



*La autoestima tiene gran incidencia sobre la calidad de vida, productividad y salud mental de los ciudadanos. Tanto los miembros de las escuelas como las familias son centrales en su construcción: ellos constituyen las primeras figuras con que los niños aprenden a vincularse y a visualizarse a sí mismos en relación con el mundo y sus posibilidades de acción sobre él.*

*Esta ficha ofrece un primer acercamiento a la comprensión de la autoestima, de sus dimensiones, componentes, manifestaciones y a las formas básicas para favorecer su positivo desarrollo.*

## Desarrollar la Autoestima de nuestros hijos: Tarea familiar imprescindible

*Neva Milicic, con la colaboración de Bernardita Pizarro y Constanza Benavides*

*(2ª Edición, 2015)<sup>1</sup>*

La autoestima es entendida como “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. Es la dimensión afectiva de la imagen personal que se relaciona con datos objetivos, con experiencias vitales y con expectativas. La autoestima sería entonces el grado de satisfacción consigo mismo, la valorización de

uno mismo” (Haeussler & Milicic, 2014). Es una de las conductas psicológicas que tienen mayor incidencia en la calidad de vida de las personas, en su productividad y en su salud mental. La autoestima se encuentra profundamente vinculada al sentirse querido/a, acompañado/a y ser importante para otros y para sí mismo.

---

<sup>1</sup> 2ª Edición: 2015, por Constanza Benavides.

Las bases de la autoestima se encuentran en la educación recibida en la infancia. Existe actualmente suficiente evidencia acerca de la importancia de su desarrollo en el contexto educativo y de su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos. Es una de las dimensiones fundamentales de la personalidad y es vital para el equilibrio psicológico. Además, se considera como una de las variables más significativas para la adaptación social y el éxito en la vida. Tiene relación con la capacidad de responder activa y positivamente a las oportunidades que se presentan en las distintas áreas de la vida, permitiendo proyectarse (Seligman, Meivich, Jaycox & Gillham, 1995). Cuando las personas se sienten rechazadas o criticadas, tienden a proponerse menos metas y tienen menos fuerza de voluntad para lograrlas (López de Lérída & Milicic, 2009).

## 1. Dimensiones de la autoestima

Haeussler y Milicic (2014), distinguen seis dimensiones de la autoestima. Plantean que, si bien existe una valoración global acerca de sí mismo, se pueden identificar áreas específicas de la autoestima, que son además muy significativas en la edad escolar.

**Dimensión física:** Sentirse atractivo físicamente. Incluye también, en los niños, el sentirse fuerte y capaz de defenderse; y en las niñas, el sentirse armoniosas y coordinadas.

**Dimensión afectiva:** Auto percepción de características de personalidad. Por ejemplo: sentirse simpático o antipático, pesimista u optimista, valiente o temeroso, tímido o asertivo, tranquilo o inquieto, etc.

**Dimensión académica:** Autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito la vida escolar y las distintas situaciones que ésta conlleva. Específicamente, alude a la capacidad de rendir bien. Incluye también la autovaloración de las habilidades intelectuales, como sentirse inteligente, creativo y constante.

**Dimensión social:** Sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los pares y sentimiento de pertenencia, es decir, el sentirse parte de un grupo. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales; por ejemplo, ser capaz de tomar la iniciativa, de relacionarse con personas del sexo opuesto y de solucionar conflictos interpersonales con facilidad. Finalmente, también incluye el sentido de solidaridad.

**Dimensión ética:** Percepción de sí mismo en el área moral. Por ejemplo, sentirse una persona buena, responsable, trabajadora y confiable; o todo lo contrario. Esta dimensión depende de la forma en que el niño interioriza los valores y las normas, y de cómo se ha sentido frente a los adultos cuando las ha transgredido o ha sido sancionado. Si al cometer una trasgresión o un error, la crítica se realiza al niño como persona y no a la acción equivocada, la autoestima del niño puede verse deteriorada en su dimensión ética.

**Dimensión espiritual:** Sentimiento de que la vida tiene un sentido que va más allá de uno mismo, lo cual lleva a una necesidad de trascender. No implica religiosidad, entendiendo que la espiritualidad puede ser vivida de distintas formas (como por ejemplo, el arte, la relación con la naturaleza o la misma religión).

## 2. Formas de expresión de la autoestima en los niños

Si bien la expresión de la autoestima de un niño está influida por factores de personalidad y también ambientales, hay rasgos comunes que resulta provechoso que los adultos que trabajan con niños puedan conocer (Haeussler & Milicic, 2014).

