



Conectados

Boletín n°26

¿Cómo la Autonomía fortalece la Autoestima?



- Relación entre autonomía y autoestima
- Beneficios de la autonomía
- Estrategias para fomentar la autonomía

Equipo de Psicología y Psicopedagogía

AUTONOMIA Y AUTOESTIMA



BENEFICIOS AUTONOMIA

“Los **estudios indican que educar en responsabilidad** es una **ventaja para el desarrollo cerebral del niño**. A nivel emocional, los niños que asumen responsabilidades **desarrollan más confianza y autoestima**. A nivel intelectual, las regiones cerebrales que se activan cuando un niño se ocupa de sí mismo o asume una responsabilidad (región orbital frontal) están asociadas con un **mayor autocontrol y capacidad de tomar decisiones**. A su vez, otros estudios indican que la **sobreprotección**, el darles todo hecho tiene justo los efectos contrarios; **menor capacidad de tomar decisiones y menor confianza**”. (Bilbao, 2021)

La **autoestima** comienza a desarrollarse a muy temprana edad. Los niños **la van construyendo en función de las experiencias que viven**. (Cardemil, 2019)

Un pilar importante de la **autoestima se relaciona con el sentido de competencia y autoeficacia**; es decir, con la percepción que tiene una persona sobre lo que es capaz de hacer. En este sentido, el rol que tenemos los papás es fundamental. Debemos permitirles tener experiencias en donde desplieguen su potencialidad y se den cuenta que pueden hacer cosas por sí mismos.

Los papás muchas veces, desde una buena intención, **tendemos a apoyarlos en todo** o a resolver los problemas por ellos sin darles la oportunidad de equivocarse. Cuando hacemos eso, el **mensaje que transmitimos es “tú no puedes”**, lo que tiende a generar sentimientos de inseguridad y baja autoestima. Por el contrario, cuando los invitamos a **hacer cosas por sí mismos** se producen **sentimientos de confianza y seguridad** en ellos, lo que los llevará a atreverse a intentar otros desafíos o a asumir nuevas responsabilidades.

Lo relevante no es cómo hacen las cosas (que al armar la cama la dejen impecable o que sepan cómo poner bien los cubiertos en la mesa), **sino que las hagan**, para darse cuenta de que pueden hacerlas por sí mismos.

De ahí la importancia de **fomentar la autonomía**.

"En general, los padres tienden a subestimar las capacidades de sus hijos, pero si les dan la oportunidad de hacer una tarea, seguramente se sorprenderán".
(Castro, 2017)



La autonomía se define como la **capacidad que tiene una persona para autodirigir su vida, tomar decisiones por sí misma e ir buscando su realización personal**. Esta habilidad comienza a desarrollarse en la infancia y alcanza su plenitud en la edad adulta.

En los **niños se refleja** en la **capacidad de resolver pequeños problemas** (ej: abrir un plátano o alcanzar un libro que está en un mueble alto) **tomar pequeñas decisiones** (ej: con qué color van a pintar, con qué pantalón se van a vestir) e ir adquiriendo **independencia en actividades cotidianas** (ej: vestirse solos, ordenar los juguetes, hacer la cama).

La autonomía es importante porque le **permite al niño tener conciencia de sus capacidades**, sienten que aunque son pequeños aportan en su familia dándoles un sentido de valor personal, les **da seguridad en sí mismos** y les **ayuda a construir su autoestima**.

Un niño autónomo es **capaz de desenvolverse con seguridad y confianza** en su ambiente conocido, logrando **tomar iniciativas** en situaciones de la vida diaria.

Los **papás muchas veces sobre asistimos** a los niños. Puede ser por comodidad, porque estamos apurados o para que los niños no se equivoquen, no ensucien o simplemente por regalinearlos, pero **perdemos una gran oportunidad de aprendizaje para nuestros hijos**.

Si bien **favorecer el desarrollo de la autonomía y la independencia** requiere de tiempo y dedicación, los **beneficios son muy grandes** tanto para el niño como para los padres, ya que en un mediano plazo nuestros **hijos no requerirán de tanta asistencia en las actividades cotidianas** más básicas y en la **vida adulta podrán desenvolverse de manera efectiva** en su entorno.

¿Cómo fomentar la autonomía?

ALGUNAS ESTRATEGIAS:

1. Regula la sobreprotección: los hijos de padres sobreprotectores con frecuencia se sienten amados, pero tremendamente inseguros cuando están lejos de sus padres. Los cuidados excesivos le transmiten al niño que no es capaz de hacer, enfrentar o resolver cosas por sí mismo, que si no tiene a alguien que lo cuide o ayude, les puede pasar algo malo. (Cardemil, 2019)

2. Sustituye el miedo por la confianza: nuestros hijos son capaces de afrontar desafíos, pueden pensar por sí mismos con nuestra escucha atenta, pueden solucionar un problema que tengan con un amigo del colegio, son capaces de aprender a vestirse solos si les damos tiempo y pueden responsabilizarse de sus trabajos escolares sin nuestra supervisión constante.



3. Ofréceles la oportunidad de experimentar:

es importante para que puedan practicar las diversas habilidades, aunque no lo hagan perfecto, se equivoquen o ensucien. Por ejemplo, para que un niño aprenda a comer, en un comienzo se va a ensuciar y va a derramar los alimentos. Poco a poco irá perfeccionando la habilidad de usar la cuchara para llevarse la comida a la boca.

