

Student Name: Fernando Quemo Nihua Yeti

ID #: UD81817ED91034

Student Name: Fernando Quemo Nihua Yeti

Atlantic International University

Program: Doctorate in Education

ARH 051: Autoestima Y Relaciones Humanas

Tutor: Amanda Gutiérrez

Yanuary 14, 2024

Resumen

Autoestima y relaciones humanas. Se conoce como autoestima a un conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que un individuo tiene respecto a sí mismo o a las actividades que realiza. Esto puede enfocarse en la totalidad de su persona, en sus labores, o en la apariencia corporal, etc. Se trata de la evaluación que hacemos ordinariamente de nosotros mismos. Al hablar de personalidad no podemos dejar de referirnos al temperamento y al carácter.

El temperamento es un conjunto de disposiciones afectivas que predominan en el sujeto, que determinan sus reacciones emotivas. Este se basa en la herencia biológica, y por ello es difícilmente modificable. Se entiende también por una conformación reactiva de un individuo. Procede de la combinación de sus deseos, emociones y estados de ánimo.

Es de gran importancia comprender que la autoestima tiene un significado específico. Sería poco sensato conformarnos con la mera raíz etimológica de la palabra y desechar las definiciones afirmando que son solo cuestión de semántica o la preocupación por la exactitud, tildándola de pedantería, diría Branden. No queremos caer en el común denominador, midiendo distintas características o atributos y a todos denominarlos colectivamente, “autoestima”. Una definición explica que la autoestima es “la confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida”.

Palabras clave: Autoestima, autoconcepto, origen, etapas de desarrollo, dependencia, consecuencia.

Los actores biológicos, psicológicos, socioculturales y del ciclo vital determinan el desarrollo humano; las aproximaciones teóricas intentan explicar cómo se da éste y la importancia que tiene en la vida de los individuos, es de vital importancia conocer cada perspectiva teórica, en primer lugar, para conocer más del ser humano y nosotros mismos, así como el funcionamiento psicológico, origen y causas. Como profesional en el ámbito educativo debes conocer a profundidad dichas teorías y así contar con la base para mejor entendimiento al estudiante y cada una de sus etapas evolutivas y asimismo comprender en qué etapa se encuentra cada individuo para poder darle un fundamento a cada conducta, además de poder distinguir por medio de los parámetros “normales” si existe algún tipo de problema en el desarrollo del individuo, basándonos así en las pautas y etapas de desarrollo si llegase a existir alguna conducta fuera de la etapa o en edades diferentes a las marcadas en cada perspectiva teórica. Nos sirve como referencia para calibrar a cada individuo.

Para Rousseau el niño es un ser diferente al adulto y sujeto a sus propias leyes y evolución; no es un animal ni un hombre, es un niño, al realizar esta diferencia puede ser considerado como antropocentrista, esto es que se trata de un pensador que dice que el hombre es el centro del universo. Debe reconocerse que el niño conoce el mundo exterior de manera natural haciendo uso de sus sentidos, consecuentemente es erróneo hacerlo conocer el mundo en esta etapa a partir de explicaciones o libros. Aceptando que por medio de las sensaciones el niño conoce el mundo que lo rodea, se define a la observación y la experimentación como el camino por el cual el niño inicia la aprehensión del mundo que le rodea. Se requiere que el niño aprenda en su convivencia con el mundo y no de otra manera.

Para Freud, cada persona hereda una serie de conflictos infantiles junto con formas de enfrentarnos a ellas. Si estas son buenas experiencias somos personas capaces de superar conflictos, determinadas situaciones. Si por el contrario, son experiencias traumáticas no sabremos afrontar determinadas situaciones, tendremos un yo débil. Teniendo esto en cuenta, el desarrollo humano se podía secuenciar en distintas etapas.

Etapas Orales. La etapa de la lactancia. Todo el placer, todo el interés está centrado en la zona de la boca. El niño experimentará placer con todo lo relacionado a la boca.

Etapas Anales. Iría desde la lactancia hasta los 3 años y todo el interés se centra en el control y autocontrol de los esfínteres. El niño empieza tener autonomía.

