



LA FAMILIA EN LA POTENCIACIÓN DE LA AUTOESTIMA EN LOS HIJOS E HIJAS

Autoras: MSc. Iraida González Smith¹.

Profesora de Pedagogía Psicología.

Universidad de Las Tunas. Cuba. iraidags@ult.edu.cu

MSc. Ofelia Ramona Pérez Sosa².

Profesora de Pedagogía Psicología.

Universidad de Las Tunas. Cuba. ofeliaps@ult.edu.cu

MSc: Judith Piñeda Aguilar³.

Profesora de Pedagogía Psicología.

Universidad de Las Tunas. Cuba. yudith@ult.edu.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Iraida González Smith, Ofelia Ramona Pérez Sosa y Judith Piñeda Aguilar (2018): "La familia en la potenciación de la autoestima en los hijos e hijas", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (noviembre 2018). En línea

[//www.eumed.net/rev/caribe/2018/11/familia-autoestima-hijos.html](http://www.eumed.net/rev/caribe/2018/11/familia-autoestima-hijos.html)

RESUMEN

El trabajo apunta hacia un tema referido a la preparación de la familia en función de potenciar el desarrollo de la autoestima en la formación de la personalidad de sus hijos/as. Se ofrecen fundamentos teóricos relacionados con el desarrollo de la autoestima en sentido general y desde el contexto familiar como la tarea más importante que tienen en la vida los padres y madres es la educación de sus hijos e hijas los que a su vez serán los educadores de sus descendientes, destacando el papel de la familia como mediadora entre la estructura social e individual, resultando indispensable la autoestima como sentimiento hacia uno mismo que determina la aceptación o rechazo que una persona siente hacia sus cualidades características y habilidades personales.

Palabras claves: personalidad, desarrollo, autoestima, influencia, familia

ABSTRACT

The work points to a theme once the preparation was referred of the family in terms of increasing the power of the development of the self-esteem in the formation of the personality of its first class children, They offer theoretic foundations related with the development of the self-esteem in general sense and from the family context like the more important task that

¹ Licenciada en Pedagogía Psicología, Máster en Ciencias de la Educación. Profesora Auxiliar.

² Licenciada en Pedagogía Psicología, Máster en Ciencias de la Educación. Profesora Auxiliar.

³ Licenciada en Educación Preescolar, Máster en Ciencias de la Educación. Profesora Auxiliar.

parentless have in my whole life it is his children's education and junior the ones that in turn will be his descendants 's educators, highlighting the paper of the family like mediator between the corporate structure and place mat, indispensable clause the self-esteem like sentiment toward oneself that you determine the approval or rejection that a person feels toward his characteristic attributes and personal abilities.

Keywords: Personality, development, self-esteem, influence, family

INTRODUCCIÓN

La educación es tarea de todos y si ello constituye un deber de cada maestro, lo es aún más para la familia. Es preciso que todos sus miembros tengan una buena preparación para que esta pueda influir de manera adecuada en los hijos.

Por ello los padres y las madres constituyen los primeros e insustituibles maestros que con amor y ternura deben acompañar a sus hijos(as) en el proceso de desarrollo humano, independientemente del nivel cultural y ocupacional que tengan. Tales obligaciones aparecen recogidas y reguladas en documentos de la mayoría de los países.

La familia es célula primaria y vital, a través de ella se asegura la reproducción de la población. Posee cierto estatus jurídico, situación material, normas de conciencia social que la regula, pero para sus miembros es en primer lugar, el grupo humano en el cual viven, donde se manifiestan importantes motivaciones psicológicas y dada su función educativa es insustituible por constituir la institución natural que inicia, acompaña y sucede a la educación escolarizada.

La familia y los centros educativos son las dos instituciones más importantes con que cuenta la civilización humana para satisfacer sus necesidades de educación así como la adquisición y transmisión de todo legado histórico cultural de la humanidad.

Para lograr el desarrollo integral del hombre con un alto grado de adecuación en correspondencia con las circunstancias históricas-sociales a partir de su autoconocimiento, sentido de autoperfeccionamiento humano, incremento del aprendizaje, sentido de la vida, autodeterminación y la autoaceptación hay que elevar el nivel de autoestima desde edades tempranas en niños, adolescentes y jóvenes.

DESARROLLO

En el estudio de las principales causas que afectan la autoestima se constatan insuficiencias en la función educativa de la familia dado a que existen padres y madres que humillan, desprecian y se quejan constantemente de sus hijos, todo lo ven como un gran sacrificio, se burlan o se ríen de ellos cuando estos piden ayuda, lo que trae consigo que sus hijos e hijas sientan dolor, se sientan indefensos, expresen miedo, busquen compañía y protección, sientan vergüenza, entre otras manifestaciones.

Esto implica insuficiencia en el proceso de educación familiar, aunque no siempre los padres y madres lo hacen intencionalmente, en muchas ocasiones actúan sobre la base de los propios patrones que recibieron de sus padres sin plena conciencia del daño que ocasionan en la formación de sus hijos e hijas.

El proceso de intercambio con los demás se realiza en un contexto social e histórico determinado. Los canales de socialización de mayor influencia son en primer lugar la familia, luego las instituciones educativas (escuela), los grupos de amigos, los medios de comunicación, la legislación y la religión entre otros.

Hablar de la familia es ante todo reconocerla como la institución que a través del tiempo no ha sido siempre igual. Las constantes transformaciones que en ella se experimentan están relacionadas con el régimen social existente en cada época. De ahí que en cada época histórica concreta la configuración de la familia asume características específicas.

