

José Vicente Bonet, *Sé amigo de ti mismo*
Ed. Sal Terrae. Santander.

Capítulo 9: La autoestima de nuestros hijos.

La autoestima de nuestros hijos

*«La autoestima es el factor que decide el éxito
o el fracaso de cada niño como ser humano»*
(D.C. Briggs)

*
**

Mónica, una niña de cinco años, percibe y siente el cariño y el aprecio que sus padres y hermanos le manifiestan de forma espontánea y constante. Se siente querida y valorada; se siente «especial»... A su manera, se da cuenta de que su existencia es una fuente de gozo para las personas de su entorno familiar.

Al sentirse valorada, aprende gradualmente a percibir su propia valía. En estas circunstancias, no es difícil para Mónica desarrollar una autoestima positiva. Y así, Mónica vive feliz e interesada por lo que la rodea; disfruta charlando, jugando y hasta haciendo sus deberes escolares, y no siente demasiada necesidad de llamar la atención haciendo trastadas, aunque las haga de vez en cuando.

Tampoco le preocupan demasiado sus errores y equivocaciones, pues sus padres le han enseñado que nadie es perfecto y que todos nos equivocamos a menudo, y no la quieren más cuando se comporta impecablemente que cuando rompe un jarrón y arma jaleo, aunque la corrijan como es debido.

A medida que va creciendo, si los que la quieren y son importantes para ella se abstienen de *exigir* que saque sobresalientes, que gane premios, que protagonice las funciones del colegio, que toque el piano sin un fallo o que baile sin un traspiés, ella se sentirá estimada y querida, no por las cosas más o menos notables que sea capaz de hacer, sino, sencillamente, por ser Mónica.

En el transcurso del tiempo, gane o pierda, destaque o sea del montón, mientras se sienta estimada y valorada incondicionalmente por sus personas significativas, Mónica aprenderá a amar al prójimo como a sí misma, por la sencilla razón de que ha aprendido a valorarse a sí misma, a disfrutar siendo ella misma y a sentirse en paz consigo misma. Esta actitud de sano amor a sí misma la libera para abrirse y darse generosamente a los demás.

El caso de Mónica es un ideal al que, por fortuna, se aproximan bastantes casos reales. Todos conocemos a niños parecidos a Mónica. Por desgracia, también sabemos de otros que, habiendo crecido en un entorno familiar en el que se sentían rechazados, agredidos y hasta odiados, se transforman en adolescentes difíciles y conflictivos, inseguros de sí mismos, fáciles víctimas de la droga, del alcohol y de la desesperanza.

*«Cada vez me impresiona más
el número de muchachos que encuentro en la vida
que se odian a sí mismos»
(J.L. Martín Descalzo)*

*
**

Un estudio realizado en Valencia en los años ochenta concluía que alrededor de 4.000 niños padecían depresión en la Comunidad Valenciana, y bastantes de ellos habían pensado en suicidarse. Según dicho estudio, «los síntomas más relevantes relacionados con la depresión infantil son

la tristeza, la falta de afecto que acusa el niño, los sentimientos de soledad y de culpabilidad, la conducta agresiva, la *baja autoestima* y la pérdida del apetito». La autoestima positiva cultivada desde la niñez es una eficaz profilaxis contra los devastadores efectos de la depresión. Y, por el contrario, la autoestima deficiente es el caldo de cultivo de dicha depresión.

Sin duda, todos los padres desean que sus hijos se valoren en lo que realmente valen, para que, pertrechados con una visión y una valoración positivas de sí mismos, sepan enfrentarse a los inevitables altibajos de la vida y lleguen a ser personas razonablemente seguras de sí mismas, felices, eficaces y solidarias. En suma, desean para sus hijos una autoestima fuerte y estable. Proponemos algunas orientaciones para que los padres puedan facilitar el desarrollo de la autoestima de sus hijos, advirtiendo de antemano que no hay recetas infalibles; pero, ciertamente, algo sí puede hacerse, y vale la pena intentarlo.

