



TÍTULO: LA AUTOESTIMA Y SUS IMPLICACIONES EDUCATIVAS

TEMA SEGUNDO: LA AUTOESTIMA DE LOS PADRES EN LA EDUCACIÓN POSITIVA DE SUS HIJOS

4-12-2007

En el tema anterior hemos conocido la existencia y el talante de los padres llamados "pygmaliones positivos", en la educación de sus hijos, así como en sus actitudes positivas ante su tarea educativa.

Asimismo, **hemos apostado** por la educación "**en positivo**": estimulando las cualidades de los hijos, ayudándoles a descubrirlas y a potenciarlas, aumentando para ellos las posibilidades, aplaudiendo sus logros y sobre todo, reforzando sus esfuerzos e intentos.

En la reunión de hoy, nos parece oportuno hacernos una pregunta sobre **el sujeto que anima la educación, sobre el educador; es decir, sobre los padres y madres que, día a día, acompañan el crecimiento de sus hijos y lo hacen posible.**

Y nos preguntamos:

¿Es indiferente la autoestima de los padres en relación a su tarea educativa?

¿Tiene algo que ver su autoestima a la hora de educar a sus hijos?

¿Puede un educador o educadora con autoestima baja educar a sus hijos en el crecimiento de su autoestima positiva?

Nos parece que la autoestima de los padres tiene mucho que ver en su intervención educativa, porque nadie da lo que no tiene. Un padre o madre que se estiman en poco tenderán a una educación más bien negativa o pesimista de sus hijos. **Por eso defendemos estar bien para educar bien. Sentirse y vivirse como valioso, para transmitir valía y estima, positividad y posibilidad: ser facultativos más que dificultativos.**

Pero, volvemos a preguntarnos: ¿Cómo podemos trabajar los adultos la autoestima **para vivir mejor y para educar mejor a los hijos?**

En primer lugar un adulto necesita cultivar algunas actitudes cuya enumeración empieza por la letra "A".

A. INDICADORES DE AUTOESTIMA EN LOS ADULTOS EDUCADORES..

1. APRECIO A UNO MISMO, A UNA MISMA.

"A-precio" quiere decir que "no tiene precio", que no se puede vender ni comprar porque no tiene transacción posible. Nada hay que tenga el valor de una persona. Toda persona , en lugar de "precio" tiene "dignidad": que ni se compra ni se vende, sino que la tiene por el mero hecho de ser persona.

*- ¡Qué gran necio
quien confunde **el valor con el precio!***

El aprecio de sí mismo, de sí misma, incluye: habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales... Todo lo que encierra la persona sin compararse con nadie. **Apreciarse significa disfrutar con uno mismo.**

2. ACEPTACIÓN DE UNO MISMO, DE UNA MISMA.

También la aceptación de las propias limitaciones, debilidades, errores, fracasos... Junto a la dimensión de la dignidad, la aceptación nos acerca a la realidad de que también somos **falibles, débiles, temerosos...** Sin humillarse y sin dejarse humillar: **Dignos y falibles.**

Quien se acepta a sí mismo o a sí misma de verdad, se siente bienvenido a la raza humana en la que todos somos "**humanos**": **dignos y falibles.**

3. AFECTO DE SÍ MISMO, DE SÍ MISMA.

El afecto es una **actitud cariñosa** hacia uno mismo, es una actitud comprensiva, amistosa... lo cual genera paz con uno mismo y no guerra o rechazo a lo que uno **es**. Por eso, quien siente afecto por sí mismo no tiene miedo a la soledad: estar con uno mismo, con una misma, es admirar la belleza que cada persona encierra. Se trata de la soledad elegida. no de la soledad impuesta. Ésta genera mucho malestar.



4. ATENCIÓN A UNO MISMO, A UNA MISMA.

Que quiere decir "cuidar" de las necesidades propias reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales, espirituales. Hablamos de **necesidades reales** no de deseos o ilusiones, menos, de caprichos.

La persona que **se atiende prefiere lo que produce vida y conduce a ella, que lo que mata o conduce a matar la vida; lo que produce placer y bienestar que lo que produce dolor, del orden que sea; prefiere el gozo al sufrimiento; prefiere el éxito, y lo busca, al fracaso que intenta evitarlo.**

La persona que se atiende a sí misma también es capaz de sufrir por amor, y de aguantar con conciencia la fragilidad y limitación ajena. Es consciente de que no puede todo y de que el dolor muchas veces va a visitar su vida.

