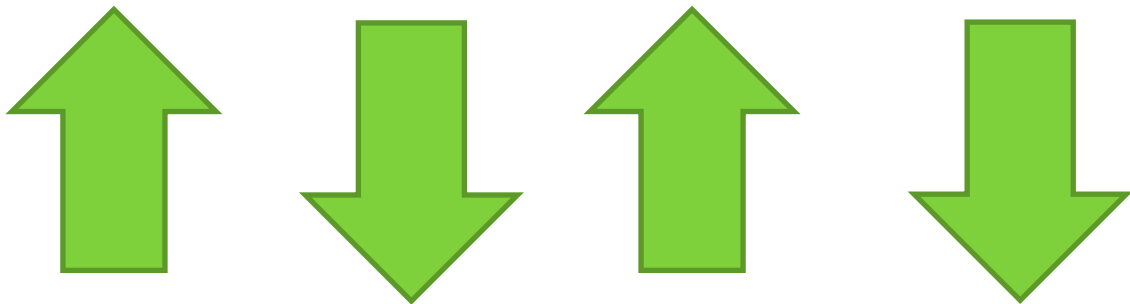


Fortaleciendo el autoestima de nuestro hijo desde nuestro hogar.



Realizado por Ps. Jeannina Pastén
T., Encargada Convivencia Escolar
Colegio San Lorenzo, Coquimbo



CONCEPTUALIZACIÓN (Definición autoestima)

La mayor cantidad de investigación publicada, sin embargo, aborda la autoestima mayoritariamente desde una perspectiva cognitiva. Desde esta perspectiva, la autoestima es eminentemente una autoevaluación del sí mismo.

Williams James, precursor del estudio del self (sí mismo=Yo), en 1890, define la autoestima como “la evaluación global de la propia autovalía”. Rosenberg (1917), definió como la evaluación positiva o negativa del self y, actualmente Susan Harter (1999) la define como la dimensión evaluativa y afectiva del autoconcepto para Brown& Marshall (2006) autoestima es el aspecto evaluativo del autoconocimientos que concierne al grado en que las personas gustan de sí mismas (en Zeigler-Hill, 2011).

Por otro lado, visiones más fenomenológicas definen la autoestima desde el sentimiento de quererse uno mismo. Coopersmith (1967), uno de los autores clásicos en el tema, define la autoestima como el grado en que un individuo se considera a sí mismo capaz, significativo, exitoso y valioso (en Soureshjani & Naseri, 2011). Tora autores como Kernis (2003), la autoestima global es un constructo afectivo que consiste en emociones relacionadas con sentirse valorado, querido y aceptado.

Otro autor como Iannizzotto (2009) plantea que:

“El termino autoestima es el sentimiento que surge en nosotros después de la aceptación de la persona que somos. Comprendemos, pues, a la autoestima como una valoración y como tal es un acto combinado de conocimiento y afectación. Conocimiento de sí mismo, autoconcepto y estado afectivo consecuente de estima o rechazo”. (p.81).

“..La autoestima es el soporte donde se sujetan y se apoyan otras vivencias afectivas. Por ello vemos a personas, muy desmotivadas de sí mismas, que no son capaces de valorar positivamente nada de lo que tienen o las rodea. Esta comprensión de la autoestima como centro y soporte” de la vida afectiva pasa desapercibida desde otras perspectivas” (Iannizzotto, 2009 p.87)

Como es posible existen diversos tipos de autoestima que a su vez cumplen diversas funciones. A continuación se describirán las principales funciones de la autoestima:

- 1) Autoestima como parte del self
- 2) Autoestima en la salud mental
- 3) Autoestima como proceso

Autoestima como parte del self (UNO MISMO-YO):

- a) **Función organizacional:** permite mantener una visión coherente de uno mismo a lo largo de la vida y dar significado a las experiencias vitales. También permite establecer vínculos sociales y ayuda a la autorregulación y al comportamiento social, entregando información relevante para el sí mismo.

