

SESIÓN V

LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA EN LAS FAMILIAS LA AUTONOMÍA PERSONAL

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Analizar la importancia de que madres y padres posean un buen nivel de autoestima.
- Reforzar la autoestima de los asistentes al taller.
- Aprender a mejorar la autoestima de las hijas e hijos.
- Autonomía personal y toma de decisiones: como favorecer su desarrollo.

La sesión comienza con la actividad 1

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es la percepción de valía que tenemos de nosotras y nosotros mismos, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Este concepto valorativo de nuestro ser puede ser positivo o negativo, puede ser cambiante, podemos mejorarlo y podemos aprender a eliminar los mecanismos que impiden el reconocimiento de nuestras aptitudes personales. La autoestima es un proceso que siempre está desarrollándose y creciendo.

La imagen que nos hemos ido forjando como personas, a lo largo de la vida, es nuestro punto de referencia respecto al mundo que nos rodea, y nuestra conducta diaria está condicionada por ese punto de referencia.

Sin embargo, son muchos los condicionantes sociales que “etiquetan” lo que está bien y lo que está mal. Un ejemplo de ello se materializaría en los roles diferentes que se asignan a hombres y mujeres, y que se han inculcado y perpetuado a lo largo del tiempo, determinando patrones de comportamiento distintos para cada sexo.

La autoestima es la base sobre la que construimos nuestra personalidad, e influye en nuestras decisiones ayudándonos a crear el tipo de vida que tenemos. Si tenemos una buena autoestima, sentiremos confianza en nosotras y nosotros mismos, lo que nos ayudará a superar dificultades.

Lograr una buena autoestima implica vivir de forma consciente, dándonos cuenta de nuestras potencialidades y limitaciones; aceptarse, no es lo mismo que gustarse, sino que supone respetar la realidad reconociendo el punto de partida desde el que queremos comenzar el cambio; librarse de la culpa, lo que supone responsabilizarnos de nuestros actos con madurez y aprender de las consecuencias que tienen los mismos; y por último, intentar vivir lo más auténticamente posible, es decir, que haya la máxima concordancia entre nuestro interior y lo que ofrecemos al mundo.

Todos tenemos más desarrolladas unas áreas que otras, aunque debemos tender a ir desarrollando estos valores en cada ámbito de nuestra vida, la familia, el trabajo, las relaciones sociales...

En el ejercicio anterior hemos querido romper con la barrera que nos impide hablar de nuestras propias cualidades. Ahora vamos a sistematizar todas estas que hemos verbalizado.

Actividad 2

IMPORTANCIA DEL NIVEL DE AUTOESTIMA DE MADRES Y PADRES EN LA VIDA FAMILIAR.

La propia imagen (autoconcepto) y la autoestima se van formando y desarrollando a lo largo de la vida. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a tomar conciencia de cómo nos ven nuestra madre, padre, amigas, amigos, etcétera. Por eso las experiencias vividas durante la infancia juegan un papel fundamental, por lo que las personas que tienen a su cargo el cuidado de las hijas e hijos deben acompañarles en la formación de su autoestima fortaleciéndola y enriqueciéndola.

Por lo tanto, la autoestima dependerá, en gran medida, del ambiente familiar en el que estemos y de los estímulos que éste nos brinde.

Si como madres y padres poseemos un buen nivel de autoestima, los elementos que incorporemos, tanto en la personalidad de las hijas e hijos, como en su conducta, como en su relación con las demás personas, ... serán distintos a aquellos otros elementos que puedan transmitir las personas adultas de una familia que no tengan una actitud positiva ante la vida.

¿Cómo puedo mejorar la autoestima de mis hijas e hijos?

Una de las actuaciones que podemos llevar a cabo desde las familias, es reforzar y motivar a nuestras hijas e hijos en las distintas facetas de su vida. Es importante demostrarles que les queremos independientemente del éxito o del fracaso, y acompañarles en su proceso de mejora y superación personal, ayudándoles a que reconozcan tanto sus cualidades como sus limitaciones.

