

« La autoestima a debate. Aceptar nuestros limites»

XXV Seminario Interdisciplinar
Barcelona, 27 de noviembre de 2006

«Construcción de la propia autonomía. Una mirada desde la Ecología Emocional»,

Mercè Conangla Marín

Enfermera, psicóloga, escritora, y directora técnica de la Fundación ÀMBIT

Conglada aseguró que educar debe ser un proceso de autoliberación, de capacitación hacia la autonomía. A partir de aquí, la persona irá construyendo su vida: «si educamos bien daremos raíces pero sobretodo alas». Desde la Ecología Emocional se proponen ejes para que la persona llegue a ser emocionalmente equilibrada, es decir, una persona amorosa, pacífica, creativa y autodependiente; capaz de dejar los espacios conocidos y atreverse a adentrarse en espacios internos poco explorados.

Conangla dijo que el proceso personal de autoconocimiento, autoconcepción y autoestima lleva hacia la autonomía personal, que hace que se pueda liberar la propia vida: «es la capacidad de actuar sobre la propia vida de *forma leal con nosotros mismos* –de acuerdo con nuestra manera de pensar, sentir y según la escala de valores–, pasando a ser la propia autoridad de referencia –*sin depender* del otro y *sin* afirmarnos en una *constante oposición* al otro–. Es asumir la responsabilidad de las consecuencias de nuestros actos.»

Los ámbitos de la autonomía personal son la autonomía funcional, la autonomía cognitiva o intelectual y la autonomía emocional. La funcional tienen que ver con las habilidades, competencias, mecanismos de orientación social y cuidado de las necesidades. La cognitiva, por su lado, está relacionada con el hecho de pensar, seleccionar, tener sentido crítico, priorizar y hacer elecciones inteligentes guiadas por los propios valores personales, nutrirse intelectualmente y culturalmente, intercambiar puntos de vista, aceptar el cambio o la incertidumbre, escoger la mejor conducta y pasar a la acción creativa.

La autonomía emocional se basa en tener conciencia emocional, autoconocimiento, gestión –adaptativa y no destructiva– de las emociones, confianza en uno mismo, vínculos de relación adaptados –cortando con los vínculos desadaptativos, agresivos e insanos–, empatía y canalización de la energía emocional hacia la creatividad.

La persona con autonomía es ambiciosa sin ser codiciosa, poderosa y no opresora, autoafirmativa y no agresiva, inteligente y no pedante, humilde y no servil y

compresiva sin ser ilusa. La persona autónoma lidera su propia vida, mediante su capacidad crítica, el equilibrio emocional (gestión ecológica de las emociones y de las relaciones), la resiliencia, el cultivo de los valores –esperanza, confianza, generosidad y humildad– la acción ética y coherente.

Los elementos de autonomía son la conciencia de libertad, la conciencia de responsabilidad, la conciencia de la información emocional, la elección inteligente (basada en el mapa *mente-emoción-valores*) y la acción creativa y coherente. La autonomía puede ser influida negativamente por conductas desadaptativas como la sobreprotección, la desidia, las expectativas desajustadas, los valores destructivos, la falta de límites y la contaminación verbal.

La ponente propuso siete principios de la gestión ecológica de las relaciones: la ley de la autonomía: Ayúdate a ti mismo y los otros te ayudarán (*Nietzsche*); la ley de la prevención de dependencias: No hagas por los demás aquello que ellos pueden hacer por sí mismos (Bhagavad Gita); la ley del *boomerang*: Todo lo que haces por los demás, te lo haces a ti mismo (*Erich Fromm*); la ley de reconocimiento de la individualidad: no hagas para los demás aquello que quieres para ti. Ellos pueden tener gustos distintos (*Bernard Shaw*); ley de la moralidad natural: No hagas para los demás aquello que no quieres que te hagan a ti (*Confucio*); la ley de autoaplicación previa: No podrás hacer ni dar a los demás aquello que no eres capaz de hacer ni darte a ti mismo; la ley de la limpieza relacional: Tenemos el deber de hacer limpieza de las relaciones ficticias, insanas y que no nos dejan crecer como personas.

«Convivencia en la escuela»

Ferran Barri Vitero

Psicólogo, presidente de SOS-Bullying, servicio de atención contra el acoso y la violencia en los Centros Educativos

Barri dijo que se debe concebir la convivencia en la escuela partiendo de una definición de *escuela* del siglo XXI (más flexible también en cuanto a horarios y con metodologías más participativas), y no la actual, que sigue teniendo muchas características del siglo XIX.

El ser humano cuando nace no es consciente de la existencia de un entorno distinto a él. Después va aprendiendo de la interacción con este entorno. Cuando va creciendo va diferenciando quién es y donde está. Por lo tanto, como padres y educadores es importante dar intención educativa a nuestras interacciones con los niños.

