

LA AUTOESTIMA

Hoy en día se habla mucho de la *autoestima*: es un término que ha entrado a formar parte del léxico de la mayoría de las personas de nuestro entorno y, en general, en nuestra cultura. Pero quizá no todos tengan claro qué es realmente la autoestima. A veces oímos decir que una persona tiene una buena autoestima porque se siente superior a los demás o porque siempre habla de sí misma, poniendo de relieve sus capacidades y sus éxitos, etc. Sin embargo todo eso no es síntoma de poseer una buena autoestima, sino más bien de lo contrario. Veamos algunas definiciones de autoestima.

En su libro *Autoestima para padres*, Franco Volpi, experto en comunicación y formación de padres, define la autoestima como «apreciación de la propia valía e importancia y la toma de responsabilidad sobre sí mismo y sobre las relaciones consigo mismo y con los demás». Una bonita definición de este término la da, entre otras, Aquilino Polaino-Lorente en su interesante libro: *la autoestima perdida*: “*Autoestima es sentirse digno de ser amado.*” En otras palabras, yo diría *que se tiene una buena autoestima cuando uno posee una visión objetiva de sus capacidades y cualidades así como de sus limitaciones y defectos, y al mismo tiempo una plena aceptación de todo ello*. Simplificando: conocer cómo es uno realmente y aceptarse tal cual.

Según lo que hemos dicho, está claro que no posee una buena autoestima el que se siente superior o el que cree que vale más de lo que realmente vale, sino aquel que conoce bien su valía y también sus límites y se acepta a sí mismo con todo ello. La persona con una buena autoestima suele ser una persona humilde, puesto que no necesita presumir, no se siente impulsada a destacar, no le preocupa demasiado lo que los demás puedan pensar de ella; es una persona libre, acepta con naturalidad las críticas y reconoce sin dificultad sus defectos; al mismo tiempo es comprensiva con los errores de los demás y sabe valorar los méritos de los que la rodean porque no siente envidia de ellos.

Es importante subrayar que una mala autoestima es la base de todos los comportamientos delictivos y antisociales, así como de la mayoría de los problemas psicológicos. Y, del mismo modo, una buena autoestima se encuentra en la raíz del éxito profesional y social y del comportamiento altruista, es decir, de la capacidad de amar. De lo dicho se deduce la importancia de educar bien en la aceptación plena de uno mismo, en la autoestima.

Pero ¿cómo y cuándo se gesta la autoestima? ¿De qué depende llegar a tener una buena autoestima? Con frecuencia nos encontramos con personas a quienes, aun siendo brillantes y sabiéndolo a nivel consciente, les persigue siempre la sensación de no estar a la altura, de hacer las cosas mal o de que los demás son mejores que ellos. Y a pesar de comprobar una y otra vez su éxito, siguen teniendo un miedo exagerado al fracaso. Son personas que en un plano consciente saben claramente que son brillantes, pero en el inconsciente piensan lo contrario; la idea inconsciente que tienen de sí mismas es negativa; no se valoran, no creen en ellas mismas. Y por eso, frente a cualquier reto, les asalta el pensamiento de que lo harán mal, de que fracasarán, «pues no valgo nada». Esta idea les producirá una fuerte ansiedad y, aunque conscientemente sepan que su trabajo es bueno y que lo están haciendo bien, no podrán quitarse de la cabeza el pensamiento de que va a salir mal. En consecuencia, actuarán con mucha ansiedad; y, dicho sea de paso, cuando la ansiedad es alta, tiende a bloquear las capacidades intelectuales, por lo que no sería raro que acabasen haciéndolo realmente mal.

En el caso anterior hemos puesto un ejemplo de baja autoestima, de no valorarse a sí mismo y de un autoconcepto –es decir, una idea de sí mismo– poco objetivo. Las personas del ejemplo anterior se ven en su inconsciente mucho más torpes de lo que realmente son. A veces, aun teniendo un concepto objetivo de algún defecto que uno tiene, se da la tendencia inconsciente a exagerar sus consecuencias negativas, lo que hace muy difícil aceptarse a sí mismo. En general todas las personas arrastramos carencias de autoestima: pueden estar ligadas a nuestro aspecto físico, a nuestra capacidad para caer bien o ser aceptados por los demás, a nuestra inteligencia, a que seamos más o menos buenas personas, etc. En general se trata de ideas no objetivas; es decir, nos vemos en nuestro inconsciente peor de lo que somos. En mi consulta, cuando descubro junto con mi cliente alguna idea negativa que él tiene sobre sí mismo, me suele decir: «No, no, si yo sé que valgo, yo no creo que sea torpe». Pero ése es el pensamiento consciente: «Yo sé que valgo», pero en el inconsciente piensa lo contrario. Uno mismo pone continuamente en duda su valía y actúa en muchos casos por debajo de sus posibilidades, porque en el fondo no cree en sí mismo; y esa idea negativa sobre su capacidad le genera ansiedad y estrés: emociones que, por otro lado, pueden bloquear en gran medida, como ya hemos dicho, la capacidad real.

