



[José Vicente Bonet](#)

Editorial SAL TERRAE, 1997 - 160 páginas

"Sé amigo de ti mismo", recomienda el maestro a su discípulo en un antiguo relato hindú transmitido por Tony de Mello en uno de sus libros: "y tu yo te dejará en libertad para amar a tu prójimo". La psicología humanista está plenamente de acuerdo con esta recomendación. Todos sin excepción -mujeres y hombres, niños y adolescentes- necesitamos una aceptación fundamental de nuestro ser y de nuestra manera de ser, un sano amor de nosotros mismos, una autoestima suficiente, para avanzar en nuestro desarrollo personal e interpersonal. A juzgar por el número de libros publicados y de cursos ofertados, especialmente a partir de los años ochenta, existe entre nosotros un creciente interés por la autoestima. JOSÉ-VICENTE BONET, jesuita formado y formador en el Instituto "Sádhana" (Lonavla, India), fundado por Tony de Mello, y actualmente miembro del Centro "Arrupe" de Valencia, ha facilitado numerosos cursos y talleres de Autoestima tanto en la India como en España. En este manual comparte su reflexión y su experiencia personal y profesional en un estilo sencillo y ameno, utilizando casos reales, anécdotas y citas de sus autores favoritos. Las ilustraciones son de Antonio-José García Gómez, de Villafranca de los Barros. "La experiencia me ha enseñado que sólo cuando uno ha empezado a aceptarse y amarse a sí mismo, es capaz de aceptar y amar a los demás" (J.L Martín Descalzo).

---

## ***“Sé amigo de ti mismo” - Manual de Autoestima***

(José Vicente Bonet. Ed. Sal Terrae. Bilbao 1997)

[bonetsj@centroarrupe.com](mailto:bonetsj@centroarrupe.com)

### **AUTOESTIMA Resumen del libro**

## **ÍNDICE**

1. **¿Qué es eso de la autoestima?** *Significado e indicios de la autoestima.*
2. **Las “aes” de la autoestima.** *Aspectos e indicios de la autoestima.*
3. **Aprende a valorarte.** *Desarrollo de la autoestima.*
4. **Un pez debe ser pez.** *Autoaceptación y automensajes.*
5. **¿Te sientes culpable?** *Autoestima y culpabilidad.*
6. **Yo soy importante... y tú también.** *Conducta asertiva y autoestima.*
7. **El arte de criticar y de elogiar.** *Críticas, elogios y autoestima.*
8. **Pygmalión y Galatea en el aula.** *El efecto Pygmalión y la autoestima en el aula.*
9. **La autoestima de nuestros hijos.** *La autoestima de los niños en el hogar.*
10. **¿Es narcisismo la autoestima?** *Autoestima, narcisismo y solidaridad.*

### **1. ¿Qué es eso de la autoestima? Significado e indicios de la autoestima**

1. La autoestima, como vivencia psíquica, es tan antigua como el ser humano.
2. Al final del siglo XIX el psicólogo William James estudió el desdoblamiento de nuestro *Yo-global* en un *Yo-conocedor* y un *Yo-conocido*. (De este proceso nace la autoestima).
3. Anécdota de Tony de Mello. *Un monje que vivía en el desierto de Egipto decidió abandonar el desierto a causa de las muchas tentaciones que le atormentaban. Cuando se iba vio a otro monje que le acompañaba y le decía: “Yo soy tu yo, y si tú te vas por mi causa, debes saber que yo iré contigo a cualquier sitio adonde huyas”.*

4. La autoestima, según Burns, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia si mismo.
5. El ser humano:
  - Se percibe a si mismo a través de los sentidos.
  - Piensa sobre si mismo y sobre sus comportamientos.
  - Se evalúa a si mismo y evalúa sus acciones.
  - Siente emociones relacionadas consigo mismo.

