

¿CÓMO FOMENTAR EN NUESTROS HIJOS E HIJAS HABILIDADES SOCIALES, DE COMUNICACIÓN, ASERTIVIDAD Y AUTOESTIMA COMO HERRAMIENTAS FRENTE A LA PRESIÓN DE GRUPO?

Pautas para prevenir el consumo de drogas en nuestros hijos e hijas desde una parentalidad preventiva



¿CÓMO FOMENTAR EN NUESTROS HIJOS E HIJAS HABILIDADES SOCIALES, DE COMUNICACIÓN, ASERTIVIDAD Y AUTOESTIMA COMO HERRAMIENTAS FRENTE A LA PRESIÓN DE GRUPO?

Pautas para prevenir el consumo de drogas en nuestros hijos e hijas desde una parentalidad preventiva



Autoría:

Javier Martín Nieto

Ilustraciones:

Ilustraciones: Miguel Moreno

Coordinan:

Jesús María Sánchez Herrero

Nuria Buscató Cancho

Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 - 6º A

28013 MADRID

Primera edición:

Diciembre 2013

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24

28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Jesús M^a Sánchez Herrero, Jesús Salido Navarro, Nuria Buscató Cancho, Eusebio Dorta González, Juan Manuel Jiménez Lacalle, José Pascual Molinero Casinos, Elena González Fernández, Carmen Aguado Cabellos, Nieves Natalia García Pérez, Juan Antonio Vilches Vázquez, José Luis Lupiañez Salanova, Emilia Ruiz Acitores, Mustafá Mohamed Mustafá, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxio Taboada Arribe, José Luis Pazos Jiménez, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Petra Angeles Palacios Cuesta y Ana Moya Díaz.

Índice

Pautas para prevenir el consumo de drogas en nuestros hijos e hijas desde una parentalidad preventiva	5
Parentalidad preventiva	7
Las herramientas	10

Pautas para prevenir el consumo de drogas en nuestros hijos e hijas desde una parentalidad preventiva

Sería difícil encontrar algún padre o a alguna madre que, preguntado por ello, no manifestara que su principal objetivo es lograr que sus hijos o hijas sean felices.

Vivimos en una sociedad en la que ese es uno de los valores no mayoritarios, sino casi obligatorios y, todos los seres humanos, desde que tenemos uso de razón y comenzamos a manifestar nuestros deseos e intereses repetimos, casi como un mantra, que la felicidad de nuestra familia, y en especial de nuestros hijos e hijas, es la principal ocupación y preocupación de nuestras vidas.

Pero una cosa es manifestar pública o privadamente ese deseo, y otra muy distinta analizar cómo cada uno de nosotros procura que ese objetivo se convierta en realidad.

Se ha dicho hasta la saciedad que no nos enseñan a ser padres y madres, que por ello cada uno aplica sus conocimientos y su sentido común a la tarea de serlo. Pero hay que señalar que la buena voluntad y los buenos deseos, por loables que sean, no siempre implican un buen trabajo, o un buen hacer.

Muchas familias, en las que reina la máxima de lograr la felicidad para sus miembros, no lo logran. Y no son pocos los casos en los que ese fracaso se debe, precisamente, a actuaciones, estrategias que desarrolla la propia familia, o algunos de sus miembros.

Y es en ese momento en el que debemos decir que a ser padres y madres sí se puede aprender, y que a nuestros buenos deseos y mejor voluntad podemos unir formación y actitudes que nos permitan desempeñar el papel de padre o madre.

Existen innumerables manuales y guías que pueden aportar consejos, estrategias, recomendaciones y actividades que nos permitirán mejorar nuestro papel como padres y madres. Existen también escuelas de padres y madres en las que podemos aprender técnicas y conocimientos que nos ayudarán en la tarea. Y existen las asociaciones de padres y madres, y las AMPAS son un buen ejemplo de ellas, en las que desde el trabajo en formato de autoayuda, podemos mejorar nuestras destrezas para afrontar el desafío de ser buenos progenitores para nuestros hijos e hijas.

En cualquier caso, no debemos olvidar que la familia, en cualquiera de sus modalidades, y existen muchas, es el grupo básico. Es verdad que el concepto de



familia ha evolucionado mucho a lo largo de la historia, pero hoy, como ayer, la familia sigue cumpliendo funciones sociales importantes. En todas las culturas la familia se encarga de la socialización primaria de los nuevos miembros, de la satisfacción de las necesidades básicas de sus integrantes.

Parentalidad preventiva

Lograr la felicidad de nuestros hijos e hijas no consiste tanto en evitarles o solucionarles problemas, conflictos, o situaciones difíciles, o solucionarles como en enseñarles destrezas, herramientas y estrategias que les permitan a ellos hacer frente o sortear esas situaciones.

Una de las mejores estrategias es lograr construir lo que se llama una familia preventiva, que es aquella en la que se trabaja para anticiparse a los problemas o conflictos, lo que significa que debe existir una comunicación fluida y muy asertiva entre todos sus miembros.

La familia preventiva no es aquella que vive con miedo huyendo de los problemas, evitando los conflictos o las situaciones complicadas. La familia preventiva es aquella que permite a sus miembros hacer frente a las dificultades del día a día de nuestra sociedad, logrando dotar a sus miembros de las herramientas para reducir o disminuir los aspectos negativos de esas complicaciones.

No es posible, ni deseable, meter en una burbuja a nuestros hijos e hijas para evitarles el contacto con el mundo real, en el que pueden encontrarse con problemas. Y sí es posible, pero no deseable, educar niños y niñas con miedo al mundo y a las personas para evitarles así, o al menos intentarlo, momentos complicados o sufrimiento.



La protección es positiva, pero la protección total no existe, y la sobreprotección, aún muy presente en muchas familias, no permite a nuestros hijos e hijas desarrollarse y adquirir destrezas con las que enfrentarse a situaciones complicadas y gestionar sus emociones para reducir e incluso eliminar el daño, la tristeza o la angustia.

