

## ► Florencia y Verónica de Andrés\*

# El secreto es creer en uno mismo

Valorar nuestros logros, los esfuerzos y aún los errores, nos permitirá transitar el camino correcto para vivir plenos y para criar a nuestros hijos con confianza y motivación. Estamos a tiempo de lograrlo.

**D**escubrí el poder de la autoestima y su relación con el aprendizaje efectivo hace más de 20 años, cuando realicé mi primera investigación al respecto en el ámbito de la educación. La intuición me decía que trabajar sobre la imagen de uno mismo podía tener un impacto muy grande en diferentes aspectos de la vida. Lo que no imaginé era cuán contundentes serían los resultados. La hipótesis con la que inicié el proyecto de investigación era que trabajando sobre la autoestima de alumnos se podían generar resultados académicos extraordinarios en poco tiempo.

El proyecto, al que llamé “Me gusta ser quien soy”, consistió en desarrollar actividades que fomentaran la autoestima de los niños durante 3 horas semanales por espacio de 10 semanas. Trabajamos todos los frutos del paradigma del amor mencionados en el capítulo uno, a través de actividades que impulsaran la aceptación, el descubrimiento de los talentos, el poder del amor, la cooperación, el ser único.

Para dar validez académica a mi investigación, me vi casi obligada a medir rigurosamente lo que yo siempre presenté a nivel visceral: que el aprecio por nuestro ser podía marcar la diferencia. Al analizar el “antes y después” de cada alumno, observamos que los resultados eran simplemente extraordinarios: todos habían aumentado su rendimiento académico de manera exponencial. Sin embargo, no fue eso lo que más me sorprendió. Lo que jamás olvidaré fue lo que sucedió con el que se presentó desde el primer día como el niño más desafiante de la clase...

Emilio tenía ocho años, ojos vivaces y cabello negro. Sólo necesitó unos pocos años de escuela para obtener el primer puesto en mala conducta. Su desempeño académico era muy pobre y, además, era rechazado por sus compañeros y temido por sus maestros. Estaba catalogado como “el camorrero de la clase”. Gracias a su autoestima hecha añicos, Emilio se convertiría, sin saberlo, en uno de mis grandes maestros.

Uno de los métodos utilizados para evaluar el impacto del proyecto fueron dibujos: se les pidió a los chicos que se dibujasen a sí mismos al comienzo y al final de la investigación y que escribiesen un comentario sobre su persona. En su dibujo inicial, que mostramos en nuestra película *Confianza Total*, Emilio se dibujó completamente tapado, con una máscara, casco, guantes, su cuerpo bajo el agua y sin colores. El comentario que escribió sobre su persona fue:

“Estoy en el mar”. Menos de 3 meses después, me estremecí al ver su dibujo final: esta vez tenía la cara descubierta y sonriente, los ojos vivaces, ropa de colores y los brazos abiertos... Han pasado veinte años de ese momento y aún recuerdo las lágrimas corriendo por mi rostro al leer la frase que Emilio escribió sobre su persona al final del proyecto: “Descubrí que soy normal, aprendí que soy único”.

Desde ese entonces la autoestima se convirtió en un tema que ha ocupado mi mente y mi corazón. Un tema que transmití a niños, a jóvenes y a adultos. Un tema que me llevó de las aulas a las empresas y de la Argentina a los cinco continentes. Un tema que he puesto en práctica no sólo en mi trabajo, sino también en mi hogar. Una motivación que literalmente ha cambiado mi vida.

### La autoestima

Es ese sentimiento de valoración que hacemos sobre nosotros mismos y que impacta en todos los órdenes de nuestra vida. Determina la persona que elegimos como pareja, la carrera que estudiamos, el trabajo que conseguimos, los amigos que frecuentamos, los proyectos que emprendemos. Cuando miramos hacia nuestro interior, todos tenemos una imagen particular de nosotros mismos. La autoestima es, precisamente, cómo nos sentimos con respecto a esa imagen.

La imagen de uno mismo impacta en todos los órdenes de la vida. Es la representación interna que nos hacemos de

nosotros mismos, la que define cómo nos vemos y cómo pensamos que nos ven los demás.

