¿Cómo influyen las emociones en la autoestima de nuestros hijos?

Definición

Existen multitud de definiciones, muchos autores han intentado acercarse y definirla. A continuación enumero algunas de ellas:

- La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
- La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente.
- La autoestima es el sistema inmunitario de la consciencia.
- La autoestima tiene más que ver con la resistencia que con la insensibilidad al sufrimiento.
- Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida.
- La autoestima es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad

Ideas previas

Si preguntásemos a un grupo de padres: qué desearían para sus hijos, casi con toda seguridad, un 99% respondería: "que sean felices".

Pues bien, la meta adecuada de una paternidad responsable consiste en preparar a un hijo para que sobreviva de forma independiente en la edad adulta. El bebé empieza en una situación de total dependencia. Si su crianza tiene éxito, el joven pasará de esa dependencia a ser un ser humano que se respeta a sí mismo y es responsable de sí mismo, capaz de responder a los retos de la vida de forma competente y entusiasta.

Un antiguo adagio afirma que: "La paternidad consiste en dar a un hijo primero raíces (para crecer) y luego alas (para volar)".

Un importante estudio realizado por Stanley Coopersmith *The antecedents of self-esteem,* halló que existía una importante relación directa entre el hijo y los adultos fundamentales de su vida, sobre todo con sus padres. Y descubrió cinco condiciones asociadas a una alta autoestima en los niños:

1. El niño experimenta una total aceptación de los pensamientos, sentimientos y el valor de su propia persona.
2. Vive en un contexto con límites justos, no opresores y en ocasiones dependiendo de la edad, negociables.
3. El niño experimenta respeto hacia su dignidad como ser humano. Los padres se toman en serio las necesidades del niño, tanto si pueden satisfacerlas como si no en cada caso. Se centran más en lo que desean en vez de en lo que no desean, más en lo positivo que en lo negativo.
4. Se reta al niño para que sea lo mejor que pueda ser.
5. Los propios padres tienden a tener un alto nivel de autoestima. El niño ve ejemplos vivos de lo que tiene que aprender.

Es importante que nos detengamos un momento. Decir que la autoestima de los niños depende única y exclusivamente de la conducta y testimonio de sus padres sería además de falso, injusto, ya que también influyen más personas que interactúan con el niño. Sin embargo, lo que no cabe duda es que los padres pueden facilitar el desarrollo de una sana autoestima en sus hijos.

Abonando el camino de la autoestima

A continuación enumero diferentes aspectos que, según algunos autores, contribuyen a desarrollar una sana autoestima en nuestros hijos. En todos estos elementos se descubre en el fondo la importancia de educar, comprender y cuidar el rico mundo emocional de los más pequeños.

Amor

Tras comenzar su vida, el niño no tiene necesidad más básica que la de seguridad física y emocional. La satisfacción de las necesidades fisiológicas y la creación de un entorno protegido y seguro.

En la actualidad sabemos que el tacto es esencial para el desarrollo sano de un niño. Mediante el tacto enviamos una estimulación sensorial que ayuda al niño a desarrollar su cerebro. Mediante el lenguaje del tacto expresamos amor, cariño, confort, apoyo y protección a una persona que no lo entendería de otro modo. Es decir, en esos primeros meses de vida, las declaraciones de amor sin tacto son poco convincentes.

Por tanto, un niño tratado con amor tiende a interiorizar ese sentimiento y experimentarse a sí mismo como alguien digno de cariño.

Un padre puede manifestar enfado o decepción sin dar muestras de retirada de amor. Se puede enseñar sin recurrir al rechazo.

El valor no se siente como algo real cuando siempre se vincula al rendimiento (escolar, deportivo, conductual), se vincula a la conformidad con las expectativas de mamá o papá y se retira de vez en cuando para manipular y asegurar la obediencia. Pues la obediencia no es un fin educativo en sí mismo sino una herramienta para evitar que los niños se dañen o hagan daño a otros.

El amor no se siente como algo real cuando el niño recibe mensajes sutiles o no que le dicen: “No eres suficiente”.

Aceptación

Un niño cuyos pensamientos y sentimientos son tratados con aceptación tiende a interiorizar la respuesta y a aprender a aceptarse a sí mismo.

