

Profesión PAPÁS

Cómo orientar el futuro de sus hijos: educar para el bienestar

Augusto Pérez Gómez, Ph.D.

Con la colaboración de Marcela Correa Muñoz, Leonardo Aja Eslava, Luis Ángel Parra Garcés y Eduardo Villar Concha.

Publicado por:
Dupligráficas Ltda.
Bogotá, D.C. - Colombia
dupligráficas@cable.net.co
d.upligra@gmail.com
ISBN: 978-958-57904-1-4

INTRODUCCIÓN

En el año 2012 el periódico El Espectador le pidió a la Unión Temporal Nuevos Rumbos-Mejores Amigos que escribiera una serie de fascículos dirigidos a los padres de familia en los que se analizaran algunos de los principales problemas que surgen cuando los hijos llegan a la adolescencia. El éxito de los fascículos fue evidente desde los primeros números.

Teniendo en cuenta la muy limitada disponibilidad de materiales accesibles en los que se analicen las numerosas situaciones que con frecuencia se convierten en quebraderos de cabeza cuando los hijos empiezan a crecer, Nuevos Rumbos tomó la decisión de organizar la publicación original de una manera diferente, cambió algunos títulos y agregó un nuevo capítulo; en ese trabajo me ayudó mucho Juliana Mejía. Así surgió este libro.

Esperamos que su contenido pueda ser aprovechado para ampliar la visión de los padres sobre sus hijos; que los “tips” que se presentan contribuyan a resolver algunas situaciones que pueden volverse complicadas; que sus contenidos inviten a reflexionar, a dialogar y a buscar alternativas a conflictos que en otras épocas se resolvían de manera autoritaria y producían fracturas en las relaciones y en las emociones; y que ayude a los padres a entender que ellos saben mucho más sobre casi todo que sus hijos, así estos puedan derrotarlos en segundos manejando un celular de última generación o en un juego electrónico desafiante y complejo.

A Marcela, Leonardo, Luis Ángel y Eduardo, gracias por sus aportes.

A.P.G., agosto de 2013

6

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es un concepto utilizado en psicología para referirse a la valoración y el aprecio que cada persona tiene de sí misma. Además, se relaciona con términos como la autoimagen y el autoconcepto: cómo alguien se ve, y cómo se describe a sí mismo. La autoestima tiene que ver con la satisfacción con lo que siento que soy, y si mi imagen real se acerca de manera suficiente a mi imagen ideal.

Se ha encontrado que tener una buena autoestima es importante para afrontar de forma más positiva los acontecimientos negativos o estresantes y experimentar menor sufrimiento psicológico ante los fracasos, los rechazos o las pérdidas. Una baja autostima, por el contrario, lleva a las personas a conductas de

evitación, de aislamiento, de menosprecio y subvaloración hacia ellas mismas, y las hace propensas a la ansiedad, al miedo a ser evaluadas, a crear relaciones de dependencia emocional y a lo que se conoce como la “profecía autocumplida”: el temor a que suceda algo desagradable lleva a la persona a crear, sin darse cuenta, las condiciones para que suceda; por ejemplo, pienso que me va a ir mal en un examen, la preocupación no me deja concentrarme para estudiar, y obviamente me va mal en el examen.

Las personas con baja autoestima están continuamente pendientes de cada gesto, cada acción y cada pensamiento que tienen, y lo están comparando la mayoría del tiempo con el modelo de lo que “Deberían ser” y de lo que los demás esperan que ellos sean; estos modelos han sido construidos a través de la vida por las mismas personas, por personas influyentes en sus vidas o incluso por los medios de comunicación. El seguimiento permanente es desgastante porque la mayoría de veces, ante la comparación, la persona sale en desventaja. Estas personas creen que los demás las están evaluando constantemente, y no se dan cuenta de que quienes hacen la evaluación son ellas mismas.

