



## TÍTULO: LA AUTOESTIMA Y SUS IMPLICACIONES EDUCATIVAS

### TEMA TERCERO: LA HERENCIA DE LA AUTOESTIMA

15-1-2008

Hay padres que en relación a sus hijos se preguntan sobre su futuro: ¿Qué hacer para "dejarles bien" en la vida?

Los que pueden, siguiendo una cultura materialista, se responden que dejándoles "bien establecidos" económicamente.

Pero hay padres que no tienen para la educación de sus hijos mentalidad materialista y piensan que lo mejor para sus hijos es prepararles bien para que sepan y puedan afrontar la vida por sí mismos.

Estos padres, que tienen una mentalidad que trasciende lo económico saben que la mejor herencia -que llevarán los hijos dentro de sí, **siempre**-, está más allá de lo material, incluso más allá de los títulos académicos.

**Están pensando en la línea de una persona lograda: y, en este sentido, una de las mejores herencias que podemos trabajar para nuestros hijos es que tengan un concepto de sí mismos saludable, que genere seguridad en sí mismos, y una autoestima alta. ÉSA ES UNA BUENA HERENCIA.**

El primer paso de este camino es **el autoconcepto**: lo que cada uno piensa de sí mismo, cómo se piensa, cómo se interpreta, cómo se vive a sí mismo.

#### **1. EL AUTOCONCEPTO SE APRENDE EN EL HOGAR.**

Mi autoconcepto es **lo que pienso de mí mismo**, no es la imagen que tengo de mí ni la imagen que quiero dar a los otros, **es mi identidad**; es decir, lo que diría después de decir: - "Yo soy..."

Al nacer no sabemos quiénes somos; si somos capaces para esto o aquello... No hay "preinstalación" en la mente, ni sistemas programados. **Hemos de aprender.**

Y estos aprendizajes se comienzan a recibir muy pronto, desde bebés: aprendizajes de estímulo o aprendizajes de freno.

Sucede en los niños como si tuvieran una grabadora. El niño va grabando mensajes positivos y negativos que va traduciendo en:

- puedo, soy capaz...
- no puedo, son incapaz... también con la intensidad de los mensajes que recibe (tono de voz, gestos, mirada...).

Y en este sentido, algunos estudiosos señalan que se da una enorme desproporción entre los mensajes positivos que reciben los niños y los mensajes negativos: 7 mensajes negativos por 1 mensaje positivo (Canfield).

¿Cómo es posible, entonces, que los niños -y los grandes- se sientan bien, seguros, alegres, posibilistas, capaces,... con el cúmulo de mensajes negativos grabados en su mente?

## **¿SE PUEDE CAMBIAR LA GRABACIÓN RECIBIDA?**

Se puede, pero para ello, sería necesario:

**PRIMERO: No seguir grabando** ningún tipo de mensaje que atente contra el autoconcepto sano, tanto en nuestros hijos como en nosotros mismos, porque reincidir en autoconceptos negativos es multiplicar la grabación negativa y el autoconcepto negativo.

**SEGUNDO: Enseñar a los hijos a enviarse mensajes positivos y correctores de la negatividad** cuando están relajados, cosa que necesitan aprender a través de la respiración lenta, profunda, rítmica... con audiciones musicales relajantes...

**TERCERO: Enseñar a los hijos a no dormirse teniendo pensamientos negativos**, sobre preocupaciones, miedos, emociones negativas (escenas violentas o angustiosas de televisión). Cuando están a punto de conciliar el sueño es mayor la capacidad de grabación. Aprovechar ese momento para grabar pensamientos positivos.

**CUARTO: Los hijos necesitan convivir con personas optimistas porque estas personas contagian positividad.**

## **2. UNA SECUENCIA IMPORTANTE: AUTOCONCEPTO-AUTOESTIMA-CONDUCTA DIGNA.**

El **autoconcepto**, como hemos dicho, es lo que pienso de mí mismo.

\* Según sea mi autoconcepto será mi **autoestima**; es decir, cómo me siento conmigo mismo. No me sentiré bien conmigo mismo si pienso mal de mí, o me autodesprecio o me valoro en nada.

Como padres debemos preguntarnos y saber ¿cómo se sienten nuestros hijos consigo mismos: valiosos, inútiles; dignos de ser queridos, de ser despreciados; merecedores de lástima...?



