

Desarrollo de la autoestima en los adolescentes

La autoestima es la idea que tenemos a cerca de nuestra propia valía como personas. Sentirse esencialmente cómodo dentro de uno mismo, aceptarse tal y como uno es y quererse sin condiciones es esencial para la supervivencia psicológica y para la salud mental del individuo.

La autoestima se va desarrollando a lo largo de toda nuestra vida a través de las experiencias por las que pasamos y, por lo tanto, es posible favorecer las condiciones para que pueda formarse de manera adecuada en nuestros niños y jóvenes.

Qué es la autoestima

La autoestima es la idea que tenemos a cerca de nuestra propia valía como personas 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 sentimos antipáticos o graciosos; nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se conjuntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

Uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la consciencia de sí mismo: La capacidad de establecer una identidad y darle un valor. En otras palabras, tú tienes la capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no tu identidad. El problema de la autoestima está en la capacidad humana de juicio. El juzgarse y rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente te mantienen vivo.

Cómo se forma la autoestima

La autoestima se va desarrollando a lo largo de toda nuestra vida a través de las experiencias por las que pasamos. Si estamos con personas que no nos aceptan, que nos ponen condiciones para querernos disminuye la autoestima. Si nos valoran por nuestros logros, nuestra belleza, nuestra simpatía, nuestras posesiones seguramente no saldremos muy bien parados; aprendemos a desvalorizarnos.

Además de los juicios de los demás, sobre nuestra autoestima influye la forma en que en nuestro diálogo interno interpretamos esas experiencias positivas y negativas que vivimos. La baja autoestima está relacionada con una forma inadecuada de pensar acerca de nosotros mismos. Existen formas distorsionadas de pensar. Son pensamientos de autodevaluación que deterioran nuestra autoestima.

Algunos ejemplos de estas distorsiones de pensamiento son los siguientes:

□ **Sobregeneralización:** A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento. Un pequeño error puede ser interpretado como "todo me sale mal". Un gesto de desaprobación de otra persona puede ser interpretado como "todo el mundo me rechaza"

□ **Valoración global:** Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo como persona global. No tener habilidad para un determinado tipo de tareas puede ser interpretado como "soy muy torpe" o "soy un fracasado" en lugar de decir "no se me da bien ..."

□ **Filtrado negativo:** Nos fijamos sólo en lo negativo de una situación y no nos damos cuenta de lo que puede tener de positivo.

□ **Autoacusación:** Uno se encuentra culpable de todo. Tengo yo la culpa, !Tendría que haberme dado cuenta!.

□ **Lectura del pensamiento:** supones que no le interesas a los demás, que no les gustas, crees que piensan mal de ti...sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables.

Cómo influye la autoestima en el comportamiento

Tendemos a comportarnos como la persona que creemos que somos, por lo que creemos que somos capaces de hacer. Por ejemplo, si nos vemos a nosotros mismos como poco sociables no nos esforzaremos en intentar relacionarnos con los demás de modo que reforzaremos esa creencia negativa al no darnos a oportunidad de hacer nuevos amigos.

Dado que pensamientos, sentimientos y comportamientos se encuentran interrelacionados la autoestima de una persona influye en cómo se siente, cómo piensa, aprende y crea, cómo se valora, cómo se relaciona con los demás y cómo se comporta

La autoestima en los adolescentes

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita hacerse con una firme IDENTIDAD, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

Durante la adolescencia se manifiestan ciertos cambios a nivel socio-afectivo, físico y cognoscitivo, se desarrollan además la capacidad de reflexionar y pensar sobre uno/a mismo/a y de aceptar una nueva imagen corporal. Al hacerlo, el o la adolescente se formula una serie de preguntas sobre sí mismo, por ejemplo "¿soy atractivo?" "¿soy inteligente?" "¿soy aceptado por mis compañeros?" Gradualmente empieza a separar lo que cree que es verdad sobre sí mismo/a de lo que considera erróneo y a formularse sus propios conceptos sobre su persona. Cuanto mayor sea la aceptación que se siente, tanto en la familia como en los/as compañeros/as, mayores serán las posibilidades de éxito.

En la adolescencia tanto el grupo familiar, el de la escuela, los amigos, los medios de comunicación contribuyen a moldear la autoestima. Pero en esta etapa se conjugan otros elementos, pues durante la adolescencia la autoestima tiende a debilitarse.

Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente. Un adolescente con autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue. Y lo que es más, si el adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

Cómo afecta la autoestima a los niños y adolescentes

El nivel de autoestima influye en el desarrollo y desempeño de otras actitudes:

1. Condiciona el aprendizaje.

El joven con poca autoestima, o también llamada autoestima negativa, está poco motivado e interesado en aprender, encuentra poca satisfacción en el esfuerzo porque no confía en sus posibilidades de obtener éxito. Cuando valora y le da importancia a su capacidad para aprender, experimenta mayor confianza en sí mismo y puede desplegar esfuerzos tendentes al logro de sus objetivos.

