

Autoestima: cómo apoyar el crecimiento de una persona segura y con límites

María Pía Sius, Psicóloga Infanto-Juvenil La palabra autoestima ya se ha incorporado a nuestro lenguaje cotidiano; en el colegio los profesores hablan de niños con "problemas de autoestima". A qué se refiere específicamente este concepto, cómo favorecer una autoestima positiva en cada etapa de la infancia y qué podemos hacer para revertir una autoestima "negativa" son los temas de este artículo.

¿Qué es autoestima?

Las personas tenemos un autoconcepto, esto es nos percibimos con ciertas características específicas; cómo valoramos estas características es la autoestima, la función de evaluarse a uno mismo. La autoestima positiva nos brindará afectos positivos como la confianza, el interés, el placer y la seguridad, mientras que una autoestima negativa nos traerá como afecto culpa, dolor, vergüenza e inseguridad.

La autoestima se forma desde la temprana infancia y pasa por distintas etapas. En la medida que crecemos y podemos vernos en forma más realista y nos comprendemos mejor a nosotros mismos es posible que fortalezcamos y desarrollemos una autoestima positiva, esencial para educar a nuestros hijos en un ambiente de cariño y aprobación. Por el contrario, si nuestra autoestima permanece frágil, o es definitivamente negativa, traspasaremos esta inseguridad a los más pequeños. La autoestima de los padres es un factor primordial en la formación de la autoestima de los hijos, así que debemos partir por ver nuestra propia estimación, aprendiendo que a veces depende del cristal con que se mire, no podemos cambiar características básicas de nuestra personalidad, pero sí mirarlas en forma positiva o negativa.

En los niños la autoestima es frágil y cambiante, depende de la capacidad del niño de mirarse a sí mismo, y la primera mirada que se tiene es la de los padres. Podríamos decir que el niño dice: "soy como tú me ves"; por ello es fundamental transmitir al niño de acuerdo a su [etapa](#) lo valioso y bueno que él o ella es por sus propias características. No se trata de elogiar todo cuanto haga nuestro pequeño -las frustraciones también son parte del crecimiento-, sino de rescatar aquello que es positivo y distinguirlo de ciertas conductas o momentos que son negativos; estimular al niño a desarrollar y fortalecer sus talentos y habilidades son aspectos básicos en la formación de la autoestima positiva.

[Autoestima en las distintas etapas de la infancia y adolescencia](#)