores naturales de la vida.
- Se sienten en situación de indefensión y perciben que son incapaces de tener un control sobre su vida.
- Son propensas a dejarse dominar y ceder ante chantajes emocionales, ya que su sentimiento de afecto y valoración les viene del exterior.
- **Es la posición de víctima.**

## **IDENTIDAD Y AUTENTICIDAD**

Ser auténtico implica *“la voluntad de ser y expresar, a través de mis actitudes y mi conducta, los diversos sentimientos que existen en mí”* (Rogers).

La **autenticidad** significa aceptarse como uno es, con sus imperfecciones y sus limitaciones, sin defenderse de los propios sentimientos, tomando autoconciencia de ellos. La persona auténtica deja de funcionar con una imagen demasiado idealizada de sí misma, ajustándose mucho más a lo que es en realidad.

La **autenticidad** es ser uno mismo. Significa actuar no movido por lo que los demás esperan, obedeciendo a la necesidad de contentarles siempre; o siguiendo el imperativo externo o de la moda; ni tampoco por el servilismo ciego a ideologías e instituciones, más o menos autoritarias, aniquiladoras de la individualidad.

Cuando nos relacionamos a partir de una fachada y nos movemos tras una máscara representando un papel e interpretando un personaje diferente, no estamos estableciendo relaciones reales. Sin embargo, con **autenticidad** las relaciones son reales porque *la persona auténtica inspira confianza*, ya que es transparente y actúa sinceramente, sin segundas intenciones.

Nuestro organismo está dotado de una comunicación interna tan perfecta que es muy difícil mantener una representación, en nuestras relaciones, sin que resulte falsa, ya que la falta de autenticidad es percibida por los demás a través del lenguaje no verbal y paraverbal. Es como si el sistema de recepción del otro detectase incongruencias. La falta de autenticidad contamina y daña la comunicación.

Cuanto más auténtico pueda uno ser en una relación, tanto más útil, profunda y verdadera será ésta. Esto supone ser lo más consciente posible de los propios sentimientos y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge verdaderamente en el interior.

La **autenticidad** real es imposible sin seguridad en sí mismo, sin autonomía, sin energía interior propia.

*La persona auténtica es:*

- Suficientemente fuerte como para distinguirse del otro. **(No sometimiento).**
- Suficientemente fuerte como para permitir al otro que sea distinto. **(No dominio).**

La persona insegura, de identidad poco definida, tiene tendencia a no aceptar al que es diferente, desea moldear a la gente, quiere inconscientemente que los demás no sean más que una prolongación de su propio yo. La persona auténtica, a medida que se va aceptando tal como es, va aceptando a los demás tal como son: diferentes, distintos, originales, únicos e irrepetibles.

La persona auténtica siente que el foco de evaluación está en su interior, aunque los juicios y las críticas de los demás merezcan ser escuchados y sopesados.

## **LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA**

A veces, la preocupación por la autoestima se convierte en una cuestión obsesiva. De ahí que erróneamente se intente formar una autoestima positiva con medios y procedimientos artificiales y a corto plazo que no dejan de ser planteamientos equivocados y que tienden a fracasar. Estos procedimientos equivocados están orientados al logro de un único objetivo: fortalecer el ego de los hijos para que se sientan bien consigo mismos.

**Formas erróneas** más frecuentes que se usan para la construcción de la autoestima:

1. **Alabar a los hijos por sistema, con independencia de su comportamiento.** No importa que fracasen en sus estudios a causa de su vagancia; que maltraten a sus padres y hermanos; que derrochen el dinero y que vivan sólo para satisfacer sus gustos y caprichos personales, sin pensar en las necesidades de los demás. Lo único que importa es que se quieran cada vez más a sí mismos.
2. **No culpabilizarlos nunca de nada,** suceda lo que suceda (para que no pasen por la humillación de sentirse avergonzados).
3. **No cuestionar ni criticar nunca lo que dicen o hacen** (para que evitar que se enfaden).
4. **Rebajar los ideales de vida** (para que luego no sufran posibles decepciones).
5. **Rebajar la exigencia todo lo que se pueda.** Llegar a la tolerancia total o casi total. Todo vale, todo está permitido. Estos padres tan indulgentes con sus hijos suelen ser los mismos que esperan de ellos solamente una cosa: que triunfen en la vida como sea. Esperan que triunfen en una sociedad muy competitiva con la única actitud que se les ha inculcado: la de quererse a sí mismos

Gerardo Castillo Ceballos (de la asociación FERT) en su artículo "*El desarrollo de la identidad personal*" comenta que los hijos acostumbrados a ser alabados de forma incondicional suelen sentirse muy defraudados cuando, al incorporarse a la vida adulta, chocan con la realidad. Esa colisión les descubre, de pronto, que su autoestima está mal fundamentada y que, por ello, no es real.