Aunque hemos hecho referencia al auto concepto anteriormente, vamos a definirlo aquí como la imagen que cada persona tiene de sí. Comprende lo que somos, lo que pensamos y lo que hacemos en la vida diaria, individual, familiar, laboral y social ¿De qué depende?. En nuestro auto concepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: El cambio de uno, afecta a los otros.

Un ejemplo: Pepito es un niño inteligente aunque travieso. Desde pequeño ha estado escuchando los siguientes comentarios de sus padres, abuela, ... “¡Qué desobediente eres!, ¿No puedes estar nunca quieto? ¡Eres el más revoltoso del colegio!”...Pepito sabe cuando se comporta bien y cuando mal, pero como su auto concepto, la imagen que tiene de sí mismo, es el de ser un niño desobediente, se siente, de alguna manera en la obligación de desempeñar el papel de “malo de la película”. Ya que haga lo que haga, el concepto que de él tienen los demás es que es un “niño desobediente y revoltoso”, pues ¿para qué va a esforzarse en hacerlo bien? Nadie se va a creer, según el concepto de sí mismo que Pepito ha asumido, que es un niño obediente.

Afortunadamente para Pepito, el auto concepto no se consolida para siempre, se cambia en las diferentes etapas de la vida de una persona.

Hemos mencionado anteriormente que las madres y los padres debemos acompañar a las hijas e hijos en la formación de su autoestima. Esto viene a significar que debemos aceptarles como son, no queriendo en ningún momento que se nos parezcan, lo que debemos hacer es potenciar sus capacidades. Cuantas veces hemos escuchado decir “Tengo dos hijos, pero son totalmente diferentes uno del otro”. Y es verdad, no hay dos personas iguales.

Las madres y padres tenemos herramientas para fomentar la autoestima en nuestras hijas e hijos. La autoestima y la comunicación están muy relacionadas, porque según como se diga algo, el efecto será positivo o negativo, de aprendizaje o de resentimiento, que se transmite desde la infancia hacia el futuro. Por esta razón, se entiende que las madres y padres que dañan la autoestima de sus hijas o hijos no siempre lo hacen intencionalmente, ya que ellos fueron educados del mismo modo.

¿CÓMO PODEMOS HACERLO?

⊗ **Expresádoles cariño**

Para que nuestra hija o hijo se quiera, primero tiene que sentir que se le quiere. Los mensajes para expresarles nuestro cariño deben ser claros: “te quiero” en lugar de “mamá te quiere...”

⊗ **Apreciando sus cualidades**

Hacerles saber que nos gustan sus cualidades. Ya hemos visto en los ejercicios anteriores que debemos reconocer y verbalizar nuestras propias cualidades, así mismo hay que hacerles que tienen cualidades, que se las reconocemos y se las hacemos notar.

⊗ **¿Tú me quieres aunque...?**

Cuántas veces hemos podido oír la frase ¿aunque haya hecho esto me sigues queriendo? Hay que dejarles muy claro que nuestro cariño no está condicionado por nada.

⊗ **Ponerse en su lugar**

Preocuparnos por conocer qué les gusta, cuales son sus preferencias en música, ropa, etc lo que les hará sentir nuestro interés por esos aspectos de su vida.

⊗ **Cuidando el lenguaje.**

Ya vimos en un ejemplo anterior como los juicios de valor expresados de manera reiterada (¡Eres el más revoltoso del colegio!) menoscaban el auto concepto y la autoestima. No se debe generalizar una conducta, si hay que corregir algo que está mal, no se debe realizar generalizando sino ciñéndonos al hecho concreto.

⊗ **Favorecer su proceso de autonomía personal**

Alentarles para que se desenvuelvan por ellas y ellos mismos, aprendiendo de sus propios errores.

LA AUTONOMÍA PERSONAL

El proceso de la autonomía personal, es el camino hacia el crecimiento individual, la búsqueda de nuestra libertad y el desarrollo de nuestra propia independencia. En definitiva es el proceso de convertirnos en personas.

