

«La autoestima a debate. Aceptar nuestros limites»

XXV Seminario Interdisciplinar
Barcelona, 30 de octubre de 2006

«Presentación»

Dr. Josep M. Forcada i Casanovas

Presidente del Àmbito Maria Corral

En la presentación del Seminario Forcada aseguró que no es fácil integrar adecuadamente la dimensión emocional a la realidad que se llama autoestima.

Definió la autoestima como una dimensión emocional básica de la persona, como la capacidad que tenemos los humanos de evaluar los actos propios del vivir, del ser, del sentir o del pensar que son imprescindibles para una buena salud mental. «El término autoestima proviene de auto«estimare». Aestimare, del latín, que significa evaluar. La autoestima es, por tanto, la apreciación personal en la que el sujeto valora la realidad, los actos, es decir, lo que le sucede en su ser.

Por tanto, es evaluar ¿quién soy?, ¿qué hago?, ¿cómo actúo?; preguntarse por la propia felicidad; preguntarse ¿cómo me quiero a mi mismo?, sin sentir un falso pudor por el hecho de quererse a uno mismo, que no anula la capacidad de querer a los demás.

Al preguntarme por mi ser, si encuentro una respuesta satisfactoria, conseguiré un estilo mas feliz de aceptarme como soy y donde estoy, especialmente, en relación con los demás. También una evaluación positiva por parte de los demás es necesaria para que se produzca en la persona una integración generosa y amplia de los sentimientos del propio ser.

La autoestima pide educar e integrar el fracaso y sus causas como un aspecto de la formación de la persona; descubrir que nuestro ser «se va haciendo» como los demás y que la sociedad también nos ayuda a autoevaluarnos y nos da pistas para poder valorar nuestro ser. La autoestima también pide felicitarnos y alegrarnos por la propia existencia.

«El juego y la construcción de la autoestima»

Sra. Imma Marín Santiago

Especialista en juego, educación y creatividad

Marín aseguró que se continua pensando que el juego es sólo un entretenimiento que no conduce a nada serio. Si el juego sirve para algo es tolerado, si no, se piensa que es una pérdida de tiempo.

La ponente dijo que no es así: el juego tiene una gran importancia en la autoestima y en el crecimiento de las personas y nos permite abrirnos al misterio de una manera gratuita. Jugar es un impulso primario que nos lleva a descubrir el entorno de forma sensorial y a desarrollar el juego efectivo y relacional para reconocer a los demás.

El juego, más allá de ser una actividad, es una actitud vital. Es una manera concreta de abordar la vida que no corresponde con nada. Es una actitud libre, plena, gratuita; un espacio personal en el que no hay juicios y todo es posible.

Además, el juego estimula la curiosidad, que es el motor de cualquier aprendizaje, y estimula el afán de conquista, la aceptación de retos, promueve la confianza y favorece la interiorización de normas y pautas de comportamiento.

«Jugando construimos nuestra imagen y nos conocemos, conocemos nuestros límites y aceptamos nuevos retos. El juego ayuda a la afirmación de la personalidad ante los demás: jugar es la necesidad de construir mi propia identidad ante la tuya», dijo la ponente.

El papel del adulto es garantizar el derecho de los niños al juego, las condiciones necesarias (tiempo, espacio, otros niños y adultos, juguetes, etc.), valorar el juego, crear condiciones para que se pueda dar: «Es preciso entusiasmar a los niños en su esfuerzo, y en sus éxitos y dar apoyo incondicional en sus contrariedades, viendo los fracasos como oportunidades para aprender. Los adultos deben ser educadores flexibles, positivos, felices, con sentido del humor, capaces de jugar de verdad, con los cinco sentidos», concluyó Imma Marín.

«Desedúcate para vivir y convivir mejor»

Dr. Pere Darder Vidal

Presidente del Consejo Escolar de Cataluña y profesor emérito de la Universidad Autónoma de Barcelona

Darder afirmó que es preciso adquirir nuevas formas de actuación y deseducarnos de otras que habitualmente usamos y que, en lugar de darnos tranquilidad y felicidad, lo que hacen es incrementar el malestar e impedir que nos relacionemos adecuadamente.

Antes de hablar de la deseducación, propuso tres puntos de análisis previos. En primer lugar, dijo que en nuestra cultura occidental las emociones se han considerado siempre de segunda categoría; siempre se ha considerado que pensamos mal o hacemos las cosas mal por culpa de las emociones. Se cree que las emociones no nos aportan nada, que tenemos que controlarlas y sobretodo reprimirlas.

Pero no es cierto. Hay conexión entre pensar y sentir y se debe descartar la idea que el pensamiento es puro y las emociones son puras. La persona se mueve contando con estas dos realidades que se influyen mutuamente, así las reacciones de una persona son emocionales y racionales a la vez.

Las emociones se caracterizan como una valoración que cada uno hace de la realidad. Las emociones son una valoración que ayuda a la persona a valorar lo que hace, a valorarse a si misma, a valorar a los demás. Las emociones son también mecanismos de adaptación y regulación.

En segundo lugar, existe una creencia equivocada de que las emociones son las que son, y no se pueden cambiar, que son las que te han tocado, y ya está. En la educación de los niños, a menudo aparece la obligación y el castigo, mientras las emociones han desaparecido del mapa. Delante de esta creencia, el ponente dijo que las personas tienen la capacidad de educar las emociones para adquirir competencias para conducir la vida. De esta manera, cuando la persona ha integrado el pensamiento y el sentido, debe integrar también la acción, para favorecer la unidad de la persona. Y en función de estos tres elementos ir hacia delante.

Por otro lado, para deseducarse, la persona debe tender a cuestionarse en lugar de atribuir todo lo que pasa al exterior o culpabilizar a los demás. Debe profundizar en la dinámica del desarrollo personal; tomar decisiones ante el conflicto; y

reencontrarse a si misma o reencontrar al otro, más allá del ruido mediático. Este reencuentro con el otro no es para combatir, sino para ver en el otro una posibilidad real de ser más feliz, de hacer cosas juntos, de mejorar y de erradicar el conflicto.

Finalmente afirmó que la autoestima requiere empatía. La autoestima me debe ayudar a relacionarme con el otro y debe mejorar la vida colectiva: «pienso que estamos a punto de tener una mutación darwiniana: el ser humano que quiere a los demás», concluyó Pere Darder.

Resumen de las ponencias realizado por el equipo de redacción del Ámbito María Corral.