

El desarrollo de la autoestima en el adolescente

Todos tenemos una idea de lo que es la autoestima, pero ¿la sabemos definir? Podemos considerar la AUTOESTIMA como la actitud que tiene una persona hacia sí misma. Se trata de un proceso dinámico en el que influyen muchos factores a lo largo de la vida. Es importante recalcar que la autoestima de un niño puede variar de acuerdo con las circunstancias y las personas que lo rodean. La formación y el correcto desarrollo de la autoestima tiene su origen en las relaciones familiares, desde el mismo momento que el niño se siente amado, querido y respetado por sus padres. Los acontecimientos positivos refuerzan la autoestima positiva y los fracasos activan la negativa, y esto puede suceder de forma simultánea en la vida cotidiana.

La autoestima de los adolescentes se ve afectada positiva o negativamente de acuerdo a los comportamientos que ven a su alrededor: padres, profesores, amigos... Los padres contribuyen positivamente a la autoestima de sus hijos al alentarlos a correr los riesgos necesarios para alcanzar retribuciones, al favorecer la progresiva independencia con la capacidad de asumir responsabilidades y evitar la crítica destructiva. Los amigos también juegan un importante papel por que la lucha que libra el adolescente para ser autónomo le genera agobios y dudas que pueden ser suavizados por el grupo de iguales.

¿Cómo se construye la autoestima en el niño? Hacia los 3 y 5 años, el niño recibe opiniones, apreciaciones y también críticas, infundadas o no, acerca de su persona. Hacia los 6 años, son más conscientes de su individualidad afectiva. En la adolescencia, a partir de los 11 años, con la instauración del pensamiento abstracto, podrá entender su sensación de placer o displacer ante los mensajes que emiten las personas que le rodean. Siendo la identidad un tema central de esta etapa, el adolescente explorará quién es y querrá responder en forma consciente a preguntas sobre su futuro y su lugar en el mundo. La obtención de una valoración positiva de sí mismo permite en el adolescente un desarrollo psicológico sano y armónico con su medio y en su relación con los demás.

La familia, como primera fuente de transmisión de ideas y sentimientos, va conformando la autoestima en los hijos de ambos sexos. Más tarde también influyen el resto de familiares, amigos, maestros y compañeros de clase, quienes van mejorando estas ideas y conceptos. Todas estas influencias irán formando un sentimiento de autoaceptación o autorrechazo. Los elogios, regañinas, miradas, estímulos, castigos les están transmitiendo mensajes positivos o negativos, según la forma o intención con que se les transmitan. Estos mensajes serán portadores de sentimientos de seguridad, aceptación, de cariño; o por el contrario, de rechazo, inseguridad o de desánimo.

Veamos ahora 23 ACCIONES concretas que son deseables realizar para que los adolescentes desarrollen una autoestima adecuada como consecuencia de la educación que les ofrece la familia.

1.- Elogiar y no ridiculizar

A esta edad, necesitan que se le reconozcan las pequeñas cosas que hacen diariamente y que a veces pasan desapercibidas para los adultos. Sin embargo, debe evitarse el elogio (refuerzo) excesivo, ya que cuando un comportamiento adecuado está ya establecido, no será necesario recordarle en cada momento lo bien que ha actuado. El refuerzo debe ser sincero, sin exageraciones y de acuerdo con los comportamientos que deseamos aumentar.

2) Descubrir sus cualidades

En muchas ocasiones los padres conocen perfectamente cómo son sus hijos y cuáles son sus comportamientos habituales. No obstante, es muy probable que sean ellos mismos los que no conocen muy bien sus cualidades, quizás porque nunca se han detenido a pensar en ello. Son muchos los que solamente piensan que las cosas siempre les salen mal. Debemos hacerles valorar, mediante distintos recursos las cosas que saben hacer, las cualidades que tienen y sus habilidades. Una vez conozcamos cuales son las cualidades en las que destaca debemos darle la oportunidad para que las demuestre con frecuencia. Todo esto le ayudará a sentirse especial y capaz en esas habilidades. Pasado algún tiempo podemos seleccionar otras habilidades y actuar de forma similar.

3) Decirse socas agradables sí mismo

Hay ocasiones en las que es importante que nos digamos cosas agradables y bonitas a nosotros mismos. Hay muchos motivos por los que uno puede sentirse satisfecho de su comportamiento y que ello sea motivo de autorrefuerzo y autosatisfacción personal.

4) Mejorar su imagen corporal

La imagen personal está formada por el aspecto psicológico y por lo físico. La apariencia personal es muy importante para estar a gusto consigo mismo, especialmente en el desarrollo de la adolescencia, de acuerdo con sus características corporales diferentes, que se dan en el paso de una edad a otra, en la que los cambios morfológicos y psicológicos son muy claros. Esta es la denominada adolescencia.