Branden señala que a las personas les resulta muy difícil actuar más allá de la visión profunda que tienen acerca de quiénes son ellas mismas, como si nuestro inconsciente necesitara confirmar constantemente la imagen que tenemos de nosotros.

En este sentido, recordamos el caso de Lucía. En un seminario para aumentar la confianza nos contaba que al observar su vida advertía que su mayor obstáculo estaba en el área de formar pareja: se veía atascada en relaciones amorosas que no le hacían bien. Ella decía: “Cuando me quieren, yo no los quiero; y cuando los quiero, no me quieren. ¡Siempre me engancha con sujetos complicados!” Es evidente que Lucía tenía una imagen

de sí como mujer bastante desvalorizada, y esto la llevaba, una y otra vez, a confirmar dicha imagen a través de experiencias dolorosas.



“La imagen de uno mismo impacta en todos los órdenes de la vida. Es la representación interna que nos hacemos de nosotros mismos, la que define cómo nos vemos y cómo pensamos que nos ven los demás”.

**Las personas que tienen una imagen de sí muy empobrecida son propensas a involucrarse en relaciones complejas que, con seguridad, les producirán infelicidad, como por ejemplo enamorarse de seres que seguramente las harán sufrir.** Cuando se encuentran con personas que las tratan bien, que las aprecian, que las quieren, que les dan amor, inconscientemente comienzan a hacer todo lo posible –y lo imposible– para estropear la relación, para que se los rechace. Se convierten en sus propios sabotadores. Y esto es válido para todas las áreas de la vida.

Si bien existe una autoestima global, la resultante de una evaluación general de la imagen de uno mismo en diferentes aspectos de la existencia –espiritualidad, relaciones humanas, estudios y carrera, finanzas, deportes y salud, aspecto físico–, lo que va a impactar en mi autoestima son aquellas áreas que para mí sean importantes. Es decir, si yo tengo una imagen de mí pobre como deportista

pero el deporte no me resulta algo importante, esto no va a afectar demasiado mi autoestima global. En cambio, si para mí el ser una buena madre es algo valioso, tener una imagen negativa de mí misma como madre sí va a afectar mi autoestima global.

### La influencia de los otros

Seguramente hay aspectos de nosotros mismos con los que no estamos conformes, otros que queremos mejorar, y esto es parte de la construcción de la autoestima. Es importante empezar a pensar en qué áreas están nuestras fortalezas, y en qué otras surgen nuestras necesidades de mejorar.

Aún no hay un método que sea totalmente objetivo de evaluar la autoestima, pues, como dice el psiquiatra Rojas Marcos, no



## \*PERFIL

Verónica de Andrés y Florencia Andrés, son las autoras del best seller *Confianza total para vivir mejor*, de Editorial Planeta.

Verónica es máster en educación de la Universidad de Oxford Brookes, Inglaterra. Es miembro ejecutivo del Consejo Internacional de Autoestima, USA. Es coach y autora especialista en superación personal y motivación que ha dado conferencias en español, inglés y francés en los 5 continentes. Es la protagonista del film *Confianza Total*.

Florencia es máster en coaching organizacional, profesora universitaria, conferencista, escritora y coach. Dirigió la película *Confianza Total*.

Verónica y Florencia dan cursos y seminarios en Argentina y en todas partes del mundo. Más info en: [www.confianza-total.com](http://www.confianza-total.com) Facebook: Confianza Total Sitio Oficial.

► *“Si no cuidamos nuestras palabras, podemos dañar la imagen de sí mismo de alguien a quien queremos mucho, ya sean nuestros hijos, nuestros alumnos o nuestros amigos... Como hemos dicho, esa imagen se puede reparar, ¡pero cuánto mejor sería no tener que hacerlo!”.*

hay un instrumento de medición como lo hay para medir la temperatura corporal o para determinar el azúcar en sangre. ¿De qué depende que la imagen de sí sea negativa o positiva? En gran medida, de las experiencias vividas. Como ya señalamos, nacemos llenos de confianza, sin miedo, y con disposición para realizar cualquier aprendizaje. Sin embargo, a medida que crecemos, podemos comenzar a recibir comentarios negativos acerca de nosotros mismos: “Qué tonto que sos”; “Sos un inútil, dejá que lo hago yo”; “No sos bueno para los números”, “No tenés oído para los idiomas”, “Sos un idiota”, ¿Por qué sos tan malo?”, “No servís para nada”. Los descubrimientos de una investigación de la que informa Jack Canfield demostraron que los niños reciben, como término promedio, 460

comentarios negativos o críticos al día y solamente 75 positivos.

