

CÓMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA DE TU HIJO/A

Colegio Pureza de María

Onteniente, 26 enero 2023

Dr. Antonio Ríos Sarrió

Médico Psicoterapeuta

Terapeuta de Familia y Pareja

Experto en Familias con adolescentes

EL PORQUÉ DE ESTA CONFERENCIA

- 1.- **Porque los padres** quieren lo mejor para sus hijos.
- 2.- **Porque el ayudar a sus hijos** a desarrollar una fuerte autoestima es una de la tareas más importantes de ser padres.
- 3.- Porque la autoestima **es el punto de partida** para el desarrollo positivo de las relaciones humanas.
- 4.- **Porque el modelo**, que en muchas ocasiones seguimos, en la relación con nuestros hijos es el de **corregir y corregir** sin valorar ni hacerse valorar.
- 5.- Porque el desarrollo de una autoestima positiva desde niños nos **predispone a un adulto feliz** y armónico consigo mismo y con el entorno.

¿QUÉ ES LO QUE EDUCA?

AFECTO

Amor, ternura, apoyo, aprobación,
validación, refuerzo positivo, ...

+

AUTORIDAD

Normas y Límites

AUTOESTIMA

DEFINICIÓN (N.Branden)

* La Autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente, consiste en 2 confianzas:

- 1.- **Confianza** en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida.
- 2.- **Confianza** en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

La Autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno/a mismo/a. Tiene **dos componentes**:

- **Sentimiento de capacidad personal** (Competencia)
- **Sentimiento de valía personal** (Validez-Dignidad)

Refleja el **juicio implícito** que cada uno/a hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida y su derecho a ser feliz. (*N. Branden*)

La autoestima es la suma de juicios que una persona tiene de sí misma, es decir, lo que la persona se dice a sí misma sobre sí misma.

**SENTIMIENTO DE
DIGNIDAD**

+

SENTIMIENTO DE CAPACIDAD, COMPETENCIA

= AUTOESTIMA

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es un conjunto de **fenómenos cognitivos y emocionales** que concretan la actitud hacia uno/a mismo/a, la forma en que toda persona se juzga o valora a sí misma.

La autoestima constituye una **condición básica** para la:

- * Estabilidad emocional
- * El equilibrio personal
- * La salud mental del ser humano. (*W. DRESEL*)

La autoestima **es el valor** que le damos a lo que conocemos de nosotros mismos. Es el **Sentimiento General de valía** que nos otorgamos a nosotros mismos.

Supone **aprobarse** a uno mismo, **aceptarse** y considerarse como una **persona digna** de ser aceptada y querida por uno mismo y, por consiguiente, por los demás. (*C. Hertfelder*)

Capacidad de estimarse, de quererse a sí mismo/a. Sentirse bien consigo mismo/a con el fin de poder conseguir las metas que se desean en la vida. (*N. Branden*)

AUTOESTIMA

- La autoestima es un sentimiento hacia nosotros mismos que se expresa siempre con hechos (conducta).
- En un niño/a, chico/a puede detectarse su autoestima por lo que hace y por cómo lo hace.
- La autoestima no es conocerse a uno mism@, aunque con frecuencia se confundan los conceptos.
- El conocimiento de uno mismo es una "teoría" necesaria, es lo que el niño o cualquier otra persona cree que es y actuará según estos principios (gustos, preferencias, aptitudes, cualidades,...).
- La autoestima es lo que yo siento y cómo lo evalúo respecto a eso que conozco de mí.

CUANTO MÁS ALTA SEA LA AUTOESTIMA

- * Más **FUERTES** y **CAPACES** nos sentimos para afrontar las adversidades que puedan darse en nuestra vida
- * **Más posibilidades** tenemos de ser creativos y asumir riesgos
- * **Más expectativas** tendremos en nuestra vida emocional, laboral, social y espiritual

* **Mejores relaciones** estableceremos y mantendremos.

**“LA AUTOESTIMA ES LO QUE YO PIENSO Y SIENTO DE MÍ MISMO/A,
NO LO QUE LOS OTROS PIENSAN O SIENTEN SOBRE MÍ”**

DESARROLLO EVOLUTIVO DE LA AUTOESTIMA

El concepto del Yo y de la autoestima se desarrollan durante toda la vida.

ETAPAS

El bebé y el lactante no tiene concepto de sí mismo, sólo sensaciones físicas.

Es la etapa del apego seguro (*madre y padre*)

Es una etapa sensitiva

A partir de **los tres años** comienza a desarrollar el **concepto del YO** basado en las reacciones de los otros “importantes” hacia mí (*madre y padre, hermanos, familiares*)

A partir de los **seis años** junto con su familia serán los amigos, compañeros, maestros, parientes, vecinos,... los que añadirán respuestas que **irán configurando su concepto de Yo.**

Adolescencia:

Crisis de identidad. Búsqueda de una nueva identidad

Afirmación del YO constante

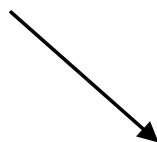
Se produce una reorganización crítica de su manera de apreciarse con el consiguiente **FLUCTUACIÓN EN su autoestima.**

Adultos:

Puesta al día y mantenimiento de la autoestima desarrollada durante las etapas anteriores

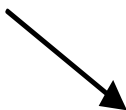
AUTOIMAGEN-AUTOCONCEPTO-AUTOESTIMA

AUTOIMAGEN: Pensamientos, expectativas, merecimientos, valoraciones sobre nosotros mismos. "Experimentamos cuanto creemos en nosotros"



AUTOCONCEPTO

Cómo nos definimos consciente o inconscientemente



AUTOESTIMA

La valoración personal que sentimos Acerca de nosotros mismos.