Hay que ayudarles a mejorar su imagen personal, en ésta etapa de su desarrollo de la siguiente forma:

Enseñándoles normas sobre higiene personal, limpieza, vestido, aseo, aspecto externo, etc. Explicándoles su importancia y necesidad en las relaciones sociales con los demás.

En el momento de la adolescencia es cuando éstos manifiestan mas dificultades sobre su imagen corporal, y habrá que explicarles las

características de esta etapa evolutiva de la vida para que la comprendan y la acepten.

5) Mejorar otros comportamientos

Es bueno hacerles conscientes de que la mejora de esos comportamientos le harán estar más a gusto y sentirse mejor. No solamente las cualidades personales son las que le pueden hacer feliz sino, también, aquellas otras que puede mejorar.

6) Autodescubrirse

Cada uno de nosotros somos distintos a los demás. Podemos ser altos o bajos, guapos o feos, gordos o delgados, inteligentes o menos inteligentes, más tranquilos o más nerviosos. Cada uno tenemos nuestra propia forma de ser. Debemos estar contentos con nuestra forma de ser, pero es muy importante que queramos cambiar aquellas cosas que no nos gustan o no nos benefician.

7) Ayudarle a tolerar frustraciones

No siempre conseguimos lo que queremos y ello no debe ser motivo de infelicidad ni de alteración de nuestro comportamiento. En el plano de la autoestima, debemos transmitirles que no deben desanimarse o deprimirse cuando alguna cosa que deseaban no la consiguen, porque no depende de sus esfuerzos, sino de otras circunstancias ajenas a ellos.

8) Enseñarle a sentirse orgulloso de sus logros

Este punto trata de hacer que los alumnos aprendan a valorar sus éxitos personales, expresando con espontaneidad los sentimientos de satisfacción de sí mismos. La satisfacción por sí mismo y por lo que se consigue (hacer nuevos amigos, pasárselo bien, aprender algo, etc.) aumenta la autoestima. Cuando se expresan estos sentimientos de valía personal, de logro de objetivos, el adolescente se puede sentir más seguro de sí mismo y más autoconfiado, ello favorece el establecimiento de relaciones interpersonales con compañeros y amigos con una mayor facilidad.

9) Enseñarle a identificar bien cuáles son sus emociones y sentimientos

Las emociones a veces nos impiden actuar empleando la razón. En numerosas ocasiones, los adolescentes no son suficientemente conscientes de ello y es necesario ayudarles a distinguirlos. Todos sabemos qué es la felicidad, la tristeza, la alegría, el enfado, la decepción, etc. Sin embargo, reconocer que actuamos bajo la influencia de estas emociones resulta un poco más difícil.

10) Valorar sus opiniones

Los adolescentes no deberían pensar: "lo que digo yo no cuenta". Las opiniones o las ideas que él expresa deben ser tenidas en consideración, de acuerdo con la edad, pero siempre valorando su aportación y su participación.

Los adolescentes tienen sus propias ideas y opiniones sobre todos los temas. Sin embargo, deberemos enseñarles las maneras más adecuadas de expresar sus opiniones, de tal forma que se expresen adecuadamente respetando las normas que deben existir en el diálogo con las demás personas.

11) Hacer que se sienta un miembro importante de su familia

Los hijos son miembros importantes de la familia y ello se debe hacer notar y desarrollarse escuchándoles, haciéndoles participar en todos aquellos asuntos que son de importancia para la familia. Podemos consultarles algunas cosas en las que se expresen y nos digan cual es su opinión, lo que piensan al respecto, valorando sus aportaciones, más por el hecho en sí de participar y aportar, que por la validez o no de lo que expresen.

12) Comunicación fluida

La buena comunicación es la base fundamental de la convivencia. A pesar de que el estrés caracteriza muchas veces nuestra vida cotidiana, siempre deberían buscarse los momentos del día adecuados para interesarse por las cosas y los problemas de los hijos, manteniendo conversaciones afectuosas con ellos, debatiendo y comentando temas de intereses comunes o personales. Mostrándoles y ofreciéndoles el apoyo necesario para ayudarles con los problemas personales que pudieran tener. Con ello se pretende animarles a que expresen ideas, aunque sean muy diferentes a las que pueden tener los padres, pero es importante que a esta edad se comuniquen y se sientan arropados por la ayuda afectiva.