Prevenir es, por tanto, un proceso por el que dotamos a nuestros hijos e hijas de herramientas para que, cuando se encuentren en situaciones difíciles, sean capaces de afrontarlas con normalidad, es decir, que sean ellos, o ellas, quienes actúen en esas circunstancias, porque los progenitores no pueden pretender estar siempre y en todo momento con sus hijos para ayudarles en esas situaciones.

La adolescencia es un momento en el que se pondrán a prueba esas habilidades y destrezas, porque es el momento en el que se incrementa la independencia y autonomía de los niños y niñas a la vez que se presentan más momentos de riesgo. Y esas situaciones aparecerán cuando los adolescentes se encuentren acompañados de personas de su misma edad o cuando estén en soledad.

Pero para que nuestros hijos e hijas lleguen a la adolescencia con las habilidades necesarias para enfrentarse a esas situaciones la familia deberá comenzar el trabajo mucho antes, prácticamente desde el momento del nacimiento.

La parentalidad preventiva no es una actividad, no es un discurso, no es un saber, que puede exponerse en un momento dado. Se trata, por el contrario, de un proceso largo que se inicia en el momento de constitución de la familia, y en el que todos sus miembros se implican y aprenden juntos a afrontar de manera cooperativa las más variadas situaciones.

Las herramientas

Las destrezas de las que estamos hablando pueden concretarse en las siguientes herramientas:

- Habilidades sociales
- Comunicación
- Asertividad
- Autoestima.

Pasaremos ahora a analizar brevemente cada una de ellas. No sin antes señalar que, aunque muchos teóricos distinguen entre habilidades sociales, comunicación, asertividad y autoestima, hay muchos otros que consideran que son conceptos sinónimos, y que todo son habilidades sociales.

Habilidades sociales

No existe una definición consensuada de lo que son las habilidades sociales, pero casi todos los teóricos están de acuerdo en señalar que se trata del grupo de conductas aprendidas que se manifiestan en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas y orientadas a la obtención de refuerzos sociales.

Los seres humanos viven, vivimos, en sociedad, en grupo, y continuamente nos estamos relacionando con otros seres humanos. En familia, en el colegio o instituto, en el trabajo, en los espacios de ocio, convivimos y nos relacionamos con otras personas. Cuando nos relacionamos con ellas ponemos en juego lo que se denominan habilidades sociales.

Es bueno que los padres y madres sepan que numerosas investigaciones recientes han establecido una relación entre problemas en el desarrollo de habilidades sociales durante la infancia y desajustes en la edad adulta. Por eso, un buen desarrollo de las habilidades sociales es uno de los indicadores que más significativamente se relaciona con la salud mental de las personas y con la calidad de vida. Tienen una estrecha relación con el desarrollo cognitivo y los aprendizajes que se van a realizar en la infancia, y es requisito necesario para una buena socialización de los niños, las niñas y sus iguales.

Las habilidades sociales permiten a quienes las poseen disponer de una mayor capacidad para conseguir sus objetivos, manteniendo su autoestima sin perjudicar a las personas de su entorno.

Se trata de un conjunto de habilidades entre las que destacan la comunicación, la buena gestión emocional, y la capacidad para entender el entorno y a las personas que forman parte del mismo.

Podría decirse que las habilidades sociales han existido siempre, porque el ser humano es un ser social que siempre ha vivido en sociedad, pero no fue hasta el último cuarto del siglo pasado en que las habilidades sociales llegaron a la academia¹, a la Universidad, y a protagonizar diferentes estudios e investigaciones, lo que permitió incrementar el conocimiento sobre las mismas.

En los últimos años se habla incluso de la existencia de una competencia social, que es aquella que permite a una persona adaptarse con gran éxito a la sociedad

1 Andrew Salter, *el padre de la terapia de conducta*, desarrolló, en EEUU, seis técnicas para habilidades alrededor de 1949. En Europa, los ingleses Argyle y Kendon (1967), relacionaron el término de *Habilidad Social* con la *Psicología Social* definiéndola como "una actividad organizada, coordinada, en relación con un objeto o una situación, que implica una cadena de mecanismos sensoriales, centrales y motores. Una de sus características principales es que la actuación, o secuencia de actos, se halla continuamente bajo el control de la entrada de información sensorial".

en la que vive. La competencia social vendría a complementar la competencia académica y la competencia laboral.

En cualquier caso es necesario señalar que hablemos de habilidades sociales o de competencia social, hablamos de algo que se aprende, es decir, no innato, y que, por lo tanto, se puede enseñar.

En muchos casos la baja aceptación personal, la baja autoestima, el rechazo o el aislamiento social de los niños y niñas y especialmente de los y las adolescentes, son consecuencias de no disponer de habilidades sociales adecuadas, es decir, de la capacidad de adaptarse con normalidad al entorno social en el que viven. Por eso, es tan importante aprender la competencia social, y no hay mejor lugar para hacerlo que la familia.

Las habilidades sociales no sólo permiten durante la adolescencia una socialización normalizada, sino que se ha demostrado que favorecen el aprendizaje, reducen las prácticas de riesgo en diferentes materias (drogas, prácticas sexuales, violencia, trastornos mentales...), y permiten gestionar con notable éxito la presión de grupo.

Ya hemos señalado que el ser humano es un animal social y, por eso, tiene tanta importancia la interacción social a lo largo de toda la vida pero de manera muy especial durante la adolescencia. Las habilidades sociales permitirán a nuestros hijos e hijas reforzar sus destrezas en las interacciones sociales.

Las habilidades sociales también son la mejor herramienta para iniciar, mantener y gestionar las relaciones interpersonales con otras personas, y eso es fundamental durante la adolescencia.



Otras de las ventajas para los adolescentes que tienen habilidades sociales son reducir la ansiedad y el estrés que provocan algunas situaciones sociales a la vez que mantiene y mejora su autoestima.

Lo importante es que los padres y madres recuerden que las habilidades sociales son estrategias aprendidas.