2. Ayuda en la superación de dificultades. El adolescente con autoestima positiva es capaz de enfrentarse

a problemas y fracasos, porque dispone de la energía necesaria para confiar en superar los obstáculos.

3. Fundamenta la responsabilidad. La confianza en uno mismo constituye la base para ser capaz de responder a las exigencias de la vida cotidiana.

4. Favorece la creatividad. El niño que se valora y confía en sí mismo, puede explorar nuevas posibilidades, se arriesga con respuestas creativas y originales.

5. Posibilita la relación social. El justo aprecio y respeto por uno mismo genera seguridad personal, dota de atractivo personal y facilita las relaciones con los demás en relación de igualdad, sin sentimientos de inferioridad o superioridad.

6. Determina la autonomía:

El niño que se considera con adecuados niveles de autosuficiencia es capaz de tomar decisiones.

Quien se acepta y se siente bien consigo mismo es capaz de enfrentarse a retos de forma independiente.

Cuando el nivel de autoestima es bajo los niños son dependientes, incapaces de tomar decisiones, sin opinión y sin criterio.

7. Afianza la personalidad. El sujeto se siente seguro de sus posibilidades como ser independiente (seguro, confiado y autoaceptado) y como ser social (confía, valora y acepta a los demás).

Un adolescente con autoestima positiva...

Actúa Independientemente

Elige y decide como emplear su tiempo, su dinero, sus ocupaciones. Busca amigos y entretenimientos por sí solo/a

Asume sus responsabilidades

Actúa con seguridad de sí mismo/a, sin que haya que pedírselo y asume la responsabilidad de ciertas tareas o necesidades evidentes (lavar platos, consolar a un amigo, etc.).

Afronta nuevos retos con entusiasmo y siento orgullo de sus logros

Le interesan las tareas desconocidas, cosas y actividades nuevas que aprender y poner en práctica; o se lanza a ellas con seguridad.

Demuestra amplitud de emociones y sentimientos

De forma espontánea sabe reír, sonreír, gritar, llorar y expresar su afecto y, en general, sabe pasar por distintas emociones sin reprimirse ni ocultarse.

Es tolerante frente a la frustración

Si algo sale mal, sabe encarar esta situación de distintas maneras, esperando, riéndose de sí mismo, replicando, etc. y es capaz de hablar de lo que le entristece.

Se siente capaz de influir en otras personas

Tiene confianza en las impresiones y en el efecto que el o ella produce sobre los/as demás miembros de la familia, amigos, profesores, etcétera.

Actitudes o Posturas habituales que indican Autoestima Baja

- Autocrítica** dura y excesiva que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo mismo/a.
- Hipersensibilidad a la crítica**, por la que se siente exageradamente atacada/o, herida/o; hecha la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos tercos contra sus críticos.
- Indecisión crónica**, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo innecesario por complacer**, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión de los demás.
- Perfeccionismo**, autoexigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilización** inadecuada por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- Hostilidad** flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del supercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- Pesimismo** generalizado. Todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo.

Cómo pueden ayudar los padres a desarrollar una autoestima positiva

- Los niños necesitan un hogar feliz y seguro, donde disfruten de cierta libertad y donde existan normas y límites que rigen la convivencia.
- Los niños necesitan sentir que son capaces de hacer cosas autónomamente y resolver sus pequeños problemas, para ello la familia debe darles responsabilidades de forma gradual.
- La familia debe manifestar satisfacción por los logros y avances del niño.
- La familia debe dispensar elogios merecidos ante las tareas de los niños.
- La familia debe ayudar y enseñar al niño con orientaciones concretas ante sus dificultades, sin menospreciar los intentos frustrados del mismo.
- Es necesario evitar las comparaciones: cada niño debe ser valorado por lo que es y lo que puede hacer. El niño aprenderá con este ejemplo a valorar y sentir agrado por los demás, respetando las diferencias entre las personas.

- La familia debe admitir los propios errores, porque para su seguridad, los niños necesitan aprender que a veces se fracasa y se cometen errores.
- Es necesario proponer a los niños tareas de dificultad ajustada, que puedan realizar con éxito; ello generará confianza en las propias capacidades.
- En la familia se debe fomentar el sentimiento de "estar satisfecho con uno mismo", generando en el niño los pensamientos de:
 - *"PUEDO HACER COSAS"*
 - *"SOY IMPORTANTE"*
 - *"PUEDO APRENDER"*
 - *"PUEDO EQUIVOCARME"*

Acciones que pueden debilitar la autoestima de los niños

Trata de evitar las siguientes acciones porque estas pueden afectar la autoestima de los niños.