Etapa fálica. Desde los 3-4 años a los 6. El centro del placer se establece en el falo. Los varones experimentan orgullo por tenerlo y las mujeres lo envidian. Aparece el superyo.

Etapa de Latencia. Los impulsos sexuales se adormecen.

Etapa Genital. Se corresponde con la adolescencia y por tanto con el despertar de la madurez sexual. Si lo pasamos sin dificultad seremos adultos sanos y si se tiene problemas seremos adultos reprimidos (ponemos en marcha los mecanismos de defensa).

Para Erickson cada etapa del desarrollo implica una dificultad, lo que se denomina *crisis de madurez*, que cada sujeto, cada persona deberá resolver. Y añade el factor que explica que se superen o no se superen: la interacción entre las características propias de cada uno y el ambiente social en el que vive el sujeto.

Distingue las siguientes etapas:

Etapa de la confianza versus desconfianza. (0 - 1 año) El niño necesita confiar en que sus necesidades básicas van a ser cubiertas por los adultos responsables de estas tareas. Si el niño no aprende esta confianza desarrollará síntomas neuróticos.

Etapa de autonomía versus vergüenza y duda. (1 - 3 años) El niño empieza a explorar el mundo que le rodea. El niño empieza a ser autosuficiente o bien aprende a sentir miedo y a dudar de sus propias actitudes, capacidades.

Etapa de iniciativa versus culpabilidad. (3- 6 años) El niño quiere emprender muchas actividades, superando incluso los límites que les pone los padres y por tanto se sentirá culpable. Del estudio de esta etapa se deriva que unos padres caóticos hacen más daño que unos padres autoritarios.

Etapa de la actividad versus inferioridad. (7 - 11 años) Coincide con la etapa escolar. El niño debe aprender a sentirse competente en algunas cosas y no tanto en otras. También es importante el apoyo social que tiene.

Etapa de la adolescencia. (12 años en adelante) Identidad sexual, rol social. Es la etapa en la que se conquista la identidad o se dará la confusión de roles.

Etapa de la intimidad versus aislamiento. En estos años adultos vamos buscando amor, compañía. Resolvemos esta etapa encontrando ese amor, cariño o el aislamiento (por miedo al rechazo).

Etapa de la creatividad versus estancamiento. Uno aprende a sentirse útil, activo (por los hijos, en lo profesional) o bien lo contrario siente que no aporta nada, se queda estancado.

Etapas de la integridad versus desaparición. (Vejez plena) Nos planteamos si en la vida hemos conseguido lo que nos hemos planteado, si la vida a merecido la pena, e incluso se empieza a pensar si se ha vivido la vida o la vida ha pasado por ti, la muerte.

Erik, en ella, establece ocho etapas por las que una persona pasa a lo largo de su vida. Estas etapas ocurren desde el momento del nacimiento hasta la vejez. Se trata de una de las teorías sobre el desarrollo humano más aceptadas y reconocidas dentro de la psicología del desarrollo o de la psicología evolutiva (cuyo objetivo es estudiar la evolución del ser humano en cada una de sus etapas vitales y a lo largo de ellas).

Las Ocho Etapas del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson

Etapas 1: Confianza vs. Desconfianza (0 a 18 meses)

El desarrollo de la confianza es la primera tarea del ego, y nunca se llega a completar del todo. El niño va a empezar a dejar que la madre salga de su campo de visión sin la ansiedad y la rabia, porque para él ya se ha convertido en una certeza interior, así como una previsibilidad exterior que está cerca o va a volver pronto. EL grado de confianza o desconfianza dependerá en gran medida de la calidad de la relación materna.

Etapas 2: Autonomía vs. Vergüenza y Duda (18 meses-3 años)

El niño empieza su desarrollo cognitivo y muscular, controlando y ejercitando los músculos que se relacionan con las excreciones corporales (control de esfínteres). Si se deniega la autonomía, el niño se siente que es incapaz, con dudas, y esto le lleva a la vergüenza. La vergüenza se desarrolla con la auto-conciencia del niño. Fomentando el sentido de autonomía en el niño y modificándolo según avanza en la vida, sirve en un futuro para lograr con éxito la preservación de la vida económica y disponer de un sentido correcto de la justicia.

