

¿Qué es la autoestima?



En términos sencillos podemos decir que la autoestima es la discrepancia que existe entre lo que pensamos que somos y lo que nos gustaría ser, es decir, es como valoramos lo que pensamos que somos.

En el ámbito infantil o juvenil, para hacer más manejable el concepto de autoestima, podemos hablar de cinco áreas: área social (sentimientos del niño o adolescente sobre las relaciones con sus amigos), área académica (qué piensa de su faceta como estudiante), familiar (cómo se siente como parte integrante de su familia), imagen corporal (cómo ve su aspecto físico o sus capacidades físicas) y autoestima global (valoración general que hace de sí mismo).

¿Qué entendemos por alta y baja autoestima?



Decimos que una persona tiene una alta autoestima cuando se valora positivamente y está satisfecha con sus habilidades y acciones. Estas personas tienen confianza en sí mismas, conocen cuáles son sus puntos fuertes, y hacen gala de ellos, y saben identificar sus puntos débiles, por lo que intentan mejorarlos, siendo la crítica que se hacen a sí mismos, suave.

Por el contrario, en las personas con baja autoestima existe una gran diferencia entre como sienten que son y como les gustaría ser. Cuantas más áreas de la vida del niño o adolescente estén afectadas por esta forma de valorarse, peor será su evaluación global. La baja autoestima aparece en muchos problemas de la infancia y la adolescencia. Quizá un adolescente obtenga muy buenos resultados académicos, pero si eso no es muy importante para él o ella, no tendrá mucho valor. En cambio, si lo que realmente considera importante es ser aceptado por un grupo de personas y es sistemáticamente rechazado, llevará a cabo cualquier tipo de conducta para pertenecer a dicho grupo (hacerse un tatuaje, un piercing, consumir alcohol o drogas, etc.).

Veamos un ejemplo. Una persona puede definirse como bajita, morena, trabajadora y simpática aunque, a veces, tiene mal genio. Esta descripción consistiría en como esta persona se ve a sí misma. Pero su autoestima dependerá de como "puntuá" cada una de las características que ha utilizado al describirse. Diríamos que tiene una autoestima alta si: no concede mucha importancia al hecho de su altura, pues "los perfumes caros se guardan en frascos pequeños"; le gusta ser morena, ya que es típico de su tierra; piensa que las personas trabajadoras son las que merecen la pena; y le encanta ser simpática, aunque, como no le gusta que le tomen el pelo, tiene el suficiente grado de mal genio como para saber poner las cosas en su sitio, de vez en cuando. Por el contrario, tendrá una baja autoestima si: lo más importante de su vida es ser alta y rubia; el hecho de ser trabajadora lo considera sinónimo de que los demás siempre se aprovechen de su esfuerzo sin agradecerse siquiera; y el ser simpática no le sirve de mucho pues, con su mal genio, suele estropearlo siempre todo.

¿Por qué es importante la autoestima?

La autoestima de una persona es muy importante porque puede ser el motor que la impulse a triunfar en la vida, no en el plano económico sino en el terreno de lo personal; o hacer que se sienta verdaderamente mal aun a pesar de que parezca que lo tiene todo.

Suele suceder que la imagen que los demás tienen de una persona, no guarda relación con la imagen que esa persona tiene de sí misma. En los niños sucede lo mismo. Puede llegar hasta tal punto que, cuando se convierten en adolescentes, nos encontramos con casos en los que jóvenes con buena apariencia y excelentes resultados académicos pueden, de repente, cometer intentos de suicidio porque una novia les ha dejado. Estos casos, que no dejan de sorprendernos a todos, probablemente se podrían haber evitado si ese joven hubiera tenido una alta autoestima.

Además, aunque no parece que la autoestima negativa sea la causa de importantes trastornos infantiles, sí es cierto que está presente en muchos de ellos.

¿Cuándo sospechar que existe un problema y qué podemos hacer?



Aunque siempre ha de ser un profesional el que evalúe la autoestima de su hijo, vamos a comentar que pistas pueden indicar que hay que acudir a un psicólogo para que analice esta cuestión.

Debemos estar muy atentos a lo que nuestros hijos nos cuentan. Muchas veces hablan de sus relaciones con sus compañeros de colegio, lo que nos permite saber si tienen, o no, amigos; si le cuesta hacer amistades, etc. Por otra parte los niños suelen hablar sobre

sus propios logros y fracasos. Hay niños que están continuamente utilizando frases negativas sobre su forma de comportarse o de ser, del tipo: "no valgo para nada", "todo me sale mal", "nadie me quiere", etc. Todo este tipo de frases resultan muy dañinas para la autoestima del niño, pues llegará a creérselas.

Si analizamos frases como las del apartado anterior veremos que son completamente erróneas. A veces, hay que tener una visión más objetiva y no centrarse sólo en lo negativo, ni magnificarlo. Se puede haber pasado una maravillosa tarde en el parque jugando y, de repente, se pone a llover. Si el niño empieza a decir: "Todo me sale mal, ahora se tiene que poner a llover. Esto sólo me pasa a mí, es injusto" Habrá que hacerle ver que su forma de pensar no está siendo muy adecuada. Por ejemplo, podemos preguntarle por lo que ha pasado antes de la lluvia, de forma que reconozca que se lo estaba pasando muy bien y que quizá la frase que acaba de utilizar no refleje del todo la realidad, al tiempo que le ofrecemos una alternativa: "¡Qué bien me lo he pasado jugando toda la tarde! y, al final se ha puesto a llover". Además no debe personalizar los eventos negativos como si tuvieran que ver especialmente con él. Siguiendo con el ejemplo, el hecho de que llueva no le sucede sólo a él, sino también a todos los demás niños del parque, a los vecinos que estaban practicando deporte, etc.

