

PROGRAMA EDUCATIVO DE PREVENCIÓN ESCOLAR
MATERIAL PARA EL MEDIADOR-FACILITADOR FAMILIAR

ÁREA TEMÁTICA:
LA AUTOESTIMA FAMILIAR

VERSIÓN PRELIMINAR

Borrador elaborado por la FAD para la SEP en el marco del programa
financiado por BBVA – Bancomer. Noviembre 2004

Dirección Técnica

Desde la SEP:

Desde la FAD: Eusebio Megías Valenzuela

Coordinación:

Desde la SEP:

Desde la FAD: Miguel Ángel Rodríguez Felipe
Elena Ares Nieto
Nieves Pérez Adrados

Textos:

Desde la SEP:

Desde la FAD: Carlos Alonso, Elena Ares, Fernando Bayón,
Agustín Compadre, Carmen Loureiro, Nieves Pérez, Miguel Ángel Rodríguez,

Colaboraciones:

Desde la SEP:

Desde la FAD: Sara Domínguez Lugo

Índice

OBJETIVOS DE ESTA ÁREA	3
LO QUE DEBE SABER. INFORMACIÓN PARA EL MEDIADOR	3
Introducción	3
La autoestima y la autoimagen	3
Conocerse bien y darse a conocer	4
La autoestima de los padres y su importancia en la vida familiar	5
La autoestima de los hijos y el papel de los padres en su mejora	7
TRABAJO CON LAS FAMILIAS	9
La autoestima y su importancia	9
Conocerse mejor y que te conozcan mejor	16
La autoestima de los padres y su importancia en la vida familiar	24
La autoestima de los hijos. Cómo mejorarla	31

OBJETIVOS DE ESTA ÁREA

El desarrollo de esta área tiene por objeto que los familiares:

Conozcan el significado de la autoimagen y la autoestima.

Reflexionen acerca de la forma en que la autoestima afecta a las relaciones familiares.

Aprendan recursos para aumentar su propia autoestima y para fortalecer la de los hijos.

LO QUE DEBE SABER. INFORMACIÓN PARA EL MEDIADOR

INTRODUCCIÓN

El concepto que tenemos de nosotros mismos, de lo que somos, de lo que nos sentimos capaces de hacer, tiene gran influencia en la forma en que nos comportamos y, especialmente, en la manera en que nos relacionamos con los demás.

En este apartado hablaremos precisamente de estas cuestiones: de la autoestima y de la autoimagen. Veremos cómo se forman en el individuo y por qué algunas personas se aceptan a sí mismas, mientras que otras tienden a valorarse negativamente.

También veremos cómo los padres y familiares pueden hacer mucho para mejorar su propia autoestima y la de los hijos.

Concretamente encontrará información sobre:

Qué son la autoestima y la autoimagen.

La importancia de conocerse bien y darse a conocer.

La autoestima de los padres y su importancia en la vida familiar.

La autoestima de los hijos y el papel de los padres en su mejora.

LA AUTOESTIMA Y LA AUTOIMAGEN

Todas las personas tienen una peculiar forma de entenderse a sí mismas. Esta idea de lo que uno cree que es, se llama autoimagen o autoconcepto, está compuesta por un conjunto de creencias muy íntimas. Así, uno puede considerar que es atractivo o vulgar, hábil o torpe, alto o bajo, cariñoso o distante. Este conjunto de valoraciones no tienen por qué ser compartidas por las personas que frecuentamos, por eso se dice que son subjetivas, personales e independientes de la idea que los demás tienen de nosotros. Se ha afirmado que la autoimagen es aquello que uno ve de sí mismo como si se mirara en un "espejo interno".

Esta forma que uno tiene de conocerse a sí mismo determina la autoestima, que es el grado en que uno acepta la imagen que tiene de sí mismo.

Independientemente de cómo una persona se considere a sí misma puede conformarse, aceptarse u odiarse por ello.

Como veremos más adelante, tanto la autoimagen como la autoestima influyen de forma notable en el desarrollo personal.

¿Cómo y cuándo se crean la autoimagen y la autoestima? Sin duda, comienzan a formarse en los primeros momentos de la existencia de la persona. El bebé recién nacido no tiene una imagen definida de sí mismo. De hecho, no se considera como alguien o algo independiente de aquello que le rodea, limitándose a recibir estímulos del entorno (ser alimentado, trasladado de un sitio a otro, limpiado o ignorado).

Poco a poco, el bebé empieza a reunir una serie de conocimientos acerca del mundo que le rodea y, al mismo tiempo, reúne también impresiones acerca de sí mismo. Empieza a verse como un ser valioso o como alguien poco interesante, en función de cómo sea tratado por los adultos más próximos, normalmente sus padres. Así nace su autoimagen.

Cuando un niño de corta edad es tratado por sus familiares con distancia, impaciencia o brusquedad, concluye de sí mismo que no es digno de afecto. Al fin y al cabo, éste es el mensaje que le transmiten esos seres tan importantes que son sus padres. Si por el contrario se ve rodeado de cariño y atención, se le trata con paciencia y recibe mensajes positivos (“amor, me encanta como eres, cómo te ríes, el color de tu pelo”), se verá a sí mismo como un ser valioso y valorado.

Un niño pequeño parece estar dotado de una sensibilidad especial para notar si el adulto que trata con él lo hace con ternura o despego, paciencia o ansiedad, delicadeza o indiferencia. **Esta capacidad le sirve al niño para saber perfectamente cuánto afecto sienten por él los adultos más importantes.**

A medida que crece, el niño va completando el mapa de sí mismo y construye su propia identidad a partir de los mensajes que recibe de otros y los que se manda a sí mismo (“soy listo, travieso, lento...”). Estará en posesión de una imagen cada vez más definida de su propia persona, de sus cualidades, de sus capacidades y de lo que puede llegar a conseguir. Con el paso de los años, esta imagen de sí mismo le será cada vez más familiar y acabará por hacerla completamente suya.

Al mismo tiempo, la autoestima —puesto que es el grado en que aceptamos y valoramos esa imagen que tenemos de nosotros mismos— irá afianzándose en el interior del pequeño y, de este modo, el niño se gustará a sí mismo o se sentirá infeliz y desdichado, se aceptará o se despreciará, con todo lo que ello conlleva para su desarrollo.

CONOCERSE BIEN Y DARSE A CONOCER

Las personas solemos utilizar “etiquetas” para definirnos a nosotros mismos. Por ejemplo, algunos piensan que son simpáticos y extrovertidos. Otros

consideran que tienen poca habilidad para hacer amigos, son introvertidos o solitarios. Estas conclusiones acerca de cómo creemos ser, han nacido de experiencias pasadas en las que otros nos consideraron de esa forma y terminamos por asumirlas. A partir de estas convicciones, la persona se habitúa a decírselas a sí misma y, por supuesto, a comunicarlas a los demás (“¿Hacer deporte? ¡Ni pensarlo! Yo soy muy torpe”).

Aunque todos poseemos la capacidad para cambiar, mejorar y pulir nuestra forma de ser, a menudo nos anclamos en creencias antiguas, de manera que dejamos que esas viejas convicciones influyan en nuestro comportamiento, en lo que esperamos de nuestras vidas o de nuestro trabajo y en nuestras posibilidades de éxito ante cualquier desafío.

Además, hay personas que tienden a ver sólo lo negativo de sí mismas y de cuanto les rodea. En estos casos, cuando aplica estas creencias a sí mismo, la persona puede quedar seriamente limitada en sus posibilidades, no porque no tenga cualidades, sino porque ella cree que no las tiene y se comporta de acuerdo a esta creencia.

Para evitar esto es necesario que uno se conozca bien. Ello implica profundizar en uno mismo y explorar minuciosamente la forma de ser, tanto la actual como la pasada. A partir de esta reflexión, debemos averiguar cuáles son nuestras verdaderas posibilidades, independientemente de las etiquetas que nos hayamos puesto a lo largo de nuestra vida.

