



# Claves para fomentar la **autoestima**



“

**En los Talleres de Padres y Tutores que se han celebrado coincidiendo con la celebración de torneos importantes se ha incidido en el valor de la relación progenitores-hijos**

**C**oincidiendo con la celebración de torneos Puntuables y Campeonatos de España Juveniles, se han desarrollado Talleres para Padres y Tutores a lo largo de toda la geografía española.

Los dos temas que han servido de hilo conductor de dichos Talleres han sido el papel de los progenitores de cara a conseguir que la actividad deportiva de nuestros hijos sea lo más exitosa y satisfactoria posible y cómo desarrollar la autoconfianza y la autoestima de los hijos tanto en el golf como fuera del golf.

En el presente artículo vamos a repasar las principales conductas y actitudes que van a favorecer el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos.

## **Cuestiones sobre la autoestima**

Podemos definir la autoestima como la valoración que cada uno hace de sí mismo. Cuanto mejor sea la valoración y el juicio que tengamos de nosotros mismos, más alta será nuestra autoestima.

En las primeras etapas del desarrollo, durante la infancia y hasta la adolescencia, el principal criterio del que se valen los niños para valorarse y crear su autoconcepto es el criterio de sus padres, de tal forma que si los padres valoramos adecuadamente a nuestros hijos, les hacemos sentirse valiosos,

importantes y admirables, y ellos se valorarán de la misma forma. Vamos a ver qué podemos hacer para conseguirlo.

## **Elogia a tus hijos cada vez que hagan algo bien**

Algo tan sencillo como decirles a nuestros hijos las cosas que hacen bien tiene un efecto multiplicador de la confianza y de la autoestima. Estos halagos actúan como reforzadores positivos de sus habilidades, de su personalidad y en general de su forma de ser.

Es muy importante que todos los elogios y refuerzos positivos que lancemos sean sinceros y ciertos. De esta forma mantendremos nuestra credibilidad. Los elogios sinceros, además de potenciar la autoestima, animarán a nuestros hijos a enfrentarse a nuevos desafíos y nuevas actividades.

Frases como “qué bien has hecho este dibujo o este golpe, cómo me gusta el esfuerzo y la actitud que has tenido” son suficientes para hacer sentir bien a nuestros hijos. Por ello, busca permanentemente razones para elogiar a tus hijos.

## **Ofrece oportunidades de éxito**

Relacionado con el punto anterior, si sabes que tu hijo hace algo especialmente bien, bríndale oportunidades para que demuestre su valía

realizando esa actividad o en esa situación. De esta forma se sentirá bueno e importante. El deporte puede ser una situación favorecedora de la autoconfianza.

## **Ante los errores, deja que se equivoquen**

Los errores forman parte del proceso de aprendizaje y no digamos en el golf. Cuando nuestros hijos se enfrentan a nuevos retos o experiencias es muy fácil e inevitable que se equivoquen y cometan errores. Lo primero que tenemos que transmitir a nuestros hijos es que no hay que tener miedo a equivocarse, ya que cometer errores forma parte del proceso de aprendizaje y puede ser una oportunidad para mejorar.

Para transmitir esta actitud ante los errores es imprescindible que primero seamos los padres quienes no tengamos miedo a que nuestro hijo cometa errores o falle golpes en el caso del golf, y que seamos capaces de relativizar la importancia de esos errores. El miedo a fallar cuando nos lo enseñan desde niños es una actitud que cuesta mucho modificar más adelante.

La segunda parte consiste en enseñar a nuestros hijos qué error o errores han cometido, pero sin hacer que su autoestima se vea influida negativamente. Para ello podemos seguir estas dos reglas básicas:



“  
**Si los padres valoramos adecuadamente a nuestros hijos, les hacemos sentirse valiosos, importantes y admirables**



- No criticar ni enfadarse por haber cometido un error, ya que si hacemos esto estaremos fomentando que la próxima vez que se enfrente a esa situación tenga miedo a equivocarse ante las posibles críticas, reproches o enfados.
- Utiliza la estrategia del sándwich, que consiste en seguir estos tres pasos:
  - 1.- Antes de indicarle a tu hijo el error que ha cometido, dile algo que haya hecho bien o refuerza la actitud que ha mantenido.
  - 2.- En segundo lugar, enséñale el error que ha cometido así como la corrección para la próxima vez.
  - 3.- Por último, ánimale y dale toda la confianza de cara a la próxima vez que se enfrente a esa situación. “Verás como la próxima vez te va a salir mucho mejor”, puede ser una frase de ánimo y confianza.

