



- ◆ Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad CEU-San Pablo
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 de la M.T.R.L.P.I. (Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 julio del 2006)

# DIEZ PRINCIPIOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN LA FAMILIA

Aquilino Polaino

Catedrático de Psicopatología y Director del Departamento  
de Psicología de la Universidad San Pablo-CEU.



## Introducción

La familia constituye el escenario natural en el que se origina, desarrolla y asienta la estima que cada persona singular experimenta por sí misma. Hay razones sobradas para ello, a pesar de que se haya desatendido sistemática y paradójicamente el estudio de las relaciones existentes entre familia y autoestima.

En efecto, la familia constituye el ámbito en que cada persona es querida por sí misma, con independencia de lo que tenga, valga o pueda llegar a ser. En la familia, cada persona es acogida y valorada como un ser único, irrepetible, singular, incomparable y no sustituible por ningún otro. La acogida de cada persona, tal cual ella es, sólo acontece en el ámbito de la familia, que es el ámbito por antonomasia donde hunde sus raíces la autoestima personal. El hecho de que la estimación familiar sea algo incondicionado y, por consiguiente, impermeable a lo que esa persona haga, sienta, piense o produzca, constituye el fundamento último de la estima personal. Acaso por eso, o encontramos nuestra estima en el ámbito familiar o no la encontraremos en ningún otro.

El concepto de autoestima, sin duda alguna, está de moda. El término autoestima es la traducción del término inglés *self-esteem*, que inicialmente se introdujo en el ámbito de la psicología social y de la personalidad. Como tal concepto denota la íntima valoración que una persona hace de sí misma. De aquí su estrecha vinculación con otros términos afines como el autoconcepto (*self-concept*) o la autoeficacia (*self-efficacy*), en los que apenas si se ha logrado delimitar, con el rigor necesario, lo que cada uno de ellos pretende significar.

De hecho, hay muchas personas que personalmente se desestiman, y eso porque no se conocen en modo suficiente. Algo parecido puede afirmarse respecto del modo en que son estimadas por los demás. De aquí que la autoestima, a pesar de ser un valor socialmente en alza, ni familiar ni institucionalmente sea en verdad apreciado como debiera.

William James, en su libro *The Principles of Psychology* publicado por primera vez en 1890, ya hace mención de este término en el capítulo dedicado a “la conciencia del yo”. El autor hace allí consideraciones que todavía hoy resultan de mayor alcance, pertinencia y relevancia que algunas de las reseñadas en ciertas publicaciones recientes.

En su opinión, la autoestima es un autosentimiento que depende por completo de lo que nos propongamos ser y hacer; y que está determinado por la relación de nuestras realidades con nuestras supuestas potencialidades. La autoestima puede expresarse según un quebrado, en cuyo denominador están nuestras pretensiones y en el numerador los éxitos alcanzados.

De acuerdo con James, la autoestima puede expresarse, según la siguiente fórmula:

$$\text{Autoestima} = \frac{\text{Éxito}}{\text{Pretensiones}}$$

Por consiguiente, la autoestima puede aumentar o disminuir en función de los valores que se otorguen al numerador y al denominador. Cuanto más sea el éxito esperado y no alcanzado, más baja será la autoestima. Por el contrario, cuanto menos sean las aspiraciones de las personas, sus pretensiones, o mayores sean los éxitos lucrados, tanto mayor será la autoestima conseguida.

Pero es un hecho que cualquiera que fueren los éxitos obtenidos o incluso cuando todavía no se ha obtenido ninguno –como acontece en un niño de muy corta edad–, la autoestima, no obstante, ya está presente en la vida de la persona.

Hay personas que “han triunfado en la vida” –de acuerdo, al menos, con lo que la opinión pública entiende por “triunfar”– y, no obstante, se tienen en muy poca estima. Como me hizo notar en una ocasión un buen amigo “hay triunfadores que dan pena”, es decir, han triunfado en su profesión y en su familia, tienen prestigio social, son admirados por mucha gente, disponen de un excelente futuro, trabajan en lo que les gusta y, sin embargo, se estiman muy poco..., por lo que ¡dan pena! Esta situación la he podido comprobar personalmente en muchas ocasiones.

Por el contrario, hay personas que desde la exclusiva perspectiva del éxito social alcanzado serían calificadas de “fracasadas” y, sin embargo, su estima personal es alta en modo suficiente, incluso demasiado alta en algunos casos. Esto demuestra que la autoestima no puede atribuirse principal o exclusivamente al éxito que se obtiene.

Resulta paradójico, sin embargo, que la autoestima sea al fin un concepto que muy poco o nada tiene que ver con la bondad o maldad de lo que la persona hace –comportamiento ético–, y que sólo dependa, al parecer, de lo acertado o desacertado de las acciones emprendidas por la persona, conforme a unos determinados criterios relativos a una especial productividad –comportamiento instrumentalizado–.

La autoestima se nos ofrece así como una mera consecuencia de los resultados del hacer –cuantificables, por lo general, según una mera dimensión económica y de prestigio social–, pero no del bien o mal realizados, que son los que, en última instancia, hacen que la persona se experimente a sí misma como buena o mala y, en consecuencia, se estime o desestime por ello.

Es preciso rechazar de modo frontal –al menos teóricamente– cualquier opinión que reduzca el propio valor de la persona a sólo el éxito alcanzado por ella, a la cuota de poder conquistado o a la realización de las propias pretensiones, en términos contables de prestigio, dinero o popularidad.

En efecto, ¿qué se entiende por una persona importante?, ¿es que acaso coinciden las personas en lo que significa esa expresión?, ¿no se ha tornado un tanto irrelevante a fuerza de haberse empleado de forma abusiva en la comunidad lingüística?

