



“Si desde su tierna edad son imbuidos diligentemente los niños en la piedad y en las letras, hay que esperar, sin lugar a dudas, un feliz curso de toda su vida”

San José de Calasanz, 1621

Instituto Carlos Pereyra de Puebla A.C.
2 Sur 4702 Las Palmas
(222) 243 49 15, 243 49 99 Fax: 240 44 04
<http://carlospereyra.edu.mx>



INSTITUTO
CARLOS
PEREYRA
DE PUEBLA, A.C.



PADRES QUE EDUCAN

Revista mensual
Año 5, N° 1
Agosto
2017

Autoestima

Quizás lo más importante de tener un bajo concepto de ti misma, es la sensación interior de impotencia... de no tener capacidad para lograr lo que te propones. Del miedo a los demás o creer que son superiores en forma alguna a ti. Del creer que no eres lo suficientemente especial como para ser querida, valorada... amada. De no creerte digna del amor y del aprecio.

Lo curioso, es que tienes lo mismo que los demás, ¿Porqué te sientes menos entonces? Mi primera observación, es que cuando tú eras pequeña, eras audaz, atrevida...curiosa. Aprendiste a patinar después de muchas caídas y moretones. Claro, llorabas, pero de ninguna forma pensabas acerca de ti, que eras una tonta o algo así ¿verdad? Simplemente te levantabas y seguías intentándolo... hasta que aprendiste a patinar.

Nunca asociaste tu valor personal al que te cayeras y tropezaras. Simplemente seguías intentándolo por inercia, como algo instintivo y natural. Eras feliz, no importando si eras pobre. Nunca pensabas en ti en términos de valía. Simplemente disfrutabas cada momento, jugabas, reías, llorabas, preguntabas... Te perdías en la vida. Jamás te pasaba por la mente pensar en abstracciones acerca de tu valor.

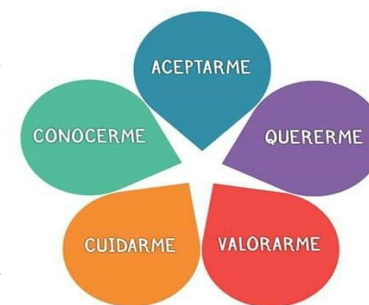
El bombardeo para crearte una baja auto-valoración, surge por una necesidad temprana de tus padres de controlarte. Eres tan libre, seguro de ti, inquieto, que creas molestias. Entonces, tus padres intentan "domarte" desde que eres pequeño. "Si no te comportas, ya no te voy a querer", "Si te portas bien, te compro algo", y así, empiezas a dominarte y ahogar a tu verdadero ser.

Te sonríe y dice: "Te he estado esperando. Tómala, es tuya. La seda te protegerá; así que úsala cuando sientas que la necesitas". Agradece el regalo a aquella sabia persona y continúa la conversación del modo que consideres oportuno.

Ahora te despides y abandonas la casa sin quitarte la prenda que te han regalado. Retornas a la situación difícil, pero esta vez sabes que la seda te protegerá. Mientras la persona o personas hostiles se burlan de ti o te miran con desdén, compruebas que sus palabras y miradas no consiguen atravesar la seda, sino que simplemente rebotan sobre ella. Soportas su agresión con calma y dignidad porque sabes que no pueden hacerte daño. Su antagonismo disminuye de forma paulatina. Permite que la situación se diluya poco a poco, y luego busca un sitio seguro donde guardar tu preciosa prenda de seda. Afírmate que cuando te sientas amenazado te la pondrás, confiando en sus poderes protectores.

Todo lo que se puede aprender se puede olvidar. Puede tomar paciencia y atención, pero si realmente quieres mejorar tu autoestima puedes hacerlo. El primer paso para mejorar tu autoestima es apagar eficazmente las voces negativas que te "hablan" cuando sientes que no vales nada. Tendrás que aprender a aceptar los cumplidos como lo que son. Si alguien te dice que te encuentra brillante, encantador, creativo o divertido, tendrás que aprender a evitar responder negativamente ("¡No, no lo soy!" o "¡No, eso no es cierto!") , una vez que lo tomas y sigues adelante, tus ojos se abrirán a toda una nueva realidad y una mejor autoestima.

LA FLOR DE LA *Autoestima*



Padres ¿Ahora entienden lo que inyectar de baja valoración sobre todo a sus hijos puede causarles en peligros? Por favor, sean más fuertes e inteligentes para controlar a sus hijos sin bombardear su confianza interior. No sean flojos y cómodos. Piensen más...

Bien, el siguiente ejercicio de Rachel Charles, puede ayudarte para entrenar tu imaginación y sentirte protegido, en el intento por rehacer tu concepto de ti mismo. Es muy efectivo.

Busca un sitio en el que te sientas absolutamente seguro y nadie te interrumpa. Cierra los ojos y relájate por completo, sabiendo que estás a punto de aprender a brindarte protección psicológica. Recuerda cualquier situación molesta en la que te hayas sentido invadido por energías hostiles. Visualízate allí y evoca a quienes te acompañaban. ¿Qué es lo que hicieron o dijeron? ¿Cómo te sentiste? ¿Cuáles fueron tus reacciones?

Ahora imagina que comienzas a andar para distanciarte de la situación, y llegas a una bonita casa antigua. Has oído que pertenece a una persona anciana y sabia. La puerta está abierta y no hay nadie a la vista; así que decides explorar. Subes las escaleras hasta la planta superior, muy aireada y luminosa. El sol brilla a través de la ventana e ilumina un viejo baúl. Lo abres y descubres que contiene algunas bellas prendas de vestir. Te intriga particularmente una chaqueta o camisa de seda; así que la coges. Admiras su fino material y te atrae su color. Te la pruebas y te asombra comprobar que te queda perfecta. Este descubrimiento te entusiasma, porque te hace sentir que ha sido confeccionada para ti. Ves un movimiento en un rincón del cuarto y te das cuenta de que la persona que vive en esa casa ha estado allí desde que llegaste.

