

23 de Junio del 2012

Alicia Esperón, orientadora de Centro Educativo Galén.

## LA AUTOESTIMA.

La autoestima es la imagen que tenemos de nosotros mismos y la vamos construyendo poco a poco, a través de los mensajes que los adultos de referencia primero y después las demás personas nos van dando a lo largo de nuestra vida. Será aprender a conocernos, aceptarnos, valorarnos y respetarnos. Fundamentalmente los padres, abuelos, cuidadores y profesores son los que tienen en sus manos esta enorme responsabilidad durante la primera etapa de la vida. Somos en esencia la imagen que el espejo nos devuelve al mirarnos en las expectativas que los seres queridos tienen de nosotros mismos. Aunque como dice Punset “debemos y podemos ser capaces de desaprender y aprender nuevamente si los mensajes recibidos nos han conducido por caminos inadecuados”.

La seguridad que nos dará el aceptarnos como somos será el componente fundamental de nuestra autoestima. Si queremos sembrar seguridad en nuestros hijos e hijas será fundamental entonces darles seguridad, esto significará hacerlo fundamentalmente en la práctica y no solo en la teoría. Pues ya hemos hablado otras veces de que a los niños y las niñas no les queda lo que les predicamos ...sino lo que con los ejemplos les damos. La famosa frase “haz lo que yo digo y no lo que yo hago” no funciona nunca. Pues cuando se produce conflicto entre lo que decimos y lo que hacemos, siempre repetirán lo segundo. El lenguaje corporal siempre tiene un tono más alto que las palabras

Por lo que debemos de actuar con confianza, y esto no significará que no tengamos dudas, ni que no cometamos errores, sino que aceptamos a ambas partes como ingredientes del proceso. Les mostraremos confianza en sus posibilidades dándoles autonomía y reconociéndoles los logros y el esfuerzo empleado. Les

animaremos en sus dificultades y les transmitiremos que lo más importante no será el resultado sino el esfuerzo realizado. Les educaremos en que los éxitos o fracasos escolares serán una parte más de las cosas que ocurren en sus vidas. Les fomentaremos su capacidad para aprender, razonar y observar más que su afán por alcanzar determinados triunfos.

Les inculcaremos el valor de la tolerancia, de la capacidad de escuchar para compartir y generar sentimientos de amistad. Les ayudaremos a ser realistas pero no como limitación sino para poder aceptar y superar. Les fomentaremos la objetividad y la positividad, aunque no la ingenuidad. Les ayudaremos a reconocer que podemos tener sentimientos de culpa, vergüenza, miedo y orgullo. Les enseñaremos a pedir perdón y a perdonar. A saber comunicar afectos, a buscar la canalización de la ira, y que esto les permita expresar la rabia de una manera adecuada, y también con el lenguaje corporal. A trabajar la competencia con uno mismo y a colaborar con los demás.

La mayoría de los padres quieren para sus hijos todo lo positivo de la vida, las dudas surgen en cómo ayudarles a conseguir las metas para que sean felices. Recordemos que lo importante no es que uno ame a su hijo, sino que los hijos se sientan amados. Los niños hasta los dos años se muestran especialmente atentos a los estados emocionales de sus padres. Cuando las madres y los padres están tensos ellos se muestran muy exigentes y poco dispuestos a colaborar. Pero esto no es una conspiración, es simplemente una respuesta instintiva al lenguaje corporal percibido de sus figuras de apego. Si el lenguaje corporal es cálido percibirá que es atendido y querido...si sus padres no están atentos a sus demandas mientras lo bañan o le dan de comer, percibirá que no es digno de merecer atención. Aunque a veces esta segunda situación es inevitable en el mundo que nos ha tocado vivir. Y entonces debemos saber también que si estos mensajes son puntuales no causarán nunca daños irreversibles, porque lo que prevalecerá será la cantidad y la intensidad de los mensajes de atención y amor que hayamos realizado. Si ganan los momentos de placer compartido el bebé recibirá este mensaje.

En su relación con el entorno van conociendo sus fortalezas y debilidades. El medio y todas sus relaciones representan un aspecto clave, ya que niños y niñas sienten un permanente deseo de ser aceptados por sus seres queridos porque de esta manera confirman su aceptación y valoración.

El concepto que los niños y las niñas desarrollen de si mismos influirá en la elección de sus amigos, en la forma en que se relacionen con los demás, en la elección de pareja y en lo productivo que será su futuro. Afectará a su creatividad, su integridad y a su estabilidad, y será decisivo en la elección de ser conductor o seguidor en la vida.

Será fundamental separar la conducta de la persona, son tus actos los que a veces no son adecuados y no él o ella. Es su conducta en todo caso la que se cuestiona y no su persona. Es igual de importante separar las conductas de los afectos, soy tu madre y te quiero por encima de todo, aunque te equivoques y te lo tenga que decir.

Como docentes el trabajar con nuestros niños la autoestima será darles una atención personalizada a todos y cada uno de ellos y ellas. Tratarles con respeto, escucharles, valorarles, respetar sus emociones, no censurar sus sentimientos negativos y si ayudarles a canalizarlos y expresarlos de una manera adecuada, enseñarles a entender los sentimientos de los demás, tener expectativas positivas respecto a ellos, valorar sus esfuerzos, demostrarles confianza, no ligar sus conductas a su persona y sobre todo predicar con el ejemplo. Transmitirles seguridad y protección y respetar sus individualidades. Ofrecer con afecto opiniones positivas, sin dejar de poner límites que se puedan cumplir, que puedan volver a intentar lo que no les salió como esperaban, y que se aprende de los aciertos pero también de los errores.

Nacho no se gustaba nada y además se consideraba un desastre. Cuando tenía 7 años había sido diagnosticado de hiperactividad y es entonces cuando comenzó a entender por primera vez en su corta vida, muchas de las cosas que le pasaban. Siempre le pedían

que estuviese quieto, que no tocara las cosas, que prestara atención, que contara hasta diez antes de hablar y sobre todo que pensara antes de actuar, pero todo esto le costaba un montón. Tampoco era buen estudiante porque no sabía permanecer concentrado mucho tiempo. Ahora con 15 años y después de varios años de terapia y trabajo las cosas estaban un poco menos difíciles, pero la imagen que tenía de si mismo seguía siendo igualmente negativa. Sus padres lo habían hecho lo mejor que habían podido, pero Nacho había sido un hijo muy difícil en sus conductas y finalmente habían prevalecido más las veces que tenían que censurarlas, que las que podían valorarlas, y esto había minado la autoestima de Nacho. En el cole las cosas no habían ido mucho mejor. Sin embargo, desde hacia unos meses algo había cambiado, en el cole estaban trabajando en un proyecto de teatro y el se apuntó para participar. Resultó que aquello le divertía y todo el mundo lo felicitaba por sus buenas dotes de organizador y actor. Sus profesores, sus compañeros y compañeras y hasta a sus padres se les notaba que estaban rebosantes de orgullo. Esta dosis imprevista de autoestima le valió a Nacho para saber que a pesar de todas las vicisitudes él podía ser una persona muy valiosa, y ser capaz de llevar a cabo proyectos increíbles.

