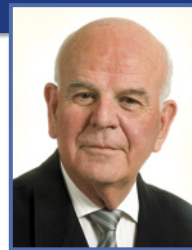


La autoestima

Una realidad a trabajar



Permitidme unas preguntas. Nuestros hijos y alumnos, ¿se aman de verdad, se valoran, se quieren a sí mismos? ¿Estamos convencidos que una sana autoestima es el camino para ser felices? ¿Les ayudamos en ese sentido? ¿Nuestras palabras positivas les apoyan? Posiblemente fueron, las respuestas negativas a estas preguntas, las que motivaron que en California, en el año 1988, los legisladores votaran por unanimidad una ley de la autoestima. El objetivo de esta norma trataba de impulsar entre los ciudadanos una valoración positiva de sí mismo. Pensaban que esta ley reduciría las seis graves lacras de la América urbana del siglo XX: el crimen violento, el maltrato doméstico, el abuso de alcohol y otras drogas, los embarazos de adolescentes, el fracaso escolar y la dependencia crónica de las prestaciones de la Seguridad Social. La propuesta fracasó. Primero, porque la baja autoestima no era necesariamente la causa principal, ni siquiera secundaria, de los males sociales identificados

por los legisladores. En segundo lugar, por la superficialidad y la falta de especificidad de las medidas adoptadas. Sin embargo, fue una opción positiva a favor de la autoestima.

La autoestima en el pasado se identificó con el egoísmo; con el egocentrismo, el hecho de creernos el centro de las personas; con el narcisismo o amor exagerado; con la egolatría o culto al yo. Se favorecía más la “des-autoestima” que la autoestima. La cultura anterior insistía que amarse a sí mismo era malo, un pecado. **Calvino** calificó de “peste” el amor a sí mismo, y **Freud**, hablando del amor a sí mismo en términos psiquiátricos, coincidía con Calvino. Hoy se piensa de otra manera. Por ejemplo, **Erich From** afirma que el amor a sí mismo no se identifica con el narcisismo. Llega a decir que el amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas opuestas. Y la Biblia, desde el libro del Levítico, hasta los Evange-

lios insisten en que el primer mandamiento es “*amarás al Señor tú Dios con todo tu corazón, con tu alma, con toda tu mente, con todas tus fuerzas y el segundo amarás a tu prójimo como a ti mismo*”.

Por eso, es importante que tus hijos o alumnos desarrollen su autoestima, que:

- Digan un claro no a la baja autoestima ya que ello conduce a ser rigoristas, hipersensibles a la crítica, perfeccionistas, negativos...
- Digan un claro no a una autoestima exagerada. El amor absolutizado lleva al narcisismo, a la egolatría...
- Digan un claro sí a una autoestima equilibrada. Una sana autoestima es de vital importancia para el propio bienestar y para mejorar las relaciones personales.
- Aprendan que el “*error es la antesala del éxito*”. Deben aprender que los fracasos son el trampolín para avanzar. El concepto negativo sobre el error es una de las fuentes más habituales de baja autoestima. El error lleva al éxito. Un científico en su trabajo de investigación comete muchos errores, pero corregidos, consigue el éxito.
- Reciban caricias psicológicas de autoestima por parte de los padres y educadores, aceptándoles, respetándoles, permitiéndoles expresar lo que piensan y sienten; dándoles palabras de alabanza; manteniendo una actitud de acogida; escuchando sus emociones; celebrando sus santos, corrigiéndoles desde la positividad...
- Comprendan que “*si es virtud amar a mi prójimo porque es un ser humano, también debe ser virtud -y no vicio- amarse así mismo, pues también yo soy un ser humano*” (Erich From).



- Se acepten a sí mismos, asuman los valores y límites que tienen. El cambio no se produce por revolvernarnos contra los defectos que tenemos sino por asumirlos y a partir de ellos mejorar.



