

## CAPÍTULO 2

### **AUTOESTIMA**





## AUTOESTIMA

**E**l término autoestima se ha utilizado de manera indiscriminada con diversos propósitos y de ello han surgido muchas afirmaciones simplistas, que dan lugar a deformaciones importantes de su significado. Generalmente el concepto de autoestima se utiliza en distintas áreas de la vida diaria con propósitos comerciales que se asocian con resultados a muy corto plazo.

Las personas a quienes se dirige un mensaje con la idea de que se sientan más valiosas mediante una mejoría en la imagen personal, de modificaciones en la alimentación y de la adopción de conductas totalmente ajenas a su cultura en particular, se dejan seducir por ideas que solamente les indican lo que debe hacer, pero no por qué deben hacerlo.

En estos casos, la población objetivo receptora de estos mensajes modifica su conducta habitual con la ilusión de obtener beneficio; es decir, una mejoría en su salud, su desempeño o su apariencia personal. Aunque esas promesas de bienestar y las ideas grandiosas de que todo se puede realizar, con frecuencia nos enfrenta con una realidad distinta que exige un mayor compromiso y energía en actividades concretas que requieren de una participación diferente. Este tipo de mensajes contradictorios y prometedores pueden perturbar nuestro equilibrio emocional.

En este punto, y a lo largo de este capítulo, insistiremos en los conceptos universales sobre la autoestima, apoyados en referencias científicas y en estudios publicados en revistas in-

ternacionales acerca del contenido y los elementos que dan forma a este término.

Las creencias erróneas sobre el aprecio por uno mismo o la autoestima, como se le conoce en la actualidad, se observan precisamente en comportamientos antisociales, inadaptados, poco compatibles con un trabajo de desarrollo personal, con resignación pasiva, euforia, agresividad, voluntarismo, seducción, así como con demandas de sobreprotección y de respuestas inmediatas.

La percepción individual de ser uno mismo implica conocerse, saber que se tiene una buena salud física y mental, y que el papel que se desempeña en la sociedad refleja este estado de bienestar. Ahora bien, este conocimiento se relaciona primero de manera directa con lo que comúnmente llamamos imagen de sí mismo o autoimagen; ésta, como se verá más adelante, se empieza a desarrollar en etapas tempranas de la vida. Simultáneamente, la autoimagen se ve influida por los ideales que nos planteamos en la infancia acerca de lo que queremos ser en el futuro y pensamos en las características de ese ideal –ideal de uno mismo–, el comportamiento que se debe de tener, así como en las habilidades y los medios para alcanzar ese objetivo.

La relación entre autoimagen e ideal de uno mismo refleja la autoestima individual. La autoestima, a su vez, debe manifestarse a través de niveles de confianza individual, motivación y experiencia para contender y obtener resultados satisfactorios en cada uno de los aspectos que conforman nuestra vida diaria.

## **DEFINICIÓN**

La autoestima generalmente se define como la evaluación global del valor que cada individuo tiene de sí mismo; es decir, el grado de satisfacción personal. Este valor que nos damos a nosotros mismos está de acuerdo con la manera en que nos

percibimos, la forma en que pensamos sobre nuestra persona y en nuestra conducta general como seres humanos. Implica tener confianza en nuestra capacidad de compartir afecto sin distinciones, estar dispuestos a ser amados por nuestras virtudes, disposición y comprensión de las diferencias de los demás, sin dejar de lado nuestra singularidad. Una buena autoestima significa:

- ◆ Tener buena opinión de uno mismo.
- ◆ Tener confianza en nuestro valor como personas.
- ◆ Tener una actitud positiva.
- ◆ Estar satisfecho de uno mismo la mayor parte del tiempo.
- ◆ Plantearse objetivos realistas.

Tanto los niños como los adolescentes y los adultos se benefician en su salud cuando mantienen buenas relaciones con los demás, sin soslayar los hechos y los pensamientos positivos adquiridos en las distintas etapas de su vida.

Algunos autores consideran que se necesita pasar por diferentes momentos de desarrollo para alcanzar una autoestima saludable. La autoestima está influida en principio por las relaciones que establecemos con otras personas, como los integrantes de la familia, los vecinos, los profesores, los amigos y los conocidos con quienes interactuamos frecuentemente.

El concepto de ser uno mismo tiene dos dimensiones de acuerdo con distintos planteamientos psicológicos:

- La dimensión cognitiva (conocimiento de uno mismo).
- La dimensión evaluativa.

*El conocimiento de uno mismo* remite de entrada a las distintas concepciones o ideas que tenemos de nosotros mismos; este tipo de ideas se refieren generalmente a nuestras habilidades, capacidades y valores que se nos atribuyen con base en nues-

tras experiencias pasadas y que están presentes constantemente en diversos tipos de actividades. El conocimiento de nosotros mismos nos ayuda a elegir objetivos más cercanos a nuestras capacidades y eso nos permite disfrutar de los resultados.

La dimensión evaluativa es el valor que nos atribuimos a nosotros mismos. Corresponde al hecho de amarnos o no, de apreciarnos o despreciarnos, y al impacto que estos componentes tienen sobre nuestro bienestar físico y psicológico cotidiano.

## **CONCEPTO Y DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA**

La noción de autoestima en nuestra cultura se confunde frecuentemente con lo que se llama “amor propio” y tiene un significado negativo cuando se asocia con términos como individualismo, egoísmo y sentimientos de culpa, particularmente cuando nos sentimos heridos en nuestro “amor propio”.

Distintas investigaciones nos informan que las preguntas más frecuentes sobre autoestima se encuentran, casi siempre, relacionados con situaciones o enfermedades como la depresión, el fracaso escolar, la dependencia a drogas, la delincuencia, las conductas de abuso y la violencia física y emocional que, en la medida en que no se atienden oportunamente, actúan como un reforzador negativo de una escasa o pobre autoestima.

El interés que se ha generado en las últimas décadas sobre el concepto de autoestima, ha hecho posible que se relacione directamente con lo que se conoce en la actualidad como factores de riesgo y protección de la salud. Este enfoque preventivo debe tomar en consideración dos aspectos importantes que intervienen en su desarrollo:

- La dinámica psicológica de cada persona.
- Las interacciones o relaciones sociales.

Hoy en día existe un acuerdo para decir que la autoestima es, al mismo tiempo, el resultado de una experiencia psicológica y el producto de una actividad de reflexión y conocimiento personal que se hace evidente en nuestra conducta social. Esta afirmación significa que la autoestima se construye de manera progresiva desde el vientre materno, y que su desarrollo es resultado de un proceso dinámico y continuo.