Obviamente no se trata de elaborar una autoimagen engrandecida, llena de falsas capacidades y tan desmesuradamente positiva que no se ajuste —por exceso— a lo que nuestra experiencia nos indica que somos o podemos llegar a ser. Simplemente, se trata de superar las etiquetas que nos hemos puesto y que sin duda nos empobrecen.

Además, este conocimiento de nosotros mismos no hay que mantenerlo en privado, como si se tratara de un secreto. Debemos darnos a conocer a los demás para afirmarnos ante todo lo que nos rodea. Para ello es necesario transmitir a los demás una imagen que corresponda a la realidad, completa, que abarque nuestras cualidades y defectos, nuestros errores y posibilidades, nuestras limitaciones y potenciales.

LA AUTOESTIMA DE LOS PADRES Y SU IMPORTANCIA EN LA VIDA FAMILIAR

La familia es un sistema social compuesto por individuos que se influyen mutuamente. Padres, hijos, hermanos y cónyuges son algo más que meras relaciones de parentesco. A través de ellos aprendemos lo qué es más importante, lo que hay que valorar, lo que nos gusta y lo que odiamos, cómo debemos comunicarnos unos con otros y cómo debemos comportarnos en las distintas situaciones. Los hijos de corta edad copian los gustos de sus padres, sus ademanes y su tono de voz. Y, sin duda, aprenden a valorarse de la misma manera que los padres se valoran a sí mismos.

Los adultos que alimentan una autoimagen positiva, que se sienten capaces para resolver las situaciones que les plantea la vida cotidiana, transmiten a sus hijos una actitud vital positiva, que les lleva a darse cuenta de que tienen recursos suficientes para desenvolverse satisfactoriamente en el entorno social.

Por su parte, los padres que adoptan estilos derrotistas ante la vida y actitudes de impotencia y fracaso, proyectan en los más pequeños una visión pesimista de sus posibilidades para experimentar el éxito personal y social.

Los mensajes auto-limitadores (“yo no soy capaz”, “no podemos hacer nada”), cuando son expresados habitualmente ante los hijos, les muestran un estilo de diálogo interno que probablemente aprenderán a realizar también, sobre todo si no tienen otras fuentes que les ayuden a formar su autoestima.

Por el contrario, si oyen de sus padres mensajes positivos, que resaltan sus capacidades, asumirán una actitud optimista ante la vida, aprendiendo a valorarse positivamente y a situarse ante los obstáculos confiando en sus posibilidades para resolverlos con éxito.

¿CÓMO PUEDEN MEJORAR LOS PADRES SU PROPIA AUTOESTIMA?

Existen varias formas para que los padres mejoren su autoestima. Las más importantes se centran en la auto-exploración y en la comunicación, aunque no son procesos que produzcan resultados a corto plazo. No podemos olvidar que la autoestima es una realidad muy compleja que afecta tanto al mundo de las emociones como a nuestras relaciones con los demás e, incluso, a nuestros propios pensamientos.

Sin embargo, aunque no sea fácil y requiera tiempo para ver los avances, iniciar un proceso de cambio en esta área es una de las vías más sólidas para dar una orientación más positiva a nuestras propias vidas.

Veamos en qué consisten cada una de estas dos formas para que los padres mejoren su autoestima:

La **auto-exploración** es un trabajo interior que consiste en conocerse a sí mismo en todos los planos:

Mis conocimientos sobre la vida y las personas.

Mis emociones y sentimientos; mi forma de vivir y sentir los acontecimientos.

Mi jerarquía de valores.

Mi forma de relacionarme con otras personas.

La imagen de mí que ofrezco a los demás.

Sin embargo, el auto-conocimiento no se debe estancar en los estrechos márgenes de “lo que uno cree que es”. Por el contrario, debe ampliarse a todo aquello que uno se siente capaz de ser o hacer, de las posibilidades de mejorar, sus actitudes hacia el cambio y su capacidad para aprender, tanto de

la propia experiencia (es decir, de los errores cometidos y los aciertos) como del ejemplo de los demás.

Todas estas facetas de uno mismo forman parte del individuo y deben conocerse si queremos conocernos en profundidad.

Profundizar en uno mismo es una tarea larga, que no sólo debe realizarse en un momento dado de la existencia, sino que debe suponer un proceso de revisión continua a lo largo de toda la vida.

La otra línea de trabajo que hemos señalado para que los padres puedan aumentar la autoestima es la **comunicación**. ¿Qué podemos decir a los padres para que se den cuenta de la importancia de la comunicación? Sin duda, podemos mostrarles nuevas realidades.

La comunicación juega un papel muy importante en la mejora de la autoestima. Todo cuanto las personas del entorno próximo afirmen de nosotros (los mensajes “eres”: eres agradable o distante, eres suspicaz o confiado, eres alegre o triste) influye notablemente en cómo nos vemos a nosotros mismos. A su vez, todo lo que digamos acerca de nosotros, enriquece la imagen que los demás tienen de nuestra persona.

Por ello, es muy importante que comuniquemos a los demás nuestras capacidades, lo que somos y lo que podemos lograr, de manera clara y directa. Igualmente debemos aceptar con naturalidad las opiniones de los demás, de manera que —cuando impliquen críticas— las recibamos como estímulos para aprender a ser mejores, no dejando que afecten negativamente a nuestros sentimientos. Así, escuchar una crítica bien intencionada sin ofendernos nos permitirá cambiar y corregir un error, de esta manera, todos saldremos beneficiados.

LA AUTOESTIMA DE LOS HIJOS Y EL PAPEL DE LOS PADRES EN SU MEJORA

Todos sabemos que el afecto y el amor entre padres e hijos ayuda a que los niños crezcan y se desarrollen adecuadamente en todos los sentidos. El hecho de que los hijos se sientan seguros del amor de sus padres influye en la confianza en sí mismos, en la conciencia de su propia valía y en su capacidad para enfrentarse a los retos de la vida.

¿CÓMO PUEDEN LOS PADRES MEJORAR LA AUTOESTIMA DE SUS HIJOS?

En primer lugar, manteniendo un buen nivel de autoestima como adultos, tal y como se describió en el apartado anterior. Los hijos aprenderán de sus padres las actitudes ante la vida y ante sí mismos, que más adelante reproducirán en su propio mundo interior. Un bebé que vive junto a adultos llenos de amargura, probablemente crecerá triste y con una baja autoestima. Por el contrario, si es rodeado por un entorno de alegría y felicidad, aprenderá a ser optimista.

Los padres, además, ocupan una posición privilegiada para influir de diversas formas en sus hijos. En sus primeros años de vida, el niño pasa mucho tiempo en el hogar y allí recibe de sus padres la mayor parte de los mensajes, positivos o desalentadores, de afecto o de indiferencia, de crítica o de apoyo. De este modo establecerá formas de relacionarse con los padres y familiares que influirán mucho en el desarrollo de su personalidad.

La atención emocional que los padres brinden al niño será una de las vías más potentes para acompañar la formación de la autoestima del niño, fortalecerla y enriquecerla. Se trata de una actitud que se refleja tanto en los gestos como en lo que se dice. La mirada afectuosa, la sonrisa, los abrazos y los besos hacen sentirse a los más pequeños dentro de un refugio protector y cálido que estimula su seguridad y confianza.

Naturalmente, esta actitud no es un obstáculo para poner a los niños normas claras, para corregirles cuando sea necesario o llamarles la atención por los comportamientos inadecuados. Ambas estrategias educativas (el afecto y el control, el apoyo y la supervisión) adecuadamente combinadas, serán el referente del pequeño para orientar su vida en un proceso de maduración equilibrado y armónico.

Otra de las líneas para la mejora de la autoestima consiste en dedicar tiempo a estar con los hijos. La presencia de los padres en la vida del niño supone jugar con ellos, escucharlos y participar en sus actividades, tanto en las tareas escolares como durante el tiempo libre.

Es posible que algunos padres transmitan a sus hijos cierta angustia por el escaso tiempo que pueden compartir con ellos. Por eso usted debe explicarles que, en las primeras etapas de su desarrollo, el niño necesitará la presencia y atención de sus padres de forma más frecuente y continua. Pero, a medida que vaya creciendo, el niño irá gozando de mayor nivel de autonomía y requerirá una atención menos constante, aunque no por ello menos importante.