Lo mismo puede sostenerse respecto de tener éxito o no. ¿Es que acaso hay unanimidad en lo que con esta expresión se quiere significar?, ¿es que no es, tal vez, uno de los términos que más criticados son?, ¿no será que, respecto del éxito, las personas experimentan al mismo tiempo actitudes enfrentadas de atracción y evitación? De ser así, lo que sucede en el comportamiento de muchas personas, ¿puede elevarse el éxito al criterio normativo desde el cual poder juzgarse a sí misma una persona y, en función de la sentencia a la que llegue, aprobarse o reprobarse? No, no parece que sea probable que la autoestima pueda fundamentarse en criterios como éstos.

Llegados a este punto, trataré de ofrecer otras posibles definiciones que –con independencia de que sean meras propuestas de quien esto escribe–, tal vez puedan arrojar ciertas luces –aunque, obviamente, también algunas sombras– sobre el significado de este concepto (Polaino-Lorente, 2001a).

La primera definición alude, como es obvio, al concepto de persona, sin cuya apelación la autoestima sería inconcebible. Se entiende por autoestima la convicción de ser digno de ser amado por sí mismo –y por ese mismo motivo por los demás–, con independencia de lo que se sea, tenga o parezca.

Se habla aquí de “convicción” por las naturales dificultades que entraña todo conocimiento de sí mismo y porque, además, en la génesis y estructura de la autoestima, los factores cognitivos –por importantes que sean– no lo son todo. Me interesa afirmar que esa estimación de sí mismo en modo alguno ha de estar fundamentalmente subordinada a los valores que “se sea, tenga o parezca”.

Considero que el fundamento de la autoestima es relativamente independiente de cuáles sean los valores que la persona ha recibido o ha conquistado en el transcurso de su vida. Esta definición puede tener un cierto talante personalista que, desde luego, el autor en ningún caso trata de eludir.

La segunda definición alude a numerosas experiencias vividas por el autor en la clínica acerca de lo que es el hombre y, por tanto, habría que inscribirla en el marco de una antropología experiencial y realista. Se entiende por autoestima la capacidad de que está dotada la persona para experimentar el propio valor intrínseco, con independencia de las características, circunstancias y logros personales que, parcialmente, también la definen e identifican.

No se penetra aquí, como sería aconsejable, en qué se entiende por tal “capacidad”, a fin de no alargar innecesariamente esta exposición, pero desde luego la autoestima no se reduce a sólo las funciones cognitivas. Al mismo tiempo, se subraya que los valores sobre los que fundar tal estimación son, desde luego, los valores “intrínsecos”, aunque sin menospreciar los “extrínsecos”, a los que también se abre el concepto, pero sin que jamás se subordine la autoestima a sólo estos últimos.

Los valores intrínsecos son aquellos valores autoconstitutivos que configuran el entramado del lugar más apropiado, la tierra firme donde hincar el propio yo, de manera que crezca derecho y en su máxima estatura posible, de tal forma que se desarrolle vigorosamente y haga expedito el modo de sacar cada uno de sí mismo la mejor persona posible, para abrirse a los demás. Esta propuesta de definición tiene, claro está, una decidida intencionalidad educativa o, por mejor decir, autoeducadora.

Conviene distinguir entre los anteriores valores intrínsecos y los extrínsecos y trascendentes. Se entiende por valores extrínsecos aquellos que no pertenecen a la esencia de la persona y que, por tanto, aunque sean bienes en sí mismo considerados no entran en la definición esencial de la realidad de la persona. La mayoría de los valores accidentales, que siendo un cierto bien ponen en marcha y motivan el

comportamiento humano, son extrínsecos. Entre ellos se incluirían, por ejemplo, el poder económico, la popularidad, el prestigio y la mayoría de los ingredientes con que hoy se amasa eso que se ha dado en denominar con el concepto de éxito.

Valores trascendentes son aquellos que traspasan, que van más allá de la persona en que se dan, que sobresalen más allá de los límites personales en que habrían de estar limitados o confinados. Este impulso hacia la trascendencia es a la vez constitutivo de la persona y liberador de ella, que propiamente le conduce hacia un "ser más". Y, en consecuencia, los valores trascendentes son los que hasta cierto punto completan la natural incompletud humana y le otorgan sentido a la propia vida. Crecer en estos valores es el mejor modo de estimarse personalmente porque, al mismo tiempo, ese crecimiento personal reobra sobre las demás personas.

Hoy es frecuente la confusión entre estas tres clases de valores, quizás por el olvido de los valores intrínsecos y trascendentes. Este hecho pone de manifiesto que no está clara la frontera entre la axiología y los sistemas de meras preferencias estimativas, con lo que se confunde la ciencia de los valores.

La tercera definición alude a algo tan perentorio e inexcusable como la dirección de la propia vida y el comportamiento personal, es decir, la tarea de ir haciéndose a sí mismo, un hacer este que está mediado por el uso de la libertad del que aquélla depende. Se entiende por autoestima aquí el eje autoconstitutivo sobre el que componer, vertebrar y rectificar el "yo" que, en el camino zigzagueante de la vida, puede "deshacerse" al tratar de "hacerse" a sí propio; la condición de posibilidad de "rehacerse" a partir de los "deshechos" fragmentarios, grandes o pequeños, saludables o enfermizos, buenos o malos, que como huellas vestigiales desvelan al propio yo (Polaino-Lorente, 1997).

Este acercamiento debe mucho a mi experiencia como profesor universitario, psiquiatra y terapeuta familiar; una experiencia en verdad dilatada -de más de treinta y seis años- aunque para este menester nunca sea excesiva. Pues, al fin y al cabo, como escribe Grün (1999), "el objetivo de toda terapia es que el hombre pueda aceptarse tal como es, que diga sí a su historia personal, a su carácter, que se reconcilie con todo lo que hay en él".