Aunque se piense que la autoestima se construye en un ambiente familiar y social, también es cierto que a nivel psicológico se manifiesta a través de procesos de identificación, interiorización y apropiación. En otras palabras, la autoestima se ve influida por nuestras experiencias, nuestra forma de pensar y la manera en que la incorporamos a nuestra forma de ser, y a la idea que tenemos del mundo que nos rodea.

Los antecedentes de la propia estima se remontan a un tiempo previo al nacimiento. Antes de la llegada de un niño al mundo, los padres y los familiares están llenos de fantasías, de ideas y anhelos sobre lo que debe ser el futuro de este niño. Así se le empieza a dar un cierto número de atributos, de cualidades, y se le otorga por anticipado un lugar en el mundo de acuerdo con los planes familiares.

Los primeros vínculos que se entretienen alrededor de este infante están determinados por toda la serie de expectativas que se plantean para su historia personal y que tienen que ver más con el deseo de los padres. Las expectativas que se proyectan sobre el recién nacido y a las que habrá de responder más tarde en su vida si no quiere decepcionar a sus papás, ejemplifican las primeras responsabilidades y conductas sobre lo que se espera de él, y representan un momento importante en la conformación de su autoestima.

Podemos comprender que durante los primeros años de su vida y en el desarrollo de la estima de sí mismo, el niño depende por completo de la apreciación que hagan de él las personas más significativas en su vida infantil. La enseñanza adquirida

en observación y experiencia señala que las primeras relaciones con el medio ambiente que mantiene el bebé, y posteriormente el infante, ejercen una importante influencia en la construcción de su autoestima. La manifestación de amor incondicional experimentada por el bebé al inicio de su vida, así como la calidad de las relaciones madre-niño, señalan un aspecto importante en el paulatino desarrollo de este componente de la personalidad.

También es importante destacar la necesidad que tiene el niño de buscar la aprobación de su comportamiento por parte de sus padres, de sentirse aceptado y de continuar poniendo en práctica cierto tipo de conductas, en las que esta aceptación funciona como una fuente de información para continuar o corregir su comportamiento. La aceptación, entendida como un reforzamiento positivo, desempeña dos funciones muy importantes: proporciona estímulo y afecto, a la vez que favorece el proceso de independencia y toma de decisiones.

Durante los primeros años, depende completamente de la aprobación de sus padres. Se siente como piensa que sus padres lo ven. La mirada de los padres en estos momentos tiene un papel muy importante, pues funciona como una herramienta a través de la cual va a poder construir una imagen más o menos favorable de sí mismo. En este tiempo empieza a tomar conciencia de su propio valor, pues un niño que tiene padres amorosos, que le dedican tiempo y lo alientan en sus esfuerzos, tiene grandes oportunidades de construirse un concepto de competencia, de habilidades para la vida y también, muy importante, de desarrollar una disposición para dar y recibir afecto. Por el contrario, una falta de reforzamientos positivos va a promover una necesidad constante de aprobación externa y, en consecuencia, una conducta dependiente.

Durante la primera infancia, pero particularmente alrededor de los tres o cuatro años, el niño se enfrenta con mayor frecuencia a un mundo más grande que el que había conocido;



ahora tiene que asistir a la guardería y luego al jardín de niños, donde otros adultos adoptan el papel de padres y participan en el desarrollo de la autoestima. A partir de este momento el infante empieza a presentar cierta preocupación sobre su aceptación social; se muestra atento a las opiniones que tienen de él las personas con las que ahora convive, quiere ser de su agrado y para ello intenta adaptarse y comportarse de la manera en que cree que puede ser aceptado.

El impacto de esta aceptación por parte de los padres y de las personas cercanas a él se mantiene de manera constante hasta el momento en que finalmente abandona el hogar. En lo que se refiere a la apariencia física, en las competencias atléticas y la popularidad entre los compañeros, la opinión de los amigos llega a ser un asunto de mucha importancia.

Para darse cuenta de su propio valor, el infante aprende de manera progresiva a identificar como un punto de apoyo importante el resultado de sus propias acciones, ya sea que tenga éxito o que fracase, de esta forma empieza a tener conciencia de su propia persona. Adquiere entonces la capacidad de reflexionar sobre distintos temas; esta nueva actitud lo lleva a su vez a hacer suyo un sistema de autoevaluación que le permite valorar las normas escolares y sociales, de modo que la dependencia de un sistema externo disminuye poco a poco. Esto no quiere decir que ya no tiene necesidad de reforzamientos externos positivos, sino que ya no tienen un papel fundamental en su desarrollo.

De esta manera, a partir de los ocho años de edad, el niño es capaz de tener una percepción de sí mismo con base en el conocimiento de sus capacidades y, en consecuencia, de su propia psicología. En este momento de su desarrollo puede pensar en la posibilidad de considerar el tipo de conducta que es más conveniente para él. De ahora en adelante la autoestima estará influida por lo que ha aprendido de sus experiencias anteriores, de sus habilidades y de la posibili-

dad de tener un mejor desempeño en actividades que considere importantes.

Se plantea entonces la pregunta sobre la existencia de diversas formas de autoestima; es decir ¿existe una autoestima de tipo material, familiar, social y espiritual? En este caso, estamos hablando de que la autoestima puede tener varios componentes para una misma persona; en consecuencia, se entiende que un niño o una persona de mayor edad puede evaluar su comportamiento y sentimientos en distintas situaciones y considerar cuál de ellas es la más adecuada.

Valorar que existen diferentes alternativas de elección evoluciona paralelamente con el desarrollo de su inteligencia. En la medida en que se planteen situaciones en las que tiene que poner en práctica su capacidad de elección, mayor será la capacidad de aumentar su autoestima y de resolver las dificultades que se le presenten.

De acuerdo con los resultados que sugieren varios investigadores, existen cinco situaciones o dominios en los que los jóvenes infantes pueden hacer una evaluación de ellos mismos:

- ◆ Las habilidades de reflexión o conocimiento.
- ◆ Las habilidades deportivas.
- ◆ La aceptación social.
- ◆ La apariencia física.
- ◆ La aceptación de conductas sociales.

A partir de los ocho o nueve años de edad los niños pueden apreciar sus habilidades en situaciones diferentes. Esta forma de autoestima global corresponde a diferentes combinaciones de la evaluación de sí mismo. Es importante comentar que estas situaciones o dominios dependen de la importancia que los infantes le otorguen a cada una de ellas.