Las habilidades sociales se adquieren especialmente por la observación directa, el ejemplo y el desarrollo en un entorno comunicacional positivo, es decir, que la familia es el espacio más adecuado para que los menores las adquieran. Los progenitores son referentes en este tema para los hijos e hijas.



Los padres y madres deben ser conscientes en todo momento que las habilidades sociales se adquieren principalmente a través del aprendizaje por:

- Observación.
- Imitación.
- Ensayo.
- Información.

Los padres y las madres, pero también los profesores/as, los entrenadores/as, o los amigos/as, enseñan a los más pequeños a relacionarse con los demás, y lo hacen con el ejemplo, no mediante charlas o actividades formativas. Es decir, muestran cómo hacerlo. El conjunto de esas enseñanzas es lo que denominamos habilidades sociales.

Bien porque los padres y madres no tienen y, por lo tanto, no pueden mostrar buenas destrezas en la relación con otras personas, bien porque los menores no aprenden de manera adecuada, lo cierto es que algunos adolescentes alcanzan muy buenas habilidades sociales y otros tienen más dificultades.

Las habilidades sociales proporcionan en la adolescencia, pero también en la edad adulta, enormes beneficios personales, favoreciendo la vivencia de momentos felices y reduciendo la existencia de momentos difíciles.

Algunas de las rutinas que nos permitirán mostrar a nuestros hijos e hijas habilidades sociales son: la importancia de la escucha activa, saber hacer preguntas, la habilidad de iniciar y mantener una conversación -iniciar y mantener una conversación-, saber dar las gracias, aprender a pedir apoyo o ayuda, a preguntar, saber pedir disculpas y saber seguir instrucciones de manera adecuada.

Comunicación

Ya hemos señalado que la familia, en cualquiera de sus modalidades, se encarga de la socialización primaria de los nuevos miembros y de la satisfacción de las necesidades básicas de sus integrantes. Y, en este ámbito, juega un papel primordial la comunicación, el diálogo entre los diferentes miembros de la familia. Además, las relaciones familiares positivas son, al mismo tiempo, una importante fuente de recursos que facilitan procesos adaptativos en el niño y en el adolescente.

La comunicación es el principal mecanismo de interacción para los seres humanos. La comunicación permite:

- Establecer contacto con las personas.
- Dar o recibir información.
- Expresar o comprender lo que pensamos.
- Transmitir nuestros sentimientos.
- Compartir o poner en común algo con alguien.
- Conectar emocionalmente con otros.
- Vincularnos o unirnos por el afecto.

Las relaciones positivas entre padres y madres y sus hijos e hijas contribuyen al desarrollo de una autopercepción y de una autoestima positiva, constituyendo estos recursos de autoestima un importante factor de protección frente al desajuste adolescente.

Reiteramos que la familia es la institución que tiene más influencia en la formación y desarrollo de niños y adolescentes.

El desarrollo de un modelo de comunicación positivo debe comenzar desde los primeros años de vida para profundizar progresivamente.

Cuando un niño llega al mundo, la comunicación se presenta como el factor determinante en las relaciones que establecerá con los demás y lo que sucederá con cada una de ellas a lo largo de su vida. En este sentido, la comunicación familiar será para el niño el primero y más importante espacio para el aprendizaje de estrategias de relación con su entorno.

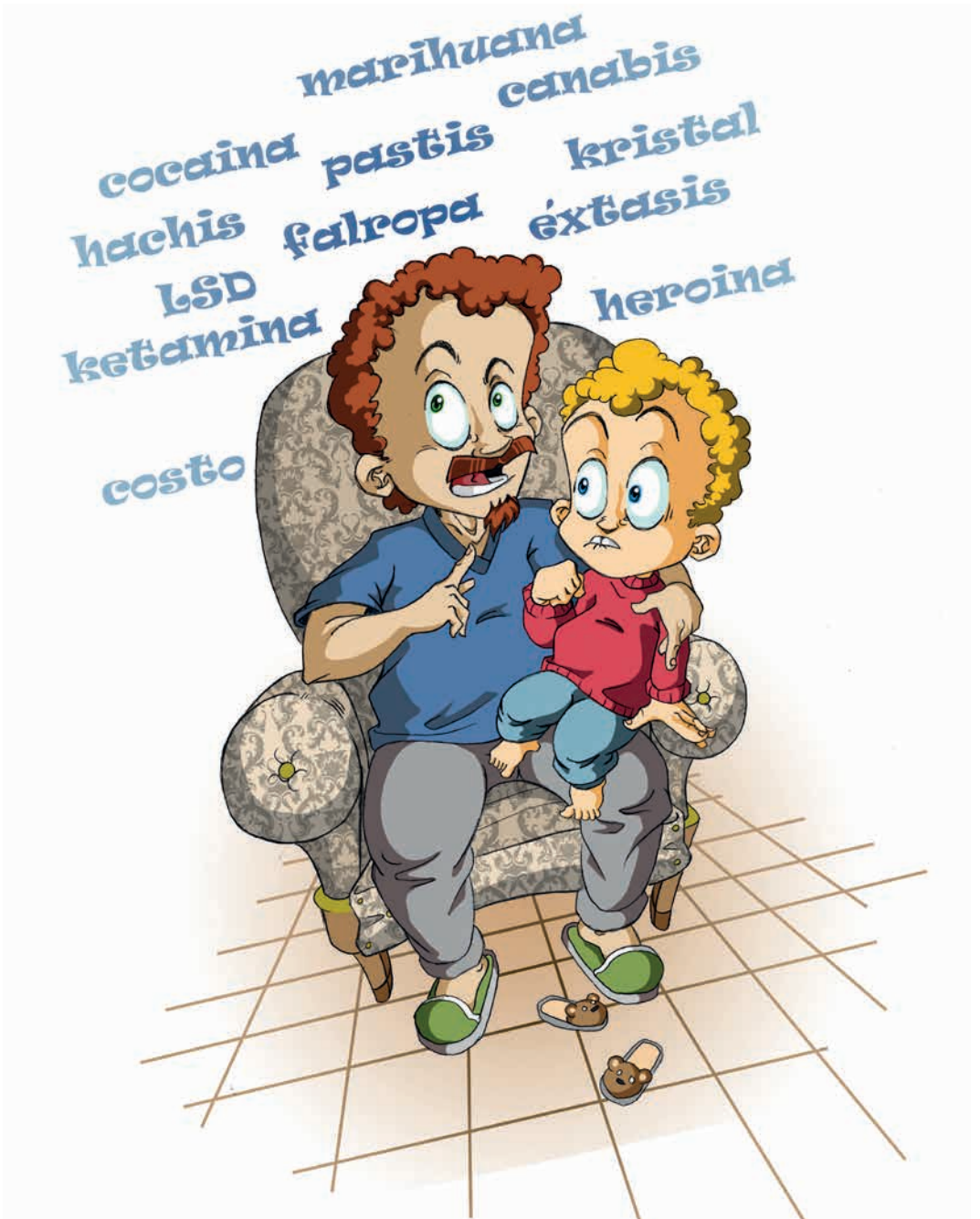
En los primeros años de vida la comunicación con los hijos e hijas es fácil. Son juguetones, tienen una gran curiosidad. Observan, preguntan cuando aprenden a hablar, imitan. Los padres y madres debemos potenciar esa curiosidad, ese deseo por aprender y hacer que el diálogo sea una cotidianidad. Y no siempre ocurre.

