

Desarrollando una buena autoestima

¿Cómo hacerles sentir queridos y significativos?

Las personas con buena auto-estima son seguras, tienen la capacidad de disfrutar de la vida de un modo sano y equilibrado, poseen una buena imagen de sí mismas, por lo que enfrentan los desafíos de la vida con confianza. Claramente, una buena auto-estima es una especie de seguro para la construcción de una vida en la que prevalece el bienestar y la satisfacción personal.

¿Qué es la autoestima?

Se trata de la valoración positiva o negativa que nos damos a nosotros mismos. Esta valoración se relaciona con la imagen que progresivamente vamos construyendo de nosotros mismos en el proceso de desarrollo. Tiene que ver con cómo nos vemos: ¿somos valiosos? ¿somos útiles? ¿somos personas significativas? ¿somos merecedoras de aprecio y afecto? ¿somos capaces?

Es importante saber que los padres y madres somos centrales en el desarrollo de la imagen que nuestros hijos e hijas construyen, ya que somos sus referentes afectivos. La respuesta a las preguntas que ponemos más arriba se relacionan mucho con la manera como nos relacionamos con ellos, la manera en que les tratamos, las cosas que les decimos. El modo en que les educamos y la forma en que convivimos con ellos influirá en la imagen que ellos construirán de sí mismos.

A continuación, algunas sugerencias para el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos e hijas.

1) Entregar amor incondicional

Los niños, niñas y adolescentes necesitan sentir la gratuidad del afecto que les proporcionamos. Esto quiere decir no poner condiciones para la entrega del afecto: “si no te portas bien, no te voy a querer”; “si no haces tal cosa, no te voy a querer” pueden causar mucha inseguridad y miedo.



Ellos deben sentir que los padres pueden hacerles ver sus errores, sus fallos, pero eso nunca querrá decir que les querrán menos. Les pueden decir a sus hijos: “puede ser que me enoje o me moleste contigo, pero nunca te voy a querer menos o te voy a dejar de querer”, de modo de asegurarle el cariño incondicional.

El amor incondicional que les entregamos, hace sentir a los niños dignos de afecto, dignos de ser queridos y eso les da seguridad en sí mismos y en el mundo en el que les toca vivir.

2) Mostrar confianza en sus capacidades

Mostrarles nuestra satisfacción por lo que hayan logrado hacer y manifestar confianza por sus logros futuros. Es importante hacerles ver que hay cosas que al principio cuestan, que no hacemos bien, pero que con práctica, con trabajo podemos lograr muchas cosas. Muéstrole confianza en lo que puede llegar a hacer: “ahora, no puedes hacer esto, pero ya verás que cuando seas mayor podrás hacerlo”. Es importante respetar sus procesos, sus ritmos para lograr cosas y hacerle ver que creemos en sus capacidades. Además, podemos mostrar confianza en sus capacidades dándole responsabilidades de acuerdo a su edad, consensuando con ellos, de manera de motivarlos a asumirlas. Puede ser desde regar las plantas, cuidar a las mascotas, poner la mesa. Y no olvidemos felicitarlos por la manera en que las cumplen.

3) Tolerar la frustración y desarrollar una buena actitud.

Si algo no les ha salido bien, es una buena oportunidad para enseñarles que en la vida no siempre tenemos todo lo que queremos y que no siempre las cosas resultan como queremos. Expliquémosle que muchas veces nos vamos a tropezar y que eso no significa que no nos podamos levantar. El proceso de buscar soluciones, salir adelante y sobrellevar situaciones difíciles puede ser más enriquecedor que todo resulte fácil y al primer intento.



4) Agradecer



Enseñarles a valorar lo que tienen y agradecerlo. Centrarse en esto y no en lo que no tienen. Es importante hacer el simple ejercicio de buscar cada noche algo por lo que agradecer: puede ser algo que ocurrió en el día, algo que tenemos en la vida, etc. Hacerlo juntos puede reforzar el vínculo y la emocionalidad positiva con sus hijos.

5) Aceptar retos y desafíos

Animémosles a tomar retos y desafíos, a tomar iniciativas que, por supuesto, no les pongan en riesgo. El camino hacia atreverse a tomar acciones de modo autónomo requiere que los padres lo pavimenten con confianza. A veces los niños sienten el impulso de hacer algo nuevo, pero a la vez temen hacerlo. Por ejemplo, ir de campamento con su curso, iniciar la práctica de un nuevo deporte, entre otros.

Animarles a hacerlo, explicarles que muchas veces sentimos esas emociones contradictorias, miedo y ganas, pero luego nos alegramos de haberlo hecho, porque enfrentamos un desafío, pasamos la barrera y nos sentimos bien con nosotros mismos.

En síntesis, nuestros hijos desarrollarán una buena autoestima en la medida que les hagamos sentir que son queribles, capaces, que el mundo es un lugar seguro para crecer y desplegarse como seres humanos.



Palabras Claves

Amor incondicional - Seguridad - Confianza - Enfrentar desafíos