
FOMENTAR LA AUTOESTIMA EN EL NIÑO PARA UN BUEN DESARROLLO SOCIO EMOCIONAL

PROMOTING SELF-ESTEEM
IN THE CHILD FOR A GOOD
SOCIOEMOTIONAL DEVELOPMENT

Marlene Elguera Martinez
marlene14_78@hotmail.com

RESUMEN

En el presente artículo queremos aportar con un tema muy importante para el bienestar de los niños; y es la autoestima, que sabemos que sin ella ningún ser humano es capaz de salir adelante. Se necesita tener una sana autoestima para poder aceptarnos y aceptar a los demás, es así que adquirimos habilidades socioemocionales que nos ayudarán a controlar nuestras emociones y poder llevarnos bien con los demás.

PALABRAS CLAVE

Autoestima, habilidades socioemocionales, valores, bienestar del niño.

ABSTRACT

In the present article we want to contribute with a very important issue for the well-being of children; and it is the self-esteem, that we know that without it no human being is capable of moving forward. It is needed to have a healthy self-esteem in order to accept ourselves and accept others, so we acquire socio-emotional skills that will help us to control our emotions and get along with others.

KEYWORDS

Self-esteem, socio-emotional skills, values, well-being of children.

Una de las tantas razones que observamos en los niños es que el desarrollo de su autoestima está basado en la crianza de los padres. Los maestros juegan también un rol muy importante para seguir fomentando una sana autoestima; estos personajes influyen en el desarrollo socioemocional del niño; sino prestamos la debida atención, nuestros niños crecerán inseguros, sin valor de solucionar sus problemas.

De modo que planteo la siguiente pregunta: ¿Cómo fomentar la autoestima en el niño para un buen desarrollo socioemocional? Por lo que mi objetivo es fortalecer y estimular el desarrollo de la autoestima para mejorar su vida afectiva.

1. Autoestima

La autoestima se entiende como un concepto sano de sí mismo; el aprecio y estima propios de cada persona. En realidad, si nos valoramos o no.

En algunas patologías de comportamiento (depresión, por ejemplo) se ha encontrado la baja valía personal como uno de sus

síntomas específicos. La autoestima en el niño surge inicialmente del valor demostrado y expresado que sus padres o cuidadores hacen de él. Luego se consolida mediante el valor otorgado al niño por sus acciones productivas, sus logros y adquisiciones. Finalmente, es la sensación incondicional de miembro amado de una familia o sistema familiar lo que fundamenta el valor del niño. (Barreto, 2012, p. 57)

Esta definición hace hincapié de que la autoestima se desarrolla primero en el hogar, si los padres transmiten a los niños: *Eres muy importante para nosotros, Te queremos mucho, Eres muy inteligente*, etc. Estas palabras son motivación fundamental y hacen que el niño y niña fortalezcan su autoestima.

No solo debe quedar ahí, sino que también en otros ambientes que asistan como la escuela, le transmiten el mismo lenguaje. Así su formación y desarrollo de la autoestima se hará más fuerte, y tendrá formas de cómo defenderse en la vida.

Entonces, autoestima es valorarse tal como es, aceptar sus aciertos como sus errores, quererse a sí mismo.

2. Importancia

En la escuela cuando acogemos a los niños nos llegan diferentes situaciones. Hay niños alegres, tristes, extrovertidos, introvertidos, etc. Y es que cada uno de ellos viene de diferentes hogares, ya sean consolidados como tal u hogares disfuncionales. Vemos entonces lo importante que es estimular la autoestima desde pequeños, está en nosotros educarles para que sean autónomos, tengan un buen auto concepto de ellos mismos y puedan demostrar que son capaces de afrontar las adversidades.

Por otra parte, importante también es que todos unamos fuerzas y vayamos a un mismo objetivo, padres y maestros busquemos la forma de que nuestros niños desarrollen una autoestima

positiva; esto les dará confianza en sí mismos para enfrentarse a los problemas que se presenten en la vida.

Y como pieza fundamental, es que se acepten tal como son, con sus defectos y virtudes, ya sean físicas o emocionales.

3. Una baja autoestima

Cortez (2004), nos dice:

Por el contrario, el efecto sobre la autoestima de un niño puede llegar a ser irreparable y alterar su normal desarrollo en diferentes aspectos de la vida, tales como: el desempeño educativo, el laboral, el proceso de socialización, entre otros. (p. 64)

Es decir, que un niño con baja autoestima puede sentirse triste, deprimido, sin ganas de hacer nada, poco valorado, y que las consecuencias se verán más cuando sea un adulto sin estima que afectará su desarrollo socio emocional.

Los padres y educadores deben velar por el desarrollo de una autoestima sana; para que así tenga como defenderse ante la vida.

4. Pautas para fomentar la autoestima

Ruth (2018), nos muestra algunas pautas para ayudar al niño que adquiera una sana autoestima.

- a. Favorecer su autoconocimiento: ayudar a los niños a conocerse es una parte fundamental del desarrollo de la autoestima. Es importante facilitarles actividades que refuercen sus cualidades, para que vayan percibiendo y valorando sus propias capacidades.
- b. Fomentar su responsabilidad: el tener responsabilidades les hará entender que la vida tiene también obligaciones. Cumplir con ellas y hacerlas bien, nos hace sentirnos satisfechos porque somos útiles. Si son capaces de responsabilizarse de ciertas tareas,

se sentirán “mayores”, y esto aumentará su autoestima.