Todo este proceso evoca en él tendencias de conducta coherentes con sus percepciones, pensamientos, evaluaciones y sentimientos.
6. El conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de conducta dirigidas hacia uno mismo configuran las actitudes que globalmente llamamos AUTOESTIMA.
7. La autoestima es la percepción evaluativa de uno mismo.
8. Nadie puede dejar de pensar en si mismo y de evaluarse. Consiguientemente todas las personas desarrollamos una autoestima, que puede ser:
  - suficiente o insuficiente,
  - positiva o negativa,
  - alta o baja.
9. Conviene desarrollar la autoestima de la manera más realista y positiva posible,
  - para descubrir nuestros recursos personales, apreciarlos y utilizarlos debidamente,
  - para descubrir también nuestras deficiencias, aceptarlas y superarlas.
10. Si no nos valoramos en lo que realmente valemos, seremos fácilmente presa de la inseguridad y de la desconfianza hacia nosotros mismos.
11. Es muy importante que realicemos nuestro autoconocimiento autocrítico, que nos permitirá reconocer lo positivo y lo negativo del carácter y de nuestras acciones.
12. Lo contrario a la autoestima es la *des-estima de uno mismo*, rasgo característico de un estado de suma infelicidad que llamamos *depresión*.
13. Todo ser humano (yo también), por el mero hecho de vivir, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo y merece ser siempre estimado por todos
14. Cuando empieces a desestimar y a sentir indiferencia hacia los demás, entonces se resentirá también tu autoestima.
15. ***“El ser humano no es una cosa”***(Erich Fromm). ***“Por mucho que valga una persona, no tiene valor más grande que el de ser persona”*** (Antonio Machado).

## 2. Las “aes” de la autoestima. Aspectos e indicios de la autoestima

1. ***“La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena”*** (Branden)
2. La autoestima significa **aprecio** genuino de uno mismo como persona, independientemente de lo que pueda hacer o poseer.
  - *“Todos tenemos dentro de nosotros mismos una BUENA NUEVA! La Buena Nueva es que no sabemos realmente lo grande que podemos ser, lo mucho que podemos amar, lo mucho que podemos lograr y la magnitud de nuestro potencial. No se puede mejorar una Buena Nueva como esta”* (Anne Frank)

3. La autoestima significa **aceptación** tolerante y esperanzada de las limitaciones, debilidades, errores y fracasos propios. No le asustan sus defectos; prefiere triunfar, pero no se hunde cuando pierde.
  - *“Aspira a hacer las cosas bien, no a la perfección. Nunca renuncies al derecho a equivocarte; perderías la capacidad de aprender cosas nuevas y de avanzar en tu vida”.* (Burns)
4. La autoestima significa **afecto** como actitud positiva, amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo.
5. La autoestima significa **atención** y cuidado de las necesidades reales.
6. Estas cuatro características presuponen un buen nivel de **autoconocimiento**,
7. *“Lo que vale la pena hacerse, vale la pena hacerlo imperfectamente”* (Chesterton).

## EJERCICIOS

8. Ejercicio 1. Siéntate cómodamente, cierra los ojos, respira pausadamente e imagina una silla vacía. A) En ella se sienta plácidamente una persona que te quiere bien. Mírala al rostro y expresa los sentimientos que te inspira. B) Seguidamente eres tú quien se sienta en la silla. Mira tu rostro. ¿Qué sientes delante de ti mismo?
9. Ejercicio 2. Después de una pausa, repite la segunda parte del ejercicio anterior y evalúate respondiendo a estas preguntas:
  - ¿Me aprecio, me respeto, me acepto tal como soy?
  - ¿Estoy habitualmente satisfecho o insatisfecho de mi mismo?
  - ¿Reconozco mis cualidades y mis logros, o los desestimo?
  - ¿Asumo serenamente mis errores, limitaciones y fracasos?, ¿Me perdono?
  - ¿Sé defender mis derechos sin violar los derechos de los demás?
10. Ejercicio 3. Si te has visto reflejado en algunos de los aspectos positivos, felicítate. Si también te has visto en puntos negativos, no te desalientes e intenta mejorarlos uno a uno con paciencia y comprensión.
11. Ejercicio 4. Escribe como crees que debe ser una persona que se autoestima positivamente.

*“Guapo, simpático, campechano, generoso, sensible, sexi, deportista, inteligente, sensato, optimista,... ¡ese soy yo!*

*“¡Tú no eres una isla... los demás te necesitan!”*

### 3. Aprende a valorarte. Desarrollo de la autoestima

1. *“La autoestima no se da, se adquiere”* (Branden)
2. Pide a una persona, que te conoce y quiere, que te diga las cosas buenas que ve en ti.
3. Cuanto más se da, más se recibe.
4. La persona que se autoestima de verdad tiende a propiciar la autoestima de aquellos con quienes se relaciona.
5. *“La experiencia me ha enseñado que sólo cuando uno ha empezado a aceptarse y amarse a si mismo, es capaz de aceptar y amar a los demás”* (Martín Descalzo)