- b) **Función motivacional:** energiza al individuo a lograr ciertas metas, provee de planes e incentivos e identifica estándares que permiten el crecimiento o desarrollo del self.

c) **Función protectora:** Mantiene una visión favorable de uno mismo enfocada en maximizar el placer y minimizar el dolor. Como tener orgullo y disminuir el dolor.

La autoestima y la salud mental

La relación entre autoestima y salud mental ha sido ampliamente estudiada, sin embargo existen controversias respecto a los reales efectos de la autonomía sobre aspectos de la salud mental, y la dirección de dicha relación.

En las investigaciones que vinculan autoestima con salud mental, la autoestima ha sido estudiada desde tres perspectivas: “como una variable predictora (cuando se estudia la diferencia en las conductas entre personas con alta y baja autoestima), como resultado o consecuencia. (Brown et al., 2001 p.615).

Varios estudios han demostrado que el bienestar subjetivo correlaciona significativamente con autoestima y que existe una correlación alta entre autoestima y felicidad (Baumeiste et al., 2003). Una posible explicación para la relación entre autoestima y bienestar, es que una autoestima alta cumpliría una función amortiguadora frente a impactos negativos y, más específicamente ser relaciona una alta autoestima a : éxito ocupacional, relaciones sociales saludables, percepción positiva de parte de los pares, persistencia en caso de fracaso, y mejores habilidades de autorregulación /(Trzesniewski et al.2003), no obstante, también existe el riesgo de que poseer una baja autoestima puede relacionarse con agresividad y narcisismo (Zeigler-Hill, 2006). Por su parte, una autoestima baja se ha relacionado con síntomas depresivos ansiedad, anorexia y bulimia (Baumeister et el., 2003; Trzesniewski et al.2003). Emler (2001) describe a partir de estudios clínicos que aquellas personas con baja autoestima tienden a presentar depresión, tener embarazo adolescente, pensamientos suicidas, experimentar desempleo (en los varones), tener desórdenes alimenticios (en las mujeres), tener dificultad en formar y mantener relaciones de pareja. No obstante,

no cometen crímenes, abusan de sustancias ilícitas, toman alcohol, fuman en exceso, abusan de niños o reprobaban académicamente (Emler, 2001). Particularmente en los niños con autoestima alta se considera que son más responsables, independientes, toleran a la frustración, enfrentan nuevos retos con confianza y son capaces de ayudar a otros (Butler & Gasson, 2005). En cambio niños/as y adolescentes con autoestima baja son más proclives a tener depresión y a tener tendencias depresivas (Harter, 1993 en Kernis 2003).

La autoestima como proceso:

Finalmente, encontramos quienes plantean que la autoestima no es un fin en sí mismo si no que un medio. Iannizzotto (2009) plantea:

Los sentimientos de autoestima particular, y la felicidad en general, se desarrollan como efectos secundarios: de superar los problemas, de realizar las tareas con éxito, de vencer la frustración y el aburrimiento, y sobre todo de obrar y de hacer el bien. El sentimiento de autoestima es un efecto de hacer las cosas bien y de hacer el bien. Y una vez que ésta se ha asentado en el niño, mueve a nuevos esfuerzos, en búsqueda de nuevos logros (p. 103).

Por lo tanto desde esta perspectiva a autoestima tiene una función mediadora en el proyecto de vida de las personas.

Por ello, por lo anteriormente expuesto, es importante a la hora de estar con nuestros hijos emplear palabras que reafirmen que está bien lo que hace, dice, expresa mediante expresiones tales como:

¡Súper!

¡Bien organizado!

¡Maravilloso!

¡Brillante!

¡Superior!

¡Ya lo entendiste!
¡Fantástico!
¡Muy bien pensado!
¡Bellos!
¡La próxima vez será más fácil!
¡Asombroso!
¡Bien Hecho!
¡Perfecto!
¡Nada Mal!
¡Está mejor que nunca!
¡Increíble!
¡Está saliendo muy bien!
¡Sabía que podía lograrlos!
¡Sensacional!
¡Así se hace!
¡Buena Respuesta!
¡Estupendo!

