

¿CÓMO FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LA NIÑEZ?

Lic. Micaela Victoria Potes

Pontificia Universidad Católica Argentina

Resumen

Las prácticas de crianza, es decir, el modo en que los padres actúan para con sus hijos en situaciones de la vida cotidiana, impactan en el desarrollo socioemocional del niño. La autoestima es la valoración que el sujeto hace de sí mismo, pudiendo ser positiva o negativa, y se construye en función de los vínculos del niño con sus otros significativos. De modo que las prácticas de crianza repercuten en el desarrollo de la autoestima del niño. En este sentido, el ejercicio de la parentalidad positiva se erige como una alternativa valiosa para fortalecer la autoestima en la niñez.

Palabras clave: prácticas de crianza, parentalidad positiva, autoestima, niñez.

Licenciada y profesora superior en Psicología. Licenciada en Educación. Profesora en la Pontificia Universidad Católica Argentina.

Correo electrónico:
micalapotes@uca.edu.ar

Recibido: 14 de mayo de 2023
Aceptado: 11 de junio de 2024

Cita recomendada:

Potes, M. (2023). ¿Cómo fortalecer la autoestima en la niñez? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 6(2), 40-45.

<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.2.2024.593.40-45>



ANÁLISIS



PRÁCTICAS DE CRIANZA: ESTILOS PARENTALES Y SU IMPACTO EN LOS HIJOS

La familia es el núcleo básico de socialización a través de la cual los niños se insertan en la cultura. Desde antes de nacer, los padres, comienzan a imaginar cómo criarán y educarán a sus hijos. Y, al momento del nacimiento, deben adecuar sus expectativas a la realidad. A través de múltiples estrategias que implementan, van moldeando los comportamientos de sus hijos en función de lo que consideran deseable y más conveniente para ellos. A estas acciones se las denomina estilos educativos o parentales.

Los estilos parentales representan, entonces, la forma de actuar de los padres o cuidadores respecto a sus niños en situaciones de la vida cotidiana, en la toma de decisiones e incluso en la resolución de conflictos. Según Darling y Steinberg (1993), constituyen un conjunto de actitudes hacia los hijos que les son transmitidas y que, en su totalidad, crean un clima emocional en el cual se expresan las conductas de los padres.

El modelo de autoridad parental descrito por Baumrind (1966) es considerado uno de los más importantes al momento de clasificar los estilos parentales. A partir del grado de control que ejercen los padres sobre sus hijos, se pueden distinguir tres estilos: autoritario, democrático o autoritativo, y permisivo. A su vez, en función de estos aportes, Maccoby y Martin (1983) añaden un cuarto estilo: el negligente. Para estos autores, los estilos parentales son considerados

en función de dos dimensiones: (a) afecto/comunicación, que alude al cariño, la comprensión, la aprobación y la aceptación que se brinda a los hijos; y (b) control/establecimiento de límites, la cual refiere al disciplinamiento, al cumplimiento de normas y a la supervisión del comportamiento de los niños.

En el **estilo autoritario**, el grado de control es alto, es decir, los padres son sumamente estrictos y exigen obediencia absoluta. Los intereses y las necesidades de los hijos, no son considerados, y las expresiones de afecto y cariño son escasas o nulas. Por consiguiente, estos niños suelen ser extremadamente obedientes, tienden a tener dificultades para confiar en sí mismos y en sus posibilidades, e inconvenientes para adaptarse socialmente, lo que los torna más propensos a sentir tristeza y/o culpa.



El **estilo democrático** es considerado el más saludable debido a que los padres se preocupan por sus hijos y atienden a sus necesidades. Se caracteriza por una relación parento-filial cálida y afectuosa, la comunicación es fluida y el grado de control es moderado. En consecuencia, estos

niños son propensos a confiar en sí mismos y en su potencial, son usualmente estables a nivel emocional, y tienden a desarrollar una adecuada capacidad de autocontrol.

En el **estilo permisivo**, los padres no suelen poner límites, por lo cual hay poco control respecto de las normas. A su vez, si bien los padres son afectuosos y la comunicación es fluida, estos tienden a sobrevalorar la individualidad y la autonomía del niño, como así también su autorregulación emocional. En otras palabras consideran que los niños son capaces de controlar y gestionar sus propias emociones y comportamientos, por lo que promueven su autonomía aún en edades tempranas, de modo que son los intereses y deseos del niño son los que dirigen la interacción paterno-filial. Como resultado, estos niños suelen tener bajo control de sus impulsos y ser poco obedientes, asimismo desarrollan baja tolerancia a la frustración, lo que los vuelve muy proclives a presentar problemas de comportamiento.