## **Ejercicios de autoestima**

6. Examen positivo de conciencia. Repasa al final del día todo lo bueno que hayas hecho, aún en sus detalles más pequeños. Regodéate con ello, felicítate y duérmete en paz.
7. Revive momentos gozosos vividos. Tendemos a recordar y revivir los momentos malos pasados. Se trata de sacar valor a los momentos mejores y más atractivos ya pasados, pero que nuevamente los haces presentes. Se trata de sacar energías de las experiencias pasadas.
8. “Árbol” de mi autoestima.
  - Enumera diez cualidades, destrezas o logros personales tuyos conseguidos.
  - Pueden ser sencillos y ordinarios, pero de todos ellos te sientes orgulloso.
  - Pueden pertenecer al ámbito personal, familiar, laboral o social donde vives.
  - Identifica los recursos que empleaste en su realización: tenacidad, paciencia, inteligencia, simpatía ...
  - Comenta con alguna persona de confianza tus vivencias e impresiones
9. Cómo me ven los que me quieren bien. (A realizar con personas amigas).
  - Los participantes se sientan en círculo.
  - Cada persona escribe su nombre en una hoja de papel y la pasa a su compañero o compañera de su izquierda.
  - La persona que recibe la hoja, escribe sobre ella una cualidad que encuentra en el titular de la hoja.
  - Cuando el papel llega a su titular, éste añade dos rasgos positivos que halla en sí mismo.
  - Al final del ejercicio se puede hacer una manifestación de público agradecimiento.
10. Anuncio publicitario de sí mismo.
  - Con optimismo y estilo directo cada participante redacta una positiva presentación personal.
  - Voluntariamente se irán leyendo en público diversas aportaciones.
  - Cada participante expondrá su anuncio en su habitación y lo leerá ante el espejo.
11. ¿Quién me ayuda? ¿Dónde me hallo mejor? ¿Qué cosas me animan?
  - Repasa y responde a estas preguntas en paz y serenidad.
12. Cuídate bien: ¡te lo mereces!
  - Dedicar un día al mes a tu recuperación y disfrute: leer, andar, oír música ...
  - Haz cada día algo que te agrada mucho.

## **4. Un pez debe ser pez. Autoaceptación y automensajes**

1. Tan lamentable es desconocer e infravalorar nuestros talentos como no reconocer ni aceptar nuestros errores. “Autoaceptación” quiere decir que la persona se acepta a sí misma plenamente y sin condiciones de ningún tipo. “Automensaje” es el pensamiento sobre uno mismo, no sobre personas u objetos del entorno. En los primeros años almacenamos gran cantidad de automensajes.
2. Hay errores que no se pueden remediar o conductas que no se pueden desarraigar, pero todo se pueden aceptar serenamente para vivir en paz consigo mismo. Un indicio

de madurez está en reconocer los errores propios y las deficiencias vividas. Ser consciente de las propias limitaciones y aceptarlas es el mejor camino para superarlas.

3. *“Hay tanto de bueno en lo peor como de malo en lo mejor; es absurdo condenar a nadie”* (/proverbio hindú). No podemos juzgar globalmente a nadie.
4. *Me decía mi amigo: “No cambies, no cambies, no cambies ... Te quiero”. Entonces me tranquilicé, me sentí vivo y, ¡oh maravilla! cambié.* (Tony de Mello)
5. Frente a un acontecimiento desagradable no sucumbas ante los pensamientos negativos que se presentan, Haz una pausa e intenta reflexionar positivamente. Detectar, cuestionar y cambiar los automensajes exageradamente negativos ahorrará mucho sufrimiento inútil. Se trata de lograr alternativas razonables y positivas.
6. Se trata de DETECTAR los automensajes de sentimientos disfuncionales, CUESTIONAR su objetividad y SUSTITUIRlos por mensajes objetivos y racionales. Para mejor desalojar los automensajes negativos y asimilar los positivos, conviene REPETIR éstos últimos para integrarlos mejor. La repetición es más eficaz si es reforzada con la VISUALIZACIÓN. El último y más decisivo paso es ACTUAR, o sea, obrar de acuerdo con la nueva manera de pensar.
7. *“He sufrido muchas desgracias ... que nunca llegaron a ocurrir”* (Marc Twain)