- Confíen en la capacidad de mejorar. Un ejemplo es **Nick Vujicic**. Nació sin piernas y brazos. Superó esta difícil situación. A Nick le costó mucho esfuerzo andar, levantarse, afeitarse, lavarse... pero lo logró, gracias a su autoestima y fe.
- Valoren todo lo bueno que han hecho en su vida. Que se feliciten por sus éxitos y logros; por sus cualidades; por ver sobre todo lo positivo que tienen.

Decir a nuestros hijos o alumnos que trabajen su autoestima es fundamental, pero lo es más el que nosotros, padres o educadores:

- Actuemos de modo que se sientan aceptados en su persona, sus emociones, en nuestras valoraciones.
- Demos muestras de cercanía manteniendo una actitud acogedora, alabando lo bueno que hacen, saludándoles, sonriéndoles...
- Escuchemos sus emociones y sentimientos. La manera de dirigirse a una persona y escucharla aumenta mucho su autoestima.
- Evitemos corregir mal comportamientos negativos...
- Y, sobre todo, demosles caricias psicológicas. Cuentan que una señora, de ambiente rural, se acercó a un psiquiatra, en una ciudad alemana, porque se encontraba psíquicamente mal. El doctor le preguntó que le pasaba. Ella le dijo que su marido estaba enamorado de las vacas que tenían. Cuando iban a acostarse a cada vaca le daba una caricia psicológica. Las llamaba por su nombre y les valoraban algo bueno que habían hecho aquel día. Posiblemente la producción de leche aumentó por este trato cariñoso del dueño de la granja. Pero su mujer se encontraba mal porque su autoestima estaba muy baja. Ella no recibía caricias...

📖 José Antonio San Martín

Para saber más: *10 criterios de Don Bosco para trabajar la autoestima*. José Antonio San Martín, Editorial CCS. Madrid, 2015.



Ventana abierta



¿Breaking Bad?

Breaking bad ("volviéndose malo, corrompiéndose") es una serie de TV de **Vince Gilligan**, en 62 episodios y 5 temporadas, emitida entre 2008 y 2012. *Breaking Bad* narra la historia de **Walter White**, un profesor de Química de un instituto de Albuquerque (Nuevo México, Estados Unidos), casado y con un hijo adolescente discapacitado.

A sus 50 y pico años Walter descubre que tiene cáncer y que su escaso sueldo no le permite pagar su tratamiento ni dejar económicamente protegida a su familia para cuando falte.

Entonces sabe que la química le sirve para ganar dinero "fácil". Comienza a fabricar ("cocinar", según la jerga del mundillo) drogas de diseño, anfetaminas. Cambia radicalmente de vida, y se va metiendo en delitos cada vez más graves, con la lógica repercusión en su familia.

"Si no lo hago yo, ya lo hará otro", es la excusa de Walter. En una escena clave, un avión se estrella y parte del equipaje cae sobre la piscina de los White. El realizador nos muestra un osito de peluche, destrozado. Luego sabremos que el avión ha caído por el fallo de un controlador aéreo, deprimido porque su hija ha muerto por una sobredosis de droga, la droga cocinada por White... Así pues, lo que hacemos mal es un *boomerang*: las consecuencias negativas acaban cayendo en nuestro jardín... Pero el aviso llega tarde para el que se desliza por una pendiente hacia el mal, para el corrompido. Cualquier parecido con la realidad no es casualidad ni pura coincidencia, ¿verdad?

La serie ha tenido gran éxito por estos problemas éticos que nos plantea. Pero ha sido un arma de doble filo. Muchos espectadores acaban admirando (¿envidiando?) a Walter White. **Don Bosco** solía invitar a sus chicos (y a sus colaboradores adultos) a aprovechar la vida para hacer todo el bien posible. "Ya descansaremos en el paraíso". Él nos diría *que no nos volvamos malos ni corruptos*, pues podemos ser felices siendo "buenos cristianos y honrados ciudadanos".

📖 Jesús Rojano