Durante los momentos que los padres puedan compartir con los hijos, es conveniente utilizar con generosidad el lenguaje positivo, es decir, transmitir siempre mensajes positivos hacia lo que el niño es y hacia lo que el niño hace.

Los mensajes “eres” afectan a la autoestima de forma global. Cuando el niño escucha de boca de sus padres que es bondadoso, listo o trabajador, se siente querido por sus progenitores y aprende a quererse, se sabe aceptado por ellos y aprende a aceptarse.

Los mensajes “haces” fortalecen la autoestima de los hijos en relación a conductas más concretas. Cuando una acción es elogiada por el adulto, el niño se esforzará en repetirla para recibir una nueva dosis de refuerzo que le gratifique. De esta forma no sólo enriquece su autoestima, sino que aprende pautas de comportamiento socialmente saludables.

La escucha es otra importante forma de comunicarnos con los hijos. Los padres que atienden lo que sus hijos les piden, escuchan sus razones y quejas,

con una actitud receptiva y atenta, alientan en ellos la sensación de ser importantes para sus padres, mostrándoles el camino para sentirse valiosos para sí mismos. Además, mediante esta forma de relacionarse con los hijos, les enseñan a utilizar la escucha como un recurso interesante para practicar en sus propias vidas.

Finalmente, el diálogo y la orientación son dos herramientas que contribuyen a mejorar la autoestima de los hijos. Los padres que mantienen las puertas abiertas a la comunicación y el diálogo, más allá de los conflictos y desacuerdos que surgen en el contexto de la convivencia familiar, transmiten a los hijos la seguridad de que siempre serán queridos por sus padres, pese a los momentos difíciles por los que estén pasando o los errores que hayan cometido. Esta seguridad se incorporará a la actitud que manifiesten hacia sí mismos.

La orientación es un estilo de comunicación que los adultos también deben cuidar en sus relaciones con los hijos. Dar consejos, proponer soluciones o dar instrucciones no siempre es sencillo, especialmente cuando los hijos están en plena adolescencia. La autonomía que manifiestan a estas edades dificulta el diálogo entre padres e hijos. Por ello, los adultos deben aprender a no plantear sus opiniones como si fueran las únicas posibles, a sugerir más que a imponer, de forma que sus mensajes sean aceptados por los menores. Este aprendizaje, pese a ser un reto difícil para cualquier adulto, será de suma utilidad para construir sólidos vínculos emocionales con sus hijos.

TRABAJO CON LAS FAMILIAS

El trabajo con las familias en relación a la autoestima está organizado en cuatro bloques de actividades relacionados con los siguientes temas:

La autoestima y su importancia.

Conocerme mejor y que te conozcan.

La autoestima de los padres y su importancia en la vida familiar.

La autoestima de los hijos. Cómo mejorarla.

LA AUTOESTIMA Y SU IMPORTANCIA

¿A DÓNDE QUEREMOS LLEGAR?

Al terminar este módulo, los participantes deben tener claro que:

Todas las personas tenemos una imagen social, que es lo que los demás ven de nosotros, es decir lo que ven y cómo lo valoran.

Cada persona, a su vez, tiene una autoimagen, es decir, una idea de sí misma. La autoimagen no tiene por qué coincidir con lo que los demás creen que

somos. Es decir, imagen social y autoimagen son dos realidades independientes.

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos. Es el grado de aceptación, comprensión y cariño que nos damos. El nivel de autoestima (cuánto nos apreciamos), no sólo influye en el bienestar que hay en nuestras vidas, sino también en nuestra relación con las personas cercanas y con los seres más queridos.

PLANTEAMIENTO

Haga una breve presentación con las siguientes ideas:

Usted sabe que junto a nosotros viven muchas personas. Cada persona es distinta a las demás, aunque apenas tengamos contacto con ellas, creemos conocerlos. Sin embargo, lo cierto es que sabemos muy poco de esas personas: su nombre, oficio, alguna de sus costumbres y quizá una o dos situaciones vividas en común. Esto no quiere decir que esas personas sean exactamente lo que sabemos de ellas. Por ejemplo, Juan, el lechero, es algo más que eso. Es un ser humano con ideas e inquietudes; con una forma especial de ver la vida o de querer a sus hijos.

A estas “etiquetas” (Marta, la vecina con dos hijos que lloran mucho; Miguel, el policía con mal genio, etc.) las llamamos “imagen social”. Voy a preguntarles por su propia imagen social.

Diríjase a un participante y pregúntele ¿Podría decirme cómo piensa que es el policía de la esquina? ¿Piensa usted, que es exactamente como usted cree? Deje que los demás participen también en la discusión.

Usted sabe que cada uno de nosotros nos vemos de una manera muy personal. Uno piensa que es, por ejemplo, alto, gordo, feo y listo; simpático pero quizás algo torpe; cariñoso pero tímido. A esto lo llamamos autoimagen, que es sencillamente cómo creemos ser, al margen de lo que opinen los demás.

Pida a algunos participantes que intenten decir en cinco o seis palabras cómo creen que son. Cuando lo hayan hecho, pregúnteles si piensan que han resumido realmente toda su persona con esas palabras y pídale que comenten si es difícil descubrir lo que uno es y, más aún, contárselo a los demás.

Usted sabe que sentimos cariño por nosotros mismos, dependiendo de cuánto nos aceptemos. Hay personas que tienen poca autoestima y se sienten frustradas, fracasadas, sin valor alguno para los demás. Otras personas, en cambio, se sienten felices a pesar de los malos momentos y son capaces de superar los problemas cotidianos.

Pida al grupo que piensen en personas que conozcan y que tengan actitudes pesimistas ante la vida. ¿Qué imagen ofrecen las personas que son así? ¿Qué cosas dicen de sí mismos? Pídale también que traten de recordar a alguna

persona con fe en sí misma. ¿Hablan bien de sí mismas esas personas? ¿Qué proyectan esas personas, cómo se ven?

ACTIVIDAD: CÓMO SOMOS, CUÁNTO NOS ACEPTAMOS

DESCRIPCIÓN

Hemos visto que la autoestima, o sea, la forma en que nos valoramos a nosotros mismos, es muy importante en nuestras vidas, en nuestra forma de enfrentar los problemas y de relacionarnos con los demás.

Vamos a disfrutar con una actividad en la que comprenderemos con mayor claridad estas ideas de lo que uno es, la imagen que proyectamos y cuánto nos apreciamos a nosotros mismos, con ello nos daremos cuenta de lo importante que son para nuestras vidas. Haremos algunos ejercicios sencillos, aprenderemos a descubrir cosas de nosotros mismos —y de los demás— que quizá nos sean útiles para el presente y el futuro.

MATERIAL

Pizarrón, gises, hojas de papel y lápices o plumas.

TIEMPO

Dos horas.

DESARROLLO

Secuencia 1

Explique a los participantes que van a descubrir cuál es su imagen social. Pídales que se agrupen en parejas, procurando coincidir con una persona que apenas conozcan o, al menos, con quien no mantengan una relación muy estrecha.

Reparta una hoja de papel a cada asistente. Indique que deben escribir, en pocas palabras, cómo cree que uno de sus hijos hablaría de usted a un amigo suyo. Ponga un ejemplo: “Mi padre es un señor mayor, algo enojón, que trabaja mucho. Aunque a veces me regaña, suelo conseguir que me dé lo que le pido.” Conceda unos minutos para esta tarea.

A continuación pídale que escriban una nueva definición de sí mismos, pero esta vez tal y como la haría un vecino próximo. Por ejemplo: “Una señora que sale poco de casa, bastante amable, que ahorra bastante en las compras, con unos hijos muy gritones y que prepara comida muy rica los domingos, porque su cocina huele deliciosamente.”

Finalmente invíteles a escribir la frase con la que piensan que les describiría el vendedor de la esquina.

Pídales que comenten las tres frases que han elaborado con la persona que les tocó como pareja y, después, esta otra persona deberá tratar de sacar una

conclusión sobre su pareja a partir de lo que ha oído. Por ejemplo: “Usted debe ser un padre (o madre) sacrificado, trabajador, que discute mucho pero que es bastante simpático.”

