



Nº 53 | 15 DE ENERO DE 2016

elQuincenal

Colegio Internacional Kolbe

MAMÁ, PAPÁ, ¿DÓNDE ESTÁ MI VALOR?

El psicólogo, Juan de Haro nos habla sobre la autoestima





JUAN DE HARO REQUENA, Psicólogo por la Universidad Pontificia Comillas de Madrid, Psicólogo Clínico y Psicoterapeuta Familiar y de Pareja. Director del Gabinete de Psicología CISAF. Actualmente imparte cursos familiares en los que se trata de ayudar a los padres a fomentar la autoestima de los hijos bajo el título “Training de autoestima para padres”. Impartirá uno de estos Training en Villanueva de la Cañada en tres sesiones, los martes 9, 16 y 23 de febrero de 15.00 a 16.20. Inscripciones: 91025.92.52 | Max.10 pers./18 € Para redondear este brillante curriculum, de Haro se encuentra inmerso en la escritura de su libro “Autoestima para padres e hijos en la vida cotidiana”, que promete ser una ayuda para todos aquellos que comparten la labor de educar y formar a los más pequeños.

Con 25 años de experiencia a sus espaldas, Juan de Haro, psicólogo clínico y Director de CISAF PSICOLOGIA, ha querido ayudarnos a profundizar en las claves que se esconden detrás de la autoestima. Tres son las palabras claves para fomentar una sana autoestima en los hijos: pertenencia, valor y atrevimiento.

PERTENENCIA

La base de la autoestima es la experiencia de pertenencia. “Todos necesitamos un lugar donde seamos acogidos incondicionalmente, independientemente de nuestras capacidades. Seamos listos, guapos, simpáticos o todo lo contrario, en nuestra familia necesitamos que se nos acoja y se nos quiera, tal como somos”.

La pertenencia se concreta a través del perdón. El niño necesita saber que a pesar de su error e incapacidad, en casa tiene la experiencia del perdón. Su mal, su error, deben ser corregidos pero no tienen la última palabra.

Pertenencia significa también aceptar y acoger las diferencias. Un buen clima familiar, esencial para una sana autoestima, no se produce cuando todos piensan lo mismo, no existen discusiones, sino cuando puedo expresar mi opinión diferente sin miedo a ser reprendido, o burlado o cuando la discusión no nos hace dudar del afecto mutuo ni genera miedo a que las relaciones se rompan. “Sería injusto decir que si unos padres están separados, los niños van a tener baja autoestima, pero la separación física de los progenitores genera una mayor vulnerabilidad, especialmente cuando escuchan descalificaciones mutuas entre los padres. Cuando hay discusiones entre los padres delante de los hijos tienen la obligación de reconciliarse y pedirse perdón también explícitamente delante de ellos”.

Le preguntamos a Juan de Haro qué importancia tiene la naturaleza en el desarrollo de la autoestima. Según la psicóloga y escritora Heike Freire, “para que un niño crezca sano, necesita jugar tres horas diarias al aire libre”. Juan apunta muy brillantemente que “la naturaleza es un contexto privilegiado, pero lo realmente esencial es con quién vas. Lo bello es ir con tus padres o con alguien que te haga mirar la realidad y la naturaleza de un modo bonito, para que sepas que a través de este

gesto te están diciendo que les importas y que te enseñan lo que es bello”. En ese momento están generando autoestima positiva.

VALOR

Necesitamos el reconocimiento de los demás, que los demás nos den valor. “Cada miembro de la familia necesita sentirse importante, y por eso me parece fundamental que se celebren las cosas, cuidar las celebraciones, como los cumpleaños o los logros”. Expresarles sus valores y capacidades para que los vayan interiorizando. Pero además de esto los padres tienen que educarse en mirar con positividad, valorar todo lo que les rodea, en vez de hacer continuas críticas de todo. Con frecuencia se tiende a ver más lo que falta que lo que está bien.

Debemos ponernos más las “gafas de ver las cosas bien hechas”. Es imprescindible corregir pero no es necesario descalificar.

Un modo adecuado de corregir puede ser dar órdenes de una sola palabra. “Si nuestro hijo llega a casa y tira al suelo la mochila y deja en el pasillo los zapatos, es preferible decirle únicamente: la mochila, zapatos, en vez de sermonearle con que tiene su cuarto hecho un desastre, que es un desordenado, que es la décima vez que le dices que recoja la mochila y los zapatos. Con solamente dos palabras, le permitirás tener un momento de reflexión en el que se dé cuenta de su error y lo corrija. Fomentar la autoestima debe requerir el mínimo gasto de energía”.

ATREVIMIENTO

Es fundamental educar en que los hijos se enfrenten a las cosas. Vivimos en una sociedad muy evitadora. No basta decirle a los hijos lo mucho que valen, además hay que invitarles a que se enfrenten a las cosas. Un problema de matemáticas que no sale, hablar un malentendido con un compañero, aprender a decir que no, enfrentarse al ejercicio de violín hasta que te sale,...