Otras maneras de ayudar a que tu hijo desarrolle una autoestima adecuada son:

- Hacer que **se sienta querido y aceptado de manera que** se sienta querido y cómodo consigo mismo. Cuando le hablas con palabras amables o le muestras afecto tu hijo se siente querido y pensará bien sobre él. A veces, una simple sonrisa es suficiente para mostrarle que le quieres.
- Céntrate en los **puntos fuertes de tu hijo** y no en los débiles (evitar hablar de manera constante o frecuente de su tamaño). Anímale a hacer aquello que se le da bien sin sentirse avergonzado. Además, ayúdalo a identificar sus puntos débiles y distintas formas para trabajarlos. Te recomiendo hacer una lista de puntos fuertes (cualidades/fortalezas/capacidades/virtudes/otros) y, otra lista paralela con puntos débiles (debilidades/dificultades/otros).

- Animarlo a **alcanzar el éxito** es bueno, mediando, acompañando e indicando que puede lograrlo hacer lo que se propuso. Pero, es un deber decir que no siempre somos exitosos, hacerle entender que a veces es normal no ganar o no conseguir el éxito es algo fundamental. Enséñale a aceptar el fracaso y que el éxito no es la única forma de medir nuestra autoestima. Señalar que el fracaso es parte de un aprendizaje que nos fortalece y prepara para la vida.
- Ayúdalo a **experimentar nuevos juegos** para que tome consciencia que posee nuevas habilidades, hazla resaltar, hazlo saber en voz alta, ayúdalo a sentirse valioso. Enséñale a tu hijo nuevas actividades, aunque sean muy simples, ya que es una forma de aumentar su autoestima y sentimiento de valía (que es valioso).
- Tener **el poder de elegir** un juego, una actividad, un programa de Televisión es un buen sentimiento. Dale la oportunidad de elegir sobre cosas poco importantes. Además, también les enseña que tomar decisiones conlleva una responsabilidad y riesgos que hay que afrontar. Por eso es bueno empezar con pequeñas decisiones (juguetes, ropa...) y a medida que vayan creciendo ir aumentando el nivel de responsabilidad de las elecciones.
- Cuando se **soluciona un problema**, ya sea pequeño o grande, uno se siente satisfecho. Por esto, la próxima vez que tu hijo tenga un problema, no lo resuelvas por él, proporciónale las herramientas que necesite para hacerlo por sí mismo, aunque sea con tu ayuda. Esto aumentará la confianza en sí mismo. Haz que piense, que medite que puede hacer para conseguir su objetivo. Enséñale a darse cuenta que existen muchas alternativas para llegar al mismo fin. Fortalece el valor de la paciencia.
- **Enseña a cuidarse de sí mismo y de ti.** Háblale sobre la importancia de un estilo de vida saludable, sobre todo de alimentarse de frutas y verduras que no le agradan por la misma contingencia, pero que fortalecen su sistema inmunológico. Sentirse bien con uno mismo aumenta la confianza en uno mismo.
- Los niños son inquisitivos y quieren intentar nuevas cosas. Si tu hijo muestra **interés** en una actividad, deporte o un nuevo aprendizaje, no lo desanimas. **Anímalo** a intentarlo mientras les explicas los posibles riesgos y consecuencias (horas de práctica, disciplina...). Ahora si hay algo que no sepas, dile sin vergüenza que no lo sabes , sin embargo vas a buscar información para ayudarlo.
- **Anímalo y reforzar a los niños** es muy bueno para desarrollar una buena autoestima, pero en exceso puede ser contraproducente ya que hay niños que se sienten incómodos y pueden intentar hacer cosas incorrectas para probar a sus padres.

- **Asigna tareas concretas.** Asígnale a tu hijo cada semana por ejemplo, una tarea específica. “Esta semana tienes que recoger todos tus juguetes y guardarlos en su lugar”. Puede ser un ejemplo sencillo, en el que claramente le das una responsabilidad. El hecho de que le hayas encomendado algo, le transmite el mensaje de que tú crees que él puede hacerlo. Esa confianza que estás depositando en tu hijo, hará que él sienta el compromiso de responder frente a ella. Además de tener un objetivo a lograr, tendrá un deber “moral” que cumplir.
- **Emplea frecuentemente las palabras “por favor” y “gracias”**
Muchas veces puedes omitir agradecerle a tu hijo por algo que ha hecho. Seguramente no lo haces porque piensas que no lo valorará como tal. Sin embargo, cuando le pides por favor algo a alguien, le transmites respeto. Eso le hará sentir que tiene valor y por tanto reforzará su autoestima.
- **Pregunta y escucha con atención**
Además de las preguntas más “triviales” como ¿tienes hambre o frío?, hazle preguntas de calidad.