5. AUTOCONSCIENCIA DE SÍ.

Las palabras que hemos ofrecido hasta ahora (aprecio, aceptación, afecto, atención) requieren **darse cuenta, ser consciente** del propio mundo interior, ejercitando el escucharse a sí mismo en el interior de uno mismo, escuchar las **voces interiores** para quedarse con las mejores, yendo más allá de las inmediatas: **conocerse bien.**

Podemos recordar la frase que se atribuye a Sócrates: - **"No vale la pena vivir inconscientemente"**.

6. AFIRMACION DE SÍ.

Afirmación de ser humano y, por lo tanto, digno; frágil y débil; pero también, digno por mí mismo.

7. APERTURA A LA VIDA Y A LA HISTORIA.

No soy isla sin mar. Vivo en relación: junto a otros. Por eso, no hay verdadera afirmación propia sin estar abierto a los demás. Los otros no son mi infierno; son "otros yo" que para mí son "tú"... Con algunos de esos "tú" puedo llegar a ser "nosotros".

EJERCICIO SOBRE LA MARCHA

- Relajación.

- Visualizar una silla vacía. En esa silla estás sentado o sentada tú. Contéplate despacio. **¿Qué sientes ante tu propia imagen?** Toma nota de los sentimientos que tienes de ti.

Pregúntate:

- . ¿Me aprecio? ¿Me respeto? ¿Me acepto?
- . ¿Puedo decir que me conozco, que me relaciono bien conmigo mismo, conmigo misma?
- . ¿Reconozco ante mí mismo mis defectos, mis errores, mis cualidades?
- . ¿Me defiendo cuando me dicen mis fallos?
- . ¿Me sé valorar? ¿Me desprecio con cierta frecuencia?
- . ¿Sé perdonarme de verdad... sin dar muchas vueltas a mis fallos?
- . ¿Estoy dispuesto o dispuesta a ser autónomo de verdad?
- . ¿Sé defender mis derechos sin violar los de los demás?

B. PARA APRENDER A DESARROLLAR LA AUTOESTIMA. "La autoestima no se da, se adquiere". (N. Branden).

"Todos necesitamos sentirnos **afirmados**, reconocidos, apreciados, aceptados, queridos, cuidados...".

Para desarrollar la autoestima conviene hacer, con cierta frecuencia, tres miradas:

Primera, a la **afirmación recibida**.

Segunda, a la **afirmación adulta**.

Tercera, a la **afirmación compartida**.

PRIMERA: LA AFIRMACIÓN RECIBIDA.

De niños nos vemos reflejados en nuestros padres o en las personas que hacen sus veces, y en otras figuras significativas para nosotros como son los maestros o profesores.

Nos vemos en ellos como en un espejo, y sobre todo, **aprendemos a valorarnos como somos valorados por ellos**.

Recibir afirmación es una necesidad.



De esta constatación nos surge una pregunta: **¿Fui valorado, tenido en cuenta, estimado cuando fui niño o niña?** ¿He tenido una educación que se ha basado en la afirmación, en lo positivo,... o más bien, una educación de la corrección, de lo negativo, de lo prohibido?

La respuesta a esta pregunta me puede indicar algunas pistas para entender mi autoestima: alta o baja.

SEGUNDA: LA **AFIRMACIÓN ADULTA**, LA QUE HOY, COMO ADULTOS, HACEMOS SOBRE NOSOTROS MISMOS.

A medida que vamos creciendo, podemos aprender (aunque no siempre lo aprendemos) a depender menos de la afirmación o negación **exterior** y a depender más de nuestras propias convicciones, afirmación **interior**.

Por lo tanto, nos conviene **aprender a afirmarnos a nosotros mismos desde nosotros mismos**. Lo que quiere decir:

- Pensar por nosotros mismos.
- Conocer nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles.
- Estar más preparados y dispuestos a comprendernos y perdonarnos que a culpabilizarnos, condenarnos y castigarnos a nosotros mismos.
- Expresar con libertad nuestras opiniones y sentimientos.
- Defender nuestros derechos sin lesionar los ajenos.
- Potenciar nuestras cualidades.
- Cuidar de nosotros mismos en todos los aspectos.

Resulta enormemente clarificador la constatación de que cuando uno se acepta y se ama a sí mismo, sin ansiedad, sin miedo,... se hace capaz de amar, de aceptar y de respetar a los otros.

TERCERA: LA **AFIRMACIÓN COMPARTIDA**.

La persona que se autoestima, tiende a dar autoestima a aquellos con quienes se relaciona.