Sobra decir que cuando hablamos de dejar que se equivoquen, hacemos referencia a aquellos errores que no van a tener ningún tipo de influencia sobre su integridad física. Errores en la toma de decisiones en relación al palo a jugar o la caída en un putt son buenos ejemplos de errores que debemos dejar cometer a nuestros hijos para que aprendan a tomar decisiones, a leer las caídas y también a cómo hay que afrontar los errores.

No en vano, los errores forman parte de la vida y evitar que no se equivoquen es situarles en una situación irreal. Es mejor dejar que se equivoquen, dentro de unos límites, para que puedan aprender de sus errores y asimilarlo como algo natural.

**Ayúdale en nuevas tareas y situaciones**

Una de las diferencias más evidentes

entre los niños de alta o baja autoestima es su capacidad para atreverse a hacer cosas nuevas y a explorar diversas situaciones. Esta capacidad se consigue entre otras cosas cuando no temen equivocarse y ven los errores como algo natural cuando suceden.

Debemos de incitar y de ofrecer oportunidades a nuestros hijos para que intenten hacer cosas nuevas, independientemente del posible resultado, aunque procuraremos que esos nuevos retos estén alcance de sus capacidades y de su edad. Esto les hará sentirse bien y servirá para que se sientan atraídos y sigan enfrentándose a nuevos retos y situaciones.

Es importante que los padres no intervingamos o lo hagamos mínimamente en estos nuevos aprendizajes o situaciones, ya que de esta forma el sentimiento de autoestima será mayor que si les ayudamos en exceso o, peor todavía, si se lo hacemos nosotros.

**Evita todo tipo de comparaciones**

Cada persona es única y tiene valor por sí misma. Cada vez que comparamos a nuestro hijo con otra persona (amigo, primo, hermano, etc) estamos valorándole, positiva o negativamente, en función de otra persona en vez de por sus propias cualidades o características.

Cuando haga algo mal en el golf o fuera del golf, no pongas como modelo a imitar a su compañero de partida o a su hermano. En vez de eso insiste en sus capacidades, en sus puntos fuertes, ánimale a mejorar y a que se siga esforzando, ya que de esta forma conseguirá que le salga bien. Crea en tu hijo el hábito de ser su propia referencia y que el objetivo es superarse a uno mismo día a día.

**Demuestra a tu hijo que confías en él**

Cuando los padres no confiamos en el éxito de nuestros hijos, lo único que le transmitimos, sobre todo a través del lenguaje no verbal, es inseguridad y desconfianza. Si nosotros, que somos su punto de referencia y apoyo, no confiamos en ellos será complicado que ellos confíen en sí mismos. Por el contrario, cuando les hacemos sentir que confiamos en ellos, en su actitud y en sus capacidades, es mucho más fácil que ellos confíen en sí mismos.

En este punto es importante distinguir entre confiar en sus recursos y capacidades y exigirles hacerlo bien porque cuentan con todo lo necesario para lograrlo. A menudo las expectativas y deseos de los padres son la principal fuente de presión en las competiciones.

Confía en ellos, hazles ver que son capaces de afrontar esa situación, pero sin que se sientan obligados a hacerlo bien. Esta actitud de confianza sin obligación en vez de generarles presión les ayudará a enfrentarse al reto con seguridad y sobre todo con tranquilidad, sabiendo que si las cosas no salen bien no decepcionarán a sus padres, sino que ellos estarán ahí para animarle, apoyarle y ayudarle a ser cada día mejor.

Y con esta actitud es mucho más fácil o menos difícil conseguir buenos resultados, lo que a su vez repercutirá de forma muy positiva sobre la confianza de tu hijo. ✓

Por Óscar del Río  
Psicólogo deportivo

**Es muy importante que todos los elogios y refuerzos positivos que lancemos sean sinceros y ciertos, ya que de esta forma mantendremos nuestra credibilidad**

