

Cómo fomentar la autoestima en nuestros hijos

Ser padres es una de las tareas más delicadas y gratificantes que se puede emprender; implica asumir la responsabilidad de educar a los hijos, de forma que se conviertan en personas autónomas, responsables e integradas en la sociedad. ¿Qué tarea hay más difícil y más exigente que ésta? ¿Quién ayuda a los padres?

Vamos a centrarnos en como fomentar la autoestima de nuestros hijos y empezamos por el concepto, ¿qué es la autoestima? ¿Cómo se construye?

- Autoestima, también denominada "*sinamatogria*" del latín "simato" amor propio o auto apreciación, es la percepción emocional profunda que las personas tienen de sí mismas. Puede expresarse como el amor hacia uno mismo.
- Tener una buena autoestima implica ser conscientes de las virtudes y defectos propios (autoconcepto) así como de lo que los demás realmente dicen de uno y sienten hacia uno, aceptando todo ello en su justa medida, sin amplificarlo ni reducirlo, sabiendo y afirmando que en cualquier caso uno es valioso y digno.
- En un inicio, se construye a partir de las atribuciones de los demás
- Implica el respeto hacia uno mismo y consecuentemente hacia los demás.
- La autoestima es el requisito indispensable para las relaciones interpersonales y humanas sanas.
- El amarse a sí mismo permite que puedas amar y respetar a los demás.

FUENTES DE AUTOESTIMA

LA FAMILIA es la fuente principal de la autoestima: el niño va recibiendo de cada miembro de su familia un trato concreto que va predeterminando su posición en la misma.

LOS AMIGOS: el grupo va a contribuir al proceso de formación, primero con la propia evaluación que uno hace de sí mismo al comparar sus cualidades y defectos con los de los demás y en segundo lugar con la evaluación que hace el grupo y de cada uno de los miembros que lo forman.

LA ESCUELA: el niño/adolescente evalúa si se ve capaz de satisfacer las expectativas intelectuales, físicas y emocionales que le demanda el estar escolarizado.

El **AUTOCONCEPTO:** si coincide como a mí me gustaría ser (yo ideal) con la percepción real que tengo de cómo soy (yo real), la valoración que realizaré sobre mí mismo será positiva.

EL NIÑO CON UNA SANA AUTOESTIMA

- Sabe tomar decisiones, elige amistades que le ayudan a crecer, se siente competente y tiene confianza en sí mismo, tiene tolerancia a la frustración, capacidad para solucionar problemas, habilidades sociales, tendrá un mejor rendimiento escolar y será una persona que se valora, se siente digna, merecedora de ser querida y respetada.

EL ADOLESCENTE CON UNA SANA AUTOESTIMA

- Actúa independientemente. Elige y decide en que emplear su dinero y su tiempo.
- Busca amigos y entretenimientos por si solo.
- Asume sus responsabilidades.
- Afronta nuevas metas con confianza. Se interesa por lo desconocido.
- Demuestra amplitud de emociones y sentimientos.
- Se expresa sin dificultades en su entorno, riendo, llorando...
- Es tolerante ante la frustración.
- Siente que su opinión cuenta para los demás.

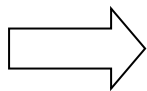
COMO DETECTAR FALTAS DE AUTOESTIMA EN LOS HIJOS:

- **CON RESPECTO A SI MISMOS:**
 - Necesidad de aprobación constante por parte de los demás
 - Muy sensibles a la crítica
 - Tiende a hacer una valoración negativa de sí mismo .
 - Percibe su imagen real muy distinta a la imagen ideal
 - Estado ánimo de abatimiento y tristeza y fácilmente cae en sentimientos de culpa.
 - Actitud derrotista
 - Temor excesito a equivocarse y cometer errores
 - Actitud perfeccionista
 - Actitud desafiante y agresiva
- **CON RESPECTO A LOS DEMÁS:**
 - Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica
 - Poca capacidad para hacer amigos
 - Elevada necesidad de agradar
 - Necesidad de aprobación constante de los demás
 - Evitan las actividades deportivas y sociales
 - Necesidad compulsiva de llamar la atención

- Necesidad imperiosa de ganar
- Muy sensible a la crítica y valoración de otros
- No expresa opiniones contrarias o derechos, por miedo a no ser aceptado.
- Retraído y poco comunicativo en relaciones sociales

CON RESPECTO A LA REALIDAD:

- Focalizar en lo negativo
- Pensamiento todo o nada:
 - “Todo es por mi culpa, todo me sale mal...”
 - “Nada me gusta...” “nadie quiere ser mi amigo...”
- Poca motivación para la acción
- No emprende por una excesiva auto-exigencia o por la expectativa de fracaso.