Componente evaluativo del Concepto de sí mismo.

DIMENSIONES (FUENTES) DE LA AUTOESTIMA

1.- Dimensión FÍSICA

2.- Dimensión SOCIAL

3.- Dimensión AFECTIVA

4.- Dimensión ACADÉMICA/ PROFESIONAL

5.- Dimensión ÉTICA

DIMENSIÓN FÍSICA

Se refiere al hecho de sentirse atractivo físicamente, en ambos sexos, incluye también en los chicos el sentirse fuerte y capaz de defenderse y en las chicas el sentirse armoniosas y coordinadas.

DIMENSIÓN SOCIAL

Incluye los sentimientos de sentirse aceptado o rechazado por los iguales y el sentido de pertenencia, es decir, el sentirse de un grupo. También incluye el sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales.

DIMENSIÓN AFECTIVA

Se refiere a las **cualidades afectivas** en la relación:

- * Simpático/a o antipático/a
- * Valiente o temeroso/a
- * Tranquilo/a o inquieto/a
- * Buen carácter o de mal carácter
- * Cariñoso/a o huraño/a
- * Sensible o indiferente

DIMENSIÓN ACADÉMICA

* Se refiere a la auto percepción de la capacidad para enfrentarse con éxito la situaciones de la vida escolar o profesional

* Incluye la autovaloración de las capacidades intelectuales y las destrezas para desempeñar una labor profesional.

* Como sentirse inteligente, creativo y constante

DIMENSIÓN ÉTICA

Sentirse bien como persona.

También incluye **atributos como:**

- Sentirse responsable o irresponsable
- Trabajador/a o flojo/a o vago/a
- Solidario/a o in-solidario/a
- Generoso/a o tacaño/a
- Servicial
- Comprometido/a

CÓMO POTENCIAR Y FOMENTAR LA AUTOESTIMA DE TU HIJO/A

1.- Trasmitiéndole mensajes acerca de sus valías... RECONOCIENDO SUS VALÍAS

- Físicas
- Sociales
- Afectivas
- Intelectuales
- Éticas

2.- HAZ UNA LISTA DE LAS CUALIDADES POSITIVAS DE TU HIJO/A:

- * Ejercicio práctico en casa.
- * Escribe, en el curso de un semana, una descripción de la cualidades positivas de tu hijo/a. Reléela y amplíala.
- * Imagina que la estás escribiendo para alguien que no conoce a tu hijo/a.

3.- IRRADIA PENSAMIENTOS POSITIVOS HACIA TU HIJO/A

- * Verbales
- * Por escrito (notitas en la habitación, nevera, la cartera del colegio...No en adolescencia)
- * En forma de caricia, besos, golpecito en la espalda, choque de manos,...
- * Miradas de aprobación, cercanía física, contacto físico, cuidar el **LENGUAJE NO VERBAL**
- * Sentirse bien porque haya nacido. Celebrar cumpleaños

4.- DEDICA UN TIEMPO EXCLUSIVO A TU HIJO/A

- * ½ hora varias veces a la semana.
- * Tiempo de «Hijo/a UNICO/A»
- * “Tiempo de Luís o de María”.
- * Es un rato sin estrés y sin dar lecciones.
- * No le llene de preguntas.
- * Describa la conducta o lo que hace su hijo/a.

5.- TEN CUIDADO CUANDO HABLES DE TU HIJO/A.

- * Lo que tú dices a otros al alcance del oído de tu hijo/a, es tan importante como lo que le dices a él/la directamente.
- * Habla positivamente de tu hijo/a delante de otras personas, estando ellos delante.
- * Habla positivamente de tu hijo/a delante de otras personas, **SIN ESTAR ELLOS DELANTE**

6.- RECONOCE SU ESFUERZO, INTERÉS Y CONCENTRACIÓN

- ESFUERZO:**
- “Parece que te estás superando en...”
 - “Hoy te has esforzado mucho en el partido”
 - “Has trabajado como nunca”

INTERÉS: “Pareces muy interesado/a en la música...”

“Parece que te gusta mucho bailar”

“Por lo que veo te interesan los coches...”