## **LA AUTOESTIMA PASO A PASO**

Como se mencionó con anterioridad, el desarrollo de la autoestima comienza desde el vientre materno y continúa en la primera infancia mientras se establece un vínculo amoroso, una relación de afecto verdadero entre el bebé y los padres o responsables del niño en esta etapa. En los niños mayores las experiencias sociales, así como los éxitos y las decepciones, determinan una buena o deficiente percepción de sí mismo. Se considera que una buena autoestima es esencial para un desarrollo armónico; sin embargo, éste no es lineal o una situación simplista de estímulo y respuesta. La intensidad, la duración y la frecuencia de experiencias sanas y amorosas en el medio familiar son determinantes en la evolución y el autoconcepto positivo del infante.

Un ambiente familiar en donde constantemente se entremezclan conductas y pensamientos opuestos, por ejemplo una exagerada manifestación de amor con conductas violentas, descalificación y desaprobación con algún integrante de la familia y la propuesta de ser cada día mejor, conducen a un estado de confusión emocional que frecuentemente desemboca en la repetición de estos patrones de conducta, en ambivalencia y en la formación de una autoestima defectuosa y poco saludable. Un problema de esta naturaleza debe ser identificado a tiempo y siempre ser objeto de reflexión para proponer alternativas de solución conjunta.

### **Del nacimiento a los 18 meses**

Durante los primeros 18 meses de vida los niños pasan casi todo el tiempo en contacto y conocimiento de sus padres o tutores; se familiarizan con su ambiente, hacen patentes sus necesidades y esperan que sean satisfechas de manera casi in-

mediata. Estas expectativas desempeñan un papel esencial en el desarrollo de la autoestima, puesto que un bebé aprende durante este tiempo que es diferente de sus padres, que él es una persona importante para ellos y que sus necesidades son tomadas en cuenta.

Durante el embarazo y los meses posteriores al nacimiento los bebés establecen vínculos de afecto o de desaprobación con sus padres. Interactúan con ellos en los momentos en que se les cambia la ropa, cuando se les ofrece alimento y se juega con ellos. Estas primeras ligas emocionales representan la piedra angular de una buena autoestima y de las futuras relaciones sociales.

Si el desarrollo de los vínculos amorosos comienza desde la tierna infancia, su consolidación requiere que sean constantes, ya que este tipo de cuidados constituye el núcleo de la relación que se va a tener posteriormente con los padres.

En la medida en que los bebés van descubriendo su entorno almacenan recuerdos y experiencias para el porvenir. En términos simples, a cada recuerdo, a cada vivencia, se asocia un sentimiento o una emoción. Cuando los bebés comunican sus necesidades y éstas son satisfechas, descubren que pueden modificar su medio ambiente. Los niños necesitan la presencia constante, la confianza y la atención de sus padres con el propósito de sentirse a gusto mientras observan, exploran e interpretan el lugar donde viven.

Se dice que un lugar es confiable cuando la respuesta de los padres a las necesidades de sus hijos son atentas, flexibles y positivas. Darle al bebé la atención necesaria lo ayuda a darse cuenta de que el ambiente donde vive es estable, lo que favorece el desarrollo de confianza en los demás. Las respuestas positivas de los padres ayudan al bebé a percibir si su medio ambiente es seguro y entonces, es capaz de explorarlo. A esta experiencia se le llama sentimiento de eficacia personal. La confianza que un infante tiene en su capacidad de lograr cualquier cosa desempeña un papel importante en la construcción de la autoestima, en

tanto que adquiere también una imagen positiva de sí mismo al quedar satisfecho con sus logros personales.

De los 10 a los 12 meses los bebés empiezan a comunicar activamente sus sentimientos. Sus emociones llegan a convertirse en una herramienta de comunicación social. La capacidad de comunicar sus emociones va a la par de la autorregulación de éstas. Los bebés aprenden esta cualidad observando a los otros y modulando sus expresiones emocionales en relación con los otros; es decir, sus padres, quienes se erigen como modelos de identificación.

El aprendizaje de las expresiones emocionales ayuda a los bebés a adquirir habilidades sociales; por ejemplo a expresar alegría y también a ejercitar la paciencia cuando se trata de esperar la llegada de uno de los padres ausentes.

De acuerdo con estas reflexiones, los padres constituyen la influencia más importante y significativa en la adquisición de la autoestima y buena parte del bienestar que sus hijos vayan a tener en la vida futura. Así pues, son los padres en quienes recae la tarea de enseñar a sus bebés que son bien aceptados, apreciados y queridos.

## **Los niños de los 18 meses a los 3 años**

Los niños son bien conocidos por todos nosotros debido a su curiosidad y entusiasmo cuando un objeto les llama la atención. En la medida en que continúan explorando su medio ambiente se van creando una imagen de ellos mismos, o dicho en otras palabras, van creando su autoestima. Los niños se perciben a sí mismos en términos muy sencillos y su conciencia y autoconcepto se desarrollan para dar lugar a una imagen de autoestima positiva o negativa.

Los niños empiezan a aprender y a comprender que hay reglas que respetar y también consecuencias cuando su com-

portamiento no es el más adecuado. En términos generales son los padres quienes establecen estas normas con límites realistas y flexibles. Son, desde ese momento, reglas importantes en tanto que van dirigidas a promover un ambiente seguro en donde el niño puede continuar la exploración de su casa; debido al establecimiento de estas normas el pequeño aprende a asumir la responsabilidad de su conducta y actitudes, así como de explicar el por qué de su comportamiento. Las reglas de conducta contribuyen a crear un ambiente de confianza y en caso de quebrantar alguna de ellas, o de que sus gesticulaciones no estén de acuerdo con lo que se le pregunta, el niño sabe que las consecuencias pueden ser desagradables.

El desarrollo del sentimiento social que se gesta desde los primeros meses de vida, es muy importante para adquirir las habilidades necesarias que le permiten sentirse aceptado por los demás. Los niños evalúan su capacidad para realizar una tarea siempre en relación con las reacciones de los demás. Si se sienten reconocidos por sus aptitudes y reciben el apoyo necesario para mejorar desarrollan un sentimiento de realización, eficacia y autoestima personal.

Los niños tienen necesidad de ser aceptados tal y como son, de experimentar que sus sentimientos son reconocidos, que tienen voz y requieren ser escuchados y que, al mismo tiempo, son dignos de ser amados. La aceptación social también ayuda a los niños a darse cuenta de que como hijos de una misma familia, son únicos y diferentes a la vez. Todas estas consideraciones contribuyen a reafirmar la confianza y la seguridad en sí mismos.

## **La edad preescolar**

Los infantes en edad preescolar son más autónomos; mantienen relaciones sociales con sus pares, sus padres y otros adul-

tos. Aunque más independientes, se percatan de que aún cuentan con sus padres para que continúen supervisando las normas y límites que se les impusieron con anterioridad en el hogar, pero son más ordenados para realizar sus tareas.

