

5.4. LA AUTOESTIMA

La autoestima es una palabra que se encuentra muy en boga, fundamentalmente en el ámbito educativo, pero... ¿qué entendemos por autoestima? La autoestima es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos y que se manifiesta en el juicio de valor que cada uno hace de su persona.

De la definición anterior podemos deducir que la autoestima supone:

- La visión más profunda que cada cual tiene de sí mismo.
- Y la aceptación positiva de la propia identidad.

Asimismo, se basa en el concepto que cada uno tiene de su valía personal y de su capacidad. Actualmente, la autoestima es considerada como una actitud, ya que es la disposición habitual con la que nos enfrentamos con nosotros mismos y evaluamos nuestra propia identidad.

Tal y como veis, la autoestima es una actitud hacia uno mismo que surge en la interacción con los otros, y que se basa en la percepción, estima y concepto que cada uno tiene de sí mismo. Cuando una persona tiene una alta autoestima, es capaz de afrontar los fracasos y los problemas cotidianos, ya que dispone dentro de sí de la fuerza y recursos necesarios para reaccionar de forma proporcionada, buscando la superación de los obstáculos.

Todo ello lleva consigo un desarrollo positivo del proceso de identidad. Implica que hay que aprender a conocerse a uno mismo y, posteriormente, a valorarse. En el momento en que una persona se conoce y se valora positivamente, surge de forma inconsciente un sentimiento de seguridad hacia uno mismo.

Sin embargo, y aunque en ocasiones parezca todo lo contrario, la mayoría de los niños con discapacidad intelectual perciben con mayor intensidad sus puntos débiles y sus limitaciones, lo que les puede provocar un sentimiento de inseguridad y de no aceptación hacia sí mismos que surge con mayor intensidad en la etapa de la adolescencia.

Estamos convencidas de que, al menos en alguna ocasión, habéis observado a vuestros hijos cómo percibían alguna limitación propia de su discapacidad y cómo esa percepción les ha conducido a sentirse tristes o enfadados consigo mismos. Además, también ha podido ocurrir que a partir de esa experiencia no hayan querido volver a repetir la situación que les produjo el sentimiento de incompetencia.

Es un hecho incuestionable que en la percepción que una persona tiene de sí misma influye directamente la valoración que percibe por parte de los demás. Por ejemplo, ¿cómo os sentís cuando sois conscientes de que una persona tiene plena confianza en vosotros? ¿qué pasa por vuestra mente cuando recibís elogios o alabanzas sobre un trabajo que habéis realizado? ¿cómo reaccionáis cuando tenéis al lado a una persona que continuamente está rechazando vuestras propuestas por no considerarlas válidas o suficientemente argumentadas?

Situaciones similares se producen continuamente en la relación que mantenemos con los niños. En muchos momentos, no somos conscientes de todo lo que son capaces porque consideramos que su discapacidad les impide realizar determinadas actividades. Por otro lado, nos preocupamos más de las conductas negativas que de las conductas positivas que manifiestan porque lógicamente interfieren negativamente en la relación con los demás.

Casi inconscientemente, les estamos indicando lo que hacen mal de forma continuada. Y lo que es peor, con frecuencia hablamos mal de ellos o comentamos sus problemas de forma peyorativa delante de ellos. Nos creemos que no entienden pero se dan cuenta perfectamente.

Por todo ello, y antes de continuar avanzando el tema, os proponemos que dediquéis unos minutos a reflexionar sobre las siguientes cuestiones:

1.- Describir tres situaciones en las que habéis sentido que han valorado vuestra forma de actuar, de ser, el trabajo, etc.

2.- Describir tres situaciones en las que habéis sentido que no han valorado vuestro esfuerzo, vuestra forma de actuar, vuestro trabajo, etc.

5.4.1. REGLAS PARA DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA POSITIVA

- 1.- Antes de solicitarles que lleven a cabo alguna actividad, transmitidles siempre que tenéis confianza en su capacidad para realizarla correctamente. Por ello, es de vital importancia que cuando les pidáis que hagan algo sepáis de antemano que saben hacerlo.
- 2.- Planteadles expectativas que aumenten sus posibilidades de éxito. Cuantas más cosas sepan hacer bien, mejor se encontrarán consigo mismos.
- 3.- Fomentad unas sólidas creencias internas. Para ello, es indispensable que valoréis y reforcéis cualquier actitud positiva que demuestren a lo largo del día.
- 4.- Ayudad a los niños a desarrollar una actitud basada en sus posibilidades. Tanto las actividades como la puesta en práctica de habilidades sociales han de ser adecuadas a su edad y capacidad. Asimismo, tienen que saber de antemano que van a tener éxito y que van a ser reforzados por ello. De esta forma, existirán muchas menos posibilidades de que se resistan a realizarlas, ya que les compensará los refuerzos que pueden obtener.