En su obra "El origen de la familia, la propiedad privada y el Estado", Engels demostró que la familia es una categoría histórica y cambia de acuerdo a las transformaciones sociales en cuyo contexto hay que estudiarla y comprenderla. (Engels F, 1974: 78)

Para él "la familia es un elemento activo, nunca permanece estacionada, sino que pasa de una forma inferior a una forma superior a medida que la sociedad evoluciona de un grado más bajo a otro más alto". (Engels F, 1974: 56)

Estos referentes, son sustento que permiten estudiar la familia como elemento que interactúa dinámicamente con la estructura social, las relaciones de producción y las leyes de cada formación socioeconómica.

La familia como institución ha sido tema de interés de varios especialistas sociólogos, psicólogos, antropólogos, demógrafos, pedagogos entre otros, ven la necesidad de abordar el estudio de la misma con una visión más integral, ofrecen una mayor contribución en tal sentido la Sociología y la Psicología.

La Dra. Patricia Ares, al definir familia tiene en cuenta tres criterios;

--el relativo al vínculo consanguíneo

--el relativo al vínculo cohabitacional

--el relativo al vínculo afectivo

Por lo que refiere, "que es un grupo de dos o más personas con vínculos consanguíneo o no, que cohabitan bajo un mismo techo, con relaciones afectivas estables y comparten un presupuesto común". (Ares. P, 1990: 84).

Desde la óptica de la temática que se trata, se asume la definición dada por González Soca , Ana María 2002: 15) que plantea, familia es una célula social básica que como núcleo primario ofrece al educando las primeras relaciones afectivas y modelos de comportamientos positivos o negativos. Razón esta que exige la intervención de las instituciones educativas, en particular la escuela, con métodos, técnicas e instrumentos que viabilicen la acción educativa y formadora del sistema familiar para contribuir a resolver los problemas.

Entre los problemas que se han estudiado con más atención están los de comunicación, que generan también dificultades en la convivencia familiar; la transmisión y modificación de valores en la familia; la ocasional falta de claridad de sus funciones; de los roles de hombre-mujer y madre-padre; las diferencias en los métodos de crianza o métodos educativos de la familia, no acordes con la etapa de desarrollo de los hijos, el inadecuado ejemplo personal de los padres como modelo para sus hijos, en muchos casos inferido por la sobrecarga de la mujer y la poca participación del hombre y los hijos en las tareas domésticas; la desvinculación y la falta de atención y educación a los hijos por el padre posterior al divorcio, constituyen entre otros, terreno de investigación en los que existen resultados interesantes.

El marco familiar es eslabón de una cadena de posteriores relaciones humanas que tiene la absoluta y la privilegiada situación de ser la base de todo lo demás. La influencia de la figura de apego, la imitación o identificación con los progenitores y la disciplina parental son insustituibles para aprender pautas de conductas.

No hay dudas de que la familia es el ámbito privilegiado para hacer crecer las potencialidades personales y sociales que tiene el hombre y la mujer dentro de sí. Resulta imposible sustituirla como institución social educativa y afectiva; ella funciona como un marco de referencia de la sociedad, como portadora de la ideología, de normas, costumbres y su influencia está estructurada sobre una base marcadamente emocional, es por ello que la familia requiere de una adecuada preparación para la educación de sus hijos.

En la educación familiar todo y todos educan, tiene un significado para cada miembro que influye en la personalidad de todos, fundamentalmente de los más pequeños. En la familia se debe propiciar un clima de seguridad y confianza, sobre la base de una comunicación que se caracterice por ser abierta, franca, precisa, directa, sincera.

Estudios realizados sobre los patrones educativos internos de la familia destacan el papel de las madres, se manifiesta en ellas un mayor grado de actividad y relación afectiva con los hijos e hijas, mayor interés por los problemas escolares y en consecuencia una mejor disposición de los hijos e hijas hacia las madres en aspectos esenciales como la confianza, el cariño, las muestras de afecto, entre otros.

Padres y madres deben contribuir a la formación de una personalidad que pueda auto determinarse a partir de su conocimiento y valoración de sí mismo y convivir con los demás. De esta forma contribuirá al logro de una personalidad que pueda conocerse y valorarse a sí mismo y a los demás, autocontrolarse, autodirigirse, tener una jerarquía de orientación de valores que le den sentido a su vida y les permita afrontarla de modo positivo, creativo y comunicarse asertivamente.

El ambiente familiar debe ser conocido y aceptado por el maestro si quiere ayudar a los niños(as), teniendo en cuenta que todos tienen las mismas necesidades básicas de amor y seguridad, el derecho a ser una persona de valor, a tener oportunidades de triunfar, estar conscientes de los distintos ritmos de desarrollo de cada niño(a) y adolescente, para que los mismos se sientan cómodos con ellos mismos y su capacidad de desarrollo.

Es importante estimular los logros en su justa medida, atendiendo tanto al resultado como los esfuerzos. No basta sentir y declarar afecto, es preciso demostrar amor, hacerlo sentir. Una persona que se siente querida es mucho más segura, y por ende, más útil a los demás y a sí. La persona continuamente censurada tenderá a sentirse insegura y desarrollará un pobre concepto de sí y sus posibilidades como parte de la autoestima

1. El desarrollo de la autoestima.

La autoestima, matiza en gran medida toda la actuación del ser humano, etimológicamente Auto prefijo que significa "a sí mismo o "para sí mismo, mientras que estima se refiere al valor y afecto que se deposite en una persona o cosa.

La autoestima, como vivencia psíquica, es tan antigua como el ser humano, pero su estudio comienza en los primeros años del siglo XIX con los trabajos realizados por James y publicados en "Los Principios de la Psicología", donde reflexiona sobre el yo global, conocedor y conocido.

Los estudios psicológicos concentrados mayormente en el inconsciente o la conducta, favorecieron el olvido de lo relacionado con la autoestima o el concepto de sí mismo hasta que a mediados de nuestro siglo, con el advenimiento de la Psicología Fenomenológica y la Psicoterapia Humanista, adquiere importancia el abordar la satisfacción personal y el tratamiento psicoterapéutico cuando fuere necesario.