CUANTAS MÁS CARACTERÍSTICAS APAREZCAN, MAYOR SERÁ EL RIESGO DE QUE EXISTA UN DÉFICIT DE AUTOESTIMA

HERRAMIENTAS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA:

- Estar disponibles y accesibles
- Ayudarle a conocerse a través de la **Escucha activa:** enseñándoles a los hijos e hijas a expresar y asumir sus propios sentimientos y reacciones.
 1. Escucharles con gran atención teniendo en cuenta todo mi lenguaje no verbal: Ponernos “a su altura”, contacto físico, contacto visual, tono y volumen de voz...
 2. Reconocer la legitimidad de sus sentimientos
 3. Dar nombre a sus sentimientos
- Ayuda en la toma de decisiones, pero no tomarlas por ellos
- Ayudarles a aprender de sus errores
- Confiar y darles responsabilidad
- Fomentar la autonomía personal
- Evitar las comparaciones

- Entorno de cariño, confianza y seguridad
- Perseverancia y paciencia
- Reforzar los esfuerzos además de los logros o éxitos
- Ayudarle a plantearse metas alcanzables
- Darle responsabilidades en la familia
- Transmitirle cariño
- No reírse de él, ridiculizarle, juzgarle o quitar importancia a sus sentimientos.
- Estimular que realice actividades gratificantes en las que destaque y le hagan sentir bien.
- Controlar el nivel de exigencia.
- Distinguir entre caprichos y necesidades evolutivas del adolescente.
- Reforzar y valorar los aspectos positivos y los intentos de comportamientos adecuados.
- Usar críticas concretas, no globales y generalizadas a otras situaciones.
- No etiquetar
- Ponernos en el lugar de una persona de su edad.
- Aceptación incondicional: Reforzarle su “sentimiento de identidad propia” transmitirle la percepción de que él es él, único e irrepetible.

COMO CORREGIR

1. Descripción de la conducta
2. Razón para el cambio conductual
3. Reconocimiento de los sentimientos del niño
4. Formulación clara de lo que se espera

Resumen de la sesión realizado por Neva Chico de Guzmán. Psicóloga y Psicoterapeuta.

Mail: neva.psicoterapeuta@gmail.com

BIBLIOGRAFÍA

HARRIS THOMAS A *“Yo estoy bien, tú estás bien”*. Editorial de bolsillo.

FENSTERHEIM HERBERT . *“No digas sí, cuando quieres decir no”*. Editorial de bolsillo.

JAUME SOLER Y MARÍA MERCÈ CONANGLA. *“Ámame para que me pueda ir. El arte de acompañar a los hijos en el proceso de convertirse en personas.”* RBA, 2008.

DANIEL GOLEMAN. *“Inteligencia emocional”* Editorial kairós 1996.

BURUNDY, J. *“Los buenos tratos en la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia”*. 2005.

JOSEP VICENTE BONET *“Sé amigo de ti mismo”*..Editorial Sal Terrae.

CASTAÑER, OLGA. *“La asertividad; expresión de una sana autoestima”*. Ed. Desclee de Brouwer

VIKTOR FRANKL *“El hombre en busca de sentido”*.. Herder 2005.

FABER, Adele & MAZLISH, Elaine. *“Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y como escuchar para que sus hijos le hablen.”* Ed. Medici, 1997.

L. AGRELO, Vanesa Lara. *“La comunicación en familia”*. Ed. Síntesis. Madrid, 2005.

SAMALIN, Nancy *“Con el cariño no basta. Cómo educar con eficacia”*. Ed. Medici, 1997.