En primer lugar, es importante tener en cuenta que todos, querámoslo o no, tenemos una influencia, positiva o negativa, en aquellos con quienes convivimos, sobre todo en nuestros hijos, para quienes solemos ser figuras significativas por excelencia (recordemos el «efecto Pygmalión» del capítulo precedente). Los padres son para sus hijos *espejos psicológicos* a partir de los cuales ellos van construyendo su propia imagen. Desde que nace, el niño se mira en sus padres y va aprendiendo lo que vale por lo que *siente* que ellos le valoran.

*«La imagen que tu hijo tiene de sí mismo
es el resultado directo del tipo de estímulos
que recibe de ti cotidianamente»
(W.W. Dyer)*

*
**

Érase una vez —cuentan los Hermanos Grimm— una bellísima muchacha llamada Rupunzel, que, raptada por

una bruja feísima, vivía prisionera en una torre en la que no había espejos y de la que no podía escapar. La bruja, que era su única compañía, le repetía una y otra vez: «Rapunzel, eres tan fea como yo», mientras la miraba fijamente con sus ojos legañosos, sus cabellos alborotados y su tez cetrina y arrugada. Cada vez que veía a la bruja, Rapunzel se decía: «¡Ah, si yo soy como esta bruja, no quiero salir de esta torre nunca jamás!». Y así, seguía viviendo en la torre, prisionera de su creencia en su propia fealdad.

Pero, un día en que estaba triste y aburrida, Rapunzel se asomó a un ventanuco y vio a un príncipe encantador cabalgando sobre un caballo blanco. El príncipe, a su vez, vio a la bella Rapunzel, se detuvo bajo la ventana y la miró sonriente. También ella le sonrió y, sin pensarlo dos veces, descolgó sus largas trenzas rubias por la ventana. El príncipe trepó por ellas, y de ese modo ambos pudieron verse cara a cara y mirarse a los ojos. Entonces Rapunzel se vio, por primera vez en su vida, reflejada en los ojos del príncipe como en un espejo, se dio cuenta de que era muy bella y se sintió libre. Saltó al suelo, subió a la grupa del caballo del príncipe, y la pareja se alejó a toda prisa de la torre y de la bruja. Y, como suele ocurrir en los cuentos, fueron felices el resto de sus vidas...

Las huellas de estos espejos de nuestra infancia son profundas y duraderas, tanto para bien como para mal. El testimonio de Franz Kafka en su conocida *Carta al Padre* es escalofriante: «Cuando emprendía algo que te desagradaba, y tú me amenazabas con un fracaso, mi respeto por tu opinión era tan grande que el fracaso era inevitable, aunque no hubiera de producirse hasta más tarde. Perdí toda confianza en mis propios actos»...

Los niños, pues, tienden visceralmente a creer lo que sus padres les dicen y a comportarse en conformidad con lo que éstos esperan de ellos. Si tú, padre o madre, crees de verdad que tu hijo es «más torpe que los demás» y que

«no tiene iniciativa», le comunicarás, aun sin pretenderlo, estas expectativas negativas a través de tus gestos y de tus palabras. No te extrañe, pues, que el niño acabe comportándose torpe y desmañadamente.

«Soy de la opinión de que, cuando se trata a alguien como si fuese idiota, es muy probable que, si no lo es, llegue pronto a serlo»

(F. Savater)

*
**

Por el contrario, si eres una persona que confía en su hijo y estás convencido de que puede crecer y mejorar, tu «espejo» le infundirá confianza y seguridad en sí mismo, y el niño asimilará positivamente tu mensaje: «Puedes hacerlo... Verás cómo lo consigues»... Aprenderá, pues, a confiar en sus propios recursos y en sí mismo.

Mi pie izquierdo, commovedora y galardonada película basada en una historia real, es un ejemplo impresionante del poder transformador de la confianza inquebrantable de una madre en su hijo, que desde que nació sólo podía mover el pie izquierdo, debido a una parálisis cerebral.