Para Carl Rogers, pensador cumbre de la Psicología Humanista, la raíz de los problemas que causan sufrimiento a muchas personas, radica, precisamente, en que se consideran seres sin valor e indignos de ser amados.

Numerosas definiciones, precisan el término "concepto de sí mismo", conjunto de actitudes del individuo hacia sí mismo, percepción evaluativa de uno mismo, estos y otros señalan como centro el amor y la aceptación hacia nuestra persona.

El ser humano se percibe y juzga a nivel sensorial su cuerpo, evolución, pensamientos y emociones de su subjetividad, así como sus relaciones existenciales, su sentido de la vida o trascendencia. Estas consideraciones hacia sí mismos, hacia su manera de ser y comportarse su cuerpo y su carácter, sin dudas, es esencial para los sentimientos de frustración o bienestar.

También está presente la posibilidad de conocerse a sí mismo con nuestras virtudes y defectos, en su justa medida. Esto permite a cada cual aceptar sus dificultades, errores, fracasos, así como superar prejuicios, actitudes y otros problemas que minimizan la realización individual, se acepta con todo su valor, por lo que es persona.

José Vicent Benet, en su libro "Sé amigo de ti mismo" comenta que lo opuesto a la autoestima no es la heteroestima o estima de los otros, sino la desestima propia. Las personas que se desestiman y malquieren, limitan también su posibilidad de entrega. No se puede dar lo que no tenemos y para dar amor a los otros se debe tener amor a sí mismo.

El concepto de autoestima ha traspasado con frecuencia el ámbito exclusivamente científico, ha llegado a ser evidente para numerosos investigadores, en detrimento de una búsqueda de definiciones consensuales.

Pese a esto, muchos autores coinciden en afirmar que la autoestima adquiere relevancia en la vida del ser humano, ya que es un factor clave en el desarrollo de un buen ajuste emocional, cognitivo y práctico, configurándose en la actualidad como un área importante para el desarrollo de la persona.

Nathaniel Branden, (1997) en su libro "El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico" plantea que la autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros. La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente consiste en:

-Confianza en nuestra capacidad de pensar y afrontar los desafíos básicos de la vida.

-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.

El ser humano no puede esperar realizarse en todo su potencial sin una sana autoestima. Yagosesky, Renny (1998) en su libro "Autoestima en palabras sencillas" define desde el punto de vista psicológico a la autoestima como el resultado del proceso de valoración profunda, íntima y personal que cada quien hace de sí mismo en todo momento esté o no consciente de ello. Este resultado es observable, se relaciona con el sentido de valía, capacidad y merecimientos, y es a la vez la causa de todos los comportamientos.

El Doctor Torruella Gustavo, en su artículo "La autoestima, clave del éxito personal se refiere a que quizás el aspecto más importante de la personalidad de cada uno de nosotros es el concepto de valoración que tenemos de nosotros mismos. Señala también que la autoestima es la base de todo crecimiento y desarrollo personal, es el coraje de ser uno mismo y de confiar en los propios recursos.

Según Zaldívar Pérez Dionisio (2000), la autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos, pensamientos y experiencias que hemos ido acumulando en el transcurso de nuestras vidas.

Yáñez Lucia, (2002) plantea que la autoestima es lo que pensamos de nosotros mismos, la forma en que nos evaluamos y aceptamos y los sentimientos que experimentamos al respecto, el modo en que nos comportamos en relación con nosotros mismos como resultado de todo ello.

El Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) y el Ministerio de Educación en Cuba, en Educación y Sexualidad (2003) definen la autoestima como "el sentimiento que resulta de la valoración que el sujeto hace de sí, es decir en qué medida está satisfecho o no con la imagen que tiene de sí mismo"

Por tanto es obvia la interconexión entre la autovaloración y la autoestima. Poseer una autovaloración adecuada y una autoestima favorable prepara y facilita las relaciones con los demás y es un recurso para establecer relaciones humanas satisfactorias.

Cuando se analiza este tema se puede observar que se expresan diversas opiniones acerca de su concepto y de los elementos que la componen, la más generalizada es la que se refiere a la autoestima como la forma en que el individuo se percibe y se siente a sí mismo, considerada como una manera de expresar que se es consciente de su propia existencia.

Se puede constatar que en las definiciones existen elementos comunes, no obstante se asume la definición que ofrece Zaldívar Pérez, Dionisio (2000) pues en ella se destaca la necesidad de la construcción de la autoestima a partir de sentimientos, pensamientos y experiencias acumuladas durante la vida, destacando el papel fundamental de la familia en este proceso de formación y desarrollo de la personalidad.

Las consideraciones hacia sí mismos, hacia la manera de ser, física y espiritualmente, de comportarse, es sin dudas esencial para identificar los sentimientos de frustración o bienestar.

1.1 ¿Qué componentes integran la autoestima?

La autoestima está integrada por componentes cognoscitivos, afectivos- volitivos y conductuales, esta separación se realiza a propósito de profundizar en su análisis y comprensión pues en realidad se manifiestan en estrecha relación dialéctica.

El componente cognitivo se identifica como autoconocimiento, autoconcepto y autocomprensión. La autoestima nace del autoconcepto que una persona tiene de sí mismo y este se forma a partir de los comentarios y actitudes de las demás personas hacia ella, la manera que la percibe.

El autoconocimiento posibilita un conocimiento de si mismo más objetivo, es decir el conocimiento que tiene de los rasgos de su personalidad, de lo que quieren, hacen, buscan y desean.

