

AUTOESTIMA Y SOBREPOTECCIÓN EL ARTE DE EDUCAR A NUESTROS HIJOS

Xosé Manuel Domínguez Prieto

Introducción:

Nuestros hijos tienen una constelación de capacidades, más de las que imaginamos. Están llamados a vivir en plenitud por su propio camino. Pero todo su crecimiento se puede bloquear a causa de la sobreprotección.

1. *Qué es sobreprotección*

- Consiste en impedir que el niño o joven se enfrente a las dificultades. Se le toma como un incapaz y se le protege de todo daño, impidiendo que sea él quien afronte a los problemas.
- Se les da todo lo que piden y se les facilita al máximo cualquier requerimiento.
- Los padres a veces le refuerzan cuando ciegamente les dan la razón ante cualquier autoridad que denuncia un mal comportamiento del hijo.

2. *Efectos de la sobreprotección*

- El niño se hace egocéntrico, poco empático.
- Se promueve la *indefensión aprendida*: el niño o joven se hace incapaz por los beneficios secundarios que le aporta. Desarrollan maniobras de evitación: dolor de barriga el lunes, excusas para no ir al examen, huida de responsabilidades con diversas razones.
- Incapacidad para afrontar problemas y esfuerzos por parte del niño o joven.
- Exigencia creciente a los padres para que les resuelvan todo problema y le consigan todo lo que quieren. Ante la negativa, aprender a tener reacciones violentas. Si los padres ceden al chantaje, aumenta indefinidamente el problema, porque el hijo aprende que esas rabietas, amenazas, enfados o portazos funcionan bien.
- Baja autoestima y debilidad de carácter.
- Resultado final: inmadurez, agresividad contra los padres y culpabilidad por parte de los padres. Otro de los efectos es la baja a tolerancia al esfuerzo y al dolor.

3. *Baja tolerancia al esfuerzo*

- Al haber evitado sistemáticamente su exposición al dolor, al cansancio y al esfuerzo, el niño o el joven no está dispuesto a

afrontarlo y lo evita sistemáticamente. Se hacen incapaces para lo que conlleva trabajo, como el estudio.

Los efectos, son el enfado, el miedo o la tristeza cuando las cosas no suceden o se cumplen según sus deseos, proyectos e ilusiones.

- Necesitan refuerzos inmediatos.
- Se prefiere lo virtual (que se pliega a nuestros deseos) que lo real, que siempre ofrece resistencia.

PROPUESTAS EDUCATIVAS

1. Cinco pilares educativos

- 1.1. *Manifestar afecto incondicional pero exigente.* Es necesario sentirse amados y vivir en un clima afectuoso estable. Padre ausente, madre sobreprotectora, puede influir. Ha de tener un cuidado especial la relación y afecto de padre y madre. Hay que cuidarse, dedicarse tiempo. Y estar presentes los dos en la educación
- 1.2. *Disciplina:* que tengan claras las normas y los límites, sabiendo que cuando se transgreden, hay consecuencias.
 - Las pautas éticas claras son esenciales.
 - El 'no' enseña a tolerar la frustración (o lo haremos nosotros o lo hará la vida). Enseñar a posponer deseos
- 1.3. *Comunicarse:* salir de sí, ponerse en su punto de vista, escuchar, demorarse en él, responderle con la propia vida.
 - Comunicar es hacer partícipe al otro de lo que somos. Ocurre a través de lo que decimos, hacernos y, sobre todo, somos.
 - Necesitan vida comunitaria fuera de la familia.
- 1.4. *Mostrarle ideales de vida.* ¿Qué es lo mejor que puedo dar a mis hijos? ¿Qué llena nuestro corazón? La experiencia religiosa y los valores éticos son los que proporcionan el mejor horizonte para vivir una vida con sentido. Proponérselo como lo más importante.
- 1.5. *Ser modelos de vida* y ponerle en contacto con grandes modelos: hacen falta adultos de referencia

2. La vida, ¿Operación Triunfo? Esta es la gran mentira. La vida es operación fracaso. El éxito es un espejismo. La madurez es ir de fracaso en fracaso sin desanimarse ni quererse menos. Del fracaso, las personas inteligentes se recuperan. Del éxito, el imbécil nunca se recupera.

- ¿Vida fácil para nuestros hijos? La vida no es fácil y la facilidad les impide conocer la realidad, que es resistencia.

- El mundo no está preocupado por su autoestima. No está hecho para complacerlos. Al revés, la vida espera que de bueno y útil van a hacer ellos. La cuestión no es qué me debe dar la vida sino qué debo darle yo.
- Se debe aprender a tener límites, pues la realidad no se pliega a nuestros caprichos o deseos. Hay que descubrir que la realidad tiene su propia consistencia, sus propias leyes y normas.
 - o A esto ayuda marcar horarios y normas
 - o Reforzar cuando ocurra lo esperado
 - o Firmeza en el no.
 - o Acostumbrarse a no quejarse
 - o Acostumbrarse a romper las cadenas mentales: ¿no puedo? No quiero. Camello que se creía atado.
 - o Que descubran que la vida no es fácil.
- El exceso de lo virtual impide el encuentro con lo real y sus resistencias: ¡vuelta a la realidad!
- Deben descubrir que algunas cosas sólo se consiguen con esfuerzo y otras ni así.
- Hay que inculcar fortaleza: las dificultades son las mejores oportunidades. Ante las dificultades: afrontar, aceptar.
- No hay situaciones desesperadas sino personas que se desesperan en ciertas ocasiones

3. *La autoestima*

- Fruto de ser amado incondicionalmente y de experimentar que 'y puedo'.
- Para aumentar la autoestima, el niño y joven debe ser apreciado y valorado en todas sus potencialidades y cualidades, ser creativo, abrirse a la trascendencia, conocerse, vivir con otros para otros, aceptar responsabilidades y compromisos.

Domínguez Prieto, X.M: *Eres luz. La alegría de ser persona*. San Pablo, Madrid, 2005.

Domínguez Prieto, X.M: *La familia y sus retos*. Fundación Mounier, Madrid, 2003.

Domínguez Prieto, X.M: *Llamada y proyecto de vida*. PPC, Madrid, 2007.

Domínguez Prieto, X.M: *Psicología de la persona*. Palabra, Madrid, 2011.