Esta nueva actitud aparece en ellos al momento mismo en que se encuentran perfeccionando otras habilidades. Estos rasgos de personalidad y el contacto social con otras personas favorecen también la afirmación de una alta o baja autoestima.

Ahora poseen también habilidades motoras para realizar otras actividades como correr, saltar y desarrollar juegos más complejos; de igual manera pueden utilizar objetos que en meses o años anteriores no podían manejar con tanta facilidad. Adquieren habilidades cognitivas y un lenguaje más variado que les permite resolver problemas para expresar de una forma más adecuada sus ideas.

A esta edad los niños ejercen un mayor control de sus emociones, que los capacita para poder enfrentar sentimientos de frustración. Todavía tienen la capacidad para dejar volar su imaginación y dar lugar a fantasías, de modo tal que las hacen más atractivas y divertidas.

Estas habilidades moderan el desarrollo de un nuevo orden y ayudan a los niños a separarse de sus padres poco a poco, puesto que de ahora en adelante se sienten con las herramientas suficientes para cumplir con las tareas que les son encomendadas.

Esta habilidad y desenvoltura están estrechamente relacionadas con la estima que tiene de sí mismo y le permiten realizar nuevas actividades con mayor precisión, responsabilidad y seguridad. Con estas capacidades se perciben como personas más positivas, satisfechas de las situaciones a las que se enfrentan y mucho más optimistas. Asimismo, tienen la tendencia de poner a prueba la agilidad con la que realizan todas sus actividades cotidianas. También se atreven a experimentar nuevos riesgos, puesto que pueden identificar el auténtico sentimiento de que se hacen las cosas bien.

Los niños en edad preescolar con baja autoestima tienen una percepción negativa de ellos mismos y no confían en sus habilidades. Son más desordenados, dependen de otras personas para hacer sus tareas y se ven como personas frustradas o con muy poca tolerancia a la frustración.

El orden, la agilidad, la desenvoltura y la autonomía son las aptitudes que requieren los niños en edad preescolar, en tanto que les permiten resolver problemas y tomar riesgos. La resolución de conflictos, las experiencias exitosas y el aprendizaje a partir de errores cometidos con anterioridad, promueven en estos niños la toma de decisiones y, al mismo tiempo, les refuerzan la búsqueda de soluciones alternativas a un mismo problema. El niño que paulatinamente se observa y evalúa con más eficiencia en su desempeño diario, refuerza su autonomía y no muestra inseguridad al tomar sus propias decisiones solicita que se le respete como persona.

Sin embargo, hay niños que no alcanzan este grado de confianza, orden y desenvoltura. Si pensamos que una pequeña dosis de dependencia es útil, también es posible que algunos niños tengan una necesidad constante de verse reafirmados y atendidos por otros. Este tipo de dependencia puede retardar o interferir en la adquisición de una buena autoestima.

Los factores relacionados con el ambiente social en el que se desarrolla el niño pueden interferir en la autoestima. Así por ejemplo, una situación estresante o de crisis familiar como el divorcio o la muerte de un familiar puede ser nociva para la interacción que sostiene con sus padres, maestros y amistades. La calidad de estas relaciones toca el núcleo donde tiene su origen la autoestima y representa el primer componente que influye en su desarrollo. Por lo tanto, podemos afirmar que las interacciones positivas en el ambiente social del niño son el fundamento de una buena estima de sí mismo.

El tipo de educación que transmiten los padres es también un componente importante en el desarrollo del niño. Diversos



estudiosos de la autoestima coinciden en que existen tres tipos sobresalientes de educación:

- ◆ Liberal.
- ◆ Permisiva.
- ◆ Autoritaria.

El tipo de educación liberal y el autoritario ejemplifican los extremos de este planteamiento. El siguiente cuadro ilustra las diferencias entre los tres modelos.

Tipo de educación	Comportamientos	Resultados eventuales en el infante
Liberal	Fija límites. Explica el razonamiento justificando los límites. Interacción cálida y afectuosa.	Temperamento feliz. Confianza en sí mismo, sentimiento de competencia. Modulación afectiva. Habilidades sociales.
Permisiva	Atención desorganizada. Atención irregular. Escasa relación con el infante.	Débil regulación afectiva. Actitud de enojo y desafío cuando los deseos se ven frustrados. Poca perseverancia frente a tareas de mayor exigencia.
Autoritaria	Demasiada exigencia en la relación con el infante. No toma en cuenta el punto de vista del infante. Calidez escasa en la interacción con el infante.	Conductas ansiosas y poco comunicativas. Conductas de enojo. Reacciones de irritabilidad ante la frustración.

Fuente: D. Baumrind, 1967/97.

Los infantes obtienen beneficios de las interacciones positivas que sostienen con las personas que conviven, pues constituyen la fuente que les transmite calidez y empatía. Quienes reciben una educación liberal se muestran más dispuestos a desarrollar una mejor autoestima. Gracias a la relación con sus padres adquieren seguridad, aprenden a aceptarse y a tener confianza en sí mismos y en los demás.

Los tipos de educación autoritaria y permisiva pueden dar lugar a una baja autoestima porque no promueven una actitud de confianza, constancia, respeto y sentimientos de seguridad.

La educación autoritaria es una forma de disciplina severa e intransigente en la que se fomenta y utiliza el temor para ser obedecido. Esta forma de educación enseña al infante que sus opiniones cuentan muy poco. El resultado que se obtiene a través de esta educación puede impedir que el niño en edad preescolar desarrolle una imagen positiva y confiable de sí mismo. Por el contrario, la educación permisiva que exige muy poco a estos niños los puede llevar a pensar que no existen límites ni constancia o regularidad en su medio ambiente. Al no contar con interacciones sociales que favorezcan el desarrollo de la confianza, tienen pocas oportunidades de responder favorablemente a las expectativas paternas.

*Ciertos rasgos de personalidad* intervienen también en la modulación y el desarrollo sano de la autoestima. Los niños extremadamente sensibles a los deseos y expectativas de sus padres en ocasiones sienten que los decepcionan. Estos niños pueden ser también muy dependientes, aun cuando ni siquiera lleguen a experimentar situaciones de éxito o a aprender de sus errores.

Algunos niños critican severamente las condiciones de su entorno social y por ende, a ellos mismos. Esta actitud siempre va acompañada de la necesidad que tienen de verse y sentirse perfectos. Este tipo de sentimientos termina siempre en una especie de acusación personal cuando las cosas no suceden

como lo habían esperado. En estos casos se evidencia también un nivel importante de reproche personal y escasa o nula tolerancia a la frustración que se acompaña de sentimientos de culpa y enojo reprimido, hasta llegar a trastornos del estado de ánimo como la depresión.