## **Diez principios básicos para mejorar la autoestima en la familia**

Resumimos a continuación algunos principios y sugerencias para que los padres puedan estimular el adecuado desarrollo de la autoestima en su familia:

## **1. La disponibilidad, seguridad y confianza de los padres**

El niño necesita sentirse apreciado y querido por sus padres en todas las situaciones y circunstancias. Es cierto que los padres aman a sus hijos, pero en muchas ocasiones no lo manifiestan, sea porque no saben, sea porque no pueden o no quieren.

Incluso es posible que, a veces, los hijos puedan oír las manifestaciones contrarias: “Te portas mal. No te quiero”. “No estudias. Me estás matando a disgustos. No te voy a querer”. La razón principal del deseo de los padres es que sus hijos se porten bien, aprendan y sean educados; y eso está bien, porque en sí mismo es un bien. Pero lo que han de buscar es el propio bien del niño, el desarrollo de sus capacidades y, desde luego, el camino del chantaje no es el más apropiado.

No debiera subordinarse ningún aprendizaje del niño al querer de los padres. El cariño de los padres no se ha de condicionar a ningún aprendizaje, por importante que éste sea. El cariño de los padres es lo que da seguridad a los hijos y no admite o no debiera admitir componendas de ninguna clase. Como amor incondicionado que es, proporciona al niño la confianza que precisa para seguir adelante con su vida.

La disponibilidad de los padres no ha de defraudar esa confianza. Los padres siempre han de estar disponibles respecto de sus hijos, por muy atareados que estén. Cuando un hijo desea hablar con su padre, no cabe hacerle esperar. Los hijos no tienen que hacer antesala para ser recibidos por sus padres. Su tiempo vivencial es muy rápido –ahora o nunca–, por lo que cualquier dilación o retraso puede ser muy arriesgado, pues tal vez aquello que le urgía comentar con su padre en ese momento deje de interesarle si se retrasa el comentario para el día siguiente. Es probable que su comentario fuese a propósito de un tema, por su irrelevancia, sin importancia, pero incluso en ese caso es conveniente que los padres estén disponibles, pues, de lo contrario, es posible que el hijo opte por no comunicarse más con ellos en lo sucesivo, lo que sería muy de lamentar.

Disponibilidad, seguridad y confianza en los padres son tres buenas guías, con cuya ayuda la autoestima de los hijos puede crecer hasta su más alta estatura.

## **2. La comunicación padres-hijos**

Es necesario mantener una comunicación constante con los hijos. Los hijos necesitan que sus padres les escuchen, y que les escuchen atentamente. Sus pequeños problemas infantiles acaso resultan insignificantes desde la perspectiva de

los adultos, pero para ellos se configuran como verdaderos problemas, y necesitan contarlos.

Esta comunicación fluida con los hijos ha de ser diaria. Es esencial hablar, pasear y jugar con ellos. Cuando la comunicación ha sido fluida y constante durante la infancia, casi siempre se mantiene y prolonga también en la adolescencia y juventud. Por el contrario, si durante la niñez no la hubo, es muy difícil o casi imposible iniciarla en la adolescencia.

Cualquier momento es excelente para hablar con los hijos. No hay momentos estelares o mejores para hablar con ellos, aunque algunos son especialmente significativos como, por ejemplo, durante las comidas –hoy es poco usual que padres e hijos almuerzen juntos y compartan la misma mesa–, el tiempo del baño del pequeño, al acostarlos –¡qué importante es leerles o contarles un cuento y rezar un minuto con ellos!–, el estudio o trabajar juntos haciendo los deberes, los paseos, las meriendas fuera de casa –a solas con uno de ellos que presenta, en ese momento, algunas especiales dificultades–, la práctica del deporte, los juegos de sobremesa, las tertulias, los comentarios que se hacen mientras se ve una película, las excursiones, etc. Pero esto requiere escuchar con atención, es decir, atender para tratar de entender. Con demasiada frecuencia la atención de los padres está en otro lugar, está dispersa o incluso no está en modo alguno.

Esto desdice mucho de la relación que debiera haber entre padres e hijos y obtura el diálogo que ha de crearse entre ellos. Un niño se siente estimado cuando un adulto deja todas las cosas “importantes” que está haciendo y se dedica a sólo escucharle. En realidad, así lo percibimos también los adultos. El niño que se siente escuchado por sus padres o por los profesores se siente importante, al menos más importante que las cosas de los adultos, que tienen todas las apariencias de ser importantes. Esa importancia personal que se lucra con la atención del otro, forma parte ya de la estima propia.

La señora R siente un profundo interés por sus hijos pero, ¿puede escucharles durante el desayuno? Mientras contesta “Ajá” a lo que relata Tomasito, coloca una horquilla en el pelo de Catalina, echa un vistazo a los encabezamientos del diario, toma unos sorbos de café y trata de pensar en las tostadas, que están a punto de quemarse. Cuando la señora R se sienta a la mesa, Tomasito reinicia el relato de su experiencia. Su madre le interrumpe con un “¿Ah, sí, Tomás? Catalina, acerca un poco más el plato; estás cubriendo el suelo de migas. Eduardo, ¿guardaste en el cuaderno el justificante de la falta de ayer? Mira, Tomasito, vas a tener que cambiarte esa camisa; está manchada” (Briggs, 1994, p. 87).



La señora R trata de estar a todas, pero a costa de no estar a ninguna... Y, lógicamente, Tomasito no volverá a reiniciar el relato que en varias ocasiones había comenzado. ¿Es posible que no se sienta estimado por la señora R que es su madre?, ¿Qué pensará de ella si compara su comportamiento de esa mañana con el de una de sus profesoras, que apenas él empieza a hablar, deja todo a un lado y se queda embobada escuchándole?

