



Autoestima en niños y adolescentes



La **autoestima** es lo que una persona piensa de sí misma y engloba dos aspectos, por un lado un aspecto descriptivo (cómo se describe la persona), que es el *autoconcepto*, y por otra parte otro valorativo (cómo se valora), la *autoestima* propiamente dicha. Ambos aspectos son indistinguibles en la práctica, de manera que el término autoestima se refiere a ambos o se emplea indistintamente.

Supone un conjunto organizado de percepciones, sentimientos y creencias que el individuo tiene de sí mismo, que se irá construyendo a través de las experiencias y relaciones con otros. Es una realidad consolidada y organizada, inicialmente global y poco a poco, con la edad, multidimensional, que influye en la conducta de manera decisiva.

Entre la alta y la baja autoestima

Quienes tienen una gran autoestima con mayor frecuencia no sólo se sienten bien consigo mismos, sino que también saben qué cosas hacen bien o mal; lo contrario les sucede a quienes tienen baja su autoestima.

Esto también se refleja en la capacidad para comunicarse con los demás, para compartir y participar en actividades, afrontar los retos, tener empatía, ser autosuficientes, creativos, disfrutar de los logros, ser asertivos y responsables.

¿Cómo se puede favorecer, promover o mejorar la autoestima de los niños?

La enumeración de las posibilidades que se detallan a continuación está dirigida principalmente al contexto familiar, si bien puede aplicarse en determinadas situaciones escolares:

1. Acepte al niño tal como es, con sus cualidades y sus defectos, conozca lo que hace bien, tenga a mano una lista de sus cualidades y no dude en recordárselas, también en presencia de los demás.
2. Ofrezca al niño pensamientos positivos, ya sea de palabra, con gestos o emocionalmente (lo has hecho bien, un abrazo/palmadita, un beso,...).
3. Dedique tiempo al niño, sólo para él, una atención exclusiva, sin dar lecciones ni corregir sus actos, hablando con él de manera positiva, para que sólo él lo oiga.
4. Reconozca su esfuerzo, aunque él no lo haga o lo rechace.
5. Reconozca también sus gustos e intereses.
6. Reconozca su capacidad para pensar y proponer soluciones a los problemas, procurando no intervenir en el razonamiento y evitando solucionarle sus propios problemas, es decir, evitando la sobreprotección.
7. Cuente con él para las tareas diarias, con intención de que la invitación sea otra oportunidad para el éxito.
8. También en el medio escolar la aceptación incondicional es uno de los pilares básicos.
9. La comparación con otros que hacen las cosas mejor (como los hermanos) o el sarcasmo o la broma gratuita no ayudan más que a reducir la autoestima: evítelo.
10. No deje de ser realista, hay actos que son para felicitar y otros para corregir.
11. Procure enseñar y educar a los niños en el respeto por los demás, fomente la cooperación y la colaboración más que la competición.
12. Si tiene que emitir un juicio de valor hágalo por lo que hace el niño, por sus actos, no por su forma de ser, por lo que es.
13. Insista en el cariño como elemento fundamental: sentirse querido, abrazado y protegido es el mejor premio para cualquier ser humano.

14. No sólo tenga para él comentarios positivos: enséñele a que él lo haga para sí, que sea frecuente oírle decir que lo ha conseguido o que cada día lo hace mejor.
15. No olvide llenarse de fuerzas, alimente su propia autoestima.

Artículo elaborado por la **Sociedad Española de Psiquiatría infantil**.

Artículo publicado el 14-11-2011, revisado por última vez el 24-5-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/autoestima-en-ninos-adolescentes>