El componente afectivo-volitivo incluye la autoevaluación, la autovaloración y la autoaceptación. Significa el proceso de apreciación, evaluación y valoración del propio individuo y lo que siente al respecto. El autocontrol, la autorregulación y la autoevaluación constituyen premisas para que el individuo se desempeñe con mayor independencia en la solución de tareas y problemas.

La autoevaluación es la capacidad que tiene el individuo de valorar las cosas en su justa medida (buenas o malas), a pesar de la satisfacción o insatisfacción que estas produzcan.

La autovaloración expresa el autoconocimiento, las ideas, valoraciones e imagen que el individuo tiene de sí mismo, también regula la actividad del sujeto de la misma forma que lo orienta.

La autoaceptación ocurre cuando el individuo se acepta como tal y como es, se aprecia en su propio valor para poder crecer y trazarse nuevas metas, mediante estas, el mismo puede variar y perfeccionar lo que sea susceptible de serlo.

El componente conductual Incluye la independencia, autonomía y autodirección, participando en la regulación del comportamiento en los diferentes contextos donde se actúa. El modo de actuación permite identificar el nivel de desarrollo de la autoestima.

Solo la persona que se ama y se respeta será capaz de poner de manifiesto todas sus potencialidades en un proceso de autorrealización total.

Según los criterios Nathaniel Branden (1997) y Renny Yagosesky (1998), existen diferentes tipos de autoestima, toda persona tiene autoestima, ya sea, alta, baja, positiva o negativa.

En el mundo hay personas que tienen un concepto positivo, es decir, que poseen una alta estimación y buena imagen de sí, que tienen confianza y fe en sus recursos y capacidades y se sienten competentes para alcanzar las metas que se proponen, por lo que tienden a triunfar y a lograr altas metas. Brindan fuerza, entereza, firmeza, tenacidad, en fin, amor hacia la propia existencia es condición importantísima para llegar a tener una personalidad resistente al estrés, por el contrario, hay otras personas que carecen de confianza en sus esfuerzos y capacidades y se sienten incompetentes para emprender nuevas tareas. En general obtienen pobres logros y pequeñas metas.

El desarrollo de la autoestima se logra vigilando, atendiendo, conociendo, aceptándose, valorándose, confiando en sus capacidades; relacionándose adecuadamente con el mundo sin sacrificar lo que son, descubriendo los propósitos en la vida, viviendo el presente, desarmando y construyendo sus mapas del pasado; incorporando alegría a su día a día; responsabilizándose por todo lo que piensan, sienten y hacen; viviendo conscientemente; venciendo el falso orgullo que nos impide reconocer los errores; definiendo reglas y valores efectivos y coherentes; integrándose al mundo con actitud flexible; abandonando el autoabandono, la comodidad y el facilismo; descubriendo lo que beneficia y lo que destruye; dejando de engañarse; poniendo a un lado la tendencia a compararse, a segregarse y destruir.

Es eso y mucho más lo que se necesita. No se desarrolla la autoestima por el sólo hecho de querer hacerlo, aunque ese sea el primer paso; se requiere un compromiso a fondo, honestidad, fuerza y mucha paciencia.

La intención de crecimiento en cualquier persona debe incluir un cambio de percepciones, de estilo comunicativo, de estado emocional, de actitudes y de hábitos, implica disposición a moverse hacia un verdadero cambio, con todas las consecuencias que ello suponga.

Desarrollar la autoestima requiere ante todo aprender a vivir conscientemente. Descubrir todas las formas como se ha aprendido a hacerse daño en pensamiento, palabra y obra, y trazar maneras distintas de actuar que reflejan amor, alegría y compasión.

Tener una autoestima sana es vivir desde la confianza en uno mismo, actuar y dejar de posponer, responsabilizarse totalmente por la propia vida, asumirse como creador o cómplice de lo que piensa, dice, siente y hace. Responsabilidad es responder ante sí mismo, dejar atrás el autoengaño, crecer y asumir los riesgos y los costos de cada determinación. Requiere usar la inteligencia y reflexionar. Ser consciente de los hechos para decir lo que les gusta y lo que les conviene. Para eso tienen inteligencia y capacidad de discernir.

Quien está buscando desarrollar su autoestima para vivir una vida de calidad aprende a diferenciar **Ser de Hacer**. El humano es un ser múltiple capaz de logros incalculables; puede hacer algunas cosas mejores que otras, ya que cada quien tiene inclinaciones, tendencias y talentos particulares, sin que eso altere su valor y su esencia como persona.

1.2 La familia en la conformación de la autoestima.

La familia ocupa un lugar insustituible en la sociedad en el cumplimiento de su función educativa y como fuente primera de amor y estabilidad emocional. Los hijos que experimentan así el apoyo y solidaridad de padres, madres y demás miembros de la familia, a sus esfuerzos y planes, obtienen un reforzamiento a sus opiniones personales.

De tal modo el afecto que los padres expresan al hijo origina en buena medida su capacidad de amar. La estimulación afectiva es sumamente importante en el desarrollo de la autoestima del hijo. En la medida que los adultos significativos aceptan sus cualidades como persona, su valía y su creciente independencia, harán al adolescente más seguro de sí mismo.

La influencia que tiene la familia es muy importante ya que esta es la que enseña los primeros y los más importantes valores de la personalidad y el nivel de autoestima de la misma.

La personalidad no nace con el individuo, sino que se forma en el proceso de su actividad y comunicación en el medio socio-histórico en que se desarrolla. Sólo podemos hablar de su existencia cuando el ser humano alcanza un nivel de desarrollo psíquico, que se caracterice por su adecuado autoconocimiento, que le permita percibirse como un todo único e independiente, así como poseer opiniones y actitudes propias, exigencias y valoraciones morales que los hacen relativamente estable a pesar de las influencias del medio.

