
La autoestima y la confianza de los adolescentes

Los adolescentes suelen sentirse incómodos. Tienen nuevos cuerpos y mentes en desarrollo y relaciones con amigos y familiares que van cambiando. Entienden por primera vez que no siempre hacen todo bien. Los cambios en sus vidas a veces llegan más rápido que la capacidad para adaptarse a ellos.

La falta de autoestima generalmente se agudiza durante los primeros años de la adolescencia, luego mejora un poco durante los siguientes años a medida que las nuevas identidades se fortalecen y enfocan. A cualquier edad la falta de confianza en sí mismo puede ser un problema serio. Los adolescentes que carecen de autoestima pueden ser solitarios, torpes en su trato con otras personas y muy sensibles a las críticas sobre lo que ellos piensan son sus insuficiencias. Los jovencitos con poca confianza en sí mismos son menos aptos a participar en actividades con sus compañeros y a formar amistades con ellos. Esto los aísla todavía más e impide que desarrollen una mejor imagen de sí mismos. Y cuando entablan amistades, son más vulnerables a la presión negativa de los amigos.

Algunos adolescentes que no tienen confianza en sí mismos dejan de participar en clase. Otros actúan escandalosamente para llamar la atención. En su peor manifestación, la falta de confianza en sí mismos se relaciona con comportamientos autodestructivos y malos hábitos-como fumar, beber alcohol y tomar drogas.

Las chicas adolescentes suelen dudar de sí mismas más que los varones (aunque siempre hay excepciones). Esto se debe a varias razones:

1. La sociedad les da el mensaje que lo importante es que ellas se lleven bien con todos y que sean muy pero muy delgadas y bonitas. La vida puede ser igualmente dura para un jovencito que cree que tiene que cumplir con las expectativas de la sociedad que le dicen que todos los varones deben ser buenos atletas y deben desempeñar bien las actividades físicas.
2. Las adolescentes maduran físicamente dos años más temprano que los varones, lo cual exige que ellas enfrenten asuntos como su apariencia, su popularidad y su sexualidad antes de poseer la madurez emocional para hacerlo.
3. Las chicas adolescentes reciben mensajes confusos sobre la importancia del rendimiento académico. Aunque se les dice que deben fijar metas académicas altas para sí mismas, muchas de ellas temen que a los varones les va a desagradar si ellas parecen ser demasiado inteligentes o capaces, especialmente en las matemáticas, las ciencias y la tecnología.

Si su adolescente sufre por causa de una crisis de confianza en sí mismo por mucho tiempo, es probable que se beneficie al visitar a un consejero u otro profesional. Esto es particularmente cierto si existe un problema con drogas o alcohol, algún problema de aprendizaje, algún desorden alimenticio como la bulimia o la anorexia, o depresión clínica. La mayoría de los adolescentes superarán los periodos de inestabilidad con el paso del tiempo y con su apoyo.

La mayoría de los psicólogos sienten que la autoestima y la confianza en sí mismo representan una variedad de sentimientos que un adolescente tiene sobre sí mismo bajo circunstancias diversas. La sicóloga Susan Harter ha desarrollado una teoría sobre la autoestima que considera la confianza que un adolescente siente sobre algún tipo de actividad y qué tan importante es este tipo de actividad para él. Por ejemplo, los adolescentes pueden reflexionar sobre varias situaciones: competir en el equipo de atletismo, estudiar matemáticas, entablar relaciones románticas, cuidar a sus hermanos menores, y demás. Hay ciertas cosas que el adolescente sentirá mayor confianza en su capacidad de hacer un buen papel que en otras. Quizás se siente muy bien acerca de su atletismo y su conocimiento de las matemáticas, pero se siente mal en lo que a su vida romántica concierne. Quizás también duda que es un buen hermano. Qué tan bien se sentirá este joven dependerá de qué tan importantes son cada uno de estos aspectos de su vida. Si tener novio o novia es lo que más importa, esta persona se sentirá mal. Si lo que más importa es destacar académicamente y en los deportes, entonces lo más probable es que su auto-concepto será bastante bueno. Utilizando esta teoría como base, las mejores maneras de ayudar a que su hijo desarrolle confianza en sí mismo son las siguientes:

Dele oportunidades para tener éxito. Como señala la maestra Diane Crim, "La mejor manera de fomentar la confianza en sí mismo en alguien es ofreciéndoles oportunidades para tener éxito. Hay que facilitarles el éxito-dándoles experiencias a través de las cuales puedan ver todo el poder que tienen. Los muchachos pueden ingeniárselas con estas experiencias. Parte de lo que crea la confianza es el saber qué hacer cuando uno no sabe qué hacer".

