

La importancia de la familia, los profesores y los adultos significativos en la formación de la autoestima de niños y adolescentes

Dr. Enrique Dulanto Gutiérrez- México

Introducción

La base del éxito en la vida es tener una bien fundada autoestima. Es por esto que es importante revisar de tiempo en tiempo este aspecto de nuestra personalidad. Los padres de familia son los primeros y más importantes factores de motivación de la autoestima de sus hijos en cualquier etapa de la vida. El fomento de la autoestima comienza desde que los padres reconocen a sus hijos como dignos del amor, protección y educación que les brindan; por eso, es importante que los padres, la pareja tenga verdadera y bien fundamentada autoestima, ya que sin ella no podrán promover la de sus hijos.

¿En verdad se conocen y se quieren o fácilmente forman la opinión que de ustedes mismos y de sus hijos tienen basados en lo que los demás comunican, sienten y piensan a cerca de ustedes o de ellos?. ¿Tienen fundada autoestima, o es tan sólo vanidad, tal vez orgullo, o soberbia?. Si es así: ES UN GRAVE ERROR. Esperamos que después de leer estas páginas, se comprometan con ustedes y se otorguen una oportunidad para conocerse mejor y bajo este conocimiento eventualmente llegar a aceptarse tal como son, pero sobre todo, entender que aprender a valorarnos y a valorar a los otros es la llave que lleva a la auténtica autoestima.

Autoestima y familia

La post modernidad nos ha afectado a todos en diversas formas en nuestro estilo de vida y el desempeño de muy diferentes tareas de nuestro hacer privado y social como seres humanos, pero en particular en nuestra función de padres. Nos hemos olvidado de otorgar tiempo y atención personalizada a nuestra pareja y a nuestros hijos; pasamos más tiempo en las instituciones en que desarrollamos nuestras labores y siempre encontramos pretextos para justificar esta acción. Si a esto agregamos el tiempo que ocupamos en el traslado desde el hogar al centro laboral nos daremos cuenta de cuanto tiempo hábil del día nos resta para disfrutar de las relaciones familiares cotidianamente. En ocasiones, inclusive los fines de semana adquirimos compromisos de funciones laborales y sociales y de nuevo postergamos nuestras tareas primarias familiares, entre ellas: el otorgar cariño, una relación humana cálida espontánea, adecuada, personalizada y conciente a nuestra pareja y a cada uno de los hijos y sus particulares intereses y aficiones. No tenemos un dialogo que nos permita conocernos y acercarnos en confianza y muchas veces no tenemos el cuidado de reconocer las virtudes y los progresos que tanto nuestra pareja como cada uno de los hijos tienen en su programa de desarrollo humano. Además, hasta el juego compartido se ha alejado del entorno familiar de una manera alarmante.

Los comentarios hechos en torno a la figura paterna son validos también para la figura materna que hoy se encuentra alejada de su función esencial en el hogar a causa de los compromisos laborales que mantienen. Estos generalmente son obligados por las circunstancias económicas que rodean e inciden en los hogares de gran parte de la sociedad urbana; otras personas sin necesidades económicas apremiantes trabajan por gusto y para desarrollar sus capacidades y crecer como personas realizándose plenamente. En ambas vertientes no hay nada de criticable en que la mujer trabaje, de hecho a través de la historia la mayoría de los hogares de todo el mundo ha contado con el esfuerzo de la esposa y madre para lograr una función equilibrada y sostenible en la economía del hogar. ¿Qué lo hace entonces diferente en esta época?, ¿Por qué tiene dividendos negativos para la función escolar y social de niños y adolescentes?, se nos olvida que hasta los años 60's del siglo pasado la familia se consideraba como un "núcleo extenso", que abarcaba consanguíneos inmediatos que suplían a la madre en sus labores educativas, formativas y asistenciales en el hogar; hoy los hogares son denominados como "familia nuclear", agrupación que sólo contempla en su formación dinámica a padres e hijos, quedando los familiares consanguíneos colaterales fuera de la participación hogareña y tan sólo ocasionalmente con alguna remota ingerencia. Estos nuevos tipos de hogar en que la madre esta ausente por las causas laborales quedan permanentemente solos y las consecuencias de este acontecer son recogidas en el resultado de las funciones escolares de niños y adolescentes y en los consultorios pediátricos donde se constata el aumento de los riesgos potenciales en torno a la salud mental y social de los menores.

Entre otras consecuencias de este obligado existir postmoderno, se encuentra la casi

permanente ausencia o la alteración de un diálogo continuo, propositivo, honesto y constructivo en la pareja. Cuando esta situación se da, los aleja, desvaloriza y los induce a una soledad "acompañada" y enclaustramiento en sus necesidades vitales de comunicación. Las parejas en estas condiciones conviven en el hogar con una desgastante monotonía y si bien es cierto que comparten la misma habitación, la función de pareja es percibida por los hijos como una relación fría que no "camina", distante, en continua rivalidad y con poca satisfacción afectiva. Tal situación se traduce en la alteración de la dinámica familiar y consecuentemente en hogares no funcionales y pobres en su relación humana que llevan a la inseguridad y a la pérdida de confianza en sí mismos como grupo, sin futuro, como atorados en una situación crónica; los hijos pierden la confianza y dejan de creer en la capacidad de los padres y estos encuentran "empantanados" y sin autodeterminación a los hijos. En el fondo todos en diferentes ciclos de vida han perdido la confianza en sí mismos, parecen no tener seguridad, en concreto, han perdido la autoestima, con el agravante que los padres al perderla no pueden contagiarla y ayudar a construirla en los hijos.

La falta de tiempo dedicado y compartido con los hijos y la pareja, con frecuencia nos desfasa del ritmo que ellos mantienen e imprimen a su vida y sus funciones de crecimiento y desarrollo; nos vamos quedando atrás, y en ocasiones demasiado retrasados de todo lo que en ellos acontece, sus intereses y transformaciones como seres humanos. Este no estar "al día" nos impide establecer con espontaneidad un diálogo que nos permita conocernos y reconocernos y acercarnos en confianza; al no obsequiarnos como padres esta oportunidad de cercanía y confianza con los hijos perdemos la oportunidad de reconocer las virtudes y los progresos, así como los obstáculos o defectos que cada uno tiene en el ciclo de vida que desarrolla.

