



### ACTITUDES QUE INDICAN AUTOESTIMA DEFICIENTE:

- Autocrítica rigorista y desmesurada que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.
- Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo innecesario de complacer, por el que no se atreve a decir no, por miedo a desagradar y a perder la benevolencia o buena opinión del peticionario.
- 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.
- Tendencias depresivas, un negativismo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

Es importante trabajar con nuestros hijos el AUTORREFUERZO positivo hacerles darse cuenta de que ha valido la pena el esfuerzo o pero también deben de sus deficiencias. Estás debe ser un aliciente para volver a realizar la tarea y aprender a que las cosas no salen a la primera.

Otro de los aspectos importantes a trabajar es la AUTOEFICACIA. Esta permite:

**1. Elección de actividades y selección de ambientes** Consiste en buscar actividades y ambientes donde puedan manejar y evitar aquellos que resultan amenazantes. Las consecuencias para el propio desarrollo son importantes y se evitan experiencias nuevas en función de la percepción de autoeficacia.

**2. Esfuerzo y persistencia** La confianza de que podemos conseguir lo que nos hemos propuesto regula la cantidad de esfuerzo y el tiempo que le dedicamos.

**3. Reacciones emocionales** El estrés y la ansiedad están directamente ligados a la capacidad que creemos que tenemos para superar las situaciones a las que nos debemos enfrentar.

**4. Metas y objetivos** El establecimiento de objetivos está influido por las autoevaluaciones de las capacidades. Cuanto más fuerte sea la autoeficacia percibida, más retadores son los objetivos que se plantean y más firme es el compromiso de alcanzarlos.



### ● ● ● Recursos

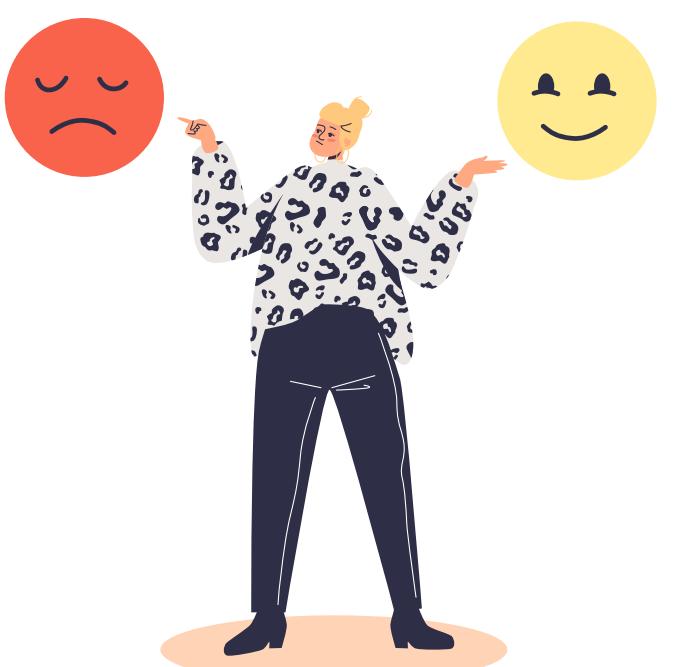
#### Libros

- El arte de emocionarte: Explora tus emociones de Cristina Nuñez y Rafael Romero.
- Diario de las emociones. Pon color a tus emociones de Anna Llenas
- A mí también: Si la adolescencia te ataca, lee este libro de Karina M. Soto, Mayte F. Tepichín y Toño García.
- ¿Qué puedo hacer cuando estallo por cualquier cosa?: Un libro para ayudar a los niños a superar sus problemas con la ira de Dawn Huebner, Bonnie Matthews e Irene Fernández-Pinto.



# Educación emocional para nuestros hijos e hijas adolescentes

Delia Nieto Martín





## La importancia de la educación emocional

Cuando el alumnado presenta problemas de tipo emocional este repercute a su éxito académico. Es primordial tanto desde el centro educativo como a nivel familiar se promueva la educación emocional. Es decir, que enseñar a reconocer las propias emociones y las de los demás para, posteriormente, canalizarlas y gestionarlas convenientemente. La salud mental y el bienestar personal dependen en gran medida de las relaciones con el entorno y de las emociones que esta relación genera. El desarrollo emocional óptimo consiste en la adquisición de destrezas para regular los estados emocionales. Y las emociones constituyen un valioso mecanismo que aportan información sobre nuestra relación con el entorno.