La autoestima no la podemos modificar directamente. Por decirle a un niño o adolescente, que deje de pensar de determinada forma, no dejará de hacerlo. Para lograr cambios se pueden abordar diferentes estrategias o una combinación de varias de ellas.

Algunas formas de actuar consisten en cambiar el comportamiento del niño en las áreas problemáticas, enseñándole otras formas de actuar. También se le puede enseñar cómo solucionar problemas y plantearse objetivos realistas y que logre alcanzar. Se pueden mejorar sus habilidades para relacionarse y comunicarse con los demás. A veces hay que enseñarle a ser más objetivo, menos categóricos en sus afirmaciones, a que se recompense por sus éxitos y que minimice sus fracasos, etc. En este apartado veremos, a modo de ejemplo, alguno de estos puntos.

Analicemos algunos casos de frases muy inapropiadas para la autoestima infantil, y algunas posibles formas de sustituirlas:

"No valgo para nada": Todo el mundo vale para algo, lo que sucede es que a veces nos empeñamos en llevar a cabo actividades para las que no tenemos habilidades, mientras ignoramos o no damos importancia a aquellas que nos salen bien. Esta frase se podría sustituir por frases más concretas que se refieran de forma específica a la tarea en la que no hemos sido hábiles y a ese momento en concreto.

"Todo me sale mal": seguro que si simplemente piensas en el día de hoy eres capaz de decir al menos tres cosas que has hecho correctamente. Las frases que suelen referirse a la globalidad deberían ser sustituidas por frases más concretas que sólo se refieran a lo que realmente ha salido mal.

"Nadie me quiere": cuando oigan a alguno de sus hijos decir esta frase, no la pasen por alto. Es un fiel reflejo de los sentimientos de ese niño. Quizá sea un buen momento para buscar ayuda de un psicólogo que evalúe la autoestima de su hijo y que les ayude y enseñe tanto a ustedes, como al niño, a mejorarla.

Igual que enseñamos a nuestros hijos a dar sus primeros pasos o a atarse los cordones de los zapatos, deberíamos enseñar al niño a cambiar estas frases por otras más positivas. Y debemos tener mucho cuidado cuando hablamos de nosotros mismos, para no cometer estos mismos errores. Recordemos que los niños copian lo que ven hacer a los mayores.

Otras veces hacen preguntas sobre si son guapos/as, buenos/as, etc. Esta suele ser una buena ocasión para decirles frases del tipo: "Yo pienso que eres muy guapo. Pero, ¿es que te ha dicho alguien algo, o tienes algún problema?" Quizá el niño conteste que no, que sólo quería oír tu opinión. Pero también puede que le hayas dado pie para comentarte que, en el colegio, hay determinados niños que se meten con él y le insultan diciéndole que es muy feo/a. Este será un buen momento para que dejes todo lo que estás haciendo, le sientes en tus rodillas, le prestes la debida atención y le ayudes a solucionar esto que, en el fondo, tanto le preocupa. Tienes dos opciones; podéis buscar como evitar que le vuelvan a insultar (algo casi imposible), o poner en marcha un plan para que los ignore porque no merece la pena escucharles. Cuanto más pequeño sea el niño, más claro tendrá que tener lo que debe hacer o decir. Debe quedarle claro que quizá el plan no funcione, pero que juntos iréis probando y, al final, seguro que encontraréis una buena solución. Al día siguiente pregúntale que tal resultado le ha dado el plan. Si le ha ido bien, felicítale y recuérdale que te encanta conocer sus problemas y ayudarle a solucionarlos. Si le ha ido mal, reconoce que quizá vuestro plan no era tan bueno y pensad juntos otra solución. Para ello ponte en su lugar y recuerda cuando tú tenías su edad, seguro que pasaste por problemas parecidos. Otra opción es que no recordara qué tenía que hacer o decir, o que no lo haya hecho como realmente le comentaste. Una buena solución en estos casos es escenificar la situación. El niño siempre debe hacer el papel que le toca en la realidad, y a ti te tocará ser "el malo". Practicándolo varias veces, le quedará muy claro que es lo que tiene que hacer.

Hay que evitar utilizar frases negativas y repetitivas cuando nos refiramos al niño. Es decir, deberíamos borrar del archivo de expresiones de los padres, frases como: "que malo eres", "este niño es un desastre", "eres un vago", "no tienes vergüenza", "hay que ver que guarro eres", "no hay forma de hacer carrera de ti", "de mayor no vas a servir ni para recoger basura", etc. No conseguiremos nada bueno con ellas, antes bien, de tanto oírlas, el niño se amoldará a ellas, las incorporará a como piensa que es y obrará en consecuencia. Estas frases han sido recogidas a partir de situaciones reales acaecidas en piscinas, entradas de colegios y zonas recreativas. Invito al lector a que preste atención a como los adultos se dirigen a los niños y, sin duda, identificará con facilidad qué frases están siendo positivas para la autoestima del niño y cuales están siendo negativas.

Por último, tenemos que tener mucho cuidado cuando hablamos entre adultos y ellos están presentes. Generalmente, aunque creamos que están simplemente jugando, suelen estar prestando atención a la conversación de los mayores. Si estamos intentando que nuestro hijo no se preocupe en exceso de su apariencia física, pues es más bien bajito, desandaremos todo lo ganado en el momento que nos oiga alabar al hijo de la vecina por lo alto que es. Y, lo que es peor, a partir de ese momento ya no creará las palabras paternas que le indiquen que: "ser bajito no tiene importancia, porque lo importante es la forma de ser de cada uno".

Estas son sólo un mero ejemplo de las técnicas que su psicólogo, en función del análisis que realice de la problemática concreta que presente su hijo, le enseñará a hacer a él/ella, o a usted para que le ayude.