Secuencia 2

Abra un diálogo con todo el grupo. Pregunte a un participante qué conclusión ha sacado su compañero de él después de la dinámica, y si cree que esa conclusión resume lo que él piensa de sí mismo.

Puesto que, en la mayoría de los casos, la respuesta será que no, que son imágenes incompletas de sí mismo, pregunte por qué creen que es así.

A partir de las respuestas, explique que han estado “poniendo etiquetas”, es decir viendo su imagen social. Consiga que los participantes hablen de las diferencias tan grandes que hay entre lo que otros piensan, y lo que uno realmente es.

Secuencia 3

Explique que, a continuación, van a explorar su autoimagen. Escriba en el pizarrón o en un pliego de papel “Yo soy”, y pregunte qué somos en primer lugar, antes que ninguna otra cosa. Anote: “Yo soy un ser humano”. Pregunte el continente al que pertenecen, el país, la ciudad, la colonia y anótelo también de manera visible para todos. Continúe apuntando una profesión cualquiera (agricultor, comerciante), así como un estado civil (soltero, casado, viudo, etc.).

Diríjase al grupo y pregunte si con esos datos se han visto plenamente retratados. La respuesta general será probablemente negativa. Explique que ahora deberán escribir en la hoja de papel que se les entregó una doble columna: “cualidades” y “defectos”, y anotar al menos cinco en cada columna.

Explique que ahora se van aproximando más a la autoimagen, es decir, a lo que cada uno piensa de sí mismo.

Secuencia 4

Pídales que se organicen en equipos de tres, explicando que cada participante debe presentarse a los otros dos compañeros de equipo todo lo extensamente que sepan, pero sin utilizar palabras. Podrán valerse de objetos (fotos, dibujos) y gestos, como en “dígalos con mímica”.

Cuando haya concluido cada representación con gestos, las dos personas que hicieron de observadores tratarán de explicar qué han entendido. Quien hizo la representación, finalmente, les relatará lo que en realidad trataba de expresar. Indique que deberán proceder de la misma manera los otros dos compañeros de cada equipo.

Secuencia 5

Pida a los participantes que comenten si les ha parecido difícil el juego sin palabras que han realizado. Después, organícele para que cada uno lea a sus dos compañeros de la secuencia anterior lo que han escrito a lo largo de esta actividad, es decir, las tres frases que elaboraron en la secuencia 1 y las dos columnas con cualidades y defectos. Invite a que hagan las aclaraciones oportunas, poniendo ejemplos si lo desean.

Secuencia 6

Realice ahora un diálogo con todo el grupo. Pregunte si se han dado cuenta de las diferencias existentes entre la imagen que los demás tienen de nosotros y lo que cada uno piensa de sí mismo. Comente las dificultades que se encuentran cuando se quiere expresar algo personal a los demás.

Secuencia 7

Proponga que escriban y completen individualmente las siguientes frases en un papel:

Lo que más me gusta de mí es...

Lo que menos me gusta de mí es...

Lo que tengo a mi alrededor para disfrutar es... (hijos, cónyuge, hogar, etc.).

Conceda unos minutos para que puedan completar la tarea. Después explíqueles que la autoestima está formada por pensamientos y sentimientos parecidos a lo que han escrito. Recuerde que se trata del afecto, el sentimiento de agrado o desagrado que uno siente por sí mismo. Resalte la importancia que tiene la forma de verse y quererse para ser feliz o infeliz en su propia vida. Refuerce también la idea de que ese amor o desamor por uno mismo se transmite a los demás, especialmente a los hijos.

ENTREGA DE LA FICHA PARA LAS FAMILIAS

Hemos visto que:

Todos tenemos una imagen de nosotros mismos y que, muchas veces, esa imagen no se ajusta totalmente a la realidad.

Cuando tenemos poca autoestima, es decir, cuando apreciamos poco nuestra propia imagen, nos sentimos mal y hacemos sentirse mal a los demás.

Por ello es tan importante que cada uno se conozca a sí mismo y se valore tal como es.

Entregue las fichas para llevar a casa y haga una breve explicación de cada uno de sus apartados. Anime a los participantes a opinar sobre su contenido y

a debatir la relación de los dibujos que aparecen con las ideas elaboradas a lo largo de esta actividad.

LA AUTOESTIMA Y SU IMPORTANCIA

PARA RECORDAR



La imagen social es lo que los demás ven de nosotros.

La autoimagen es lo que cada persona piensa de sí misma.

La autoestima es el cariño que sentimos hacia nosotros mismos.



Es muy importante saber reconocer nuestras virtudes y nuestros aspectos más positivos.

Si deseamos que los demás nos quieran, primero debemos querernos a nosotros mismos.

USTED SABE QUE...

“... junto a nosotros viven muchas personas. Cada uno es distinto a los demás, aunque apenas los conozcamos, creemos conocerlos. Sin embargo, lo cierto es que sabemos muy poco de esas personas: su nombre, oficio, algunas de sus costumbres y quizá una o dos situaciones vividas en común. Esto no quiere decir que esas personas sean exactamente lo que sabemos de ellas. Por ejemplo, Juan, el lechero, es algo más que eso, es un ser humano con ideas e inquietudes; su forma especial de ver la vida o de querer a sus hijos.

A estas “etiquetas” (Marta, la vecina con dos hijos que lloran mucho; Miguel, el policía con mal genio, etc.) las llamamos “imagen social”.

“...cada uno de nosotros nos vemos de una manera muy personal. Uno piensa que es, por ejemplo, alto, gordo, feo y listo; simpático pero quizás algo torpe; cariñoso pero tímido. A esto lo llamamos autoimagen, que es sencillamente cómo creemos ser, al margen de lo que opinen los demás”.

“... todos sentimos más o menos cariño por nosotros mismos, dependiendo de cómo nos aceptemos. Hay personas que tienen poca autoestima y se sienten frustradas, fracasadas, sin valor alguno para los demás. Otras personas, en cambio, se sienten felices a pesar de los malos momentos y son capaces de superar los problemas cotidianos”.

PARA HACER

Pregunte a uno de sus hijos cuáles cree que son sus principales cualidades. Complételas añadiendo al menos dos más.

Cuando tengan un momento de tranquilidad, haga un pequeño juego con su pareja. Cada uno debe decir una cualidad del otro y poner un ejemplo.

En una foto suya, escriba por la parte de atrás: “Esta es la foto de una persona...” y añada tres o cuatro cualidades que usted crea que tiene. Cuando haga algo que considere positivo, añada nuevas cualidades. Cuando se encuentre un poco desanimado consigo mismo, tome esta foto y échele un vistazo.

PARA REFLEXIONAR

Si nos queremos a nosotros mismos, nuestros hijos también aprenderán a quererse.

CONOCERTE MEJOR Y QUE TE CONOZCAN MEJOR

¿A DÓNDE QUEREMOS LLEGAR?

Al terminar este módulo, los participantes deben tener claro que:

La autoestima se relaciona con la forma en que aceptamos todos los aspectos de nosotros mismos.

Tendemos a fijarnos demasiado en las características negativas y a olvidar o ignorar las positivas.

Todas las personas poseen multitud de valores que las convierten en seres valiosos.

Comunicarse en positivo con los demás enriquece la imagen que tenemos de nosotros.

PLANTEAMIENTO

Haga una breve presentación con las siguientes ideas:

Usted sabe que pocas veces nos detenemos a reflexionar sobre los aspectos positivos de la gente. A menudo nos fijamos más en nuestros defectos que en nuestras virtudes. Con las demás personas hacemos algo parecido. Es más común que hablemos de lo que los demás tienen de negativo que de sus cualidades.

Pida a los asistentes que piensen en las últimas ocasiones en que han hablado con alguien acerca de otras personas. ¿Qué aparecía más en la conversación? ¿Las cualidades o los defectos de esas personas? ¿Las cosas que habían hecho bien o sus errores?

Usted sabe que, cuando hablamos de nosotros mismos, normalmente tampoco mencionamos nuestras virtudes. Normalmente nos fijamos más en lo que hacemos mal o en nuestros defectos.