### 3. *Coherencia de los padres y exigencias en los hijos*

Los hijos suelen ser muy sensibles al concepto de justicia de que disponen. Tal vez por eso sean extraordinariamente exigentes respecto de sus padres y, en consecuencia, bastante injustos cuando los juzgan, porque aún les falta considerar una multitud de complejos factores que han de tenerse en cuenta antes de tomar cualquier decisión.

El que los padres sean o no coherentes influye más de lo que se cree en lo que los hijos piensan de ellos. Lo mismo sucede respecto de los profesores. Lo que alumnos e hijos exigen a los adultos es que también ellos hagan o cumplan con las mismas normas que a ellos les imponen. En efecto, si los adultos toman una determinación respecto de los hijos –por considerarla un bien para ellos–, ¿cómo es que esos mismos adultos no la asumen, cuando para ellos esa determinación es también un bien? La lógica de la cuestión es aplastante.

Padres y profesores son coherentes cuando su conducta va por delante de lo que luego exigen a los más jóvenes. Lo ideal es que los adultos se exijan a sí mismos el 100% respecto de una cuestión en la que a los jóvenes se les va a exigir sólo el 10%. A esto se llamó desde siempre “predicar con el ejemplo”, y manifiesta con claridad el sentido de coherencia de los adultos.

Si un padre es coherente, entonces podrá exigir a su hijo el mismo comportamiento en que él es coherente. Y el hijo se habrá quedado sin argumentos para satisfacer la exigencia de su padre. Es más, la valoración que hace el hijo del supuesto bien implicado en ese comportamiento que se le exige, depende en la práctica de que su padre sea o no coherente en ese mismo comportamiento.

Sólo así entenderá que aquello es realmente un bien que hay que adquirir; que si a él le cuesta, también le cuesta a su padre; que si su padre se alegra una vez que consigue aquel objetivo, lo lógico es que él también se alegre; que entre ambos emerge una gran sintonía: la de pelear en la misma dirección, hacia la consecución del mismo objetivo, con parecido o idéntico esfuerzo, y comportándose de la

misma forma. Esto no sólo crea solidaridad entre padre e hijo, sino algo más importante: orgullo de pertenencia, una relativa identidad con el modelo, la convicción de haber lucrado ambos por un cierto bien. Peculiaridades y consideraciones todas ellas que tienen mucho que ver con el crecimiento en la autoestima.

De otra parte, un padre que se comporta así entenderá mejor el esfuerzo que ha de realizar su hijo para satisfacer lo que le ha pedido, porque también él tiene que esforzarse para comportarse así. De esta forma será más prudente y estará más puesto en razón en lo que exige a su hijo. Pero, al mismo tiempo, se sentirá orgulloso de su hijo, porque con el esfuerzo que ha realizado también se parece más a él mismo.

#### **4. *Espíritu de iniciativa, inquietudes y buen humor de los padres***

La autoestima arraiga mejor en cualquier contexto que esté presidido por la alegría y el buen humor. El humor se contagia enseguida y crea a su alrededor una atmósfera en la que el trabajo pesa menos y las dificultades se resuelven antes. Un padre con buen humor, que sabe jugar con la ironía –sin abusar de ella y procurando no herir la susceptibilidad de ciertas personas– hace que sus hijos dejen de fruncir el ceño y relajen sus rostros.

Se trata de quitar hierro a las situaciones y de quebrar la columna vertebral de los conflictos apenas éstos comienzan. Un gesto, una broma, la mueca que finge de un modo histriónico lo preocupado que se está o la sonrisa y el asentimiento que relativizan lo que amenazaba con presentarse como algo absoluto, suelen constituir buenas estrategias de la comunicación no verbal para hacer más amable la convivencia familiar.

Pero si se trata de que los hijos crezcan en su estima personal, eso solo –con ser mucho– no es suficiente. Es necesario, además, que los padres sean divertidos. Lo son cuando disponen de ciertas inquietudes que saben transmitir a sus hijos, cuando no siempre manifiestan estar cansados o si lo están no se les nota, cuando toman la iniciativa en un plan familiar que acaba por ser delicioso para todos.

Hay familias en las que cada cierto tiempo o alguna vez muy excepcional en la vida, con ocasión por ejemplo de la celebración de un aniversario, deciden realizar todos juntos un viaje al extranjero. Es posible que esto a algunos les escandalice. Pero no siempre ese escándalo está bien fundado. Todo depende de a cuánto ascienda el presupuesto de esa familia y los gastos que es menester realizar. Sus consecuencias, aunque no siempre, pueden ser espléndidas.

Una aventura así concebida, con cierta probabilidad ha de unir al grupo familiar, porque hay que ocuparse de muchas cosas que es lógico se distribuyan entre ellos, porque el viaje ha de estar presidido por una sola idea: que toda la familia sea feliz. Para conseguir este difícil objetivo se precisa que todas y cada una de las personas ponga su granito de arena. Para algunas, bastará con que no protesten de los contratiempos que en estas ocasiones no suelen faltar; para otras, en cambio, será suficiente con que no sean tan susceptibles y no se enfaden por cualquier broma de que puedan ser objeto; para un tercer grupo de ellas el esfuerzo que se les pide realizar es que sean responsables de los pequeños servicios al grupo de que se han hecho cargo.

