

Autoestima, autonomía y responsabilidad

Kepa Osoro Iturbe

¿Cuáles son las posibles causas de la baja autoestima de nuestros hijos?

Diez reflexiones para que crezcan en autonomía y responsabilidad.

Amarse a sí mismo es aceptarse y aprobarse tal como somos. Amándote a ti mismo despiertas en ti el Amor que te atraerá el amor de los demás y, sobre todo, el amor de aquéllos a los que amas. (Jack Lawson)

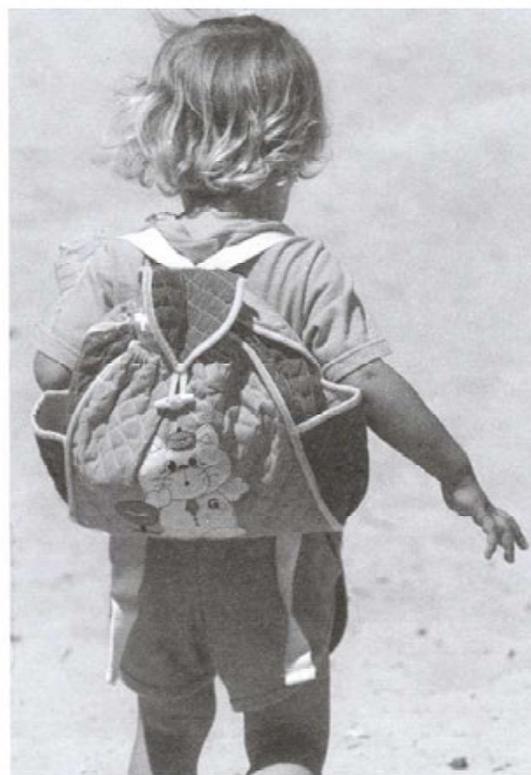
Durante los últimos cursos nos hemos sorprendido a nosotros mismos repitiendo una y otra vez en nuestras entrevistas con los padres de nuestros alumnos un mismo mensaje: cada vez constatamos con más claridad que los chicos y chicas con los que compartimos nuestro proceso de crecimiento personal tienen un generalizado problema de escasa autonomía y baja autoestima.

"Lo que más me preocupa en la evolución de María -comentamos en una charla con sus padres- es la poca confianza que tiene en sí misma, lo poco que valora sus progresos, la imagen tan negativa que tiene de sí misma. Es tremendamente insegura y, al no creerse capaz de afrontar cualquier reto, su rendimiento está muy por debajo de sus posibilidades porque es una chavala con muchas capacidades, pero que no hace más que ponerse límites a su crecimiento y maduración.

Y, nosotros, ¿qué podemos hacer para ayudarla? -preguntan sin excepción los padres con gran interés y preocupación-".

Llegados a este punto debemos reflexionar con un cierto espíritu científico. La experiencia nos lleva a formular una hipótesis de partida: "cada día hay más casos de baja autoestima y mínima autonomía entre nuestros escolares". Pero, antes de pasar a dar posibles consejos o soluciones para los padres debemos analizar el problema desde sus orígenes, es decir, profundizaremos en nuestra observación en busca de las posibles causas de esta anomalía.

Resulta evidente que los cambios producidos en nuestra



E. Moreno

sociedad durante los últimos quince o veinte años han influido radicalmente en la relación paternofamiliar de la mayoría de nuestras familias. El hecho de que actualmente son mayoría las mujeres que acceden al mundo del trabajo provoca una consecuencia inevitable: así como antes los niños, al terminar su jornada escolar, tenían la suerte de ser atendidos directamente por sus madres (que ejercían su papel de educadoras, guías y ejemplo), ahora –al tener éstas muchas veces horarios de trabajo prolongados– surgen distintas alternativas: en entornos con escasos recursos económicos los chavales llegan a casa y están solos (o con algún hermano) con los consiguientes problemas de seguridad, soledad y desatención. Cuando la familia tiene posibilidades económicas, suele contratar a una persona para que recoja a su hijo y lo cuide hasta el regreso de los padres al hogar. Esta alternativa no es en absoluto negativa en sí misma, pero existen dos posibles riesgos: por un lado, que los padres no sean demasiado serios a la hora de contratar a esa niñera (lo cual provoca que a veces el niño está en manos de alguien con escasa capacidad de reacción, ante cualquier problema, sin ganas de "aguantarle" y que sólo se dedica a bañarle y darle la merienda y la cena.