En nuestro modelo social los padres y madres están estresados por el trabajo o por la falta de él y, a veces, reciben con cansancio las preguntas de sus hijos e hijas, y por eso buscan fórmulas para no responder primero y para que no preguntes después, es decir, para interrumpir la comunicación y el diálogo.

A partir de los 3 años, los niños entran en el sistema escolar, y el campo de comunicación se amplía mucho, además de los progenitores están los compañeros/as de colegio y el profesorado.

Los padres y madres pierden cierto protagonismo. Además, la creciente actividad de los menores introduce en los padres y madres el elemento de la prohibición o de los límites y normas. Y aparecen las frustraciones de los menores. Aparece como elemento de la comunicación los enfados y las llamadas rabietas.

A partir de los 6 años, los menores están en plena edad escolar, la comunicación se hace más compleja. Ya no basta decir o señalar las cosas, exigen argumentos



sobre las motivaciones. Y aparecen sus intereses personales que, en ocasiones, chocan con los de los padres y madres. El diálogo fluido se pone en situación de riesgo. Es necesario esforzarse por mantener los vínculos de comunicación abiertos y porque la comunicación no sea una sucesión de monólogos. Es, además, la época en la que aparecen las primeras emociones, y una cierta resistencia a mostrar esas emociones, al menos en público.

Y pronto aparece la adolescencia. Las bases de la comunicación en el seno de la familia ya están establecidas, pero es en este momento cuando se ponen a prueba. Progenitores e hijos e hijas intentan descubrir los límites de sus relaciones, a su autonomía, a su independencia. Y sólo una comunicación fluida, sincera y asertiva, permitirá superar esta etapa evitando una posible ruptura o la incomunicación.

Algunas personas consideran que comunicación y diálogo son sinónimos en el ámbito familiar, pero no es cierto. Existen muchos formatos de comunicación: la discusión, el silencio, el desafío, los interrogatorios, las charlas "de padres a hijos", los gritos, los monólogos encadenados o la persuasión, por poner algunos ejemplos, son formas de comunicación. Pero son fórmulas erróneas, inadecuadas. El diálogo es la forma correcta, es la fórmula que permite la interrelación, el intercambio de información y sentimientos, que permite avanzar, y en el que los seres humanos, los adolescentes y los progenitores, se sienten cómodos. Pero también es la fórmula más difícil, porque exige escuchar al otro, escuchar cosas aunque no gusten, aceptar otras opiniones, argumentar las propias, y tener paciencia.

No olvidemos que la comunicación no es sólo el intercambio de información. La actitud de los progenitores, su ejemplo, tienen, tendrán una influencia decisiva en el modo de comportarse de los menores y adolescentes. La experiencia nos permite señalar que:

- Los hijos e hijas de padres y madres autoritarios tienden a manifestar pocas expresiones de afecto con otros seres humanos y tienen poco interiorizado los valores éticos. Suelen tener baja autoestima, aunque son obedientes y ordenados. Tienen facilidad para irritarse y con frecuencia tienen comportamientos coléricos. Gestionan mal los momentos de tensión.
- Los hijos e hijas de progenitores permisivos tienen dificultades para asumir responsabilidades. Su autoestima no suele ser positiva. Son adolescentes con dificultades para gestionar sus impulsos, aunque suelen ser alegres y divertidos.
- Los hijos e hijas de padres y madres asertivos suelen tener una autoestima positiva. Tienen confianza en sí mismos y gestionan bien los momentos complicados. Tienen habilidades sociales para las relaciones humanas. Suelen ser adolescentes persistentes. Son independientes y tienen facilidad para expresar sus emociones o para pedir ayuda.

Los padres y las madres tienen a su disposición una serie de herramientas que les permitirán tener una comunicación positiva con sus hijos e hijas:

- **Escucha activa:** Dialogar implica saber escuchar, no oír, escuchar. Muchos progenitores saben hablar, pero no siempre saben escuchar a sus hijos. Interesarse por las motivaciones, por los estados de ánimo, por las preocupaciones y las dudas, es escuchar.
- Las **críticas** forman parte de la comunicación y el diálogo. Las críticas no deben estar prohibidas. Los progenitores pueden criticar lo que no les guste, pero hay que argumentar ese posicionamiento. Y, por supuesto, los progenitores tienen que aceptar las críticas con calma. No son mejores padres y madres los que no critican a sus hijos e hijas. Y no son buenos padres los que no consienten que sus hijos les critiquen.
- **No**, como palabra y concepto, forma parte de la comunicación. Muchos progenitores tienen dificultades para decir "No" a sus hijos e hijas, y buscan estrategias para

evitar esa palabra en sus relaciones cotidianas, llegando incluso en ocasiones a aceptar algo para no decir "No". Pero se trata de una palabra que no está prohibido pronunciar, aunque también hay que estar preparado para escucharla por parte de los hijos e hijas. Lo que sí deben hacerse siempre es argumentar bien esta palabra, este concepto. Pero enseñar a los menores a que este concepto existe y se da, evitará algunas frustraciones en la adolescencia y en la edad adulta.