En muchas ocasiones, en la educación en valores tienen más importancia los mensajes no verbales –los modelos– que los verbales. La educación en valores

debe llevarse a cabo en el ámbito formal y no formal, incidiendo en contenidos, procedimientos y actitudes, valores –el posicionamiento personal ante un hecho– y normas –lo que exige la sociedad.

Se debe incidir en el aprendizaje del autoconocimiento: aceptar las propias limitaciones y ser conscientes de las propias capacidades; aceptarse uno mismo; aprender a superarse según sus propias posibilidades y con objetivos realistas; tolerar la frustración y aprender de los fracasos; educar en la perseverancia y aprender a valorar el esfuerzo; dar importancia a los refuerzos positivos; valorar y potenciar la expresión de los sentimientos; favorecer el establecimiento de canales permanentes de comunicación con los niños; e interesarse empáticamente por sus problemas, intereses, ilusiones, etc.

Los dos pilares de la educación son la familia y la escuela. La familia es la primera educadora, por lo tanto es importante que la educación en valores sea convergente con los valores y normas escolares. Por su lado, la escuela es compensadora, también en el plano afectivo y de los valores. La familia y la escuela deben tener un mismo lenguaje; los padres deben participar activamente en la escuela y ésta debe estar muy vinculada con el entorno del niño.

«Cómo las creencias influyen en la autoestima»

Ramón M. Nogués Carulla

Teólogo, educador y profesor de Antropología biológica en la Universidad Autónoma de Barcelona

Nogués aseguró que la civilización europea ha estado muy marcada por la cultura de la ilustración, que se ha dedicado a elogiar el valor de la aplicación racional de la mente, y este contexto cultural ha complicado el ejercicio de la complejidad interior y de la espiritualidad.

Ante esta realidad, la neurobiología moderna intenta recuperar distintos niveles, como el de la complejidad de la realidad y del mundo emocional, e intenta que se vea que aquello que caracteriza al hombre no es lo racional, sino el ejercicio de sus potencialidades.

Este intento ha llevado a una especie de *tsunami cultural*: ver la autoestima como un ejercicio personal, un viaje del *yo* al *yo*, una individualidad que intenta salir de sí misma. Este *tsunami cultural* y la humillación multidimensional del *yo* y de la autoestima empezó cuando Copérnico planteó que la tierra no es el centro del universo, cuando Darwin explicó la evolución de las especies y cuando Freud dijo que hasta un cierto punto el *yo* no es una experiencia consciente.

En este panorama psicológico y cultural, se debe considerar los niveles en los que se puede establecer la autoestima, encontrando un equilibrio entre saberse valorar sin perder la lucidez y de autoestimarse saliendo del egocentrismo. Un camino es la trascendencia hacia la espiritualidad, coger referencias para el mundo del espíritu en el que nos sepamos situar: culturas, tradiciones espirituales y religiosas, que han intentado crear sabiduría que nos permite vivir de una manera digna. La apertura a la trascendencia, en la medida que nos podría enfocar hacia la religiosidad, es un elemento de la autoestima.

La religión forma parte constitutiva de la experiencia humana y da una perspectiva de sentido, difícil de encontrar en otros ámbitos. Es probable que la especie humana no hubiera podido resistir la dureza de la existencia, si no hubiera sido religiosa. Neurobiológicamente muchos autores piensan que tenemos una revolución específica que nos hace ser religiosos. Erich Fromm, por ejemplo, en *La revolución de la esperanza*, dice que la trascendencia es una de las experiencias típicas humanas.

Las creencias son construcciones sociales y mentales múltiples, cambiantes y estructuradoras de sentido, que las personas fabrican para expresar y verbalizar la fe. Son un intento de mediar entre el yo y el todo.

Hasta ahora había culturas locales, con poca relación entre ellas, y con unas creencias bastantes cerradas. Hoy las personas son viajeras y viajados, como demuestra la enorme presencia de gente de todos los lugares en nuestras ciudades. Eso hace que estemos inseguros respecto a nuestras creencias y que tengamos que aprender a convivir con otras personas y creencias. Por eso necesitamos criterios para discernir hasta qué punto una creencia es mala o buena.

Hay tres criterios para el discernimiento de las creencias. Estas son malas si impiden la razonabilidad, porque razonar es imprescindible para la fe. Tampoco son buenas las creencias que generan seguridad en lugar de confianza. Y son buenas las creencias que obran en la madurez relacional.

Una creencia puede ayuda a tener una autoestima correcta y a estructurar la persona; puede ayudar a facilitar el viaje del yo al yo, que es la autoestima, y puede orientar a la persona hacia relaciones adecuadas, que son muy importantes para la autoestima.

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