

AUTOESTIMA

Segunda Parte



*¿Qué puedes hacer para promover
la paz mundial?*

¡Ve a casa y ama a tu familia!

La **familia** es el lugar principal de socialización, de educación y de aceptación de uno mismo. Es el lugar en el que una persona es querida por lo que es y se le acepta como es. La valoración de la imagen que el niño va haciendo de sí mismos depende de la forma en que va percibiendo que cumple con las expectativas de sus padres. Por ello, como padres debemos tener especial cuidado en las expectativas que depositamos en nuestros hijos. Realmente, ¿son justas?, ¿son tuyas o nuestras?, ¿están orientadas a sus deseos?

Como padres, analizar nuestra propia autoestima, fortalecerla y cuidarla, nos llevará a poder transmitir una autoimagen positiva, y en este caso concreto en nuestros hijos. Por ejemplo, ¿Cómo me expreso en casa?, ¿Cómo hablo de mis subordinados?, ¿Me quejo de mi figura sea mamá o papá?, etc.

El ambiente familiar propicio para desarrollar una buena autoestima es aquel que se caracteriza por su **calidez, afectividad y apoyo emocional**, sin olvidar la importancia que tiene marcar unos **límites** razonables.

El **lenguaje** y la **comunicación** son muy importantes a la hora de fomentar la autoestima en nuestros hijos. La autoestima que un niño pequeño tiene depende en

gran medida de lo que oye, le dicen y de esos mensajes repetitivos que recibe, y que más tarde se los dice a sí mismo.

“La repetición de mensajes acaba por hacer propia una valoración”



Por otra parte, las ~~instituciones académicas~~ y el ambiente social que el niño viva en ellas es fundamental a la hora de fomentar en los niños una autoimagen adaptada y aceptada, y un autoconcepto positivos.

Es evidente que la autoestima influye en el ~~rendimiento académico~~, ya que bajas calificaciones y comentarios despectivos de padres, profesores y compañeros elaboran un autoconcepto nocivo. Una baja autoestima conlleva problemas en la estructura mental del alumno, en su atención y concentración, lo que termina influyendo notablemente en su rendimiento. Por ello, es importante tomar conciencia en cómo desde casa debemos proveer a los hijos de las herramientas tanto de conocimiento como emocionales, para que se desarrollen en un ambiente favorable.

¿Qué esperar de nuestros hijos?

Una breve historia...

El rey Pygmalión

Pygmalión fue un rey de Chipre que se enamoró de una estatua de marfil que el mismo había realizado, la esculpió con admirable arte y le dio una belleza como ninguna mujer real podía tener y se enamoró de su obra. Le pidió a Venus que le diera vida y se casó con su creación. El buscaba la mujer perfecta, el ideal, y tanto fue su deseo que cuenta la leyenda que la piedra se hizo carne. Si lo extrapolamos al campo educacional se deduce que lo que se espera de una persona es lo que se recibe de ella, dado que las esperanzas que concebimos sobre una persona, de alguna manera se las comunicamos.



Respecto a las expectativas tenemos que tener esperanza y confianza en que nuestro hijo va a poder desarrollar una tarea o tener un comportamiento adecuado, proyectándole de esta manera una adecuada imagen de sí mismo y de sus capacidades. Las expectativas

deben ser reales y basadas en la personalidad, intereses y potenciales **del niño**. Si esperamos menos de lo que él puede dar su rendimiento y actitud estará siempre por debajo de sus posibilidades reales. Por el contrario, si tenemos unas expectativas excesivas y muy ambiciosas sobre lo que puede dar, podemos causar una alta frustración en nuestro hijo, lo que le llevará a tener una baja autoestima y un bajo rendimiento a todos los niveles (social, afectivo, académico, etc.).