Luego, la competencia entre padres, de que su hijo es mejor, más alto o más inteligente que los otros... y te enfrentan contra tu primo, tu hermano... como si fueran gallitos de pelea, no? Ahhhh, como me molestaba eso de mis padres cuando era pequeño. Pero así son todos, verdad? Cuando vas a la escuela, convives con compañeritos que a su vez son bombardeados por sus padres con buenas dosis de críticas... y recuerda que los niños son fiel reflejo de lo que sus padres les dicen.

Los niños repiten fielmente lo que les dicen sus padres. Entonces, si un niño que recibe un mensaje en su casa "eres un tonto", a la vez él te va a decir "eres un tonto". En verdad comienzas a pensar que lo eres. Entonces, es cuando comienzas a crear mentalmente una baja imagen acerca de ti. Y descubres que si haces lo que tus padres y compañeritos te dicen... tendrás la etiqueta de niño bueno, bien portado y decente.

Y comienzas a decir lo que los demás desean oír, actuar con miedo, no sabiendo si tus palabras serán aprobadas por los demás, y toda tu vida te vuelves títere de los deseos de otras personas. Sobre todo, los padres son muy importantes en estas primeras etapas de tu vida.

Recuerdo con tristeza el caso de un buen compañero de trabajo. Me platicó: "Mira Edgar, cuando yo era niño mi mamá me decía, si no estudias... ¡vas a acabar como mensajero! Y heme aquí... he sido mensajero por 10 años". Por otra parte, los padres de Alejandro Magno, cuando él tenía 15 años, le confesaron que ellos no eran sus verdaderos padres... sino que Zeus era su padre. Para el joven Alejandro, esta mentira fue tan impactante... que acabó actuando como un auténtico hijo de Zeus, siendo uno de los más célebres conquistadores de la antigüedad.

Tanto si crees que puedes o no puedes... estás en lo correcto, diría una frase. Por eso, padres, hagan creer a sus hijos que pueden llegar a elevadas alturas en la vida. No por controlarlos les digan cosas no positivas acerca de ellos mismos. Y si tú como joven, sientes que fracasas mucho... el éxito es un fracaso de una cuantía mayor. El fracaso se asusta y huye, ante la persistencia... Bueno... a estas alturas ya habrás comprendido que tú por naturaleza deberías tener un sano concepto de ti mismo, es más, ni siquiera el concepto debería estar en tu mente. Deberías estar perdido viviendo, tanto, para no darle tiempo a tu mente para pensar en eso... Recuerda que las acciones nuevas conllevan reflexiones nuevas.

Con las acciones, los fantasmas aterradores de los pensamientos se esfuman. Es como si de súbito, te hubieras dado cuenta que eres capaz de hacer gimnasia, aunque seas gordito... o de jugar basketball, aunque seas chaparrito... En tales casos, tendrías que empezar a entrenar y a hacer ejercicios para tener elasticidad y ser hábil, verdad? Lo mismo cuando se trata de volver a creer en ti. Es como cuando te dicen "ya no lo pienses mucho ¡hazlo!". Lo primero en que tienes que concentrarte es en actuar. Actuar como tú lo sientas y tú quieras ser.

Hay mucha gente que utiliza el manejo del bajo concepto de muchas personas para otros fines. Recuerdo que cuando tenía 17 años, entré a un trabajo de esos de multinivel en los que se engaña a la gente. En que vas por un puesto de trabajo... y se te acaba convenciendo para que vendas cosméticos o productos de belleza ¡y pagando en vez de que te paguen! Yo fui uno de los que cayó... y a la vez tenía que engañar a otras personas para que hicieran lo mismo.

Observaba como los principales de la empresa nos decían: "Imagínense, decenas de jovencitas con baja confianza en sí mismas... y ustedes diciéndoles que valen ¡no se imaginan como funciona eso!". Por supuesto, cuando me desperté y me di cuenta de lo que estaba haciendo, inmediatamente renuncié.

También, una exnovia me compartió una historia... sus padres –para variar- la llenaron de un pobre concepto de sí misma, siempre peleaban, y desde niña, encontraba refugio emocional en un amigo como de 35 años. Era su confidente y, como ella me decía, era el papá que siempre hubiera querido tener... Se convirtió en una bellísima y atractiva chica, y la amistad siguió igual. Mi exnovia se peleó con sus padres, se salió de su casa, y le pidió permiso a su amigo para vivir con él, en lo que encontraba trabajo y podía rentar en otro lado. El aceptó. Después de unos días... ¡le dijo que quería tener relaciones sexuales con ella! Se sorprendió. Toda la imagen que por años ella había tenido de él, se esfumó. Me comentó también que, cuando él regresó de Oaxaca de un viaje, le platicó algo que le abrió los ojos: "En Oaxaca conocí a una jovencita de 15 años... y con problemas emocionales para variar ¡ja ja !! solo la escuché... otra víctima más". Y me platicaba que la cara se le transfiguraba con malicia cuando le platicaba esto.

Mi exnovia finalmente me dijo: "Edgar, es como si alguien me quitara la venda de los ojos. El se aprovecha de las chicas desde que son jovencitas. Cuando tienen un bajo concepto de sí mismas, las escucha... se gana su confianza. El invierte muchos años en escucharlas... hasta que llega el momento en el que les pide su pago: relaciones sexuales".