

¿Cómo ayudar a los niños y jóvenes en su autoestima?

Artículo escrito por: ObreroFiel.com

En la actualidad la autoestima de las personas se está viendo afectada más que en el pasado debido a los atributos que utiliza la sociedad moderna para medir el valor humano. Estos valores aún se han filtrado dentro de la comunidad de creyentes. Los resultados son devastadores para la sociedad en general, ya que la baja autoestima afecta las relaciones laborales, matrimoniales, de amistad, al grado de provocar mayores índices de depresión, violencia, suicidio, etc. También provoca mayores índices en el consumo de drogas, alcohol, delincuencia y toda clase de actitudes permisivas.¹

Atributos que usa la sociedad actual para medir el valor humano

1. La belleza. El concepto que se tiene de belleza varía de una época a otra o de una cultura a otra, sin embargo en la actualidad los medios de comunicación, se han encargado de difundir los parámetros generalmente aceptados. Si una persona no se encuentra dentro de ellos es calificada como alguien de menor valor. Este sistema de valores esta difundido en la sociedad en general y se aplica a todos los niveles, desde que una persona nace hasta la muerte. Así que es una realidad que no solamente viven los adolescentes y jóvenes, sino que todas las personas son partícipes. Desde muy temprana edad los niños son juzgados por su apariencia física, los adultos son los que se encargan de esto. Los niños por muy pequeños que sean pueden percibir el rechazo o la aceptación que tienen de los demás sin que sepan la razón de porque es así, lo que es más injusto sin que tengan el control por el trato que reciben. Esto se intensifica aún más en la adolescencia cuando la atracción por el sexo opuesto empieza a tener lugar en el pensamiento de los jovencitos. Las niñas bonitas y los niños guapos son los que generalmente tienen más éxito en asuntos románticos.
2. La inteligencia. Este atributo es un poco menos importante que el anterior, sin embargo también tiene una influencia poderosa para determinar el valor personal. Desde los primeros años de escuela elemental y durante el tiempo que dure su educación en una escuela formal un niño, adolescente o joven puede empezar a tener baja autoestima debido a este problema. No es requisito que tenga coeficiente intelectual bajo, pero cualquier motivo que le haga retrasarse en sus lecciones es causa para que sus amigos e inclusive los maestros puedan hacerle sentir tonto.

¹ Fred Hartley, *Atrévete a ser diferente: Cómo afrontar las presiones de los iguales* (Estados Unidos, Editorial Vida, 1982): 33-40

3. La riqueza. El tercer criterio para medir el valor de las personas es el dinero. Este criterio es utilizado más en los adolescentes que en los niños pequeños. Se considera de mayor valor a una persona con buena posición económica, que a una que no la tiene. Se mide por la forma en que se viste, la marca que usa, el coche que tiene, la ubicación de su casa, etc.²

Estos tres conceptos entre otros influyen para formar el “yo” que retiene cada persona en su mente y corazón. “El concepto del yo es el centro de la personalidad y en él está incluido todo lo que el individuo piensa de sí mismo”³

El sistema de valores que utiliza la mayoría de las culturas en la actualidad para medir el valor de las personas es injusto, porque no está basado en lo que se puede lograr por esfuerzo propio y menos aún por lo que la palabra de Dios señala de verdadero valor como la honestidad, sinceridad, amor, paciencia, fidelidad, etc. Sin embargo los padres y maestros pueden ayudar sus hijos y/o alumnos a tener seguridad en sí mismos independientemente de las experiencias que les esperan. Aunque los padres son los que tienen una mayor influencia en sus hijos los maestros también pueden contribuir significativamente en el sano desarrollo de sus alumnos.