Todo lo contrario a esta actitud es la sobreprotección que lleva un mensaje implícito devastador “Te lo resuelvo porque no confié en ti”. Lo mismo sucede con los padres que dan de comer a sus hijos pequeños porque de



hacerlo solos, se mancharían o tardarían demasiado.

La clave en estos aspectos es enseñar a nuestros hijos y alumnos cómo se hacen las cosas, permanecer a su lado sin sustituirles.

Enfrentarse a las cosas también ayuda a conocer los límites y a saber hasta qué punto podemos arriesgarnos a hacer algo. Los logros generan sensación de bienestar y esta, a su vez, una autoestima sana.

El problema de las nuevas tecnologías es que son un mecanismo privilegiado para evadirse de la realidad. “Todo lo que sea un mecanismo de evitación en el niño deteriora la autoestima. Si tiene que enfrentarse a un problema de matemáticas y se cansa o se aburre y en lugar de enfrentarse a la frustración se pone a jugar a un videojuego o si es más mayor, a chatear con los amigos, esto generará una inmadurez a la hora de afrontar los desafíos de la vida. Sabe que hay algo a lo que tiene que enfrentarse, por eso es tan dramática la ausencia de los padres, si no hay un adulto que le provoque no se enfrenta, que dramático es ver como cada vez más los padres se ausentan por evitar discusiones, hay peleas que merecen la pena. El riesgo es la fragilidad cada vez mayor del adolescente que no tiene un adulto que le acompañe, exija y corrija. Tristemente está de moda el padre evitador de conflictos”.

Hay un vínculo muy estrecho entre lo que es una sana autoestima y la tendencia a enfrentarte a los desafíos que la realidad te pone delante. “Padres que educan y acompañan a sus hijos a enfrentarse a las cosas, tienen sana autoestima. El hecho de enfrentarse y ver que es una ocasión de aprendizaje, resulta enriquecedor”.

Por ello, es necesario que sepamos que la experiencia de la propia incapacidad, no es una merma para la autoestima. La grandeza de una persona no está en sus logros, sino en cómo se pone ante su propio límite.

EL PAPEL DE LAS EMOCIONES EN LA AUTOESTIMA

Las emociones tienen un papel protagonista en relación con la autoestima. Existen y no se pueden tapar, se manifiestan siempre. Hay que tener en cuenta que todas las emociones son necesarias, puesto que cumplen una función en su dosis adecuada. En vez de negarlas la

tarea es reconocerlas y darlas nombre. “La rabia tiene cierta labor protectora, me protege frente a las amenazas y ataques de los demás. Si sobrepaso la dosis de rabia, me engancha y me saca fuera de mí; esa rabia empieza a ser tóxica. A la tristeza siempre la queremos expulsar antes de escucharla, es un sentimiento fundamental pone de manifiesto que hay algo que deseo y que no he alcanzado. Si conecto con ella, visualizo lo que deseo y movilizar mi energía para lograrlo. Si me inunda, me bloquea y quedo sumido en la melancolía. Me pone en disposición de pedir apoyo. Si la niego me costará conectar con lo que deseo o dejaré de desear.

El miedo, por su parte, no puedo taparlo. Mirar el miedo me permite anticipar los peligros y me hace no ponerme en riesgo innecesariamente. Si el miedo es excesivo te llevará a evitar situaciones necesarias para crecer. Si desconectas de lo emocional para no sufrir tampoco sabrás vibrar, ni disfrutar”. Conectar y dar nombre a las emociones forma parte del autoconocimiento.

EL PROFESOR Y LA AUTOESTIMA DEL ALUMNO

La labor del profesor en el desarrollo de la autoestima del alumno es esencial pero varía en función de la edad. En Educación Infantil donde el vínculo afectivo con el profesor es enorme el papel prioritario está en el desarrollo del sentimiento de pertenencia; en la Educación Primaria, muy marcada por el desarrollo de las destrezas intelectuales y escolares fomentar el sentimiento de valía y capacidad y en la adolescencia, la labor debe orientarse a fomentar el atrevimiento.

Los profesores no deben enseñar solo conocimientos, sino a relacionarse con la realidad con gusto, con fascinación por lo que descubren. Son esenciales para desarrollar vínculos de apoyo fomentando la cooperación entre los compañeros. Además el profesor debe librarse de ser perfecto. Debería permitirse equivocarse y no ocultarlo, porque así el alumno verá, que él también puede equivocarse y esto le quitará presión de encima. Acompañar al alumno a conocer sus límites e ir más allá es una tarea apasionante.

La grandeza de una persona no está en sus logros, sino en cómo se pone ante su propio límite





El próximo 29 de enero

Catherine L'Eauyer

visitará el Colegio para hablarnos de su libro
"Educar en el asombro"