Comportamiento	Ejemplos
Estado de ánimo	Tristeza. Irritabilidad. Depresión.
Energía	Disminuida. Funcionamiento por debajo de lo normal.
Interés	Poco interés y placer en las actividades y la convivencia con otros.
Conciencia del valor propio	Sentimientos de devaluación, culpa y desesperanza.
Sueño	Problemas de insomnio o hipersomnía.
Alimentación	Sobrealimentación. Alimentación escasa que se puede acompañar de una incapacidad de ganar peso.

Traducido de: Intervention Enfance Famille.

## **ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES**

En este apartado se incluyen diferentes estrategias y actividades para promover la adquisición de una buena autoestima en la infancia. Algunas de ellas son apropiadas para todos los niños, desde la cuna hasta los seis años; también se describen recomendaciones específicas para bebés, infantes y niños en edad preescolar. Todas estas alternativas pueden ser adaptadas a las necesidades particulares de un niño o de un establecimiento educativo.

Es importante orientar a los padres o tutores cuando tengan dudas sobre el comportamiento de su hijo.

- a) Informarles acerca de las diferencias de temperamento que tiene su hijo.
- b) Plantear preguntas relativas a la personalidad del niño y no olvidar temas como: hábitos, niveles de llanto, estados de ánimo, niveles de actividad, reacción a los cambios, niveles de frustración, etcétera.
- c) Participar con los padres en la creación de hábitos en la casa y en otros lugares en los que el niño se desarrolle, de manera tal que respondan a sus necesidades.

### **Estrategias y actividades para bebés, infantes y niños en edad preescolar**

- 1. Llevar al niño al médico para que se le practiquen exámenes periodicos.
  - a) Un niño puede tener un problema de salud que interfiera con su estado de ánimo habitual.
- 2. Darles amor incondicional.
  - a) Expresar el afecto físicamente: pasar la mano por los hombros y abrazarlos con afecto.
  - b) Manifiestarles su afecto de manera verbal. Felicitar al niño por su forma de ser.
  - c) La autoestima de un niño se refuerza cuando se siente amado y aceptado sin condicionamientos. Estas situaciones le permite crear un vínculo especial y cálido con las demás personas.
- 3. Favorecer que el lugar donde vive sea seguro y reconfortante.
  - a) Ofrecer al pequeño un ambiente físico seguro en donde pueda llevar a cabo sus actividades de exploración y satisfacción de su curiosidad.

- b) Establecer reglas de conducta claras y realistas de modo que el infante sienta que su ambiente es estable y que puede tener absoluta confianza en sus padres o tutores.
4. Pasar el mayor tiempo posible con el niño.
    - a) Disponer de amplia variedad de actividades con el niño.
    - b) Participar de sus actividades y mostrar interés en ellas.
    - c) Dejar que sea el niño quien dirija las actividades.
    - e) El niño experimentará un sentimiento de éxito, que hizo bien las cosas y que las pudo controlar. Seguramente mostrará una actitud de orgullo y alegría.
  5. Ayudar al niño a descubrir su talento personal.
    - a) Permitir que el niño experimente una gran variedad de actividades para que pueda descubrir su talento y habilidades personales.
    - b) Se puede tratar de juegos en grupo, actividades artísticas, deportivas o musicales. De esta manera el niño podrá descubrir su talento, al mismo tiempo que adquiere un sentido de responsabilidad en los rituales cotidianos, como por ejemplo, los trabajos caseros.
    - c) Estas actividades ayudan al niño en la medición de sus capacidades y a otorgarles su justo valor.
    - d) Estar completamente seguro de que el niño comprende que sus fortalezas son reconocidas por sus padres.
  6. Dar un ejemplo de buena autoestima.
    - a) Transmitir una autoestima positiva. Esta idea puede ser ejemplificada por: pensamientos positivos, respeto por los demás y por uno mismo, una actitud segura pero no crítica, y humildad cuando se trata de solicitar ayuda.
    - b) Evitar ponerle apodos críticos o etiquetas: “no seas menso” “eso no lo entiendes”, “burro”, flojo, etcétera. El niño en su naturaleza infantil es bueno, en consecuencia, es importante ayudarlo a identificar y nombrar sus emociones.
    - c) El niño aprende a partir de las interacciones con sus padres. Si los padres lo retroalimentan con imágenes

de buena autoestima, el niño aprenderá que esta forma de comportamiento es positiva y que se trata de una cualidad bien valorada.

7. Seguir y supervisar lo que se conoce como Etapas ACC (Antecedentes, Comportamiento y Consecuencias), que están fundadas sobre un modelo de observación y comprensión del comportamiento. Para identificar que hay una falta de estima en el niño conviene tomar en cuenta los planteamientos siguientes:

### **Antecedentes**

¿Cuáles eventos o acontecimientos se produjeron antes de que no se observara una buena autoestima?

¿Quién estaba ahí?

¿Qué sucedió?

¿Cuándo sucedió?

### **Comportamientos**

¿Qué es lo que el niño hizo o no ha hecho en esta situación?

- ◆ Describir todos los comportamientos que han producido (palabras y gestos) niño y las personas que estaban presentes.

### **Consecuencias**

¿Qué sucedió después con su comportamiento?

- ◆ ¿Qué tipo de ayuda solicitaron?
- ◆ ¿Cómo han reaccionado los padres y los compañeros?
- ◆ ¿Cómo terminó toda esta situación?

- ◆ ¿Continúa este tipo de comportamiento, ha aumentado, la intensidad es mayor o se ha detenido por completo?
  - ◆ ¿Cómo ha reaccionado el niño?
8. Ofrecer apoyo a los padres cuando se identifica una baja autoestima en el niño.
- a) Plantear preguntas a los padres o tutores acerca de su propia historia. Puede suceder que sus experiencias estén ejerciendo algún tipo de influencia sobre los cuidados que le otorgan a sus hijos.
  - b) Si uno de los padres atraviesa por una situación estresante sería conveniente canalizarlo o acompañarlo a un grupo o asociación que pueda otorgarle ayuda.
  - c) Promover la formación de un grupo de padres en el que se intercambien experiencias, dificultades, formas en las que han resuelto problemas, técnicas que han aprendido y estrategias para poder comunicarse óptimamente con los hijos y transmitirles lo mejor de ellos mismos, de modo tal que, a final refuercen y reafirmen el cariño que tienen por los hijos.

