



AFECTIVIDAD

La afectividad es la necesidad de establecer vínculos con otras personas.

Es imprescindible en cualquiera de las etapas del ciclo vital. En la infancia, juega un papel importante debido a que va a ayudar en el desarrollo madurativo. En la medida que los hijos crecen, llegando a la adolescencia, se hacen más autónomos y comienzan a crear lazos afectivos fuera de casa, en consecuencia, el grupo adquiere mayor relevancia de la que tenía hasta entonces, tanto, que puede parecer que ya no necesiten las pruebas de afecto de sus padres; sin embargo, esto no es así ni mucho menos, en esta fase, la afectividad y el apoyo incondicional junto con la adquisición de una mayor libertad, les permitirá completar su proceso de socialización.

Vivir en un ambiente familiar donde se demuestra empatía con sus emociones y necesidades, hace que: se desarrollen sus propias potencialidades, se favorezca el desarrollo de la autoestima y la aceptación personal, así como la seguridad que sienten. Las ventajas de crear éste tipo de ambiente no quedan ahí, sino que además, tiene la característica de amortiguar los efectos de los factores de riesgo y a su vez, actuar como factor de protección hacia las drogas y/u otras adicciones.

>>>> Enlace factores de riesgo y de protección

Autoconcepto

El autoconcepto se define como la imagen que tenemos de nosotros mismos creada desde la infancia y durante toda la vida, por la opinión que los demás tienen/hacen sobre nuestra persona. Podemos decir que se va configurando una imagen en base a lo que los demás esperan de nosotros y luego actuamos en base a ello. Es por esto que los padres pueden actuar para que se vaya en la línea de ir creando un buen autoconcepto desde pequeños.

Veámoslo con un ejemplo:

Si acostumbramos a pensar y decir de manera persistente que nuestro hijo es “un desordenado”, pasará a pensar y por tanto a actuar como aquello en lo que le hemos convertido “yo soy un desordenado”; es decir, no nos debería extrañar que este “ser desordenado” se convirtiera en un comportamiento habitual, ya que tiene el efecto de actuar como una profecía autocumplida.

* Lo mismo ocurre si se hace en positivo “que ordenado eres”.

Los padres podemos fomentar una construcción equilibrada del autoconcepto desarrollando estrategias afectivas como pueden ser: a la hora de hacer críticas intentar que estas sean constructivas y no simples críticas, permitir que expresen sus emociones, escuchar sus puntos de vista (también a la hora de negociar), dar elogios y apoyarles en sus proyectos entre otros.

Autoestima

La autoestima es la parte del autoconcepto que hace referencia a la evaluación que cada uno hace sobre sí mismo, sobre su capacidad; consiste en quererse y aceptarse tal y como uno es, con sus virtudes y defectos.

Afecta a la forma de ser y por lo tanto de comportarse, sentir, pensar, actuar y relacionarse con los demás. Por ello, se considera un paso más en el desarrollo del autoconcepto, donde se incluye el apreciarse, valorarse y encontrarse bien con uno mismo.

Una buena autoestima es necesaria para un buen ajuste psicológico y el adecuado desarrollo y funcionamiento de la persona a todos los niveles.

Una vez más, es necesario que los padres se creen expectativas adecuadas de sus hijos/as, es decir, tener una idea de hasta donde pueden llegar, que pueden conseguir... ya que, si se extreman o infravaloran sus capacidades, influirán negativamente en la autoestima de sus hijos/as. Algunos de los aspectos que podemos tener en cuenta para favorecer la autoestima son: demostrar cariño, afecto, emociones, escuchar y respetar sus opiniones, gustos., enseñarles a ponerse metas realistas, apoyándoles y motivándoles para que lo consigan, así como elogiarles y recordarles sus puntos fuertes.

Para tener una buena autoestima los niños necesitan unos modelos (madres y padres) que les enseñen a actuar adecuadamente, que les digan lo que está “bien” pero también lo que está “mal”, así aprenderán y crecerán en un ambiente de equilibrio y confianza, donde se encontraran escuchados, comprendidos y en definitiva en un contexto seguro.