



*Uno de los elementos centrales para el bienestar de las personas es contar con una **autoestima positiva que permita verse y sentirse competente en diferentes aspectos**. La autoestima es el juicio de valor y las emociones asociadas a las percepciones que la persona se tiene de sí misma (Miranda, 2005).*

*La autoestima es considerada como **una de las variables más significativas para la adaptación social y el éxito en la vida**. En muchos casos es la clave del éxito o fracaso, debido a que en ella está la base de la capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se presentan en los diferentes ámbitos de la vida, siendo así una pieza fundamental para el desarrollo integral, equilibrio y bienestar emocional de las personas (Seligman, Meivich, Jaycox & Gillham, 1985).*

La Construcción del sí mismo

Una autoestima positiva en los estudiantes

Neva Milicic, Oriana Cifuentes e Isidora Cortese (2015)¹.

La autoestima corresponde a “la suma de juicios que una persona tiene de sí misma; es decir, lo que la persona se dice a sí misma sobre sí misma”. La valoración que se hace de estos juicios tiene una gran incidencia en la calidad de vida de las personas (Haeussler y Milicic, 2014).

La autoestima positiva se caracteriza por un sentimiento de seguridad, confianza en sí mismo y una capacidad de relacionarse bien

con los otros.

Un estudiante con buena autoestima, conoce sus limitaciones y pide ayuda para superar sus frustraciones. Se trata de un proceso mental y emocional que los niños desarrollan a partir de las diversas interacciones con su entorno. Al contrario, los estudiantes con autoestima negativa tienden a proponerse menos metas y tienen menos fuerza de voluntad para lograrlas (Milicic y López, 2009).

¹ Con la colaboración de Catalina Valenzuela.

¿Cómo saber si mis estudiantes tienen una autoestima positiva?

Según diversas investigaciones (Reasoner, 2006; Brent et al, 2005), una autoestima positiva está asociada a:

- Estados de ánimo alegres, sentimientos de optimismo, adecuados niveles de energía y un estado general de felicidad.
- La capacidad de actuar por su propia cuenta, independencia decisión y asertividad.
- Mayor adaptación social y capacidades de formar amistades satisfactorias en el mundo personal.
- Capacidad para enorgullecerse de los logros, a la vez que ser capaz de recibir críticas y reconocer los propios errores.
- Aumento de la motivación, las expectativas de logro, tener herramientas para afrontar dificultades, y el surgimiento de acciones que favorecen el desempeño académico.
- Disminución de enfermedades mentales y físicas, abuso de drogas, trastornos alimenticios, trastornos ansiosos, depresión, deserción escolar y conductas antisociales.

Bases de una autoestima positiva

Saber cómo uno se siente consigo mismo se construye y reconstruye a lo largo de toda la vida, a partir de las relaciones interpersonales, las experiencias personales y el ambiente que te rodea (Miranda, 2005). Las experiencias de infancia y especialmente las relaciones con personas significativas como los padres, profesores y otros adultos, contribuyen al desarrollo de una autoestima positiva. Es a partir de estas vivencias, que el niño experimenta el sentirse querido, valorado,

acompañado e importante para otros y para sí mismo (Milicic y Lopez, 2009).

Tanto en la familia como en la escuela se viven experiencias que pueden favorecer el desarrollo de una autoestima positiva. El pilar fundamental es el respeto por el niño, reconociendo tanto sus características positivas como aquellos aspectos que más le dificultan. En ese sentido, es esencial enseñarle que pedir ayudar frente a algo que le resulta complicado, lo que se constituiría en una virtud y no una debilidad.

Cada niño es diferente y manifiesta intereses y necesidades distintas. Por ello es fundamental que tanto padres como educadores acepten y respeten la manera de ser de cada niño, reconociendo sus cualidades y necesidades. La tarea de los adultos está en apoyar y motivar a los niños en el proceso de conocer cuáles son sus cualidades y en la búsqueda de alternativas que permitan superarse día a día.

Para un desarrollo emocional sano es importante que el niño se sienta querido, respetado, valorado y escuchado con atención e interés, además de poder confiar en los adultos que lo cuidan. Esto lo podemos lograr mostrándole al niño que la conducta adulta no es sorpresiva, que le brinda seguridad y es protectora, además de mostrarles cariño, darles reconocimiento y poner desafíos acorde a la edad para que ellos puedan experimentar el éxito. De esta manera el niño aprenderá a respetarse a sí mismo y a los demás. Sin embargo, la crítica excesiva de parte de los adultos significativos, como sus padres o docentes, puede hacer que pierda seguridad en torno a cómo se ve y se siente el niño consigo mismo, generando pensamientos negativos respecto a su persona, que son difíciles de cambiar. Por lo mismo, se espera que el ambiente en el que los niños crecen sean

espacios basados en el respeto y valoración del otro. De estas experiencias el niño aprende el respeto a sí mismo y a los demás (Milicic y López, 2009).