### Formas de expresión de la autoestima positiva en los niños

- **En relación a sí mismo:** Actitud de confianza, seguridad, responsabilidad, contacto con los propios pensamientos y sentimientos, autorregulación, capacidad de disfrutar con atención plena los momentos positivos.
- **En relación a los demás:** Apertura, flexibilidad, valoración por el otro, expresión adecuada de sentimientos, autonomía en sus decisiones, toma iniciativa en el contacto social y también es buscado por otros, comunicación clara y directa, asertividad, empatía, relación positiva con adultos y autoridades, respeto por la diversidad, uso del diálogo en situación de desacuerdo.
- **En relación a las tareas y obligaciones:** Compromiso, interés, esfuerzo, optimismo, constancia. Percepción del éxito como resultado de sus habilidades y esfuerzos, reconocimiento de errores ligado a la capacidad de enmendarlos. Creatividad, capacidad de trabajar en grupo, valor del trabajo en equipo, visión del futuro como un lugar lleno de oportunidades.

### Formas de expresión de la autoestima negativa en los niños

- Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.
- Necesidad compulsiva de llamar la atención.
- Necesidad imperiosa de ganar.
- Actitud inhibida y poco sociable.
- Temor excesivo a equivocarse.
- Actitud insegura.
- Ánimo triste.
- Actitud perfeccionista.
- Actitud desafiante y agresiva.
- Actitud derrotista.
- Actitud complaciente.
- Necesidad compulsiva de aprobación.
- Falta de sí mismos posibles (no logran imaginarse o proyectarse en un futuro).
- Sentimientos de exclusión.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Tiende a evitar situaciones novedosas.
- Restricción en la capacidad creativa.

## 3. Estrategias para desarrollar la autoestima de los niños en la familia y la escuela

Lo central en el desarrollo de una autoestima positiva, es la generación de vínculos de apego

seguro, es decir, que el niño se sienta aceptado, querido y querible, competente y capaz. Es por esto, que se espera que desde la familia y la escuela la relación con el niño se centre en las competencias y el reconocimiento explícito de las características positivas. Haeussler & Milicic (2014) y Mueller & Dweck (1998), proponen estrategias para lograr esto, entendiendo que muchas de ellas son comunes a ambos contextos.

#### **En la familia:**

- Dar muestras de afecto incondicional.
- Interesarse por el mundo del niño, y empatizar con lo que le ocurre, acogiéndolo en sus sentimientos difíciles.
- Reconocer constante y explícitamente sus logros y progresos.
- No utilizar un lenguaje peyorativo para referirse a ellos.
- Disminuir la crítica, centrándose en la acción y no en el niño (Por ejemplo, es mejor decir: “ordena tu pieza” en vez de: “no seas desordenado, tu pieza es un caos”).
- Elogiar valorando el esfuerzo en la tarea.
- Ser preciso en darles a conocer qué se espera de ellos.
- Generar instancias en las que el niño pueda tener éxito en su desempeño, y felicitarlo por esto.
- Promover actividades para que desarrolle sus intereses y habilidades.

#### **En la escuela:**

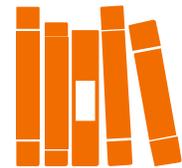
- Generar un clima emocional cálido, participativo e interactivo.
- Usar frecuentemente el refuerzo de los logros de los alumnos frente al grupo. Los logros deben ser reales, para que su reconocimiento sea sentido como algo especial y único, que lleve al alumno a interpretarlo como un éxito personal.
- Desarrollar el espíritu de observación y ayudarlos a buscar formas innovadoras para adaptarse a la realidad.
- Generar un clima que posibilite la creatividad.
- Mostrar confianza en las capacidades de los niños, y en sus habilidades para resolver problemas o situaciones difíciles en las distintas materias.
- Evitar la crítica y las exigencias excesivas, tanto en lo académico como en lo conductual.
- Motivar a los alumnos a buscar soluciones y respuestas adecuadas y sabias a los conflictos, más que resolverlos en términos de “bueno o malo” o “ganar o perder”.
- Incentivar a los alumnos a asumir responsabilidades (que sean posibles de cumplir por ellos), ya que les demuestra que se confía en ellos.
- Poner exigencias y metas al alcance de los niños, que puedan ser alcanzadas con un esfuerzo razonable.



## Preguntas para la reflexión

Piense en un hijo/a :

- 1) ¿Cómo cree que es su autoestima?, ¿Qué observa en él/ella que le hace pensar esto?
- 2) ¿Cómo considera que el autoestima de su hijo/hija en cada una de las dimensiones de su persona?
- 3) ¿En qué dimensiones cree que presentaría una mejor autoestima?
- 4) ¿En qué dimensiones cree que presenta una autoestima más dañada?
- 5) ¿De qué manera usted como su padre/madre o apoderado podría contribuir a mejorar su autoestima?



## Referencias Bibliográficas

Haeussler, I.M & Milicic, N. (2014) Confiar en uno mismo. Programa de desarrollo de la autoestima. Santiago: Catalonia.

López de Lérida, S. & Milicic, N. (2009). *Hijos con autoestima positiva. Guía para padres* (3ª. Ed.). Santiago, Chile: Grupo Editorial Norma.

Milicic, N. (2001). *Creo en ti. La construcción de la autoestima en el contexto escolar*. Santiago, Chile: LOM Ediciones.

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 optimist child*. Houghton Mifflin Company: New York.