Pero vamos a terminar de esbozar nuestro argumento: ¿qué sucede cuando llegan los padres a casa? En muchos casos los padres llegan con la mala conciencia de que "tienen abandonados" a sus hijos, de que no les dedican suficiente atención y son conscientes de que han de equilibrar esa situación. ¿Cómo

ha-cerlo? Existe una alternativa serena y realista: ser conscientes del problema, tratar en la medida de lo posible de mejorar la situación (a veces trabajamos más de la cuenta para huir de nosotros mismos, de nuestras propias limitaciones, del miedo al aburrimiento; otras veces nos creamos demasiadas necesidades que tienen un precio excesivamente alto) y paralelamente dar a nuestros hijos lo mejor de nosotros mismos durante el poco tiempo que tenemos para ello. Ellos valorarán inmensamente la calidad de nuestro afecto y se sentirán felices.

La otra alternativa, la más generalizada y la que peores consecuencias tiene para el equilibrado crecimiento de nuestros hijos consiste en decirnos: "como no puedo estar mucho tiempo con mis hijos, les daré todo lo que me pidan y procuraré que me perciban como un amigo". Y en el propio razonamiento está la trampa: creemos que por llenarles de cosas y decirles que sí a todo, sin regañarles, ni ayudarles a construir una personalidad crítica, madura y comprometida, les estamos demostrando nuestro amor. Y eso no es cierto. "Con lo poco que le veo no voy a estar todo el rato regañándole y castigándole, tengo que hacer la vista gorda a sus tiranías y caprichos", nos decimos justificando nuestra actitud. Y ¿qué consecuencias tiene este planteamiento? Nuestro hijo se vuelve egoísta, intolerante, tiránico, inseguro (aunque parezca paradójico) e incapaz de construir una relación social basada en el entendimiento, el respeto y la igualdad.

El problema, continuamos diciendo a los padres de nuestra

arquetípica María, es que nuestros hijos están acostumbrados a que siempre haya una persona que va por delante de ellos marcándoles los pasos que tienen que dar, dándoles instrucciones y quitándoles las piedras del camino para que no tropiecen y no tengan problemas. Y luego saben que hay alguien por detrás que va pasando la escoba, recogiendo los posibles desperfectos y "maquillando" sus actos para que parezca que todo está controlado y que hay armonía.

Y, claro, cuando salen al mundo exterior, cuando abandonan el entorno familiar, no reciben más que bofetadas y tienen que asumir de golpe responsabilidades y decisiones para las cuales no tienen ni recursos ni estómago. Y ahí es donde comienzan los problemas que todos conocemos: "estoy preocupada porque Alberto no se adapta al colegio", "Jorge ha comenzado a hacerse pis en la cama cuando ya tenía control desde los dos años y medio", "Paula no quiere ir al cole porque le obligan a comer fruta"...

El mundo exterior, la escuela, el grupo de amigos, las relaciones sociales que se establecen en el parque... se rigen por otra "ley" (muy discutible, pero real): hay que sobrevivir, hay que superar los problemas por uno mismo, hay que tomar decisiones, hay que crecer.

Autonomía, sí, pero ¿qué autonomía?