Finalmente, en el **estilo negligente**, los padres son indiferentes a las necesidades de sus hijos, y el foco está puesto en sus propias necesidades. Los padres están poco implicados en la crianza, y las relaciones se caracterizan por la frialdad y el distanciamiento. Por ende, estos niños suelen sentirse inseguros de sí mismos, tienden a ser inestables y dependientes, a tener dificultad para relacionarse con otros y, al igual que los niños criados bajo el estilo permisivo, son propensos a presentar baja tolerancia a la frustración, lo que podría desencadenar en problemas de comportamiento.

Cabe destacar que los estilos parentales no son excluyentes, es decir, puede predominar uno y poseer actitudes y comportamientos específicos de otro. Así mismo, es posible que los padres posean estilos diferentes. No obstante, de un modo u otro, todas estas actitudes impactan en el desarrollo emocional y social de los niños, en su bienestar, en su capacidad de autocontrol, en su autoestima, en su moralidad e incluso en su desempeño escolar.

PARENTALIDAD POSITIVA

Se entiende por parentalidad positiva aquella cuyo comportamiento se encuentra sustentado en el interés superior del niño. Un padre positivo es aquel que guía y orienta el desarrollo pleno e integral de las capacidades del niño sin ejercer violencia e implementando límites saludables. Es aquel que se involucra en la vida de sus hijos, que cuida, protege, brinda amor y seguridad, pero a la vez ejerce un control basado en el afecto, el diálogo y la cercanía. El respeto, la tolerancia y la comprensión son el fundamento del vínculo paterno-filial (Rodrigo et al., 2010).



Los principios básicos de la parentalidad positiva son: (a) construir vínculos afectivos cálidos que promuevan la aceptación y los sentimientos positivos; (b) propiciar un entorno estructurado que le posibilite al niño desarrollar un sentimiento de seguridad a través de una rutina predecible y del establecimiento de los límites necesarios; (c) estimular las habilidades de los hijos, brindar apoyo y compartir tiempo de calidad con ellos; (d) reconocerlos, escucharlos y valorarlos; (e) promover espacios de escucha y reflexión que les permitan sentirse competentes; (f) brindar una educación sin violencia, evitando el maltrato físico y/o psicológico, sancionando el mal comportamiento y elogiando el bueno.

AUTOESTIMA EN LA NIÑEZ

Según Coopersmith (1967) la autoestima es la valoración que hace el sujeto de sí mismo. Se trata de una experiencia subjetiva que se transmite a los demás por medio de reportes verbales o conductas manifiestas. Para Rosenberg (1995), es un sentimiento hacia uno mismo que se construye a partir de la evaluación de las propias características, pudiendo ser positivo o negativo.

Si la autoestima es positiva puede funcionar como un factor promotor y protector de la salud. Los sujetos con una autoestima positiva tienden a experimentar mayor bienestar, a ser más adaptables a los cambios y más tolerantes al estrés y, por lo tanto, más resilientes y más felices (Vargas Rubilar y Oros, 2011).



En cuanto a sus bases, esta tiene sus raíces en las experiencias vividas durante los primeros años de vida. Cuando el niño nace, depende absolutamente de sus cuidadores para sobrevivir. Es importante que, en esos primeros vínculos, el niño se sienta querido y protegido, ya que eso le permitirá desarrollar un sentimiento de confianza y seguridad. Durante toda la niñez, los otros significativos, especialmente los padres, juegan un rol esencial en este proceso de construcción de autoestima en tanto que el niño internaliza lo que sus padres reflejan. Como aseguran Barudy y Dantagnan (2005), “lo que una madre o padre siente, piensa o hace por sus hijos y la forma en que lo comunica tendrá un impacto significativo en la manera en la que una niña o niño se conciben a sí mismos” (p. 87).