Mueller y Dweck (1998), distinguen una relación entre los elogios y la autoestima. El tipo de elogio que los adultos dan a los niños influye en las expectativas que los niños tienen sobre aspectos que son relevantes para su aprendizaje. Puede que algunas alabanzas promuevan que un niño crea que tiene talentos innatos (“Eres tan bueno en matemáticas...” o “Eres muy inteligente”). Sin embargo, cuando estos niños se enfrentan a dificultades en ese ámbito, ellos sienten que no podrán superarse y tienden a darse por vencidos. En consecuencia, las investigadoras proponen que los elogios deben centrarse en el esfuerzo (“Has trabajado mucho en eso”). De esta manera se enseña que están desarrollando sus habilidades. Así, los niños que creen que están adquiriendo las habilidades, reaccionan a la dificultad esforzándose más en lugar de evitar los desafíos.

¿Qué aspectos NO contribuyen a una autoestima positiva?

- Las comparaciones con sus compañeros. Se recomienda evitar estas descalificaciones que señalan que el otro tiene mejor notas o se porta mejor.
- Sancionar a los niños a través de castigos, críticas, desvalorizaciones u otros mecanismos de autoridad, ya que dañan su autoestima y la relación con el adulto a cargo generando frustración y rabia en el niño.
- La crítica, ya que esta es muy dañina porque crea una imagen personal negativa.
- Expresar bajas expectativas de lo que el niño es capaz de lograr y hacer.

- Exponerlo a tareas y desafíos que están muy lejos de lo que podría realizar, en los cuales existen altas probabilidades de fracasar. Esto podría hacer que el niño confirme una imagen negativa en torno a su desempeño en ciertas habilidades.
- Ridiculizar, ignorar o no tomar en cuenta los sentimientos de enojo, rabia, frustraciones, miedo o tristeza que exprese el niño. Esto solo contribuye a que no se consideren todas las emociones del niño.

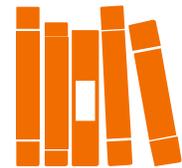
¿Qué aspectos promueven una autoestima positiva?

- Escuchar con atención y mostrar empatía a sus estudiantes respecto a lo que les ocurre.
- Ser preciso en cómo quiere que se comporte.
- Señalar las virtudes y talentos del niño.
- Elogiar valorando el esfuerzo en la tarea “Se nota que has trabajado mucho en eso...” “has avanzado mucho en esto...”
- Tener una buena imagen del niño y altas expectativas de su desempeño, y hacérselo saber.
- Generar instancias donde se garantice que el niño tendrá éxito en su desempeño y comentarle sus logros.



Preguntas para la reflexión

- 1) ¿De qué manera elogia a sus estudiantes?
- 2) ¿Cómo podría mejorar el tipo de comentarios que realiza acerca de sus estudiantes?
- 3) ¿Por qué ayudará a la autoestima el saber pedir ayuda a otros frente a dificultades?



Referencias Bibliográficas

- Brent, M., Trzesniewski, K., Robins, R., Moffitt, T. y Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science*, 16(4): 328-335.
- Haeussler, I.M. & Milicic, N. (2014). *Confiar en uno mismo*. Catalonia, Santiago de Chile.
- Milicic, N. & Lopez de L. S. (2009). *Hijos Con Autoestima Positiva. Guía Para Padres*. Grupo Ed. Norma, Santiago de Chile.
- Miranda, C. (2005). La autoestima profesional: Una competencia mediadora para la innovación en las prácticas pedagógicas. *Revista electrónica iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*. Vol. 3, N.1, p: 858-873.
- Mueller CM, & Dweck CS (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of personality and social psychology*, 75 (1), 33-52
- Seligman, N., Meivich, K., Jaycox, L.& Gillham, J. (1995). *The optimistic child*. Houghton Mifflin Company. New York.
- Reasoner, R. (2006). Can the use of self-esteem programs in schools actually reduce problem behaviors and create more positive school climates? EE.UU.: International Council for Self-Esteem. Recuperado de <http://www.self-esteem-international.org/research.htm>