

## LO QUE PUEDE HACER LA FAMILIA PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA DE SU HIJO/A

La adolescencia es un período complejo y una época de cambios y confusión, lo sabemos. Durante la adolescencia, el cerebro va madurando, se desarrolla nuevas habilidades y se adquiere mayor necesidad de reflexionar sobre uno mismo... Todo esto influye en el proceso de construcción de la propia personalidad, de hecho, la adolescencia es uno de los momentos más importantes en la creación de la propia identidad personal.

En esa etapa de la vida, el joven debe afrontar por primera vez muchas dificultades y retos a todos los niveles: personal, social, académico y familiar. Y la forma en la que el joven se enfrenta a esas situaciones y las resuelve marca la formación de su autoconcepto, es decir, la formación de su propia imagen, de como nos vemos a nosotros mismos, incluyendo la percepción de nuestras fortalezas y de nuestras debilidades. Esa autopercepción personal implica también un juicio de valor de cómo nos vemos a nosotros mismos y, esa valoración personal, es lo que denominamos autoestima.

La autoestima es aquella parte del autoconcepto donde nos realizamos una autovaloración de como somos en relación a determinados aspectos (por ejemplo, a nivel físico, a nivel académico, a nivel social, a nivel intelectual, a nivel familiar...) Dependiendo del nivel de autoestima que el adolescente tenga, así se verán influidos el resto de aspectos de su vida: escolar, familiar, afectivo, intrapersonal, etc. El grado de autoestima condiciona la conducta del propio adolescente:

- ✓ Un adolescente con una buena autoestima se caracteriza:
  - Se siente querido y aceptado por su entorno. Además, se encuentra motivado para aprender, para probar cosas nuevas y está dispuestos a conocer mundo.
  - Suele mostrarse optimista respecto a su futuro y sabe abordar sus problemas desde diversos puntos de vista.
  - Se establece objetivos y metas a corto y medio plazo y es capaz de responsabilizarse de sus propios comportamientos y decisiones.
  - Conoce sus fortalezas y debilidades. Al igual que sabe aceptar las críticas, es autocrítico y se enfrenta a los problemas.
  - Tiene estabilidad emocional y da muestras de empatía.
  - Es sensible ante las necesidades ajenas, se comunica fácilmente con las personas de su alrededor y mantiene una red saludable de contactos en su entorno.
- ✓ Un adolescente con una baja autoestima se caracteriza:
  - Falta de confianza en sí mismos y en sus capacidades.
  - Se considera inferior a los demás, no respetado y no valorado. Esto hace que rechace realizar actividades grupales en las que ha de cooperar con los demás.
  - Siente inseguridad y un paralizante miedo al fracaso.
  - A menudo, da muestras de falta de disciplina, de compromiso y de asunción de su responsabilidad.
  - En su intento por sobresalir y dada su necesidad constante de llamar la atención engaña y miente.
  - Echa la culpa a los demás y a menudo adopta una actitud agresiva, violenta, regresiva, desafiante y antisocial.

Por tanto, está claro la importancia de la autoestima en la adolescencia. Una buena autoestima implica mejor salud física y mental, mejores habilidades sociales, mayor tolerancia al estrés, resiliencia y mayor equilibrio emocional. Y una baja autoestima se relaciona con dificultades en las relaciones con los demás y mayor probabilidad de padecer problemas de salud física y mental.

¿Cómo podemos ayudar a un adolescente a mejorar su autoestima?

Fomentar la autoestima del adolescente debe ser un aspecto clave para su desarrollo personal y para su bienestar, aunque eso es un trabajo que atañe al propio adolescente y por tanto carácter personal e individual del joven sin embargo la familia también puede participar de forma activa en la creación de una autoestima saludable.

A continuación, exponemos algunos consejos prácticos que pueden hacer las madres y/o padres para ayudar a su hijo/a adolescente a fortalecer la autoestima:

01. Elogiar y no ridiculizar
02. Descubrir sus cualidades
03. Decirse cosas agradables de sí mismo
04. Mejorar su imagen corporal
05. Mejorar otros comportamientos
06. Ayúdele a tolerar frustraciones
07. Enseñarle a sentirse orgulloso de sus logros
08. Enséñele a identificar bien cuáles son sus emociones y sentimientos
09. Valorar sus opiniones
10. Debe sentirse un miembro importante de la familia
11. Mantener comunicación fluida
12. Celebrar sus éxitos
13. Evitar la sobreprotección
14. Los padres deben ser buenos modelos de autoestima
15. Mostrar flexibilidad ante el comportamiento de los hijos/as
16. Conocer bien a los amigos/as de nuestros hijos/as
17. Dedicarle el tiempo necesario
18. Fomentar que se relacione con grupos
19. Fomentar su creatividad
20. Ayudarle a ponerse metas
21. Enseñarle a ser responsable
22. Interesarse por cómo le va en el instituto
23. Fomentar la autonomía personal

### **1. Elogiar y no ridiculizar**

Elogiar es sinónimo de reforzar y significa reconocer los comportamientos positivos de nuestro hijo/a. En numerosas ocasiones, los padres/madres creen que el buen comportamiento debe ocurrir sin más, que es "obligación" de los hijos/as y que el mal comportamiento debe castigarse. No debemos dar por supuesto que el buen comportamiento y la sana autoestima aparecen por sí misma, sin intentar nada por nuestra parte.

