



¿Éxito=Autoestima?

Muchas veces pensamos que tener una buena autoestima es *valorar nuestras propias cualidades y querernos por éstas*. De esta manera la estima hacia uno mismo está sujeta a condiciones: me considero valioso si los demás me quieren, si soy exitoso en una carrera o si tengo la figura que deseo...

Lo que ocurre cuando condicionamos nuestra autoestima es que no logramos estar completamente satisfechos, ya que es imposible lograr éxito en las diferentes esferas de la vida.

Tenemos la posibilidad de volver incondicional la estima hacia uno mismo. Para ello es muy importante no evaluarnos como un todo, sino más bien como personas que estamos en continuo cambio y desarrollo.

Para transmitir a **los niños y adolescentes** este mensaje, empecemos por dejar a un lado las etiquetas, buenas y malas: procuremos calificar las acciones positivas y negativas que los chicos realicen, pero no a ellos mismos.

Por ejemplo, si un niño obtiene buenas notas en matemática, podemos decirle: “¡qué bien! te va bien en este curso” o “tienes facilidad para los números”, pero si hacemos un comentario que lo etiquete, como: “eres muy inteligente” o “eres excelente en matemática”, le transmitimos el mensaje de que su inteligencia está condicionada a sus buenas notas, por lo tanto, el día que obtenga

una calificación baja, se sentirá frustrado y no-inteligente.

Lo mismo ocurre si por ejemplo, a un adolescente que no cumple una orden, le decimos: “Eres un desobediente, irrespetuoso”. Él pensará que es así y el concepto que tiene sobre sí mismo se irá deteriorando. En este caso sería mejor llamarle la atención diciéndole: “Hoy desobedeciste” o “Está muy mal que no cumplas mis indicaciones”.

Los niños y jóvenes deben entender que el hecho de no saber una materia no los hace tontos, pues puede haber otros temas que conozcan muy bien; o que portarse mal no los vuelve “malcriados”, pues puede haber situaciones en las que su conducta sea adecuada.

En una oportunidad, con respecto de este tema, leí la siguiente metáfora: Pensemos en el ser humano como un perchero o un colgador de ropa... éste puede llenarse con vestidos finos y elegantes o con un trapo sucio y muy corriente. Sin embargo, el centro debe ser el perchero. Si convertimos uno de nuestros trajes (cualidades o defectos) en nuestro centro nos encerramos en una serie de exigencias y frustraciones.

Nadie tiene éxito en todo ni fracasa en todo y es imposible asignar un valor "general" a una persona como tal y lo apropiado es calificar a las acciones y no a las personas.



Todo el mundo tiene sus buenas cualidades y sus defectos. Todos destacan en algo, y todos tienen asperezas en su carácter que deben ir limando.

Cuando adviertas una buena cualidad en alguien, elógialo por ella, o felicítalo por el buen trabajo que ha realizado. Aunque lo hayas hecho en repetidas ocasiones, vuelve a hacerlo. No te preocupes de que se vaya a cansar de escuchar tus elogios. Eso no sucederá.

No te reserves las palabras de aliento para los que están abatidos. Los que están bien de ánimo las agradecen igual. Además, ¿quién sabe si así evitarás que se hundan más adelante en un pozo de desánimo?

Aunque tus hijos son un regalo del cielo, evidentemente son una obra en curso. Es tu deber formarlos para que de mayores sean amorosos, responsables y seguros de sí mismos.

Susi Spittler