Algunos psicólogos suelen decir que el inconsciente hace predicciones que se autorrealizan. Pongamos un ejemplo: imaginemos un joven que, como a tantos adolescentes les sucede, tiene carencias de autoestima y considera, en su inconsciente, que no cae bien a la gente, que hay algo rechazable en él y por eso nadie lo acepta bien. Pues bien, si alguien lo invitase a una fiesta, probablemente pensaría: «Si voy, nadie me va a hacer caso, me dejarán solo; y si se me acerca alguien, no sabré qué decir, me pondré rojo y haré el ridículo». Si al final se decidiese a ir a la fiesta, después de lo que ha pensado es probable que esté muy nervioso, pues espera un rechazo; y esa misma ansiedad, ese mismo nerviosismo que siente lo bloqueará, no sabrá qué decir, se pondrá rojo, hará el ridículo y la gente lo evitará. Lo cual confirmará la «profecía» de su inconsciente. Es decir: lo que el previó que pasaría es la causa de su nerviosismo y, por tanto, de su fracaso. Si hubiese ido tranquilo, sin pensar en un posible fracaso o rechazo, se habría comportado con más naturalidad y probablemente no habría tenido problemas.

Después de vivir esa experiencia, el joven del ejemplo anterior acabará más convencido que antes de que hay algo rechazable en él, de que no cae bien a la gente, lo cual aumentará la idea negativa que ya tenía de sí mismo y hará que en la siguiente ocasión se ponga aún más nervioso y lo haga peor. Y así, poco a poco, irá entrando en una espiral negativa que empeorará cada vez más su autoestima, al menos en lo que se refiere a las relaciones sociales.

Pero veamos cómo se genera la autoestima. *Autoestima* quiere decir literalmente «estima por uno mismo», es decir, quererse a sí mismo. Pero para quererse hay que gustarse mínimamente y aceptarse tal como uno es. Para ello hemos de tener una imagen (*autoimagen*) y un concepto (*autoconcepto*) realistas de nosotros mismos, conocer con objetividad nuestra valía, nuestra capacidad y nuestros defectos y limitaciones. Por desgracia, la imagen o el concepto que tenemos de nosotros mismos en nuestro inconsciente no suele ser realista. No siempre se trata de una falta de autoestima global de mi persona o de una imagen totalmente negativa de mí mismo; con frecuencia las carencias de autoimagen se dan sólo en algún aspecto de mi personalidad. La autoimagen se suele gestar fundamentalmente durante la infancia y la adolescencia. El niño no sabe si es guapo o feo, inteligente o tonto, malo o bueno, etc.: serán los adultos los que le sirvan de espejo. Y según cómo éstos lo traten, así se sentirá él.

En palabras del famoso psicólogo humanista Karl Rogers, «la experiencia de sentirse objeto de consideración positiva por parte de los demás tiene que preceder a la experiencia de la consideración positiva de sí mismo. Esta experiencia, sin embargo, conduce a una actitud positiva de sí mismo que ya no vuelve a estar en función directa de las actitudes de los demás. El individuo hace, entonces, respecto de sí mismo, el papel de “persona-criterio”, papel que antes tenían ciertas personas que ocupaban un lugar importante en su economía interna». En otras palabras, la autoimagen se gesta por el reflejo que de nosotros nos devuelven los demás, sobre todo las personas más cercanas y relevantes. Y una vez que hemos adquirido una autoimagen objetiva y positiva, se hace más sólida e independiente de las opiniones de los demás.