### **EJERCICIOS DE AUTOESTIMA**

8. Escribe una lista de automensajes exageradamente negativos. Seguidamente escribe los alternativos automensajes positivos y realistas; luego elabora un plan de acción.
9. Contéplate pausadamente ante un espejo, respira profundamente y repíte con insistencia una frase de autoaceptación como, por ejemplo, *“Soy una persona digna y capaz de ser amada”*. *“Me siento orgulloso de ser quien soy: falible y único”*.
10. Habla abiertamente de alguno de tus defectos con una persona o un grupo de tu confianza, capaz de escucharte sin juzgarte ni condenarte.
11. Mensaje desde la niñez. Escribe los nombres de personas que influyeron negativamente en ti y el mensaje que te transmitieron. A continuación indica las personas que actuaron positivamente y sus acciones correspondientes. Finalmente actualiza al día de hoy todos estas personas y mensajes recibidos.
12. Cuando cometas un error, premíate haciendo algo bueno, que te gusta especialmente, a fin de no denigrarte a causa los fallos cometidos
13. Escíbete una carta manifestando tu autoaprecio y autoaceptación.
14. Dialoga contigo mismo sobre el defecto o limitación que más te molesta, para aprender a vivir en paz. (Puedes hacerlo igualmente por escrito)

### **“POEMAS INCONJUNTOS” (fragmento, año 1913) —Fernando Pessoa—**

<i>Português</i>	<i>Castellano</i>
<i>Dizes-me: tu és mais alguma coisa que uma pedra ou uma planta.</i>	<b>Dime: tú eres alguna cosa más que una piedra o una planta.</b>
<i>Dizes-me: sentes, pensas e sabes que pensas e sentes.</i>	<b>Dime: sientes, piensas y sabes que piensas y sientes.</b>
<i>Então as pedras escrevem versos?</i>	<b>Entonces, ¿las piedras escriben versos?</b>
<i>Então as plantas têm ideias sobre o mundo?</i>	<b>Entonces, ¿las plantas tienen ideas sobre el mundo?</b>
<i>Sim: há diferença.</i>	<b>Sí, hay diferencia.</b>

*Mas não é a diferença que encontras;  
porque o ter consciência  
não me obriga a ter teorias sobre as coisas;  
só me obriga a ser consciente.*

*Se sou mais que uma pedra ou uma planta?  
Não sei,  
Sou diferente. Não sei o que é mais ou menos.*

*Ter consciência é mais que ter cor?  
Pode ser e pode não ser.  
Sei que é diferente apenas.  
Ninguém pode provar que é mais que só diferente.*

*Sei que a pedra é a real, e que a planta existe.  
Sei isto porque elas existem.  
Sei isto porque os meus sentidos mo mostram.  
Sei que sou real também.  
Sei isto porque os meus sentidos mo mostram,  
embora com menos clareza  
que me mostram a pedra e a planta.  
Não sei mais nada.*

*Sim, escrevo versos, e a pedra não escreve versos.  
Sim, faço ideias sobre o mundo,  
e a planta nenhuma.  
Mas é que as pedras não são poetas, são pedras;  
e as plantas são plantas só, e não pensadoras.  
Tanto posso dizer que sou superior a elas por isto,  
como que sou inferior.  
Mas não digo isso: digo da pedra, “é uma pedra”,  
digo da planta, “é uma planta”,  
digo de mim, “sou eu”.  
E não digo mais nada.  
Que mais há a dizer?*

**Pero no es la diferencia que crees,  
porque tener conciencia  
no me obliga a tener teorías sobre las cosas;  
solamente me obliga a ser consciente.**

**¿Soy yo acaso más que una piedra o una planta?  
No sé.  
Soy diferente. No sé lo que es más y lo que es menos.**

**¿Tener conciencia es más que tener color?  
Puede ser y puede no ser.  
Solamente sé que soy diferente.  
Nadie puede probar que es más que sólo diferente.**

**Sé que la piedra es lo real y que la planta existe.  
Sé esto porque ellas existen.  
Sé esto porque mis sentidos me lo muestran.  
Sé que soy real también.  
Sé esto porque mis sentidos me lo muestran,  
aunque con menos claridad  
que la que me muestran la piedra y la planta.  
No sé nada más.**

**Sí, escribo versos, y la piedra no escribe versos.  
Sí, elaboro ideas sobre el mundo,  
y la planta ninguna.  
Pero es que las piedras no son poetas, son piedras;  
y las plantas sólo son plantas, y no pensadoras.  
Tanto puedo decir que soy superior a ellas por esto,  
como que soy inferior.  
Pero no digo eso: digo de la piedra, “es una piedra”,  
digo de la planta, “es una planta”,  
digo de mí, “soy yo”.  
Y no digo nada más.  
¿Qué más queda por decir?**

## **5. ¿Te sientes culpable? Autoestima y culpabilidad**

1. **“Lo peor de la culpabilidad es inmovilizar el presente por algo que ya pasó”** (Dyer).
2. La autocrítica rigorista y el consiguiente sentido de culpabilidad malsana socavan la autoestima: el perdón de sí mismo la restaura.
3. No todo sentimiento de culpa es malsano: puede ser sano y constructivo cuando descubre el engaño que descuidadamente se ha instalado en nuestra vida.
4. Conviene distinguir el sentido sano de la culpa, capaz de reforzar nuestra autoestima.