- c. Valorar con ellos sus cualidades: dejar que expresen qué actividades son aquellas en las que se sienten más cómodos y de las que se sienten más orgullosos. Hablar con ellos acerca de cómo se sienten haciéndolas y recapitular juntos cuáles son esas capacidades y fortalezas personales que más se reflejan en estas habilidades.
- d. Destacar el esfuerzo y no los resultados: es importante reconocer su esfuerzo y el trabajo, en vez del resultado. Los niños necesitan demostrar que son competentes y que su aportación es valiosa. Una buena práctica para esto es dejarles que ayuden en las tareas domésticas [Enlazar con el post “Aprender a convivir: tareas domésticas para niños”].
- e. Evitar comparaciones: cada niño tiene sus capacidades y hay que aceptarlos tal y como son. No hay que compararlos con otros niños, sino realzar las características que los hacen únicos.
- f. Enfocarse en lo positivo: la actitud positiva crea un ambiente más sano y tranquilo para los niños, les aporta mayor seguridad para que en las situaciones difíciles aprendan a ver el lado positivo.
- g. Darle la importancia justa a la imagen física: son muchos los niños que tienen una autoestima baja por problemas de auto aceptación de su imagen corporal. Es muy importante desde pequeños proporcionarles una alimentación saludable y fomentar la práctica de ejercicio físico, y no transmitirles una excesiva preocupación por el físico, con metas irreales de talla, peso y apariencia.
- h. Demostrar cariño y afecto: los niños necesitan sentirse queridos y apreciados. Es fundamental demostrarles afecto, esto les hará sentirse especiales y apoyados por su mamá y su papá, además de generarles mayor sensación de confianza.

Estas son algunas de las pautas para fomentar la autoestima del niño. La autora nos plantea muy bien cada una de ellas y de la manera más sencilla para poder ponerlo en práctica. Siempre va a depender de nosotros, los adultos que estemos a cargo, en orientarlos bien, y no hay mejor forma de enseñarles mediante nuestro ejemplo, ser mejores personas, querernos tal como somos.

5. Desarrollo socioemocional

Desde que nacemos, todos somos capaces de sentir distintas emociones: alegría, tristeza, cólera o ira, miedo, afecto, etc., y también a ser social, pero nosotros los adultos tenemos que ayudarlos a que desarrollen y adquieran habilidades sociales, a entender y comprender normas de conducta.

El desarrollo socioemocional es la cualidad de un niño en asimilar los sentimientos de otras personas, aprender a controlar sus emociones, sentimientos, y comportarse bien con sus compañeros. Los niños que puedan adquirir habilidades como prestar atención, obedecer órdenes, etc., han desarrollado habilidades socioemocionales. Sobre todo, tienen herramientas para afrontar a la sociedad en que vivimos.

Para Ferreyra y Pedrazzi (2007), la inteligencia emocional:

Es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como ser capaz de motivarse y percibir las decepciones, controlar los impulsos y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, la autoconciencia, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la capacidad de abrigar esperanzas, la agilidad mental, etc. (p. 102)

Quiere decir, que el mundo de la emoción es tan grande que debemos aprender a controlarla para que tengamos una buena repuesta y adaptarnos muy bien en la sociedad.

Goleman (1995), en Ferreyra y Pedrazzi (2007):

Se centra en la importancia que revisten las emociones en cada uno de los aprendizajes que realizan los sujetos. Considera que las emociones son los sentimientos y pensamientos característicos que guían nuestro actuar (estado psicológico y biológico). (p. 100)

Una vez más, se apela a la conciencia de los padres y educadores. Qué vital e importante es enseñar a los niños desde temprana edad el desarrollo de la autoestima y, por consiguiente, adquirir habilidades socioemocionales que permitan tener una buena niñez.

CONCLUSIONES

- Como se ha mostrado, la autoestima en los niños es fundamental para su crecimiento y desarrollo socio emocional, que debe partir en el hogar y se debe seguir fortaleciendo en la escuela.
- Es vital que su educación empiece desde muy temprana edad; es cuando ellos se concentran y tienen toda la capacidad de asimilar lo que se les enseñe.
- Lo que buscamos es tener niños felices, capaces de sobrellevar los problemas que se les presente a lo largo de su vida.

REFERENCIAS

- Barreto, A. (2012). *Educación en valores inteligentes: para niños, jóvenes y adultos*. Madrid, España: CCS.
- Cortez, R. (2004). *El estado de la niñez en el Perú*. Lima, Perú. Recuperado de: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib0588/Libro.pdf
- Ferreyra, H., Pedrazzi, G. (2007). *Teorías y enfoques psicoeducativos del aprendizaje*. D. F., México: NOVEDUC.
- Judith. El mundo de Mozart, escuela infantil (2018). *Autoestima en niños de 3 a 5 años*. Recuperado de: <http://elmundodemozart.com/autoestima-en-ninos-de-3-5-anos/>