\* Según se encuentre el nivel de autoestima será **la conducta**: no se puede esperar gran cosa de quien se aprecia poco y se valora en poco.

Por todo esto. los hijos necesitan mantener vivo el sentimiento de **ser amados incondicionalmente**, el sentimiento de **ser valorados por sus actos**, y el sentimiento de **su propia dignidad** que se manifiesta en su conducta.

La conducta que se deriva de una autoestima alta tiene sus características:

- Se actúa con seguridad, con confianza en las propias capacidades.
- Se tiene fortaleza para afrontar dificultades.
- Se cuenta con facultades para tener buenas relaciones (no dependencias).
- Se tiene y ejercita el respeto a los otros.
- Hay capacidad y predisposición para aceptar los propios errores como camino de aprendizaje, más que como sentimiento de fracaso.
- Se acepta la autoridad legítima como mediación y guía, no como imposición.
- Se pone en práctica la propia responsabilidad sin buscar excusas cuando hay fallos.

**Como decimos, la conducta es el resultado del autoconcepto, la autoestima y el sentido de la propia dignidad.**

**O, dicho de otra manera, lo que observamos en la conducta de nuestros hijos -o en la nuestra propia- nos refleja el autoconcepto, la autoestima y el sentido de la dignidad personal.**

**En cambio, como indicios de autoconcepto, autoestima y sentido de la dignidad bajos, suelen señalarse:**

- la inseguridad;
- la duda de la propia valía;
- la debilidad o hundimiento ante las dificultades;
- el retraimiento en las relaciones entre las personas;
- la falta de respeto a los otros, la violencia;
- las excusas o no aceptación de los errores, o el hundimiento ante el error propio;
- el ataque a toda autoridad;
- el no querer asumir responsabilidades;
- el miedo a crecer, a vivir, a decidir...

### **3. LA AUTOACEPTACIÓN.**

#### **La conducta digna se fundamenta en la autoaceptación.**

Deberíamos cuidar mucho, en nuestra tarea educativa, que nuestros hijos fueran capaces y conscientes de **aceptarse como son**.

En primer lugar, autoaceptarnos significa tener consciencia de nuestra dignidad como persona que, por muchos errores y fallos que hayamos tenido, nunca dejaremos de ser nada más y nada menos que seres humanos falibles, pero **dignos**.

Significa, además, el reconocimiento responsable y sereno de aquellos rasgos físicos o psíquicos que nos limitan, nos afean ante los demás o nos empobrecen.

Autoaceptarse también es reconocer aquellas conductas inapropiadas de las que seamos autores. Del mismo modo que aceptamos nuestros aciertos, nuestros éxitos y nuestras cualidades.

Autoaceptarse es vivir en la autenticidad y en la verdad.

En resumen:

**"Autoaceptarse"** quiere decir que la persona se acepta a sí misma plenamente, sin condiciones, sin abultar, sin cortar, sin disimular lo que realmente es y vale, y lo que realmente no es y para lo que no vale. Y, esto, tanto si los demás nos dan su aprobación como si no nos la dan.

*Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era perfecto. Los pájaros volaban, pero no nadaban; la liebre corría, pero no volaba...*

*Así, todos los demás.*

*Entonces, llegaron a la decisión de crear una academia para mejorar la raza animal.*

*En la primera clase, el conejo sacó sobresaliente en carrera y salto; pero, a la hora de volar, le subieron a la rama de un árbol y le dijeron: - "Vuela conejito". El animal saltó y se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió dos patas, con lo que tampoco podía correr.*

*El pájaro dio muestras de ser experto en vuelo; pero, le dijeron que escarbara como un topo. Al hacerlo, se lastimó las alas y el pico, y en adelante, tampoco pudo volar.*

*Llegaron pronto a la conclusión de que estaban en un error: el pez debía ser pez y el pájaro, pájaro: que uno nadara y el otro volara..*

¿Es posible valer para todo, poder con todo...?

¿Por qué, entonces, hay personas que no se perdonan a sí mismos ni a sus hijos ni un solo fallo, ni un solo límite?



Uno puede ser más capaz para el pensamiento, otro para el deporte, para la mecánica,... Cuando amamos lo que somos nos podemos convertir en una maravilla.

Sin embargo, "aceptarse" no es lo mismo que "gustarse".

Podemos descubrir, tanto en lo físico, como en lo psicológico, como en la intelectual... aspectos que no nos gustan. Lo mismo nos puede ocurrir con los hijos.