Pautas a seguir para fomentar la autoestima

- ✚ Favorecer la madurez individual.
- ✚ Poner atención a la propia actitud y al propio comportamiento (como padres somos modelos).
- ✚ Dedicar un tiempo de juego y conversación por separado si es que hay hermanos.
- ✚ Diferenciar el potencial de cada niño.
- ✚ Animar a cada uno a desarrollar ese potencial (a través de diversas actividades lúdicas, deportivas, académicas, extraescolares...).
- ✚ Ayudarles a sentirse especiales en algo.
- ✚ Apreciar los progresos que consigan, pero nunca comparar los de uno con los
- ✚ del otro.
- ✚ Valorar sus cualidades.
- ✚ Apoyarle siempre que algo vaya mal.
- ✚ Dejar que tome decisiones y resuelva problemas.

- ✚ Darle libertad para que tome riesgos.
- ✚ Poner límites claros y enseñarles a prever las consecuencias.
- ✚ Ser consistente en la transmisión de reglas familiares.
- ✚ Evitar las descalificaciones personales y los insultos.
- ✚ Tratarles con respeto.
- ✚ No demandar perfección.
- ✚ Que oiga los comentarios positivos que hacemos de él.
- ✚ Intentar que no escuche las críticas que hacemos de él ante familiares, amigos, etc.
- ✚ Felicitar por los logros, manteniendo una correlación entre nuestro mensaje verbal y no verbal.
- ✚ Fomentar que expresen afectos y sentimientos.
- ✚ No engañar.
- ✚ Cumplir las promesas.
- ✚ Corregirle. Le ayudará a elaborarse un mapa cognitivo de lo que está bien y mal.

Algunas sugerencias:

Qué Hacer	Qué Evitar
Describir la conducta incorrecta con un lenguaje no valorativo. <i>Ejemplo: Me has interrumpido 4 veces.</i>	Usar un lenguaje destructivo. <i>Ej: Eres un desastre.</i>
Dar una razón para el cambio. <i>Ej: Si me interrumpes no puedo seguir contando el cuento.</i>	Emplear la generalización. <i>Ej: Lo haces todo mal.</i>
Reconocer los sentimientos, criterios o motivos del niño. <i>Ej: Entiendo que quieras hacer preguntas.</i>	Mostrar un trato silencioso. <i>Ej: Retirar la palabra y el afecto.</i>
Expresar una formulación clara de lo que se espera de él.	Utilizar amenazas. <i>Ej: Me las vas a pagar.</i>

PARA NUESTRA REFLEXIÓN



- ✚ ¿Qué modelo educativo he recibido como “herencia” de mis padres? ¿Lo estoy reproduciendo con mis hijos?
- ✚ ¿Qué modelo de comunicación uso con mis hijos?, ¿será que mi forma de comunicarme les estas creando una imagen negativa de ellos mismos? ¿Con algún hijo/a especialmente? ¿Por qué?
- ✚ ¿Estaré aplicando un modelo permisivo, carente de límites y exigencias con mis hijos, por el afán de elevarles la autoestima?
- ✚ ¿Cuál es mi actitud a la hora de aplicar límites y corregir errores en mis hijos?
- ✚ ¿Estoy consciente de cómo se encuentra el autoestima de mis hijos? ¿Qué podría hacer para mejorarla?

Ser padres es tarea de cada día, en ocasiones un desafío y en otros horas llenas de satisfacciones. Sea cual fuere, el día de hoy. Tenemos como padres el más grande compromiso. No sólo acompañarlos en el crecimiento biológico sino también en el crecimiento íntegro y moral. Por ello, dicho compromiso se acompañará por inquietud de conocimientos pero sobre todo de amor.

En el Departamento de Psicología quedamos a sus órdenes.

Psic. Mayra Pérez

Lecturas sugeridas:

- Andrea Erkert: “Niños que se quieren a sí mismos”.
- Michelle Borba: “La autoestima de tu hijo”.
- José A. Alcántara: “Cómo educar la autoestima” Edit. CEAC. S.A. España 1993.