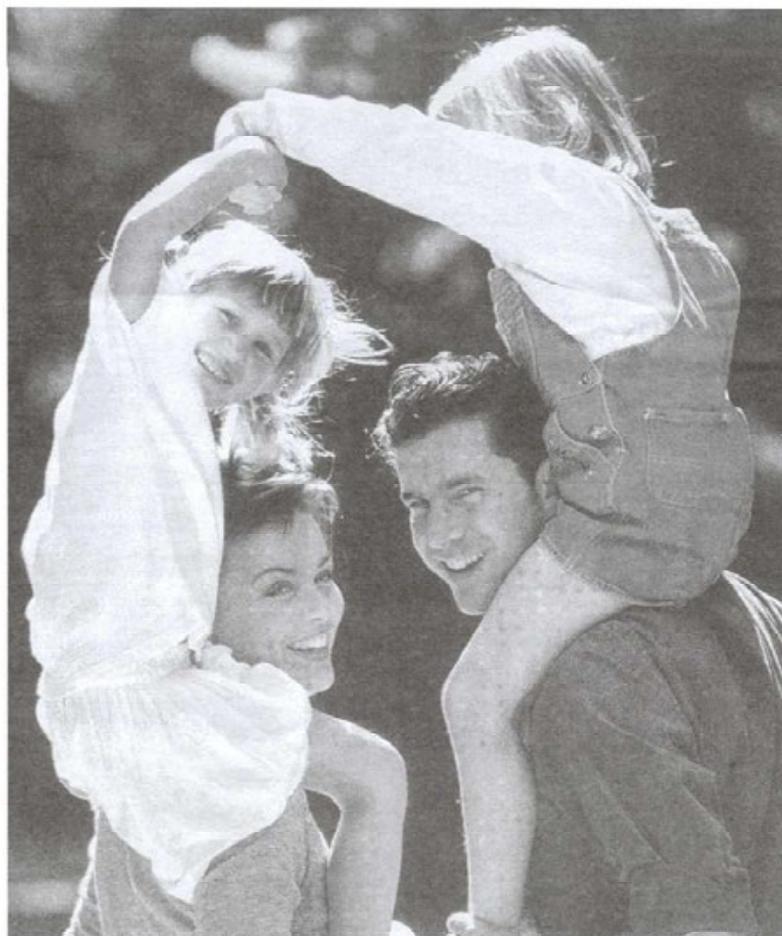
Desde hace muchos años los especialistas y el profesorado de los primeros cursos de la escolaridad insisten a los padres en la necesidad de que sus hijos vayan haciendo las cosas por sí mismos. Es un poco aquello de la botella medio llena o medio

vacía: ante una niña o un niño de seis años caben dos enfoques: "¡sí es que sólo tiene 6 años!" (padres hiperprotectores), "No, si ya tiene 6 años!" (padres que desean y favorecen la maduración de sus hijos).

Un chaval de esa edad ya puede hacer muchas más cosas de las que creemos y cuando en el "cole" la "profe" le dice que tiene que vestirse (¡cordones incluidos!) y comer solo en casa no es que se haya reencarnado en ella Herodes ni que la "seño" quiera quitarse de encima el muerto engorroso de tener que atar docenas y docenas de cordones cada día. Simplemente lo que sucede es que nuestra querida maestra sabe que sus pupilos tienen muchas más potencialidades de las que quieren reconocer sus padres.

"Es necesario -comentamos año tras año en la reunión general de comienzo de curso a todos los padres- que dejéis a vuestros hijos hacer las cosas por sí mismos y asumir sus responsabilidades". Y no es sólo una cuestión de respetar y favorecer su propio crecimiento sino también una cuestión de justicia: no es justo que tengan que estar papá y mamá todo el día detrás de ellos vistiéndoles, dándoles de comer, recogiendo su cuarto, ordenando su ropa. Con seis años, un chavalín debe encargarse de sacar y meter sus juguetes, ordenar su cuarto, recoger su ropa, ordenar el baño cuando se ducha, vestirse y desvestirse y comer con autonomía. En una palabra, tiene que encargarse de sus cosas.

Y a este principio -indiscutible- debe seguirle otro "mandamiento": no podemos caer en el error de acostumbrar a nuestros hijos



Educational Leadership

a preocuparse sólo de sus cosas porque si lo hiciéramos estaríamos creando seres egoístas, individualistas e insolidarios. Paralelamente a que nuestro pequeño se preocupe de sus cosas, debe haber otra serie de "encargos" de interés general de la familia que dependan exclusivamente de él (poner la mesa, sacar la basura, recoger el correo...). Pero, claro, hemos de enfocar estas tareas en una doble dirección: lo mismo que a ninguna madre se le ocurriría decir: "hoy no me apetece hacer la cena porque estoy jugando al parchís con mis amigos", a ninguno de nuestros hijos se les debe permitir que dejen de cumplir con su parte. No puede ser que tengan grabado en su inconsciente que si ellos no ponen la mesa, al final mamá o papá la pondrán "para

que no se haga tarde". No, hay que ser exigentes en este aspecto. Pero, la otra cara de la moneda habrá de emplearla para positivizar el supuesto engorro que supone asumir responsabilidades más o menos desagradables: "si ahora te encargamos sacar la basura no es porque queramos quitarnos de encima el trabajo sino porque confiamos en ti y sabemos que sin tu ayuda no sería posible la vida en esta casa". O "¡qué importante es David para que funcione esta familia!".