Ciertamente no se puede estar siempre de acuerdo con lo que dicen o hacen los niños, pero sí es importante atender, escuchar y entender sus pensamientos y sentimientos. Descubrir cuál es el fondo emotivo que está en juego y devolvérselo como un espejo para que ellos analicen y evalúen sus intervenciones sin agotarles con sermones interminables o con castigos incumplibles.

Si reiteradas veces se le dice a un niño que no debe sentirse así, se le anima a negar y extrañar sus emociones para complacer o aplacar a los adultos. Si se tratan las expresiones normales de excitación, enfado, tristeza, alegría, miedo o deseo como conductas inaceptables, el niño puede distanciarse de ellas.

Pocas actitudes de los padres pueden ser tan útiles para el desarrollo sano del niño como la experiencia de éste de que su naturaleza, temperamento; intereses y aspiraciones son aceptados tanto si sus padres los comparten como si no. Quede claro que no ocurre lo mismo en el ámbito de las conductas, ya que es necesario corregir las conductas de nuestros hijos cuando les dañan a ellos o a los demás.

Respeto

Un niño que aprende respeto de los adultos tiende a aprender a respetarse a sí mismo. El respeto se manifiesta concediendo a nuestros hijos la cortesía que normalmente se tiene con los adultos. Como solía indicar el psicólogo infantil Haim Ginott, si a un visitante se le derrama accidentalmente una bebida, no le decimos: "¡Vaya manazas que estás hecho! ¿Has visto cómo lo has puesto todo?" Sería más correcto decir al niño: "Se te ha derramado la bebida. ¿Puedes coger toallitas de papel de la cocina?".

"Cuidado con lo que le decís a vuestros hijos porque pueden estar de acuerdo con vosotros". Antes de calificar a nuestro hijo pensemos lo siguiente: "¿Es así como quiero que mi hijo se experimente a sí mismo?"

Visibilidad

Si yo digo algo y tú me respondes de una manera que yo considero congruente en términos de mi propia conducta, me siento observado por ti. Me siento visible. Cuando nos sentimos visibles, sentimos que la otra persona y yo estamos en la misma realidad, en el mismo universo. Cuando no nos sentimos visibles, es como si estuviésemos en realidades diferentes, en mundos distintos.

Si una niña dice con tono triste: "Hoy mis amigas no me han dejado saltar a la comba en el patio" y la madre le responde dejando lo que está haciendo y mirándola a la cara: "Te has debido sentir muy triste" la niña se siente visible, hasta el punto que desea que vean dentro de ella, en lo más íntimo de su corazón, en sus sentimientos, porque necesita validar si eso que siente es apropiado. Necesita saber que es normal lo que experimenta. No necesita que solucionemos esa situación o que le restemos importancia y mucho menos necesita que hagamos caso omiso a sus sentimientos.

Lo que realmente necesitan nuestros hijos es que les enseñemos a entenderse y a comprender su mundo emocional. Cuando un niño se siente visible desarrolla sensaciones de integración y pertenencia: elementos que según muchos psicólogos y educadores apoyan y sustentan el desarrollo de la autoestima.

Elogio y crítica

Los padres preocupados por apoyar la autoestima de sus hijos, pueden creer que la manera de hacerlo es con elogios. Sin embargo, un elogio inadecuado puede ser tan perjudicial para la autoestima como una crítica inadecuada.

Haim Ginott hace una distinción importante entre elogio evaluativo y Elogio apreciativo. El elogio evaluativo es aquel que no sirve a los intereses del niño. En cambio, el elogio apreciativo puede ser productivo tanto como apoyo de la autoestima como en la calidad de refuerzo de la conducta deseada.

El elogio evaluativo: "Eres un niño bueno, todo lo haces muy bien", crea en el niño cierta ansiedad y dependencia; suele ser general y abstracto, genera "adictos" a la aprobación, niños que no pueden dar un paso sin buscar elogios y que se sienten descalificados cuando no los tienen.

El elogio descriptivo: simplemente pone de manifiesto los hechos acaecidos, describiendo lo que ha sucedido sin más: "Los libros están ahora todos ordenados. Ahora podremos encontrarlos mejor. Lo has hecho tú solo."

Si lo que deseamos es fomentar la autonomía, es importante dejar espacios para que el niño haga sus propias evaluaciones después de haber descrito la conducta. Es fundamental liberar al niño de la presión de nuestros juicios.