El viaje satisfará su objetivo si aumenta la unidad entre ellos, si se conserva en la memoria como un recuerdo imborrable que merecería la pena ser repetido, si entre ellos en esa ocasión fueron más pródigos en comprensión y manifestaciones de afecto. Piense el lector que el tiempo vital es escaso y la vida familiar demasiado breve como para obtener de ella todo lo que ella puede dar. Hay personas que apenas si conservan recuerdos agradables de su vida familiar. Éste es un signo inequívoco de que su autoestima está baja o tal vez lo ha estado siempre. Si la familia no constituye el mejor escenario donde la estima personal e interpersonal ha de comparecer, entonces es que probablemente la familia no ha cumplido con su función principal.

Compensa más a los hijos disponer de recuerdos familiares agradables en los que de algún modo ellos fueron protagonistas y recibieron el afecto que acaso no merecían pero sí necesitaban, que recibir una cantidad abstracta de dinero –casi siempre escasa–, como patrimonio de sus ancestros.

Los recuerdos familiares positivos se avaloran con el tiempo y configuran un cierto poso donde la estima personal hincra definitivamente sus raíces. Por eso más valen los buenos recuerdos en que se funda y confunde la propia identidad personal que la herencia de un modesto y despersonalizado bien patrimonial.

## **5. *La aceptación de las limitaciones ajenas***

No todas las personas sobresalen en todo. En cada persona hay siempre algunas capacidades, funciones o habilidades menos perfectas o peor desarrolladas, así como también hay otras que destacan sobre los demás. En algunas personas, puede haber incluso una auténtica deficiencia física o psíquica.

En éstos y en otros casos es imprescindible reforzar el sentimiento de aceptación y aprecio personal; incrementar el reconocimiento de las posibilidades restan-

tes de que dispone; y establecer metas realistas que vayan enseñando al niño a superar esas dificultades.

Una estrategia muy inadecuada consiste en hundirle en un permanente estado de compasión. Proceder así convierte a la persona en un ser todavía más desvalido e incapacitado. No conviene –ni siquiera en esos casos extremos– hacer que la persona con limitaciones sea dependiente de otro, porque eso ni mejora sus deficiencias ni acrece su autoestima.

Es necesario, por el contrario, estimularle para que aprenda a valerse por sí mismo y a ser autónomo en todo cuanto pueda afrontar, de manera que pueda desarrollar las capacidades de las que todavía dispone para superar sus propios límites. Esto suele hacerse muy bien cuando se trata de anomalías o limitaciones causadas por algunas enfermedades, pero en cambio se olvida con demasiada frecuencia cuando se trata de aceptar las limitaciones normales de hijos normales.

Es lógico que los padres quieran lo mejor para sus hijos, pero conseguirán más de ellos si los conocen, si conocen bien sus limitaciones –que las tienen, como cualquier otra persona– y tratan de adecuarse a ellas. Olvidarse de este pequeño detalle, además de no estar en la realidad, puede contribuir a la quiebra de la autoestima en los hijos. Tan malo es no exigirles nada como exigirles por encima de sus posibilidades.

Sentirse comprendido por otro es en gran parte saber que el otro conoce las propias limitaciones y las acepta tal y como son. Si se les ofrece ese punto de apoyo, que es la aceptación de sus limitaciones, es mucho más fácil que las personas se sientan estimadas por lo que realmente son. Basados en esa confianza es harto probable que se esfuercen, entonces, por ser más y mejores, incluso por sacar el mejor partido posible a las propias limitaciones. Este modo de proceder incrementa su autoestima, pues comprenden que luchar contra las propias limitaciones no sólo no les limita sino que les hace superarse a sí mismos, dominar los límites y llegar tal vez más lejos que si no los tuvieran.

## ***6. El reconocimiento y la afirmación de las personas en lo que valen***

Analice cuáles son las mejores capacidades o cualidades de cada uno de sus hijos, los así llamados puntos fuertes de su forma de ser. Incluso, haga una lista de ellas. Asegúrese de que son dotes o capacidades que su hijo posee; no algo que usted desea que tuviera o fuese. Y una vez bien identificadas, trate de reforzar esas capacidades. Hay muchos procedimientos para ello.

Basta, por ejemplo, con que usted resalte esa capacidad cuando el hijo realiza de forma adecuada un trabajo cualquiera. Indíquesele a su hijo, describiendo con objetividad su conducta positiva y apoyando su capacidad. “Has resuelto bien todos los problemas. Eres bueno para las matemáticas”. “Has colocado las flores como una verdadera artista”. “Has realizado muy bien la tabla de gimnasia. Tienes buena coordinación y equilibrio”.

Puede ser conveniente, en algunos casos, elogiar al niño en esa capacidad ante otras personas de la familia. Pero sea prudente y hágalo con moderación, de forma que no se enorgullezca demasiado de ello. Puede ser suficiente para ello mostrar los trabajos que ha realizado, los trofeos que ha conseguido, los cuentos que ha escrito o los dibujos que ha pintado. Aproveche la ocasión para hacerle alguna puntualización o sugerencia acerca de cómo podría mejorarlo. Al proceder así evitará su vanagloria, al tiempo que le estimula a seguir adelante con afán de superación.

Si su hijo advierte lo orgulloso que está usted de él, habrá conseguido otro importante efecto además de afirmarle en su valor: motivarle a que se exija un poco más a sí mismo. Esto significa que los hijos también son sensibles y estiman en mucho el orgullo de sus padres a causa de su comportamiento.

Puede ser conveniente que dé usted a su hijo la oportunidad de mostrar sus propias capacidades, estableciéndose a sí mismo retos que pueda alcanzar con un cierto esfuerzo. Como todo niño, él necesita muchas oportunidades y algunas prácticas, para desarrollar, probar y fortalecer sus capacidades. Si consigue alcanzar los retos que él mismo se ha impuesto y aceptado, habrá aprendido a motivarse a sí mismo, será más independiente y se robustecerá más su estima.