Si no mantenemos el cuidado de acompañar y apoyar a nuestros hijos a crecer, si finalmente no hay fomento de las virtudes, los valores y los hábitos sanos, nuestra función de padres ante los hijos va deteriorándose o al menos desmeritándose quedando muy ajena a los intereses de los hijos quienes contemplan como muy remoto la presencia de los padres en su vida personal y aun en los espacios de juego compartido que se ha alejado grandemente del entorno familiar.

Autoestima del Profesor

Un(a) profesor(a) con sólida vocación docente, conocimiento profundo y actualizado de su materia, que tenga interés por sus alumnos, les trate como personas y sepa dialogar con ellos y posea sensibilidad social, suele si lo desea, ser una persona altamente motivadora de sus alumnos a tener amor por el estudio, lo cual le convierte en un factor proactivo decisivo en el desarrollo humano y social, así como también convertirse en un facilitador de la construcción de la autoestima en niños y jóvenes. Tener esta actitud, es un acto de voluntad personal, una decisión sabia y plausible en los docentes que la toman.

La importancia del profesor

Todo profesor(a) proyecta normalmente en sus alumnos su personalidad al momento de actuar. Por eso es importante que los profesores(as) tomen conciencia de que ellos(as) pueden ser el mejor ejemplo que los alumnos pueden utilizar como modelo de ser humano adulto.

Todos los docentes como humanos que somos hemos cometido y cometemos errores, la mayoría de ellos de manera involuntaria, tanto en nuestro ejercicio como docentes, como en la relación humana con nuestros alumnos. Si hay fallas en la acción, muchas otras son por omisión, al no actuar de manera correcta, oportuna y también y esto si es triste, por no estar comprometidos con mente y corazón en la ardua tarea de enseñar y educar.

Tener conciencia de nuestros errores puede ayudarnos a superarlos y a tener un horizonte de trato diferente con nuestros alumnos, motivarnos a actuar en las aulas en el futuro con una perspectiva distinta. Aprender de nuestros errores es posible si usando la reflexión recapitamos en las experiencias tenidas tanto las malogradas como aquellas de las cuales tenemos una experiencia grata y de éxito; esta puede ser una vía segura para el encuentro de la superación personal y a partir de ella observar como aparece a través de nuestro diario acontecer un comportamiento diferente en las aulas y nuestro proceder docente ante los alumnos. Tomar esta actitud estoy seguro que nos daría una nueva perspectiva, no sólo en lo que se refiere a comunicar lo que sabemos, los contenidos de un programa, sino también lo que respecta a la relación maestro alumno, función tan importante como la primera y que en muchas ocasiones trasciende mucho más y con peso en el futuro de los niños y jóvenes que el conocimiento informado por nuestras palabras. Tener una conciencia de madurez

como persona y como docentes nos proporcionará una visión realista y positiva de quienes somos en el desarrollo de esas dos distintas funciones y poder disfrutar de ellas cotidianamente, en particular de nuestras posibilidades como educadores. Las posibilidades que pueden hacernos respetados como personas y docentes ante un grupo de alumnos de cualquier grado escolar durante el proceso académico pueden ser los siguientes:

- Tener plena conciencia de nuestras posibilidades y potenciales como personas y como educadores. Esto sólo lo podemos lograr si practicamos autoconocimiento, tratamos a través de la reflexión de profundizar en el conocimiento de nosotros mismos y valoramos la esencia autorealizante de nuestra personalidad y conocemos el campo de realidades en las que vivimos y actuamos.
- No ponernos límites como personas en proceso de aprendizaje, crecimiento personal y espiritual. Estar convenidos de que como seres humanos somos un continuo y que cuando estamos abiertos a la participación con los otros, atentos a renovarnos y a la vez conservarnos nuestra posibilidades de SER crecen y nuestro grado de autoconciencia se expande. Reconocernos siempre como seres en continua y perfectible evolución.
- Todo proceso honesto de crecimiento como personas y espiritualmente trae como beneficio inmediato el incremento de la autoestima.

El enemigo más poderoso de la pedagogía para la construcción de la autoestima en las aulas es:

El elemento que causa más problemas en la relación maestro alumno y a la autoestima tanto del profesor como de los alumnos asistentes al sistema escolar desde párvulos hasta la universidad se le conoce como la pedagogía venenosa y perniciosa. Se entiende como la utilización educativa de la vergüenza y de la culpa para conseguir de los alumnos respeto y atención al profesor, disciplina en el aula y el centro escolar y en ocasiones hasta en las proximidades de este; buenos resultados académicos y comportamientos adecuados a las expectativas de los padres de familia y profesores. Este tipo de pedagogía existe como sistema en la mente de una gran proporción de los docentes y es una realidad de todo el mundo escolar occidental.

Paradójicamente, es muy alto el número de estudios que han sido realizados por pedagogos, sicólogos y sociólogos los que demuestran que la principal causa de la falta de motivación para estudiar, la renuncia a la autenticidad de muchos niños y jóvenes y la carencia o la degradación de la autoestima desde la infancia hasta la adolescencia con la consiguiente alteración, retraso e interrupción definitiva de los estudios, se debe a la pedagogía venenosa y perniciosa. Este proceso de distorsión educativa es lo que trae como consecuencia una alteración del desarrollo psicosocial de los afectados y los condena a un alto índice de problemática social por su carencia de adecuada preparación para ingresar al mundo laboral no sólo preparados técnicamente, sino lo que es peor, con muy poca motivación hacia el trabajo, la creatividad y la productividad que este suele producir. Sin embargo, la pedagogía venenosa y perniciosa continua actuando, sigue presente a pesar del daño que produce a las personas y como consecuencia a la colectividad social.

Las principales causas de interrupción de la maduración de una persona a nivel familiar y escolar son:

El desarrollo humano en sus aspectos emocionales y sociales es una larga evolución que sólo puede ser interrumpida por cierto tipo de enfermedades que producen graves alteraciones biológicas, psíquicas o sociales, así como carencia crónica de estímulos adecuados que condenan a niños, jóvenes y adultos a sustraerse de una vida plena, vincular y participativa social.