## **ADOLESCENCIA Y AUTOESTIMA**

La adolescencia entendida como un periodo de transición entre la infancia y la edad adulta, generalmente se asocia con el cambio físico paulatino, el cuestionamiento espiritual y las relaciones sociales. Estos componentes constituyen los desafíos de la adolescencia, en la que se adquiere una imagen más definida de la autoestima; es decir, una idea que poco a poco lleva a los jóvenes a darse cuenta de quiénes son. *La estima de sí mismo y un mecanismo de control* representan dos elementos importantes que participan en la estructura de la autoestima. En otras palabras, *la estima de uno mismo es la apreciación del valor que los adolescentes hacen de ellos mismos. A su vez, el*

*control es la medida en la cual el adolescente se da cuenta de que puede ejercer un dominio de los componentes que considera tienen mayor importancia para él.*

Se han realizado varios estudios sobre la relevancia de estos dos elementos en la adolescencia y confirman que ambos representan herramientas importantes para poder hacerle frente a situaciones estresantes; al mismo tiempo, se refiere que una buena autoestima se relaciona con una imagen positiva de uno mismo y en consecuencia hace posible lo que se conoce como autocuidado (reflexión sobre las situaciones que son más sanas para la propia salud). Así, una imagen positiva de uno mismo en la adolescencia puede desempeñar un papel fundamental que influye no solamente en la salud mental, sino también en la física.

*Imagen personal.* Algunas investigaciones están de acuerdo en afirmar que la imagen de uno mismo en la adolescencia es menos favorable en las mujeres que en los varones. Esta diferencia se atribuye a que las experiencias entre hombres y mujeres al inicio de la adolescencia son diferentes, particularmente cuando éstas se encuentran asociadas con la aceptación de roles estereotipados que le son asignados a cada uno de los dos sexos. Si bien, durante la infancia media la apariencia física es satisfactoria para los dos sexos, los cambios físicos que se presentan durante la pubertad parecen ser más negativos en el caso de las mujeres.

En los varones, los cambios físicos que se presentan generalmente se consideran positivos; sin embargo, para las mujeres jóvenes la pubertad implica la aparición de la primera menstruación y a ella se asocian otros síntomas, como el aumento en los depósitos de grasa y quizá, un cierto grado de insatisfacción en cuanto a su imagen corporal. Las adolescentes tienden a sentirse menos atractivas en la medida que pasan de un grado escolar a otro, a diferencia de lo que pasa con los varones.



*Esta percepción de la imagen corporal tiende a mejorar en el transcurso de los siguientes años.* Por ejemplo, las adolescentes de 16 a 19 años tienen un mayor sentimiento de control que las que tienen entre 12 y 15 años. Esta diferencia puede estar relacionada con los importantes cambios fisiológicos y sociales que se presentan durante esa etapa e implican la producción acelerada de hormonas, el acceso al desarrollo y a la modulación de la voz, entre otros aspectos.

En el plano social el inicio de la adolescencia coincide con la transición de la escuela primaria a la secundaria, lo que representa nuevos desafíos y exige un mayor esfuerzo de adaptación. Estos cambios, particularmente los que se producen entre los 12 y 13 años, pueden interferir con la imagen que se tenga de uno mismo.

*Clase social.* Existe una cierta vinculación entre la evolución y el manejo de la imagen personal entre los 16 y 19 años. Algunos investigadores afirman que a una edad menor, la clase social tiene escasa importancia en la conformación de la autoestima. En los adolescentes, la clase social tiene más importancia para la imagen de sí mismo, en tanto que, cada vez y con mayor frecuencia, se asocia con una clase de poder adquisitivo mayor.

Es importante mencionar que en este aspecto también participa la familia, tanto a favor como en contra, pues en esta etapa de desarrollo aún desempeña un papel importante en el apoyo emocional del adolescente.

*Contradicciones.* En las últimas décadas se han diversificado los conceptos relativos a las características corporales en hombres y mujeres. Si se observa con detenimiento, la mayoría de las revistas para mujeres muestra imágenes y artículos bastante exigentes a los que tienen que adaptarse gran parte de ellas; estas exigencias, por otro lado, son poco realistas, contradictorias y paradójicas, pues insisten constantemente en los siguientes aspectos:

- ◆ Las mujeres deben poner atención a su apariencia, que incluye: el cabello, el rostro, la silueta corporal y particularmente el peso.
- ◆ Al mismo tiempo deben saber cocinar una gran variedad de alimentos para ellas y sus familiares.

Dichos artículos insisten de manera constante en que es posible modificar la apariencia personal *con el fin de adecuarse a los estereotipos culturales de belleza*, utilizando cremas reductoras, una gran cantidad de cosméticos y cuidando la ingesta de alimentos. Esta última recomendación se vincula con un problema de salud que se incrementa de manera paulatina en nuestro país: la anorexia y la bulimia.

*En lo que se refiere a los varones* no existe tanta exigencia en cuanto a su apariencia personal; la autoestima en estos casos radica en la inteligencia, la competencia (habilidad) en el trabajo, en los deportes y en el poder adquisitivo.

*En todos los adolescentes, hombres o mujeres, en edad más temprana o tardía, se afirma que hay una asociación positiva entre la autoestima y el nivel de apoyo emocional que proporciona la familia.* Los recursos psicológicos internos (imagen de sí mismo) y los externos (apoyo emocional) durante la adolescencia, pueden tener repercusiones muy importantes en la autoevaluación o autopercepción de cada individuo y, al mismo tiempo, esta percepción puede relacionarse con el estado de salud en etapas posteriores de la vida.

*Inactividad y obesidad.* Es frecuente que exista, una estrecha relación entre una buena imagen de sí mismo y la actividad física.

Las personas que tienen una imagen positiva de sí mismas, tienden a cuidar su apariencia física y a evitar comportamientos de riesgo que la alteren. Esta situación puede explicar la relación tan importante que se da al final de la adolescencia y al inicio de la edad adulta, en la que un buen número de jóvenes se muestran atentos a cuidar su apariencia, conjuntamente

con una alimentación adecuada y el ejercicio para evitar un fenómeno creciente en diversas culturas: *la obesidad*.

Algunos estudios han mostrado que los jóvenes con baja autoestima en la adultez temprana, tienden a manifestar signos de obesidad alrededor de 6 u 8 años más tarde.

En el caso de las mujeres, una deficiente autoevaluación de ellas mismas en la adolescencia puede conducir posteriormente a estados depresivos, problemas diversos de salud y a la obesidad. En los varones, una autoestima deficiente en la adolescencia está asociada a la inactividad y a la obesidad y, en ambos casos, los efectos a futuro se vinculan con enfermedades de tipo crónico como problemas vasculares, hipertensión arterial, colesterol elevado, etcétera.

