

CÓMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS

M^a Isabel Vegas Miguel.
Psicóloga y profesora de Secundaria.
Máster en Asesoramiento personal.

¿Qué es la autoestima?

“Es la conciencia de la propia valía e importancia y la toma de responsabilidad sobre mí mismo y sobre las relaciones conmigo mismo y con los demás”.
Afecta a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y a la forma en que nos relacionamos con los demás.

INDICIOS NEGATIVOS DE BAJA AUTOESTIMA

- Autocrítica rigorista (insatisfacción). Hace comentarios despectivos.
- No valora los logros que consigue.
- Desconfía de sus capacidades.
- Depende en exceso de los demás.
- Se deja manipular fácilmente.
- Teme no ser aceptado.
- Deseo excesivo de complacer.

Cuando nuestro hijo aprende a valorarse a sí mismo, se libera y es capaz de abrirse y de darse generosamente a los demás.

Los padres son espejos psicológicos, a través de los cuales los hijos van construyendo su propia imagen. Desde que nace, el niño se mira en sus padres y va aprendiendo lo que vale por lo que siente que ellos lo valoran.

Algunos enfoques incorrectos que no favorecen la autoestima de nuestros hijos son: lanzar mensajes desalentadores, culpar, ofender, amenazar, dar órdenes, sermonear, comparar, usar el sarcasmo, etc. Los mensajes desalentadores inducen a oponer resistencia, no a colaborar y provocan una intensificación de las malas conductas y las luchas de poder. Es importante evitar especialmente los sarcasmos y las ironías y comparaciones humillantes. Las ironías suelen ser divertidas para aquellos a quienes no van dirigidas, pero hieren profundamente a nuestros hijos.

Por ello, es tan importante motivar, reforzar y elogiar a nuestros hijos, cuando realizan comportamientos positivos o deseables. El elogio ha de ser sincero y auténtico: no hay que inventar ni exagerar. Cuando ayudamos a nuestros hijos a explorar sus opciones y los motivamos para que tomen mejores decisiones, además de elevar su autoestima, les enseñamos a ser responsables.

El elogio descriptivo ("Me ha gustado mucho cómo has chutado en el último tiro a puerta. También has defendido muy bien. Por tu flanco apenas han podido entrar) es más eficaz que el elogio evaluativo ("Eres el mejor jugador de fútbol de España"), ya que el primero permite al hijo la posibilidad de equivocarse sin ansiedad. El segundo puede generar ansiedad o nerviosismo ("la próxima vez lo he de hacer tan bien como esta, para no destruir las expectativas que mi padre tiene de mí"). Puede también generar escepticismo o resentimiento.

Y a la hora de criticar a nuestro hijo, ¿qué podemos hacer para intentar no dañar su autoestima, pero sancionar o corregir el comportamiento indeseable? Para empezar, hay que corregir comportamientos concretos, sin descalificar globalmente a la persona. La descalificación fomenta el sentimiento de culpa. Intenta introducir la connotación negativa específica dentro de un contexto general positivo.

Es también importante cuidar los gestos no verbales (índice acusador, tono de voz agresivo, miradas hirientes, gestos de desprecio,...). Los gestos pueden ser más demolidores que las meras palabras.

Con frecuencia, también, y con la mejor de nuestras intenciones, negamos sus sentimientos e imponemos nuestra lógica de adultos. Queremos mostrarles el modo "correcto" de sentir.

Es lógico que los padres deseen evitar sentimientos dolorosos y tristes en sus hijos. Es muy duro para nosotros oír a nuestros hijos adolescentes expresar su confusión, su resentimientos, su enojo o su desánimo.

Sin embargo, al querer negar el sentimiento que nos expresa, con frecuencia lo que hacemos es justo lo contrario: incrementarlo, o hacerle sentirse culpable o avergonzado por lo que siente.

Por ello, es fundamental:

- 1) Verbalizar los pensamientos y sentimientos del adolescente.
- 2) Reconocer y aceptar los sentimientos con palabras, interjecciones, miradas.
- 3) Aceptar los sentimientos y redirigir la conducta (si esta es incorrecta).

Es decir, procura empatizar!

Los padres no suelen adoptar este tipo de actitud porque temen que, al dar expresión al sentimiento, no harán más que empeorarlo.

Lo que ocurre, sin embargo, es justo lo contrario.