Alentado y apoyado fundamentalmente por su madre, pero también por el resto de su familia, aquel niño, Christy Brown —que, por lo demás, era bastante inteligente—, aprendió a leer, escribir y pintar con suma destreza, hasta el punto de ver sus cuadros expuestos en una galería de arte y publicar varios libros, entre ellos la autobiografía en que se basa la película. También se enamoró, se casó y disfrutó varios años de feliz matrimonio hasta su temprana muerte.

Entre los factores que contribuyen decisivamente a la formación de la autoestima positiva o negativa del niño, el primero en el tiempo, y tal vez en importancia, es el

lenguaje corporal, no-verbal, con que le «hablan» y se comunican con él quienes le rodean, cuando todavía él no puede entender las palabras. Es el lenguaje de las miradas, de las caricias, del tono de voz... y también de los silencios, las caras largas, las ausencias, los gritos, los golpes...

Cuando baña a Nacho, su madre concentra todos sus sentidos en el niño. Sus músculos están relajados, su tono de voz es suave y acariciador, y hay una luz bondadosa en sus ojos. La madre contempla con ternura los rollitos de grasa del bebé, los hoyuelos en los deditos de sus pies... Le encantan las reacciones del bebé cuando le echa agua sobre el vientre. Cuando él gorjea, ella le responde de la misma manera. Cuando él chapotea, ella se ríe y juega con él. No se pronuncian palabras, pero madre e hijo se están comunicando profundamente. Nacho capta, percibe, siente, a su manera, que su madre le adora, y así va experimentando la vivencia de ser valorado.

Por el contrario, la madre de Pedrito se concentra en la revista *Hola* mientras le da el biberón, que sostiene con cierta indolencia entre sus dedos. Si él rebulle, ella no se inmota; si él le agarra la blusa, ella le desprende los dedos sin dejar de leer. Pedrito y su madre no comparten la experiencia; no hay comunicación profunda entre los dos. Lo cual es triste, porque, en esta etapa de su vida, la madre es todo su mundo para Pedrito, y esta experiencia le «dice» que no merece atención. Tempranas experiencias de este tipo pueden afectar negativamente a la autoestima del niño.

Según nos informan publicaciones dignas de crédito, en un estudio realizado hace pocos años en Inglaterra se llegó a la conclusión de que los recién nacidos que son abrazados por sus madres durante veinte o más minutos inmediatamente después del parto, lloran menos y duermen y comen mejor, por lo que su desarrollo físico y psíquico suele ser más satisfactorio. También se nos informa de que, en un hospital norteamericano, niños nacidos prematuramente crecían y engordaban tanto más rápida-

mente cuanto más se les acariciaba. Y se está popularizando la práctica de que los padres que esperan un bebé le comuniquen a éste su afecto mediante caricias sobre el vientre de la madre. Son ejemplos concretos de la importancia de la comunicación no-verbal.

«¿Ha abrazado hoy a su hijo?»

(S. Johnson)

*
**

Otro factor importante en el desarrollo de la autoestima infantil es la *propia experiencia* del niño. Se trata de que el niño vaya descubriendo y «conquistando», con su propio esfuerzo y en la medida de sus posibilidades, el mundo que le rodea. Conviene, pues, no hacer por él lo que él mismo ya es capaz de hacer. Conviene, en suma, enseñarle a valerse por sí mismo, para que vaya tomando conciencia de sus recursos y aprenda a valorarse.

«El niño valora su propia personalidad
al caer en la cuenta de que puede ser independiente
y realizar ciertas cosas por su propio esfuerzo»

(M. Montessori)

*
**

Desde su experiencia de madre y de psicóloga, Dorothy C. Briggs, a quien citábamos al comienzo de este capítulo, dice —con estas o parecidas palabras— a las madres «ansiosas» por ayudar a sus hijos: «Cuando, para terminar pronto, le vistes para ir a la escuela; cuando insistes en que no juegue en casa, porque puede romper los cristales, ni baje tampoco a la calle, a causa del frío o del tráfico o de las malas compañías; cuando le programas cada momento de su horario para que saque mayor provecho del tiempo; cuando no puede escoger a sus amigos

sin contar contigo, ni existe deporte que no sea peligroso... estás equivocando el camino».