La autoestima de los hijos no se desarrolla por la vía del elogio continuo e injustificado o por la vía de la tolerancia sin límites. Quienes buscan fortalecer el ego por ese camino, lo único que consiguen es debilitarlo y aislarlo. El estar demasiado pendiente del ego de los niños o de los adolescentes favorece que estos últimos se amen a sí mismos de forma inmoderada y excesiva, desentendiéndose así de las necesidades de los demás.

**La mayor y mejor autoestima es la autoestima merecida, la que se basa en logros reales, la que cada uno se gana con su propio esfuerzo. Si los padres enseñan a sus hijos, desde las**

***primeras edades, a esforzarse por ser un poco mejores cada día y por lograr la excelencia en todo (en los estudios, en la vida familiar, en la vida de amistad...) la autoestima vendrá sola.***

La verdadera autoestima se alimenta con la satisfacción que produce alcanzar nuevas metas por uno mismo. Es frecuente que cuando un niño o un adolescente obtiene con su esfuerzo personal, el resultado que buscaba, se encuentre orgulloso del logro. En cambio, los hijos sobreprotegidos jamás podrán tener esa experiencia tan gratificante y tan formativa. Cada vez que los mayores les resuelven la dificultad a la que se enfrentan, se hacen más inseguros y desvalidos.

**La autoestima se desarrolla formando el carácter, educando la voluntad: hay que desarrollar en los hijos hábitos de esfuerzo, de trabajo bien hecho, de autocontrol, de autodisciplina. Hay que favorecer la adquisición de virtudes como la fortaleza, la templanza, la paciencia y la perseverancia. También hay que animarles a que sean más abiertos y serviciales. Está comprobado que una de las mejores terapias de la autoestima es salir de sí mismo.**

### **LA AUTOESTIMA COMO MOTOR DEL COMPORTAMIENTO**

Existen tres motores que determinan el comportamiento y que proceden de lo que se piensa y de lo que se siente por uno mismo. Estos son:

1. ***El individuo actúa para obtener una mayor satisfacción y creerse mejor.*** Por ejemplo: busca las alabanzas y la aprobación, haciendo cosas que le gustan y que sabe hacer.
2. ***El individuo actúa para confirmar la imagen que los demás, y él mismo, tienen de él.*** Por ejemplo: si el niño piensa que es bueno tenderá a comportarse bien, mientras que si piensa que es malo, buscará (tal vez de forma inconsciente) la reprimenda y el castigo. Esto mismo lo podemos aplicar en los estudios.
3. ***El individuo actúa para ser coherente con la imagen que tiene de sí, por mucho que cambien las circunstancias.***

Como consecuencia, los niños o adolescentes que presentan actitudes negativas acerca de sí mismos, no suelen creerse lo contrario, aunque se les demuestre que es verdad y rechazan la alabanza o la aprobación por aquellas cosas que ya tienen conceptuadas negativamente.

La autoestima influye sobre el niño y adolescente en:

- **cómo se siente**
- **cómo piensa, aprende y crea**
- **cómo se valora**
- **cómo se relaciona con los demás**
- **cómo se comporta**

## LA AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA

Uno de los períodos más críticos para la formación de una correcta autoestima es la adolescencia, porque es una etapa en la que el individuo necesita construir una firme IDENTIDAD, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

Un adolescente con autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente. Un adolescente con autoestima...

Gloria Marsellach Umbert en su artículo "*La autoestima en niños y adolescentes*" afirma que la autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los adolescentes experimentan positivamente cuatro aspectos o condiciones bien definidas:

- **Vinculación:** resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes.
- **Singularidad:** resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.
- **Poder:** consecuencia de la capacidad en el adolescente para autocontrolarse, tomar sus propias decisiones autónomamente y modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.
- **Modelos o pautas:** puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios.

## ¿CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA DE LOS PADRES EN LOS HIJOS?

Para desarrollar una buena autoestima en los hijos es necesario que los propios padres tengan un buen grado de autoestima.

Los adultos que tienen baja autoestima tienden a pensar demasiado en por qué se sienten mal, sin embargo los que poseen autoestima alta piensan más en todo aquello que les hacen sentirse bien. Los padres deben buscar aumentar la satisfacción en su labor como padres y en la vida de familia en general para así aumentar su autoestima y su buena actuación hacia los demás.

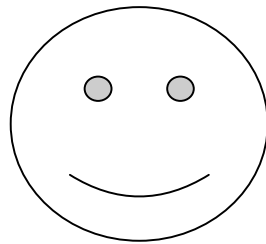
La autoestima como padre depende entre otros factores de la satisfacción que se obtiene del hecho de ser padre y de la vida familiar en general. Siguiendo a REYNOLD BEAN en su libro "*Cómo ser mejores padres*" encontramos que **hay baja autoestima en los padres si se demuestra a menudo lo siguiente:**

