

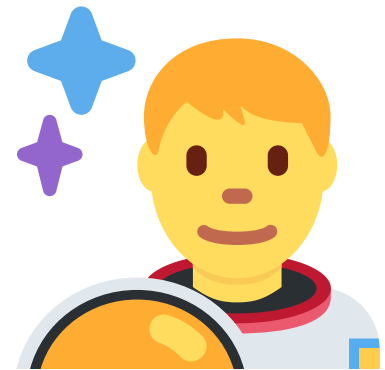
AUTOESTIMA Y AUTOEFICACIA

Psic. Manuela Molina Cruz

El material a continuación no es más que el resultado de un camino recorrido con paciencia de la mano de cada niño que alguna vez me miró aterrado y me confesó que se sentía feo: muy alto, muy bajo, muy gordo o muy flaco; que sentía que los otros eran más populares, mas inteligentes, mas talentosos. O simplemente, que se sentía diferente. Este no es mas que el deseo de reafirmar en ellos: Tus diferencias son el complemento que necesita el mundo.

TRAJE DE ASTRONAUTA

Imagínate que vas a ir a viajar al espacio, necesitas un traje especial para poder sobrevivir en las nuevas condiciones en las que te encontrarás cuando llegues. Necesitas un traje de astronauta. TU CUERPO es el traje de astronauta que te permite habitar esta nave espacial llamada TIERRA, que viaja a 30km por segundo al rededor del Sol. Sin nuestro traje no podríamos estar dentro de esta nave haciendo este viaje galáctico.



Me repito: se que tengo un cuerpo, conecto con este cuerpo, me reconcilio con ese cuerpo. Es mi BRÚJULA de viaje, lo escucho, lo observo. Para finalmente entender que yo no soy cuerpo. Para RECORDAR que yo soy solo SER y el cuerpo es solo el TRAJE.

LA CASCARA Y EL HUEVO



Huevos crudos en sus cascaras son una excelente metáfora para explicarles a los niños la relación entre el cuerpo y nuestra esencia. Antes de empezar a jugar le explico a los niños que vamos a imaginarnos que ellos son los huevos. Empezamos pintándoles la cascara con marcadores permanentes, como si fuera un cuerpo humano les ponemos ojos, boca, nariz, pelo y todas las características físicas que queramos atribuirle.

Luego traigo un plato y quiebro uno de los huevos pintados, vierto la clara y la yema dentro del plato y pongo la cascara partida al lado. Con este escenario en frente le pregunto al niño, ahora ¿dónde está el huevo? Ellos señalan el plato. Así, les explico que tal y como los huevos, nuestro cascaron es nuestro cuerpo físico lleno de órganos, huesos y tejidos, pero nuestra verdadera esencia es lo que está debajo de la cascara. Nuestra verdadera esencia es como el huevo que dejó el cascarón que lo protege.

LA MANZANA Y LA ESTRELLA

Esta es una historia que me compartió Paola García en la formación de Yoga y Mindfulness para niños en Happy Yoga Bogotá. Con una manzana partida horizontalmente logramos ver claramente la simbología del poder personal y la luz que brilla en nuestro interior. Porque todos tenemos una luz que brilla muy fuerte, igual que la luz de las estrellas, y solo cuando nos abrimos a compartirla puede brillar en todo su esplendor. Hoy transcribo la versión en línea de Agustín Prieta en su blog de Estrategias y meditaciones para el bienestar.

"Había una vez una manzana que siempre había querido ser estrella. Nunca quiso ser manzana. Se pasaba las horas pensando, ilusionada, cómo sería vivir una vida brillante desde el cielo. Un buen día, viendo a las aves ascender hacia lo alto, la manzana le preguntó:

- ¿Dónde duermen las estrellas?. Las aves sonriendo, dijeron:
- No, querida manzana, las estrellas están en el cielo día y noche, siempre llenas de luz, pero de día el Sol no nos permite divisarlas.

A nuestra protagonista se le avivaron los deseos de ser una estrella, allá en el alto cielo, cargada de luz inagotable. Otro día la manzana preguntó al viento:

- Dime viento, ¿las estrellas están fijas o se desplazan recorriendo el firmamento?.
- Las estrellas recorren todo el firmamento a una velocidad de vértigo, contestó el viento.

Una vez más se avivó el anhelo de convertirse en estrella. La manzana poco a poco maduraba pero era incapaz de sonreír, no aceptaba su destino y no era feliz. Un día una familia se refugió bajo las ramas del gran manzano, buscando su sombra protectora. Felices contemplaron las frutas, el padre con cuidado agitó el tronco y cayeron varias manzanas, las más maduras. La niña cogió la más hermosa, la observó, la olió y la frotó con su vestido dejándola muy brillante. Luego le pidió la navaja a su padre y la cortó de forma transversal; la pequeña quedó asombrada al ver la estrella que apareció en el corazón de la manzana.

- ¡Mira qué maravilla, aquí hay una estrella! gritó la niña.

La manzana había vivido sin darse cuenta de que dentro de sí guardaba lo que tanto ansiaba, sólo que para mostrar su estrella tenía que abrirse y brindarse a los demás".



EL BOSQUE

El bosque La metáfora del bosque es una gran forma de que nuestros niños integren la idea de las diferencias en el mundo y cómo nuestras diferencias nos hacen únicos y especiales. Queremos fomentar la aceptación, la tolerancia y el respeto por todos los seres vivos del planeta y en esa medida tenemos que hacer frente a la gran pregunta: ¿Por qué somos distintos?

Idealmente esta metáfora se comparte dando una caminata por un bosque o parque, abrazando cada árbol, recogiendo algunas de sus hojas secas y contemplándolos por unos instantes. Si no se cuenta con la posibilidad de salir al aire libre se puede pintar un bosque. La imagen que les compartimos es la siguiente:

"¿Te imaginas que un día un manzano mirara al lado y dijera: "No más, quiero ser como el pino que está allá al otro lado. No quiero ser mas un manzano, estoy cansado de ser yo mismo con mis hojas gruesas y mis frutos rojos, el pino es mucho mas lindo, elegante, su olor es mejor que el mío, de hoy en adelante quiero ser igual al pino?". Si el manzano no se amara tal y como es y quisiera ser como el pino dejaríamos de tener manzanas en la tierra, y eso sería muy triste. De igual manera, si el pino quisiera dejar de ser pino para ser una palma nos perderíamos de toda su belleza y su aroma. El bosque necesita cada uno de sus arboles, completamente diferentes, para poder ser rico y estar lleno de colores, sabores y aromas. Cada árbol tiene frutos que ofrecernos y el bosque los ama a todos por igual. Nosotros somos como los árboles, cada uno es diferente pero igual de importante y de hermoso para el bosque.