Por lo que respecta a la crítica, tiene que ir dirigida sólo a la conducta del niño y nunca a éste. Si podemos criticar sin violentar o rebajar la dignidad de un niño, si podemos respetar la autoestima de un

niño incluso cuando estamos encolerizados, habremos dominado uno de los aspectos más desafiantes e importantes de nuestra paternidad.

Manejo de los errores

Cometer errores es parte esencial del proceso de aprendizaje. Si se castiga a un niño por cometer un error, se le ridiculiza; humilla o reprende. Si por falta de paciencia decimos: "¡Quita, déjamelo hacer a mí! Éste no puede sentirse libre para seguir luchando y aprender. Se sabotea un proceso natural de crecimiento. El evitar errores llega a ser una prioridad mayor que dominar nuevos retos.

Un niño que se siente evaluado y poco aceptado por sus padres cada vez que comete un error puede aprender a practicar el rechazo de sí mismo en respuesta a los errores.

Si se le da la oportunidad normalmente el niño aprende de sus errores de forma natural y espontánea.

También es más estimulante la búsqueda de respuestas que proporcionar respuestas. Sin embargo, el pensar la manera de estimular la mente del niño suele exigir un mayor nivel de consciencia, paciencia, de los padres que la práctica de recetar soluciones.

A continuación y a modo de resumen enumero algunas píldoras que nos ayudarán en nuestro día a día:

1. Intenta escuchar más que hablar.
2. Haz más preguntas y guarda silencio.
3. Cuando hables ponte a su altura y mira a los ojos.
4. Cuenta hasta 5 cuando estés enfadado; expresa lo mucho que te enfada su comportamiento y muéstrale tu amor incondicional.
5. Busca siempre lo que verdaderamente necesita.
6. Cuando haga algo reprobable, piensa cuál es la necesidad que buscaba cubrir. Ofrécele alternativas para conseguir aquello que necesita.
7. Valida y acoge sus sentimientos.
8. Educa con un objetivo en mente.
9. Sé constante y mira a largo plazo.
10. Huye de la culpa y enfócate en las soluciones.
11. Forma un equipo con tu pareja. Educad al unísono.
12. Utiliza el elogio realista y la motivación, fundamentalmente la intrínseca.
13. Mira el lado bueno de las cosas.
14. El humor sano nunca falla.
15. Piensa en tu hijo como el regalo más hermoso que jamás te hayan hecho. Dios en su infinita generosidad nos encomienda la misión de cuidar, proteger y educar a nuestros hijos para que se conviertan en hombres y mujeres que sean capaces de construir un mundo en el que reine el amor y el bien.

Cuanto más abiertos estemos hacia nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás.

Daniel Goleman.

Un niño con baja autoestima no sabe encontrar aspectos de él mismo de los que sentirse orgulloso. Es una persona especialmente sensible a la información negativa que recibe sobre sí misma y prescinde de la positiva, tiende a ignorar las propias posibilidades y se centra en las debilidades.

Un niño/a con baja autoestima:

1. Evitará las situaciones que le provoquen ansiedad. “Hoy no quiero ir al colegio, van a poner un examen de matemáticas muy difícil”.
2. Despreciará sus dotes naturales. “Nunca dibujo nada bonito”.
3. Sentirá que los demás no le valoran. “Nunca quieren jugar conmigo”.
4. Echará la culpa de su propia debilidad a los demás. “Como no me lo explicaste bien, no he podido hacerlo”.
5. Se dejará influir por otros con facilidad. “Ya sé que no tenía que haberlo hecho, pero me dijeron que lo hiciera”.
6. Se pondrá a la defensiva y se frustrará fácilmente. “Si no funciona yo no tengo la culpa. Lo voy a romper”.
7. Se sentirá impotente. “No sé dónde están las tijeras, ¿dónde está el pegamento?”
8. Este no es el libro que necesito. A este paso no voy a terminar nunca el trabajo.”
9. Tendrá estrechez de emociones y sentimientos. “No me importa. A mí me da igual lo que hagas”.

