



*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 - 2003*

La autoestima 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” (Haeussler y Milicic, 1995), 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.

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.

### 1. Dimensiones de la autoestima

**Dimensión física:** se refiere, en ambos sexos, al hecho de 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:** se refiere a la auto percepción de características de personalidad, como sentirse: afectuoso o frío, simpático o antipático, pesimista u optimista, estable o inestable, valiente o temeroso, tímido o asertivo, tranquilo o inquieto, de buen o mal carácter, tierno o agresivo, generoso o tacaño, equilibrado o desequilibrado.

**Dimensión académica:** se refiere a la percepción que tiene el niño/a de sí mismo/a sobre su capacidad para tener éxito en la vida escolar, específicamente, su capacidad de rendir bien. Incluye también la autovaloración de las habilidades intelectuales, como sentirse inteligente, creativo, constante, profundo, entre otros.

**Dimensión social:** incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los iguales y el 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; 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:** se relaciona con el hecho de sentirse una persona buena y confiable o, por el contrario, mala y poco confiable. También incluye atributos como sentirse responsable o irresponsable, trabajador o flojo. 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 se ha sentido cuestionado en su identidad cuando ha actuado mal, su autoestima se verá disminuida en el aspecto ético.

## 2. Componentes de autoestima

- Competencia: se refiere a la percepción que se tenga con respecto a las propias habilidades y capacidades.
- Disponibilidad para ser amado y apreciado: se refiere a la apertura a recibir las demostraciones de afecto y aceptación del otro.
- Poder personal: se refiere a la percepción de ser capaz de hacer lo que se propone con herramientas propias.

## 3. Formas de expresión de la baja autoestima 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.

## 4. Estrategias para favorecer la autoestima en el contexto familiar:

- Generar un clima emocional cálido, participativo, comprensivo y focalizado en lo positivo, donde el aporte del niño sea reconocido.
- Confiar en las capacidades del niño, específicamente en su capacidad para enfrentar y resolver sus problemas.
- No utilizar un lenguaje peyorativo para referirse a ellos.
- Desarrollar el espíritu de observación y ayudarlos a buscar formas innovadoras para adaptarse a la realidad.
- 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".

## 5. Actitudes parentales que favorecen la autoestima:

- Implicación parental.
- Aceptación incondicional de los progenitores.
- Expectativas claras.
- Respeto.
- Coherencia parental.

## 6. Sugerencias para mejorar la autoestima en los niños:

- Dar afecto incondicional.
- Darse tiempo para escuchar.
- Enseñarles a planificar a corto, mediano y largo plazo.
- Dar retroalimentación positiva.
- Generar espacios para actividades que se relacionen con valores.
- Dar reconocimiento en forma efusiva.
- Permitirles aprender de sus errores.

## Referencias Bibliográficas

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

Ver Preguntas  
para la Reflexión





## 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?



## RECURSOS VALORAS UC VINCULADOS

### DOCUMENTOS:

- "Alianza efectiva familia escuela: Para promover el desarrollo intelectual, emocional, social y ético de los estudiantes" (Romagnoli y Gallardo, 2007).
- "Propuestas Valoras UC para la construcción de una alianza efectiva familia escuela" (2007). Documento Valoras UC.
- "¿Qué son las habilidades socio afectivas y éticas?" (Romagnoli, Mena y Valdés, 2007).

### FICHAS:

- "Factores de la Familia que afectan los rendimientos académicos" (Romagnoli y Cortese, 2007).
- "Para lograr una buena comunicación con los hijos" (Romagnoli, Morales, Kuzmanic, 2006).
- "La familia y su rol en la prevención de conductas de riesgo: factores protectores" (Romagnoli, Kuzmanic y Caris, 2006).
- "Participación y apoyo de los apoderados en la conformación de Comunidades de Curso" (2007). Ficha Valoras UC.

### HERRAMIENTAS:

Valoras UC ofrece una herramienta especialmente diseñada para trabajar el autoestima de los hijos, junto con recursos para promover un trabajo colaborativo familia – escuela en torno a la formación integral de los estudiantes desde diversas temáticas.



## NOTAS