Características de las personas con déficit de autoestima:

- *Con respecto a sí mismos:*

- Exceso de autocrítica

- Autoexigencia excesiva (se comparan con los demás y siempre se ven por debajo de ellos)

- Actitud perfeccionista

- Temor excesivo a cometer errores
- Usan con frecuencia palabras como: nunca, siempre, todo, nada
- Inseguridad en la toma de decisiones
- Muy sensibles a la crítica
- Sentimiento de culpa generalizado
- Estado de ánimo triste
- Actitud de perdedor

- *Con respecto a los demás:*

- Constante necesidad de atención
- Actitud retraída y poco sociable
- Necesidad continua de agradar a los demás
- Necesidad imperiosa de aprobación
- Exigentes y críticos con los demás

- *Con respecto a la interpretación de la realidad*

- Hay pensamientos negativos automáticos: son juicios valorativos de la experiencia que se denominan automáticos porque son rápidos e involuntarios, y usualmente la persona no los pone en duda.
- Autoacusación: (ej, se ve como único culpable de sucesos externos desagradables)
- Pensamiento de todo o nada, pensamiento rígido e inflexible, “o es blanco o es negro” (ej, “si no está pendiente de mi todo el tiempo, es que no me quiere”)
- Generalizan excesivamente
- “Adivinan” el pensamiento de los demás o el futuro, sin tener suficiente evidencia (ej.: “Los demás siempre piensan mal de mi”)

- Usan frecuentemente: “Debería...”.
- Autoexigencia excesiva. No actuar como ellos creen que deberían hacerlo, para ellos corresponde a carecer de valor como persona.
- Ponen etiquetas. Se califican como “soy un inútil, o un desastre”
- Magnificación/minimización: exageran sus errores y les quitan mérito a sus éxitos.
- Razonamiento emocional: piensan que si se sienten mal frente a una situación es que la situación es mala en sí misma.

Otras características:

- La persona se atribuye la responsabilidad de los acontecimientos negativos y no de los positivos. Se siente culpable de lo malo que le ocurre y piensa que lo bueno que le sucede no depende de él, sino de la suerte u otros factores externos (ej. “Si me va mal en un examen es que soy bruto, si me va bien es que la profesora se equivocó en la calificación o es que estaba muy fácil”).
- Opinión negativa de su propia capacidad, que influye negativamente en su desempeño real.
- Como creen que no van a poder superar los conflictos, no buscan o no encuentran estrategias de solución.

¿De dónde surge la baja autoestima?

Un autoconcepto negativo se relaciona con la autocrítica excesiva; todas las personas tienen estándares internos, constituidos por metas y criterios, que les permiten interpretar los sucesos, las interacciones con los demás y consigo mismos. Los estándares internos han sido aprendidos y son producto de la historia de vida

de cada persona. Además pueden estar relacionados con las creencias y los valores del entorno familiar y de las relaciones con las personas más significativas. En los casos de las personas que tienen bajos niveles de autoestima los estándares internos son usualmente demasiado estrictos, irracionales y perfeccionistas, por lo que se imponen metas muy exigentes y rígidas que generan tensión y sufrimiento. Al lograr un desempeño por debajo del esperado se reafirman esos patrones estrictos de autoevaluación y se vuelve a iniciar el círculo vicioso.

TIPS PARA LOS PADRES

¿Cómo evitar que los hijos tengan problemas de autoestima? Estas son algunas recomendaciones sencillas que pueden ayudar a lograr ese propósito:

- Reconozca los logros de sus hijos, pero no los premie sin motivo
- Enséñeles a hacer evaluaciones equilibradas de las situaciones, y a evitar juicios destructivos sobre sí mismos y sobre lo que hacen
- Transmítales la importancia de tener como modelo lo que ellos creen que pueden dar de sí mismos, evitando las comparaciones con los demás
- No favorezca las exigencias perfeccionistas y recuerde el viejo adagio: “Lo perfecto es enemigo de lo bueno”
- Hágalos ver que como humanos tenemos derecho a cometer errores, a no siempre lograr lo que nos proponemos, a fracasar; y que esas experiencias son aprendizajes.
- Acostúmbrelos a recibir las críticas u observaciones de manera constructiva
- Déjeles ver que no tenemos por qué caerle bien a todo el mundo, y que eso no significa que seamos malas personas

- La valoración de los demás puede ser importante, pero no solo cuando es negativa; hay que aprender a escuchar y aprehender lo positivo.
- Dé ejemplo, utilizando estas simples recomendaciones en su vida cotidiana