El joven necesita que se le reconozca las pequeñas cosas que diariamente hace y que pasan desapercibidas para los padres. Un ejemplo: Si vuestro hijo/a se levanta por la mañana con decisión para ir al instituto, es una buena ocasión para que reciba un comentario halagador del padre y/o madre "Me gusta cómo eres capaz de levantarte tan rápido por las mañanas". Es decir, se trata de elogiar o reforzar los comportamientos adecuados que tienen lugar en la casa con el objetivo de aumentar el sentimiento de valía personal de vuestros hijos/as. Sin embargo, debemos tener cuidado con el elogio o refuerzo excesivo. En este sentido, el refuerzo debe ser sincero, sin exageraciones y de acuerdo con los comportamientos que deseamos aumentar.

Para fomentar la autoestima, el refuerzo debe ir dirigido a aquellas conductas que manifiesten su valoración positiva. Si, por ejemplo, observamos un comentario que dice "Esto es muy difícil, pero si lo intento me puede salir bien. Probaré a ver qué pasa". Esto sería suficiente motivo para que le dijésemos "¡Eso está muy bien!". Es muy

importante, que en estos refuerzos expresemos nuestra emoción positiva de orgullo, de alegría, de satisfacción por lo que nuestro hijo/a ha dicho.

## **2. Descubrir sus cualidades**

¿Qué cualidades puede tener nuestro hijo/a, que no conozcamos suficientemente bien? Aunque los padres/madres conozcan bien a sus hijos/as, es muy probable que ellos mismos no se conozcan bien todas sus cualidades, de ahí que sean muchos los jóvenes que solamente piensen en las cosas que le salen mal. La búsqueda de cualidades personales que pueda tener nuestro hijo/a las hemos de identificar en lo referido al ámbito escolar, al familiar, a su tiempo libre y a las relaciones con los amigos/as y compañeros/as...

Una vez que conozcamos las cualidades de nuestro hijo/a hemos de darle la oportunidad para que demuestre sus capacidades, con frecuencia. Todo esto le hará sentirse especial y capaz en esas habilidades. Pasado un tiempo podremos seleccionar otras cualidades y actuar de manera similar. Como consecuencia de ello, el adolescente debe aprender a autorreforzarse, es decir, a dirigirse comentarios o pensamientos positivos y agradables sobre lo que hace adecuadamente, porque eso le permitirá sentirse más feliz y a gusto con él mismo.

## **3. Decirse cosas agradables de sí mismo**

Hay ocasiones en las que es importante que el propio joven se diga cosas a sí mismo agradables y bonitas. Esto tiene una doble función. En primer lugar, el reconocimiento de la valía personal y en segundo lugar, como una estrategia de autoayuda cuando el adolescente tiene especial tendencia a resaltar solamente lo negativo.

## **4. Mejorar su imagen corporal**

Los padres/madres pueden ayudar a sus hijos/as a mejorar su imagen personal, enseñándoles normas sobre higiene personal, limpieza, vestido, aseo, aspecto externo, etc. en el caso de los hijos/as adolescentes, cuando éstos manifiesten dificultades sobre su imagen corporal, los padres/madres deberán explicarles que esos pensamientos no son adecuados para encontrarse a gusto consigo mismos, que deben entender los cambios como normales de la edad, y ayudarles a centrar sus pensamientos en otros aspectos personales que sean positivos (creatividad, alegría, compañerismo, cualidad, etc.).

## **5. Mejorar otros comportamientos**

Como hemos dicho anteriormente, es muy importante que vuestro hijo/a descubra cuáles son sus cualidades, para que le ayude a mejorar su autoestima. Sin embargo, también deben descubrirse aquellos comportamientos que deben modificarse, porque no son suficientemente adecuados. Este estilo de corregir los comportamientos inadecuados de vuestro hijo/a no lo infravalora. Aunque es comprensible que a veces la gota colma el vaso y los padres/madres estallen, sin embargo, debe intentarse el autocontrol porque ni beneficia a la salud emocional de los padres/madres, ni ayuda a que los hijos/as cambien su comportamiento.