Se aprende desde la infancia a valorarse por reflejo de las figuras que sirven de modelo que mayormente son los padres. Estas figuras de apego en las relaciones afectivas ejercen por su significación, la mayor influencia en otras áreas del desarrollo de la personalidad y, por ende la formación de la autoestima.

La autoestima como sentimiento hacia uno mismo determina la aceptación o rechazo que una persona siente hacia sus cualidades, características y habilidades personales. La autoestima positiva es requisito fundamental para una vida plena, el constructo psicológico se va formando a través de la vida y como ella, siempre susceptible al cambio. Implica desarrollar el aprecio a uno mismo, independientemente de lo que pueda o no hacer, teniendo en cuenta los talentos y habilidades personales y por ello la aceptación de las limitaciones y no dejar de asumir los errores o deficiencias, pues el afecto a sí mismo será la mayor fuerza para nuevos proyectos que reanimen su valía.

Este tipo de autoestima no descarta la atención a las necesidades personales, el autocuidado del cuerpo y la psiquis, teniendo como premisas el disfrute de la vida, que reúne lo individual y su relación con el entorno.

Por eso desde el punto de vista individual y social es importante este tema pues una persona que no se acepte a sí misma, que no se valore y se ame, difícilmente pueda valorar, aceptar y amar a las personas que lo rodean, incluidos por su puesto, familiares, compañeros de trabajo, amigos, vecinos y hasta su entorno ambiental.

Las referencias a la autoestima están presentes en los trabajos vinculados a la relación interpersonal, vida familiar, control de las emociones dañinas a sí mismo y de quienes lo rodean, como inseparables de la esencia humana. El ser humano libre, puede ser capaz de generar los sentimientos más nobles y, con esta misma condición, expresar los más dañinos a otras personas y a sí mismo.

En observaciones realizadas a niñas y niños en edades tempranas de la vida, se concluye que el ser humano nace preparado para el vínculo afectivo y la comunicación transparente y debe encontrar el medio propicio para la formación de una autoestima positiva en la que la familia desempeña un rol fundamental en todas las etapas de la vida.

En ocasiones, padres y madres pueden desconocer la significación de todo lo que suceda desde el inicio de la vida para el devenir de la persona. Si bien en el primer año de vida es poco frecuente el trato hosco y desprovisto de ternura, en la medida del crecer, aparecen la censura, la burla, la falta de atención, incidiendo en la formación de sentimientos de minusvalía.

En la etapa preescolar con la estimulación y el ejercicio de la fantasía, los juegos de roles, los de competencias y guiados por las relaciones familiares cuyos modelos cotidianos ejercen la mayor influencia, también se conforman aspectos importantes de la conciencia y aceptación del sí mismo.

Los adolescentes que adquieren como expresión del desarrollo de su pensamiento la posibilidad de juicios propios, son severos jueces de la crianza recibida y se debaten en violar y superar los límites y la disciplina o percibir con dejadez o indiferencia el dejar hacer.

Esta es una etapa de cambios vertiginosos donde se definen los valores que les han guiado o asumen como suyos. También establecen normas morales que no necesariamente coinciden con la de sus padres. Lo señalado entre otros aconteceres, tanto como el cuerpo y la aceptación grupal, están relacionados con la autoestima.

En todas las edades resulta grato sentirse tenidos en cuenta, afirmarse, reconocerse, aceptarse, pues está en relación directa con el bienestar emocional y también con la proyección hacia los demás.

La vida impone metas y proyectos personales que deben tener presentes la flexibilidad y la individualidad, para dar un sentido a la vida y autoaceptarse como persona.

Autoaceptación quiere decir que la persona se acepta a sí misma, plenamente y sin condiciones, y por tanto los demás le conceden su aprobación, su respeto y su amor. Esto no debe entenderse como desinterés por su desarrollo personal, pero existen rasgos característicos arraigados que de no aceptarse y sacar de ello lo mejor llevarían a una constante frustración.

Reconocemos en las dificultades y limitaciones, un cambio de actitud o de conducta, pero serán difíciles de superar si no nos aceptamos a nosotros mismos, rasgo que se percibe mucho en la adolescencia.

La educación familiar en la adolescencia puede basarse indebidamente en mensajes negativos, aún sin la intención de dañar para quienes escuchan referencias a que es "malo" o "mala" y no bueno y lindo y a veces se porta mal aunque en ese sentido el calificativo se ofrezca como sinónimo de travesura, esto lleva al modelo de los llamados automensajes negativos en que la auto descalificación marca cada dificultad.

También se señala la frecuencia de los "deberías" disfuncionales, que señalan la vergüenza por casi todo lo que sucede y no agrada a quienes le rodean o a la misma persona. Convertirlos en sentido positivo a un "prefiero" esto permite el autocontrol. Recibir como modelo familiar la vivencia de que "les pasa todo lo malo" y otros tantos en ese tono negativo no permiten formar una visión positiva de la vida.

Debemos tener en cuenta que la autoestima, como actitud, se aprende y que además puede variar, no sólo decreciendo ante situaciones difíciles, sino ganando o incrementando los valores y cualidades que nos pertenecen, el sentirse igual en dignidad como persona, reconociendo talentos específicos que pueden tener otros, a la vez asumiendo que estas posibilidades o características de los demás no merman su valía e interés.

El ser humano está preparado para la convivencia pero es también ésta la causa de problemas con los demás. Los valores de respeto, tolerancia, aceptación del otro, son necesarios en las relaciones interpersonales.

Desde etapas muy tempranas comienza la interacción individuo-sociedad, la cual aporta las adquisiciones psicológicas necesarias para garantizar la supervivencia social.