Estos comentarios, por lo general, provienen primero de los padres; luego, al iniciarse la escolaridad, de los maestros, y finalmente de los pares, en la adolescencia: los tres espejos en los cuales nos miramos en la infancia y en la juventud para ir formando la imagen de quiénes somos.

Estoy convencida de que la mayoría de los padres queremos lo mejor para nuestros hijos y que nos guían las mejores intenciones. Sin embargo, eso no es suficiente para no caer en graves errores; los padres nos equivocamos, y muchas veces repetimos faltas que fueron cometidas por nuestros propios padres. Esto suele suceder cuando hay presión y, en ese estado, se nos disparan reacciones en automático. Pero la gran noticia es que una vez que conocemos este mecanismo podemos modificarlo, comenzar a observar aquello que decimos, descartar lo que no sea apropiado, y reemplazarlo por algo que sí resulte adecuado. Para eso la regla de oro es separar el hecho de la persona.

### El test del vecino

A veces no somos conscientes del poder que tienen las palabras, de lo contrario creo que no se dirían las barbaridades que a veces se dicen en la intimidad de la familia. Elsa Punset, en su libro *Brújula para navegantes emocionales*, propone un ejercicio que me parece muy interesante, creado por el especialista en educación emocional Maurice J. Elías, y que se llama “La prueba del vecino”. Consiste en ver cuántos días podemos resistir hablando en casa, imaginando que está con nosotros un vecino. De esta forma

podemos empezar a ser conscientes de las cosas que decimos, al reprimir aquellas palabras que jamás pronunciaríamos frente a alguien ajeno a la familia. Para explicar este ejercicio Punset remite a Elías: “¿Es usted capaz de comportarse con sus hijos y su pareja durante un día como si un vecino lo estuviese escuchando todo el tiempo? ¿No decir nada a su hijo o pareja que el vecino no pudiera escuchar? Muchos padres me confiesan que es muy difícil. Y yo les digo que cuando consigan hacerlo durante todo un día, tienen que intentar hacerlo durante un día a la semana. Las personas necesitan este día semanal para encontrar equilibrio emocional, para que les hablemos de manera respetuosa y cariñosa, sin esos pequeños insultos y palabras de desaliento que utilizamos a diario”.

Si no cuidamos nuestras palabras, podemos dañar la imagen de sí mismo de alguien a quien queremos mucho, ya sea nuestros hijos, nuestros alumnos o nuestros amigos... Como hemos dicho, esa imagen se puede reparar, ¡pero cuánto mejor sería no tener que hacerlo!

Cuando decimos esto en nuestros seminarios, muchas veces nos preguntan qué hacer entonces cuando necesitamos señalar un comportamiento que es inapropiado.

Y nuestra respuesta es que tenemos que separar el hecho de quien lo hace. El hecho puede ser equivocado y hasta altamente perjudicial, pero no quien lo comete, que puede ser una persona valiosa. En términos prácticos y para dar un ejemplo, advertimos la diferencia que existe entre decirle a un hijo adolescente “Tu cuarto está desordenado”, en vez de “Sos un desordenado”. Si todos los días le digo que es desordenado, sólo voy a



conseguir más de lo mismo, porque refuerzo aquello a lo que le presto atención. Este principio se alinea con una regla para construir una imagen positiva en los niños, formulada por Haim Ginott, profesor de psicología de la Universidad de Nueva York, que dice que, en lugar de criticar o alabar al niño como persona, nos centremos en su accionar. No hay que decirles que son malos, sino que han hecho algo que está mal; tampoco decirles que son unos genios, sino que han hecho algo genial.