5. Los sentimientos sanos de culpabilidad interpelan la conducta y respetan el potencial de bondad de las personas.
6. ***“Con baja autoestima las culpas se desarrollan fácilmente y empeoran el autoconcepto ya deficiente que se tenía”*** (Branden).
7. Los sentimientos malsanos de culpabilidad generan autoagresión y autodesprecio. Pueden provocar conductas compensatorias (comer o beber en exceso), bloquear actitudes de cambio positivo y exceder el juego psicológico de darse importancia.
8. También pueden incluir miedo al rechazo o castigo, presencia de un “ojo crítico interno”, que espía las vivencias más íntimas y representan un falso dios.
9. ***“El Dios que trafica con el terror es un matón; doblar la rodilla ante él es de cobardes, no de creyentes”*** (Tony de Mello).
10. Hay que vivir en paz con uno mismo. Muy bien si hay aceptación; si no la hubiere, la actuación siempre será según las convicciones y se evaluará positivamente.
11. Nos sentimos culpables cuando actuamos deliberadamente contra nuestros valores.
12. La persona culpable, en general, quiere mantener su autoestima; para ello ve necesario reparar el daño cometido.
13. La familia y la religión son fuente de valores, pero también pueden generar culpabilidades malsanas.
14. Las mentes infantiles son fácilmente influenciables por personas significativas: padres, maestros, sacerdotes, ... Una educación defectuosa puede condenar a vivir insatisfecho bajo la tiranía de deberes impuestos injustamente.
15. Hay que distinguir claramente los deberes que deben formar parte del sistema personal de valores.
16. ***“Sólo dejándome perdonar, seré capaz de perdonar a los otros”*** (Masiá).

### **EJERCICIOS DE REFLEXIÓN, VISUALIZACIÓN Y ACCIÓN**

17. Recuerda alguna acción propia que provoca sentido de culpabilidad; evoca por qué la realizaste. ¿Obrarías igual ahora? Perdónate como lo haría un contigo un amigo.
18. Visualiza una acción de la que te sientes culpable: personas, lugar, tiempo, estado de ánimo ... Respira pausadamente y repite muchas veces una frase que, reconociendo tu culpabilidad, te presente como ser humano: *“Me perdono de todo corazón”, “Soy humano y falible”, “Puedo aprender de mis errores”, “Soy bueno, pero fallé”* ...
19. Escribe muchas veces durante siete días seguidos una frase como ésta: *“Me perdono completamente a mí mismo”*
20. ***“Si hemos realizado acciones que dañaron nuestra autoestima, sólo realizando acciones contrarias podremos recuperar la autoestima”*** (Branden).

## **6. Yo soy importante ... y tú también. Conducta asertiva y autoestima.**

1. ***Si yo no soy para mí, ¿quién será para mí? Pero, si soy sólo para mí, ¿qué soy?*** (Hillel)
2. La asertividad es la decidida voluntad de una persona de hacer valer sus derechos, de expresar sus opiniones, sus sentimientos y sus deseos, sin violar los derechos de su



interlocutor. Es importante poder unirla a la autoestima. Se entiende mejor contrapuesta a la sumisión y a la agresividad.