De tal forma que los procesos cognitivos y afectivos, así como las formaciones psicológicas que regulan la actitud del ser humano van conformándose con la necesaria interrelación de lo biológico y lo socio-cultural. Para lograr una inserción mutua entre estos factores, la condición indispensable es ir desarrollando a la par los mecanismos psicológicos que lo posibilitan.

Una de las formaciones básicas que van a permitir la supervivencia psicológica en los diferentes momentos de la vida es la autoestima. Así los estudios realizados por los representantes de la corriente psicológica del enfoque Histórico-Cultural iniciada por L. S. Vigotsky permitieron comprender como la psiquis humana tiene al mismo tiempo una naturaleza objetivo-subjetiva, manifestando un carácter activo y autónomo en la regulación de la actuación y está determinada histórica y socialmente en su origen y desarrollo.

A las madres, padres o figuras sustitutas corresponde transmitir amor, ternura y seguridad, pero además, propiciarles sus espacios, poner los límites, transmitir a los pequeños que todo no es en función de ellos, que a veces no se logra lo que se quiere ayudarles a crecer.

Es necesario considerar la familia como un espacio simbólico, de interacción o de vínculos donde la palabra y el afecto de cada quien tiene un significado concreto para los otros miembros. Es aquí donde se establece la primera relación trascendente en la vida del individuo, ya que la familia es el inicial más importante. (Yagoskesky, R.1998)

Es a través de ella que la persona aprende a mirarse como un ser apto, valioso, importante, digno, parte de un grupo de referencia que le provee de creencias, criterios, valores y estrategias efectivas para funcionar socialmente o, por el contrario, lo induce a percibirse como alguien inepto, sin valor, insignificante, indigno, solitario y sin pautas claras que seguir para un adecuado funcionamiento como persona social.

La familia es el espejo en el que se mira para saber quién es, mientras se construyen su propio espejo; el eco que dice cómo actuar con los demás para evitar que los lastimen, la fuente proveedora de los aprendizajes en el proceso de desarrollo de la personalidad y ésta alcance cierto grado de madurez y autodeterminación y decida qué dejar, qué modificar de lo aprendido y qué descartar en su funcionamiento cotidiano.

Dependiendo de cómo sea la familia, por lo general, así será la persona, la cual resultará moldeada por las reglas, los roles, la comunicación, valores, costumbres, objetivos y estrategias de vinculación con el resto del mundo que impere en su interior y exterior.

1.3 La familia autoestimada.

En las familias que se forman y desarrollan con una autoestima sana, la forma de funcionamiento de sus miembros tiene características particulares.

- En este contexto grupal las reglas están claras, y son adoptadas por sus miembros como guías aunque pueden ser revisadas o modificadas si fuese necesario.
- No se siguen parámetros automáticos en las normas, decisiones para la familia.
- Las disposiciones están en correspondencia con las necesidades de todos los integrantes de la familia.
- Los roles familiares están claros y definidos lo que permite a cada uno cooperar responsablemente sin interferir con lo que los demás deben hacer.
- Hay autoridad de padres y madres sin maltrato.
- El clima familiar es de respeto sin abusos.
- Existe firmeza sin atropello.
- La comunicación es abierta.
- Existe comprensión sin alcahueterías.
- La interrelación se basa en amor.
- Se predica con el ejemplo.
- Los valores están definidos.
- Los objetivos familiares permiten el crecimiento de sus miembros.
- Los conflictos se resuelven en vez de ser evadidos o enfrentados agresivamente.
- Los autoestimados saben aceptar las diferencias.
- Los miembros de la familia perciben la intención de apoyo.
- La forma de vincularse con el resto de la gente es sobre la base de respeto, la identificación y la aceptación con límites.

Por tal razón se define como familia autoestimada a la comunidad de personas unidas por lazos consanguíneos o afectivos que ofrece a los hijos/as las primeras relaciones afectivas y modelos de comportamientos positivos en la que sus miembros tienden al éxito, al bienestar, al desarrollo individual y grupal llevando consigo un especial sentido de valía, confianza y merecimiento, que se vincula a las instituciones educativas, en particular la escuela, para asesorarse con métodos, técnicas e instrumentos que viabilicen la acción educativa y formadora del sistema familiar.

Como contraste, la familia desvalorizada, la que carece de una sana autoestima, se caracteriza por la ausencia de reglas las cuales, cuando existen, son difusas, contradictorias o basadas en la tradición o

estereotipos que nada tienen que ver con las verdaderas necesidades de la familia. En este tipo de grupos se hace lo que se ha hecho siempre, lo aceptado, lo tradicional, lo que se basa en prejuicios y preconcepciones, sin considerar su verdadera utilidad y adecuación.

Hay obligaciones para todos aunque nadie sepa en qué se basan, quién las establece y con qué criterio, impera la anarquía ya que no están roles definidos, la comunicación es caótica y las relaciones de sus miembros se establecen desde el poder, se crían hijos complacientes para que obedezcan, no hay comunicación sino gritos, insultos adjetivos descalificadores, hay distanciamientos, resentimientos, subdivisiones internas y pensamientos de venganza (Yagosesky, R.1998)

La ausencia paterna o la inconsciencia, hacen que los hijos busquen ejemplos fuera de casa, con terribles consecuencias: malas costumbres, deserción escolar, actividad sexual temprana y desinformada de riesgos y consecuencias y un sin fin de males en el que todos tendrán que pagar. El comportamiento indiferente de los padres o madres induce a los hijos a llamar la atención a través de travesuras y varias formas de desobediencia, dejando de lado sus sentimientos, necesidades y anhelos.

Cuando una familia vive sin autoestima todos sufren. Los padres sufren por sus incongruencias y por haber constituido una familia sin saber lo que eso significa. Sufren los hijos, quienes experimentan elevados niveles de indiferencia y otras formas de desaprobación y maltratos. Las respuestas defensivas que brotan de estos son; resentimiento, timidez, agresividad y enfermedades que utilizan el cuerpo como un portavoz del dolor interno acumulado e ignorado.