Recuerdo que, cuando comencé a trabajar en un colegio como psicólogo, solía salir a dar un paseo por el patio en el recreo después de comer, y algunos niños se me acercaban a hablarme y a saludarme. En una ocasión, uno de ellos, de los más pequeños –tendría unos 6 años, muy vivaz y simpático– se me acercó y a bocajarro me preguntó: «Profe, ¿tú eres feliz?». Debo confesar que la pregunta me pilló totalmente desprevenido y le contesté que sí, que me sentía bastante feliz, y él continuó: «Pues yo no. Porque ¿sabes? Yo soy muy malo». Lógicamente, me faltó tiempo para llamar a sus padres y ver qué sucedía en aquella casa. El problema era muy sencillo: se trataba de un niño un poco inquieto y revoltoso y en casa no paraban de llamarle la atención y de decirle que era malo. Si los padres y la familia no cambiaban la forma de tratar al niño, la forma de corregirlo, era probable que el niño pudiese arrastrar para toda la vida una imagen de sí mismo muy negativa, como alguien que es malo y no tiene remedio: es así y no hay nada que hacer.

En este caso, al niño se le ha puesto una *etiqueta*: «Es malo», sin distinguir entre lo que es y lo que hace. Esto puede resultar muy negativo, pues el niño se sentirá identificado con su conducta: *él no actúa mal, él es malo*, su misma esencia es ser malo. Y si es así, ¿qué puede hacer para cambiar? Creerá que su ser malo es parte de él mismo, que no le es posible actuar de otra forma. Pero al mismo tiempo no podrá soportar la idea de ser malo, por lo que se rechazará a sí mismo, no aceptará ser como cree que es. Aquí tenemos ya una baja autoestima: no se querrá a sí mismo y siempre tendrá miedo de actuar mal, porque pensará que no es capaz de actuar de otra manera. En casos graves, un niño así podría concluir que su sitio está entre los malos y acabar juntándose con los peores.

Este ejemplo nos sirve para entender cómo se genera la autoestima. El niño no analizará con objetividad su conducta; se limitará a creer lo que los adultos dicen de él. Alguien podría pensar que, en ese caso, para generar una buena autoestima basta decir siempre cosas positivas del niño; lo cual no es del todo cierto: si yo al niño le digo siempre que es muy listo pero luego no valoro lo que me dice, o en momentos de impaciencia le digo: «Deja de decir bobadas»... o cosas por el estilo, el niño captará más cómo lo trato que lo que le digo. Por otro lado, si, por ejemplo, en el caso de un hijo único o el menor de los hermanos con mucha diferencia de edad con el que lo precede, se le hacen alabanzas exageradas diciéndole que es el mejor del mundo en todo, puede que mientras sea muy pequeño se lo crea, pero en cuanto empiece a relacionarse con otros niños de su edad se dará cuenta de que los demás niños no opinan lo mismo de él, y puede sufrir rechazo y, por tanto, un duro golpe en su autoestima, con consecuencias muy negativas en el futuro.

Para generar una buena autoestima en los niños resulta importante tratarlos respetuosamente, hacerles sentir que se los tiene en cuenta, que se los valora, aunque a veces tengamos que corregir sus conductas o no ceder a sus caprichos. Lo ideal es manifestar al niño que sus deseos, sentimientos, opiniones, etc. son importantes para

nosotros, y por eso los escuchamos con atención y ponemos interés en saber qué es lo que sienten, aunque luego les digamos que lo que piden o manifiestan no nos parece bueno para ellos y mantengamos nuestra postura con firmeza. Lo cual, dicho sea de paso, no es sinónimo de enfado ni de alzar la voz.

Un trato violento, ya sea físico o verbal, aparte del miedo que pueda suscitar, puede ser percibido por el niño como una humillación o un menosprecio por parte de sus padres o educadores; lo cual, además de no contribuir a mejorar su conducta, dañará su autoestima. El asumir valores, la buena conducta y el esfuerzo por superarse están directamente relacionados con una buena autoestima. En este aspecto es evidente que casi todos arrastramos deficiencias en nuestra autoestima ya desde la infancia, debido a estilos educativos erróneos. Un libro muy interesante y práctico para trabajar la autoestima en los niños es *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*, de Adele Faber y Elaine Mazlish. En él se dan muchas pistas de cómo se deben comunicar los padres con los hijos pequeños para que se sientan valorados.

Un error frecuente, denunciado por Seligman en su libro *Niños optimistas*, consiste en pensar que para generar una buena autoestima en los niños lo importante es que éstos no fracasen nunca; y así se procura que tengan éxito en todo lo que hacen, reduciendo al máximo las dificultades o alabándolos aunque las cosas no las hayan hecho muy bien. Pero, como este autor señala, los éxitos gratuitos no generan autoestima, mientras que los fracasos bien asumidos la pueden generar. Para tener una buena autoestima es necesario obtener el éxito con esfuerzo y saber aceptar el fracaso reconociendo las propias limitaciones y sabiendo que esforzándose se puede alcanzar el éxito donde ahora se fracasa.