Etapas 3: Iniciativa vs. Culpa (3 a 5 años)

La iniciativa se suma a la autonomía para lograr un objetivo, planificando y mostrándose activo en su consecución. Su desarrollo físico e intelectual es rápido, se muestra curioso y también aumenta su interés por relacionarse con otros niños, poniendo a prueba sus habilidades y capacidades. Si los padres reaccionan de negativamente a las demandas de información y ayuda de los niños, es probable que les genere *sensación de culpabilidad*.

Etapas 4: Laboriosidad vs. Inferioridad (6-7 a 12 años)

En esta etapa se reemplaza gradualmente a los deseos de juego y caprichos para ser más productivos y alcanzar objetivos, por ejemplo, en la escuela. Muestran un mayor interés por el

funcionamiento de las cosas, intentan llevar a cabo las actividades por sí mismos, con su propio esfuerzo y utilizando sus conocimientos y habilidades. En esta etapa es muy importante la estimulación positiva en la familia, la escuela, o por el grupo de iguales. Los compañeros empiezan a tener una gran importancia en su vida social y de aprendizaje. En el caso de que haya dificultades en el desarrollo de esta etapa, puede generar cierta sensación de inferioridad que le hará sentirse inseguro frente a los demás. El niño puede llegar a ser un esclavo conformista y sin pensamientos propios, o por el contrario mostrarse cruel e intentar explotar a sus compañeros.

Etapa 5: Identidad vs. Confusión de roles (adolescencia hasta los 20 años aprox.)

El adolescente se fija en la apariencia y forma de actuar de los demás. La identidad del Yo es la confianza acumulada que le da uniformidad y continuidad interna propia, ofreciendo con ella un significado para los demás. El adolescente es cada vez más independiente y se va distanciando de los padres para pasar más tiempo con los amigos. Empiezan a pensar en el futuro: qué estudiar, en qué trabajar, dónde vivir, etc. Comienzan a afianzar su propia identidad basándose en sus experiencias. No es extraño que en esta etapa les invadan las dudas y la confusión sobre su rol y su propia identidad.

Etapa 6: Intimidad vs. Aislamiento (20 a los 40 años)

La intimidad se refiere al proceso de consecución de relaciones con la familia y la pareja o el apareamiento conyugal. Empieza la verdadera reciprocidad sexual, el dar y recibir tanto a nivel físico como emocional: apoyo, amor, confianza, y todos los demás elementos que normalmente se asocian con las relaciones adultas sanas, propicias para el apareamiento y la crianza de los niños. El aislamiento, por el contrario, significa sentirse excluidos de las experiencias de la intimidad en pareja, el apareamiento y las relaciones de mutuo amor. Esto lógicamente se caracteriza por sentimientos de soledad, alienación, aislamiento social y no participación. El peligro en esta etapa es que el aislamiento que puede conducir a problemas de carácter y personalidad.

Etapa 7: Generatividad vs. Estancamiento (40 a los 60 años)

El análisis de esta etapa de Erikson no estaba totalmente orientada a la crianza. Para él la generatividad se extiende más allá de los propios hijos, y también para todas las generaciones futuras. Los resultados positivos de esta etapa de crisis dependen de contribuir positivamente y sin condiciones a la familia y la sociedad. También podemos ver esto como un fin de interés personal. Tener hijos no es un requisito previo para la generatividad, al igual que ser padre no es

ninguna garantía de que se logrará generatividad. El cuidado de los hijos es algo escenario, pero el éxito en esta etapa depende en realidad de dar y cuidar, de poner algo nuevo en la vida, en la medida de las capacidades de uno. El estancamiento es una extensión del aislamiento, que se vuelve hacia adentro en forma de auto-interés y auto-absorción. Representa los sentimientos de egoísmo, la auto-indulgencia, la codicia, la falta de interés en los jóvenes y las generaciones futuras y el resto del mundo.