## **6. Ayúdele a tolerar frustraciones**

“No siempre conseguimos lo que queremos y ello no debe ser motivo de infelicidad ni de alteración de nuestro comportamiento”. Este es el mensaje que debemos transmitir a nuestro hijo/a ya desde muy pequeños, es decir, debe aprender a no reaccionar bruscamente con una rabieta. y entender que no siempre se consigue lo que uno quiere.

En el plano de la autoestima debemos transmitir a nuestros hijos/as que no deben desanimarse o deprimirse cuando alguna cosa que deseaba no la consigue, porque a veces no depende de sus esfuerzos, sino de otras circunstancias ajenas a él.

Debemos evitar, que nuestro hijo se autoculpe que las cosas no le van bien. Una manera de actuar es cambiar los pensamientos negativos por los positivos, evitando siempre la autoculpabilización de los problemas que nos afectan. Un ejercicio válido para ello es:

- Imagina que este fin de semana pensabas habértelo pasado muy bien con tus amigos/as y, sin embargo, no ha sido así. ¿Qué deberías pensar para no sentirte ni culpable ni desanimado?
- Pensabas sacar un notable en Lengua, pero no ha podido ser, has sacado sólo un 5 justito. Un pensamiento adecuado sería...

### **7. Enseñarle a sentirse orgulloso de sus logros.**

Se trata de que el adolescente aprenda a valorarse sus éxitos personales, expresando los sentimientos de satisfacción de sí mismos. La satisfacción por sí mismo y por lo que consigue aumenta la autoestima. Llevado a la práctica podemos indicarle a nuestro hijo/a que nos hable y nos cuente cosas de sí mismo: que nos responda a la pregunta: ¿De qué te sientes orgulloso?

### **8. Enséñele a identificar bien cuáles son sus emociones y sentimientos**

Todos sabemos bien qué es la felicidad, la tristeza, etc., sin embargo, reconocer que actuamos bajo la influencia de estas emociones resulta un poco más difícil. A los hijos/as podemos enseñarles a que identifiquen cuando sienten ellos alguna de estas emociones. Por ejemplo, nos puede indicar su estado de ánimo formulándole algunas preguntas cuyas respuestas pueden ser motivo de diálogo y comentario: ¿Cómo te sientes cuando...? De igual modo, le podemos proponer a nuestro hijo/a que nos cuente las situaciones o experiencias que haya tenido y haya sentido: contento, triste, sorprendido, asustado, enfadado, etc.

### **9. Valorar sus opiniones**

Nuestro hijo/a no debería pensar: "Lo que yo digo no cuenta". Sus opiniones deben ser tenidas en cuenta, de acuerdo con la edad, pero siempre su aportación y su participación. Debatir con ellos, comentar, analizar los problemas, escuchar sus opiniones, etc., son tareas muy sencillas que ayudarán de manera importante a que nuestro hijo/a se autovalore y piense, que lo que él dice es importante, tanto como lo que dicen los demás. Debemos enseñarle a....:

- Antes de hablar debes pensar bien las cosas que quieres decir
- Habla despacio, con claridad, sin prisas.
- Mira a la cara de la persona con la que hablas
- Emplea un volumen adecuado de voz. No se necesita gritar para hacerse entender.
- Sitúa tu posición frente a quien hablas, no le des la espalda o de lado
- Respeta el turno de palabra cuando hables con los demás

### **10. Debe sentirse un miembro importante de la familia**

Esto puede desarrollarse escuchándolos, haciéndoles participar en todos los asuntos familiares que los padres estimen oportuno. Podemos consultarle al hijo/a algunas cosas en las que él se exprese y nos diga cuál es su opinión, lo que piensa al respecto, valorando sus aportaciones, más por el hecho de participar y aportar, que por la validez o no de lo que haya expresado. Haciéndolo así, estamos educando su responsabilidad y su sentido de la participación.

### **11. Mantener comunicación fluida**

La buena comunicación es la base fundamental en la convivencia familiar. A pesar que el estrés caracteriza muchas veces la vida de los padres, siempre deberían buscarse los momentos del día adecuados para interesarse por las cosas y los problemas del hijo/a, manteniendo conversaciones afectuosas con él, debatiendo y comentando temas familiares y de intereses comunes o personales. Con ello se pretende animarle a que exprese ideas porque comunicarse adecuadamente con él nos permitirá conocerle mejor. Aunque siempre se ha dicho que los padres son los que mejor conocen a sus hijos, a veces nos llevamos sorpresas impensables respecto a su comportamiento en el instituto, con amigos/as, que, creyendo conocer, resulta que no era como pensábamos. Para que ello no ocurra la comunicación con el hijo/a mediante las conversaciones habituales sobre su vida, sus intereses, es de gran importancia.