Pida a los participantes que traten de recordar la última vez que participaron en una conversación acerca de sí mismos. ¿Qué etiquetas negativas solemos utilizar para nosotros mismos? ¿Por qué creen que, cuando nos referimos a nosotros mismos, nos fijamos más en nuestros defectos que en nuestras cualidades? ¿Cómo nos sentimos después de hablar sólo de nuestros defectos?

Usted sabe, sin embargo, que todos somos valiosos. Aunque nadie es perfecto, cualquier persona encierra en su interior muy diversas cualidades.

Pida a los participantes que piensen en las personas con las que viven. ¿Qué virtudes aprecian más en ellos? ¿Tal vez la sinceridad, la honradez, el trato educado?

Usted sabe que sólo cuando uno mismo descubre lo positivo que es, podrá ofrecérselo plenamente a los demás, especialmente a los seres queridos. De lo contrario, la imagen que nuestros hijos tendrán de nosotros será la de personas tristes, amargadas o poco valiosas.

Pida a los participantes que traten de imaginar lo que sus hijos piensan de ellos. Qué cualidades y qué defectos piensan que tienen. Pídales que comenten también en qué medida esa imagen que tienen sus hijos de ellos se parece a la realidad y si les gustaría cambiarla en algo.

ACTIVIDAD: EL ESPEJO Y NOSOTROS

DESCRIPCIÓN

Como acabamos de comentar, todas las personas tenemos aspectos de nuestra forma de ser de los cuales nos sentimos orgullosos. Siguiendo esta idea, vamos a tratar de descubrir aquellas cualidades que poseemos en el momento actual. También exploraremos lo positivo que recordamos de nuestro pasado.

A través de unas actividades muy sencillas podremos, además, comunicar a los demás esas sensaciones y recuerdos.

MATERIAL

Un pizarrón y gises, un espejo, trozos de papel y lápiz o pluma.

TIEMPO

De una hora a hora y media.

DESARROLLO

Secuencia 1

Pida a los participantes que, en absoluto silencio, recuerden cuando tenían doce o quince años menos de edad. Invíteles a que, si lo desean, cierren los ojos para aislarse de posibles distracciones.

Sugiera que recuerden su aspecto físico, qué hacían y con quién. Indique que han de fijarse únicamente en los aspectos más positivos de sí mismos en aquella época: juventud, alegría, ganas de vivir, proyectos de vida, ilusiones, etc.

Advierta que si esa imagen de su pasado no resulta dichosa, se remonten otros cinco o diez años más. Lo importante es contemplarse a uno mismo en un estado de felicidad. Han de recordar episodios o acontecimientos felices de sus

vidas. Permítales que permanezcan centrados en ese recuerdo durante un tiempo.

Secuencia 2

Pida a los participantes que abran los ojos. Comente con ellos si sus rostros reflejan un estado de ánimo positivo.

Invíteles a comentar por parejas (con la persona que tienen al lado) en qué época de su vida han pensado y cómo es la imagen de sí mismos rescatada de la memoria.

Secuencia 3

Abra un diálogo colectivo, facilitando que los participantes expresen cómo se han sentido al pensar en sí mismos en el pasado. Pida que comenten algo de lo que han conversado por parejas.

Secuencia 4

Escriba en el pizarrón las siguientes quince palabras, que reflejan características positivas de las personas: simpático, colaborador, optimista, cariñoso, comprensivo, soñador, sincero, cuidadoso, perseverante, sensible, paciente, buen padre, trabajador, ingenioso, fuerte.

Pídales que seleccionen al menos cinco de esos rasgos que piensen que se ajustan a su forma de ser. Si alguna persona tuviera dificultades para encontrar aspectos positivos de sí mismo, indíquele que trate de recordar los mensajes positivos que escucha de sus seres queridos (cónyuge, hijos, amigos, etc.).

Secuencia 5

Forme grupos de cinco personas y pídale que se sienten en círculo o al menos viéndose los rostros.

Explíqueles que harán una dinámica en la cual, por turnos, cada participante del grupo explicará a los demás sus cinco características positivas, procurando dar algunos detalles y ejemplos.

Establezca dos condiciones:

En ningún caso se puede hacer alusión a algún aspecto negativo de sí mismos. Por ejemplo no puede decirse: “Aunque soy algo torpe, tengo interés por aprender.”

Deben mirar a los ojos de sus interlocutores. Conceda tiempo suficiente para que todos puedan expresarse ampliamente en su grupo.

Secuencia 6

Muéstreles el espejo que ha preparado y explíqueles que en los próximos minutos usted va a realizar un monólogo con la persona que ve en el espejo (si no tiene un espejo, puede ser imaginario).

Sitúese de tal forma que todos puedan verle bien.

Alce el espejo a la altura de su cara y dialogue consigo mismo de la siguiente manera:

“Antes estuve recordando la persona que fui hace años. Alegre, entusiasta... (Añada algunas etiquetas positivas). Ahora puedo ver a esa misma persona que sigue siendo... (Repita aspectos positivos). Sin duda he cambiado, y habré perdido algo. Pero también descubro que soy más maduro, equilibrado, prudente... (Añada lo que proceda). En realidad me sigo gustando.”

Secuencia 7

Invite a algún participante a realizar el ejercicio del espejo. Si observa que el grupo está motivado, proponga que lo haga ante todos. Si no lo considera oportuno, solicite que se haga en los pequeños equipos de cinco personas que participaron en la dinámica anterior.

En el caso de que alguna persona se muestre renuente a hacerlo, por timidez o cualquier otra razón, proponga que lo haga en su hogar a solas.

Secuencia 8

Para terminar la actividad, desarrolle una puesta en común con todo el grupo. Introduzca las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sienten después de haber recordado cómo eran hace tiempo?
- ¿Han descubierto algo nuevo de sí mismos?
- ¿Se han sentido cómodos explicando a los demás cómo eran y cómo son?
- ¿Qué sensaciones positivas han experimentado al hacer el ejercicio del espejo?
- ¿Qué han aprendido con estas prácticas?

ENTREGA DE LA FICHA PARA LAS FAMILIAS

Hemos visto que...

Nuestra autoestima tiene que ver con la forma en cómo somos, cuáles son nuestros aspectos positivos y de qué manera los podemos mejorar.

No siempre recordamos o tenemos en cuenta todos nuestros valores y todas nuestras cualidades.

Es muy enriquecedor comentar con los demás lo mejor de nosotros mismos.

Entregue las fichas para llevar a casa y haga una breve explicación de cada uno de sus apartados.

Propicie que los participantes opinen sobre su contenido y comenten las ideas elaboradas y la relación con los dibujos que aparecen a lo largo de esta actividad.

CONOCERTE MEJOR Y QUE TE CONOZCAN MEJOR

PARA RECORDAR

A pesar de reconocer los defectos y fracasos que en ocasiones tienen origen en nuestra infancia:



Demasiados
regaños



Exigencias
autoritarias



Pocas
valoraciones



Sensación de
hacer
pocas cosas bien

Si tenemos en cuenta todo lo que...



...sabemos hacer



...sabemos transmitir



y somos capaces de
aprender.

Llegamos a ver que tenemos más aspectos positivos que defectos. Esto es lo que sentimos cuando damos a cada parte de nuestra vida su **justo valor**.

USTED SABE QUE...

“... pocas veces nos detenemos a reflexionar sobre los aspectos positivos de la gente. A menudo nos fijamos más en nuestros defectos que en nuestras virtudes, con las demás personas hacemos algo parecido. Es más común que hablemos de lo que los demás tienen de negativo que de sus cualidades”.

“... cuando hablamos de nosotros mismos, normalmente tampoco mencionamos nuestras virtudes”.

“... sin embargo, todos somos valiosos. Aunque nadie es perfecto, cualquier persona encierra en su interior muy diversas cualidades”.

“... sólo cuando uno mismo descubre lo positivo que es, podrá ofrecérselo plenamente a los demás, especialmente a los seres queridos. De manera que la imagen que nuestros hijos tendrán de nosotros será la de personas alegres, optimistas y valiosas”.