3. La sumisión consiste en no expresar los propios sentimientos, deseos, derechos o hacerlo sin claridad, sin fuerza, con timidez. Entonces infravaloramos nuestra dignidad o nos dejamos manipular. Nace de una autoestima deficiente.
4. La agresividad consiste en hacer valer derechos y deseos de manera irresponsable, violando los derechos del otro. Pretende dominar a toda costa y sin respeto alguno.
5. La agresividad blanda se practica con aparente dulzura y diplomacia desde posiciones de poder y autoridad. También es dañina.
6. RESUMEN: “*Sólo yo soy importante*”, dice el agresivo. “*No tengo importancia alguna*”, dice el sumiso. “*Tú y yo somos importantes; dialoguemos*”, dice el asertivo.
7. La asertividad enriquece el crecimiento personal e interpersonal.
8. Todos tenemos derecho a comportarnos de forma asertiva.
9. La asertividad positiva expresa un auténtico aprecio por las otras personas y abre los ojos a lo bueno y valioso que siempre hay en los demás.
10. La asertividad también permite la aceptación gozosa de los elogios sinceros y de las muestras de cariño que nos brindan los demás.
11. Es importante saber cómo y cuándo poner en práctica la asertividad. También interesa saber cuando es más prudente no ponerla en práctica.
12. La asertividad auténtica es amable e inofensiva, utiliza el mínimo de fuerza para transmitir el mensaje y sólo sube de tono cuando parece prudente hacerlo. Nunca debe caer en la agresividad.
13. Se aprende el valor y la eficacia de la asertividad con la práctica asidua, sensata, sin agobios, adaptada a las circunstancias y al propio carácter, hasta que llega a formar parte espontánea de la conducta habitual.
14. No hay que infravalorar ni rechazar al asertividad sin haberla entendido y practicado seriamente. Contribuye a fortalecer la autoestima.

#### EJERCICIOS

15. Recuerda episodios concretos de tu vida y analiza qué actitudes has tenido: momentos asertivos, manifestaciones agresivas, actitudes sumisas ...
16. Formula el perfil de una persona asertiva: a) libertad para manifestarse, b) capacidad de comunicarse, c) comportamiento digno, d) rechazo de la sumisión, e) ....
17. ***“Quiero amarte sin asfixiarte, apreciarte sin juzgarte, unirte a ti sin esclavizarte, invitarte sin exigirte, dejarte sin sentirme culpable, criticarte sin herirte y ayudarte sin menospreciarte. Si puedo obtener lo mismo de ti, entonces podremos realmente encontrarnos y enriquecernos mutuamente,”*** (Virginia Satir)

### 7. El arte de criticar y elogiar. *Críticas, elogios y autoestima*

1. ***“Si hay en el mundo algo especialmente difícil y para lo que, sin embargo, nos sentimos perfectamente preparados, es el arte de criticar.”*** (J.M. Martín Descalzo)
2. La crítica y el elogio son formas de impartir o denegar afirmación a los demás; así se facilita o dificulta el desarrollo de la autoestima.

3. Crítica negativa es el comentario que destaca aspectos defectuosos de una persona. Crítica positiva es el comentario que destaca aspectos favorables de una persona.
4. Debemos valorar equilibradamente todo lo que vivimos: tanto positivo como negativo.
5. ***“En la persona hay más cosas dignas de admiración que de desprecio.”*** (A. Camus)
6. La crítica constructiva favorece el desarrollo de las relaciones personales. Nunca será un instrumento para herir o molestar al prójimo. No revisemos lo malo si no estamos dispuestos a buscar y elogiar también lo bueno.
7. Antes de juzgar un defecto hay que: a) Partir de un sentimiento de no-hostilidad; b) Delimitar lo que criticamos y queremos corregir; c) Analizar nuestra posible parte de responsabilidad en el asunto; d) Elegir el lugar y el momento adecuados; e) Vislumbrar la mejoría que queremos conseguir.
8. Cuando estés criticando a una persona: a) Ten siempre presente lo que en ella hay de valor y positivo; b) No la descalifiques nunca globalmente, puesto que siempre le quedará algún valor; c) Cuida tus gestos y expresiones (podrían ser muy negativos); d) No machaques ni destruyas al criticado.
9. Después de la crítica: a) Debes estar dispuesto a dialogar y colaborar con la persona criticada; b) Manifiesta a la persona criticada tu ofrecimiento personal; c) Agradécele, si la ha dado, la acogida positiva prestada a tu crítica.
10. Los elogios son considerados normalmente como algo positivo, tanto para la persona que los emite, como para la persona que los recibe. Sus características. a) Cuídese que sean sinceros y auténticos. b) No hay que inventarlos ni exagerarlos. c) No deben darse para adular ni como “pago adelantado” de un favor que se va a pedir. d) No deben servir nunca de colchón a una crítica hiriente o destructiva.
11. ***“No seremos adultos mientras no seamos capaces de mirar directamente la verdad sobre nosotros mismos.”*** (A. Fromme)
12. **EJERCICIO 1.** Haz una pausa, relájate y recuerda un momento de tu vida en que te sentiste muy negativamente criticado. Haz presente ese momento de forma muy viva y, si te es posible, descríbelo también por escrito. Pregúntate si la crítica que recibiste fue positiva, o más bien fue negativa para tu posterior conducta, si te hizo daño al principio pero después te ayudó a crecer y a progresar, si preferirías no haberla recibido nunca o si agradeces ahora lo que se te dijo en aquel momento ... Al final, saca una conclusión de la vivencia que tuviste.
13. **EJERCICIO 2.** Recuerda, aunque sea de forma aproximada, cuántas veces en los dos últimos meses has criticado negativamente a otras personas. Pregúntate si lo hiciste de forma dura, frívola, injusta, sin dar la cara y si debes corregir en algo tu conducta