Entre las causas que son dadas a través del sistema educativo por una familia o un centro escolar se reconocen las siguientes condiciones:

- Autoritarismo
- Permisivismo
- Insuficiente atención
- Falta de afecto
- Falsas expectativas
- Castigos indiscriminados

Si revisamos en el campo escolar las relaciones de alumno docente, encontramos que entre las más comunes y persistentes que alteran las posibilidades de desarrollo de niños y jóvenes, son todas aquellas que les quitan la probabilidad de ensayar la vida con

autenticidad y un marco de referencia con límites claros que promueven autoconfianza, deseos de vivir y explorar su entorno social y natural porque son sometidos y no respetados por los adultos cuando intentan poner en práctica comportamientos sanos y propios de la edad que no son comprendidos y considerados en el contexto de la mente del educador como adecuados y consecuentemente como personas, son reprimidas y avergonzadas en público, generando en ellos pérdida de autoestima, de autoconfianza, rebeldía, autorechazo, alteración de las relaciones interpersonales con pares y con otros adultos de la institución educativa.

Los docentes como los padres son responsables de muchos de estos comportamientos a través de:

- Trato respectivamente autoritario o de sumisión en el aula.
- Dificultad de comunicación y diálogo.
- Defensa de Ego.
- Separación y preconceptos de varios tipos.
- Miedos.
- Vergüenza
- Culpa
- Resentimiento, etc.

Los padres como los docentes podemos actuar de esta manera sin plena conciencia del daño que se hace con este tipo de trato, mismo que es muy variado según la personalidad del niño o joven y la capacidad de desarrollar y utilizar la resiliencia que tengan.

Erick Bernie explica de manera exhaustiva como las reacciones psicológicas de las personas adultas son producidas por su propia experiencia de relación y educación recibida de sus padres, el mundo escolar y de otro tipo de autoridades con las que ha interactuado durante su proceso de formación humana. Para este autor y desde una perspectiva hipotética, todos tenemos un “niño, un adolescente interior” que se hace presente en muchas ocasiones sin pedir permiso para presentarse y de alguna manera nos predispone a actuar sobre un modelo de conducta ya introyectado, que nos domina y al cual sólo podemos controlar estando muy concientes de su existir y capaces de conducir.

Las reacciones de este “niño o adolescente interior” continúan formando parte de nuestra personalidad en etapas ulteriores de la vida e intervienen en la determinación de nuestras actitudes y comportamientos en la etapa adulta. Es decir, la percepción y el recuerdo de las relaciones que desde niños tuvimos con nuestros padres y profesores están presentes en nuestra conducta de adulto. Muchas veces estos recuerdos, han interferido en la formación de hábitos, actitudes y comportamientos nuevos, benéficos a nuestra personalidad y este “niño-adolescente interior” continuará haciendo de las suyas y cuando menos lo pensemos formando parte de nuestra dinámica existencial hasta que nos motivemos a reconocerlos, controlarlos y decidamos cambiar.

Como consecuencia de nuestro proceso de desarrollo humano biosicosocial hemos madurado hasta llegar a ser quienes somos, pero debemos recordar que tan sólo en algunos aspectos nos hemos quedado psicológicamente con comportamientos y reacciones vivenciales inmaduras.

La tercera parte de esta teoría es más positiva y se refiere a las facetas o partes de la personalidad del individuo que han podido crecer y madurar por las contingencias adecuadas de su entorno y, en primer lugar, por la actuación de unos buenos educadores (padres, profesores y otros)

Estas facetas de maduración adecuada Eric Bernye las denomino “el adulto interior” y se manifiestan en un comportamiento vivencial auténtico, equilibrado, conciente y abierto de la persona psicológicamente adulta.

Características del profesor con autoestima

Los docentes con autoestima pueden reflejar su capacidad en tres vertientes de actuación y participación:

- a) Para con ellos mismos
 - b) Para con sus alumnos
 - c) Para con sus colegas y la institución
- a) Para con ellos mismos

Crean en la propia capacidad, valía e importancia como educadores, y son conscientes de que enseñando y relacionándose con sus alumnos están creciendo y madurando ellos mismos cada día más. Estimulan la confianza en si mismos en cuanto personas, y por lo tanto, se motivan al tener una mayor seguridad, lo que les permite revisar sus relaciones

con sus alumnos desde esta perspectiva y por ello, pueden generar disciplina en el aula y motivar a los alumnos a poner atención en lo que en ellas sucede. Este tipo de profesor por lo general disfruta de su trabajo y se satisface con los resultados que obtiene y los valora.

Por su forma de ser suscitan admiración, respeto y cariño en sus alumnos, su forma abierta, participativa y no exenta de afecto al actuar y relacionarse con ellos.

b) Para con sus alumnos

Son docentes pacientes, comprensivos y flexibles con la actuación de sus alumnos dentro de los límites básicos de disciplina, comportamiento social, convivencia y respeto que se hayan acordado como normas de convivencia. Tienen una visión general de la educación como proceso de aprendizaje para la vida, además de como preparación académica y cultural. Utilizan ellos mismos y promocionan la enseñanza multidisciplinaria, el aprendizaje para aprender y facilitan el uso de técnicas de estudio. Este tipo de profesor promueve el sistema educativo de aprender a pensar. Promocionan y facilitan la comprensión de los conceptos que enseñan. No aceptan o promueven aprendizajes que sean sólo memorizados.

Fomentan la creatividad en sus alumnos con programas, métodos y contextos que la faciliten. Cualquier dinámica o ejercicio de este tipo pueden ser de forma lúdica, cooperativa, participativa y dirigida a la apertura de posibilidades por parte de cada uno. Promocionan ejercicios en clase con soluciones alternativas, simulaciones, juegos de roles, trabajos artísticos, etc.; promueven y participan en programas de puesta al día o de reciclaje: Reservan el tiempo necesario para la lectura de literatura especializada sobre su asignatura y sobre cualquier otro tema que les ayude a mejorar sus conocimientos y metodologías.

Son conocedores de la psicología infantil y juvenil, no sólo desde la perspectiva de la psicología evolutiva sino también desde la perspectiva clínica.

Toman en serio, respetan y dan confianza a sus alumnos en cuanto personas y los aceptan tal como son, alientan la reflexión y la conciencia sobre la capacidad y los potenciales propios de cada uno, les ayudan a reconocer y a sacar el mayor partido a sus dotes personales, destrezas y habilidades, a aceptar sus defectos, limitaciones y debilidades como algo superable y como fuente de aprendizaje y autosuperación.

