

AUTOESTIMA

Primera Parte: “Los Ingredientes del Autoestima”.



*“La vida de un niño es como un trozo de papel
en el que todos los que pasan dejan una señal”*

Proverbio Chino.

¿Qué es la autoestima?, ¿Cómo se forma?, ¿Cómo saber si mis hijos tienen una adecuada autoestima? Éstas pueden ser algunas de las preguntas que como padres nos hemos planteado. A continuación se plantearán algunas posibles respuestas respecto al tema del Autoestima y lo que conlleva.

LA AUTOESTIMA es el conjunto de creencias y valores que la persona tiene acerca de quién es, de sus capacidades, habilidades, recursos y potencialidades, que le han conducido hasta donde está y que le llevarán hasta donde crea que puede llegar. En cualquier caso, la Autoestima nos hace reconocer las capacidades que poseemos y a la vez nos hace sentirnos valiosos generando en nosotros mismos energía y fuerza activa. *La autoestima es la forma en la que nos pensamos, nos amamos, nos sentimos y nos comportamos con nosotros mismos.*

LA AUTOIMAGEN es la imagen construida por la persona de sí misma y en base a su particular forma de “interpretar” el mundo que le rodea en base a sus propios “filtros” o “mapa” personal. Podemos decir que *es la representación mental que la persona tiene de sí misma en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras.*

EL AUTOCONCEPTO es la comparación subjetiva que hacemos de nosotros mismos frente a los demás, así como de lo que éstos nos dicen y de las conductas que dirigen hacia nosotros.

Tanto LA AUTOIMAGEN como EL AUTOCONCEPTO resultan más directamente vinculados con la “personalidad” que LA AUTOESTIMA.

LA AUTOESTIMA SE APRENDE, FLUCTÚA Y LA PODEMOS MEJORAR.

Es durante la infancia y la adolescencia donde la autoestima crea una marca profunda, dado que son etapas vitales donde nos encontramos más flexibles y vulnerables.

El autoestima se construye desde antes de nacer, ya que elaboramos expectativas respecto al ser humano que está por nacer. La mayoría de los futuros padres tenemos un “plan” relacionado con lo que nos

gustaría que nuestros hijos fueran, crean, etc. Así como también se involucran nuestras creencias respecto a la paternidad y a su vez, el cómo y de quienes aprendimos a ser padres. Es decir, nuestros Estilos de Crianza. Los niños al nacer, se reconocen a partir de los padres, qué tanto deben ser amados, cuidados, inclusive la confianza en sus propios logros. Así como también, puede verse impactada el autoestima a partir de nuestros propios temores respecto a ellos y la forma en la que como padres los manejamos.

La *familia* es el lugar principal de socialización, de educación y de aceptación de uno mismo. Es el que debiera ser el lugar en el que una persona es querida por lo que es y se le aceptara como es. La valoración de la imagen que el niño va haciendo de si mismos depende generalmente de la forma en que va percibiendo que cumple con las expectativas de sus padres, en cuanto a la consecución de metas y conductas que esperan de él. Es decir, si crecemos sintiéndonos aceptados, amados y seguros incluyendo la aplicación de normas, consecuencias en general siguiendo normas de disciplina, entonces es más probable que desarrollemos una identidad personal. Es preciso que el niño entienda que el amor que se siente hacia ellos se encuentra inclusive por sobre cualquier travesura o consecuencia. El amor no es canjeable. Sino que se les quiere a pesar de las acciones. Ya que lo que se desapruueba o corrige es el error o la conducta, no a la persona. El amor por ellos no es negociable. Se les otorga por el hecho de existir.

De igual manera debemos considerar que cada niño es único y son importantes los factores tan identificativos y personales como su temperamento, habilidades, debilidades, mecanismos de defensa, deseos y nivel cognitivo a la hora de comunicarnos con él y educarle. Los padres generalmente somos reproductores de modelos educativos, y no es fácil romper con ellos. Por ejemplo, cuando nos hemos educado en un ambiente familiar donde había descalificaciones por parte de nuestros padres es habitual que tengamos la tendencia a reproducir ese modelo con nuestros propios hijos. Y por lo contrario, cuando nos educamos en un ambiente en el que nuestros padres hicieron uso de estrategias diferentes como la comunicación, la asertividad, platicar en vez de regañar. Es mucho más probable que también reproduzcamos dichos modelos. Un ejercicio útil pudiera ser, reflexionar respecto a ¿Cómo fue mi educación?, ¿Qué aprendí respecto a la paternidad?, ¿Qué tipo de padre quiero ser?, etc. Y a través de este análisis personal, permitirnos reflexionar respecto al estilo de crianza que le proporcione a mis hijos.

Otro ejercicio útil puede ser analizar nuestra propia autoestima, fortalecerla y cuidarla. Lo anterior nos llevará a transmitir una autoimagen positiva. Teniendo en cuenta que los hijos aprenden más con el ejemplo que con las palabras.

Generalmente somos lo que sentimos, ya sea que lo expresemos con palabras o acciones o tal vez no.



Como padres tenemos la oportunidad de amar a nuestros hijos. Pero también de informarnos respecto a las diferentes etapas de vida y sus necesidades. De esta manera aprender y crecer junto a ellos.