Etapa 8: Integridad vs Desesperación (60 años hasta la muerte)

En esta etapa el individuo deja de ser productivo, o al menos en parte. Ya no tiene a hijos menores a su cargo y está entrando en la jubilación. El ego en esta etapa es la garantía de la integridad acumulada y de su capacidad de orden y sentido. La desesperación significa miedo a la propia muerte, así como a la pérdida de la autosuficiencia, amigos y seres queridos. Según Erikson, los niños sanos, tienen integridad suficiente como para no temer a la muerte cuando les llegue el momento.

Watson pensó que el estudio de la conciencia era defectuoso. Debido a que creía que el análisis objetivo de la mente era imposible, Watson prefirió enfocarse directamente en el comportamiento observable e intentar controlar ese comportamiento. Watson fue uno de los principales defensores de cambiar el enfoque de la psicología de la mente al comportamiento, y este enfoque de observar y controlar el comportamiento llegó a ser conocido como conductismo. Un objeto importante de estudio por parte de los conductistas fue el comportamiento aprendido y su interacción con las cualidades innatas del organismo. El conductismo comúnmente utilizado animales en experimentos bajo el supuesto de que lo que se aprendió usando modelos animales podría, en cierta medida, ser aplicado al comportamiento humano.

Origen de autoestima. Los niños desde muy pequeños forjan una imagen de sí mismo. Esta imagen es guiada o creada por los primeros seres que se encargan de la formación del bebé, los padres. La autoestima que se crea a muy temprana edad, suele ser permanente o muy difícil de cambiar. No quiero decir que la forma en la que nos traten nuestros padres determina el nivel de nuestra autoestima, pero es un factor fundamental. Somos agentes causales ya que nada en el ser humano sucede al azar y varias teorías lo confirman. La época importante para el desarrollo de la autoestima es la infancia intermedia. El niño, aquí, compara su yo real con su yo ideal y se juzga a sí mismo por la manera en que alcanza los patrones sociales y las expectativas que se ha formado de sí mismo y de qué tan bien se desempeña.

El máximo exponente de la psicología humanística Abraham Maslow nos recuerda que las necesidades importan. En su obra *Motivación y Personalidad*, Maslow explica que nuestro progreso como individuos se encuentra en la satisfacción de las siguientes necesidades:



Necesidades fisiológicas. Se trata de aquellas necesidades que hacen posible nuestra supervivencia como respirar, beber agua, alimentarse, dormir (descansar), eliminar los desechos corporales y las necesidades sexuales (supervivencia de la especie).

Necesidades de seguridad. Estas necesidades surgen cuando las necesidades fisiológicas están satisfechas. Se trata de sentirnos seguros y protegidos, como la salud y todo lo relacionado con la integridad del propio cuerpo, así como la necesidad de vivienda y recursos materiales.

Necesidades sociales. Se trata de las necesidades de nuestra naturaleza social como el amor, la amistad y los sentimientos de pertenencia o aceptación social (familia, colegas, pareja y amigos).

Necesidades de estima (reconocimiento). En principio se trata de la necesidad de autoestima o necesidad de equilibrio. Estas necesidades encierran dos tipos diferentes de estima, una alta que es el respeto a uno mismo (confianza, independencia y libertad), y una baja que concierne a la competencia, estimas sociales y el respeto de las demás personas (atención, aprecio, estatus, prestigio).

Necesidades de autorrealización y curiosidad. Se trata de la necesidad psicológica más elevada del ser humano, y encierra la necesidad de conocernos a nosotros mismos y la necesidad de comprender el mundo circundante. Según Maslow, una persona realizada, entre otras cosas, se trata de una persona centrada en la realidad que sabe diferenciar lo falso o ficticio de lo real y genuino.

Según esto, somos seres pluridimensionales con necesidades organizadas dentro de una jerarquía, es decir, tenemos necesidades estructuradas en diferentes niveles, de manera que las necesidades secundarias o superiores van surgiendo a medida que se van satisfaciendo las más básicas.