Con su ejemplo estimulan, motivan y ayudan a sus alumnos a buscar y encontrar ellos mismos las soluciones a sus propios problemas y conflictos personales, además de académicos. Por su forma de hablarles, de comportarse ante ellos consiguen la atención, conectan con su interés y atención motivadora, y de ahí consiguen la comprensión de los temas tratados.

Utilizan en clase el metaconocimiento y el refuerzo individual y grupal de la clase. Se sienten cómodos en sus relaciones con sus alumnos, y desarrollan mutuamente la interacción y el sentido de pertenencia. Acuerdan con ellos la necesidad de una buena convivencia en clase y fijan las normas correspondientes. En su actuación verbal y no verbal, toman en consideración y validan los sentimientos y las emociones personales de cada alumno.

c) Para con sus colegas y la institución

Los docentes con autoestima por lo general, se relacionan de forma positiva y constructiva con sus colegas del centro escolar no son celosos, no sabotean el trabajo de otros y nunca son proclives a chismes y enredos para desprestigiar a otros docentes. Motivan, piden y aceptan el apoyo de los padres de sus alumnos no sólo con el afán de conocerlos, sino con el deseo de resaltar las cualidades y posibilidades de los alumnos (desde altas expectativas hasta las más modestas) con la mira de que los padres demanden, apoyen y dirijan en forma adecuada el desarrollo de sus hijos, no exigiendo de más o de menos. Los docentes que así actúan ayudan también a los padres señalando a estos, comportamientos que escapan normalmente a la consideración de los padres, que se dan con sus pares o con otros adultos del campo escolar. Esta comunicación no lleva la intención de acusar, sino la de una información para que los padres ayuden al niño o al joven a superar el problema. Se organizan para hacer posible un trabajo en equipo no sólo por parte de los alumnos sino también del profesorado. Están disponibles para la investigación en acción en forma personal y a veces con la contribución de sus alumnos. Trabaja de manera personal o con sus colegas a encontrar nuevas metodologías, fórmulas alternativas de enseñanza,

aprendizaje, evaluación, motivación, interacción, concientización, etc.

¿Por qué vigilar y mejorar nuestra autoestima?

Los hijos siempre observan a los padres, profesores y adultos significativos como guía, modelo para desempeñarse en la convivencia y suelen prestar particular interés más que a sus palabras al ejemplo que dan de sí mismos, es a través de esta contemplación que imaginan e inventan un futuro y su desempeño social y que llegan a idealizar que ellos pueden ser como sus padres. Los padres, los profesores se convierten así en el modelo ideal de los menores. Los padres, los profesores u otros adultos significativos para niños y jóvenes, somos el modelo de adulto al cual se refieren nuestros hijos y alumnos siempre cuando toman sus primeras decisiones de cómo ser y como actuar en la vida. Esto en la educación suele dar mejores resultados que los moldes impuestos desde el poder que da la autoridad paterna y escolar.

Los padres y profesores son par los hijos y alumnos su principal fuente de información sobre su propia valía e importancia; sobre lo que es bueno y malo; sobre lo que pueden y no pueden ser y hacer. Es así que aprenderán a actuar y reaccionar desde la primera infancia. Por lo tanto, si queremos incidir de manera positiva en el desarrollo de la personalidad de nuestros hijos y alumnos tenemos que aceptar con responsabilidad ser el modelo positivo para ellos. Este compromiso no nos obliga a ser perfectos. Tan sólo a tener conciencia del ser como personas ante nosotros mismos, los demás y particularmente ante los niños, adolescentes y jóvenes.

Si pensamos que no podemos ser el modelo de nuestros hijos y alumnos, estamos mal; tendremos que hacer algo para reeducarnos en primer lugar a nosotros mismos y con ello romper los esquemas que no nos parecen satisfactorios. La superación personal siempre es posible. Debemos recordar también que la autoestima no es una vivencia rigurosa y firme, que esta aumenta o disminuye y aún se ausenta según las emociones y sentimientos que manejamos para con nosotros mismos, para con los demás y según las actitudes que adoptamos para resolver nuestra problemática cotidiana. Desde luego vale la pena recordar que si deseamos una autentica autoestima para lograrla no debemos cometer el error de compararnos a otros, a un icono social de éxito u otro tipo de persona al que tan fácilmente idealizamos. La autoestima siempre será una compañera adecuada y justa si es producto de la reflexión y el conocimiento de nosotros mismos, la autoestima es un bien cuando es producto del autoconcepto y no de la autoimagen. El conocimiento de nosotros mismos aceptando e integrando lo positivo y negativo que como personas y pareja tengamos. Si queremos de verdad que nuestros hijos y alumnos sean felices, tengan éxito y relaciones más sanas y satisfactorias de las que hemos tenido ¿Por qué no hacer el esfuerzo de buscar en nosotros la inspiración de la paternidad y pedagogía sana, afectiva, motivante y plena de actitudes positivas que queremos transmitirles?.

La post modernidad y su enorme presión social sobre las personas y los grupos humanos nos ha orillado a no vivir libre y plenamente desde nuestra paz interior y aquella que podemos construir todos a través de la dinámica familiar y que fomenta de manera importante la pertenencia y el arraigo en el grupo. Hoy cuesta aceptar que podemos vivir plenamente de esta forma, recapturando diversas y positivas formas de vida matrimonial, familiar que hicieron de nuestros padres y abuelos personas más estables como pareja y que lograron familias más funcionales, independientes y que pudieron manejar las más de las veces las presiones externas y las circunstancias de su desarrollo cotidiano. Elevar la propia autoestima como personas y en función de pareja es la clave de un cambio no sólo importante sino definitivo en nuestras relaciones interpersonales. Todo el esfuerzo que dediquemos al incremento de nuestra autoestima nos traerá efectos positivos, benéficos para con nuestra persona, en nuestra función de pareja y a nuestros hijos, nuestros discípulos, nuestro entorno como familia, como comunidad educativa. Favoreceremos así el desarrollo de la vida.

¿Qué es autoestima?