### **12. Celebrar sus éxitos**

Aprobar un examen, hacer un trabajo limpio y ser felicitado por el profesor/a, hacer nuevos amigos/as, etc, son ejemplos de pequeños éxitos que el joven experimenta y que necesita poderlos compartir con los demás, para que les sean reconocidos sus méritos, sus capacidades y sus esfuerzos por conseguirlos y alcanzarlos.

### **13. Evitar la sobreprotección**

Cuando el hijo/a tiene alguna dificultad, debilidad... por lo general, los padres tienden a sobreprotegerle. Por ejemplo, evitar que salga de excursión por si tiene algún percance, acompañarle al instituto cuando perfectamente podría ir solo. Los padres deben hacerle madurar poco a poco, hacerles responsables de sus cosas, de lo que dicen y cómo actúan.

### **14. Los padres deben ser buenos modelos de autoestima**

Si queremos que nuestros hijos/as posean una sana autoestima deberemos mostrarnos como modelos de una autoestima adecuada. Los hijos/as deben percibir en los padres todos aquellos valores que forman parte de una sana autoestima: responsabilidad, esfuerzo, afecto, comentarios amables, etc.

### **15. Mostrar flexibilidad ante el comportamiento de los hijos/as**

Es necesario que en la familia existan unas normas adecuadas para que todos las cumplan y haya un buen clima familiar. Son normas comunes: horario de salidas, cuidar las cosas, colaborar en las tareas domésticas, etc. Cada familia las establece y hace cumplir aquellas que estime que son más adecuadas al sistema de valores o estilo de vida que tienen los padres.

### **16. Conocer a los amigos/as de nuestro hijo/a**

Esto es bueno porque se desea que quienes sean amigos/as de nuestros hijos/as pueden ser también modelos para ellos. Si un amigo/a de nuestro hijo/a es muy simpático y sabemos que la simpatía es un valor que nosotros deseamos para él/ella, si se reúne con amigos/as simpáticos, podrá beneficiarse educativamente de imitar ese comportamiento. De igual modo actuamos para con otros comportamientos como la responsabilidad, el estudio, la amistad, la sinceridad, la ayuda, etc. Todos ellos constituyen valores deseables para que nuestro hijo/a los imite.

### **17. Dedicarle el tiempo necesario**

A pesar del poco tiempo disponible de los padres/madres a diario, es deseable que encontremos momentos en los que intensifiquemos la comunicación afectiva con ellos, para interesarnos por sus vivencias y cosas.

### **18. Fomentar que nuestro hijo/a se relacione con grupos**

El vínculo con un grupo se puede fortalecer participando en excursiones, deportes, etc. La pertenencia del adolescente en un grupo desarrolla el sentimiento de vinculación hacia dicho grupo y, a su vez, le da seguridad. Es una manera de desarrollar uno de los componentes de la autoestima.

### **19. Desarrollar su creatividad**

La creatividad se aprende, al igual que otros comportamientos. Los padres/madres debemos de estimular el sentido creativo de nuestros hijos/as, animándolos a realizar tareas o actividades específicamente dirigidas a ello, como: inventar juegos, pintar carteles, construir artefactos, o seguir un programa concreto de creatividad.

### **20. Ayudarle a proponerse metas**

Para conseguir cualquier cosa, debemos proponernos una meta, incluso para conseguir pequeñas cosas diarias. Si queremos que nuestro hijo/a consiga ser ordenado, deberemos acordar con él/ella el conseguir cada día pequeños logros. Proponerse pequeñas metas exige desmenuzar lo que queremos conseguir en pequeños pasos.

### **21. Enseñarle a ser responsable**

A todos los padres/madres les gustaría que sus hijos/as fuesen responsables en cuanto a sus comportamientos. La responsabilidad es una característica de los comportamientos que estimamos que son los adecuados para que la convivencia familiar funcione. Por ejemplo, una actividad dirigida a fomentar la responsabilidad sería: "Una amiga te ha prestado un juego de ordenador y después de pasar mucho tiempo todavía no se lo has devuelto" Lo que tú deberías hacer es .....

### **22. Interesarse por cómo le va en el instituto**

Interesarnos por los estudios y las relaciones con los compañeros/as es una manera de brindarle seguridad afectiva. Los padres deben fomentar los pensamientos positivos que ya comentamos en apartados anteriores. Se trata de crear la actitud favorable y el deseo por superar los problemas escolares que puedan surgir, como sería el caso de las tareas que puedan resultar difíciles.

### **23. Fomentar la autonomía personal**

Un objetivo importante en la educación de los hijos/as es que éstos aprendan a cuidarse de sí mismos, y para eso hay que enseñarles los conocimientos y las habilidades que necesiten para valerse solos. Fomentar la autonomía personal favorecerá el desarrollo de la autoestima, para ello es importante dos tareas: Dele responsabilidades a su hijo/a en la familia, y déjele que aprenda a realizar tareas por sí solo.