PARA HACER

Piense en usted mismo, en lo que hace cada día. Piense en lo que nuestros familiares y amigos nos dicen, en nuestras cualidades. Después observe la siguiente lista:

Simpático	Colaborador	Optimista
Cariñoso	Comprensivo	Soñador
Sincero	Cuidadoso	Perseverante
Sensible	Paciente	Buen Padre
Trabajador	Ingenioso	Fuerte

De estas características seleccione 5 con las que se sienta identificado. Después, comente con un ser querido esas cinco características poniendo ejemplos sencillos sacados de su propia vida.

PARA REFLEXIONAR



Algunas personas sólo piensan en lo que les falta. De esta manera sólo sienten disgusto y pena de sí mismos.



Las personas que aprecian sus propias cualidades irradian sentimientos de bienestar.

Reconocer nuestros aciertos y los de nuestro cónyuge e hijos nos ayuda a querernos como somos.

3.-LA AUTOESTIMA DE LOS PADRES Y SU IMPORTANCIA EN LA VIDA FAMILIAR

¿A DÓNDE QUEREMOS LLEGAR?

Al terminar este módulo, los participantes deben tener claro que:

Valorarnos como personas y como padres resulta imprescindible para experimentar la felicidad.

Sólo los adultos que se agradan a sí mismos pueden transmitir a sus hijos una actitud de aceptación y aprecio de su forma de ser.

Los padres y madres tienen diversas formas para mejorar su forma de ser y para estimarse adecuadamente.

PLANTEAMIENTO

Haga una breve presentación con las siguientes ideas:

Ustedes saben que las personas, cuando llegamos a la edad adulta, tenemos una larga experiencia acumulada. En ella se entremezclan aspectos positivos y negativos. Algunos recuerdos son agradables y otros no tanto. Algunas veces se ponen de manifiesto nuestras virtudes y, en otras ocasiones, nuestros defectos.

Sin embargo, a menudo sólo nos acordamos de lo mal que nos salieron algunas cosas en el pasado, olvidando lo mejor de nosotros mismos, de lo que somos y de lo que fuimos.

Pida a un asistente que cuente una experiencia agradable que haya tenido en la última semana. Puede tener relación o no con su familia. Pregúntele cómo se sintió y si piensa que valió la pena despertarse ese día sólo para haber vivido ese acontecimiento. Abra la discusión al resto de los participantes.

Ustedes saben que sus hijos, desde que nacen, les observan y se forman una imagen de usted. Si les ven continuamente tristes o discutiendo, se harán una idea negativa de su padre y de su madre. Si, por el contrario, les ven optimistas, alegres, cariñosos y tranquilos, concluirán que tienen unos padres felices, y se sentirán seguros y a salvo.

Pregunte cómo reaccionan los niños pequeños cuando ven discutir a sus padres. ¿Qué sucede cuando les ven darse un beso? ¿Sonríen? ¿Piden ellos un beso también? ¿Se sienten más contentos?

Ustedes saben que, aunque veamos los cambios negativos que se han producido en nosotros con el paso de los años, también vamos aprendiendo cosas nuevas que nos enriquecen.

Pida a los participantes que piensen en alguna cualidad que tengan ahora y que no tuvieran cuando eran niños. Por ejemplo: prudencia, serenidad, calma, etc. ¿Piensan que es cierto que cuanto más viejas se hacen las personas más sabias se vuelven?

Ustedes saben que todos podemos mejorar en cualquier momento de nuestra vida, y nunca es tarde para aprender algo bueno. Tener ilusión por aprender a hacer mejor las cosas y ser mejores personas es una actitud que nos mantendrá jóvenes aún cuando tengamos muchos años.

Pida a los participantes que piensen en personas que, a pesar de ser de edad avanzada, mantienen la ilusión. Invíteles a discutir por qué tener ilusiones ayuda a mantenerse joven.

ACTIVIDAD: EL TESORO ESCONDIDO

DESCRIPCIÓN

Hemos visto que todos los seres humanos tenemos valores y cualidades, y que aprender a reconocerlos y a apreciarlos por ello, influye mucho en nuestro carácter, en nuestra forma de comportarnos con los demás.

A veces, estas cualidades están olvidadas en nuestro interior, como el tesoro escondido en un viejo cofre.

En esta actividad nos daremos cuenta de las maravillas que encierra nuestra persona y buscaremos los tesoros que hay en nuestro interior, sabiendo que cuanto más grande y positivo sea nuestro descubrimiento, más podremos ofrecer a nuestros hijos para que, a su vez, aprendan a gustarse a sí mismos.

MATERIAL

Un pizarrón y gises, un pliego de papel y marcadores, hojas de papel y lápices o plumas.

TIEMPO

Una hora y media a dos horas.

DESARROLLO

Secuencia 1

Comente con el equipo de participantes que ser padre o madre es una experiencia tan gratificante como sacrificada, aunque —muchas veces— las personas que nos rodean no suelen ver esa otra parte del papel de padres: las noches en vela cuando los hijos están enfermos, los equilibrios con la economía familiar, etc.

Pregunte al grupo qué otras dificultades o sacrificios conlleva ser padre o madre. Procure que aporten al menos cinco o seis ejemplos y anótelos en el pizarrón o pliego de papel.

Finalmente escriba con letras claramente visibles la siguiente frase: “Ser buenos padres y madres de familia no es sencillo. Se necesita tener dentro un tesoro escondido.”

Secuencia 2

Hábleles del tesoro interior. Explique que está compuesto por muchas cualidades y valores. Pídeles que dialoguen con la persona que tienen al lado, y elijan al menos cuatro de esas cualidades que consideren imprescindibles para hacer bien el papel de padre o madre. Ponga algunos ejemplos para que las parejas puedan pensar en nuevas posibilidades: dedicación, sacrificio, generosidad.

Déjeles unos minutos para que reflexionen sus respuestas y, a continuación, proponga una exposición. Anote en el pizarrón o pliego de papel todas las cualidades que vayan surgiendo, comentándolas y ampliándolas si procede. Complete el cuadro de valores con las que a usted se le ocurran (Puede recordar a los participantes alguna cualidad que no aparezca espontáneamente con frases como “¿Qué me dicen de la paciencia?”).

Una vez terminado el listado, anote al final del mismo la siguiente frase: “Estas cualidades forman parte del tesoro que todos los padres y madres tenemos dentro.”

Secuencia 3

Explique que, antes que padres, los adultos somos personas, y como tales, diferentes unos de otros. Cada uno tiene cualidades y valores particulares. Advierta que es muy importante descubrir nuestras características positivas si queremos transmitir a nuestros hijos una imagen en la que puedan confiar y sentirse seguros.

Invite a los asistentes a una divertida dinámica. Proponga inicialmente que piensen en distintos animales y sus cualidades. Ponga varios ejemplos, anotándolos (o dibujando el animal) en el pizarrón o en el pliego de papel:

Elefante: paciente, calmado, buena memoria, pacífico, tranquilo.

Periquito: bello, alegre, armonioso, hablador.

Búho: observador, silencioso, discreto.

Los padres irán añadiendo más animales y sus cualidades de viva voz. Deberán aparecer al menos diez aportaciones. Si el grupo no lo consiguiera, sugíralas usted. Por ejemplo:

León: noble, valeroso, fiero, fuerte.

Águila: elegante, veloz, majestuosa.

Perro: inteligente, fiel, amigo de las personas.

Secuencia 4

Pida a los participantes que reflexionen durante unos segundos con qué animal o animales se identifica cada uno, según su forma de ser.

A continuación anime a los padres a formar equipos de cuatro personas y a relatar a los demás integrantes de su equipo con qué animal se han identificado y por qué. Dedique bastante tiempo a esta dinámica para que los padres puedan dialogar entre sí con tranquilidad.

Lo esencial de esta dinámica es que los asistentes empleen en todo momento fórmulas positivas. Para conseguirlo, adviértales que deben evitar en lo posible hablar mal de sí mismos, diciendo, por ejemplo: “aunque pierdo los estribos con facilidad, en general procuro ser paciente con mis hijos.”