- Se deprimen fácilmente (sentimientos de tristeza, energía baja, pensamientos catastrofistas) cuando están en casa, incluso cuando los demás parecen sentirse bien.
- Evitan hacer cosas con toda la familia por las molestias que ello conlleva.
- Los padres no están de acuerdo en temas que conciernen a los niños, así que evitan discutirlos, aunque necesiten hablar de ellos con alguien.
- Están involucrados en más luchas de poder de las que desearían.
- Tienen la impresión de que sus hijos manejan su vida.
- A menudo no saben cómo manejar a los niños.
- No quieren que nadie adivine que no saben lo que están haciendo.
- Tienen la impresión de que todos los demás (profesores, médicos, enfermeras, padres, artículos de revistas y comedias de televisión) saben más sobre cómo educar a los niños que ellos mismos.
- Siempre sienten la necesidad de controlar a sus hijos por miedo a que se le vayan de las manos.
- Se deprimen o enfadan cuando los niños les dicen algo ofensivo, en lugar de mantener la compostura.
- Desearían un día libre pero parecen incapaces de conseguirlo. Nunca es el momento adecuado.
- Nadie en la familia parece hacer bien las cosas y ellos se ven obligados a hacer cosas que desearían que hicieran otros.
- La lista de responsabilidades como padre se hace cada vez más larga, pero carecen de motivación para cumplir con su deber. Tienen la impresión de que le están exprimiendo.
- No encuentran tiempo para sí mismos ni para disfrutar y satisfacer sus necesidades.

# Autoestima

## CONSTRUIR

Experimentar éxitos.  
Valorar sus cualidades.  
Superar dificultades.  
Afrontar conflictos.  
Asumir responsabilidades.  
Resistir frustraciones.  
Superar el fracaso.  
Autocontrol.  
Aplazar gratificaciones.  
Anticipar consecuencias.  
Valorar éxitos.  
Habilidades sociales.  
Inteligencia interpersonal



**Reflejamos  
su imagen  
como en un  
Espejo:  
Padres  
Profesores  
Amigos  
Compañeros**

## DESTRUIR

Plantear metas inaccesibles.  
Exagerar fracasos.  
Avergonzar y amenazar.  
Ridiculizar. Culpabilizar.  
Exagerar defectos.  
Etiquetar.  
Sobreprometer.  
Disculpar conductas.  
Ausencia de límites.  
Falta de consecuencias.  
No asumir responsabilidades.  
Reír "las gracias"

En nuestra relación  
permanente de cada día

## **EDUCAR HIJOS CON UNA AUTOESTIMA SANA**

- **Valórese y acéptese a sí mismo tal y como es.**
- **Acepte a su hijo tal y como es y no cómo usted quiere que sea.**
- **Valore a las personas independientemente de sus actos.**
- **Critique actuaciones y no a las personas.**
- **Valore a las personas por lo que son y no por lo que tienen o lo que hacen.**
- **Valore los éxitos de su hijo.**
- **Valore más el esfuerzo y la buena voluntad que los logros.**
- **Plantee metas realistas, adecuadas a sus capacidades.**
- **Enséñele a considerar los errores como una ocasión para aprender y no como un fracaso.**
- **No le compare con nadie, cada persona es diferente.**
- **Acostúmbrele a autosuperarse, no a competir y superar a los demás.**
- **Ayúdele a ser competente, pero no perfeccionista.**
- **Anímele a asumir responsabilidades.**
- **No haga por él nada que pueda hacer por sí mismo.**
- **Anímele a afrontar retos.**
- **Ayúdele a desarrollar resistencia a la frustración.**
- **Ayúdele a ser autónomo e independiente.**
- **Transmítale confianza en su capacidad para salir adelante. Para ello tiene usted que creer firmemente en él.**
- **Desarrolle su capacidad de autocontrol.**
- **Ayúdele a desarrollar habilidades sociales eficaces.**
- **Enséñele a autoevaluarse y tomar decisiones de mejora.**
- **Ayúdele a desarrollar los cinco pensamientos de inteligencia interpersonal: Causal, Alternativo, Consecuencial, de Perspectiva y Medios-Fin.**
- **Enséñele a no depender del exterior.**

## **BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA**

- ROJAS MARCOS, L: **“La autoestima. Nuestra fuerza secreta”** *Ed. Espasa hoy*
- CLARK. : **“Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes”** *Ed. Debate*
- LAHOZ GARCÍA, J.M: **“¿Es mi hijo una persona insegura?”**  
<http://www.solohijos.com/>
- MARSELLACH UMBERT, G: **“La autoestima en niños y adolescentes”**  
<http://www.ciudadfutura.com/psico/articulos>
- MARSELLACH UMBERT, G: **“La autoestima”**  
<http://www.ciudadfutura.com/psico>
- MCKAY, M y FANNING, P: **“Autoestima. Evaluación y mejora”** *Ed. Martínez Roca*
- CASTILLO CEBALLOS, G: **“El desarrollo de la identidad personal”** *Asociación FERT*
- KAUFMAN y RAPHAEL: **“La Autoestima en los niños”** *Ed. Iberonet*
- CLEMES, H y BEAN, R: **“Cómo desarrollar la autoestima en los niños”** *Ed. Círculo de Lectores*