- Tener demasiadas o muy pocas expectativas de los niños.
- Gritar o criticar demasiado, especialmente delante de otros.
- Criticar a los niños mas de lo que les elogias o agradeces.
- Utilizar adjetivos como tonto, estúpido, flojo, y descuidado con los niños.
- Al cometer errores, decirles que han fracasado.
- Sobreproteger o descuidar a los niños.

Acuérdate de lo siguiente

- El comprenderte y aceptarte a ti mismo/a te sirve para comprender y aceptar a los demás.
- La manera como tratemos a los niños y lo que les digamos puede fortalecer o debilitar su autoestima.
- Los padres son las personas mas importantes en la vida de los niños y cumplen una tarea importante creando en ellos el sentido de la autoestima.
- Los niños con autoestima muy baja son los que más necesitan tu ayuda y atención.
- Escucha las conversaciones con su hijo adolescente, no reacciones hasta que él no haya terminado. Probablemente aprendas cosas nuevas sobre él. El adolescente se siente más valorado cuando se le escucha atentamente.

Los niños aprenden lo que viven

Si un niño vive criticado, aprenderá a condenar.

Si un niño vive en un mundo hostil, aprenderá a ser agresivo.

Si un niño vive con miedo, se volverá inseguro y miedoso.

Si a un niño se le tiene lástima, aprenderá a tener lástima de sí mismo.

Si a un niño se le somete al ridículo, se hará tímido y sentirá vergüenza de sí mismo.

Si a un niño se le censura y recrimina constantemente, llegará a sentirse culpable de sus acciones.

Si a un niño se le alienta y estimula, aprenderá a confiar en sí mismo.

Si un niño vive en un ambiente tolerante, aprenderá a ser tolerante y paciente.

Si un niño recibe elogios y alabanzas, aprenderá a elogiar a los demás.

Si un niño es querido y aceptado, aprenderá a amar y aceptar.

Si un niño es valorado positivamente, se formará un concepto positivo de sí mismo.

Si un niño vive en un ambiente que le da seguridad, aprenderá a tener fe en sí mismo y en las personas que le rodean.

Si un niño vive con amistad, creerá que el mundo es bueno para vivir.

Si el niño vive en un ambiente pacífico y sereno, amará la paz y vivirá con respeto a los demás.

La importancia del lenguaje

La autoestima se cimienta mucho sobre las valoraciones que recibimos de los demás. Puedes ayudar incluyendo en tu vocabulario frases de aliento y ánimo. Frases constructivas que cambian estereotipos de pensamiento.

- *La próxima vez lo harás mejor.*
- *Se empieza por intentarlo.*
- *Es mejor equivocarse que no hacer nada.*
- *Tú eres importante aunque no logres todos tus objetivos.*
- *Es normal sentir que no se puede, luego se intenta.*
- *Lo perfecto no es posible, lo adecuado sí.*
- *Las cosas tienen una importancia relativa.*
- *Yo te ayudo.*
- *Sí eres capaz.*
- *Puedes hacerlo.*
- *Confío en tí.*

Mejorar nuestra propia autoestima:

El hecho de querernos más y mejor está también en nuestras manos. Todo reside en la cabeza y nosotros somos quienes debemos intentar cambiar nuestro autoconcepto a través de nuestro diálogo interno.

Acéptate tal y como eres, en tus cualidades y defectos. Todos tenemos defectos, nadie es perfecto ni pretende serlo.

Desarrolla el sentido del humor, no des tanta importancia a cosas que no la tienen, ni a los posibles comentarios de los demás. Seguramente en la mayoría de ocasiones nos hacemos montañas innecesariamente, la gente no está siempre pendiente de lo que hacemos o decimos, todo está en nuestra imaginación.

Préstate más atención, dedícate tiempo a hacer aquello que te haga feliz y te satisfaga.

No temas a las responsabilidades o a tomar decisiones, si algo sale mal aprende de tus errores y ten coraje para volver a intentarlo. Nadie está libre del error en esta vida y a veces hay que ver la cara positiva de los fracasos, piensa que aunque se cierren unas puertas, luego se abrirán otras que pueden ser incluso mejores.

Si una relación personal no acaba de funcionar, no pienses nunca que la culpa es sólo tuya, entre dos personas ambas partes son responsables de su comportamiento. La verdad al final es que sólo hubo una incompatibilidad de caracteres.

Prémiate por tus logros, aunque estos sean pequeños o poco importantes, así te sentirás mejor.

Simplifica tu vida y dirígete hacia objetivos realmente valiosos para ti, dedicándote a ellos intensamente, sin miedo.

No es fácil cambiar nuestra autoestima, si lo fuera seguramente nadie sufriría por tenerla demasiado baja, ni existirían personas tímidas o dependientes, pero hemos de creer que tampoco hay nada imposible si ponemos realmente empeño en conseguirlo. Las personas tenemos suficientes capacidades como para cambiar y aprender al largo de nuestra vida.