Un ambiente familiar donde predomina el afecto y la comunicación resulta crucial para el desarrollo de una autoestima positiva. Asimismo, la estabilidad de las figuras parentales, una buena estimulación y el refuerzo positivo de los logros resultan igualmente importantes. Los niños con una autoestima positiva tienden a sentirse valiosos, seguros y confiados de sí mismos, son socialmente más autónomos, psicológica y emocionalmente más estables, presentan bajos niveles de ansiedad, suelen ser más eficaces en la resolución de tareas y/o actividades de la vida cotidiana, son más creativos, atentos, cooperativos, y suelen respetar las reglas, admiten sus limitaciones, mantienen relaciones sociales saludables, y saben proyectarse hacia los demás.

Por el contrario, las críticas constantes, el rechazo y la indiferencia, el maltrato, la falta de aceptación y reconocimiento por parte de los padres, favorece el desarrollo de una autoestima global baja en los hijos. Estos niños carecen de confianza en sí mismos, les cuesta expresarse, sus relaciones interpersonales suelen ser poco satisfactorias, tienen temor a ser rechazados, dudan de sus capacidades, se sienten minusvalorados, carecen de responsabilidad, buscan modelos a los cuales imitar, manifiestan un estado de ánimo triste, se frustran con facilidad frente a dificultades y tienden a sentirse insatisfechos consigo mismos.

CONCLUSIONES

Los aportes de Baumrind (1966) y Maccoby y Martin (1983) resultan cruciales para comprender el impacto que tienen las prácticas de crianza en los niños. Los padres son las primeras figuras significativas del niño, por lo que sus actitudes y comportamientos para con sus hijos resultan trascendentales para un desarrollo socioemocional óptimo. Durante la niñez, la autoestima se encuentra estrechamente vinculada a las experiencias de interacción entre el niño y sus padres, es decir,

se construye a partir de sus vínculos con los otros significativos. Por lo que las estrategias que estos desplieguen, resultan sustanciales.



Un niño criado bajo un estilo parental democrático, sabe que cuenta con la guía y el acompañamiento de sus padres, se desenvuelve con mayor autonomía y, por tanto, posee mayor confianza en sí mismo. Ello se debe a que sus metas son estimuladas y sus logros celebrados. El clima afectivo y comunicativo en el que crecen los torna más estables psíquica y socialmente, por lo que suelen tener mayor autocontrol. Estas características constituyen las bases para el desarrollo de una autoestima positiva (Alonso García y Román Sánchez, 2005; Camarillo Madrid y Vázquez Monter, 2015).

Promover una autoestima positiva durante la niñez es fundamental, dado que esta resulta ser un factor promotor y protector de la salud mental. Una crianza basada en el apoyo parental incondicional comprendido por conductas tales como el soporte emocional e informacional, el respeto por la autonomía, el reconocimiento y la aceptación del hijo, un clima familiar positivo donde predominen la calidez y el afecto en los vínculos, y el establecimiento de límites saludables son esenciales para su desarrollo. El ejercicio de la parentalidad positiva (Rodrigo et al., 2010) se erige así como un modelo alternativo a las clasificaciones clásicas de los estilos parentales y se constituye como un pilar fundamental para fortalecer la autoestima en la niñez.

REFERENCIAS

- Alonso García, J. y Román Sánchez, J. M. (2005). Prácticas educativas familiares y autoestima. *Psicothema*, 17(1), 76-82.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907. <https://doi.org/10.2307/1126611>
- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia: apego, parentalidad y resiliencia*. Gedisa.
- Camarillo Madrid, E. M. y Vázquez Monter, S. C. (2015). Influencia de los estilos parentales en la autoestima de niños de 9 a 12 años. *Huella De La Palabra*, (9). <https://doi.org/10.37646/huella.vi9.419>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Consulting Psychologists Press.
- En Eysenck, H.J. y Eysenck, S. (1975) *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. Hodder y Stoughton Educational.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting styles as context: an integrative model. *Psychological Bulletin*, 113, 487-496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: parent-child interaction. En P. H. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development* (pp. 1-101). Wiley.
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M.L. y Martín, J. (2010). *Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias. Orientaciones para favorecer el ejercicio de las responsabilidades parentales desde las corporaciones locales*. Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP).

Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem. *Amer Socio Rev*, 60(1), 141-156. <https://doi.org/10.2307/2096350>

Vargas Rubilar, J. A. y Oros, L. B. (2011). Parentalidad y autoestima de los hijos: una revisión sobre la importancia del fortalecimiento familiar para el desarrollo infantil positivo. *Apuntes Universitarios*, 1(1), 155-17. <https://doi.org/10.17162/au.v1i1.318>