CONCENTRACIÓN:

“ Te veo muy concentrado/a en el examen”

“ Ante tal dificultad te he visto muy pendiente”

7.- CUIDA TUS EXPRESIONES: LENGUAJE A POTENCIAR

Frases que demuestran **ACEPTACIÓN:**

"Me gusta la manera en que haces eso"

"Me gusta cómo enfrentaste ese problema"

"Me alegra que te guste aprender"

Frases que demuestran **CONFIANZA:**

"Porque te conozco, estoy seguro de que lo harás bien"

"Tú lo lograrás"

"Tengo confianza en tu decisión"

"Tú lo resolverás"

Frases que enfatizan **HABILIDADES Y APRECIO:**

"Gracias por ayudarme"

"Lo has hecho fenomenal"

"Estoy orgulloso/a de lo que has hecho"

"Necesito tu colaboración para..."

"Da gusto pedirte ayuda..."

Frases que reconocen **ESFUERZO y PROGRESO:**

"Parece que has trabajado mucho en eso"

"Veo que estás avanzando"

" Parece como si hubieras pensado mucho en eso"

LENGUAJE A EVITAR

Hipergeneralizaciones.

"Siempre te portas mal"

"Nunca lo hace bien" "Jamás te acuerdas" ..

"Todo lo rompes..." "De nada de acuerdas..."

Las **hipergeneralizaciones no suelen ser** conductas negativas e ignoran la positiva.

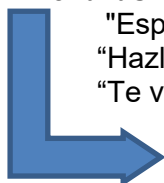
verdaderas porque sólo subrayan la

Amenazas vagas o violentas.

"Espera a que llegemos a casa..."

"Hazlo otra vez y verás lo que te pasa".

"Te vas a enterar cuando llegemos a casa"



GENERA MIEDO, VERGÜENZA y SOY MALO/A

BIBLIOGRAFÍA



RÍOS, A. **La ADOLESCENCIA SE TERMINA**. Guía para una buena convivencia con tus hijos e hijas. Edit. Plataforma Actual. Barcelona, 2022



AUTOR: **ANTONIO RÍOS SARRÍO**
VIDEO LIBRO: “**ADOLESCENTE EN CASA... ¡5 AÑOS DE TRINCHERA!!**”(Alicante 2016)

Pedidos en: **web** antoniorios.es

BIBLIOGRAFÍA

1. BRANDEN, N.: *Cómo mejorar su autoestima*, Paidós, Barcelona, 1989. 2ª
2. BRANDEN, N.: *El poder de la autoestima*, Paidós, Barcelona, 1997.
3. BRANDEN, N.: *El respeto hacia uno mismo*, Paidós, Barcelona, 1990.
4. BRANDEN, N.: *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, Barcelona, 1998.
5. BRANDEN, N.: *La autoestima de la mujer*, Paidós, Barcelona, 1999
6. CASTANYER, O.: *Yo no valgo menos*. Descleé De Brouwer, Bilbao, 2007. 9ª Ed.
7. CASTANYER, O.: *Enséñale a decir NO*. Espasa. Madrid 2009
8. DRESEL, W. *Toma con café contigo mismo*. Barcelona 2008. 12ª Ed.
9. CLARK, A., CLEMES, H. y BEAN, R.: *Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*, Debate, Madrid, 1993.
10. CLEMENS, H. y BEAN, R.: *Cómo desarrollar la autoestima en los niños*, Debate, Madrid, 1998. 8ª Ed.
11. CONGOST, S. *Autoestima automática*. Planeta/Zenith Barcelona, 2015
12. QUILES, Mª J. y ESPADA, J.P. *Educación en la autoestima. Propuestas para la escuela y el tiempo libre*. C.C.S. Madrid, 2004
13. RISO, W. *Cuestión de dignidad*. Granica, Barcelona, 2004
14. RISO, W. *El derecho a decir NO*. Planeta/Zenith Barcelona, 2009. 2ª Ed
15. RISO, W. *Enamórate de ti mismo*. Planeta/Zenith. Barcelona 2012
16. ROJAS MARCOS, L. *La autoestima. Nuestra fuerza secreta*. Espasa, Madrid 2007
17. SANTANDREU, R. *El arte de no amargarse la vida*. Oniro, Barcelona 2011
18. SANTANDREU, R. *Las gafas de la felicidad*. Oniro, Barcelona 2013
19. SANTANDREU, R. *Nada es tan terrible*. Oniro, Barcelona 2018

DÓNDE ENCONTRARME...

CONSULTA: **Terapia de Familia y Pareja. Especialista en familias con adolescentes y/o jóvenes**
C/ Médico Pascual Pérez, nº23, 1º. Alicante
Teléfono: 965 12 10 28 y 608 595 073

WEB: antoniorios.es
CANAL YOUTUBE: Antonio Ríos - faypa
FACEBOOCK: Antonio Ríos - psicoterapeuta
INSTAGRAM: antonio_rios_psicoterapeuta
PODCATS (Videos breves): Solicitar por whastapp al 629 681 804

Programa «Aprendemos Juntos» del BBVA

Entrevista: «¡¡Ayuda!! Tengo un hijo/a adolescente»

<https://youtu.be/mmFlsSrcxP8>

Conductor del episodio 6 en el proyecto DESAFIOS dentro del programa “Aprendemos Juntos” del País Digital, patrocinado por el BBVA: “EL DESAFÍO DE LA INCERTIDUMBRE”

<https://youtu.be/8x81L6umdTs>