13) Celebrar sus éxitos

Aprobar un examen, hacer un trabajo limpio y bien hecho y ser felicitado por el profesor, obtener un meritorio puesto en una competición deportiva, hacer nuevos amigos, ir de excursión, etc. Todos ellos son ejemplos de pequeños éxitos que los chicos experimentan y que necesitan compartirlos con los demás: los compañeros, amigos y padres, especialmente, para que les sean reconocidos sus méritos, sus capacidades y sus esfuerzos por conseguirlos y alcanzarlos. Es una buena ocasión para felicitarles por el éxito conseguido, expresándoles comentarios que hagan referencia a su capacidad, a su imaginación, a su esfuerzo e interés. Estos elogios tienen un poderoso efecto sobre la autoestima: la eleva, la fortalece y, sobre todo, les hace muy felices.

14) Evitar la sobreprotección

Cuando los hijos tienen alguna dificultad, debilidad, deficiencia o enfermedad, por lo general, tendemos a sobreprotegerles, ofreciéndoles una ayuda excesiva. Pero más que ayuda en sí, lo que realmente se hace es realizar cosas por ellos. Por todos es sabido, que el niño sobreprotegido por sus padres desarrolla un autoconcepto caracterizado por la necesidad de ayuda, que alguien, le diga lo que tiene que hacer y cómo hacerlo.

15) Los adultos debemos ser buenos modelos de autoestima

Los adultos que rodean a un adolescente son la fuente de su seguridad, la protección de sus temores y en ellos confían para solucionar sus problemas. Son su espejo y ese espejo debe ser muy claro, transparente.

16) Mostrar flexibilidad

Es necesario y frecuente que en la familia existan unas normas de funcionamiento, unas reglas o pautas de conducta que regulen las relaciones entre los distintos miembros que la componen. Estas normas deben ser adecuadas para que todos las cumplan y exista un buen ambiente familiar.

17) Conocer bien el ambiente de los adolescentes

En la medida en la que el ambiente en el que se mueven los adolescentes posean los valores deseables, podemos fomentar iniciativas de interacción: cumpleaños, excursiones, trabajo en grupo... Debemos prestar atención a las distintas interacciones que se producen en el entorno escolar, para que ellos, en esta edad en la que son tan inestables e influenciables puedan aprender de personas valiosas y con valores.

18) Dedicarle el tiempo necesario

Uno de los principales problemas actuales es que los adultos tenemos un tiempo muy reducido para poder estar con ellos. A pesar de ello es deseable que encontremos momentos a lo largo de cada día en los que podamos tener una comunicación más fluida y afectiva con ellos, si nos lo demandan. Así verán que nos interesamos por sus cosas. Ellos necesitan esta atención para sentirse seguros.

19) Fomentar que se relacione con grupos

Es necesario potenciar los vínculos que los adolescentes crean con sus iguales. La familia debe fortalecer, propiciar y alentar las relaciones con grupos fuera del entorno familiar como agrupaciones deportivas, de ocio y tiempo libre... La pertenencia a un grupo, asociación o equipo desarrolla el sentimiento de vinculación hacia el grupo y a su vez le da seguridad. Es una de las mejores formas de desarrollar los componentes de la autoestima.

20) Fomentar su creatividad

La creatividad se aprende como se aprenden otros comportamientos. Desde casa también se pueden fomentar la realización de actividades que estimulen su sentido creativo, animándoles a realizar algunas tareas o actividades específicas de ello.

21) Ayudarles a proponerse metas

Los padres deben enseñar a los hijos que si quieren conseguir algo hay que proponerse metas u objetivos. Proponerse pequeñas metas exige desmenuzar lo que queremos conseguir en pequeños pasos.

22) Interesarse por su vida escolar

Los adolescentes pasan muchas horas en el centro escolar y allí suceden cosas a diario, que le afectan positiva o negativamente al desarrollo de su autoestima. Interesarnos por los estudios y las relaciones que tiene con sus compañeros de clase es una forma de brindarles la seguridad afectiva que necesitan. En algunas tareas de clase es posible que tenga dificultades, nuestra labor es animarle a pensar en positivo. Con esto le ayudaremos a que se dé cuenta que los comentarios y pensamientos con carácter negativo y no constructivo no le benefician, sino que por el contrario le desmoraliza y baja su autoestima. También debemos prestar atención a las tareas en las que tienen éxito y destacan. Reconocerle sus logros escolares es muy importante para mantener y aumentar su autoestima.

23) Fomentar la autonomía personal

Desde que los hijos se incorporan al sistema escolar debemos potenciar la adquisición de habilidades de autonomía personal. Un objetivo importante en su educación es que aprendan a cuidarse de sí mismos, y para eso hay que enseñarles los conocimientos y las habilidades que necesitan para valerse solos. La autonomía debe referirse no solamente a las habilidades de alimentación, vestido y salud, sino a las relaciones interpersonales y a su autoestima. Fomentar la autonomía personal favorecerá el desarrollo de la autoestima.