Secuencia 5

Indique a los participantes deshacer los equipos e inicie un diálogo colectivo. Pregunte a alguno de los participantes con qué animal se identificaron y por qué. Promueva el debate con otras preguntas: “Si usted pudiera ser como dos animales de los vistos ¿Cuáles serían?”; “¿Cómo se ha sentido comentando sus cualidades?”; “¿Cree usted que los demás pueden apreciar esas cualidades?”

Secuencia 6

Explique al grupo que van a dedicar los siguientes minutos a escribir individualmente en una hoja, el animal o los animales con los que se han identificado y sus cualidades. Abajo deberán escribir qué pueden hacer para parecerse aún más a esa imagen.

Por ejemplo:

Vaca: generosa, pacífica, tranquila, tierna.

Mejoras:

Dedicar más tiempo a estar tranquilamente con mis hijos sin discutir con ellos.
Controlar más mi enojo y resolver los conflictos dialogando.
Ser más tierno buscando momentos para acariciar y besar a mis hijos.

Si el nivel de intimidad y motivación del grupo fuera alto, proponga que lo comenten con la persona que tienen al lado. En cualquier caso, anímeles a conservar ese papel y leerlo de vez en cuando.

ENTREGA DE LA FICHA PARA LAS FAMILIAS

Hemos visto que...

Cuando lo pensamos con detenimiento, descubrimos que tenemos muchas más cualidades de las que inicialmente pensábamos que teníamos.

Que la forma en que nos vemos a nosotros mismos tiene que ver con nuestro papel de padres.

Que aunque reconozcamos nuestras cualidades, también debemos saber que podemos hacer algo para mejorar nuestro comportamiento con los demás.

Entregue las fichas para llevar a casa y haga una breve explicación de cada uno de sus apartados. Propicie que los participantes opinen sobre el contenido de las ideas elaboradas y su relación con los dibujos que aparecen a lo largo de esta actividad.

LA AUTOESTIMA DE LOS PADRES

PARA RECORDAR



Si reconocemos que somos valiosos, enseñaremos a nuestros hijos a considerarse personas valiosas.

El desarrollo de una persona no termina nunca. Cada día puede aprender algo que le haga una persona mejor.



Pensar en lo que hemos logrado, a veces con pocos medios, es una buena forma de reconocer nuestro esfuerzo y nuestra capacidad.

USTED SABE QUE...

“... las personas cuando llegamos a la edad adulta tenemos una larga experiencia acumulada. En ella se mezclan aspectos positivos y negativos. Algunos recuerdos son agradables y otros no tanto. Algunas veces se ponen de manifiesto nuestras virtudes y, en otras ocasiones, nuestros defectos.

Sin embargo, a menudo sólo nos acordamos de lo mal que nos salieron algunas cosas en el pasado, olvidando lo mejor de nosotros mismos, de lo que somos y de lo que fuimos”.

“... sus hijos casi desde que nacen le observan y se forman una imagen de usted. Si le ven continuamente triste o discutiendo, se harán una idea negativa de su padre y su madre. Si, por el contrario, le ven optimista, alegre, cariñoso y tranquilo, concluirán que tiene unos padres felices, y se sentirán seguros y a salvo”.

“... con el paso de los años, también vamos aprendiendo cosas nuevas que nos enriquecen”.

“... todos podemos mejorar en cualquier momento de nuestra vida, y nunca es tarde para aprender algo bueno. Tener ilusión por aprender a hacer mejor las cosas y ser mejores personas es una actitud que nos mantendrá jóvenes aún cuando tengamos muchos años”.

PARA HACER

Cuando tenga un tiempo libre, preste atención a su aspecto personal. Cúidelo, vístase bien, sonría satisfecho, y vaya a dar un paseo. Si es posible, hágalo con sus hijos.

Piense en tres cosas que ha aprendido con el paso de los años y que le han convertido en una mejor persona. Pídale a su pareja que haga lo mismo y comente el resultado con él o ella.

PARA REFLEXIONAR

Nuestros hijos se sentirán especiales y felices si ven a sus padres como personas especiales y felices.

LA AUTOESTIMA DE LOS HIJOS. CÓMO MEJORARLA

¿A DÓNDE QUEREMOS LLEGAR?

Al terminar este módulo, los participantes deben tener claro que:

Tener un buen nivel de autoestima es importante para experimentar una vida plena de satisfacciones y de felicidad.

Puesto que la autoestima se empieza a formar a muy corta edad, los niños deberán tener una buena imagen de sí mismos como para aceptarse y gustarse a sí mismos.

Los padres podemos ayudar a que nuestros hijos, desde muy temprano, se conozcan a sí mismos y se sientan satisfechos de ser como son.

A través de nuestra comunicación podemos alimentar una autoestima sana en nuestros hijos. Los mensajes transmitidos a través de los gestos y del cuerpo son tan importantes como las palabras que usamos.

La atención positiva que los padres ofrecen a sus hijos es un valioso instrumento para mejorar su autoestima.

PLANTEAMIENTO

Haga una breve presentación con las siguientes ideas:

Ustedes saben que los hijos son lo que más valoramos. Por ellos daríamos la vida y, sin duda, todo padre o madre quiere para sus hijos lo mejor.

Sin embargo, la felicidad de un niño no depende sólo de la suerte. Los padres podemos hacer muchas cosas para que se sientan dichosos.

Pida a los participantes que piensen en las cosas que hacen cada día para que sus hijos se sientan felices. ¿Suponen un gran esfuerzo? ¿Qué sensaciones les invaden cuando sus hijos les sonríen o se acurrucan junto a ellos?

Ustedes saben que las personas más importantes en la vida de un niño son, en sus primeros años, los padres. Para ellos somos seres todopoderosos, porque nos necesitan tanto que, en realidad, toda su existencia depende de nosotros. Después, cuando se hacen mayores, nos parece que no nos necesitan, pero no es así. También en esa etapa necesitan una palabra de ánimo o que alguien reconozca sus cualidades.

Pida a los participantes que piensen en la última vez que hablaron con alguno de sus hijos acerca de sus cualidades. ¿Les agrada que los elogien? ¿Cómo responden a un cumplido? ¿Lo rechazan o muestran un orgullo mal disimulado?

Ustedes saben que los padres tenemos muchas oportunidades para hacer sentir valiosos a nuestros hijos. Las palabras, la sonrisa, los abrazos, y sobre todo nuestra presencia y atención son algunas de las formas que les hacen sentirse bien dentro de su propio cuerpo, y a gusto con nosotros.

Pida a los participantes que, indicando la edad de sus hijos, comenten qué formas de elogio reciben con mayor agrado: las palabras, los gestos de cariño, escuchar cómo sus padres hablan de ellos a otros adultos, etc.

ACTIVIDAD: ME GUSTAS PORQUE...

DESCRIPCIÓN

Hemos visto que los hijos pueden formar una autoestima positiva y generosa si les ayudamos a ello. Todos los padres tenemos a nuestra disposición muchos momentos y formas variadas para que se vean a sí mismos como dueños de una gran riqueza interior.

En esta actividad vamos a descubrir las mejores cualidades de nuestros hijos y a aprender a reconocerlas, elogiarlas y fortalecerlas, de forma que se conviertan en niños y niñas tan fuertes por dentro como por fuera.

MATERIAL

Hojas y lápices o plumas; pizarrón y gises o un pliego de papel y marcadores.

TIEMPO

Dos horas.

DESARROLLO

Secuencia 1

Invite a los asistentes a pensar en sus hijos durante unos segundos, tratando de recordar sus aspectos más positivos.

Reparta a cada uno una hoja, y pídale que escriban el nombre de uno de sus hijos. Debajo deberán escribir los siguientes apartados:

Normalmente es...

En algunas ocasiones también es...

Lo que hace muy bien a veces es...

Adviértales que sólo pueden poner cualidades o cosas positivas. En el primer apartado, deberán escribir palabras positivas correspondientes a su forma de ser en todo momento. Por ejemplo: cariñosos, alegres, ingenuos, divertidos, tranquilos, etc.