La autoestima la podemos definir como confianza y satisfacción con uno mismo, es una manera de amarse, valorarse y evaluarse. Branden la define como la confianza en nuestro derecho a triunfar y ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales

y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

En efecto, tener autoestima obliga a una evaluación continua de sí mismo, es poseer una clara convicción de lo que se puede y no se puede hacer. La autoestima se traduce en lo cotidiano en tener confianza en nuestra capacidad de pensar, de sentir, de participar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de nuestra vida, desarrollarnos con libertad y sana entrega a los propósitos que persiguen las relaciones humanas y particularmente las interpersonales; de alguna manera, autoestima significa apreciar eso que yo soy que se traduce en: lo que pienso, lo que siento, lo que hago, aquello que amo, en lo que creo, en lo que me comprometo, aquello que detesto. Autoestima también es tener la disposición y actitud de valorar las causas de mis desencuentros, desapegos, desamor para con ideales, compromisos y personas con las que de alguna manera me encuentro comprometido en la vida.

Construcción de la autoestima

¿Quiénes somos?, ¿Cómo somos?, ¿Cómo nos valoramos?, ¿Cómo nos damos amor?, ¿Quiénes nos enseñaron y nos enseñan a amarnos y valorarnos?, ¿Cuál es el sistema que nos han dado para evaluarnos?, ¿Es este el sistema correcto?, de no ser así ¿Cuál debo emplear?.

Estas son algunas de las preguntas que todos los seres humanos a lo largo de la existencia nos hemos hecho y nos repetimos y alas cuales tenemos que encontrar respuesta si deseamos sentirnos en equilibrio personal, acercándonos cada vez más a nosotros mismos y a nuestra verdad, lo cual nos permite vivir en armonía con nosotros mismos y con los demás.

Algunas de estas preguntas sólo podrán ser contestadas a través del autoconocimiento, un trabajo personal intransferible nacido del interés en conocernos; otras respuestas, nos obligarán siempre a encontrarlas a través de un ingrediente necesario para obtener la correcta respuesta: la presencia del "otro", aquel con le que establecemos relación, diálogo y tan necesario nos es como referente en el proceso de conocernos a mi mismo, valorarnos, lograr tener autoestima y convertirnos en persona. Otras respuestas las hemos obtenido una o varias veces de quienes conforman el círculo de nuestros amores primarios, es decir, entre quienes hemos crecido. A este grupo, la familia, desde niños le tenemos una gran confianza y a sus opiniones como a todo lo que hacen con nosotros le damos un gran valor, rara vez dudamos de ellos. Sin embargo, las calificaciones que los adultos familiares o no nos otorgan entre la edad preescolar y la adolescencia logran impactarnos de manera tal que tienen una importancia máxima para nuestro futuro como personas, tanto si estas son positivas como negativas.

Como consecuencia de nuestra interacción con adultos familiares o no (profesores en la escuela) y la ciega dependencia que de ellos como niños y adolescentes generamos, en muchas ocasiones los adultos sin querer o queriéndolo nos han lastimado; estos recuerdos surgidos de la interacción con aquellos responsables de nuestra formación en dos instituciones que dirigen el mundo infantil y a gran parte del adolescente: la familia y la escuela se dan, no sólo a través de las descalificaciones, imposiciones de ideas, conductas y falta de respeto a nuestra forma de pensar y sentir, sino a través de la ausencia con que muchas veces proceden cuando nos son necesarios y la indiferencia con que nos han tratado, considerado y opinado acerca de nuestras diferentes participaciones sociales, maneras de sentir, pensar y proceder.

Este acontecer tiene tal importancia que, en ocasiones ya siendo adultos aún acuden a nuestra mente y aparecen como relámpagos sentimientos de incapacidad, inadecuación o insuficiencia que nos descalifican ante nosotros mismos cuando menos lo esperamos y nuestra memoria tan prodiga en guardar imágenes negativas nos propina momentos de angustia y desasosiego. ¿Por qué esto? Porque en el fondo no hemos superado estos tristes recuerdos, porque nunca los hemos analizado entendido, aceptado como parte de una realidad de vida pasada y los hemos olvidado.

La formación de la autoestima infantil es el producto de la relación de vida en familia y la manera personal en que se da la relación entre padres e hijos. Y ésta se aprende entre otras formas a través de cómo se demuestra afecto y se permite demostrarlo, cómo se participa en el juego, cuánto y con qué intensidad se escucha y valora lo que se siente y lo que se piensa y se nos permite manifestarnos como personas tal cual somos ante quienes nos educan. Un segundo elemento que refuerza la autoestima infantil creada en el hogar o que puede

disminuirla es la experiencia de vida en la institución escolar, a través de la relación maestro alumno y la aceptación de los pares en el proceso de socialización escolar que fundamentalmente se logra en el trabajo académico en equipo, el recreo compartido y “nuestra” valoración en el equipo de deporte. Pero qué decir de la competencia por las calificaciones, qué decir de cómo nos afectan los apodosos permitidos por los maestros y la descalificación de figuras de autoridad en la escuela frente a los demás. Finalmente, cuánto nos daña el que se nos compare, que se nos ponga como modelo de los demás o se nos conmine a parecernos al hermano, pariente o condiscípulo escogido por los mayores como ejemplo a seguir.

Muchos padres no son concientes como lastiman la autoestima de sus hijos por acción o por omisión de interacción; de igual manera, muchos padres discuten y pelean con los maestros en la escuela por pequeñeces en la dinámica que se da entre ellos y sus hijos y sin embargo, no los rescatan de procesos en los cuales el medio escolar perjudica severamente su autoestima. Por ello, creo conveniente dar algunas reglas que no sólo los padres, sino todos los adultos que intervienen en el proceso de escolarización y formación de los menores, deben seguir, en la creencia de que si son puestas al servicio de todos y particularmente de los niños y adolescentes, si se cumplen, en mi opinión todos saldremos ganando.

Maneras de fomentar la autoestima de los niños

Consideramos que los diez enunciados que a continuación se exponen, son una guía adecuada para fomentar la autoestima de los niños desde el periodo preescolar hasta al menos los 16 años de edad (esto varía según el medio social, económico, la cultura en la que se desarrollan los menores y la calidad de dinámica familiar). Para aplicar esta guía se tomará en consideración la edad mental y el estado emocional de aquellos a quienes va dirigido el mensaje y desde luego el estilo y oportunidad con que este se da.