Lo importante, según Seligman, es que el niño afronte los retos acordes con su capacidad, de modo que aprenda a valorar el éxito según su esfuerzo. En este punto hay que subrayar que aquellos niños a los que se les trata de resolver todos los problemas sin dejar que ellos mismos los afronten, acaban por generar una idea muy negativa de sí mismos, pues interpretan erróneamente que les hacen todas las cosas porque ellos son incapaces. Y por eso, cuando tengan que afrontar las situaciones ellos solos, se agobiarán y se angustiarán mucho pensando que lo van a hacer mal.

En nuestro estilo educativo occidental olvidamos con frecuencia poner de relieve lo que el niño hace bien, limitándonos casi exclusivamente a señalarle los defectos y los errores. Esto tiende a generar en el niño la idea de que para ser aceptable debe ser perfecto, lo cual provoca una tendencia al perfeccionismo generadora de baja autoestima, que tan negativa puede resultar para una vida psicológicamente sana y equilibrada. Por ello es fundamental, por un lado, alabar y poner de manifiesto los éxitos y, por otro, valorar el esfuerzo.

No olvidemos tampoco que los adultos, aunque más resistentes a las opiniones de los demás que los niños, también somos sensibles a cómo se nos mira o se nos trata. Y a todos nos gusta y nos ayuda sentirnos valorados, tenidos en consideración y reconocidos en nuestro trabajo. Al final de este capítulo presentamos un cuadro con algunos consejos útiles para ayudar a generar una buena autoestima en los niños.

Cuando hay un autoconcepto negativo y, como consecuencia, una baja autoestima, no es raro que la persona evite mirarse a sí misma: tiene miedo de profundizar en su interior, pues cree erróneamente que lo que se va a encontrar es desastroso, y por tanto totalmente inaceptable para ella. Por eso prefiere huir, no quiere saber quién es él o cómo es; de aquí el rechazo tan fuerte que tienen algunas personas a acudir al psicólogo, porque están convencidas de que el psicólogo les va a hacer descubrir sus supuestas gravísimas deficiencias, que no se sienten capaces de aceptar.

En otros casos hay quienes se niegan a asistir al psicólogo porque su baja autoestima les hace creer –por supuesto erróneamente– que si necesitan un psicólogo es porque son un desastre, porque están trastornados. Por supuesto, esa idea de uno mismo es inaceptable, de modo que, aunque todo el mundo les recomiende acudir a un psicólogo, ellos se sentirán molestos y afirmarán: «Yo no necesito ningún psicólogo», o bien: «Yo no estoy loco». Curiosamente, estas personas no se dan cuenta de que el psicólogo las ayudará a tomar conciencia de que no son tan «desastre» como piensan y a darse cuenta de su verdadera valía, y así serán capaces de aceptarse. De esta forma, resulta que las personas que más necesitan la ayuda de un psicólogo suelen ser las que se niegan a recurrir a él.

Otro punto que hay que tener en cuenta es *el sentido de culpa*. Por supuesto, el sentido de culpa no es negativo en sí mismo: está claro que uno mismo debe reconocer sus errores y aceptar las responsabilidades que de ellos se deriven. Por otro lado, una vez reconocidos, puede aprender de ellos para no volver a repetirlos. En este caso se trata de un sentido de culpa sano, es decir: he cometido un error del que me arrepiento, trato de poner remedio a sus consecuencias y procuraré evitarlo en el futuro, pero al mismo tiempo acepto que soy limitado, como todo el mundo, y que nunca estaré exento de cometer errores.

Pero hay un sentido de culpa patológico, que nace de un problema de autoestima: cualquier error cometido me recuerda que *soy un desastre*, pues eso es lo que pienso de mí mismo en mi inconsciente; y sin embargo, por otro lado no puedo aceptar ser un desastre, no soporto esa idea. Entonces, o bien me deprimó diciéndome cosas como: «No valgo para nada»; «Siempre caigo en lo mismo»; «Soy un miserable», etc.; o bien no puedo aceptar el error y trato de justificarme con *racionalizaciones* de apariencia lógica. De ese modo es normal que me enfade con quien me haga notar un defecto o un error mío. Todos conocemos personas con estas características, y –casi con toda seguridad– nosotros mismos no estamos exentos de reacciones ocasionales de este tipo.