## CONCLUSIONES

La autoestima incluye un respeto amoroso y cuidado digno por uno mismo y por los demás. Como se ha comentado en este capítulo, existen diversos componentes que participan en la estructuración de lo que podemos denominar una buena autoestima; sin embargo, con propósitos prácticos y para el objetivo que se pretende alcanzar con estas reflexiones, a continuación se enuncian los aspectos más relevantes y prácticos que pueden llevarse a cabo de forma diaria como un factor de protección y, al mismo tiempo, promotor de una mejor salud física y mental.

*Confianza.* Comienza en etapas tempranas de la vida y se apoya en la forma en que fuimos tratados por nuestros familiares. Es muy importante mencionar que *la mayoría de las veces hacemos interpretaciones infantiles erróneas sobre el trato que recibimos de nuestros padres*. En el transcurso del tiempo, y siempre con una actitud de reflexión, podemos darnos cuenta de que en la infancia recibimos lo mejor que pudieron

ofrecernos nuestros padres. Si no nos dieron más se debe seguramente a que no tenían los recursos y la educación suficientes, pero no a que no nos amaran lo bastante. Reconstruir la confianza en nuestros familiares y en las personas que están a nuestro alrededor reforzará nuestra habilidad para sentirnos más seguros.

*Identidad.* Es un componente fundamental en la existencia humana. Saber quiénes y cómo somos ha sido una de las tareas más laboriosas en la historia de la humanidad. Si bien la identidad tiene múltiples componentes podemos darnos cuenta de que pertenecemos a un grupo social y, en consecuencia, tenemos una identidad social. A través de la reflexión constante –que debemos practicar diariamente– también podemos darnos cuenta de cómo somos: violentos, inquietos, irritables, tranquilos, pacíficos, tolerantes, o bien, que con frecuencia pasamos de un extremo al otro. Recordemos entonces que *la autoestima es un proceso continuo y cambiante en cada una de las etapas de nuestra vida*, pero si nos ocupamos de nuestro crecimiento personal, siempre identificaremos ideas y comportamientos individuales que nos permitan mejorar.

*Autonomía.* Se adquiere mediante el ejercicio continuo; es decir, identificando la dependencia que tenemos de otras personas o de ciertas situaciones de la vida diaria. En estos casos, el ejercicio continuo consiste en lograr poco a poco un mayor nivel de independencia en nuestra relación con los demás, en el trabajo, en la toma de decisiones y de una manera concreta: *cuando no dependemos de otros, pero mantenemos con ellos relaciones afectuosas e importantes con cierta regularidad.*

*Intimidad.* La intimidad se encuentra estrechamente relacionada con lo que llamamos identidad y de la que adquirimos el conocimiento de pertenencia; consecuentemente, la intimidad es la habilidad que tenemos para relacionarnos con los demás y también la capacidad para establecer límites en esas relaciones de cercanía. En otras palabras, es muy importante una relación afectuosa y de cariño con nuestros familiares y con

las personas que están a nuestro alrededor, pero también es primordial saber mantener nuestra autonomía y establecer límites en nuestras relaciones de interdependencia con los demás.

*Respeto.* Cada uno de nosotros tiene la capacidad de aprender, primero, a respetarse a sí mismo y luego, a los demás, particularmente si ponemos atención a nuestras convicciones y toleramos, en el buen sentido de la palabra, la forma de pensar de otros. El respeto también forma parte de los valores que aprendemos en el transcurso de nuestra vida.

Cada uno de nosotros tenemos ciertas características y cualidades que nos hacen singulares, por ello, es importante insistir en que en nuestra vida cotidiana, quehacer profesional y trato con los demás, debemos aprender a reconocer el valor de cada persona, a apreciar y respetar sus diferencias e individualidad, a callar ante la provocación y a estar conscientes de que *es más importante ser cada día mejor que ganar más.*

La autoestima puede desarrollarse y reforzarse con la ayuda de técnicas específicas. A continuación se presentan algunos ejemplos que se pueden emplear de forma grupal o individual.

## **TÉCNICAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA**

### **Técnica 1**

Al emplearla se fomentará un clima de confianza, autoestima y refuerzo positivo dentro de un grupo pequeño.

El ejercicio deberá realizarse en grupos de seis a diez participantes.

### **Cómo desarrollar la técnica**

- ◆ El facilitador pedirá al adolescente escribir un mensaje a cada uno de los miembros del grupo. Los mensajes deben ser

positivos; la intención de éstos es que cada participante se sienta bien respecto a lo que se le escribe.

- ◆ El facilitador repetirá la siguiente frase: “A veces goza uno más con un regalo pequeño que con uno grande. Sin embargo, es común que nos preocupemos de no poder hacer cosas grandes por los demás y olvidemos las pequeñas cosas que están llenas de significado. En el ejercicio que sigue daremos un pequeño regalo de felicidad a cada compañero”.
- ◆ El facilitador puede decir algunas frases para que el adolescente escriba con mayor facilidad, por ejemplo: “Me gusta tu sonrisa”, “Eres una persona muy agradable”.
- ◆ Escoja aquéllo a lo que la persona responda positivamente.
- ◆ Recomiende decir a cada uno de los participantes lo que sea importante y gratificante.
- ◆ Es importante resaltar que habrá frases que no se podrán decir, como por ejemplo: “Eres la persona (un adjetivo o superlativo) en este grupo”, “Te quiero porque...”, “Te pongo en el lugar (número) en relación conmigo en este grupo porque...”
- ◆ Pida que el mensaje se haga de forma personal, usando el nombre de la otra persona y utilizando frases como “Me agrada...”, “Me gusta...” o “Siento...”
- ◆ Los mensajes podrán ser anónimos o firmados por los participantes, según lo deseen.
- ◆ Pida que al terminar de escribir los mensajes, doblen el papel y escriban el nombre del destinatario en la parte exterior, para que lo coloquen en el lugar que previamente hayan destinado como buzón.
- ◆ Se entregará cada uno de los mensajes y se le pedirá a los participantes que mencionen cuáles los animaron más; asimismo, pueden pedir que se aclaren dudas con respecto a algún mensaje y de forma voluntaria expresar lo que sintieron.
- ◆ Puede haber algunas variaciones en el ejercicio, por ejemplo que los mensajes pueden ser enviados sólo a aquéllos a quienes se conoce bien y en forma agradable.

## Técnica 2

Permite que la autoestima se fortalezca a partir del reconocimiento y la aceptación de sí mismo.

El facilitador leerá el siguiente cuento al adolescente y posteriormente lo llevará a la reflexión.

“Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: Los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no volaba ni sabía nadar... Y así todos los demás. ¿No habría manera de establecer una academia para mejorar la raza animal? Y así lo hicieron. En la primera clase de carrera el conejo fue una maravilla y todos lo calificaron sobresaliente; pero en la lección de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: ¡Vuela, conejo! y al hacerlo se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió dos patas y fracasó también en el examen final de carrera. Por su parte, el pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo y al hacerlo se lastimó las alas y el pico y, en adelante, tampoco pudo volar, reprobando la prueba de excavación y la de vuelo”.