1. Desarrollar un sentido de la seguridad en los hijos o alumnos

Los niños y los adolescentes necesitan límites claros y bien definidos, sin ellos no pueden crecer, porque no están capacitados para ejercer un libre albedrío; necesitan de disciplina y normatividad que se aplique de manera consistente, oportuna, con justicia y otorgarla de manera adecuada, con afecto y respeto. Los hijos como los alumnos necesitan saber que se espera de ellos y esto debe ser informado con: firmeza, justicia, franqueza y cariño.

La seguridad se adquiere a través de recibir mucho amor. La tarea más importante de padres y educadores es amar e interesarse por los hijos y los alumnos, es de esta manera y no de otra que se adquiere un sentido de pertenencia, se reconoce el apoyo y se adquiere la seguridad.

2. Desarrollar una identidad o concepto propios.

Para lograr esto es necesario aplicar disciplina constructiva y desarrollar el sentido de pertenencia a la vez que promover el encuentro con una identidad. Ofrecer disciplina constructiva implica dar directivas claras en lenguaje positivo, por ejemplo, “haz esto” es vez de “no hagas aquello”.

Si un niño considera que tiene un potencial en un área en particular, tratará de desarrollar su habilidad en ese campo. No impida que su hijo o su alumno renuncie a su objetivo, si no esta de acuerdo con ello déle alternativas, vigílelo, déle apoyo y canalice el interés del niño o joven hacia alternativas positivas, pero no lo reprima.

Acreciente la personalidad de los hijos y los alumnos singularizando, personalizando el trato con ellos, porque cada cual es único y diferente, otorgue tiempo “particular” a cada uno de sus hijos y de sus alumnos aquellos que sienta que están más necesitados de apoyo y comprensión. Trate a su hijo como si fuera el hijo de su mejor amigo y trate de la misma manera a sus alumnos. Enséñeles lo que es ser único y ayúdelo a que desarrolle sus intereses.

3. Desarrollar un sentido de pertenencia.

Los padres necesitan enseñar la tradición familiar en forma positiva y de la misma manera un profesor en la escuela, necesita reforzar la conveniencia de un funcionamiento grupal adecuado. En ambos casos los niños y jóvenes reconocerán en el grupo familiar o escolar un grupo de apoyo. Es necesario establecer en la familia y también en el grupo escolar una retroalimentación positiva y dedicarle tiempo. Pase tanto tiempo como le sea posible con sus hijos, juegue con ellos, hableles, comparta de manera adecuada su existencia con ellos. Con sus alumnos interésese por su desarrollo humano y aquellos problemas que espontáneamente le confíen.

4. Desarrolle un sentido de propósito.

Dirija la energía del niño y del adolescente. Ellos necesitan saber y encontrar respuestas variadas (según su ciclo vital) tales como: ¿Quién soy yo?, ¿Me amas y te importo?, ¿Qué puedo hacer?, ¿Cómo puedo superar este problema?. Los logros que niños y adolescentes obtengan serán aquellos de acuerdo a las expectativas elevadas y un alto nivel de apoyo y sobre todo si se sabe comunicarlo. Lo sentido como emociones, vivencias y sentimientos, deben después de integrarse (pasar por el tamiz de la racionalización, es decir, reflexionar sobre el porque de mis sentimientos, emociones y vivencias) ser manifestado.

5. Enseñe a sus hijos la diferencia entre el bien y el mal .

Los niños, los adolescentes y los jóvenes, necesitan que se les enseñen los valores y modales básicos para sentirse adecuados en la sociedad. Insista en que traten a los demás.

6. Desarrolle un sentido de poder o confianza personal.

Aliente a los niños para que gradualmente se fijen metas en sus diferentes etapas de vida, se enteren de cuales son sus opciones y aprendan a evaluar sus actuaciones. Permita que gradualmente tenga mayor libertad y tomen control paulatino sobre sus vidas. Esto último sólo es posible si usted agrega un ingrediente indispensable a la buena educación: responsabilidad.

Cuando se enseña a caminar hacia la meta y se esta próximo a lograrla, el espíritu del caminante educado se llena de júbilo, pero se inquieta y de inmediato reconoce que detrás, o adelante, cerca o un poco más distante a la meta alcanzada hay ya otra(as) por lo cual apetece seguir caminado midiendo su esfuerzo hasta encontrarlas y hacerlas suyas. El caminante adiestrado sabe descansar.

7. Ofrezca mucho amor a sus hijos.

La tarea más importante que usted tiene es amar y realmente interesarse por sus hijos y por sus alumnos. Esto les proporciona una sensación de seguridad, pertenencia y apoyo y les ayuda a comprender mejor y soportar los problemas cuando se les presenten. Este seguro de que su mensaje de afecto ha sido recibido, entendido, valorado, comprendido y espere con calma y tiempo la respuesta.

8. Escúchelos, realmente escúchelos

Esto significa dedicarles su atención completa cuando establecen dialogo; por muy difícil que sea para el mundo de los adultos, es importante para lograr esto que en todo dialogo o discusión los adultos pongan en segundo o tercer término sus creencias, opiniones, conceptos y sentimientos, de manera tal que deje un gran espacio mental para tratar de entender y comprender el punto de vista de sus hijos y alumnos. Cuando no este de acuerdo manifiéstelo, pero afirme el afecto que siente y tienen por ellos a pesar de no compartir sus opiniones, actitudes y actuaciones.

9. Promueva la independencia.

Permita gradualmente que los niños y adolescentes gocen de mayor libertad y control sobre sus vidas. Vigile y haga comentarios favorables y brinde apoyo cuando estos intentan hacer algo que les permite generar autoconfianza y crecer; de la misma manera, sugiera y si es necesario opine y ayúdelos a corregir cuando los intentos de independencia les hacen ir por caminos equivocados. Recuerde si durante la infancia los padres llenan al igual que los maestros una gran parte del escenario existencial durante la adolescencia se invierten los papeles, los estrellas son los adolescentes y padres y docentes sabios permanecen en un segundo lugar, pero lo suficientemente cercanos para que puedan ser de utilidad a los adolescentes cuando lo necesiten.

Sea realista. Este dispuesto a reconocer sus errores, porque como humanos padres y docentes los cometemos.

Este conciente de que las influencias externas, como la presión de los compañeros aumentarán con forme vayan madurando niños y adolescentes. No espere que las cosas vayan siempre bien o idealice sus propuestas y propósitos. La educación de los hijos y alumnos nunca ha sido fácil. Tiene sus penas y sufrimientos, pero también tienen recompensas y alegrías.