Estamos hablando de autonomía y de responsabilidad, pero debemos profundizar, dar un paso más al frente con decisión y entrar en la verdadera clave del problema que nos ocupa: cuando social o escolarmente se habla de autonomía inmedia-

tamente los padres nos acribillan con estas exclamaciones: "¡claro, ya tiene que vestirse solito!", "¡si es que es verdad, ya es una mocita y puede comer sola!", "¡pero si ya le hemos enseñado a bañarse y a preparar su mochila!"...

Pero, señores, ustedes nos están hablando de un tipo de autonomía, de la autonomía de hábitos, pero la verdadera autonomía va mucho más allá. Digamos que hay tres tipos de autonomía: la de hábitos (vestirse, alimentarse, lavarse, responsabilizarse de sus cosas...), la autonomía afectiva (ser capaz de exteriorizar sentimientos con espontaneidad, de controlar las emociones, de establecer relaciones sociales) y la autonomía intelectual (tomar decisiones, asumir riesgos, organizar el pensamiento, asumir las propias capacidades y limitaciones...).

Autonomía afectiva

En la escuela se enseñan conceptos, datos, procesos técnicos y mecánicos, se muestran las distintas partes de nuestro cuerpo y sus funciones, pero se olvida una parte fundamental del individuo sin la cual nunca se llegará a alcanzar la tan reclamada educación integral: la sensibilidad, el sentimiento, el amor, las emociones, la capacidad de detenerse a admirar lo bello, la intuición de los valores y riquezas interiores de los demás... Creemos que en nuestras aulas es urgente impartir

una asignatura con un título un tanto pedante: "Alfabetización emocional" o de modo más humilde y sencillo: "Educación de la sensibilidad". Y en sus planes de estudio habría estos epígrafes: "Exteriorización espontánea de los sentimientos", "Qué son y cómo se manifiestan las emociones", "Control natural y sereno de las emociones", "Construcción



Educational Leadership

equilibrada de relaciones humanas", "Dominio de las habilidades sociales"... Estamos hablando de los ingredientes de la verdadera autonomía afectiva. Y esta autonomía tiene una hija sutil y perfecta de su matrimonio con la autonomía intelectual: la toma de decisiones.

Autonomía intelectual

Tal vez sea el de la toma de decisiones el aspecto más perfectible de nuestra educación familiar de

la autonomía infantil. Las cosas se suceden así: vamos a hacer un viaje con nuestros hijos y decimos "Venga, niños, montaros en el coche que nos vamos a Marbella". Y cuando la familia sale a hacer la compra lleva a Arturito como quien lleva el bolso: de testigo inútil y silencioso.

Nuestro planteamiento es radicalmente distinto: ¿la familia va a hacer un viaje? Muy bien, nos sentamos todos y cada miembro de la tribu tomará sus decisiones y asumirá sus responsabilidades (¡Arturito también!). Y si tenemos que ir al súper los papis de Arturito se sentarán con él y cada uno se encargará de controlar un tipo de mercancía (esta semana él tendrá que controlar la marcha de la fruta y de listar las necesidades: 2 kg de peras, 1 de naranjas ... ¡aunque se líe!).

En la medida en que dejemos a nuestros hijos tomar decisiones y asumir responsabilidades crecerán como personas, aprenderán a valorarse y a descu-

brir sus capacidades y a comprender que el trabajo cooperativo es enriquecedor. Y, no lo olvidemos, uno de los problemas de la toma de decisiones es el riesgo más que probable de que acontezcan complicaciones, errores y fallos: decidir es estar dispuesto a celebrar los aciertos y superar las equivocaciones.

