

## Taller para padres o tutores

### “Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes”

#### **Sesión 2 (fichas 8 a 13):**

- Actividad 1: Compartir lo experimentado en los ejercicios de casa.
- Actividad 2: “¿Qué es la autoestima?”
- Actividad 3: “Dinámica de la autoestima”
- Actividad 4: “Cómo facilitar el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos”

#### Tarea para casa:

- 1) Ejercicio “Cómo convertir tus críticas en constructivas”
- 2) Ejercicio “Autoaceptándonos”
- 3) Ejercicio “Derechos personales”

## Ficha 8: "¿Qué es la autoestima?"



### Objetivos

Conocer las bases teóricas de la autoestima.



### Población diana

Padres de adolescentes.



### Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.



### Materiales necesarios

Un juego de hojas de teoría sobre la autoestima para cada participante.



### Descripción

Exposición teórica sobre cuáles son las bases de la autoestima, el efecto Pygmalion, cómo influye la autoestima en la vida cotidiana del adolescente y síntomas de baja autoestima en nuestros hijos.

## ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es la percepción evaluativa de uno mismo. Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta. Importa, por tanto, desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

## ¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?

- a) El autoconcepto (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal) en dos áreas: como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma) y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras personas).
- b) La autoaceptación (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo).

## EFECTO PYGMALIÓN

Es un modelo de relaciones interpersonales según el cual las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en otra persona con la que aquella se relaciona.

La clave del efecto es la autoestima, pues las expectativas positivas o negativas del pygmalión emisor se comunican al receptor, el cual, si las acepta, puede y suele experimentar un refuerzo positivo o negativo de su autoconcepto o autoestima, que, a su vez, constituye una poderosa fuerza en el desarrollo de la persona.

### Características del pygmalión positivo

1. Las expectativas realistas del padre, educador, directivo, etc., influyen positivamente en el hijo, alumno, empleado, etc.
2. Los mejores padres, educadores, directivos se caracterizan por su cualidad de pygmaliones positivos.
3. Los padres, educadores, directivos ineficaces se caracterizan por carecer de esta cualidad de pygmaliones positivos.
4. Hijos, alumnos, empleados, etc. suelen hacer lo que sus pygmaliones (positivos o negativos) esperan de ellos.
5. Lo más eficaz del pygmalión es su comportamiento (coherente con sus palabras): el aspecto no verbal es el más influyente.

6. En general, las expectativas negativas (del pygmali3n negativo) se transmiten m1s f1cilmente que las positivas.
7. Las expectativas positivas, realistas y alcanzables del pygmali3n positivo potencian lo que ya existía en el hijo, alumno, empleado, etc.
8. En 1ltimo t3rmino, todo depende del grado de autoestima del pygmali3n; el pygmali3n positivo de sí mismo es el mejor pygmali3n positivo de los dem1s.
9. El pygmali3n positivo funciona, no por arte de magia, sino porque crea un clima m1s favorable al crecimiento del otro, da m1s feedback, suministra m1s informaci3n o input, ofrece m1s oportunidades para que se le hagan preguntas y se le den respuestas (output).
10. Cuanto m1s j3venes, m1s susceptibles somos a nuestros pygmali3nes de uno a otro signo.

## ¿C3MO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA COTIDIANA DEL ADOLESCENTE?

### **1. En todos los pensamientos, sentimientos y actos que lleva a cabo:**

El adolescente con autoestima demostrar1 sus sentimientos positivos hacia sí y hacia los dem1s de muchas maneras sutiles: sonreirá, mirará a los ojos, se mantendr1 erguido, alargará la mano para saludar y, en general, crear1 a su alrededor un "ambiente" positivo. Los dem1s le responderán de modo parecido: le aceptarán, se sentirán atraídos por él, se encontrarán c3modos en su presencia y, por lo mismo, se sentirán c3modos consigo mismos. Por el contrario, el adolescente con baja autoestima, emitir1 vagas señales de angustia al proyectar sus propios sentimientos de inadaptaci3n sobre los dem1s. Los que le rodean interpretarán esas vagas señales de dos modos: o "algo le pasa" o "algo nos pasa a nosotros"; en ambos casos, la respuesta es parecida: alejamiento.