10. Déle prioridad a las necesidades de su pareja.

En toda familia funcional, las parejas tienen más probabilidades de éxito en su labor como padres cuando ponen en primer lugar su matrimonio. Se ocupan adecuadamente de sus hijos, pero no se preocupan porque estos ocupen el segundo lugar en la jerarquía hogareña. Los hogares donde no se respeta y fomenta la vida relacional de la pareja y en donde se privilegia y la dinámica familiar gira alrededor de los niños no producen matrimonios felices, ni hijos felices.

¿Qué tanto apoyo se brindan ustedes como pareja?, ¿Cuánto tiempo se dedican con

devoción en intimidad otorgándose exclusividad?.

Los padres de familia y los profesores deberían recordar que no todos los menores llegan al jardín de niños, a la escuela primaria, a la secundaria o bachillerato con el mismo nivel de confianza personal, sin temor a la relación social y con las mismas facilidades para desarrollar la más importante de las funciones de estas etapas escolares: la socialización con pares y con el mundo adulto diferente al de su casa. A nuestro entender los padres deben apoyar la labor del profesor que no será en esta etapa el solo alfabetizar a los niños, si esto es importante, lo es más que los menores se entusiasmen por asistir a la escuela y permanecer en ella, se trata ni más ni menos de que “prendan el anzuelo” por el interés para estudiar, aprender, entender, aprender y desarrollar competencias y habilidades y a perfeccionarlas en los diferentes ciclos escolares que cursan, en una palabra que descubran el valor de crecer como personas y espiritualmente a través del conocimiento.

Está demostrado que el verdadero aprendizaje se da cuando la relación de confianza y respeto es un hecho entre profesores y alumnos, es cálida, responsable, abierta, directa y promotora, se trata de hacer sentir a los niños a lo largo de todas las diferentes etapas de la infancia, como capaces de realizar las tareas que se les imponen con los haberes humanos que tienen, mismos que son fomentados desde el hogar por los padres. Sin embargo, los profesores deben además aceptar la responsabilidad de que una de sus obligaciones es la de descubrir los talentos o si se prefiere las capacidades y habilidades de sus alumnos para fomentarlas.

Todos tenemos limitaciones pero es también cierto que tenemos diversas capacidades. Sin embargo, familia y escuela se empeñan en la mayoría de los casos en señalarlos y de manera sostenida demostrarnos nuestras limitaciones, nuestras incapacidades, nuestros errores y además imponer la teoría de la disciplina “destruccionista” a través del: no hagas, no digas, no preguntes, no inventes en vez de utilizar la mucho más saludable disciplina “constructiva” y positiva manifestada a través de mensajes tales como: el haz, el di, cuéntame otra vez, el participa, te agradezco, reconozco..... etc.

Durante la etapa infantil y hasta cierta etapa durante la adolescencia para obtener autoestima y tratar de conservarla se hace hasta lo increíble por mantener una relación adecuada con los mayores, sean estos los padres, los profesores, y las autoridades. Esta se da a través de una relación de respeto, de cordialidad y en ocasiones hasta con la intención de una sana amistad. Muchos niños y adolescentes en esta larga etapa para sentirse aceptados, no molestados o bien tolerados se adhieren o aceptan coercitivamente o pasivamente principios, conceptos y opiniones sobre diferentes temas y formas de actuar que les imponen contra su voluntad aquellos que son figura de autoridad. En cuanto a los primeros (principios, ideas, conceptos o valores) en realidad la mayoría ni siquiera los entienden bien, pero el adherirse a ellos significa complacer a quienes los emiten como concepto y opinión, en cuanto a lo segundo (autoridad) pese a no estar de acuerdo con las ordenes o el sistema de autoridad se pliegan a él para evitar reprimendas, castigos o epítetos con los que se les devalúa por manifestarse en oposición.

Durante la infancia y la adolescencia también se hacen enormes esfuerzos por mantener relaciones equilibradas con los compañeros escolares y aún de trabajo, especialmente con aquellos que se ostentan como líderes apoyados o no por otros adultos pero que tratan de someter a los demás a sus caprichos y necedades, de esto son conscientes muchos profesores y autoridades escolares, pero aun siendo conscientes de los posibles daños que algunos alumnos que ejercen poder causan sobre otros, no intervienen impidiéndolo por las ganancias secundarias que muchas veces estas pandillas o sujetos agresores les proporcionan con sus actitudes. Todos conocemos a este tipo de vándalos infantiles y juveniles que han causado mucho daño a sus compañeros ante la complacencia y conocimiento de causa de las autoridades escolares.

La complacencia de niños y adolescentes tempranos para con sus compañeros más que una forma de halago o necesidad sentida es en mi opinión un rito de defensa y autoprotección, especialmente cuando sienten que tomar otra actitud puede llevarles a sufrir violencia de diversos tipos y enfrentamientos en los que de antemano se saben perdedores, pues conocen que cuentan únicamente con un reducido número de compañeros que los apoyan en su causa.

De una manera practica desde el inicio de la escuela hasta los 14 o 15 años de edad para

mantener la autoestima en el hogar o en la escuela la mayoría sabe que su bienestar social y el ser respetado dependen más que nada del manejo complaciente y equilibrado con este círculo de relaciones siempre cambiante, que en ocasiones es tensa (familia, escuela y compañeros). Los alumnos de esta etapa previa a la adolescencia tienen o no ya formada un concepto de la autoestima a diferentes niveles proveniente de lo que se ha manifestado acerca de ellos por los padres y otros adultos y en particular los profesores y la competencia escolar.

Finalmente la etapa escolar infantil y la de parte de la adolescencia puede menguar la autoestima a través de los nefastos efectos que las etiquetas que los adultos o compañeros han impuesto. Para muchos estas etiquetas son fuente de un intenso dolor emocional, una devaluación personal y con frecuencia tienen el agravante de quedarse firmes por mucho tiempo pese a la lucha que se tiene por desprenderse de ellas. En buena parte de quienes la sufren existe un agobio porque no pueden librarse de ellas, esencialmente porque carecen de un apoyo adulto diligente, sano e interesado para poderlas remover. Entre esta etapa y la adolescencia se aprende a sobrevivir con ellas y algunas quedan de por vida y con ello menguando la autoestima y la autoconfianza.