Si nuestros hijos aprenden a equivocarse y a superar sus errores en el entorno familiar, en el que prima el cariño y la ternura, estarán

preparados para los pequeños o grandes dramas que les acecharán en la escuela y en la calle.

Pero estos consejos no son recetas puntuales, no son poses que debemos tomar de cuando en cuando, en esos momentos en los que estamos más sensibilizados o cuando acabamos de tener una entrevista con el profe de nuestra hija. Estamos hablando de una filosofía de vida, de un modo de entender el desarrollo emocional y afectivo no sólo de los más pequeños sino también de cada uno de los miembros de nuestro clan familiar; todos tenemos derecho a desarrollarnos íntegra y libremente. Recordamos las palabras de Eric Fromm: "Educar es hacer brotar lo que está latente en cada hombre, ayudar al niño a desarrollar sus potencialidades". Y es que no podemos olvidar que quien no se arriesga no avanza. El progreso sólo se consigue a base de ensayos, errores, autoevaluaciones honestas y

reflexivas de nuestra actuación y un deseo apasionado de superación y crecimiento.

Autonomía y responsabilidad

Muchos padres nos piden recetas para ayudar a sus hijos a ser independientes y responsables. Nuestra respuesta siempre es la misma: no existen recetas para educar ni en éste ni en ningún otro aspecto de la formación de la personalidad humana. Pero sí

podemos hacer algunas reflexiones que se nos antojan de sentido común.

1. Escuchar empáticamente a nuestro hijo.

Es fundamental que nuestro hijos perciban que estamos siempre dispuestos y encantados de escuchar sus opiniones, sentimientos, preferencias y emociones. Dejémosles explotar, desinhibir



Educational Leadership

sus tensiones y quejas verbalmente porque de ese modo no necesitarán adoptar posturas violentas e intransigentes. Después, cuando vuelva la calma a su espíritu, reaccionemos con empatía, coloquémonos en su lugar, tratemos de sentir sus sensaciones y estado de ánimo, pero con sinceridad, sin darles coba, mostrándoles que les comprendemos, aunque no necesariamente compartamos sus puntos de vista.

2. Mostrémosles nuestra preocupación

No sólo tienen que saber cuál es su papel y sus derechos, también tienen que conocer que nuestro papel de padres conlleva la preocupación por su salud, su bienestar y su educación y que asumimos esta responsabilidad con alegría y compromiso libre. De ese modo percibirán nuestra preocupación como una muestra de amor y aprenderán a ser comprometidos y responsables.

3. Pidamos ayuda a nuestros hijos

En nuestra relación con ellos tiene que ser natural y frecuente contar con ellos para solucionar nuestros problemas, tanto los caseros y familiares como los laborales y personales. Así se sentirán importantes y valorados porque su opinión y consejo también cuenta.

4. Animémosles a solucionar sus problemas

Desde pequeños hemos de acostumbrarles a reflexionar sobre sus actos constantemente y sobre los acontecimientos que van viviendo, autoevaluando sus posturas de cara a entenderse y aceptar sus responsabilidades. Dentro de esa dinámica les será más fácil estar dispuestos a asumir su protagonismo cuando surjan problemas. Los primeros pasos siempre habrán de darlos ellos y acudirán a un agente exterior (padres, maestros) cuando tengan sus sugerencias y alternativas.

Cada vez les cuesta más refle-

xionar sobre su trabajo o su comportamiento. Siempre te preguntan: "¿está bien?, ¿me he portado bien?" Nuestra respuesta es muy importante, no debe reducirse a un sí/no escueto sino que ha de devolverles la pelota para que sean ellos quienes se analicen. La pregunta de rebote es fácil: "Tú, ¿qué crees?" Y la podemos concretar más: "vamos a ver: ¿has seguido las instrucciones que tenías?, ¿te has esforzado a tope?" Si él cree que sí en ambos casos, ya se habrá formado un juicio personal y nosotros le daremos nuestra opinión que tiene que ser eso, y no una interpretación "cuasidivina" que le haga sentirse bien o mal. No es bueno que siempre pongan la imagen de sí mismos (conducta y trabajos) en manos de un agente exterior porque de ese modo van de cabeza: siempre se pueden encontrar con un profe demasiado exigente que no sepa valorarles o con algún compañero que pretenda ridiculizarles y eso les hará sufrir innecesariamente. Es importante ayudarles a crear sus propios criterios y mecanismos de defensa contra la arbitrariedad ajena.