Pero se pueden aceptar las carencias y aprender a vivir en paz con uno mismo, no en guerra contra sí mismo.

Tampoco debemos malgastar las energías pretendiendo, ante uno mismo o ante los otros, ser lo que realmente no somos.

Por eso, hay que tener mucho cuidado con el uso del verbo "ser".

No podemos juzgar a nadie, ni a nosotros mismos, con juicios globales: soy, es... guapo, listo, malo, bueno, vago, trabajador, simpático...

Nuestros juicios deberían ser más matizados y más parciales: - *Para esto vale más que para aquello; hoy has actuado mal; en esta ocasión hiciste lo que debías...*

Por lo tanto, ¡ojo con los juicios globales, sobre todo si utilizamos el verbo ser, y además, son negativos!

¡Ojo, también con los mensajes que nos damos a nosotros mismos: - "Soy..." o los mensajes que damos a nuestros hijos: - "Eres..."

**Nadie es totalmente nada: ni bueno del todo, ni malo del todo.**

#### **4. NUESTRAS CARGAS EMOCIONALES INFLUYEN EN NUESTRA INTERVENCION EDUCATIVA.**

Por lo general no solemos estar siempre de buen humor o de buen talante para educar de forma positiva.

Naturalmente que ningún padre o madre quiere hacer daño a sus hijos, impedir su crecimiento o su capacidad minimizando su autoconcepto.

¿Por qué, entonces, queriendo lo mejor para los hijos, no siempre les damos lo mejor? En realidad una cosa es la intención querida, deseada... y otra cosa son nuestros estados de ánimo, nuestras cargas emocionales, acumuladas en nuestros almacenes oscuros.

Desde esa oscuridad dimanan conductas educativas que nosotros mismos no deseamos y que no hacemos cuando estamos lúcidos, serenos, conscientes, seguros... cuando estamos bien.

Entre las **cargas emocionales** que estropean nuestra intervención educativa, podemos señalar cuatro: **la ira, el miedo, la culpa y el cansancio.**

Cuando estamos bajo la influencia de alguna de estas cuatro cargas emocionales estamos mal dispuestos para la intervención educativa positiva.

\* **LA IRA.** (*"¡Eres un inútil!"; ¡"Tú a mí no me toreas!"*)

Cuando estamos frustrados tendemos a ser irritables, y cualquier cosa, aunque sea pequeña, activa el polvorín.

Generalmente, el desahogo de la ira se orienta hacia las personas de confianza, o hacia las personas más débiles. Los hijos suelen ser destinatarios frecuentes de nuestras descargas de ira, y suelen recibir, también con frecuencia, nuestros ataques a su autoconcepto. ¡Lástima que la confianza se convierta en permiso para desahogos agresivos!

La familia no puede ser el cubo de la basura de nuestras "acumulaciones". Para eso:

- Busquemos dentro de nosotros mismos qué emociones están "atascadas" para darles salida adecuada. Cuando las emociones tienen su espacio, la ira será proporcional y oportuna.
- Desarrollemos y cultivemos el sentido del humor para dar a las situaciones una dimensión humana más que trágica. La risa es un gran purificador emocional.
- Hagamos ejercicio físico, juguemos...
- Verbalicemos nuestras "molestias" antes de que la ira alcance altura. La palabra libera tensiones y evita acumulaciones. Hablar es mejor que reventar.

\* **EL MIEDO.** (*"¡Ten mucho cuidado que no vales para eso, que tú eres muy torpe!" . "¡Tú, no, porque no sabes... no vales... tu hermano sí!"*).

Muchas veces el cariño de los padres se hace **sobreprotector** porque los temores nos invaden y nos impiden pensar con serenidad y afrontar las cosas normales con normalidad.

Una educación dirigida por el miedo se suele manifestar en temores exagerados, en inseguridad y en miedo a lo desconocido o a lo nuevo.

El miedo aconseja mal: reprime, exagera... desfigura la realidad e inventa tragedias.

Los hijos deben correr los riesgos normales de la vida. Sobreproteger es un peligro mayor que ayudar y acompañar a correr riesgos.

\* **LA CULPA.** (*"¡Eres muy malo!". ¡"Lo haces para fastidiar!". ¡"Yo no merezco esto!". "¡Qué mal nos tratas!"*).