Como madres y padres, nuestra tarea es ayudar a que nuestras hijas e hijos se desenvuelvan por sí mismos, de manera que progresivamente se enfrenten a sus propios retos y puedan aprender de sus errores.

La propia imagen y el nivel de autoestima van a influir de manera decisiva en este proceso. Las personas que se aceptan a sí mismas son capaces de tomar decisiones con autonomía y seguridad.

El seno de las familias, es un entorno en el que podemos favorecer actitudes de autonomía y responsabilidad, que luego repercutirán en otros contextos sociales. Si nuestras hijas e hijos han tenido la posibilidad de desarrollar actitudes tendentes a la toma de decisiones, a argumentarlas y a ser respetadas, así como a asumir las consecuencias de las mismas, a percibir la colaboración de la familia ante sus primeros tropiezos..., tendrán más oportunidades de mantener actitudes favorables ante la presión del grupo.

Por lo tanto, es muy importante respetar su autonomía, pero sobre todo, es muy importante que les ofrezcamos oportunidades para fomentarla. Educarles para que sean independientes y tengan sus propios criterios

¿Cómo podemos hacerlo? Algunas actuaciones que podemos aplicar son:

1. Darles opciones para elegir, con ello le ayudaremos a tomar sus propias decisiones. Un ejemplo de ello es hacerles participar desde su niñez en la elección de juegos, ropas, actividades de ocio, etc.
2. Dejar que vivan las consecuencias de sus decisiones, buenas o malas, aprendiendo de los errores.
3. Asignarles responsabilidades, de acuerdo a su edad, y permitir que realicen las tareas que estas conllevan, aunque el resultado no sea el que tú hubieras deseado. Mensajes como: "Prefiero hacerlo yo, que lo hago antes y mejor" ...deben erradicarse del lenguaje materno y paterno, si queremos que asuman sus responsabilidades y adquieran autonomía. Tampoco debemos ayudarles en las tareas para evitarles malos ratos. Sí debemos mostrar respeto ante las dificultades que encuentren porque así se favorecerá que las intenten superar.
4. Cuando se le encomiende una tarea hay que alentarle expresando confianza en sus posibilidades. "sé que puedes hacerlo bien" o frases similares.
5. Hay que valorar y reconocer los hábitos de responsabilidad que vayan adquiriendo de forma autónoma.
6. Hay que evitar el precipitarse dando consejos y permitir que exploren sus propias dudas.
7. Animarles a buscar fuentes externas para solucionar sus dilemas, les ayudará a ser personas críticas.
8. A medida que tus hijas e hijos crecen hay que ir añadiendo nuevas responsabilidades adecuadas a su edad.

Es fundamental que las madres y los padres conozcan de manera adecuada los ritmos y las capacidades que sus hijas e hijos van adquiriendo conforme van cumpliendo etapas, tanto de edad como evolutivas: Andar, comer, control de esfínteres, peinarse, vestirse, bañarse... son tareas que deben ir asumiéndose con autonomía progresiva en los momentos adecuados.

Con posterioridad, el que niñas y niños se vayan haciendo más responsables del cuidado de su dormitorio y de sus juguetes, es importante, no sólo por el orden doméstico, sino para que comiencen a entrenarse para asumir más responsabilidades en otras tareas, como es la de estudiar, la realización de los deberes escolares...

Estos procesos que podríamos denominar de independencia supervisada, previa formación educacional, son los que después podrán configurar unas respuestas más autónomas en las conductas cotidianas.

Si las chicas y los chicos han tenido la posibilidad de desarrollar en el seno de sus familias actitudes tendente a la toma de decisiones, a que sus decisiones cuando han sido argumentadas de manera adecuada son respetadas, han aprendido y se han entrenado en asumir las consecuencias de sus decisiones, han sentido la presencia de la confianza que su familia ha depositado en ellas y ellos, han podido percibir la colaboración de su familia ante los primeros tropiezos que toda persona tiene en su evolución individual, tendrán más posibilidades de mantener ciertas actitudes, más saludables, ante la presión de grupo.