Pero jamás le afirme en un valor del que no dispone porque se sentirá defraudado –lo que hará que perciba a su padre como un cínico y desconfiará de usted– o pensará que su padre es poco inteligente, no le conoce lo suficiente o, por algún motivo que él ignora, está tratando de ganarse su afecto.

Es mejor afirmarle sólo en lo que realmente de positivo haya en él, sin magnificaciones ni ruindades, es decir, con la mayor objetividad posible. Y como cada hijo es distinto, evite a toda costa que se comparen entre ellos.

Además, cada uno tiene sus singulares características positivas, por lo que todos pueden ser afirmados en lo mucho que valen, aunque sean muy diversos los valores que distinguen a unos de otros. Proceder así evitará la envidia entre ellos, y les ayudará a ellos y a usted a conocerse mejor y a aceptar y superar las propias y ajenas limitaciones.

## **7. La estimulación de la autonomía personal**

Cuando, para terminar pronto, le viste para ir a la escuela; cuando le insiste en que no juegue en casa porque puede romper los cristales, y que no baje a la calle a causa del frío, del tráfico o de las malas compañías; cuando programa cada momento de su horario para que saque el mayor provecho posible de su tiempo; cuando no puede escoger a sus amigos sin contar antes con su autorización; cuando le prohíbe la práctica de cualquier deporte porque todos son muy peligrosos, le está impidiendo algo que para él es vital: la autonomía personal.

Conviene recordar que una propiedad de los seres vivos es que se mueven por sí mismos y no son movidos por otro. Esta propiedad en el caso de la persona es todavía más relevante, puesto que aquí ha de entenderse por "moverse a sí mismo" un vasto ámbito de actividades y realizaciones personales, en cuyo centro se encuentra la misma libertad.

Estimular su autonomía personal es tanto como enseñarle a descubrir poco a poco el misterio de la libertad y con ello las mil y una posibilidades de que goza la persona respecto de las acciones más diversas. Esa autonomía tiene naturalmente grados que han de adecuarse a la edad, circunstancias, capacidades etc.; pero esa autonomía que es progresivamente creciente, como una exigencia fundamental de la persona, es justamente la que hace posible la educación en la libertad, a la que líneas atrás se aludió. Impedirle o disminuir esa autonomía es tan ineficaz como tratar de ponerle puertas al campo. Tan importante es esta autonomía, que sin ella no es posible la autoestima personal. En cierto modo la persona se estima cuando se reconoce autora de lo que hace, del juego por el que opta, de los estudios que elige, de las amistades con las que se relaciona, de las ideas que piensa y de los sentimientos que experimenta, es decir, cuando se descubre como un ser autónomo dotado de libertad y dueño de su vida.

Una vida diseñada por otra persona resulta inviable para quien la tiene que sufrir, además de utópica e imposible. Lo que suele ocurrir cuando se impide la natural autonomía en la vida de los hijos es que se sientan sustituidos, cautivos y manipulados por sus padres, todo lo cual niega que sus padres les quieran. Si sus padres no les estiman, no confían en ellos y no les respetan, es natural que experimenten la acritud del resentimiento. Primero, contra sus propios padres que cometieron ese gran error y, después, contra ellos mismos, porque lo permitieron y no supieron rebelarse a tiempo. ¿Qué autoestima puede tener una persona que ni siquiera es autora de su propia biografía?

## 8. El diseño del apropiado proyecto personal

La persona es libre y, por eso, tiene la vida en sus manos para disponer de ella como quiera. Pero ese disponer de la vida se realiza en el tiempo, por lo que es necesario diseñar qué es lo que se va a hacer de ella en el futuro, en qué se comprometerá y gastará, en definitiva, de qué proyecto de persona dispone para realizarlo mientras realiza su vivir. Sin disponer de un determinado proyecto vital es difícil que la autoestima no se resienta.

La noción de proyecto personal (*Entwurf*) ha hundido sus raíces en la filosofía contemporánea, a partir de la obra de Heidegger. Un proyecto personal no consiste en hacer un mero plan según el cual se disponga lo que todavía no se ha hecho, lo que aún está por hacer. "El proyecto no es, por así decirlo, hacer cualquier cosa mientras uno se hace a sí mismo, porque uno no se hace a sí mismo haciendo cualquier cosa" (Ferrater Mora, 1979).

Un proyecto personal, tal y como aquí se entiende, tiene mucho que ver con la vida, hasta el punto de concebir la vida como un proyecto, como una anticipación de sí mismo; más que como una realidad proyectante, como el proyectarse como realidad, de forma que la persona se elija a sí misma en su proyectarse y a través de su autodecisión.

En última instancia, la capacidad de proyecto de una persona significa la básica capacidad de ese sujeto al servicio de su personalización. Tener un proyecto de vida consiste en saber a qué atenerse, tanto en lo que respecta al mundo en que se vive como a la personal existencia en que consiste la propia vida: habérselas con la propia realidad de tal modo que, por su virtud, ésta se guíe a sí misma en el ámbito del Universo, para de esta forma conseguir que su mismidad logre dar alcance a su destino personal (Polaino-Lorente, 1985).

Tiene proyecto quien teniendo ideales bien concebidos es capaz de vertebrar su propia existencia, de acuerdo con una forma de vida por la que libérrimamente ha optado. Con mucha dificultad podrá diseñarse una forma de vida si la imaginación está agostada o si los valores, que como referencia sirven a la orientación de la propia existencia, están oscurecidos.

Como ha podido advertirse, disponer de un proyecto personal de vida es algo muy importante, más aún, imprescindible para no extraviarse en el ámbito confuso de nuestra sociedad y alcanzar el seguro puerto que, individual y socialmente, cada hombre libremente se ha propuesto a sí mismo. De esto depende en buena medida la autoestima y la conquista de la felicidad.