¿Qué crees tú que significa? y ¿Qué objetivo persigue este ejercicio? Sencillamente darle a tu hijo el espacio suficiente para que se exprese. Estimularlo mediante preguntas más exigentes, como por ejemplo “¿qué fue lo que más te gustó de lo que hicieron hoy en la escuela?”. De esa forma “obligarás” a que tenga que describir sensaciones o pensamientos. Cuando lo haga escúchalo con mucha atención. Si el televisor está encendido por ejemplo, entonces baja el volumen para escucharlo.

De esa forma él entenderá que lo que tiene para decir es importante. Nunca interrumpas su conversación por atender el celular. Lo que tu hijo tiene para contarte es más importante, y ese mensaje es el que tienes que transmitirle exactamente.

- **Destaca lo positivo y mejora lo negativo**
Ningún extremo es bueno, y esto es una ley casi universal. Todos los niños, incluyendo tus hijos, tienen defectos y virtudes. Rasgos de su personalidad o conductas que te gustan más o menos.

Cuando lo bueno se pone de manifiesto no pierdas la oportunidad de expresarle claramente tu orgullo. “Te felicito hijo por la buena tarea que has hecho”, puede ser un buen ejemplo de reconocimiento.

Por el contrario, si ha sumado 2 más 3 y eso no le da 5, entonces hay que decirle el error. Pero hay que decírselo de una manera positiva. Generarle inmediatamente una segunda oportunidad, o una tercera si fuera necesaria es

muy importante. Cuando logre el resultado correcto, hazle ver que fue capaz de superar la dificultad.

La autoestima es conocerse a sí mismo con virtudes y defectos, y tener confianza en la propia capacidad para superar dificultades.

Aplicando estos ejercicios, tus hijos podrán fortalecerse interiormente y de este modo prepararse de la mejor manera posible para las vicisitudes de la vida.

Actividades y juegos para construir la autoestima en niños/as y jóvenes

Algunos juegos y **ejercicios prácticos** que puedes realizar con tu hijo para construir su autoestima son:



Actividad 1: "Yo Soy":

Puedes realizar esta actividad con una hoja en blanco y lápices de colores.

En primer lugar, pídele que escriba una **lista con palabras que le describan**, pueden ser positivas o negativas.

Después, pídele que escriba las cosas buenas que los demás dicen de él.

Pega la foto de tu hijo en el centro de un papel y pídele que rodee la foto con palabras positivas sobre él.

Por último, pon la foto en su habitación para reforzar las cosas positivas de tu hijo.

Actividad 2: "Enumera los éxitos en tu vida"

Una forma adecuada de mejorar la autoestima de los niños es recordarles sus logros.

Con un papel y un lápiz, pídele que haga una lista con los logros que ha obtenido hasta ese momento, dejando espacio para añadir más después.

Para **recordarle su potencial** puedes pedirle que escriba los logros obtenidos cada día antes de ir a la cama.

Hacer esto cada día puede ayudarle a recordar que sabe hacer cosas y aumenta su autoconfianza.

Algunos juegos y ejercicios prácticos que puedes realizar con tu hijo para construir su autoestima son:



Actividad 3: “Experiencias positivas”:

Se trata de una actividad grupal que se puede realizar con familiares o amigos con una caja y cartas.

El grupo debe sentarse formando un círculo y cada miembro debe tener una carta.

Después, se le pide a cada uno de los miembros que escriba su nombre en su carta y que la introduzcan en la caja.

Se mezclan todas las cartas en la caja y cada uno coge una carta de la caja.