Cómo pueden contribuir los padres y maestros a un sano desarrollo en niños y jóvenes

1. Padres que aman y respetan a sus hijos. La aceptación de los niños y jóvenes debe comenzar en el hogar. Para los niños es muy importante la opinión que sus padres tengan de ellos. Lo que sus padres les comunican acerca de su persona tiene una gran influencia para definir el concepto que tengan de ellos mismos. Para que tengan autoestima es necesario que los padres los amen por lo que son, independientemente de sus atributos físicos o intelectuales, este amor por sí solo no es suficiente, además es necesario que les muestren respeto, es decir que vean que aparte de amarlos les dan un valor alto como persona. Entonces ellos pueden creer que verdaderamente tienen un valor personal alto y esto puede ser una gran defensa contra el sistema de valores que la sociedad tiene. Es importante notar la diferencia entre amor y respeto. Un padre puede amar incondicionalmente a su hijo al grado de dar la vida por él y al mismo tiempo no respetarlo. Entonces el niño llega a la conclusión de que su padre le ama porque es su hijo y de esto no tiene duda, pero al mismo tiempo piensa que no le respeta porque no tiene un valor propio como persona. Los niños no solamente captan las palabras de respeto también las actitudes, él está pendiente, observando hasta el más mínimo gesto de sus padres esperando que todo le muestre aprobación a su persona.

² Idem, 29

³ T. L. Engle, Louis Snellgrave, Psicología: Principios y aplicaciones (México, Editorial Publicaciones Cultural, 1991):179

2. Ayudarle a desarrollar sus puntos fuertes. Desarrollar las habilidades ayuda a que sean menos notorios los puntos débiles. Los padres tienen la obligación de buscar los puntos fuertes de sus hijos y ayudarles a temprana edad a desarrollarlos, de manera que cuando lleguen a la adolescencia no estén tan indefensos contra los ataques de la sociedad hacia su persona. Los maestros también pueden poner en práctica este principio al observar a sus alumnos, pueden saber quién es capaz de dirigir un domingo el culto juvenil, quién puede ayudarle a dirigir la alabanza, o cualquier otra responsabilidad por pequeña que sea, pero que le haga sentir útil e importante dentro del grupo.
3. Disciplinar sin dañar la autoestima. El castigo cruel y hostil daña la autoestima de los niños. Cabe recordar que la autoestima es la parte más frágil del ser humano, es vulnerable al rechazo y ridículo. Sin embargo otra forma en que el niño puede perder su autoestima es cuando no recibe ninguna disciplina de parte de sus padres. Hebreos 12:8 dice que un niño que no es disciplinado siente que no es parte de su familia. Siente que no es amado por sus padres. Entonces hay que disciplinar estableciendo límites razonables, sosteniéndolos con amor y evitando cualquier sugerencia de que el niño es alguien no deseado, innecesario, tonto, inútil. Igualmente los maestros deben ejercer control en el salón de clase pero sin perder una actitud de amor y cariño. Los maestros deben proveer una atmósfera de seguridad y respeto para cada niño a su cargo.
4. Evitar la sobreprotección y dependencia. La tarea final de un padre para fomentar la autoestima de sus hijos es darles cada vez mayor responsabilidad de acuerdo a su edad, para que cuando lleguen a la edad adulta, estén preparados para asumir la responsabilidad que esto conlleva.

Estos son algunos consejos prácticos que pueden ayudar a niños y jóvenes a conservar su autoestima a pesar de las circunstancias adversas por las que tengan que atravesar. Sin embargo también es necesario reconocer que para algunos su autoestima ya ha sido dañada por diferentes razones. Experiencias difíciles a las que han tenido que enfrentarse, por esa razón a continuación se exponen algunos consejos sobre cómo ayudar a aquéllos que tienen un concepto bajo de sí mismos.

Cómo ayudar a los que tienen baja autoestima

La imagen deficiente no se obtiene ni se corrige en poco tiempo, es un proceso lento, sin embargo con constancia se puede lograr mucho. Los padres y maestros pueden ayudar a recuperar la correcta imagen.

