



CÓMO DESARROLLAR AUTOESTIMA POSITIVA EN NUESTROS HIJOS

Ps. Josefina Uriarte G.

Todos hemos escuchado alguna vez “esa persona tiene una baja autoestima”, “el refuerzo positivo sirve para mejorar la autoestima de los niños”, pero ¿qué significa específicamente el concepto autoestima positiva y qué implicancias tiene en el desarrollo? En primer lugar, la autoestima tiene que ver con el reflejo y valía que tenemos de nosotros mismos, es decir, cómo nos definimos. Ésta se va conformando desde el autoconcepto, que tiene que ver con las ideas y creencias que tenemos acerca de cómo creemos ser, cómo nos gustaría ser y qué creemos que los demás piensan de nosotros. Por lo que una autoestima positiva tiene que ver con el grado de comodidad con uno mismo.

La edad pre-escolar es una etapa crítica en el desarrollo, donde se producen conexiones cerebrales que se consolidan en actitudes para entablar relaciones, capacidad en resolución de problemas, tolerancia a la frustración, entre otros, que dependen de las experiencias a las que se ven enfrentados. Por ello, las palabras y acciones que usamos con nuestros hijos producen efectos en su cerebro, a través de lo cual se va gestando su sentido del yo. Los reflejos que los padres hacen a sus hijos son el punto de partida para construir su propia imagen, es decir, aprenden a verse a sí mismos tal como los ven sus padres. En un primer momento, estos efectos quedan en el plano de lo afectivo, donde a través del lenguaje no verbal, los cuidadores proveen

experiencias positivas cálidas y satisfacen las necesidades básicas físicas y psicológicas, proporcionando en su hijo un estado de bienestar. A medida que va apareciendo el lenguaje como mediador de lo emocional, el niño va recibiendo mensajes tanto verbales como no verbales, que va interiorizando.

¿Cómo lograr que nuestros hijos desarrollen una autoestima positiva?

En primer lugar, hacer sentir al niño merecedor de un amor incondicional, donde se sienta especial, diferente y respetado como persona. Y con amor incondicional nos referimos a aceptarlos en su individualidad y no desde nuestras expectativas. Hay veces en que nuestra idea de lo que queremos que los hijos sean impide visualizarlos por lo que son, por sus potencialidades e intereses. Por lo tanto, el primer paso tiene que ver con conocer a nuestros hijos, para desde ahí vincularnos con ellos generando un entorno de aceptación, donde puedan expresarse libremente en sus sentimientos y opiniones. Por ello, es interesante preguntarnos ¿las expectativas que tengo son realistas, adecuadas a su etapa del desarrollo y a sus propias características? Si quiero potenciar el ejercicio físico en mi hijo ¿es el fútbol el deporte adecuado para él o tiene que ver más con una elección mía? ¿cómo reacciono ante los errores de mis hijos? ¿me preocupo más de los logros y de los resultados que del proceso de aprendi-

zaje? ¿Cuántos elogios y refuerzos hago al día por lo que hace bien?.

Los niños tienden a confirmar la imagen que tienen los adultos de ellos, pues así adquieren coherencia interna. Por esto, intentarán ajustarse a las expectativas de sus cuidadores y tenderán a comportarse como la persona que creen que son, por lo que se sienten capaces y por lo que se les valora. Y esto dependerá de sus experiencias de éxito, las cuales irán generando un sentido de autoeficacia y, en consiguiente, una autoestima positiva. En este sentido, un niño al que se le sobreprotege y al cual se le resuelven de antemano los problemas, a fin de cuentas se le está desprotegiendo frente a la vida y se le potencia una actitud pasiva y dependiente. Se le entrega el mensaje “yo hago esto por ti, porque no confío en que puedas hacerlo solo” y, con esto, se les priva de experiencias positivas que fomenten la confianza en sí mismos.

¿Cómo fomentar experiencias que potencien una autoestima positiva?

Incentivando la participación de nuestros hijos en aquellas tareas que no excedan sus capacidades de resolución. Acompañarlos y verbalizarles “¡tú puedes hacerlo!” y, si no lo logra, podemos decirle “A ver, intentemos de otra forma” o “¡Mira deja que te muestre y después lo haces tú!”. Es importante atribuir las dificultades a que la tarea es difícil y no a que él no puede y significar los errores como parte de un aprendizaje, más que como fracasos. Por otra parte, elogiar y reforzar lo que logra hacer bien de forma realista, mostrándole concretamente por qué se lo felicita “qué orgullosa estoy de que hoy me hayas ayudado a poner la mesa”, “eres muy bueno para dibujar”. Con esto aprenden que logran

buenos resultados cuando hacen las cosas de forma autónoma y atribuyen dichos logros a sus propias capacidades y esfuerzo “lo hice yo solito”. Es cierto que cuando los niños son pequeños, es más fácil para los padres hacerles el trabajo y resolverle sus problemas a enseñarles a que lo hagan ellos mismos. Sin embargo, este esfuerzo a la larga se traducirá en un niño más autónomo.

La escucha activa es otro elemento que podemos poner a favor del desarrollo de una autoestima positiva. En ocasiones no nos damos cuenta cómo dirigimos las conversaciones en torno a nuestros propios intereses y dejamos de escuchar lo que ellos tienen para decir, lo cual implica perder oportunidades para conocerlos mejor y de fortalecer el sentimiento de sentirse queridos e importantes. Con esto, es significativo que en ciertas ocasiones se respeten sus propias decisiones, como elegir el sabor del helado o el color de la camisa que están comprando, a pesar de que no sea lo que uno esperaría que escogiera.

En definitiva, para fomentar la seguridad en sí mismos debemos preocuparnos de tener momentos de conexión con nuestros hijos, estar disponibles a sus necesidades y resonar con ellos. Jugar, reír y estar atentos a aquellos instantes de disfrute para reflejárselos: “veo cuánto te gusta jugar a la pelota”, “¡qué bien lo estás pasando!”. Los momentos exclusivos de los niños tanto con su madre como con su padre favorecen esta conexión y promueven además la intimidad que permite que se conozcan mejor. Si a esto se le agrega el fomentar la autonomía y resolución de conflictos, junto con reforzar positivamente aquellas áreas en las que destaca y de las que disfruta, estaremos en pos del desarrollo de una autoestima positiva.