Entonces, cada uno debe escribir algo positivo de la persona que sale en la carta y pasar la carta a la persona que está a su lado y así hasta que todos hayan escrito algo bueno del nombre que aparece en la carta.

Posteriormente, se meten de nuevo todas las cartas en la caja y a cada uno se le da carta en la que sale su nombre y se le pide que lea las cosas buenas que los demás han puesto de él.

Actividad 4: “Tengo miedo de...”

El miedo es muy poderoso y puede hacer que no hagamos cosas que realmente queremos hacer. Esta actividad puede ayudar a tu hijo a enfrentarse a cosas que teme.

Pídele que escriba aquellas cosas que tiene **miedo a hacer**. Por ejemplo, puede tener miedo a aprender a nadar o a hablar en público, etc.

Las oraciones deben ser del tipo: “*Tengo miedo a aprender a nadar porque...*”

Después debes pedirle que imagine que hace aquello que teme. Por ejemplo, imaginar que está nadando. Y que escriba los posibles resultados o consecuencias de intentar hacerlo, ¿qué puede pasar?

Algunos juegos y ejercicios prácticos que puedes realizar con tu hijo para construir su autoestima son:



Actividad 5: “Visualización”:

Los **pensamientos negativos** pueden ser muy incapacitantes hasta el punto de no poder hacer nada nuevo.

Si tu hijo se encuentra en esta fase, esta actividad puede ayudar.

Averigua por qué tu hijo piensa que no es bueno en algo o tiene miedo a hacer algo. Por ejemplo, si está preocupado por ir a la escuela, céntrate en eso.

Pídele que se imagine como debería ser el escenario perfecto para poder cambiar eso negativo.

Pídele que cierre los ojos y que se imagine ese escenario que ha descrito previamente y cómo se sentiría si pudiese ser real.

Dile que escriba cómo se siente cuando visualiza esa situación idílica y que piensa sobre sí mismo.

Actividad 6: “El árbol de la autoestima”

Habilitar en familia una pared en blanco para construir el árbol de la autoestima para niños donde dibujarán o pegarán el tronco del árbol con sus raíces y se colocará en el tronco el nombre del niño o niña con colores llamativos.

Recortar cartulinas en forma de hojas grandes de árbol donde escribirás valores, principios, percepciones positivas y no tan positivas del niño como “Soy bueno”, “Soy colaborador”, “Ayudo a las demás personas cuando lo necesitan”, “No me gusta prestar mis juguetes a otros niños” entre otras cualidades que se les puedan ocurrir sobre el niño. Luego, recortarás por letras de la palabra “Autoestima” con colores llamativos junto con los símbolos de Más (+) y Menos (-). Estas letras las pegarás a un lado y lejos del tronco. Los símbolos los utilizarás más adelante, ya verás cómo. Mirar dibujo izquierdo

Actividad 7: “Juego de las Profesiones”

Algunos juegos y ejercicios prácticos que puedes realizar con tu hijo para construir su autoestima son:



En la orientación para hacer la selección, pedirles que tomen en cuenta qué es lo que más les gusta y qué creen que es lo mejor que pueden hacer.

Seguidamente hacer una lista con las profesiones elegidas y organizar un día de “representación teatral”. Cada uno hará el trabajo que ha seleccionado, por ejemplo el bombero simulará apagar un incendio, la enfermera curar a un enfermo, etc. Después de cada representación pedir que el acompañante, padre, madre, familiar y todo el grupo familiar aplauda al compañero

Esta es una buena oportunidad para que el adulto responsable destaque frente al grupo las fortalezas y el talento que cada uno ha demostrado en su rol.

Actividad 8: “El Juego de las estrellas”

Entrega a tu hijo/a una estrella que debe colorear con su color preferido. En ella deben escribir su nombre y las tres cosas que más le gusta hacer.

Una vez que haya terminado, se intercambian las estrellas con el resto de los integrantes de la familia que tiene al lado. Cada uno leerá en voz alta lo que al otro que le gusta hacer pero sin decir el nombre. El padre y/o madre preguntará a quien corresponde esa estrella.