La carencia de motivaciones, la confusión de valores y la incertidumbre del futuro hacen que muchos jóvenes universitarios se estimen muy poco a ellos mismos, por lo que con frecuencia sus comportamientos en lugar de conductas motivadas se convierten hoy en movidas.

Son personas que, aunque vayan de un lado para otro, no se mueven –no están motivadas–, sino que son movidas por otros. No se mueven porque, no estando motivadas a hacerlo, dejan de concebir el proyecto por el que en verdad a sí mismos se moverían.

Algunos de ellos han perdido el sistema de convicciones por el que se guiaba la generación anterior, pero tampoco lo han sustituido por otro, por lo que su mundo se ha quedado sin armazón alguna.

En estas circunstancias, como escribe Ortega (1967), “el hombre vuelve a no saber qué hacer, porque vuelve de verdad a no saber qué pensar sobre el mundo. Por eso el cambio se superlativiza en crisis y tiene el carácter de catástrofe. El cambio del mundo ha consistido en que el mundo que se vivía se ha venido abajo, y de pronto en nada más. No se sabe qué pensar de nuevo –sólo se sabe o se cree saber que las ideas y normas tradicionales son falsas, inadmisibles–. Se siente profundo desprecio por todo o casi todo lo que se creía ayer, pero la verdad es que no se tienen nuevas creencias positivas con que sustituir las tradicionales. Como aquel sistema de convicciones o mundo era el plano que permitía al hombre andar con cierta seguridad entre las cosas y ahora carece de plano, el hombre se vuelve a sentir perdido, azorado, sin orientación [...]”.

“No existe eso que suele llamarse «un hombre sin convicciones» –continúa Ortega–. Vivir es siempre, quiérase o no, estar en alguna convicción, creer algo acerca del mundo y de sí mismo [...]; el no sentirse en lo cierto sobre algo importante impide al hombre decidir lo que va a hacer con precisión, energía, confianza y entusiasmo sincero: no puede encajar su vida en nada, hincarla en un claro destino. Todo lo que haga, sienta, piense y diga será decidido y ejecutado sin convicción positiva, es decir, sin efectividad: será un espectro de hacer, sentir, pensar y decir, será la *vita minima*, una vida vacía de sí misma, inconsistente, inestable. Como en el fondo no está convencido por algo positivo, por tanto no está verdaderamente decidido por nada [...]; mas para decidir mi existencia, mi hacer y no hacer, yo tengo que poseer un repertorio de convicciones sobre el mundo”.

En unas circunstancias como éstas, ¿cómo poder estimarse?, ¿en qué se fundamentará la autoestima si ni siquiera se dispone de un proyecto para la propia vida?



## 9. *El aprendizaje realista del adecuado nivel de aspiraciones*

Como acabamos de observar, es muy difícil que emerja la autoestima si no se dispone de un proyecto personal, si no se entiende la vida propia como tarea. Pero es conveniente que las aspiraciones que constituyen la meta, el destino, el fin al que el proyecto se dirige, sean realistas. Es decir, que estén de acuerdo con las potencialidades y capacidades de la persona que ha concebido para sí ese determinado proyecto de vida.

Ayudar a los hijos a que se conozcan a sí mismos, a que sean conscientes de sus peculiaridades positivas y negativas, de seguro que les ayudará a concebir expectativas y metas razonables y asequibles para ellos mismos.

Cuando los hijos son pequeños, corresponde a los padres establecer las normas que hay que respetar o satisfacer. Esas normas familiares –en modo alguno diseñadas como si se tratara de un código civil y penal familiares– constituyen para el niño las primeras metas y expectativas por las que ha de luchar y exigirse a sí mismo, con independencia de que le gusten o no y de que no haya sido él el que se las ha dado a sí mismo.

Pero cuando los hijos crecen –y siempre crecen más deprisa de lo que padres y profesores suelen pensar–, es conveniente que sean ellos mismos los que se den a sí mismos las normas por las que han de guiarse, a fin de alcanzar las metas y satisfacer las expectativas por las que han optado.

Un joven no alcanza la necesaria autonomía –que tan unida va a la propia estimación– hasta que no se decide a sí mismo, hasta que no se autodetermina a hacer lo que hace por sí mismo. Padres y profesores pueden ayudarle con su consejo a diseñar las metas y sobre todo los medios que es necesario emplear para dar a aquéllas alcance. Pero aconsejar no es imponer. El consejo dejaría de serlo si fuese vinculante.

De los muchos consejos que se les pueden ofrecer hay algunos especialmente relevantes. Se trata de valorar si las aspiraciones y expectativas que ese joven ha concebido respecto de sí mismo están puestas en razón o no, es decir, son razonables, son reales y le definen realmente como quien es. Este consejo puede actuar como un antídoto del idealismo y la ignorancia juveniles, a causa de la escasa experiencia de la vida de que disponen y del pobre conocimiento que tienen acerca de sus personas.

Equivocarse por más o por menos en esta elección supone la ruina de su autoestima. Si se equivocan por más, aspirarán a unas metas que para ellos resultan in-

alcanzables, por lo que se expondrán a una cadena de frustraciones muy difícil de tolerar. Si se equivocan por menos, aspirarán a unas metas mediocres que enseguida paralizarán y detendrán sus esfuerzos, hundiéndoles en la desmotivación, el tedio *vitae*, el aburrimiento y la rutina.