En el apego seguro, el niño utiliza al cuidador como una base segura para la exploración. Protesta contra la partida del cuidador, busca proximidad, y es consolado por la espalda, volviendo a la exploración. Puede ser consolado por extraños, pero muestra una clara preferencia por el cuidador. Aquí el cuidador reacciona de forma apropiada, rápida y consistente a las necesidades. El cuidador formó, con éxito un vínculo paternal seguro con el niño.

Relaciones humanas. La personalidad individual solo se puede desplegar en relación con otras personalidades. No todos los contactos son entre los seres humanos, ya que también se pueden establecer relaciones entre otros seres y entidades ficticias, pero, en cualquier caso, la reciprocidad entre los seres humanos es un aspecto muy importante dentro de esta teoría. El hombre está rodeado por sentimientos de ansiedad desde el momento en que nace; desde la ansiedad de la madre en su preocupación de cuidarlo en forma apropiada, hasta la preocupación de la sociedad en general, en cuanto a salvaguardar el bienestar y seguridad de sus miembros. La amenaza a la seguridad del individuo, puede ser real o imaginaria, pero en cualquier caso estas situaciones de ansiedad se pueden disminuir con patrones de conducta semejantes. El rechazo social, real o imaginario, es también una fuente importante de ansiedad.

La percepción social, es el proceso por el que llegamos a conocer y pensar a las otras personas, sus características, calidades y estados internos. La percepción social es un proceso por el cual la persona crea un mundo perceptual coherente. Esta percepción se caracteriza por ser activa; selectiva porque de la gran cantidad de estímulos caóticos, seleccionamos aquellos que nos interesan; inferencial porque a partir de datos físicos inferimos conclusiones no físicas; estructurante porque todo lo que captamos lo estructuramos a nuestra manera. Es decir, que la percepción exige la plena participación del que percibe.

Interpretación de la conducta social. Las personas tenemos también sentimientos, motivaciones y autoestima, que es nuestro tema en cuestión. Y dado que pertenecemos a grupos, nos gustan más las cosas y las personas de nuestro grupo que las personas y las cosas de otros grupos,

sobre todo, si compiten con el nuestro. Y así, ponemos nuestras cogniciones y el procesamiento de la información que hacemos al servicio de nuestros intereses. De ahí que cometamos frecuentes e importantes errores en las interpretaciones, que no son casuales, sino que tienen una importante funcionalidad, defendernos a nosotros, a los nuestros y a nuestros intereses. De esta manera, nos adaptamos también a nuestro entorno.

El concepto positivo de sí mismo. La autoestima no se da, se adquiere. Esto puede conseguirse pensando independientemente cuando no es fácil, cuando puede incluso producir temores, cuando la persona que está pensando lucha contra sentimientos de incertidumbre e inseguridad y opta por perseverar a pesar de ello. No siempre es fácil mantener el juicio, y si se ha vuelto fácil, es entonces una victoria psicológica, ya que en el pasado hubo seguramente ocasiones en las que no lo fue.

Aceptarnos a nosotros mismos es asumir el hecho de que lo que pensamos, sentimos y hacemos son todas expresiones de uno mismo en el momento en que suceden. Aceptar lo que soy me exige contemplar mi propia experiencia con una actitud que haga irrelevantes los conceptos de aprobación o desaprobación.

La autoestima positiva busca objetivos exigentes que la estimulen y al lograrlos la alimenta. La autoestima negativa busca la seguridad de lo conocido y poco exigente y por tanto limitarse a ello, debilita la autoestima positiva.

Las personas que poseen una autoestima equilibrada, no se ven afectadas en exceso por las emociones fuertes o las emociones cotidianas tanto negativas como positivas que pueden acontecer en sus vidas. Las personas con una autoestima equilibrada se alegran por un reciente éxito, un elogio o un golpe de suerte en la medida que corresponde. Al mismo tiempo, estas personas también se ven afectadas por un fracaso, un ataque o crítica, un mal día y esto también puede afectarles, pero en la medida correspondiente.