Los padres que desean que sus hijos aprendan a descubrir sus propios recursos y confiar en sí mismos, conviene que se pregunten a menudo: ¿Qué puede hacer ya él o ella sin mi ayuda?; y deben animarles a que lo hagan y, en lugar de prohibiciones, ofrecerles oportunidades para que actúen por cuenta propia.

La *palabra* es un tercer factor que influye poderosamente en la autoestima de nuestros hijos. No basta con quererles y estar satisfechos con ellos; hay que *decírselo* claramente, para que ellos se sientan realmente queridos y apreciados. Las palabras son armas de dos filos: pueden reforzar o debilitar la autoestima del niño, según sean el contenido, el tono de voz y el gesto que las acompañen.

«Píllele usted haciendo algo bien... y ¡hágaselo saber!»
(S. Johnson)

*

**

La corrección (y las sanciones apropiadas) forma parte normal y saludable de la educación de los hijos. Pero, para que sea constructiva y duradera, en lugar de destructiva y efímera, conviene aprender a corregir comportamientos concretos sin descalificar globalmente a la persona del niño. Gritarle: «¡Eres un inútil y un gandul!», o decirle firme y serenamente: «Si sigues con estas malas notas, no pasarás el curso; no te has esforzado....; así que este fin de semana te vas a quedar en casa a estudiar», son dos formas diferentes de abordar una misma realidad; la primera suele ser destructiva, y la segunda constructiva.

El autor recomendaría a los padres que jamás utilicen epítetos denigratorios o descalificadores de la persona cuando se dirijan a sus hijos. El niño pequeño, cuyos padres son para él «dioses omniscientes», incorpora fácil-

mente a su autoimagen las descalificaciones personales que esos «dioses» fulminan, y tiende a percibirse, sentirse y comportarse según esa imagen deformada. La descalificación personal fomenta el sentimiento de culpa, que constituye el núcleo de una baja autoestima... y de muchos desórdenes psíquicos.

En la relación padres-hijos, por consiguiente, deberíamos utilizar con sumo cuidado la reprensión, desterrar las descalificaciones e incrementar, sin excesivo temor a propasarse, las «caricias verbales», las palabras amables, laudatorias y alentadoras. El niño necesita sentirse inequívocamente reconocido, alentado y apreciado en sus esfuerzos, si realmente deseamos su bienestar. Basta con que recordemos nuestra propia infancia...

Quede claro que no defendemos aquí el comportamiento de ciertos padres que abruman al hijo con alabanzas desmesuradas e infundadas, que pueden hacerle creer que es un ser superior y propiciar una dependencia morbosa de la aprobación de los demás. Esa hipervaloración y esa dependencia le dejan indefenso ante la crítica y la desaprobarción que, tarde o temprano, encontrarán fuera del ámbito familiar.

Y, por encima de todo, tratemos de mantener la *coherencia* entre nuestras palabras y los gestos no-verbales que las acompañan; entre nuestras recomendaciones verbales y nuestros comportamientos reales. «Estudia, hijo mío, estudia —le repite sentenciosamente el padre al hijo remolón—, que el saber no ocupa lugar»...; pero en aquella casa no se leen más «libros» que *Hola, Marca e Interviú*. Los hijos captan muy rápidamente este tipo de incoherencias en sus padres, que suelen impactarles negativamente. Cuenta Dorothy C. Briggs el caso de una señora que estaba ocupadísima limpiando la casa, cuando llegó su hijita del colegio y le enseñó uno de sus dibujos: «¡Mamá, mamá —le decía la niña, excitadísima—, mira que dibujo tan bonito he hecho!» La madre, que quería mucho a su hija,

le dio un beso y le respondió: «Maravilloso, cariño». Acto seguido, agarró el papel y, sin apenas darse cuenta, lo partió en pedazos y lo echó a la basura. La niña rompió a llorar.