Aunque de signo muy diferente, los dos anteriores errores resultan nefastos para la autoestima personal. Por eso es importante que las expectativas sean muy realistas. Que sean fáciles o difíciles de alcanzar por esa persona, eso ya es otra cuestión menos relevante, especialmente si la persona que las elige está advertido de ello. Pues si lo está y a pesar de ello persiste en el intento, es muy posible que su autoestima –pasado este banco de prueba– se afirme, temple y vigorice con la superación de los obstáculos.

La autoestima crece cuando las metas que constituyen el núcleo del proyecto personal estimulan la actividad y el desarrollo de las capacidades de quien libremente ha optado por ellas, le animan a esforzarse y se presentan para él como un reto interesante por el que es menester empeñar la propia vida.

### **10. La elección de buenos amigos y amigas**

Es esencial para el desarrollo personal sentirse miembro, formar parte de diversos grupos humanos. El sentido de pertenencia y la necesidad de socializarse constituyen la trama irrenunciable para llegar a ser quien se es. El niño ha de disponer del suficiente tiempo para estar y jugar con sus amigos. De lo contrario, su carácter se enrarecerá y su insatisfacción personal aumentará, generándose un déficit en su autoestima.

Es natural que suceda así. La amistad es un bien –uno de los más importantes en la vida de las personas– y se acrece cuando se amplía y comparte con más personas. La amistad es la antítesis del narcisismo, pues como decía Séneca a propósito de ella, “la posesión de un bien no es grata si no se comparte”. Y en la amistad lo que se comparte es otro bien mayor: la propia vida, la cara interna e íntima de la propia biografía.

Durante las primeras etapas de la vida, padres y educadores pueden hasta cierto punto guiar al niño en la elección de sus amistades. Pero conforme avanzan en edad este consejo no suele ser tomado en cuenta por ellos. Es más, cuanto más traten los padres de imponerles una determinada compañía, ellos menos la aceptarán; por el contrario, cuanto más traten de desaconsejarles determinada amistad –por ser para ellos, dicen, “muy poco conveniente”–, tanto más estrechos serán los lazos

que se establezcan entre ellos. A lo que se observa, la amistad –que es siempre un regalo– no es una materia que pueda imponerse.

En esas circunstancias, lo que los padres sí deben hacer es tratar de conocer a los amigos y amigas de sus hijos. En la actualidad esto es más complicado que antaño, por la sencilla razón de que se ha acortado el tiempo de convivencia familiar y el espacio o ámbito donde cada uno de los miembros de la familia realizan sus planes de ocio se ha ampliado y diversificado. A pesar de ello, sin embargo, hay que intentarlo.

A los hijos nunca se les conoce del todo. Hay, además, una dimensión de su personalidad que pasa especialmente inadvertida a los padres: la de cómo se desenvuelven en sus relaciones sociales. Esta inadvertencia es lógica, porque las relaciones con sus amigos, por su propia naturaleza, exigen estar a buen recaudo –lo que nada tiene que ver con los secretos–, puesto que en la amistad lo que se comparte con otros es la intimidad y eso constituye algo propio de la persona.

Si los padres quieren conocer ese aspecto de la vida de sus hijos lo que tendrán que hacer es suscitar el ámbito familiar apropiado en el que sus hijos convivan con sus amigos. Ésa suele ser una ocasión preciosa para conocer sus relaciones, el modo en que sus compañeros le estiman e incluso la forma en que la propia autoestima del hijo se desvela cuando está con sus compañeros. Para algunos padres las anteriores circunstancias han sido como una revelación de sus propios hijos. Ocasión que puede ser aprovechada por los padres para animarles a que valoren la amistad, que traten de ser buenos amigos, que colaboren y participen con ellos, a fin de superar su propio egoísmo.

## **A modo de epílogo**

Trataré de sintetizar lo que antes he expuesto en forma de tres conclusiones que sean útiles para padres e hijos.

La primera es que no hay que tener miedo a manifestar los sentimientos propios como tampoco a acoger los de los otros. Esto no supone la caída en el emotivismo. Cabeza y corazón se necesitan y exigen recíprocamente, más allá de sus diferencias. Lo que es un error frecuente en la autoestima familiar es separar los pensamientos de los sentimientos: amar con sólo la cabeza o sólo el corazón. Pues como decía Collins, “muchos de los sufrimientos humanos están causados porque cuando debemos pensar sentimos, y cuando debemos sentir pensamos”.

Se trata de que pensemos y sintamos de forma armónica, dirigiendo nuestra conducta con la razón al mismo tiempo que potenciamos nuestra razón con nuestros sentimientos.

La segunda es que la educación en la autoestima va más allá de las restringidas fronteras del propio yo, del tú y del nosotros. En nuestros sentimientos hay un no sé qué que los trasciende. Acaso por eso no encuentren su entera satisfacción en el encuentro horizontal entre las personas, sino que hay en ellos una vocación irrenunciable a la verticalidad. En este punto, valdría la pena tratar de responder a algunas cuestiones como las siguientes: ¿Qué sucedería si estimásemos a los demás como Dios los estima? ¿Cómo nos iría la autoestima personal si la buscásemos en Dios? ¿Cómo trataríamos a Dios si lo buscásemos en el rescoldo de la autoestima personal en nuestra propia intimidad? Decía Chesterton que “lo natural tiende a lo sobrenatural, y cuando no se da esa tendencia, se desnaturaliza”.

La tercera es que la educación de los hijos en la autoestima exige esfuerzo. Hace poco leí un graffiti en un parador de Turismo, que me pareció elocuente y por eso tomé buena nota de él. Decía así: “Si luchas, puedes perder. Pero... si no luchas, ¡estás ya perdido!”. Éste es mi deseo para todos ustedes: que luchen por la estima de los suyos y de ustedes mismos, pues aunque alguna que otra vez puedan perder una batalla, jamás se sientan perdidos en la noble guerra que es esta pelea por la vida personal y familiar.