En el segundo apartado (“En algunas ocasiones también es...”) deben señalar otras cualidades menos frecuentes, pero que también se dan algunas veces. En el último, señalarán actividades o trabajos que haga bien, aunque sólo sea de vez en cuando: trabajar, estudiar, ordenar sus cosas, ayudar en las tareas del hogar, cuidar de sus hermanos, etc.

Cuando terminen con el primero de sus hijos, pídales que hagan lo mismo con los demás. Déjeles el tiempo que necesiten para ello y ayúdeles si lo requieren.

Una vez que hayan completado la tarea, indíqueles que acaban de dibujar un pequeño mapa o retrato de sus hijos en positivo. Señale que este mapa no excluye las facetas negativas o los defectos de los hijos, pero deje claro que es muy importante reconocer y recordar lo más valioso de sus hijos.

Secuencia 2

Forme equipos de cuatro personas y pídales que se sitúen de forma que se vean las caras entre sí. Proponga que comenten brevemente lo que han anotado en la secuencia anterior. Advierta que todos deberán hablar, y que pueden hacerse preguntas unos a otros.

También deberán discutir en qué momentos del día y qué situaciones son más propicias para transmitir a sus hijos mensajes positivos, como por ejemplo, antes de acostarse, en esos momentos de breve intimidad madre-hijo o padre-hijo, cada vez que hacen algo que merece un elogio, cuando se ven tristes, por ejemplo.

Secuencia 3

Pida a los participantes que terminen el trabajo en equipo y organice un debate con todos ellos. Pregúnteles qué sensaciones han tenido en la dinámica anterior y si se han sentido cómodos. Indague si les ha costado trabajo comentar cosas de sus hijos a otras personas y si les ha resultado enriquecedor hacerlo.

Secuencia 4

Dedique unos minutos a explicar las distintas formas de comunicar a los hijos sus valores y cualidades.

Explique que normalmente utilizamos los “mensajes eres”: “eres bueno, agradable, alegre, encantador”. Comente la importancia de este tipo de elogios a la forma de ser, siempre y cuando se expresen de corazón y no de forma rutinaria.

Señale que, por otra parte, los “mensajes haces” tienen un alto valor a la hora de mejorar la autoestima de los hijos. Cuando un niño o un joven ha llevado a cabo una acción digna de ser elogiada (ayudar a un hermano o a sus padres, responsabilizarse por su cuenta de una tarea del hogar sin que se le haya pedido, o mostrarse generoso de forma espontánea), y recibe de sus padres un

claro mensaje de agradecimiento, sorpresa o felicitación, experimenta un gran bienestar y satisfacción por haberse comportado de esa manera.

Explique por último que no sólo con palabras alimentamos la autoestima de nuestros hijos. También los gestos y el contacto físico afectuoso tienen un gran poder para hacer sentir feliz a un niño.

Secuencia 5

Si dispone de un pizarrón o un pliego de papel que pueda pegar a una pared, dibuje tres columnas y ponga en ellas los siguientes títulos:

MENSAJES ERES	MENSAJES HACES	GESTOS DE AFECTO
---------------	----------------	------------------

Proponga a los participantes hacer entre todos un listado de mensajes positivos. Empiece usted escribiendo uno o dos en cada columna. Por ejemplo: “me encanta verte siendo amable con los pequeños” (primera columna); “te agradezco mucho que me acompañes a comprar” (segunda columna); “sonreír tiernamente” (tercera columna).

Pida al grupo que alguien se anime a escribir en cualquier columna un mensaje positivo. Si no supieran o pudieran hacerlo, haga que se lo dicten, y escríbalo usted.

Procure que se completen las columnas con el mayor número posible de aportaciones. Si el grupo no resultara muy participativo, ocúpese de agilizar la dinámica con preguntas directas (dirigidas a personas concretas). Por ejemplo: “Usted ¿Qué le dice a su hijo cuando regresa a casa a la hora que habían acordado después de estar con sus amigos?”

Si no dispusiera de pizarrón o pliego de papel, organice la dinámica con expresiones verbales en el siguiente orden: “mensajes eres”, poniendo ejemplos y pidiendo aportaciones, invitando a que se expresen tal y como se haría en una situación real. Proceda a continuación con los “mensajes haces” y finalice con los gestos de afecto.

Secuencia 6

Explique que los mensajes que son bien recibidos por los hijos más pequeños quizá no sirvan para los adolescentes y jóvenes. Si ha utilizado el pizarrón o pliego, pida que señalen cuáles son propios de una edad y cuáles de otra. En caso contrario, solicite que los recuerden.

Aclare también que el tono que se usa con hijos de una y otra edad no debe ser el mismo, y pregunte al grupo qué tonos funcionan mejor con los hijos pequeños y cuáles con los mayores.

Secuencia 7

Invite a los participantes a que retomen el papel en el que escribieron en la secuencia 1 y que, en el reverso, escriban una “declaración de intenciones” o “propósitos para el futuro”. Para ello, dícteles la siguiente frase (o escríbala en el pizarrón para que la copien): “¿Qué he aprendido hoy para utilizar con mis hijos?” Sugiera que escriban algunas conclusiones, ideas o sugerencias aprendidas a lo largo de la actividad. Proponga a los asistentes que conserven ese papel como recuerdo, y para leerlo en compañía de su pareja de vez en cuando.

ENTREGA DE LA FICHA PARA LAS FAMILIAS

Hemos visto que:

Nuestros hijos tienen muchas cualidades que podemos reforzar con nuestras palabras y con nuestra forma de actuar.

Tenemos que aprovechar las oportunidades que tenemos para reconocer sus cualidades y para transmitirles aliento, apoyo, reconocimiento y cariño.

Que estos mensajes positivos hacen sentirse bien a quien los da y a quien los recibe.

Entregue las fichas para llevar a casa y haga una breve explicación de cada uno de sus apartados. Propicie que los participantes opinen sobre su contenido y comenten los dibujos y la relación con las ideas elaboradas a lo largo de esta actividad.

LA AUTOESTIMA DE LOS HIJOS, CÓMO MEJORARLA

PARA RECORDAR



Desde que son muy pequeños, los hijos aprenden a sentirse valiosos o desdichados.

Los hijos aprenden a valorarse si los padres les resaltan sus cualidades.



Los mensajes “eres” acompañados de cualidades (eres bueno, eres generoso, eres listo) hacen sentirse al niño a gusto consigo mismo.



Los mensajes “haces” seguidos de las acciones en que se esfuerza (haces bien en ordenar tus cosas, haces un buen trabajo al ayudar a tus hermanos, etc.) consiguen que el niño desee repetir sus buenas acciones.

USTED SABE QUE...

“... los hijos son lo que más valoramos. Por ellos daríamos la vida y, sin duda, todo padre o madre quiere para sus hijos lo mejor.

Sin embargo, la felicidad de un niño no depende sólo de la suerte. Los padres podemos hacer muchas cosas para que se sientan dichosos”.

“... las personas más importantes en la vida de un niño son, en sus primeros años, los padres. Para ellos somos seres todopoderosos, porque nos necesitan tanto que, en realidad, toda su existencia depende de nosotros. Después, cuando se hacen mayores, nos parece que no nos necesitan, pero no es así, también en esa etapa necesitan una palabra de ánimo o que alguien reconozca sus cualidades”.

“... los padres tenemos muchas oportunidades para hacer llegar a nuestros hijos el sentimiento de que somos valiosos, las palabras, la sonrisa, los abrazos, y sobre todo nuestra presencia y atención son algunas de las formas que les hacen sentirse bien dentro de su propio cuerpo, y a gusto con nosotros”.

PARA HACER

Cuando su hijo se esfuerce en hacer algún trabajo importante para la vida familiar, reconozca su esfuerzo y alabe el resultado, aunque no sea muy bueno. Después, coméntelo con su pareja.

Hable con su hijo por la noche y pídale que le diga una cosa en la que se haya esforzado a lo largo del día. Felicítelo por ello, reconozca sus cualidades y anímele a seguir esforzándose.

PARA REFLEXIONAR

Reconocer las cualidades de nuestros hijos les hace crecer más felices y seguros de sí mismos.