Después del cuento el facilitador comenta: “Un pez debe ser pez, un estupendo pez, un magnífico pez, pero no tiene por qué ser un pájaro”.

“Un hombre inteligente debe sacarle punta a su inteligencia y no empeñarse en triunfar en deportes, mecánica y arte a la vez.”

“Cualquier persona puede llegar a ser simpática, buena y maravillosa.”

“Sólo cuando aprendamos a amar en serio lo que somos, seremos capaces de convertir lo que somos en una maravilla.”

Finalmente se llevará al adolescente a la siguiente reflexión:

Todos debemos aceptarnos a nosotros mismos reconociendo responsable, ecuánime y serenamente los rasgos físicos y psicológicos que en ocasiones pueden limitarnos, así como los

errores que cometemos. Esto no disminuye las cualidades que como seres humanos tenemos.

Cuando se habla de autoaceptación, nos referimos a que la persona se acepte a sí misma plenamente y sin condiciones, sin importar lo que otros digan o piensen.

### Técnica 3

Con la siguiente actividad se favorecerá que el adolescente exprese los aspectos más importantes de la imagen que tiene de sí mismo, centrándose en lo positivo y compartiendo aquello que lleva adentro y que en ocasiones no exterioriza.

La dinámica permite la reflexión sobre las capacidades personales “positivas” adquiridas y desarrolladas desde la infancia hasta este momento.

Para realizar este ejercicio es importante disponer de tiempo, pues el objetivo es que el adolescente se reconozca como un tesoro valioso que necesita desarrollar muchas de sus cualidades.

### En qué consiste

Cada participante hará una lista de sus valores positivos, por ejemplo, si se habla de cualidades personales (valentía, organización, autocuidado), sociales (saber escuchar, respetar, tolerar), físicas (fuerza, rapidez, etcétera), intelectuales (creatividad, astucia, pensamiento crítico). La lista debe ser tan larga como pueda realizarse.

El facilitador dirá lo siguiente: “Piensen con mucho cuidado en todos sus talentos, es importante que lo hagan con calma, despacio, y sobre todo con mucha sinceridad.”

Cuando se concluya esta lista les pedirá que escriban lo que han conseguido a través de sus propias capacidades, deberán pensar en situaciones de las cuales estén satisfechos aun-



que parezcan pequeñas, por ejemplo, aprobar un examen, ganar un partido de fútbol, etcétera.

Debe recordarles que ambas listas serán tan largas como ellos quieran.

A continuación dibujarán un árbol con raíces, ramas y tronco de la siguiente manera:

- ◆ En las raíces se situarán los aspectos de la primera lista, cada raíz será una de las cualidades escritas. Su tamaño dependerá de qué tan grande sea esa característica en uno mismo; el árbol tendrá algunas raíces grandes y otras pequeñas. Hay que escribir en cada raíz el valor al que pertenece.
- ◆ Después se dibujará el tronco y las ramas; en las ramas se escribirá cada aspecto de la segunda lista, como en el caso de las raíces, cada rama principal corresponderá a un gran éxito y las ramas pequeñas uno menor. También se deberá escribir cada uno de ellos.
- ◆ De forma voluntaria se explicará el árbol que se ha dibujado y las cualidades o éxitos específicos.
- ◆ Al final se pedirá que expresen de forma voluntaria lo que sintieron durante el ejercicio.

## **Algunas sugerencias**

A continuación se mencionan algunos consejos para que los padres ayuden a sus hijos a desarrollar y fortalecer su autoestima:

- ◆ Ser tolerante y flexible con los hijos les permite sentirse más seguros consigo mismos.
- ◆ En ocasiones, los padres tienen ciertas expectativas con respecto a lo que deben ser los hijos, analice sus sentimientos, identifique qué siente y qué esperaba de él, acépt-

telo como es y valórelolo conforme a lo que es y no de acuerdo con sus expectativas.

- ◆ Evite la comparación entre los hijos. No resalte de forma excesiva las cualidades de alguno de ellos.
- ◆ Es recomendable elogiar, valorar y decir al adolescente que se encuentra contento por sus logros.
- ◆ De acuerdo con la edad, es importante asignarle responsabilidades.
- ◆ Evite situaciones que ridiculicen a alguno de sus hijos o que alguno de los hermanos las promuevan.
- ◆ Apóyelo para que se desempeñe en las actividades que le gusten.
- ◆ Enfoque las llamadas de atención a conductas específicas y no a aspectos de su personalidad.
- ◆ Platique con su hijo y descubra sus habilidades para ayudarle a desarrollarlas aún más.
- ◆ Conozca a sus amistades y fomente aquellas que considere positivas para el desarrollo de su hijo.
- ◆ Promueva que realice actividades deportivas, culturales o recreativas en su tiempo libre.
- ◆ Establezca tiempos que le permitan dedicar espacios a cada uno de sus hijos, la convivencia directa e individual con ellos le permiten conocerlos más y establecer una mejor comunicación, y a ellos confiar en sí mismos y aceptarse mejor.
- ◆ Recuerde que los hijos aprenden de sus padres, quienes son modelos de sus conductas.
- ◆ Permita y fomente que su hijo exprese sus sentimientos.
- ◆ Evite situaciones en que se pierda el respeto y la confianza entre usted y su hijo.
- ◆ Es de mucha importancia demostrar afecto a través del contacto físico con abrazos, caricias y besos.
- ◆ Cuando así se requiera, dé palabras de aliento.
- ◆ Escuche las necesidades de sus hijos.

- ◆ Dedique tiempo a realizar actividades en las que participen ambos.
- ◆ Para el adolescente es muy importante que se cumplan las promesas que se le hacen.
- ◆ Enseñe a sus hijos a establecer metas realistas y a corto plazo.
- ◆ Evite regañarlos o ridiculizarlos frente a sus amigos o compañeros de escuela.
- ◆ Permita que su hijo decida y solucione sus propios problemas. Oriéntelo y ayúdelo si así lo requiere, pero no resuelva sus problemas.
- ◆ Invite a su hijo a realizar tareas cotidianas, por ejemplo, ir al banco o de compras, actividades en las que se requiera esperar en filas, esto le permitirá identificar la importancia de esperar y favorecerá el autocontrol y la tolerancia a la frustración.
- ◆ Determine reglas, normas y consecuencias. Cuando se presente una falta, castigue o regañe.
- ◆ Reconozca los logros y esfuerzos de sus hijos.