## 8. Pygmalión y Galatea. *El efecto Pygmalión y la autoestima en el aula*

1. ***“No podemos no comunicar.”*** (P. Watzlawick)
2. Según la leyenda, Pygmalión, rey de Chipre, esculpió una estatua de mujer tan hermosa que se enamoró perdidamente de ella. Invocó a los dioses, los cuales la

convirtieron en bellísima mujer de carne y hueso. Pygmalión se casó con ella, la llamó “Galatea” y fueron muy felices.

3. Aplicación del mito. Cuando nos relacionamos con una persona, le comunicamos las esperanzas que en ella tenemos y que pueden convertirse en realidad se produce el “*efecto Pygmalión*”. Este “efecto” consiste en un modelo de relaciones, según el cual las expectativas positivas o negativas de una persona influyen en otra persona con la cual la primera se relaciona.
4. *Si tomamos a las personas tal como son, las haremos peores de lo que son. Pero, si las tratamos como si fueran lo que deberían ser, las llevaremos adonde tienen que ser llevadas.*” (J.W. von Goethe)
5. En la vida real abundan los “pygmaliones”. He aquí el retrato de un “pygmalión positivo”:
  - Tiene en los otros una fe extraordinaria y perspicaz.
  - Descubre en ellos posibilidades que éstos todavía no han descubierto.
  - Estos últimos aprenden a confiar en si mismos porque el “pygmalión” confía en ellos.
6. Efecto Pygmalión y autoestima, según una narración de Tony de Mello:
  - *Un hombre colocó un huevo de águila en un nido de gallina.*
  - *Fue incubado allí y se desarrolló en una nidada de pollos.*
  - *Durante toda su vida el águila hizo lo mismo que hacían los pollos y las gallinas creyendo que era uno de ellos. No sabía volar como un águila. Somos gallinas.*
  - *Pasó mucho tiempo y un día el “águila-pollo” divisó en lo alto del cielo un águila real volando majestuosamente.*
  - *Preguntó a una compañera gallina qué era aquella ave.*
  - *“Es el águila, el rey de las aves”, respondió la gallina, “pero tú y yo somos diferentes; no podemos volar como esta águila”.*
  - *El águila no volvió a pensar en ello. Vivó, y murió, creyendo que era una ave de corral”.*
  - *Era un águila. Nadie le había enseñado a volar. Siempre vivió como una gallina.*
7. **EJERCICIO A)** Pregúntate si has conocido “pygmaliones” positivos o negativos. Recuerda el influjo que en ti ejercieron y valora el influjo positivo que de ellos recibiste.
8. **EJERCICIO B)** Recuerda ocasiones en que tú mismo hayas actuado como “pygmalión” positivo con personas de tu entorno. Regocíjate de lo que conseguiste en positivo.

## **9. La autoestima de nuestros hijos. *La autoestima de los niños en el hogar***

1. *“La autoestima es el factor que decide el éxito o el fracaso de cada niño como ser humano.”* (D.C. Briggs)
2. Signos de depresión infantil: tristeza, falta de afecto, sentimientos de soledad y de culpabilidad, conducta agresiva, pérdida de apetito y baja autoestima.