El niño/a con alta autoestima:

1. Estará orgulloso de sus logros. “¡Mira, qué bonito es esto que he pintado!”
2. Actuará con independencia. “Yo me pongo el desayuno”.
3. Asumirá responsabilidades con facilidad. “Yo cuidaré del pez”.
4. Sabrá aceptar las frustraciones. “Es difícil, pero yo puedo hacerlo”.
5. Afrontará nuevos retos con entusiasmo. “¡Bien! El profesor dice que mañana empezaremos con divisiones largas”.
6. Se sentirá capaz de influir sobre los otros. “Déjame que te enseñe cómo se juega a esto que he aprendido”.
7. Mostrará amplitud de emociones y sentimientos. “Me gusta mucho que…”

Durante la primera infancia, el apego juega un papel fundamental para generar en el bebé sentimientos de sosiego y paz que ayudarán a cubrir sus necesidades básicas y de seguridad.

La adquisición del lenguaje permite generar nuevas estrategias autorreguladoras. Los niños/as con un autocontrol pobre tienen tendencia a un comportamiento inmaduro, tienen problemas de relación con los compañeros/as, se sienten infelices y presentan dificultades de aprendizaje en todas las áreas: la tensión emocional prolongada obstaculiza las capacidades intelectuales de las personas y dificulta el aprendizaje. Estudios sobre personas sometidas a situaciones estresantes han demostrado que la actividad de la parte del cerebro que regula las emociones hace disminuir la actividad de los lóbulos prefrontales, que controlan el razonamiento, la toma de decisiones y el aprendizaje (Goleman, 1998).

La respuesta cerebral en situaciones emocionalmente críticas sigue el mismo patrón desde hace millones de años: agudizar los sentidos, detener el pensamiento complejo y disparar respuestas automáticas, que cuando no se controlan aumentan hasta producirse lo que Goleman (1995) llama “secuestro emocional”.

Estrategias para desarrollar la autoestima

Pensamiento Positivo

- Cree en ellos, respeta sus opiniones y quiérelos por lo que son no por lo que hacen.
- Convertir mensajes "tú" en mensajes "yo".
- Expectativas reales, adecuadas a sus posibilidades. (Robert Rosenthal “Efecto Pigmalión”).
- Modela un diálogo interno positivo. Transforma los "no puedo" en "sí puedo".
- Facilita los comentarios en voz alta de los logros conseguidos. Por cada comentario negativo o derrotista han de expresar dos comentarios positivos y de confianza.
- Grabar progresos.
- Hacer fotos de sus logros y pegarlos en la pared de su habitación.
- Elaborar una cartulina con el título de "Yo puedo" y escribir debajo todos los aprendizajes que va adquiriendo.

Comunicación

- La mayor parte del tiempo y sobre todo cuando son pequeños, los niños están más pendientes de lo que hacemos que de lo que decimos.
- Habilita espacios para que tus hijos se expresen y anímales a hacerlo.
- Deja lo que estás haciendo (si es posible) y mírale a los ojos. Si es muy pequeño y es algo - importante para él, ponte a su altura.
- Los niños con alta autoestima normalmente tienen padres que dedican mucho tiempo a escucharles y les hacen sentir que sus emociones e ideas son valiosas. Dr. Stanley Coopersmith.
- Al hablar utiliza preguntas abiertas, Evita los juicios, las quejas o mostrar tu opinión. (Salvo que te la pida). Permítele que elabore sus propios juicios y razonamientos.

Escucha activa:

- Escucha con total atención. Observa su lenguaje no verbal: microgestos de la cara, movimientos oculares, el tono de voz, ritmo, respiración etc.
- Utiliza palabras que animen y mantengan el diálogo ("Sí", "¿de verdad?", "entiendo"; repite la última frase, haz preguntas abiertas).
- Procura evitar interrumpirle.
- Refleja su fondo emotivo como una sugerencia. “veo que estás enfadado ¿es verdad?”
- Haz silencio, espera, deja que se aclare y él solo te responderá.
- Empatiza con él, ponte en su lugar. Intenta entender cómo se siente y lo que le preocupa.
- Agradécele que haya confiado en ti y que haya compartido contigo su problema.
- Propón a menudo reuniones familiares para tratar temas importantes en los que toda la familia pueda dar su opinión.
- Si los niños no hablan o les cuesta comunicarse: mira sus dibujos y si escriben observa su letra.

