

SESION III: CÓMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA DESDE LA FAMILIA.

Los objetivos de esta sesión han sido:

- Analizar el concepto "autoestima", y su importancia no sólo como parte fundamental del desarrollo de la personalidad del individuo, sino también como factor de protección ante distintas situaciones conflictivas que puedan surgir .
- Revisar el nivel de autoestima personal, para favorecer como modelos el desarrollo de una adecuada autoestima en nuestros hijos e hijas.
- Ofrecer pautas para facilitar la autoestima desde la familia.

Llamamos autoestima a la percepción de valía que tenemos de nosotros/as mismos/as. Se forja a partir de una autopercepción de nuestras competencias, limitaciones, cualidades, fortalezas y debilidades. A partir de esta toma de conciencia, podemos forjar una imagen, un autoconcepto, que será nuestro punto de referencia hacia el exterior.

Nuestra autoestima influye en nuestro sistema de creencias y comportamientos derivados del mismo, en el sentido de que marca nuestras expectativas y autolimitaciones.

Si una autoestima baja puede conllevar miedo al error y al fracaso (influyendo, pues, en el afrontamiento a nuevos retos o situaciones difíciles), disminuyendo la capacidad de respuesta asertiva ante los demás y aumentando el malestar personal derivado de los sentimientos de limitación o incapacidad, una adecuada autoestima, por el contrario, se asocia a un mayor equilibrio emocional fruto de la autosatisfacción, autoconfianza, la mayor aceptación de sí mismo/a y el afrontamiento de retos de manera responsable. La autoestima, por tanto, ofrece una visión más positiva de la vida, promueve la autonomía e independencia personal, y facilita una comunicación asertiva donde se permite, sin problema, la expresión de sentimientos; además de servir para gestionar la frustración, al intentar convertir los fracasos en errores de los que se pueden sacar aprendizajes para el futuro.

La autoestima se va formando a lo largo de la vida, por lo que el ambiente (clima) familiar será un importante caldo de cultivo para su desarrollo. De ahí que padres y madres debamos acompañar a nuestros hijos/as en la formación de la autoestima, aprovechando la cotidianidad para fomentar la misma.

Los padres y madres somos modelos, referentes para nuestros hijos e hijas; razón por la cual, trasladaremos a éstos/as nuestra propia imagen en relación a nosotros mismos; Por eso, un buen punto de partida (y así se ha propuesto en esta sesión), es comenzar por analizar nuestro nivel de autoestima; deteniéndonos a visualizar nuestras propias cualidades; considerando la relación entre éstas y nuestro recorrido vital; y observando los frutos (retos, éxitos) conseguidos a partir de las

primeras; hemos observado la dificultad personal para pararnos en la autopercepción; de ahí en que ello nos deba servir de acicate para esforzarnos en promover la misma en nuestros hijos e hijas. Hemos revisado pautas como la necesidad de aceptarse, de conocer las propias limitaciones para trabajar sobre ellas o, en su caso, relativizarlas dentro de un contexto de cualidades que rebasan las mismas. O la importancia de autocuidarse, de ocuparnos en lugar de únicamente preocuparnos; en la conveniencia de analizar cuáles son los lastres que cargan nuestra "mochila personal", y soltarlos; dejar de lado el temor de asumir responsabilidades; la necesidad de ser generosos con nuestros propios aciertos y críticos, desde una visión positiva, hacia nuestros fracasos, convirtiendo éstos en errores de los que podemos extraer conclusiones de mejora para el futuro; De cómo, en definitiva, debemos cuidar de lo más preciado que tenemos: nosotros mismos, nuestra individualidad.

Por último, hemos reconvertido todas y cada unas de las herramientas utilizadas para mejorar nuestra propia autoestima, en instrumentos para ayudar a nuestros hijos e hijas. Así, a través de una comunicación asertiva, utilizando el diálogo y la escucha activa y desde contextos educativos adecuados,

- Aceptémoslos tal y como son;
- Promovamos el cambio de actitudes y comportamientos concretos, a través de estrategias de refuerzo, que promuevan el valor de la persona, desde la concreción de lo incorrecto, respetando la generalidad de la misma;
- asignemos responsabilidades, en función de su edad;
- Evitemos etiquetas (autocumplimiento de expectativas o profecías) y comparaciones con los demás;
- Confiar en sus posibilidades;
- Reconocer sus logros;
- Ofrecer apoyo ante los fracasos, ayudándoles a analizarlos y reconvertirlos en fuente de aprendizaje;
- Promover el autocuidado;
- Ejercer como verdaderos referentes y modelos.

Por último, a lo largo de la sesión hemos planteado algunas herramientas que nos podrían ser útiles para dinamizar momentos concretos, si fuesen necesarias:

- La caja (o libro) mágico.
- El árbol de la autoestima
- La carta de despedida.