«Los niños comienzan amando a sus padres;
a medida que van creciendo, los juzgan;
a veces los perdonan»
(O. Wilde)

*
**

En resumen:

1. No basta con querer a nuestros hijos; es necesario que ellos se sientan queridos y valorados. Hay, pues, que expresárselo, verbal y no-verbalmente, con claridad meridiana. Si hacen algo bien, hay que reconocérselo y animarles. Si hacen algo mal, también hay que decírselo (pues la mentira es enemiga de una autoimagen sanamente positiva), corrigiendo sus fallos serenamente y sin descalificar a su persona.

2. Debemos esperar de nuestros hijos lo mejor que puedan dar de sí; creer de veras en su capacidad para el bien y la verdad; proponerles metas elevadas, para que tengan que esforzarse, pero también accesibles a sus posibilidades reales —aunque tal vez latentes todavía—, para que no se desanimen; proporcionarles oportunidades de que, con sus talentos y habilidades, puedan experimentar el éxito...

No se trata, por supuesto, de abrumarles con expectativas ilusorias, ni de acuciarles con metas que no están realmente a su alcance. Éste sería el triste caso de Willie Loman y su hijo Biff en el drama de Arthur Miller *La muerte de un viajante*, obra maestra del teatro norteamericano del siglo XX, también llevada a la pantalla. Willie, viajante de comercio insatisfecho y mediocre, parece estar

convencido de que su hijo Biff está llamado a ser lo que él no ha sido: «número uno» en el deporte, en el amor y en los negocios; y así lo proclama a los cuatro vientos, ciego a las obvias limitaciones del muchacho, a quien abrumba con fantásticos e ilusorios proyectos. Al final, la realidad se impone, y todo acaba en tragedia, con el fracaso de Biff y el suicidio del viajante.

A la luz de las ideas y recomendaciones propuestas en este capítulo, es posible que algunos lectores, padres o madres de familia, se sientan algo culpables por no haber acertado siempre con las actitudes, gestos y palabras conducentes al desarrollo de la autoestima de sus hijos. Esperamos casi demasiado de los padres, que, al fin y al cabo, son seres humanos falibles, como todos los demás. Culpabilizarse es una pérdida de tiempo; vale más responsabilizarse e intentar mejorar nuestros gestos, palabras y actitudes. Lo cual es posible, porque contamos con nuestra buena voluntad e inteligencia.

También conviene tener en cuenta, como advierte la doctora Briggs, que los mensajes negativos de los padres no son irreparables, con tal de que sean puntuales, poco frecuentes y poco intensos, y con tal de que la habitual actitud interior hacia los hijos sea fundamentalmente positiva. Es decir, si los hijos perciben *preponderantemente* mensajes afirmativos de amor, de cariño, de aceptación, normalmente serán éstos los que más les impresionen e influyan a la larga. Lo importante, en lo que a los padres se refiere, es que se esfuercen por adoptar las actitudes apropiadas para fallar menos y acertar más.

Comparto la conclusión de S. Coopersmith, eminente psicopedagogo: «La autoestima de un niño no guarda relación directa con la posición económica de la familia, ni con la educación, ni con la ubicación sociogeográfica del domicilio familiar, ni con el hecho de que la madre esté siempre en el hogar... Lo que resulta significativo es la calidad de la relación existente entre el niño y los adultos que son importantes en su vida».

También comparto su opinión, sobradamente comprobada, de que la autoestima de los niños suele tener mucho que ver con el nivel de autoestima de los padres. Sea ésta, pues, nuestra recomendación final: que los padres se interesen seriamente por fortalecer su propia autoestima como personas y como padres.

*«Lo importante
no es lo que un padre piense de sus hijos,
sino lo que éstos piensen de sí mismos»
(S. Johnson)*

*

**

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BONET, J. V., «La autoestima de nuestros hijos»: *Mensajero* (Diciembre 1990).
- BRIGGS, D. C., *El niño feliz*, Gedisa, México 1988.
- BROWN, Ch., *Mi pie izquierdo*, Rialp, Madrid 1991.
- DYER, W. W., *La felicidad de nuestros hijos*, Grijalbo, Barcelona 1986.
- JOHNSON, S., *Cómo ser buen padre en un minuto*, Folio, Barcelona 1985.