Virtudes

- Teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner. Todos tenemos unas inteligencias más desarrolladas que otras. Nuestra misión es potenciar las unas y promocionar las otras.
- Si nos centramos en potenciar las virtudes de los niños en vez de intentar corregir sus defectos: conseguiremos disminuir su estrés y compensar sus limitaciones.
- Identifica sus virtudes y ensálzalas con frecuencia.
- Todos los niños merecen oír por boca de sus padres qué es lo que les hace únicos.
- Si se dan las condiciones necesarias, casi todos los niños pueden subir más alto, brillar con más fuerza y alcanzar el éxito. B. Bloom.

Resolución de conflictos

- Intentar evitar a nuestros hijos cualquier tipo de pena, desilusión o frustración lo único que consigue es privarles de las oportunidades de desarrollar las capacidades necesarias para enfrentarse a las dificultades de la vida.
- Transmite la importancia de conservar la calma. (Contar al revés)
- Ayúdale a detectar los signos somáticos del enfado.
- Enséñale a confeccionar lluvia de ideas con posibles soluciones. Después, que aprenda a elegir la más apropiada atendiendo a las consecuencias, inmediatas y a largo plazo.
- Historia de la Caja mágica.

Sociabilidad

- Nuestros hijos necesitan practicar sus habilidades sociales con otros niños.
- Enseña a tu hijo a modelar a otros niños que tienen muchas habilidades sociales.
- Busca grupos de ocio que coincidan con los intereses de tus hijos.
- Practica con tu hijo modos de presentarse e iniciar conversaciones.
- Enséñale a elogiar y resaltar las virtudes de sus amigos.

Resiliencia

- Cometer errores es necesario. Admite tus errores delante de ellos y sobre todo lo que has aprendido para superarlos. ¿Qué harás diferente la próxima vez?
- Los errores son oportunidades para aprender.
- Sé benévolo y paciente con sus errores para que él también lo sea consigo mismo y con los demás.
- Ofrécele apoyo sólo cuando lo necesite. Evita la tentación de hacer el trabajo por él.
- Mándale mensajes de confianza.
- Habla de sus errores en privado, nunca en público.

Humanidad

- Practica la empatía con tus hijos. Ante cualquier persona pregunta: ¿Cómo crees que se debe sentir?
- Si no puedes decir algo bueno de alguien mejor haz silencio. Enséñales a huir del juicio y la crítica hacia los demás y hacia uno mismo.
- Enséñales que busquen la manera de descubrir cuáles son las necesidades de los demás para poder ayudarles.

Conclusiones

Independientemente de que todos estos factores influyen en la autoestima de nuestros hijos, aunque no somos los únicos responsables del desarrollo de su autoestima, finalmente y a veces inconscientemente enseñamos lo que somos. Por supuesto que no es necesario dar a entender a nuestros hijos que somos "perfectos". Podemos reconocer nuestras dudas, nuestras luchas y errores. Si así obramos, lo más probable es que se beneficie de ello la autoestima de todos los miembros de la familia.

- Para aportar un poco más de consciencia a las relaciones con nuestra mujer o marido, con nuestros hijos ¿Qué podríamos hacer de forma diferente?
- Si decidimos aportar un mayor nivel de aceptación de nosotros mismos a nuestra vida, ¿qué podemos transmitir a nuestros hijos acerca de la aceptación de sí mismos?

Al apoyar y fomentar la autoestima de nuestros hijos, apoyamos y fomentamos la nuestra.

BIBLIOGRAFÍA

A continuación detallo una lista de libros que he consultado para este tema y además algunos que considero interesantes para tener y leer en casa:

- Wayne W. Dyer, *La Felicidad de nuestros hijos, Nueva York, 1985.*
- Nathaniel Branden, *Los seis pilares de la autoestima, Nueva York, Paidós, 1995.*
- Adele Faber y Elaine Mazlish, *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen, Medici, 1997.*
- Michelle Borba, *La autoestima de tu hijo, San Francisco, Paidós, 1999.*
- Haim G. Ginott, *Entre padres e hijos, Medici, 2005.*
- Martin E. P. Seligman, *Niños Optimistas, prólogo de Jorge Bucay, 2005.*
- Thomas Gordon, *Técnicas eficaces para padres, Medici, 2006.*