Asertividad

La asertividad es un estilo o comportamiento comunicacional que permite a una persona manifestar sus convicciones y defender sus posicionamientos y derechos sin agredir a otras personas. Se trata, por tanto, de una estrategia o estilo de comunicación.

Ya hemos señalado que para algunos estudiosos es una de las habilidades sociales.

Es curioso señalar que el término asertividad no está incluido en el diccionario de la Real Academia Española (RAE), aunque sí lo está el adjetivo asertivo como sinónimo de afirmativo.

La asertividad es una conducta, una forma de comportarse cuando se está interactuando con otras personas. Y, por eso, es algo que se puede enseñar, que se puede aprender.

La asertividad permite a las personas expresar ideas, conocimientos, sentimientos, emociones, es decir, comunicar lo que se sabe, se piensa y se siente, defendiendo el posicionamiento que se tiene legítimamente. Y permite hacerlo sin molestar, perjudicar o herir a nuestro interlocutor o interlocutores.

Algunos autores han señalado que ser asertivo o asertiva significa dejar que las demás personas sepan lo que sentimos y pensamos de una forma que no les ofenda.

Los padres y madres debemos esforzarnos porque nuestros hijos e hijas puedan reconocer y respetar los sentimientos, opiniones y deseos de los demás de forma que se impongan y que no permitan que los demás se aprovechen de ellos o ellas.

La asertividad no sólo es cuestión de buenas maneras, de mantener las formas, es una forma de comportarse ante los demás de modo que permite conocer los sentimientos e ideas propios y de los demás sin atropellar.

Para lograr esta forma de comunicación es necesario tener autoestima y autocontrol de las propias emociones. Pero lo más importante es tener empoderamiento y ser consciente del derecho a defender el propio posicionamiento sobre cualquier tema.

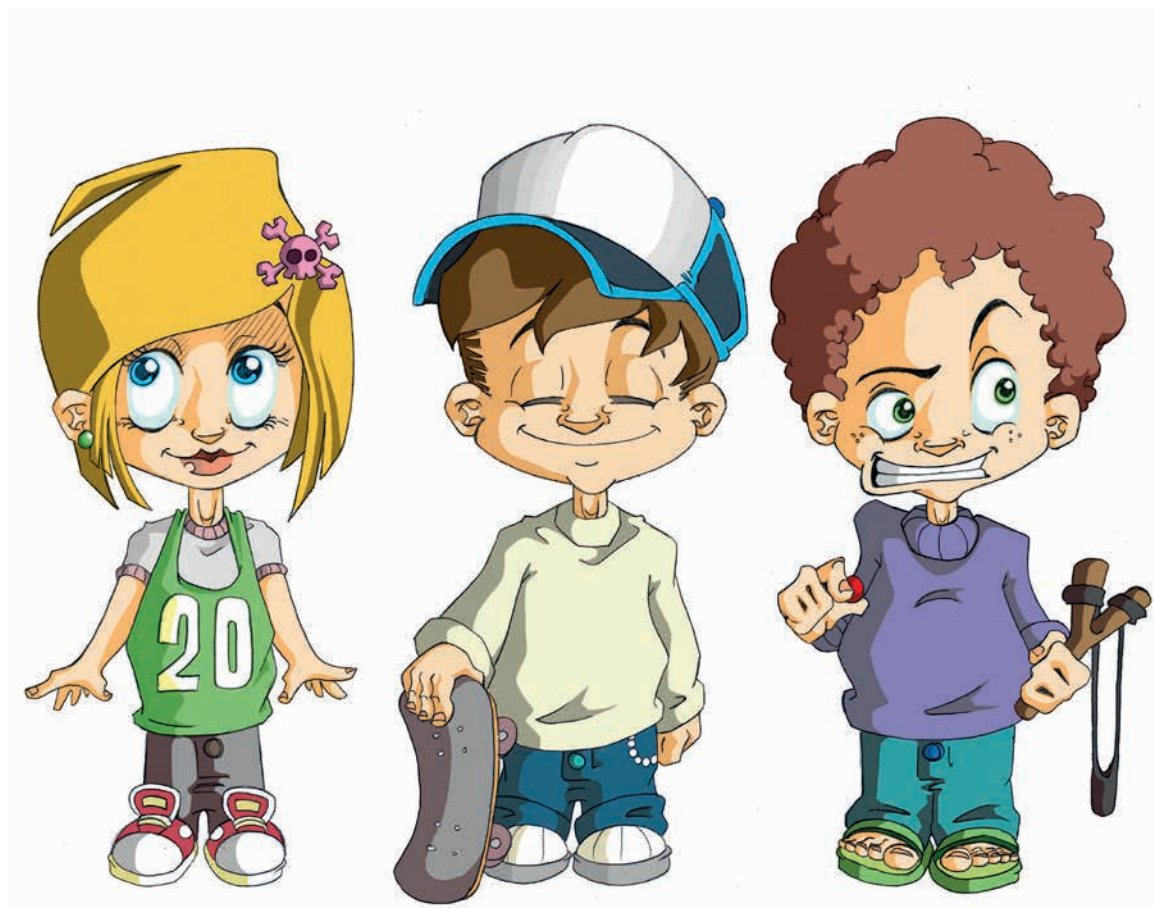
Ni que decir tiene que, además de conocer los propios derechos, es necesario conocer los de las demás personas y respetarlos tanto como los propios.

