



CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES

¿Autoestima significa autoamor?

Hacia una autoestima para el encuentro

Eduardo Granados
e.granados@uptoyoueducacion.com

La Fundación UpToYou —presente en España, México, Brasil y Camerún—promueve la renovación de la educación partiendo de las emociones para el autoconocimiento y la mejora de las relaciones interpersonales. El punto de partida de esta renovación es el curso para educadores.



Imagínate que, durante la tutoría del colegio, una adolescente se desahoga con su tutora y le dice: «Me siento fatal: mi grupo de amigas no cuenta conmigo, el chico que me gusta ni me mira y encima los estudios se me están haciendo cuesta arriba. Es como si no valiera para nada». La chica parece bastante desanimada.

La educadora recuerda las sesiones de *coaching* que recibió en el colegio donde le hablaron sobre la necesidad de promover la autoestima en el alumnado. Recuerda cómo se le habló de la necesidad de hacer ver al joven su valor con gestos y palabras, aplicando la receta: «Positividad a raudales».

Con esto de fondo y con toda su buena intención, la tutora comienza a hablar a la joven: «Tú claro que eres valiosa. Recuerda lo buena eres en esto y en esto otro. Puedes hacer un listado de todas tus fortalezas y todo aquello en lo que eres valiosa». Su

Las preguntas buscarán remitir al alumnado a su interioridad para buscar dentro de sí mismo su valor personal





En las situaciones más difíciles se pueden descubrir rastros de bondad

objetivo con estas y otras palabras es hacer sentir a su alumna en un pedestal, subirla su autoestima.

Pero cuando la profesora termina de hablar, la adolescente le mira con aire triste. «Gracias, todo eso ya lo he intentado. Ya he visto en internet esas técnicas para subir mi autoestima y quererme a mí misma, pero no consigo sentirme valiosa».

Al terminar la conversación, la educadora se pregunta: «¿Qué puede haber fallado?».

En primer lugar, podemos analizar qué entendemos por autoestima. Tal y como reflexiona José Víctor Orón en *Conoce lo que sientes*, «en la mentalidad dominante la autoestima se entiende como una autovaloración positiva, una percepción afectiva que uno tiene de sí mismo. Se piensa que si los demás valoran a una persona esta acabará valorándose a sí misma. De ahí tantas recomendaciones que salen de ciertos cursos de *coaching*: “tú puedes”, “tú lo vales” o de ciertos consejos que inciendan las orejas de nuestros niños y niñas con “qué grande eres”, “eres bueno”. Me limitaré a decir que “en el principio no era así”. No es eso la autoestima. Existe otra autoestima que nos ayuda a crecer como personas».

¿Cuál es esa otra autoestima que nos hace mejores personas? ¿Y cómo podemos como educadores promover esa otra autoestima?

En realidad, «la autoestima sana nace cuando uno descubre que lo que él da, y más allá de lo que da, él mismo, es significativo para el otro. **La buena autoestima es descubrir que la persona de uno es significativa y valiosa para el otro, pero no porque me lo dice solamente, sino porque yo lo experimento en el encuentro interpersonal**». (*Conoce lo que sientes*, José Víctor Orón).

Para profundizar en esta otra autoestima, volvamos a la escena inicial, cuando la adolescente acaba de contarle a su tutora lo mal que se siente consigo misma.

En UpToYou creemos que cualquier situación emocional puede ser usada para crecer.

Las preguntas que pueden arrancar de este encuentro educativo buscarán remitir a la alumna a su interioridad para buscar dentro de sí misma su valor personal: ¿Por qué quiero ser valiosa? ¿Por qué me siento poco valiosa? ¿Cómo busco ser valorada? ¿Para quién soy valiosa? ¿Por qué soy importante para esa persona? ¿Qué es lo que valoro cuando me encuentro con esa persona?

Con todas esas preguntas, y si ciertamente la intención de la educadora es sincera, la alumna puede descubrir que la vida de ella es valiosa para la educadora tal cual es. La joven puede descubrir que la profesora valora el encuentro con ella, le acompaña y le respeta para promocionar su autoría. Puede descubrir cómo su tutora va más allá de los problemas y se centra en la experiencia personal de la alumna.

En estas preguntas y en otras más, la joven puede encontrar la importancia de su vida en relación con los demás. Y aquí está la raíz de la buena autoestima.

Pero... ¿y si respondiendo a esas preguntas la adolescente cree que no es importante para nadie? Habría que seguir preguntándole ¿Por qué crees eso? ¿Para quién has sido importante? ¿Por qué crees que ya no lo eres?

Y así, preguntando y acompañando, la joven puede ir descubriendo que, incluso en su visión más pesimista de la realidad vivida, hay cosas valiosas y que hablan bien de ella. En primer lugar puede descubrir la bondad de querer vivir en relación con los demás su propia vida. También puede ver que su vida ha sido significativa para alguien y por qué lo ha sido.

En UpToYou creemos que incluso en las situaciones más difíciles se pueden descubrir rastros de bondad desde los que la persona se puede plantear pequeñas decisiones que le pueden ayudar a fortalecer ese valor de su propia vida.

Como hemos visto puede que este camino no sea fácil. Y también puede que las decisiones que haya que tomar sean costosas.

Porque esas decisiones no se van a referir a un mero «hacer» sino que, partiendo de sus descubrimientos interiores, se van a abrir preguntas con una fuerte carga identitaria: ¿Quién quiero ser en mi relación con los demás? ¿Cómo crecer en autoestima en el encuentro con los demás? O replanteando la pregunta: ¿cómo podemos crecer juntos en estima?

Tras este recorrido de preguntas una de las conclusiones puede ser que **la autoestima entendida como autoamor es un engaño**. Y nos podemos plantear que la buena autoestima en realidad es una buena estima que nace y crece en el encuentro interpersonal.

Lo que se suele llamar «baja autoestima» puede ser un instrumento sensacional para crecer, para que la persona se conozca y mejore sus relaciones interpersonales. Y sin embargo puede ser que lo que se suele llamar «alta autoestima» no ayude a crecer. La clave no va a estar en promover la baja o alta autoestima, sino en saber utilizarla, tanto si es «alta» como si es «baja» para un objetivo: el encuentro interpersonal de intimidad a intimidad.

Encontrar esa sana estima de uno mismo es un camino costoso, que puede ser incluso doloroso. Se trata de un camino donde el joven no va a estar siempre a gusto.

Pero... ¿queremos que los jóvenes estén siempre a gusto? ¿Qué joven busca como primer objetivo estar a gusto? Realmente el joven, como cualquier persona, lo que necesita no es estar a gusto consigo mismo sino encontrar sentido a su vida.

¿Cómo crecer en autoestima en el encuentro con los demás?