Por ello es fundamental acostumbrar a los hijos a resolver conflictos de una manera asertiva y no agresiva, a controlar su impulsividad, a tolerar la frustración, a responsabilizarse de sus acciones, entre otras más.



## • • • ¿Cómo ayudamos a nuestros hijos e hijas adolescentes

La adolescencia es una etapa muy compleja a nivel emocional. Cambios de humor, inexplicables altibajos emocionales, rebeldía... son aspectos propios de la edad, que pueden ser atenuados, en gran medida, por unas buenas prácticas emocionales trabajadas en familia.

El conocimiento, la comprensión y el manejo de sus emociones van a ser claves en su presente, pero también en su futuro personal y profesional.

A continuación, proponemos 7 puntos clave para aprender a potenciar unas buenas prácticas emocionales desde **la familia**.

**1 La comunicación.** Hay que saber aprovechar los momentos cotidianos clave como, por ejemplo, las comidas o las cenas, para lograr establecer una conversación en familia. Una charla sobre cómo ha ido el día o qué ha pasado, que sea relevante, puede fortalecer ese vínculo de confianza, tan necesario, entre vosotros y vuestros hijos. El diálogo es siempre el 1º paso hacia el entendimiento, si no existe esa comunicación en la familia es muy difícil, que podáis entender cómo se sienten vuestros hijos y viceversa.

**2 Nada de televisión ni teléfonos móviles en los momentos familiares.** Todos sabemos ya que las tecnologías pueden ser muy beneficiosas si se usan correctamente, pero si se utilizan en estos momentos que debemos dedicar a la familia pueden resultar una barrera entre nosotros y nuestros hijos, dificultando esas conversaciones que tanto nos interesa establecer.

**3 ¡Fuera los tabúes emocionales!** Hablar a nuestros hijos de nuestras emociones sin tapujos ni restricciones les ayudará a ellos a hacer lo mismo, así como a abrirse con nosotros. Los adolescentes deben ser conscientes de que hablar sobre sus emociones no es algo malo ni vergonzoso, sino todo lo contrario, que puede ser muy beneficioso para ellos.

**4 Potenciar su autoestima.** Ayudarles a tener seguridad en sí mismos es fundamental en esta etapa tan delicada de la adolescencia. Sentirse valorados, les ayudará a evitar inseguridades y esto es muy favorable para todos los aspectos de su vida y de su correcto desarrollo.



**5 Apoyarles en sus decisiones.** Conviene dejar que nuestros hijos tomen sus propias decisiones solos, dejándoles que se equivoquen y que aprendan de sus errores, de esta manera, el aprendizaje será significativo. Si les apoyamos en sus decisiones sin restricciones, si conseguimos hacerles ver que incluso si se equivocan van a seguir teniendo nuestro respaldo y apoyo, les estamos ayudando a madurar.

**6 Enseñarles a afrontar los problemas.** Es necesario que nuestros hijos sepan dar la importancia debida a un problema y que sepan buscar soluciones al mismo. Es positivo que ayudemos a nuestros hijos a resolver sus problemas, dándoles pautas y consejos; debemos darles la confianza suficiente como para que nos cuenten sus preocupaciones, pero también la independencia necesaria para que ellos mismos sepan afrontarlas y resolvirlas.

**7 Límites, límites y más límites.** Es importante que nuestros hijos sepan, en todo momento, donde se encuentra el límite; enseñarles a ser independientes y a tomar sus decisiones, pero siempre teniendo en cuenta que los adultos somos nosotros y no ellos. Desde el cariño y el respeto, es imprescindible que los padres aprendamos a no perder nunca nuestra autoridad.

## La autoestima y autoconcepto

En la familia se asientan las bases de la identidad y se aprende a apreciarse a uno mismo.

El autoconcepto es un conjunto de ideas y creencias sobre nosotros mismos que integra diversos autoconceptos más concretos: físico, social, emocional y académico. La imagen que elaboramos de nosotros mismos es una realidad dinámica que se modifica con la experiencia, se desarrolla a partir de las experiencias sociales y, especialmente, con las personas significativas. La imagen que tenemos de nosotros mismos como seres únicos y diferentes, (autoconcepto) y de la valoración que hacemos de los rasgos que constituyen éste (autoestima) son determinantes en nuestra manera de relacionarnos con los demás.