1º.- TRANSMITIDLES CONFIANZA EN SÍ MISMOS

La confianza en uno mismo no es una actitud innata que surge de forma espontánea, no aparece de forma inmediata. Se debe enseñar y aprender.



Cuando los niños sienten que confiamos en ellos aumenta su confianza en sí mismos. Sin embargo, si perciben que dudamos de ellos, su fe en sí mismos tiende a disminuir.

Está comprobado que la mayoría de los niños intentan estar a la altura de las expectativas de los adultos. Tanto los padres como los profesores, de forma consciente o inconsciente, les enviamos mensajes de forma continuada a través de nuestras palabras, gestos, miradas...

Si los niños interpretan nuestros mensajes de forma positiva: “mamá piensa que voy a ducharme sola”, “papá está seguro que voy a ordenar mi habitación”, intentarán actuar del mismo modo.

Sin embargo, en ocasiones transmitimos sin darnos cuenta mensajes que pueden disminuir la autoestima de los niños.



Por ejemplo, la creación de estereotipos es una fea costumbre que hace que la confianza de los niños en sí mismos se vaya deteriorando progresivamente.

En determinados contextos, y sin ninguna malicia, es habitual escuchar motes tales como enano, lento, patoso, llorón, tortuga, ganso, mentiroso, etc. que pueden llegar a convertirse en recordatorios muy negativos de la incompetencia.

Cuando los niños escuchan de forma habitual su nombre a través de etiquetas, independientemente de que sean ciertas o no, comienzan a creer en ellas. Por tanto, es necesario:

- Evitar el uso de etiquetas negativas, sobre todo ante los demás (tímido, cabezota, tozudo, ido, movido, inquieto, hiperactivo, agresivo, tardón, pesado, terco, etc.)
- No dejar que nadie etiquete a los niños.
- Impedir las comparaciones, tan frecuentes en nuestra sociedad, sobre todo entre hermanos y compañeros de clase.

Por ello, el mejor camino para modificar comportamientos inadecuados sería el siguiente:

- **Convertir los mensajes “Tú” en mensajes “Yo”:**

Cuando estéis disgustados o enfadados con la conducta de vuestros hijos, es importante que manifestéis vuestro desagrado comenzando el mensaje con el pronombre “yo” en lugar de hacerlo con el pronombre “tú”.

- Mensaje Tú: *“Pareces una llorona. Nadie te querrá si no paras de llorar”.*
- Mensaje Yo: *“No me gusta que llores tan fuerte porque puedes molestar a los vecinos.”*

- **Separar al niño de su comportamiento:**

- Crítico: *“Deja de lloriquear”.* *“Ninguna de tus hermanas se comporta de este modo”.*
- Correctivo: *“Quiero saber por qué estás triste, pero dímelo sin llorar”.*

- **Valorar los esfuerzos del niño y animarle a seguir con ellos.**



2º.- PLANTEABLES EXPECTATIVAS QUE AUMENTEN SUS POSIBILIDADES DE ÉXITO



Para transmitir a los niños confianza en sí mismos el sentimiento de competencia cobra especial relevancia. Tenemos que ayudarles a descubrir sus propias capacidades, a que experimenten que pueden hacer algunas cosas bien y que pueden destacar en algo.

Las investigaciones demuestran que uno de los más poderosos determinantes del éxito de los niños, se encuentra en el tipo de expectativas u objetivos que los padres y profesores esperamos que alcancen.

Las expectativas orientadas hacia el éxito estimulan las capacidades de los niños y les llevan a dar lo mejor de sí mismos sin presionarles a dar más de lo que pueden.

Por este motivo, el tipo de mensajes que se ofrezcan a los niños es muy importante. Si esperamos poco de ellos restringiremos sus probabilidades de éxito, ya que no se sentirán motivados para iniciar nuevas actividades.

Por otro lado, las expectativas poco realistas también pueden condicionar sus actuaciones y hacer que se sientan fracasados.

3º.- FOMENTAD UNAS SÓLIDAS CREENCIAS INTERNAS

La falta de confianza en uno mismo es un sentimiento muy experimentado, tanto por los niños como por los adultos en algunas situaciones de la vida diaria. Por desgracia, muchas veces los niños carecen de fe en sí mismos, porque se han estado autobombardeando con constantes mensajes peyorativos que hasta incluso han podido aprender de las verbalizaciones que en algún momento les han podido hacer los adultos.