4. Permite que se equivoquen: si nosotros los adultos vemos el error como parte del proceso de aprendizaje, el niño sabrá que podrá volver a intentarlo.



5. Transmíteles confianza en sus capacidades:

Cuando les demos responsabilidades o los motivemos a hacer cosas por sí mismos, es importante transmitirles que confiamos en ellos. Cuando les decimos que lleven los platos al lavadero o les pedimos que corten con tijeras y dicen “no puedo”, tenemos que decirles con convicción “yo sé que tú puedes”, “puede que te tome tiempo, pero sé que vas a poder”. *Si nosotros no confiamos en las capacidades de nuestros hijos, difícilmente lo harán ellos.*

6. Entrégales la asistencia justa: Primero los podemos incentivar con una frase o pregunta: “muéstrenme cómo se corta con tijeras”, “comiencen poniendo estos deditos en esos hoyos”. Si no responden, podemos mostrarles cómo se hace actuando nosotros como modelos para que nos imiten.



7. Permite que resuelvan pequeños problemas y piensen juntos soluciones:

no anticipes todas sus necesidades ni resuelvas todo por ellos, espera que te pidan lo que necesitan o soliciten ayuda, ya que esa también es una manera de resolver los problemas. Incentívalos mediante preguntas: *¿Qué hacemos ahora? ¿Cómo lo podemos solucionar? ¿Les parece hacerlo de esta manera o de esta otra?* Así aprenderán de mejor forma y se sentirán más capaces y protagonistas.

8. Incentiva la independencia en actividades cotidianas, tales como alimentación, vestimenta, control de esfínter e higiene, de forma progresiva, según su edad y características personales.

9. No los sobre exijas ni los subestimes: es importante que lo que le pidamos a nuestros hijos esté relacionado con su edad y con sus habilidades.



10. No hagas por ellos lo que pueden hacer por sí mismos. ¿Tu hija puede meter en su mochila la colación? ¿Tu hijo puede hacer su bolso para el pijama party que tendrá con sus amigos? Si la respuesta es sí, *motívalo a hacer esas tareas por sí mismo*, con tu supervisión si lo consideras necesario. Lo peor que puede pasar es que, si se ha olvidado de algo, se acordará mejor la próxima vez.



11. Deja que aprendan de las consecuencias. *Las consecuencias de sus actos generan un mejor aprendizaje que nuestros sermones.* Además, contribuyen a un ambiente familiar más positivo. Si nuestros hijos no quieren hacer las tareas, tal vez es mejor dejar que vivan las consecuencias que la profesora establecerá por esa acción en vez de decirles una y otra vez: “Haz las tareas”. Si nuestro hijo decide dejar la pelota en cualquier lugar de la plaza, una consecuencia muy probable es que la pierda. Y de esas consecuencias nuestros hijos aprenden, si los dejamos.

12. Refuézalos positivamente: refuerza tanto sus pequeños como grandes logros. Ej: “Veo que cada vez te peinas mejor”, “¿cómo pudiste solucionar el problema con tu hermano?”, “¿qué te ayudó a enfrentar ese miedo?”.



13. Asígnales responsabilidades o tareas dentro del hogar, considerando sus edades y características personales: aunque pensemos que no es necesario o que nosotros lo podemos hacer, es importante para los niños porque *les enseña sobre el sentido de la responsabilidad* y por otra parte, les da sensación de logro, lo que contribuye con su autoestima. Algunas ideas de responsabilidades que pueden dar en la casa:



TABLA DE REFERENCIAS:

2 - 3 AÑOS	4 - 5 AÑOS	6 - 7 AÑOS	8 AÑOS	9 - 11 AÑOS	12 AÑOS
Ordenar juguetes	Ordenar juguetes	Ordenar juguetes	Ordenar juguetes	Ordenar sus juegos	Ordenar sus juegos
Regar plantas	Poner la mesa	Poner y sacar la mesa	Preparar el desyauno	Preparar comidas sin ayuda	Tender la ropa
Recoger su ropa	Vestirse solo	Hacer la cama	Vaciar el lavavajillas	Limpiar su pieza	Sacar la basura
Tirar cosas a la basura	Lavarse	Pasar la aspiradora	Cuidar de la mascota	Sacar a la mascota	Planchar la ropa
Comer solo	Recoger su habitación	Ordenar su escritorio	Barrer el suelo	Preparar y elegir su ropa	Hacer compras
Guardar sus cuentos	Limpiar platos con ayuda	Preparar su mochila	Bañarse solo	Cuidar al hermano	Coser un botón
Botar su pañal	Servirse agua	Ayudar a organizar	Preparar comidas con ayuda	Limpiar el polvo	Cuidar el jardín

Los niños cuando logran hacer cosas por sí mismos, se sienten orgullosos y satisfechos, aumentan su sentido de autoconfianza y con ello su sensación de bienestar y felicidad.

Promovamos la autonomía.



Fuentes:

-“Vitaminas”, Andrea Cardemil, 2019

-“Tabla de equivalencia de capacidades para niños de 1 a 4 años” de edad”, Alvaro Bilbao, 2021

-“Cómo favorecer la autonomía en los niños”, Carolina Castro,, 2017