Una autoestima positiva ayuda a la persona a tener confianza y seguridad en sí misma, a aumentar su autonomía y a mejorar las relaciones con los demás. También hace que contemos con más recursos personales para afrontar momentos difíciles de nuestra vida. Es decir, la autoestima funcionaría como una “vacuna” que hace menor el sufrimiento psicológico ante críticas, rechazo, fracasos, pérdidas o cualquier otro acontecimiento negativo, o como un colchón que amortigua los golpes que nos va dando la vida.

Desfasaje de la autoestima. La persona con autoestima deficiente suele manifestar algunos de los siguientes síntomas: autocrítica rigurosa, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo misma. Hipersensibilidad a la crítica, que la hace sentirse fácilmente atacada ya experimentar resentimientos pertinaces contra sus críticos. Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.

Factores influyentes. El establecimiento, por parte de la familia, de normas de comportamiento basadas en criterios personales: cuestiones de gusto, de necesidad o de seguridad. Cuando la familia no establece la diferencia entre la identidad global del menor y su comportamiento ante una situación concreta, la autoestima se ve afectada. Por ejemplo, decir “eres muy malo” en vez de decir “hoy te has portado mal”. Cuando a un menor le decimos "eres malo", una vez tras otra, acaba por creérselo. Si una persona se considera "mala" y piensa que es su "forma de ser", su personalidad, cree que no podrá cambiar. Sin embargo, si decimos "hoy te has portado mal" y damos detalles, el menor sabrá qué es lo que ha hecho mal y podrá cambiarlo en otras ocasiones, no viéndose dañada su autoestima.

Inestabilidad emocional. Vinculada la inestabilidad emocional con los problemas de comunicación, se manifiesta ésta a través de los estados de euforia, la inconstancia para perseverar en una tarea u objetivo preciso, la baja tolerancia a las frustraciones, y un débil control emocional. Las personas que padecen este trastorno son enamoradizas, ya que tienen una gran dependencia afectiva que ellos mismos no asumen ni reconocen. Otra característica es la autoestima negativa, lo que le genera gran desconfianza en su entorno y le imposibilita de armar lazos de comunicación hacia el afuera, generando en su interior, más angustia e inquietud.

Fracaso en la vida cotidiana. Una persona con autoestima negativa suele ser alguien inseguro, que desconfía de las propias facultades y no quiere tomar decisiones por miedo a equivocarse. Además, necesita de la aprobación de los demás pues tiene muchos complejos. Suele tener una imagen distorsionada de sí mismo, tanto a lo que se refiere a rasgos físicos como de su valía personal o carácter. Todo esto le produce un sentimiento de inferioridad y timidez a la hora de relacionarse con otras personas. Le cuesta hacer amigos nuevos y está pendiente del qué dirán o pensarán sobre él, pues tiene un miedo excesivo al rechazo, a ser juzgado mal y a ser abandonado.

Dependencia emocional. En este sentido, la dependencia emocional conlleva emociones, pensamientos, motivaciones y comportamientos orientados a la búsqueda de la proximidad del

otro para conseguir sentimientos de satisfacción, seguridad y reconocimiento. Asimismo, puede estar acompañada de creencias distorsionadas sobre el amor, las relaciones, la soledad, la separación y sobre uno mismo. La dependencia emocional se asocia también a otras situaciones patológicas como consumo de sustancias, trastornos de la conducta alimentaria o ser víctima de maltrato físico o psicológico. Anhela relaciones exclusivas, siente necesidad continua de disponer de pareja, amigos, hijos, de las cuales vive pendiente, las controla, vigila, hace constantes llamadas al trabajo, todo esto queriendo conocer hasta el último detalle de lo que hacen con su vida, invade la vida privada de la otra persona, agobia a su pareja con excesivas demandas de atención y de consideración.

Consecuencia de autoestima. Se trata de un tipo de relación en la que prevalece la sensación de unión y subordinación a la pareja, que produce una serie de consecuencias emocionales negativas:

- Síntomas ansiosos y depresivos,
- Pensamientos obsesivos,
- Alteraciones del sueño,
- Relaciones de pareja desequilibradas
- Abandono de relaciones sociales y de ocio.