Parece evidente que la asertividad es algo que se va a aprender durante la infancia, especialmente en el seno familiar, mediante el ejemplo de los progenitores. Una vez aprendido, será seguramente durante la adolescencia cuando comience a ejercitarse esta facultad.

Las personas con asertividad disponen de una herramienta que en la vida social y en la interacción con las demás personas proporcionará grandes satisfacciones y alegrías basadas en esa comunicación abierta.

Algunos especialistas han señalado las características esenciales de las personas asertivas:

- Reconocer y aceptar la realidad y el entorno.
- Tomar decisiones por voluntad propia y no por influencia de los demás.
- Aceptar los errores y aciertos.
- Utilizar con normalidad las capacidades personales.
- Ser consideradas y amables.
- No ser nunca agresivos.
- Aceptación de las otras personas aunque tengan posicionamientos diferentes.
- Son personas que, con respeto y educación, piden lo que necesitan, dicen lo que piensan, expresan lo que sienten.



Todo el mundo puede ser asertivo, dependerá del entorno, especialmente el familiar, en el que viva y aprenda valores y normas de comportamiento, en especial las relacionadas con las relaciones sociales.

Además de aprender, la asertividad se puede entrenar practicando las buenas prácticas, las recomendaciones de este y otros textos, o las cosas que a todos nos parezcan bien, y reduciendo y anulando las malas prácticas o esas pequeñas cosas que molestan a alguno, o a varios miembros de la familia.

Autoestima

Se ha definido la autoestima como el conjunto de percepciones, pensamientos, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos. O, dicho de otro modo, es una autoevaluación de uno mismo.

La autoestima condiciona nuestra manera de relacionarnos con las demás personas, con el entorno más cercano y con la sociedad en su conjunto, ya que se fundamenta en la percepción que tenemos de nuestra valía personal y, por tanto, está en la base de nuestra forma de ser y de comportarnos.

Todos los seres humanos, y los y las adolescentes no son una excepción, tenemos una imagen de quiénes somos, qué aspecto tenemos, cuáles son nuestros puntos fuertes y cuáles nuestras debilidades. Esa imagen no es fruto de un día o de algún acontecimiento concreto, se trata de una imagen forjada a lo largo de muchos años a partir de la más temprana infancia.

También es importante señalar que la autoestima se va creando durante toda nuestra existencia, desde el momento del nacimiento hasta el momento de la muerte, y que puede sufrir modificaciones importantes a lo largo de nuestra vida.

Abraham Maslow, en su conocida jerarquía de las necesidades humanas, más conocida como Pirámide de Maslow, señala la necesidad de aprecio, que se divide en dos aspectos, el aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.).

Jerarquía de las necesidades humanas de Abraham Maslow:



Este es un buen momento para recordar que Maslow señaló en sus textos que la expresión de aprecio más sana es la que se manifiesta en el respeto que le merecemos a otras personas, más que el renombre, la celebridad y la adulación.

A partir de un determinado momento histórico se considera que la autoestima es un derecho inalienable de toda persona. En realidad, habría que decir que todos

los seres humanos tiene autoestima, el que sea positiva o negativa depende de varios factores. Uno de los más importantes es el ambiente familiar en el que se ha educado de pequeño.

Algunos psicólogos dicen que lo natural es tener la autoestima alta, y sólo una serie de problemas impiden esta evolución natural.

La autoestima baja o desvalorización, se debe, básicamente, a la negativa influencia de otras personas, muy especialmente, aunque no exclusivamente, de los progenitores, durante la infancia.

Hablamos de esos padres y madres que nunca elogian a sus hijos o hijas, que siempre critican sus actuaciones. Esos progenitores que no son capaces de alegrarse por los avances de sus hijos e hijas, por sus pequeños triunfos de la vida cotidiana, de esas pequeñas conquistas diarias. Esos padres o madres que siempre encuentran un motivo para criticar y mostrarse insatisfechos. Estos comportamientos están en el origen de muchas personas con la autoestima baja o "por los suelos".

Conviene decir, como bien indican los términos alta y baja, que la autoestima es un concepto gradual, es decir, no se trata de tener o no tener autoestima, se trata de saber cuál es el grado de autoestima que se tiene.

La psicología ha señalado que existen tres grados básicos de autoestima, y que todos los seres humanos, todos los adolescentes, pueden encuadrarse en uno de ellos:

- **Autoestima alta.** Personas con una positiva imagen de sí mismos. Muy adaptadas para vivir en sociedad y para relacionarse con otros seres humanos. Se trata de personas con un buen concepto de sí mismas, personas que se sienten aceptadas por los demás porque se aceptan a sí mismos.

- **Autoestima baja.** Personas que no se valoran a sí mismas. No están adaptadas para relacionarse con otros seres humanos. Se sienten inadaptadas a su entorno en particular y a la sociedad en general. A veces se la denomina desvalorización y, otras, desestima.
- **Autoestima media.** Personas que se sienten a veces con la autoestima alta y otras veces baja. Personas que valoran algunos aspectos de sí mismas pero deploran otros aspectos. Estas personas muestran un comportamiento errático con buenos y malos momentos. Tienden a sentirse inseguras.

La autoestima nace de un correcto análisis de uno mismo, reconociendo los aspectos buenos y los menos buenos, aceptando esos puntos fuertes y débiles. El camino correcto es aceptarse tal y como uno es.

La autoestima permite a los y las adolescentes a enfrentarse a las diferentes situaciones con mayor confianza y optimismo, lo que incrementa las posibilidades de éxito y favorece las relaciones interpersonales.

Tener una adecuada autoestima significa tener la capacidad de disfrutar de la vida y de las personas y, por lo tanto, de ser felices. Por el contrario, la desestima propia lleva a las personas a menospreciarse, lo que les impide ser felices y frecuentemente les lleva a la depresión. Algunos estudios también relacionan la autoestima negativa o desestima con los trastornos alimentarios (anorexia y bulimia), la fobia social, y algunos trastornos de personalidad.