5. Tras los errores, las consecuencias

No pasa nada porque se caigan, porque vuelvan a tropezar en la misma piedra, porque sientan vergüenza o miedo. No debemos mirar para otro lado cuando se equivocan, haciéndonos los locos como si no hubiéramos visto nada. Cuando cometen un error tenemos que charlar con ellos, estudiar las causas, entrever las consecuencias y decidir las responsabilidades de cada uno. Cuando se rompe un plato surge una pregunta: ¿ha sido un fallo, un accidente?, o ¿hemos hecho el ganso y

hemos sido irresponsables? En este segundo caso el autor tendrá que afrontar las consecuencias, pero con serenidad... y en todos los casos y con todos los de casa.

6. Del autoconocimiento a la autoestima

Enseñemos a nuestros hijos a conocerse, a descubrir sus valores, sus capacidades y virtudes (hagamos incluso con ellos una lista de sus cualidades, y otra de aquellas cosas que tanto adoramos en ellos) y les estaremos llenando la maleta de autoestima. Y aderezemos el equipaje con pensamientos positivos hacia ellos, con técnicas que les enseñen a convencerse de que son capaces, de que valen mucho y que son buenas personas... ¡y lo serán!

7. El mejor regalo: nuestro tiempo

"No existe regalo mejor que el presente del propio tiempo porque es el que contiene más de uno mismo. Sabio es el padre que se da cuenta de que lo mejor que puede dar a sus hijos es tiempo en vez de dinero" (J.A.R.W.). Aunque nos aprieten las ocupaciones y los problemas, démosles un poco de nuestro tiempo cada día, el que podamos, pero diariamente. Y hagámoslo relajadamente, con gozo, un tiempo exclusivo y "sagrado", un tiempo en el que ambos disfrutemos y seamos nosotros mismos. Aprenderán a entregar lo mejor de sí mismo y a sentirse amados, a entender que son importantes y que son merecedores de la pasión más dulce y cálida que puede anidar en el corazón humano: el amor.

8. El radar siempre alerta

Tengamos siempre nuestras antenas desplegadas y deseosas de captar los progresos de nuestros hijos. Pero no lo hagamos por orgullo o por autocomplacernos,

sino para que comprendan que estamos dispuestos a valorarles. Sobre todo reconozcamos su esfuerzo, el interés que ponen y la concentración con la que realizan sus tareas, pero no olvidemos valorar su buena voluntad, su intención de mejorar. Y no nos olvidemos tampoco de esos hijos que aparentemente son tan buenos y nos dan tantas satisfacciones. Ellos son tan sensibles a nuestro apoyo y valoración como los más revoltosos.

9. Los detalles también cuentan

Cuidemos nuestro tono de voz, nuestros gestos físicos al reprenderles, nuestro lenguaje (no es lo mismo decirles: "lo que has hecho me parece una tontería", que "eres tonto"; "está mal", que "¿no crees que podías haberlo hecho un poco mejor con más esfuerzo?"). Enseñémosles estrategias para expresar el disgusto, el desacuerdo, las quejas con firmeza pero con dulzura, como si fuera una petición más que una exigencia.

10. Al final, pero no lo último

Si queremos acompañar el crecimiento de seres autónomos y satisfechos consigo mismos debemos ayudarles a desarrollar el espíritu crítico, el pensamiento divergente, la creatividad, la sensibilidad hacia lo bello, la capacidad de descubrir las actitudes intolerantes. Sembremos en ellos semillas de diálogo, de entrega desinteresada y de pasión por la vida. Y que tengan como bandera el pensamiento de Edouard Pailleron: "Sólo poseemos la felicidad que hemos regalado a los demás". ■

Para saber más

CAROLYN MEEKS, *Recetas para educar*, Medici, Barcelona, 1993.