Y en relación con **el acompañamiento educativo de los hijos**, se puede decir que nuestra tarea como educadores depende, en gran medida, **de la autoestima recibida y de la autoestima adulta para poder educar, pensar y actuar, en positivo**.

Es un buen programa educativo.

Estas afirmaciones están a la base de que seamos capaces para

- Tener actitudes afirmativas ante los otros, ante nuestros hijos, a fin de poder ofrecerles

nuestro aprecio,
nuestra aceptación,
nuestro afecto, atención, respeto,
ayudándoles a descubrir sus cualidades,
reconociendo sus méritos,
ofreciendo nuestra críticas y correcciones, y
nuestros elogios y alabanzas con autenticidad,
haciendo en favor de ellos lo que hemos
aprendido a hacer en favor nuestro.

Con este estilo de intervención educativa no sólo robustecemos su autoestima, sino también la nuestra.

EJERCICIOS PARA ROBUSTECER LA AUTOESTIMA.

PRIMERO: LA MEJOR ALMOHADA, PENSAR EN LO POSITIVO DEL DÍA.

Poco antes de dormirte, repasa el día y recuerda un par de episodios en los que te hayas sentido afirmado, afirmada. Bien porque te hayas sentido afirmado o afirmada por otros, bien porque lo has hecho tú.

Se trata de cosas sencillas y cotidianas: un favor, una alabanza, un reconocimiento, una escucha, una cercanía...

Posiblemente te encontrarás con sorpresas porque son más frecuentes de que lo solemos pensar.

Se trata de que no sea sólo un recuerdo rápido de lo sucedido sino un revivir y reafirmar lo positivo que has hecho o recibido.

Felicítate por ello y agradécete. Será mucho mejor almohada que si piensas en las frustraciones o cosas negativas que te han sucedido en el día.



SEGUNDO: "LO GOZOSO" DE NUESTRA VIDA.

En nuestra vida existen **episodios dolorosos** que a veces rumiamos una y otra vez, causándonos sufrimiento innecesario: los vivimos como espinas clavadas.

También existen **episodios gozosos** que, en su día, nos hicieron disfrutar, pero que solemos olvidar con facilidad.

Hay personas que absorben como esponjas los incidentes penosos, y son como el mármol que dejan resbalar los gozosos sin que apenas dejen huella en ellos.

Sin embargo, **es sabio recordar los momentos felices**: las circunstancias, los momentos, los acontecimientos, las personas, las palabras... todo cuanto tenga que ver con esos momentos dichosos para que nos ayuden, en alguna manera, a volver a serlo.

No se trata de anclarnos en el pasado sino de sacar energías de lo positivo que nos ha sucedido para mirar la vida también, y sobre todo, desde el ángulo positivo, y vivir el momento presente también desde lo positivo.

Os invito a hacerlo con frecuencia.

TERCERO: SPOT PUBLICITARIO DE UNO MISMO, DE UNA MISMA.

Haz un spot publicitario de ti, una presentación, con optimismo realista. No se trata de que vendas humo, sino de que digas de ti aquellas cualidades o recursos que te hacen una persona valiosa para los demás en cualquier sentido. Escríbelo y tenlo a la vista, y léelo con alguna frecuencia a solas y en voz alta ante el espejo... También puedes leerlo a alguien de tu confianza que no se lo tome a broma porque es la "publicidad" afirmativa de tu persona.

Es probable que las personas que te conocen bien añadan cualidades a las que tú mismo, tu misma, has puesto en tu spot.

CUARTO: CUIDATE BIEN. ¡TE LO MERECE!

La persona que se aprecia **aprende a cuidarse**; es decir, a nutrir su energía vital y su serenidad mental.

- Un día "azul" al mes. Ten la audacia de dedicar un día al mes, al menos una buena parte del día, a tu recuperación corporal y mental: leer, escuchar música, pasear, charlar apaciblemente con amigos,... Si un día te es imposible, lleva un horario lo más relajado posible, **sin olvidar un rato al día sólo para ti**.
- Prémiate a diario. Es decir, haz algo cada día que realmente te guste, sobre todo en aquellos días que no te hayan salido las cosas bien.
- Frecuenta los abrazos. Abrazar y ser abrazado es una práctica altamente curativa: el abrazo frontal, y con fuerza. Podríamos, como hacen los médicos, recetar cuatro abrazos al día: uno con el desayuno, otro en la comida, otro en la merienda y otro antes de acostarse. Son abrazos **necesarios** para que sobreviva nuestra autoestima, para que se mantenga en forma y para que crezca.

*"Todo ser humano,
por el mero hecho de serlo,
merece un homenaje".*

(J. L. Sampedro).