Siguiendo con el sentido de culpa, suele ocurrir que cuando uno ha tenido una fuerte discusión o ha cometido lo que considera un error grave, a veces no consigue sacárselo de la cabeza durante horas e incluso días, en un intento desesperado de encontrar justificaciones o tratando de culpar a los demás para poder quitarse él la culpa y así demostrarse a sí mismo que no es tan *desastre*. Esto, si lo consigue en alguna medida, lo tranquilizará y le hará sentirse mejor. Lo malo es que echar toda la culpa a los demás puede provocar en los otros mecanismos semejantes, que a su vez generarán muchas dificultades en las relaciones interpersonales y perpetuarán el problema. Un claro ejemplo de esto es lo que ocurre en muchas parejas. Pero de ello hablaremos en próximos capítulos.

Sentirse incapaz de alcanzar las metas que nos proponemos o la impresión de no poder controlar nuestras emociones y conductas puede llevarnos a la desagradable sensación de fracaso, impotencia y culpabilidad. Cuando la intensidad de estas sensaciones o pensamientos inconscientes es alta, lo más fácil es recurrir a medios que puedan producir una sensación de alivio temporal con tal de reducir el malestar y la ansiedad que producen. Y esto hace que puedan llegar a convertirse en conductas compulsivas o adictivas, de las que puede resultar muy difícil prescindir; a veces, incluso después de haberse liberado del motivo que las provocó: al ser conductas que producen efectos placenteros, acaban creando un condicionamiento del que es difícil salir. Me refiero a las conductas adictivas como el alcoholismo, la drogadicción, el juego patológico, el sexo compulsivo, la masturbación, la pornografía, las compras compulsivas, distintos trastornos alimentarios, etc.

Estas conductas se vuelven adictivas porque en todas ellas hay algún elemento placentero o tranquilizador –generado por la respuesta del sistema nervioso– que produce la sensación de relax, de descarga de tensiones. Por eso actúan como una especie de sedante en los momentos de fuerte tensión o desánimo que suelen asaltar a la persona con baja autoestima; pero, al convertirse en adicción, terminan por crear una sensación de falta de control que genera un fuerte sentido de culpa, lo cual agrava la tensión que la provocó. Es decir, a pesar de la sensación inicial de alivio que producen, lo que hacen a la larga es agravar el problema. En el capítulo 6 daremos una serie de consejos sencillos que pueden ayudar a superar estas adicciones.

Es interesante subrayar que una baja autoestima produce con frecuencia la tendencia a sentirnos culpables de todo lo negativo que sucede a nuestro alrededor y para lo que no encontramos una explicación clara. Este mecanismo se suele denominar *personalización*, y se explica así: cuando uno se considera de poca valía en algún aspecto de su personalidad y al mismo tiempo no acepta ser así, interpreta que cualquier reacción negativa que los demás tengan con respecto a él es debida a que lo rechazan por ese supuesto déficit, de la misma forma que él mismo se rechaza o no se acepta.

Pongamos un ejemplo: los niños abandonados por sus padres, es muy común que piensen que sus padres los han abandonado porque en ellos hay algo terrible que los hace rechazables. De ese modo, es probable que lleguen a la conclusión de que son feos, tontos y malos. Curiosamente, a ninguno de estos niños se le ocurre pensar que la causa de ese rechazo sea las deficiencias de sus padres.

Otro ejemplo muy claro se puede ver en las víctimas de *mobbing*, el acoso laboral a una persona por motivos totalmente ajenos a ella, como la envidia, el deseo de quitarle el puesto de trabajo, el intento de que no descubra irregularidades, etc. En general podemos decir que lo que mueve a los acosadores a actuar suelen ser siempre características positivas de las víctimas: la gran valía profesional, el éxito social, la honestidad, etc., lo cual puede despertar la envidia o los celos de personas desequilibradas, con tendencias psicopáticas, y llevarlas a tratar de hacer la vida imposible a la víctima. Frecuentemente la propia víctima no es consciente de quién o por qué le están haciendo lo que le hacen. En estos casos, suele ocurrir que la víctima acaba generando un sentimiento de culpa. Probablemente, al no encontrar una explicación lógica a lo que sucede, acaba mirándose a sí misma en busca de la causa de la persecución a la que está siendo sometida y, como todos tenemos defectos, siempre encontrará algo que le pueda parecer el motivo del acoso.