El adolescente y la autoestima

Llegando la preadolescencia las personas se percatan de que tienen la autoestima que los padres y adultos les han señalado, que inclusive han aceptado sin merecer etiquetas que en ocasiones halagan y en otras descalifican y son difíciles de remover.

El adolescente se da cuenta lentamente de quien es y que tiene que trabajar psicossocialmente para convertirse en adulto, se percata que nada que sea un auténtico triunfo, un crecimiento personal y espiritual vendrá por obra de magia o un conjuro.

Presiente más que conoce que tiene la obligación de adentrarse en su persona y rescatar en estos momentos la experiencia más valiosa de la infancia para unirla al descubrimiento paulatino de quien es durante esta etapa. A esto que se llama encuentro y reconocimiento de la identidad.

La razón de esta desazón en la etapa adolescente se debe a que ha sido dotado de un tipo de inteligencia diferente al de la infancia, la inteligencia abstracta que entre otras características le ofrece la posibilidad de formar hipótesis, desarrollar un pensamiento crítico y la de desarrollar y ejercer el juicio valorativo e iniciar lo que se llama tener visión del futuro.

El adolescente irá lentamente a partir de esta etapa formando su autoestima como producto del autoconocimiento y desarrollar la conciencia de sí mismo a través de la cual empieza a reconocerse y afirmarse como persona única. Con ello inicia un largo proceso que durará toda la vida: reconocerse en una identidad siempre en evolución, un ser no terminado tendrá que aprender que la vida es un ser siendo, sabiendo a cerca de su pasado, reconociendo su presente e intuyendo su futuro. Con ello inicia un proceso de aprender a calificarse, valorarse y aprender a evaluarse a sí mismo.

La autoestima resulta así un proceso nuevo en el adolescente, sabe que la calificación más importante no es la que le dan los demás sino la que se da a sí mismo. Sin embargo, muchos no se dan cuenta de lo importante de esta diferencia y siguen prefiriendo que los demás opinen acerca de ellos y aceptar su criterio, tan sólo por la pereza de aprender a través del autoconocimiento, o bien, porque se niegan a crecer para no aceptar responsabilidades.

La autoestima a partir de esta edad tiene dos elementos. Una parte subjetiva es como yo me veo y me valoro y una parte objetiva: cómo me ven y califican los demás. Esta última pesa mucho, pero finalmente no es un impedimento para construir la autoestima en aquellas personas que hacen el ejercicio de la reflexión y valoración de sí mismos. La opinión de otros sobre nosotros y nuestro proceder tiene importancia si en especial viene de alguien que nos ha conocido y estimado por tiempo, pero de cualquier manera bien valorada es tan sólo una opinión de un referente que nos ofrece un punto de vista acerca de nuestro actuar en el desarrollo de las diversas tareas que tenemos que ejercer socialmente, queda a nuestro criterio aceptarla o inconformarnos con ella después de analizarla con honestidad.

A partir de la adolescencia y durante toda la adultez la formación de la autoestima es el producto de los sentimientos, valores, pensamientos y actitudes con que nos desarrollamos en la cotidianidad, y en esta "nueva autoestima" producto de nuestro análisis queda incorporada aquella que yo reconozco como producto de la experiencia de la vida infantil.

Tener autoestima en la adolescencia y juventud debe ser entendida como una necesidad

importante y producto de un tarea continua, interesante y ardua que debe estar revestida de comprensión y caridad para con nosotros mismos. Hay que entender y aceptar que la autoestima no es un estado anímico rígido o fijo, sino que este se modifica en la cotidianidad en relación a las experiencias vividas y los sentimientos que se manejan. Durante la juventud y adultez para lograr tener un alto nivel de autoestima es necesario trabajar a través de la reflexión en el autoconocimiento, en formar metas que nos permitan valorar el proceso de este desarrollo y en tener esperanza a partir de nuestro conocimiento que es el que nos permite conocer el cúmulo de fuerzas positivas emocionales y espirituales que se poseen y que son la base de la autoconfianza. La autoestima es la suma de todo aquello que nos hace valer y nos permite reconocernos como humanos en busca de la perfección y el crecimiento personal, emocional, social y espiritual, pero también está integrada por el pleno conocimiento de nuestros errores, limitaciones y todo aquello que está en nosotros y nos desagrada de nuestra persona, pero respecto a todo esto, tenemos el propósito, la intención de superarlo o aprenderlo a manejar o finalmente vivir con ello evitando que intervenga bloqueando todo los haberes positivos con que contamos. En la juventud y adultez, cuando se ha trabajado por el autoconocimiento reconocemos capacidades, habilidades, virtudes tanto como limitaciones, errores e insuficiencias. Pero todo esto nos lleva a un paulatino y mayor aceptación de quienes somos porque nos conocemos mejor y nos aceptamos tal como somos o al menos intentamos hacerlo. Lograr un alto nivel de autoestima nos obliga a asumir la responsabilidad de los sentimientos, pensamientos, y actitudes personales que generamos en nuestro diario hacer, sentir, decir y pensar, aceptando los resultados positivos y negativos que se derivan de nuestro vivir a través de la experiencia. Y esto que somos es la forma con que podemos contribuir a nuestro desarrollo personal, el de los demás y el de la comunidad, es la riqueza de ser único, especial y a través de lo que contribuimos para lograr una vida mejor. "No hay nadie mejor que mi persona". Es este un concepto positivo, cuando es pensado y sentido con honestidad y sin vanidad ni narcisismo. Cada uno de nosotros es valioso y nos necesitamos unos a otros para hacer una sociedad mejor. De hecho somos por necesidad complementarios, nadie puede sustituir a la persona humana, nuestra unicidad es el comienzo de nuestra autoestima, darle valor es ya reconocimiento de que valemos. Es a partir de nuestro propio estilo de ser persona que podemos contribuir de manera genuina al crecimiento personal y espiritual de la sociedad. La autoestima bien construida se cimienta como un don porque dentro de cada uno de nosotros hay una gran riqueza interior, a partir de la cual nos podemos construir como personas y con ello reconocernos valiosos; sin embargo muchos lo ignoran porque nunca han hecho un esfuerzo de conocerse a sí mismos y simplemente se valoran por lo que los demás opinan de ellos. Descubrir la propia riqueza y ser fiel a sí mismo, ser auténtico es la base de una autoestima equilibrada.