



ESCUELA PARA PADRES
CICLO ESCOLAR 2011-2012

CAMPUS MORELIA

Sesión 3: Acompañando a mi hijo para fortalecer su autoestima

Un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad, es **la autoestima**; es decir el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.

Para entender la autoestima, nos ayudará el descomponer el término en dos palabras. Veamos, en primer lugar, la palabra **estima**. Estima es una palabra extravagante que expresa que alguien o algo son importantes o que se da valor a esa persona o cosa. Y **auto** significa, bueno... ¡tú mismo! Así que une ambas palabras y será más fácil entender qué es la autoestima. Se refiere a cuánto te valoras a ti mismo y lo importante que te consideras. Hace referencia a cómo te ves a ti mismo y cómo te sientes por tus logros.

La autoestima está relacionada con muchas formas de conducta; Las personas con una autoestima elevada suelen reportar menos emociones agresivas, negativas y menos depresión que las personas con una autoestima baja. De modo similar, las personas con una autoestima elevada pueden manejar mejor el estrés y, cuando son expuestas al mismo, experimentan menos efectos negativos en la salud.

La época más importante para el desarrollo de la autoestima es la infancia intermedia. El niño, aquí, compara su yo real con su yo ideal y se juzga a sí mismo por la manera en que alcanza los patrones sociales y las expectativas que se ha formado de sí mismo y de qué tan bien se desempeña. Las opiniones de los niños acerca de sí mismos tienen un gran impacto en el desarrollo de la personalidad, en especial en su estado de ánimo habitual.

Por tanto, la autoestima, es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se juntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

La autoestima no sólo se trata solo de cuanto te quieres cuando te ves al espejo, sino que está compuesta o interrelacionada con otros aspectos importantes como lo son el auto concepto, la pertenencia, la asertividad y el proyecto de vida.

1. Auto concepto (Identidad)

Conocerme a mí mismo, mis cualidades y aptitudes, y también mis defectos y limitaciones, en todas las áreas que me conforman (físicamente, psicológicamente, emocionalmente, etc.).

Sólo se puede querer lo que se conoce; si uno es perfectamente desconocido para sí mismo, es difícil poder quererse. Algunas de las preguntas a las que, con frecuencia,

es difícil encontrar respuesta son: ¿Quién soy?, ¿Por qué reacciono así?, ¿Qué me hizo sentirme así?, etc.

Se dice que cuando aprendemos a conocernos, en realidad vivimos; y efectivamente, no podemos vivir con algo o con alguien que desconocemos (uno mismo); mucho menos emplear capacidades, recursos o habilidades desconocidas para nosotros de nosotros mismos.

En niños pequeños aquí interviene también el manejo adecuado de los miedos. El miedo es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente o futuro. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, se manifiesta tanto en los animales como en el ser humano.

Los miedos son, como el amor y el dolor, necesarios en un proceso de aprendizaje, justamente como tal son experiencias a que estamos todos, como seres humanos, predestinados a vivir. Lo que ocurre es que estas experiencias toman matices distintos de acuerdo con el ambiente en que se vive. Las diferencias para vivir los miedos siempre serán muy individuales y personales.

Del mismo modo en que los padres enseñan naturalmente muchas cosas a sus hijos y, una de ellas, es el miedo. Los niños aprenden a tener miedo, como el miedo aparece porque alguien lo enseña, desaparecerá cuando haya alguien que lo disuelva.

Jamás una madre que tenga miedo del miedo de su hijo podrá ayudarlo a sentirse más seguro. Tendrá que estar segura primero de que continuar con ese miedo no le facilitará la vida sino que la entorpecerá, hay que tener miedo, es necesario para sobrevivir y diferenciar la realidad de la fantasía, pero solo a situaciones reales de riesgo, algunos miedos llegan a ser perjudiciales para el desarrollo del niño, sin embargo hay otros que incluso, pueden hacer que el niño evite algún accidente. Si tu hijo sufre por algún miedo es muy importante que le transmitas tranquilidad, seguridad y le ayudes a superar sus miedos con mucho cariño y comprensión

Llegar a un nivel óptimo de auto conocimiento, con lleva la comprensión de que se debe conocer a los demás, empezando por conocerse a uno mismo, e identificando la individualidad de cada ser, es decir reconocer la dependencia entre "yo y los otros"

2. Pertenencia

Grupos sociales a los cuales pertenezco, porque tengo cosas en común con ellos, relaciones interpersonales con los grupos que me rodean (familia, amigos, pareja, escuela, grupos deportivos, religiosos, etc.)

Es muy difícil poder ver cosas positivas en nosotros mismos cuando las personas que nos rodean y que son importantes para nosotros nos reflejan lo contrario, el ser humano por naturaleza es un ser social, un ser de relaciones, por lo cual sentir que pertenece a algo es muy importante. Hay que tratar de que exista congruencia entre los intereses individuales y los de los grupos a los que se pertenece.

3. Asertividad

Soy capaz de poner límites a los demás, y de expresar mis necesidades, respetándome y respetando a los demás. Puedo decir no cuando es no, y si cuando es si. La asertividad es mucho más que solo decir sí o no, implica reconocer y nombrar los sentimientos, expresarlos, tomar decisiones, actuar sin agredir a los otros y siempre

hacerse responsable de la conducta que se sigue y de sus consecuencias. La práctica de la asertividad ayuda a protegerse de situaciones de riesgo, fortalece el sentido de responsabilidad y de seguridad en uno mismo.

Una persona asertiva se siente siempre libre para manifestarse. Puede comunicarse con cualquier persona. Mantiene una orientación activa en su vida; persigue lo que desea, imagina, crea y logra. No es pasivo, no aguarda a que las cosas le ocurran ni permite que le sean impuestas. Además, siempre actúa de modo que él mismo juzga respetable, así conserva el respeto propio.