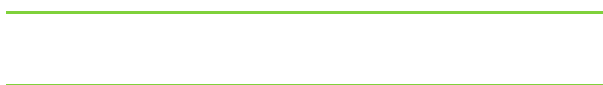
Esta actividad exige que el niño reflexione acerca de lo que más disfruta hacer. El hecho de leer en voz alta los gustos de otros miembros de la familia, favorece la integración de sus preferencias con la de los demás.

La pregunta del padre y/o madre, en cuanto a quien pertenece esa estrella, reforzará el sentimiento de identidad del niño. “Esa estrella es mía”, es como decir, ese soy yo.



shutterstock

shutterstock



Algunos juegos y ejercicios prácticos que puedes realizar con tu hijo para construir su autoestima son:



Actividad 9: “Caja de del tesoro oculto”

Este juego se debe realizar con un grupo de integrantes adultos y niños (3-4 mínimo). Se trata una dinámica que permitirá que los niños descubran lo únicos y especiales que son. Dentro de una caja esconderemos un espejo.

Explicamos al grupo que dentro hay un tesoro único en el mundo, algo especial, maravilloso, algo irrepetible. Generaremos así expectativa.

De uno en uno, abriremos la caja y pediremos que no diga nada a nadie.

Cuando todos los integrantes hayan visto el tesoro pediremos que digan en voz alta qué es lo que han visto. Tras esto, les preguntaremos que digan en voz alta qué creen ellos que les hace únicos y especiales, personas irrepetibles y maravillosas.

Actividad 10: “La silla caliente”

Sienta a tu hijo/a en una silla. El resto de miembros de la familia, caminan hacia él.

Cuando la persona que se encarga de dirigir el juego dice 'alto', todos lo que andan hacia el niño, se paran y dicen algo de él que les gusta.

Este juego, que tal vez parezca un poco 'embarazoso' para los niños más tímidos, al final consigue que el niño reciba muchísimos estímulos positivos.



Algunos ejercicios y juegos prácticos que puedes realizar con tu hijo para construir su autoestima son:



Actividad 12: “Las Estatuas”

Este juego se acompaña de música. Suena una canción que Uds. deseen tocar y los niños y, miembros de la familia bailan.

Al parra la música, todos deben quedarse quietos como estatuas, pero con el gesto de alguna emoción básica como miedo, alegría, tristeza, calma, asco, rabia o haciendo algún gesto cómico.

Los niños irán perdiendo el miedo a expresar sus emociones en público lo que fomenta su autoconfianza delante los demás.

Actividad 12: “Desafío cómo puedo fomentar mi autoestima”

Pasa a tu hijo a ti mismo una hoja con un lápiz en la cual me pongo metas y objetivos a lograr para ser:

Mejores personas.

Cómo puedo llegar a explorar y conocer nuevas ciudades

Cómo y qué debo hacer para criticarme de manera positiva.

Quién media es el adulto responsable, quién a su vez juega y se compromete al igual que el niño/a jugar y, responder esta carta.



Algunos juegos y **ejercicios prácticos** que puedes realizar con tu hijo para construir su autoestima son:



Actividad 13: "Collage":

Los niños y las niñas han de hacer un collage sobre sí mismos, pueden incluir lo que quieran: dibujos, palabras, fotos, etc.

Para ello han de tomarse su tiempo y elegir cada elemento que quieren poner en el collage. Luego deberán explicar cada elemento del mismo.

Esta actividad es una buena manera de centrar la atención del niño o la niña en aquellas características que lo hacen especial, en los aspectos positivos de personalidad y sueños que tiene.

Este será un recordatorio positivo de todas las cosas que lo hacen único y las razones por las que debe sentirse bien consigo mismo.