Una autoestima negativa también puede llevar a una persona a sentirse desvalorada y, en razón de eso, a estar siempre comparándose con los demás, señalando las virtudes y las capacidades de los demás. Los ve como seres superiores a ella. Siente que jamás llegará a rendir como ellos. Esta postura le puede llevar a no tener objetivos, a no ver sentido en nada, y a convencerse de que es incapaz de lograr cualquier cosa a que se proponga. Lo que le pasa es que no consigue comprender que todos somos distintos y únicos, y que nadie es perfecto. Que todos nos equivocamos y volvemos a empezar.

Recuperación de desequilibrio. En las personas dependientes aparecen cambios notables en la forma de ser y de actuar al estar en pareja, pueden modificar su rutina y sus gustos, y llegar a inhibir aspectos fundamentales de su personalidad. Así, la identidad puede llegar a diluirse al adoptar posiciones de sumisión para mantener la cercanía del otro. También alteran sus hábitos de ocio y organizan todos los planes junto a su pareja, a menudo según los gustos y apetencias de ésta.

Atendiendo la autoestima en Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Los niños y púberes con TDAH sufren dificultades que perjudican su vida escolar, social y emocional. Sus padres y docentes luchan con situaciones difíciles tratando de armonizar la necesaria estructura del hogar y de la escuela con las características y necesidades del niño. Es frecuente la dificultad en habilitarle un adecuado proceso de crecimiento, aprendizaje y socialización. La autoestima, que es un problema para las personas de cualquier edad, puede ser un asunto grave para un niño con TDAH. Los niños con TDAH suelen recibir menos respuestas positivas y felicitaciones, así como más críticas que los otros niños. Pueden sentirse mal con ellos mismos al compararse con sus hermanos o con otros niños, que en su opinión reciben más felicitaciones y tienen más éxitos. Las estrategias que resultan eficaces en casa para desarrollar la autoestima deben adaptarse en el colegio y no sólo a los niños con TDAH, sino al conjunto de la clase. Así se evita el aislamiento de los niños con TDAH y su consideración como “casos especiales” en comparación con los otros niños.

Desarrollo de autoestima en los niños primero debemos hacer los siguientes: Exprésele su reconocimiento en el momento oportuno, en lugar de ser sólo crítico. Cuando el niño esté haciendo o comportándose bien, dígame de inmediato que le gusta lo que está haciendo. Permita que el niño asuma responsabilidades. Dele en él tareas sencillas y establezca un sistema de recompensas si se finalizan de forma satisfactoria. A medida que el niño aumente su capacidad, se le puede dar más responsabilidad. Aproveche los puntos fuertes. Anime al niño a desarrollar sus puntos fuertes intereses, ya sean académicos, deportivos o creativos, y celebre sus logros. Infúndale ánimo. Anime al niño, en especial cuando esté haciendo algo que le plantee dificultades. Tenga fe en las capacidades del niño. Al niño le beneficia sentir que otras

Técnicas para mejorar la autoestima. Cuando una persona tiene la autoestima baja no se quiere, no se acepta y no valora sus cualidades que muchas veces no será capaz ni de verlas. Probablemente deje de acudir a encuentros sociales, deje de probar cosas nuevas y de enfrentarse a retos por miedo a no conseguirlos ya que seguramente crea que no será capaz de lograrlo y le falte seguridad en su día a día.

Trabajar en el desarrollo y fortalecimiento de la autoestima es un proceso que lleva tiempo y esfuerzo, pero puede ser muy gratificante. Aquí te dejo algunas estrategias y pasos que puedes seguir para trabajar tu autoestima:

1. **Autoconocimiento:** Comienza por comprender quién eres realmente. Reflexiona sobre tus valores, creencias, fortalezas y debilidades. Aprende a aceptarte tal como eres, reconociendo que todos tenemos imperfecciones.
2. **Autoaceptación:** Practica la autocompasión. Aprende a tratarte con amabilidad y respeto, de la misma manera en que tratarías a un amigo. Evita ser crítico y autocrítico contigo mismo.
3. **Desafía los pensamientos negativos:** Identifica y cuestiona los pensamientos negativos y autocríticos que puedan socavar tu autoestima. Reemplaza estos pensamientos con afirmaciones más positivas y realistas.
4. **Establece metas realistas:** Establece metas alcanzables y realistas para ti mismo. Lograr metas pequeñas y gradualmente más grandes puede aumentar tu confianza en tus habilidades.
5. **Celebra tus logros:** Reconoce y celebra tus éxitos, incluso los pequeños. Esto refuerza una imagen positiva de ti misma y te motiva a continuar trabajando en tus objetivos.
6. **Aprende habilidades sociales:** Desarrollar habilidades de comunicación y relaciones interpersonales puede mejorar tu autoestima al fortalecer tus conexiones sociales y tu capacidad para manejar situaciones sociales.
7. **Cuida tu salud:** Una dieta equilibrada, ejercicio regular y suficiente descanso pueden tener un impacto positivo en tu bienestar físico y emocional, lo que a su vez puede mejorar tu autoestima.
8. **Busca apoyo:** Hablar con amigos, familiares o un psicólogo puede proporcionarte apoyo emocional y perspectivas útiles sobre tu autoestima.
9. **Aprende a decir no:** Establece límites saludables y aprende a decir no cuando sea necesario. No te sobrecargues de responsabilidades o compromisos que te hagan sentir mal contigo mismo.
10. **Desarrollo personal:** Invierte en tu desarrollo personal a través de la educación, la capacitación o la adquisición de nuevas habilidades. El crecimiento personal puede impulsar la autoestima.

11. Perdónate: Reconoce que todos cometemos errores y que esos errores no definen tu valía como persona. Perdónate a ti mismo por tus imperfecciones y aprende de tus experiencias.

Este tipo de tratamiento se basa sobre el supuesto de que el pensamiento lógico asegura la mejor forma de enfrentarse a los problemas, cambiando las creencias y los pensamientos que lleva a la persona a la depresión. El terapeuta ayuda al paciente a que éste cambie sus actitudes negativas sobre sí mismo, al mundo y al futuro.

Conclusión

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que estemos y los estímulos que este nos brinda. La influencia que tiene la familia en la autoestima del niño o niña es muy importante, ya que esta es la que le trasmite o le enseña los primeros y más importantes valores que llevarán al niño a formar, a raíz de estos, su personalidad y su nivel de autoestima. Muchas veces los padres actúan de diferentes maneras, que pueden ser perjudiciales para el niño dejándole marcas difíciles y un continuo dolor oculto que influirá en el desarrollo de su vida; a estos padres se los llama mártires o dictadores. Pero también están los que le valoran y reconocen sus logros y sus esfuerzos y contribuyen a afianzar la personalidad. Otro factor importante que influye en la familia, es la comunicación, ya que están estrechamente relacionadas. Según se hayan comunicado nuestros padres con nosotros, esos van a ser los factores que influyan en nuestra personalidad, nuestra conducta, nuestra manera de juzgarnos y de relacionarnos con los demás. Estas experiencias permanecen dentro nuestro toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas y a anular su poder para que no nos sigan haciendo sufrir, y para no transmitírselas a nuestros hijos.

Hay una estrecha relación entre la sociedad, la familia y la persona, ya que la sociedad es la que le presenta a la persona un modelo social con costumbres y con una cultura que a través de la familia son transmitidos al individuo. Pero cuando los integrantes de la misma, tienen asuntos indefinidos en el interior por un pasado doloroso en la infancia le transmitirá el mismo dolor y las mismas confusiones a su hijo, causándole problemas de comunicación en el ambiente social.

Bibliografía:

Amador, J.A. (1995) Autoestima. Cómo mejorar la propia imagen. Barcelona, Colimbo ediciones.

Camarillo, L., Ferre, F., Echeburúa, E. y Amor, P. (2020). Escala de Dependencia Emocional de la Pareja: propiedades psicométricas. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 48(4), 145-53. <https://www.actapsiquiatria.es/repositorio/22/126/ESP/22-126-ESP-145-53-847576.pdf>

Roses, J. A. B. I. (2002). Historia de la Psicología. Cátedra II, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.