La vida nos plantea problemas a todos, pero lo importante es saber que somos capaces de enfrentarlos eficientemente. Conducirse asertivamente promueve la igualdad en las relaciones interpersonales a través de la comunicación abierta, ser asertivo permite defender los derechos propios, lo que se piensa, se siente y se desea de forma clara y directa, en el momento oportuno, sin negar los derechos de los otros, y evitando en lo posible una actitud pasiva o agresiva.

4. Proyecto de vida (Valores)

Tengo claro que quiero hacer con mi vida, hacia donde voy, y a donde quiero llegar a corto, mediano y largo plazo.

La realidad es como la vive cada individuo; puede ser ordenada o caótica. Los adultos principalmente, estamos familiarizados con realizar proyectos de trabajo, los niños y adolescentes proyectos escolares, pero casi nunca se nos enseña la importancia de desarrollar un proyecto de vida personal.

Hablar de crear un proyecto de vida puede resultar un tanto difícil, ya que existen individuos que creen que su futuro ya está determinado por su familia, su lugar de origen, su nivel socioeconómico, alguna carencia afectiva, la suerte, y todo lo anterior limita la posibilidad de planificar.

El ser humano, en cualquier período de su vida, necesita construir las posibilidades de su futuro, encauzar sus esfuerzos y establecer a dónde quiere llegar, a través de un conjunto de requerimientos internos y externos con los que evaluará la importancia de ser, hacer o tener. “¿Qué estudiaré?; ¿a qué me quiero dedicar profesionalmente?; ¿dónde estudiaré?; ¿quiero tener pareja?; ¿cómo quiero que sea?; ¿qué estoy dispuesto a vivir?; ¿cuáles son las obligaciones y responsabilidades que adquiero si...?; ¿debo iniciar mi vida sexual o aún no es tiempo?; ¿quiero experimentar lo que es estar borracho?; ¿quiero consumir otras drogas?” son algunas de las interrogantes que deberían plantearse los adolescentes y los jóvenes.

El proyecto de vida es el conjunto de posibilidades que dan la pauta a abrir nuevos caminos, alternativas y situaciones que lleven al crecimiento integral. Un proyecto de vida no es independiente de lo que ocurre en el entorno, ni se excluye a las personas con las que se interactúa. Es importante tener un proyecto de vida personal, uno de pareja y uno familiar donde se involucre a los niños para que cuando lleguen a la adolescencia puedan empezar a construir el suyo.

Cuando no se tiene un proyecto de vida hay amargura y tristeza porque la mayor parte del tiempo hay una lamentación por los sucesos del pasado y un miedo a lo incierto del futuro.

¿Cómo puedo saber si mi hijo necesita fortalecer su autoestima?

Existen algunas señales que nos indican que un niño tiene autoestima baja:

- Timidez excesiva
- Dificultad de separarse de personas o situaciones que le amparan y arropan
- Nerviosismo exteriorizado, comerse las uñas, chuparse el dedo, jugar con los rizos de pelo, temblor, llanto
- Estrés, como mojar la cama, dolores de estómago o de cabeza, sudor excesivo, irritación, nerviosismo
- Resentimiento contra la autoridad por abusos sufridos, utiliza el victimismo para sentirse aliviado: él no es el responsable, es el entorno o los demás
- Desorientación, no sabe lo que se espera de él, confundido
- Considera que no hay justicia hacia él y hacia cualquier cosa que haga
- Se resiste a probar nuevas experiencias, se le ha castigado por cualquier iniciativa que tomara que decide no hacer nada para no ser castigado
- Dificultad en aceptar cambios, entran en crisis, se asustan
- Dificultad en mantener contacto con los ojos o a tener contacto físico con los demás, recuerdan el miedo que les representaba mirar a sus padres o tampoco han recibido la experiencia de recibir abrazos o afecto
- Rechaza las órdenes que se le den, porque reconoce riesgo o esfuerzo que considera excesivo desde su seguridad
- No acepta el concepto de gratificación retrasada, pierde confianza en su capacidad de logro

Tips para fortalecer la autoestima de mis hijos

1. Respetar la etapa de desarrollo en la que se encuentra su hijo.
2. Ayudarlo a descubrir sus habilidades y áreas de oportunidad.
3. Evitar ayudas innecesarias, dejarlo que asuma pequeñas responsabilidades con madurez.
4. Desarrollar su imaginación y creatividad.
5. Enseñarlo a no idealizar a los demás ni buscar obsesivamente su aprobación para sentirse bien.
6. No exigirse demasiado y aprender de los errores.
7. Cuidar la salud y aceptar el propio cuerpo (cuidado esto se modela)
8. Fomentar la facultad de observación.
9. Tener comunicación constante favoreciendo la asertividad.
10. Enseñarlo a defender sus opiniones personales.
11. Darle herramientas para enfrentarse a la presión del grupo y para saber decir "no"
12. Que aprenda a superar riesgos y obstáculos.
13. Permitirle que se enfrente de modo consciente a los nuevos retos y obligaciones de la vida.
14. Evite señalar constantemente lo que el niño hace mal.
15. Abstenerse de comentarios ofensivos o de utilizar insultos para llamarles la atención.
16. Dejarle claro que el afecto no está condicionado a que haga las cosas bien.
17. Involucrarlo en la construcción del proyecto de vida familiar.
18. Platicar en casa de los valores que son importantes en la familia utilizando experiencias cotidianas como algunas caricaturas, cuentos, etc.

"Recuerda que nadie da lo que no tiene, y ¿tu autoestima como esta?..."