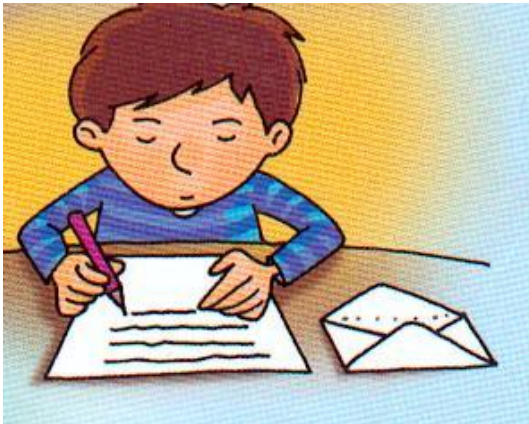
Actividad 14: "Carta a mí mismo"

Esta es otra actividad que puede ayudar a los niños y las niñas a ponerse más en contacto con sus sentimientos acerca de sí mismos y de lo que son. Y todo lo que necesitas es un lápiz y un papel. Nadie debería leer esta carta, excepto el niño.

Esto es para asegurarte de que el niño sea lo más abierto y honesto posible en la carta.

La carta debe incluir experiencias felices que el niño haya tenido en el último año, los descubrimientos que ha hecho de sí mismo, y / o las cosas que le gustaría lograr o algún objetivo que tenga.

La carta se puede dejar a un lado y el niño puede leerla más adelante en su vida como un recordatorio de quién era y cómo ha cambiado



Actividad 15: “Juegos de Elogios”:



Con un grupo de dos o más personas, corta una hoja de papel en partes pequeñas y da a cada niño el mismo número de papeletas como número de niños haya en el grupo.

En cada hoja de papel, cada miembro de la familia deberá escribir el nombre de otro niño y una lista sus características positivas.

Ellos tienen que enfocarse en los rasgos de personalidad y talentos, en lugar de los rasgos físicos. Cuando todas las listas estén completas, lean las características de cada niño en voz alta.

Con una alta autoestima, los niños y las niñas se sienten seguros de sus habilidades y continúan luchando por sus sueños.

La autoconfianza es una herramienta invaluable que llevarán durante toda su vida

Actividad 16: “Autorretrato”



En esta actividad, pediremos a los niños y niñas que se dibujen y nos cuenten como son, que les gusta o no les gusta de ellos mismos, lo bonito que vean en ellos, sus cualidades.

El niño o niña debe decir una cosa bonita o buena de sí mismo, lo que hace bien.

El objetivo de la actividad es propiciar la construcción de la imagen propia, estimular la identidad y sentimientos de aceptación y autoestima como imagen personal.

La importancia de aumentar la autoestima en niños

El grado de autoestima de un niño puede ser alto o bajo. Los niños con una autoestima adecuada tienen un sentimiento positivo sobre sí mismos y son más seguros que los niños con baja autoestima, lo cual tiene efectos negativos en las decisiones de su vida. Hay tres aspectos que muestran la importancia de aprender **actividades para fortalecer la autoestima en niños**:

- **La autoestima nos ayuda:** gracias a la autoestima nos animamos a intentar cosas nuevas, hacer nuevos amigos, etc. Con una buena autoestima creemos en nosotros mismos, sabemos que cosas buenas pueden ocurrirnos cuando lo intentamos. La autoestima te ayuda cuando las cosas no van como te gustaría y a aceptar errores.
- La autoestima **puede hacer daño:** cuando no se tiene una autoestima alta nos sentimos inseguros. No creemos que podemos hacer las cosas bien. Con baja autoestima, los niños no intentan hacer cosas y no trabajan para alcanzar sus objetivos porque no creen que los puedan conseguir. Tienen miedo a fallar. La baja autoestima hace que los errores se vean más graves de lo que son y que la vida en general se perciba de forma más negativa. Cuando las cosas no van bien, los niños con baja autoestima en vez de continuar intentándolo se rinden.
- Cada uno de nosotros puede **construir su autoestima:** la autoestima comienza a construirse cuando somos pequeños a través de las cosas que nos dicen las figuras importantes de nuestras vidas (los padres, generalmente). Si el niño percibe buenas palabras y cosas buenas de su entorno se sentirá bien y orgulloso. A medida que vamos creciendo, más variables influyen en la construcción de nuestra autoestima (profesores, amigos...), pero uno mismo también puede construir su propia autoestima. Focaliza tu atención en las cosas nuevas que haces y refuézate por ello.