

AUTOESTIMA=ACEPTACION INCONDICIONAL

Las primeras imágenes que forman nuestros hijos de sí mismos y de sus acciones son construidas con información que viene del mundo que los rodea. Nuestras palabras para ellos no son meras opiniones y críticas, son sus realidades. Por ejemplo, las apreciaciones de que es "lento, enfermizo ó inútil" o la forma en que los demás se relacionan con ellos, les llegan como verdades, más aún si se trata de personas significativas.

La autoestima no solo se refiere a las características que definen a alguien, sino también a cómo se siente acerca de esa imagen que va construyendo de sí mismo, es decir uno se puede sentir contento y satisfecho con esa imagen, quizá no tanto, o quizá la mire con desagrado.

La principal alerta de una baja autoestima es la necesidad imperiosa y excesiva dependencia de la aprobación o afecto de parte de los demás. El niño o joven con baja autoestima crea formas en aras de lograr aprobación y el afecto que desea. Lo hace a través de formas que van de lo agresivo a lo sutil, usando: el chantaje, el alarde, la lástima, la transformación, la exigencia de justicia, o por medio de amenazas.

Acción	Mensaje
Chantaje	"te amo, por lo tanto, debes ser recíproco y dejarlo todo por mi"
Alarde	"soy más importante que tú, por lo tanto debes apreciarme"
Uso de la lástima	"soy débil, tienes que amarme, porque sino sufriré"
Transformación	"si soy como ellos, entonces me amarán, y el resto me respetará"
Exigencia de justicia	"tanto he hecho por ti y tú ¿qué me has dado?"
Amenaza	"ámame, porque sino ya verás"

Un niño o joven con baja autoestima llega tanto a desalentarse que puede sugerir a través de su conducta: "qué más da, nadie me quiere, mejor me alejo de todos, para que así nadie me dañe".



Estos pensamientos se expresan a través de autocríticas e insatisfacción consigo mismo, mostrando sensibilidad a la crítica (resintiéndose con quien hizo la crítica o achacando la responsabilidad a otros), evitando arriesgarse o tomar decisiones, tratando de hacer todo con perfección obsesiva, explotando en cólera por cosas de poca importancia, expresando que nada le es suficiente (todo le decepciona, nada está a la altura de como quiere las cosas), viendo todo oscuro, incluso a sí mismo.

Cuando la capacidad de razonar se va desarrollando con el paso de los años, sucede algo eminentemente humano, el niño se habla a sí mismo, su propio lenguaje se convierte en una gran influencia, entonces es preciso enseñarle a tener cuidado acerca de lo que dice sobre sí.

Hay que enseñarle a juzgar sus conductas y actitudes pero NO SU ESENCIA, él es valioso incondicionalmente. Y para ello, tiene que aprender a cambiar en su lenguaje el verbo "ser" por el verbo "tener". Por ejemplo:

Verbo SER	Cambiarlo por verbo TENER
“No lo logré, soy un inútil”	“no lo logré, tuve una puntería desorientada esta vez”
“Soy tímida”	“tengo pocos amigos de confianza”
“Soy agresivo”	“tuve una conducta agresiva con mi hermano”
“Soy un mal alumno”	“tengo malas notas este bimestre”
“Soy inteligentísimo”	por “suelo tener calificaciones sobresalientes en la escuela”
“Soy popular”	“tengo un grupo de amigos divertidos este año”

Si el niño califica o juzga su esencia, se invita a sí mismo a reflejar eso al mundo, se inhibirá de hacer algunas cosas, justificándose en que “soy así”, “es mi manera de ser”.

En los diálogos que tenga con su hijo dele la esperanza o la realidad de no reconocerse permanente en algo (como una etiqueta), de que diferencie sus acciones de su persona, si ha incurrido en un error, no es un tonto o un fracasado; si ha obtenido bajas calificaciones, no es un flojo; si le ha ido exitosamente en algo, nos pone contentos como padres, pero no significa que va a tener éxito en todo, ni tampoco se debe sentirse obligado a ello; etc.

Si se cree las etiquetas que él mismo generó sobre sí mismo y que lo califican negativamente, no hará esfuerzos por aprender formas nuevas de comportarse, porque irán en contra de su “forma de ser”. Ayúdele a valorarse comenzando por enseñarle a diferenciar sus conductas de su persona, sus conductas pueden ser juzgadas como buenas o malas, productivas o no, exitosas o erradas, útiles o no, en algún porcentaje y bajo ciertas condiciones, pero, **SU ESENCIA COMO PERSONA ES VALIOSA INCONDICIONALMENTE.**

José Antonio Panduro
joseantonio@pestalozzi.edu.pe
 Departamento Psicopedagógico

Gradúa tus expectativas de manera que se ajusten a lo que tus hijos son capaces de hacer; y cuando tienen un buen desempeño, elógielos. No ejerzas excesiva presión y no les exijas mucho a ellos en un plazo demasiado breve.

Muchos se desaniman tanto por sus errores y fracasos que acaban por moderar sus aspiraciones o caer en el derrotismo. Pero cuando se topan con alguien que manifiesta fe en su capacidad y les enseña que no tienen por qué vivir reprimidos por los fracasos del ayer, cobran ánimo para hacer un nuevo intento.

En la comunicación, la forma es tan importante como el contenido. Expón tus opiniones con delicadeza y obtendrás mejores resultados.

Susi Spittler