Cuando nuestro hijo escucha las palabras que definen lo que está experimentando, recibe un hondo consuelo: alguien ha reconocido su vivencia interior.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA:

- J.V. BONET. *Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima.* Ed. Sal Terrae.
- A. FABER y E. MAZLISH. *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen.* Ed. Medici.
- A. V. ARÁNDIGA. *Cómo desarrollar la autoestima de los hijos.* Colección Educación y Familia. Editorial EOS.
- N. SAMALIN. *Con el cariño no basta. Cómo educar con eficacia.* Ed. Medici.
- O. CASTANYER. *La asertividad. Expresión de una sana autoestima.* Ed. Desclée de Brouwer.
- L. ROJAS MARCOS. *La autoestima. Nuestra fuerza secreta.* Ed. Espasa.
- J.C. BERMEJO. *Apuntes de relación de ayuda.* Ed. Sal Terrae (Cuadernos del centro de Humanización de la Salud).
- N. GONZÁLEZ RICO, *Hablemos de sexo con nuestros hijos.* Ed. Palabra.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA DE NUESTRO HIJO

- **JUZAR LA CONDUCTA, NO A LA PERSONA:** No descalificar globalmente a la persona, sino corregir comportamientos concretos.
- Hablar con MENSAJES-YO (lo que yo siento, ...)
- No sermonear, comparar, ridiculizar o amenazar, no usar mensajes desalentadores.
- Utilizar el elogio, motivar y reforzar las conductas positivas de nuestro hijo.
- Enviar mensajes alentadores. Demostrarles que ¡CONFIAS EN ELLOS! y confías en sus posibilidades.
- **NO NEGAR LOS SENTIMIENTOS DE NUESTRO HIJO:** Evitar comentarios como los siguientes: No pienses esas tonterías (le dices que no se preocupe por ese problema). No te preocupes. No te desanimes. No te enfades. No tienes que tener miedo. No te pongas nervioso, que esto no es nada. No sea pesimista (no le dejas sentir tristeza). No llores /no quiero que estés triste / los chicos no lloran.
- Demostrarles que les queremos (gestos, abrazos, palabras, buen humor). Demuestra cariño a tu hijo, de forma natural y auténtica. Tu hija/o lo necesita. No basta con querer a nuestros hijos; es necesario que ellos se sientan queridos y valorados.
- Dedicar tiempo a nuestro hijo y ¡SABER ESCUCHARLE! Es importante dedicar tiempo a nuestro hijo: escuchar, jugar con él, realizar actividades con él (ir de compras, al fútbol, de excursión, ver la TV juntos, etc.).
- Creer en tus hijos y darles responsabilidades. Generar expectativas positivas y fomentar su autonomía.
- Darles buen ejemplo.
- Tus hijos aprenderán a valorarse a sí mismos, a perdonarse, a ser indulgentes consigo mismos, a aceptarse, a fijar límites y protegerse a sí mismos, a atender a sus necesidades,... **Cuando te lo vean hacer a ti.**

AUTOTEST: ¿Estamos fomentando la autoestima de nuestros hijos?:

¿Cuántas veces al día hoy he...?

- 1) Le he reñido a mi hijo/a por algo que ha hecho mal:
- 2) Le he felicitado por algo bueno que ha hecho (por poner la mesa, ordenar la habitación, por ayudar a su hermano, por lo que ha estudiado, por contestar educadamente):
- 3) Al reñirle o criticarle, he empezado la frase, diciendo: "Eres..." (un vago, un desordenado, un maleducado, un perezoso, un guarro, un irresponsable, un desastre,...):
- 4) Le he voceado a mi hijo/a:
- 5) He hecho un comentario a mi hijo o delante de él/ella, demostrando que no confío en él o exigiéndole demasiado:
- 6) Le he potenciado sus cualidades y virtudes, dando a entender que confío en él y que puede hacerlo (aprobar el examen, arreglar la bici, ayudarme en la cocina, comportarse mejor, ...)
- 7) Le he dicho cómo debe sentirse o le he negado el sentimiento que me expresaba: no llores, no tengas miedo, no te cabrees,...
- 8) Cuando me ha querido contar algo, ¿cómo he reaccionado?
 - a) No he tenido tiempo de escucharle
 - b) Le he interrumpido
 - c) Le he reñido porque no debería haber actuado así.
 - d) Le he recriminado o reprochado que ya se lo había advertido yo.
 - e) Le he aconsejado ("mejor que no vayas con él")
 - f) Le he sermoneado
 - g) Me he enfadado cuando me lo ha contado.
 - h) Le he querido consolar: no estés triste,...
 - i) Simplemente le he escuchado, mirándole a la cara, prestándole atención y demostrándole que me interesa lo que me cuenta.
- 9) ¿Cuánto tiempo le he dedicado hoy a mi hijo?
- 10) Le he dicho o demostrado que le quiero (con palabras, con un abrazo, una sonrisa, un guiño, yendo con él a algún sitio, escuchándole,..):

ANÁLISIS DE RESULTADOS: Si son numerosas las respuestas a las preguntas 1, 3, 4, 5, 7, 8 (a, b, c, d, e, f, g, h), puede que sin quererlo, estés contribuyendo a que tu hijo se sienta mal consigo mismo, sea más inseguro y tenga menos confianza en sí mismo.

Si cada vez son más numerosas las respuestas a las preguntas 2, 6, 8(i), 9 y 10, estás haciendo un bien inmenso a tu hijo/a, porque estás fomentando su autoestima, ayudándole a aceptar sus sentimientos, a sentirse querido y aceptado, a confiar en sí mismo, a hacerse consciente de su propia valía, a afrontar las dificultades y a convertirse en una persona adulta e independiente.