A pesar de que mucha gente cree o piensa lo contrario, no existe relación entre la autoestima y la clase social, la posición económica o la cultura. De hecho, en los barrios más ricos existen porcentajes altos de adolescentes con problemas de autoestima, porque por mucho que tengan sus familias y ellos, siempre sienten que les falta algo, lo que les lleva a “no sentirse completos”.

Sentirse satisfecho con uno mismo no significa tener comportamientos prepotentes, arrogantes o jactanciosos.

Algunas personas confunden la autoestima positiva con el narcisismo, pero no tienen nada que ver. La autoestima nos permite aceptarnos como somos, con los puntos fuertes y los débiles, mientras que el narcisismo no nos permite reconocer éstos últimos.

Por eso es importante que los padres y madres se esfuercen porque sus hijos e hijas se acepten a sí mismos, y no para que sean perfectos en todo o para que se vean a sí mismos como un cúmulo de virtudes sin ningún defecto.

El objetivo es que los y las adolescentes se sientan cómodos con ellos mismos, y no superiores ni inferiores a nadie.

Una de las bases de las relaciones humanas, de las relaciones sociales es el concepto que una persona tiene de sí misma y de los demás, por eso la autoestima, y también la heteroestima o estima por los demás, es tan importante para la vida en sociedad.

FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES DE CEAPA

FAPA ALBACETE

Web: <http://albfapa.webnode.es>

Email: fapaalbacete@gmail.com

FAPA "GABRIEL MIRÓ" DE ALICANTE

C/ Redován, 6 | 03014 Alicante

Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36

Web: <http://www.fapagabrielmiro.es>

Email: fapa@fapagabrielmiro.es

FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26 | 04006 Almería

Tel: 950 22 09 71 | Fax: 950 22 28 31

Web: www.fapacealmeria.org

Email: fapace@fapacealmeria.org

FAPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60 | 05080 Ávila

Tel: 920 25 27 10 | Fax: 920 25 45 35

Web: <http://www.fampa.org>

Email: secretaria@fampa.org

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38 | (Antiguo C.P. Rosa Arjó)

50010 Zaragoza

Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16

Web: <http://www.fapar.org>

Email: fapar@fapar.org

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1, 1º E | 33003 Oviedo

Tel: 98 522 04 86 | Fax: 98 522 90 97

Web: www.fapaasturias.es

Email: fapaasturias@fapaasturias.es

COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2 | 07009 Palma de Mallorca

Tel: 971 20 84 84 | Fax: 971 75 18 63

Web: <http://www.fapamallorca.org>

Email: coopabalears@gmail.com

FAPA BURGOS

Apdo. de Correos 3117 | 09080 Burgos

Tel: 947 22 28 58 | Fax: 947 22 78 99

Email: fapabur@wanadoo.es

FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro

C/ Guadalmesi, s/n | 11012 Cádiz

Tel: 956 28 59 85 | Fax: 956 28 59 89

Web: <http://www.fedapacadiz.org>

Email: info@fedapacadiz.org

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74, desp. 3 | 39007 Santander

Tel: 942 23 94 63 | Fax: 942 23 99 00

Web: <http://www.fapacantabria.com>

Email: fapacantabria@yahoo.es

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2 | 12004 Castellón

Tel: 964 25 42 16 | Fax: 964 25 03 60

Web: <http://www.fapacastello.com>

Email: info@fapacastello.com

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14 | 08020 Barcelona

Tel: 93 278 21 43 | Fax: 93 278 12 97

Web: <http://www.fapaes.net>

Email: fapaes@fapaes.net

FAPA CEUTA

Plaza Rafael Gibert, 27

Residencia de la Juventud, 2ª planta | 11701 Ceuta

Tel: 956 51 88 50 | Fax: 956 51 24 79

Email: fapaceuta@hotmail.com

FAPA CIUDAD REAL

C/ Pozo Concejo, 8 | 13004 Ciudad Real

Tel: 926 22 67 29 | Fax: 926 22 67 29

Web: <http://www.fapaciudadreal.com>

Email: alfonsoxelsabio1@gmail.com

FAPA CÓRDOBA "Ágora"

C/ Doña Berenguela, 2 | 14006 Córdoba

Tel: 957 40 06 42 | Fax: 957 40 06 42

Web: <http://www.fapacordoba.org>

Email: fapacordoba@fapacordoba.org

FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º dcha. | 16004 Cuenca
Tel: 969 21 31 50 | Fax: 969 21 31 50
Web: <http://www.fapacuenca.com>
Email: fapa1cuenca@hotmail.com

FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508 | 06080 Badajoz
Tel: 924 24 04 53 | Fax: 924 24 02 01
Web: <http://www.freapa.com>
Email: freapa@freapa.com

FIMAPA FUERTEVENTURA

C/ Pino, s/n | Barrio Majada Marcial Centro de Educación Ocupacional | 35600 Puerto del Rosario (Fuerteventura)
Tel: 928 85 02 45 | Fax: 928 94 79 80
Email: fimapafuer@gmail.com

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620 | 15080 La Coruña
Tel: 981 20 20 02 | Fax: 981 20 19 62
Web: <http://confapagalicia.org>
Email: confapagalicia@yahoo.es

FAPA GRANADA "Alhambra"

Camino de Santa Juliana, s/n | 18007 Granada
Tel: 958 13 83 09 | Fax: 958 13 17 64
Web: <http://www.fapagranada.org>
Email: info@fapagranada.org

FAPA GUADALAJARA

Edificio IES Aguas Vivas. Avda. de Beleña, 9
19005 Guadalajara
Tel: 949 88 11 06 | Fax: 949 88 11 12
Email: fapaguadalajara@hotmail.es

FAPA GOMERA

Colegio Público Ruiz de Padrón
38800 San Sebastián de la Gomera
Tel: 922 14 61 08 | Fax: 922 14 61 08
Email: fapagarajonay@telefonica.net