3. Todos tenemos influencia, positiva o negativa, en aquellos con quienes convivimos.
4. ***“La imagen que tu hijo tiene de sí mismo es el resultado directo de los estímulos que recibe de ti cotidianamente.”*** (W. Dyer)
5. Los niños tienden a creer y hacer lo que les dicen sus padres. ***“Cuando se trata a alguien como si fuese idiota, es muy probable que, si no lo es, llegue pronto a serlo.”*** (F. Savater)
6. El lenguaje no-verbal es factor importantísimo para la autoestima: es un lenguaje de miradas, caricias, tono de voz... silencios, caras largas, gritos, golpes... Se tiene constancia de que los bebés lloran menos, duermen y comen mejor si son abrazados por sus madres. ***“¿Has abrazado hoy a tu hijo?”***, pregunta el psicólogo S. Johnson.
7. Conviene que los padres se pregunten: “¿Qué puede hacer ya mi hijo sin mi ayuda?”. En consecuencia, el hijo debe ser animado a actuar por su cuenta. ***“El niño valora su personalidad cuando reconoce que puede ser independiente y que puede realizar ciertas cosas por su propio esfuerzo.”*** (M. Montessori)
8. La corrección y los castigos apropiados forman parte de la educación. Hay que corregir comportamientos concretos, sin descalificar globalmente la persona del niño.
9. Tampoco hay que prodigarle alabanzas desmesuradas que se alejan de la realidad, porque, por encima de todo, debe haber coherencia entre las palabras y los hechos.
10. ***“Los niños comienzan amando a sus padres. A medida que van creciendo, los juzgan y a veces los perdonan.”*** (O. Wilde)
11. No basta con querer a nuestros hijos; es necesario que ellos se sientan queridos y valorados. Hay que esperar de nuestro hijo lo mejor que él puede dar de sí mismo. Le deben ser ofrecidas metas elevadas y siempre accesibles a las posibilidades reales que tiene.
12. Culpabilizarse es perder el tiempo; es mejor responsabilizarse e intentar mejorar.
13. La autoestima de un niño no guarda relación con la posición económica de la familia, ni con la educación, ni el lugar, ni la presencia de la madre en el hogar, Lo importante es garantizar siempre una buena relación constante con las otras personas..
14. La autoestima de los niños suele tener mucha relación con el nivel de autoestima de los propios padres. Consecuentemente los padres deben tener gran autoestima de sí mismos.
15. ***“Lo importante no es lo que un padre piensa de sus hijos, sino lo que éstos piensan de sí mismos.”*** (S. Johnson)

## 10. ¿Es narcisismo la autoestima? Autoestima, narcisismo y solidaridad

1. ***“Si te amas a ti mismo, amas a todos los demás como a ti mismo.”*** (Maestro Eckhart)
2. El “Narciso” del mito está solamente prendado de su propia belleza, hasta el punto de admitir solamente su imagen, reflejada como en un espejo en las aguas del lago; al querer abrazarla y llevarla hacia sí, la destruye totalmente.

3. El narcisista se queda en lo externo buscando su autorrealización. Huye del compromiso con personas y causas. Apenas le preocupan los problemas y aflicciones de los demás. Busca la gratificación instantánea.
4. La autoestima puede degenerar en narcisismo insolidario. El error del narcisista es amarse demasiado poco; el objeto de su amor es un yo superficial e incompleto.
5. El ser humano vive para relacionarse. Yo soy ***“yo-en-relación-con-los-demás”***.
6. ***“Lo que amo en mí es lo que soy, y lo que soy no sería (no sería ya humano) sin la circunstancia social que me reconoce e inmortaliza.”*** (F. Savater)
7. La solidaridad es la capacidad de sentir y expresar amor (es decir: solicitud, respeto y corresponsabilidad) a otros seres humanos, y no sólo a los que se hallan próximos a nosotros por vínculos de sangre, etnia, clase social, etc., sino también a los que no comparten esa proximidad ni esos vínculos.
8. La autoestima posibilita el salto del narcisismo al altruismo y a la solidaridad.
9. Para establecer relaciones ricas y liberadoras con otras personas y dedicarse al servicio de los demás con generosidad y libertad se requiere tener autoestima. Sin ella, el amor al prójimo fácilmente degenera en manipulación del mismo prójimo.
10. La persona que se desestima a ella misma está incapacitada para comprometerse con los demás en libertad, en profundidad y en gozo. ¿Qué sentido tiene, pues, darse a los demás si no se valora lo que se da?
11. ***“El amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas opuestas. Una actitud de amor a sí mismo se halla en todo lo que uno es capaz de amar a los demás.”*** (E. Fromm)
12. El “sí a uno mismo” es condición indispensable para la fe cristiana.
13. La “negación de sí mismo”, frecuentemente presentada como valor evangélico, no es una característica de la fe cristiana. Es un resto de la filosofía estoica o neoplatónica.
14. La abnegación a que exhorta el Evangelio ha de entenderse en relación a una sociedad que quiera vivir el amor, la justicia, la paz y la solidaridad hacia todos sus miembros. Es necesaria para suprimir actitudes y comportamientos egoístas e insolidarios que impiden llegar a una vida feliz para todos.
15. ***“Noble y justa es la persona que, amándose a sí misma, ama a todos los demás en la misma medida.”*** (Maestro Eckhart)