Ayude a su hijo a fomentar la confianza en sus propias habilidades al alentarle a tomar una clase de arte, actuar en una obra de teatro, jugar en un equipo de fútbol o béisbol, a participar en ferias de ciencias o clubes de computación, o tocar un instrumento musical-cualquier cosa que disfrute y que le ayude a destacar sus mejores rasgos. No empuje una actividad específica a la fuerza. La mayoría de los niños, no importa si tienen 3 o 13 años de edad, resisten los esfuerzos por obligarlos a hacer cosas que no disfrutan. Si se les empuja a hacer cosas que ellos no han escogido hacer, lo que resulta es simplemente frustración. Trate de balancear las experiencias de su hijo entre las actividades que ya sabe desempeñar bien y actividades nuevas o actividades en las que todavía no se destaca.

Usted también le puede ayudar a fomentar la confianza en sí mismo al darle tareas y responsabilidades familiares en las cuales puede tener éxito-guardando los trastes, limpiando su cuarto o cortando el césped.

Ayúdelos a sentirse seguros y confiar en sí mismos. La capacidad de los jóvenes para confiar en sí mismos proviene del amor incondicional de sus padres que les ayuda a sentirse seguros mientras que desarrollan la habilidad para resolver sus propios problemas. Su hijo, tal como todos los jovencitos, se enfrentará a situaciones que exigirán que confíe en usted y en otras personas. Pero si siempre se vale de su ayuda para zafarse de las situaciones difíciles, acabará con un desarrollo emocional impedido. "Debemos enseñarles a nuestros niños cómo adaptarse a los problemas que se les presentan, en vez de siempre abrirles el paso," dice la maestra Anne Jolly.

Hablen sobre las ansiedades relacionadas a la violencia escolar y el terrorismo mundial. Muchos jovencitos han sido expuestos a imágenes terribles de muerte y destrucción en la televisión y en el Internet. Usted puede ayudar a que su hijo comprenda que aunque nuestro país ha sufrido horribles golpes de terror, somos un pueblo fuerte que puede unirse y apoyarse mutuamente en tiempos difíciles. Además, usted puede:

Crear un ambiente calmado en su hogar y en su propio comportamiento. Si su familia ha sido directamente afectada por un ataque terrorista o violencia, quizás esto resulte difícil. Si usted se siente ansioso, necesita explicarle a su hijo qué está sintiendo y por qué. Los niños y los jóvenes se dejan guiar por las señales emocionales que emiten sus seres

queridos.

Escuche cuidadosamente a lo que su hijo dice. Asegúrele que los adultos en el mundo están trabajando para incrementar la seguridad en las casas y las escuelas.

Ayude a su hijo a discernir entre la ficción y los hechos. Hablen sobre los hechos y eviten adivinar, exagerar o reaccionar excesivamente.

Supervise el uso de la televisión, la radio y el Internet. Evite que su hijo vea demasiadas imágenes violentas, las cuales pueden aumentar su ansiedad.

Use ejemplos de la historia (por ejemplo Pearl Harbor o la explosión del trasbordador espacial Challenger) para explicarle que a veces cosas malas le suceden a los inocentes, pero que las personas siguen adelante con sus vidas y resuelven situaciones terribles en sus vidas.

Mantenga las rutinas familiares tan constantes como sea posible.

Dele elogios y aliéntelo. Los elogios significan mucho para los adolescentes cuando provienen de quienes más quieren y en quienes se apoyan-sus padres y otros adultos importantes en sus vidas. Al elogiar a su hijo usted fomenta su confianza en sí mismo. Pero no olvide que al halagarlo debe ser sincero. Se va a dar cuenta muy fácilmente si no lo es.

Tenga paciencia con tu hijo adolescente

Como adultos, la mayoría de las personas han desarrollado la confianza en sí mismos, la cual proviene de años de experiencia con el éxito, pero también después de varios años de explorar sus puntos fuertes y débiles al enfatizar diferentes aspectos de sus vidas. La mayoría de nosotros seríamos muy infelices si tuviéramos que hacer solo aquellas cosas que hacemos mal. Como adultos tendemos a encontrar nuestros puntos fuertes y-tanto como nos es posible-enfatizamos estas áreas más que las otras. Para un adolescente es muy difícil minimizar las áreas en las que no se siente seguro. Por ejemplo, es muy difícil hasta para un adolescente que se destaca bien académicamente enfocarse en la escuela en vez de encontrar pareja si todos sus amigos tienen novias y le hablan constantemente acerca de la importancia de tener a alguien especial. Esto puede ser muy frustrante para los padres. Usted sabe bien que si tiene o no pareja para salir el próximo sábado no es lo que más importa a largo plazo, pero también puede ver que en este momento él no lo puede ver así.