FAPA GALDÓS

Álamo, 54 | 35014 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: <http://www.fapagaldos.com>
Email: secretaria@fapagaldos.org

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 36 | 38911 Frontera - El Hierro
Tel: 922 55 00 10 | Fax: 922 55 14 70
Email: fapahierro@yahoo.com

FAPA JAÉN "Los Olivos"

Apdo. de Correos 129 | 23700 Linares
Tel: 953 65 06 25 | Fax: 953 69 71 99
Web: <http://www.fapajaen.org>
Email: info@fapajaen.org

FAPA LANZAROTE

CEIP de Profesores Calle El Antonio, s/n
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel: 690 011 502
Web: <http://www.fapalanzarote.webcindario.com>
Email: fapalanzarote@yahoo.es

FELAMPA LEÓN "Sierra Pambley"

CEIP Lope de Vega | Francisco Fernández Díez, 28
24009 León
Tel: 987 21 23 20 | Fax: 987 21 23 20
Web: <http://www.felampa.org>
Email: felampa@felampa.org

FAPA MADRID "Francisco Giner de los Ríos"

C/ Pilar de Zaragoza, 22-bajo jardín | 28028 Madrid
Tel: 91 534 58 95 | 91 553 97 73
Fax: 91 535 05 95
Web: <http://www.fapaginerdelosrios.es>
Email: info@fapaginerdelosrios.es

FDAPA MÁLAGA

C/ Hoyo Higuera, 3
CEIP Félix Rodríguez de la Fuente | 29009 Málaga
Tel: 952 042 623 | Fax: 952 042 671
Web: <http://www.fdapamalaga.org>
Email: fdapa@fdapamalaga.org

FAPA REGIÓN DE MURCIA "Juan González"

C/ Puente Tocinos 1ª travesía
Bajos comerciales | 30006 Murcia
Tel: 968 23 91 13 | Fax: 968 24 15 16
Web: <http://www.faparm.com>
Email: faparm@ono.com

FAPA NAVARRA "Herrikoa"

Juan M.ª Guelbenzu, 38 bajo | 31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41 | Fax: 948 24 50 41
Web: <http://www.herrikoa.net>
Email: herrikoa@herrikoa.net

FAPA PALENCIA

C/ Panaderas, 14, bajo | 34001 Palencia
Tel: 979 74 15 28 | Fax: 979 74 15 28
Email: fapapalencia@yahoo.es

FAPA BENAHOARE (Isla de La Palma)

Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de La Palma
Tel: 922 42 06 90 | Fax: 922 41 36 00
Web: <http://fapabenahoare.org>
Email: faipalma@hotmail.com

FAPA RIOJA

Magisterio, 1, bajo | Residencia Universitaria de La Rioja
26004 Logroño
Tel: 941 24 84 80 | Fax: 941 24 84 80
Web: <http://www.faparioja.org>
Email: faparioja@faparioja.org

FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281 | 37080 Salamanca
Tel: 923 12 35 17 | Fax: 923 22 36 55
Email: fapahelmantike@outlook.com

FAPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581 | 40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87 | Fax: 921 44 45 87
Web: <http://www.fedampa-segovia.blogspot.com>
Email: fedampasegovia@hotmail.com

FAPA SEVILLA

Ronda Tamarguillo, s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación | 41005 Sevilla
Tel: 95 493 45 68 | Fax: 95 466 22 07
Web: <http://www.fampasevilla.org>
Email: info@fampasevilla.org

FAPA TENERIFE (FITAPA)

Col. E.E. Hno. Pedro Carretera del Rosario, km. 4
38010 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922 66 25 25 | Fax: 922 65 12 12
Web: <http://www.fitapa.org>
Email: fitapa@fitapa.org

FAPA TOLEDO

Centro Social Puerta de Cuadros nº 10
45600 Talavera de la Reina
Tel: 925 82 14 79 | Fax: 925 82 14 79
Email: fapatoledo@yahoo.es

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 y 2 | 46006 Valencia
Tel: 96 373 98 11 | Fax: 96 333 00 77
Web: <http://www.fapa-valencia.org>
Email: fapa-valencia@hotmail.com

FAPA VALLADOLID

Avda. Ramón Pradera, 16 bajo-local 3 | 47009 Valladolid
Tel: 983 343 519 | Fax: 983 343 519
Web: <http://fapava.org/>
Email: fapavaescuelapublica@gmail.com

FAPA ZAMORA

Arapiles, s/n | 49012 Zamora
Tel: 980 52 47 01 | Fax: 980 52 47 01
Email: fapazamora@telefonica.net

Otras Confederaciones de Federaciones de CEAPA

CODAPA (Andalucía)

Avda. de Madrid, 5, 3º | 18012 Granada
Tel: 958 20 46 52 | Fax: 958 20 99 78
Web: <http://www.codapa.org>
Email: secretaria@codapa.org

**CONFAPA "Miguel de Cervantes"
(Castilla-La Mancha)**

C/ Zarza, 6, 1ªA | 45003 Toledo
Tel: 925 28 40 52 | 925 28 45 47
Fax: 925 28 45 46
Email: confapa.clm@terra.es

CONFAPACAL (Castilla y León)

Avda. Ramón Pradera, 16 bajo-local 3 | 47009 Valladolid
Tel: 983 337 058 | Fax: 983 337 058
Email: confapacal@telefonica.net

CONFAPACANARIAS

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: <http://www.confapacanarias.net>
Email: confapacanarias@confapacanarias.net

**CONFEDERACIÓN DE APAS "GONZALO ANAYA"
(Comunidad Valenciana)**

Pasaje de la Sangre, 5, puerta 2,
despacho 11 | 46002 Valencia
Tel: 96 352 96 07 | Fax: 6 394 37 97
Web: www.gonzaloanaya.com
Email: gonzaloanaya@gonzaloanaya.com

COVAPA (Comunidad Valenciana)

C/ Redován, 6 | 03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: <http://www.covapa.es>
Email: covapa_alicante@hotmail.com

Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
Email: ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es