Las fricciones entre padres e hijos suelen acentuarse durante la adolescencia. En esta etapa, ellos necesitan ser ellos mismos sin perder el cariño y el apoyo de sus padres, quienes a su vez temen que sus hijos sufran daños a causa de la inexperiencia. Además, el miedo de muchos adultos a perder el control que durante tantos años han mantenido, generando fricciones.

En las familias que no se comprende el mundo de los adolescentes, al quitarles la posibilidad de acercamiento comunicacional íntimo, los padres, por temor a perder autoridad, optan por castigar, maltratar, manipular, rechazar y burlarse de sus hijos cuando estos no se someten a sus reglas y valores. Olvidan el lado humano, la empatía, la comprensión y la valoración de la individualidad del adolescente. Olvidando un hecho: que se trata de otro ser humano distinto y ajeno a aquella sociedad de hace 20, 30 ó 40 años, cuando el que hoy es padre, era adolescente.

Se comparte el planteamiento de la Dra. Vedral, Joyce quien en su libro "Mi adolescente me está volviendo loco", señala que muchos hijos adolescentes pueden llegar a actuar de maneras exigentes, despreciativas, irresponsables y desafiantes; usar atuendos excéntricos; pedir dinero sin preocuparse por lo mucho que cuesta ganarlo; divertirse como si fuera lo único importante, negarse a respetar acuerdos tan elementales como el de arreglar su cuarto; hablar durante horas por teléfonos, oír música a todo volumen, mentir e incluso usar drogas.

Aunque la influencia del medio ambiente es poderosa especialmente la de otros adolescentes, podría decirse que la responsabilidad fundamental recae sobre los padres, por ser ellos quienes tomaron la decisión de tener hijos, porque cuentan con la mayor experiencia y porque tienen la posibilidad de predicar con el ejemplo.

Al llegar a la adolescencia, muchos adolescentes ponen a prueba la autoestima de sus padres. Algunos padres por querer evitarles problemas a sus hijos tienden a perder el control de las relaciones y se olvidan del sentido común. Loiz y Joel Davitz, nos dicen en su libro "Su hijo adolescente", que es en esta etapa cuando los padres:

- Se tornan sobreprotectores y exageradamente controladores.
- Compara a sus hijos con otros.
- Los critican y culpabilizan para que obedezcan.
- Les invaden el espacio personal.
- Ocultan sus debilidades y errores para parecer padres perfectos.
- Administran el tiempo y dinero de los hijos ignorando sus prioridades personales.
- Exageran y dramatizan situaciones sencillas y normales.
- Les condicionan el apoyo como chantaje.
- Deciden por ellos e imponen sus criterios.
- Los asustan diciéndoles que el mundo es peligroso y que solo ellos (sus padres) podrán cuidarlos debidamente.

1.4 Acciones para preparar la familia

Con el objetivo de contribuir a la preparación de la familia y lograr la sistematicidad y unidad de las

influencias educativas para potenciar el desarrollo de la autoestima en los hijos e hijas se proponen algunas acciones de preparación a la familia para potenciar el desarrollo de la autoestima en sus hijos y promover mecanismos personológicos a través de la reflexión, sensibilización, la asunción responsable de los roles, realizada con el empleo de diversos procedimientos, técnicas y métodos de orientación, se caracterizan por ser flexibles, dinámicas y con un objetivo definido.

Acción 1

Título: "La familia que yo prefiero"

Objetivo: Reflexionar con los padres acerca de la necesidad de estar preparados para poder enfrentar el proceso de educación de sus hijos/ hijas, con énfasis en el papel de la comunicación y del dominio de elementos teóricos que les permiten conocerse y conocerlos mejor.

Forma: Taller de reflexión.

Desarrollo:

1. Orientación de la actividad a realizar y la importancia de su implicación en el proceso de preparación para la autotransformación de la familia.
- 2- Lluvia de ideas sobre el concepto familia desde su experiencia.
- 3- Análisis de los criterios expresados y comparación del concepto construido por ellos con el asumido por la investigadora. Arribar a conclusiones.
4. Organizar tres equipos para que a partir del concepto analizado y asumido por todos y la experiencia de cada familia determinen cuáles son las funciones que debe desempeñar en el orden educativo.
- 5- Hacer énfasis en las funciones de la familia destacando la educativa.
- 7- Escuchar las valoraciones de los padres acerca de la función educativa.
- 8- Orientarlos para que vinculen a la situación real de sus hijos.
- 9- Realizar una reflexión final acerca de las posibilidades reales que tiene cada uno de ellos para construir la familia que desean desde sus perspectivas. Hacer valoraciones al respecto.
- 10- Ofrecer algunas sugerencias que faciliten el proceso autoperfeccionamiento familiar.

Evaluación: A partir de criterios dados por las familias participantes.

Acción 2

Título: La autoestima positiva, una necesidad para el éxito.

Objetivo: Reflexionar en cuanto a la importancia de la autoestima positiva para el desarrollo de la personalidad.

Forma: Escuela de padres.

Desarrollo:

- 1- Realizar una adecuada orientación teniendo en cuenta el objetivo a lograr, según los resultados de los instrumentos aplicados, para analizar aspectos relacionados con la autoestima y la influencia de los padres en su formación.
- 2- Presentar dramatizaciones sobre cómo puede transcurrir un día en la familia, donde se evidencie el rol del estudiante en ese contexto y la posición que asumen los padres ante dicha situación.
- 3- Realizar un debate crítico de lo observado bajo la dirección del responsable de la actividad con énfasis en la importancia de la autoestima en el desarrollo de la personalidad.