Esto es válido en todos los ámbitos, no sólo en la familia. Cuando trabajamos con ejecutivos, les indicamos que aquello a lo que más le presten atención es lo que más se acrecentará. Si se centran en los errores de su equipo y además al remarcarlos no separan el hecho de la persona, pues es posible que dañen la autoestima de los integrantes de su equipo y, además, probablemente consigan reforzar aquello que quieren corregir. La regla es que aquello a lo que le prestamos más atención crece, se multiplica.

### Dos ingredientes infalibles

Esta es una de las grandes preocupaciones de todos los padres en relación a sus hijos, y una pregunta frecuente en

nuestros seminarios. **La confianza y la motivación de los niños respecto a sus estudios dependerán en gran medida del ambiente en el que crezcan.**

Si los padres son cariñosos y comprensivos y al mismo tiempo saben marcar los límites con claridad, señalando la conducta deseada en lugar de la no esperada; si se les proponen objetivos realistas y al mismo tiempo les ofrecen el apoyo necesario para alcanzarlos; si los padres fomentan en el niño un sentido de responsabilidad y al mismo tiempo lo ayudan a consolidar una imagen positiva de sí mismo, destacando sus logros y señalando con amor sus espacios de mejora, estoy segura de que ese niño tendrá ganas de aprender todo lo que sea necesario, pues confiará en que lo logrará. Más aún, sabrá que, aunque hoy no lo logre, en caso que hoy tenga un revés, que no apruebe el examen, mañana lo podrá remontar. Y sabrá, fundamentalmente, que el amor de sus padres no depende de su éxito ni de su fracaso.

Como siempre decimos en nuestros seminarios, **idíganles a sus hijos que los aman, y que su amor no depende de una nota y no se puede perder! ¡Esto sí que genera confianza!**

### ¿Perfeccionista yo?

*Cada vez que apuntamos a la perfección nos ponemos a nosotros mismos y a los demás en un estado de "infelicidad garantizada", porque sólo Dios es perfecto. La respuesta del amor no apunta a la perfección, sino a la excelencia.*

*La principal diferencia entre un perfeccionista y quien busca la excelencia es su actitud frente al error. El perfeccionista sufre cada vez que comete un error, se siente mal consigo mismo, porque toma el error como una señal de fracaso. Entonces sufre. Y lo mismo pasa cuando alguien de su entorno se equivoca: lo hace sentir mal.*

*En cambio, quien apunta a la excelencia se esfuerza por dar lo mejor de sí, pero tiene una actitud completamente diferente frente al error, ya que lo ve como un paso necesario para conseguir lo que quiere alcanzar. Cada vez que se equivoca o alguien de su entorno comete un error, en lugar de pensar cómo puede ser que haya pasado eso, se pregunta cómo puede aprender.*

Fragmento del libro *Confianza total para vivir mejor*, de Verónica de Andrés y Florencia Andrés, publicado por Editorial Planeta.

## AUMENTÁ LA CONFIANZA DE TU HIJO

- Trátalo como a una persona importante, pues lo es.
- Ayúdalo a sentirse bien consigo mismo, que pueda ver sus fortalezas y talentos. ¡Crea un rincón de logros desde el primer día!
- Dale más apoyo que castigos.
- Anticípale qué tipo de comportamiento esperas de él en relación con sus estudios.
- Sé consistente en tu manera de aplicar reglas, establecé límites con amor.
- Decíle que confiás en él, así él podrá confiar en sí mismo.
- Mostrá amor y aceptación: evitá hacer comparaciones. Parece algo obvio, sin embargo la experiencia muestra que no lo es.
- Concedé tiempo a tu hijo: mostrá interés por sus logros así como por sus desafíos y preocupaciones.
- Ayúdalo a establecer metas alcanzables y preparate para ser testigo de su progreso.
- Ayúdalo a identificar aspectos que quiera mejorar: preparate para darles contención.
- Expandé los intereses y talentos de tu hijo dándole nuevas y enriquecedoras experiencias.
- Dale *feedback* sobre el progreso que veas que está realizando.
- Decíle, desde el primer día, que los errores son parte del proceso de aprendizaje. ¿Qué aprendí?, es siempre la pregunta después de un error.
- Y, quizá lo más importante de todo, por sobre todas las cosas: cultivá una actitud de celebración y de reconocimiento. Recordá que aquello a lo que prestamos atención aumenta.