La culpa es uno de los peores consejeros en la educación familiar porque incapacita para decidir.



¿Cómo actúa la culpa? Por ejemplo, haciendo que seamos permisivos para compensar nuestra rigidez anterior; o, al revés, haciendo que seamos exigentes para compensar la permisividad que hemos tenido y que nos ha parecido excesiva.

Estos dos sencillos ejemplos, que suelen ser muy frecuentes, nos señalan cómo asoma la culpa en la educación familiar. Después de una explosión suele aparecer la culpa.

**Contrastemos dos formas de educar: una desde la culpa, otra desde la responsabilidad:**

**DESDE LA CULPA:**

- nos centramos en lo que hicimos en lo que hiciera, en el pasado,
- nos lamentamos,
- buscamos culpables,
- provocamos dolor estéril e inútil,
- incrementamos el problema
- creamos confusión,
- paralizamos, mortificamos,
- producimos tristeza.

**DESDE LA RESPONSABILIDAD:**

- vivimos el presente y tenemos en cuenta el futuro,
- buscamos alternativas, actuamos,
- fomentamos la esperanza,
- buscamos soluciones, echamos mano de recursos,
- pensamos con mentalidad posibilista.

**Los padres tienen la posibilidad de actuar desde la culpa o desde la responsabilidad. Si actúan desde la culpa no saldrán de la lamentación inútil e ineficaz.**

**\* EL CANSANCIO.** (*"¡Estoy de ti hasta los pelos!". "¡Yo no puedo más!"! "¡Esto no hay quien lo aguante!"*).

Sobre todo, el cansancio psíquico más que el físico: lo que solemos llamar "hartura". El cansancio físico desaparece descansando, el otro no. El cansancio psíquico se enmascara. Tiende al aguante, a la falsa resistencia... suele terminar en la explosión... y en la culpa.

El resultado de este cansancio, cuando se da en el educador, es que le incapacita para actuar en plenitud, con ganas, con ilusión, con "alas".

Para colmo, se suele generar una espiral ascendente porque, al intervenir con irritabilidad o poca paciencia por el cansancio, creemos que debemos desgastarnos todavía más para cumplir con nuestro deber.

La actitud voluntarista ("la voluntad lo puede todo") ha sido muy cultivada por algunos padres-educadores que suelen olvidar que hay leyes que no pueden ser superadas sin riesgos importantes; es decir, que no se puede ir más allá de la propia capacidad. Cuando sobrepasamos nuestra capacidad, los problemas más que solucionarse, se agravan.

Por eso, **necesitamos cuidar de nosotros mismos para poder servir mejor a los hijos.**

**Cuando perdemos el centro de nosotros mismos, perdemos la capacidad de educar porque nos ponemos bajo la fuerza negativa de la ira, de la culpa, del miedo o del cansancio.**

\* Cualquiera de estas cuatro emociones puede alterar nuestra capacidad de juicio y nuestra intervención educativa distorsionando el amor que sentimos hacia los hijos como padres, convirtiéndonos en un verdadero "peligro" para su autoconcepto.

Cuando estamos bajo los efectos de estas emociones tan negativas estamos incapacitados para educar.

Aunque seamos eminencias en educación y sepamos lo que tenemos que hacer o que evitar, si estamos bajo la influencia de estas cargas emocionales es como si nuestro pulso temblara con un instrumento de precisión.

Es mejor esperar a calmarse, para poder intervenir.

## **EJERCICIOS PARA FORTALECER LA AUTOACEPTACIÓN.**

### PRIMERO.

CUANDO COMETAS UN ERROR Y TE SIENTAS MAL NO TE INSULTES, PRÉMIATE haciendo algo que te guste especialmente, no para reforzar la conducta negativa sino para reforzar el sentido de tu dignidad a pesar de todo.

### SEGUNDO.

ESCRÍBETE UNA CARTA DIRIGIDA A TI MISMO, A TI MISMA: una carta comprensiva, cariñosa y muy positiva, manifestando mucha comprensión y aceptación por ti mismo o ti misma. Échala al correo y, cuando la recibas, léela y vuelve a leerla de vez en cuando en voz alta.

### TERCERO.

DIALOGA AMISTOSAMENTE Y POR ESCRITO CON EL DEFECTO O LIMITACIÓN QUE MÁS TE MOLESTE, hasta que aprendas a vivir en paz con él.