1. Escuchar con atención. Cada vez que un niño o joven demande la atención es necesario prestarle la debida atención, se debe escuchar no solamente sus palabras sino que además hay que aprender a interpretar sus gestos, ademanes para conocer además

sus pensamientos y sentimientos, que haya un verdadero interés en cada uno de ellos. El escucharles debe ser en forma individual. El solo hecho de escucharle es un beneficio para su salud mental y para ayudarle a recuperar la imagen correcta.

2. Empatizar. Esta parte es muy importante. Los padres y/o maestros que quieran ayudar al niño o joven con este problema, deben recordar lo que también han vivido que pueda ayudarles a identificarse con lo que él siente, de esta forma habrá más confianza.
3. Reconocer cuando sus hijos o alumnos han hecho algo digno de premiarse. Este es un paso importante que es de gran valor y ayuda para desarrollar la autoestima en un niño o jovencito. Los padres y maestros deben ser observadores de lo que hacen bien y elogiarlos por ello sinceramente.
4. Aceptación y pertenencia. Es importante que los maestros de escuela dominical hagan sentir a sus alumnos como parte del grupo, como útiles al mismo. Buscar responsabilidades que puedan asignarles de acuerdo a sus habilidades que les hagan sentirse importantes. Esto es de gran valor sobre todo para aquellos niños que no se sienten aceptados en la escuela secular. Los padres deben buscar iglesias en donde haya miembros de la edad de sus hijos, y una buena organización de escuela dominical para ellos.
5. Estudiar la Biblia en forma personal con los más afectados. Este es uno de los puntos más importantes. No hay nada que Dios no pueda restaurar. El líder debe ayudarle a reconocer que a los ojos de Dios tiene gran valor como persona. Ese valor no depende de lo que logre o no como ser humano, sino de lo que Dios hizo por él. Dios le compro por un precio muy alto, la sangre de Jesucristo (1 Co. 6:20, 1 P. 1:18-19). Tiene el valor de Jesús a los ojos de Dios. Recordarle que Dios siempre le escucha y que el ingrediente más importante y eficaz de un concepto sano de uno mismo es conocerle a él, sentir su amor y comunión. Saber y Creer esto ha transformado la vida de varios jovencitos.
6. Los maestros pueden evaluar la posición social con una técnica llamada sociograma (esta técnica es buena para usarse solamente con niños). A cada uno de los alumnos del aula se les pide que escriban los nombres de tres compañeros con los que les gustaría sentarse y tres con los que no. Un buen maestro apoyara inmediatamente a los niños rechazados.

Conclusión

El valor que cada persona tiene es el que Dios le ha dado a través de su hijo Jesucristo. Nadie obtiene valor por sus propios esfuerzos. Conocer esta verdad lleva a dos cosas que se deben enseñar a niños y jóvenes.

1. Independientemente de sus éxitos o fracasos nadie va a perder el valor intrínseco que tiene como persona, porque Dios se lo ha otorgado por medio de Jesucristo. Esto puede llevarles a sentir gran seguridad y llevar una vida más relajada, es decir no estresada por el temor al fracaso.
2. No hay cabida para el orgullo. Porque la vida de cada ser humano depende de Dios. Si son creyentes sus vidas deben estar rendidas a Dios, deben depender de él para todo lo que hagan. Y recordar que la gloria es de Dios, es él quien nos da los triunfos que obtenemos.

www.ObreroFiel.com – Se permite reproducir este material siempre y cuando no se venda.

Bibliografía

Dr. Dobson James, *Criemos niños seguros de sí mismos: Cómo desarrollar la autoestima de tu hijo* (México: Editorial Caribe Betania, 1996):200

Dr. Dobson James, *Preparémonos para la adolescencia, Cómo sobrevivir los años venideros de cambio*. (México, Editorial Caribe Betania, 1981): 184

Engle T. L., Louis Snellgrave, *Psicología: Principios y aplicaciones* (México, Editorial Publicaciones Cultural, 1991): 627