Evaluación: A partir de las reflexiones que emitan los padres en el desarrollo del debate y las sugerencias que ofrezcan para sus futuras acciones.

Acción 3.

Título: Mi ejemplo como padre

Objetivo: Fortalecer sentimientos de confianza en sí mismo y autodeterminación en la personalidad de padres y madres

Forma: Taller de Reflexión.

Desarrollo:

Papá y Mamá imaginen que han dejado sus problemas atrás y avanzan hacia el logro de una familia ideal.

Ahora en la familia predomina un clima psicológico agradable en el que la comunicación entre padres e hijos es abierta, flexible y de comprensión mutua.

Con esta imagen en sus mentes responde las siguientes preguntas:

1. ¿Admiro a mis hijos por? _____
2. ¿Me siento orgulloso por haber contribuido en mis hijos a? _____
3. ¿Qué motivos tenemos para estar agradecidos de nuestros hijos? _____
4. Si el niño adolescente que hay en mi pudiese hablar; ¿Qué diría?
5. ¿Qué cosas hemos hecho para ayudar a nuestros hijos a tener confianza en sí mismos?
6. Si tuviéramos que ayudar a nuestros hijos a tomar una determinación en la vida; ¿Qué haríamos?
7. Valorar las respuestas de los padres a partir del análisis de la importancia de la confianza en sí mismo y autodeterminación en la personalidad, para lograr el optimismo y la implicación necesarios para la autotransformación familiar.

Evaluación: A partir de las reflexiones de los padres en la participación de la actividad.

Acción 4

Título: "Me quiero tal como soy".

Objetivo: Fortalecer la autoaceptación y sentimientos de amor hacia sí mismo en la personalidad del adolescente.

Forma: Técnica de reflexión individual.

- Un padre, durante toda la vida ha soñado en encontrar oro. No ha hecho más que pensar en ello. Pensaba mientras comía y también mientras dormía. No paraba de pensar en encontrar oro.

- Como no tenía los medios para buscarlo decidió vender todo lo que tenía; su casa y sus muebles y se fue para el noroeste del país a buscar oro.

Allí, durante años cavó, cavó y cavó, y no encontró nada.

Sin medios para seguir buscando volvió a su ciudad, donde por lo menos tenía familiares que podían acogerlo.

- Al volver supo que el comprador de su casa, cuando comenzó a hacer obras para reformarla había encontrado una gran cantidad de oro al cavar un hoyo en el huerto, y se volvió millonario.

- Ahora tienes la oportunidad de descubrir la pepita de oro que tienes dentro de sí.

Basándote en todos los modos de actuación en el proceso de formación de la personalidad de su(s) hijos (as), en todo lo que hiciste, en tus muchas cualidades en el ejercicio y reflexiones que has hecho durante todas las acciones desarrolladas para su preparación escribe una carta dirigida a sí mismo en la que exprese todo lo bueno y las cosas que cambiarías en ti como padre o madre en el proceso de formación de la personalidad de tu hijo para que puedan descubrir la pepita de oro que tienes dentro de sí.

- Comienza la carta así:

"Querido(a). Escribe tu nombre y no reprimas nada de lo que quisieras decir en una declaración valorativa a ti mismo.

- Todo lo que digas positivo será utilizado en tu mente a tu favor para aumentar tu autoestima, por lo tanto no te cortes, tú eres una persona merecedora de todo tu amor propio.

- Una vez escrita la carta guárdala en un sobre cerrado y siempre que lo desees ábrelo y relee tu carta.

- El investigador seleccionará tres cartas para socializarlas, reflexionar y debatir sobre los métodos, estilos de educación con los hijos en función de potenciar la autoestima de esto.

CONCLUSIONES

La familia como grupo social primario es célula básica de la sociedad y su preparación es progresiva, pasando por diferentes momentos. Tiene un rol preponderante en el proceso de conformación de la autoestima de los hijos(as). En este aspecto ha sido poco sistematizado según investigaciones realizadas. La autoestima, como actitud, se aprende y además puede variar, no sólo decreciendo ante situaciones difíciles, sino ganando o incrementando los valores y cualidades.

BIBLIOGRAFÍA

1. ARÉS MUZIO, P. (1990) " Mi familia es así". Ed. de Ciencias Sociales. La Habana.

2. ARTILES DE LEÓN, ILEANA (1999). La familia, lugar de los primeros afectos. Publicación al cuidado de Ediciones "Aurora".
3. BRANDEN NATHANIEL (1997). El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico. Paidós. Argentina.
4. CASTRO ALEGRET P. (1996). Cómo la familia cumple su función educativa. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.
5. COLUNGA SANTOS, S. (2000), "Intervención educativa destinada al incremento de la autoestima en escolares con dificultades para aprender ", Tesis en opción al Grado Científico de Dr. en Ciencias Pedagógicas, Camagüey.
6. ENGELS. F. (1974)"El origen de la Familia, la propiedad privada y el Estado" En Obras Escogidas. T III, Ed. Progreso. Moscú.
7. GONZÁLEZ PACHECO, O. (1989), El desarrollo de la autoconciencia y de la autovaloración, En Desarrollo de la personalidad, Editorial de la Universidad de La Habana, pp. 239-296, La Habana.
8. GONZÁLEZ SOCA, A. M. (2002). Nociones de la Sociología y Pedagogía. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.
9. PUÑALES SOSA, ALICIA. Y (1991). Ya son adolescentes. Ed. Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
10. RIBEIRO, LAIR. (1997.). Aumente su autoestima. Ediciones Urano. Barcelona España.
11. Vedral, Joyce L. Mi adolescente me está volviendo loco. Ed: Diana. México
12. YAGOSESKY, RENNY. (1998.). Autoestima en palabras sencillas. Ediciones Júpiter. Venezuela,