Cuanto más fuerte y duradero sea el acoso, mayor será el sentido de culpa que la víctima siente, el cual puede llegar a dañar seriamente su autoestima y terminar en una depresión grave. La mejor forma de defenderse del *mobbing* a nivel psicológico es ser capaz de discernir claramente que los fallos que uno pueda tener no son motivo suficiente para el trato que está recibiendo, y por tanto debe haber otra motivación. Con respecto al *mobbing* y a cómo defenderse de él, hay varios libros muy interesantes escritos por Iñaki Piñuel, psicólogo, profesor de la Universidad de Alcalá y gran experto en temas de acoso; entre otros se pueden citar: «*Mobbing*». *Cómo sobrevivir al acoso psicológico* y *Mobbing. Manual de autoayuda*.

Podemos concluir que una programación de pensamientos inconscientes de baja autoestima produce un gran malestar en la persona, le crea la obsesión de tener que defenderse de las críticas y de los ataques, al mismo tiempo que le hace preocuparse mucho de su propia imagen, de cómo lo ven los demás. Es frecuente que uno viva obsesionado por alcanzar grandes metas, por triunfar; pero, generalmente, ni siquiera el éxito logra mejorar la imagen negativa que uno tiene de sí mismo. La falta de

autoestima puede también crear muchos problemas de relaciones, con episodios de ira, discusiones, etc.

Podemos deducir de todo esto que la baja autoestima y las programaciones inconscientes negativas merman mucho la libertad de la persona, la encierran en sí misma, dificultándole vivir en función de los demás, y le generan mucho sufrimiento y sentimiento de culpa; todo lo cual hace que se sienta insatisfecha o deprimida, y por tanto lejos de la felicidad.

Todos podemos ayudar a mejorar la autoestima de los demás. He aquí una serie de consejos que Karl Rogers dirige a los psicólogos con respecto a sus pacientes:

«Si puedo crear una relación que, por mi parte, se caracterice por:

- una autenticidad y transparencia en la cual pueda vivir mis verdaderos sentimientos;
- una cálida aceptación y valoración de la otra persona como individuo diferente;
- y una sensible capacidad para ver a mi cliente y su mundo total cual él lo ve...

... entonces, el otro individuo:

- experimentará y comprenderá aspectos de sí mismo anteriormente reprimidos;
- logrará cada vez mayor integración personal y será más capaz de funcionar con eficacia;
- se parecerá cada vez más a la persona que quisiera ser;
- se volverá más personal, original y expresivo;
- será más emprendedor y tendrá más confianza;
- se tornará más comprensivo y podrá aceptar mejor a los demás;
- podrá afrontar los problemas de la vida de una manera más fácil y adecuada».

Iñaki Guerrero Ostolaza

Puntos para educar la autoestima en los niños

1. Procurar que el niño se sienta amado y aceptado incondicionalmente; que no sienta que nuestro amor depende de su buen comportamiento.
2. Tratarlo con respeto, no humillarlo nunca.
3. Escucharlo con atención y atender sus explicaciones. Escucha activa.
4. Empatía, ponerse en el lugar del niño.
5. Dejar que el niño asuma sus responsabilidades y afronte sus problemas. La labor de los padres es *subsidiaria*.
6. Ser sincero con el niño respecto a sus capacidades, darle a entender que con esfuerzo puede superarse y mejorar. No intentar inflar artificialmente su autoestima.
7. Alabar los éxitos del niño, subrayarlos, pues debe ser consciente de sus capacidades, pero sin olvidarse de valorar sobre todo su esfuerzo, aunque no obtenga el éxito esperado.
8. No ponerle etiquetas; juzgar los hechos, no a las personas.
9. Pocas normas, pero claras y firmes y siempre razonadas. Y, poco a poco, hacer que él mismo participe en la elaboración de las normas familiares.
10. Estar atentos a no pedirle al niño cosas que lo superen demasiado, pues eso le dará sensación de fracaso y puede dañar su autoestima.
11. Son preferibles los refuerzos positivos (premios) a los castigos, y siempre es mejor que ambos sean consecuencia lógica de su conducta.
12. Ante los niños, los padres deben manifestarse siempre de acuerdo entre ellos cuando se hable de normas o valores.
13. Es importante ayudar al niño a conocer y verbalizar sus emociones.