Debido a esta situación, sus capacidades para el éxito se pueden encontrar muy limitadas ya que no confían en ellas.

Sentirse valioso significa percibirse a sí mismo como una persona buena, aunque la conducta no siempre sea la adecuada. La posibilidad de equivocarse y de no hacer las cosas del todo bien es algo inherente en el ser humano, nadie es perfecto.

4º.- AYUDAD A VUESTROS HIJOS A DESARROLLAR UNA ACTITUD BASADA EN SUS POSIBILIDADES

Todas las personas necesitamos pensar que vamos mejorando en nuestro trabajo, en nuestras relaciones con los demás, que hacemos las cosas mejor y que progresamos. De igual modo, los niños necesitan ver los pequeñitos avances que van logrando y para ello, es imprescindible hacerles conscientes de todos y cada uno de sus éxitos.

Seguramente muchos de vosotros estaréis haciéndoos la siguiente pregunta: ¿cómo podemos ir reforzando cada esfuerzo y meta alcanzada por nuestros hijos sin resultar empalagosos? En estas edades, podemos realizar múltiples actividades dirigidas a que los niños sean conscientes de sus logros. A continuación, os describimos algunas de ellas:

- 1.- Grabar los progresos: todas las noches al acostarse, o una vez a la semana, se puede tener una grabadora en la habitación de los niños y grabar en ella un listado de todas las cosas que han hecho bien durante el día o la semana. La cinta grabada podrá ser reproducida a los abuelos cuando vengan a casa, a otros familiares o amigos.
- 2.- Realizar un álbum con los mejores trabajos que traigan del colegio y tenerlo en el salón para enseñarlo cuando vengan visitas.
- 3.- Poner un tablón de anuncios en algún lugar visible de la casa en el que se colgarán diferentes papeles con las actividades que hayan realizado correctamente en el día. Se pueden escribir o dibujar.
- 4.- Escribir un diario en un cuaderno elegido por ellos. Todas las noches, al acostarse, uno de vosotros le escribiréis o dibujaréis un listado con todas las cosas que ha hecho correctamente.
- 5.- Para los más pequeños suele resultar motivador que, cada vez que realicen una actividad correctamente, se recorte una tira de papel y se enganche a otra haciendo una cadena de papel.

Por último, os proponemos una serie de actitudes y conductas que resultan especialmente adecuadas para desarrollar la autoestima de los niños:

- Conocer y aceptar a los niños tal y como son y no como quisiéramos que fueran.
- Relacionaros con ellos tratándoles como seres únicos, importantes, dignos de atención, y con un respeto incondicional.
- Elogiarles y valorarles de forma objetiva y realista, sin adulación y, siempre que se pueda, transmitir ante terceras personas sus actitudes positivas.
- Evitar comparaciones con sus hermanos y compañeros de colegio.
- Dialogar más sobre las metas positivas a conseguir que sobre los defectos o fallos a corregir.
- Ayudarles a descubrir lo que pueden hacer adecuadamente y enseñarles a elogiarse interiormente.
- Ofrecer, junto a las críticas, alternativas para modificar la conducta.
- No regañar cayendo en el catastrofismo para evitar, en la medida de lo posible, sentimientos de culpa.
- Ser paciente y comprender que son más resistentes al cambio que otros niños.
- Crear un ambiente de confianza y tranquilidad, evitando conductas agresivas y hostiles.
- No utilizar como recurso el miedo, ya que fomenta siempre la inseguridad.
- No ridiculizar, y mucho menos ante terceras personas, pues ello conduce a la timidez y a suscitar sentimientos de inferioridad.
- Motivar, estimular, animar y comprender.
- Ayudarles para que se planteen objetivos realistas y razonables en función de sus capacidades.
- Hablar y dialogar mucho con ellos, prestándoles toda la atención que seamos capaces de darles.
- Procurar que los niños estén, al menos, moderadamente satisfechos consigo mismos, reconozcan sus cualidades y las de los demás.
- Lograr un equilibrio entre comprensión y firmeza, paciencia y exigencia.
- No amenazar, es necesario ser coherentes entre el hablar y el actuar.

Jamás olvidéis que el mejor modo de fomentar una buena autoestima en vuestros hijos es poseerla. Para ello, deberéis vivir partiendo de lo mejor de vosotros mismos y así tendréis más posibilidades de obtener lo mejor de los niños.