### **2. Sobre el comportamiento:**

El adolescente suele comportarse seg1n se vea y seg1n la autoestima que tenga. Y, a la vez, su comportamiento suele confirmar la imagen que de él tiene; es un círculo cerrado que no hace m1s que reforzar sus actitudes y sus puntos de vista básicos. El adolescente tiende a actuar de manera que confirme la imagen que tiene de sí mismo, comportarse de manera que aumente el sentido de su valía y actuar para mantener una imagen coherente de sí mismo, sin tener en cuenta lo que puedan cambiar las circunstancias. Si éstas son contradictorias, puede parecer que el adolescente actúa errática e irracionalmente; es posible que repita, una y otra vez, actos que conlleven la desaprobaci3n o el castigo, y cuando se le pregunte por qué los hace, contestará: "No lo sé". Cuando la imagen que tenga de sí sea positiva y posea adem1s suficiente autoestima, el adolescente se sentir1 capaz y se mostrar1 confiado; por ello se comportará de manera que todo lo que haga reafirme el sentido de su propia valía. Cuando tenga una imagen negativa de sí mismo y poca autoestima, se sentir1 desplazado, se creará inca-

paz de hacer cosas y eso le llevará a cerrarse en banda ante diferentes planteamientos y posibilidades para obtener éxito.

### **3. En el aprendizaje:**

El adolescente que posea una buena autoestima aprenderá con mayor facilidad y más contento que uno que se sienta poco hábil; abordará las cosas nuevas que tenga que aprender con confianza y entusiasmo. Lo normal será que obtenga buenos resultados porque sus sentimientos y pensamientos son anteriores a sus actos, y se encontrará "entrenado" mediante expectativas positivas; el éxito, entonces, reforzará sus sentimientos positivos; se verá a sí mismo más y más competente con cada éxito que obtenga. El adolescente que se crea inadaptado e incapaz de aprender se acercará a cada nueva tarea de aprendizaje con un sentimiento de desesperanza y temor. Es el "síndrome del fracaso": el muchacho que ha tenido en el colegio una serie de fracasos, suele desarrollar después actitudes del tipo "no puedo hacerlo... no merece la pena que lo intente otra vez". Y en consecuencia, estará prácticamente condenado al fracaso en las sucesivas tareas que se plantee y que siempre acometerá a "medio gas", a no ser que se pueda romper ese círculo vicioso dotándole de una sensación renovada de su propia valía y capacidad.

### **4. En las relaciones y recibe también la influencia de éstas:**

El adolescente que se siente cómodo consigo mismo no está pendiente de los demás para que le reconozcan, le motiven o le dirijan, y por ello se encuentra en mejor situación para las relaciones sanas, sabe aceptar lo que los demás dan sin necesidad de "engancharse" a ellos para que corroboren su valía.

La adolescencia es el periodo en el que llega al máximo la necesidad de compartir y de agruparse con los compañeros. El adolescente forma su imagen y su sentido de la autoestima a partir de las reacciones de los demás hacia él. Si tiene muchos amigos y se siente integrado en grupos formados por sus compañeros verá acrecentada su sensación de valía, pero si se encuentra aislado y es poco "mañoso" para establecer relaciones en esta etapa tenderá a valorarse de forma negativa. El adolescente necesita recibir la aceptación y el respeto en las relaciones que mantiene, y sólo si ha aprendido cómo influir en la respuesta de otros y cómo predecir dichas respuestas, y ha recibido aceptación y respeto en la familia y en el colegio en la etapa anterior será capaz de mostrar actitudes semejantes hacia los demás durante la adolescencia.

### **5. En la creación y la experimentación:**

Cualquier expresión creativa o experimental supone riesgos. Lo único que le permite al adolescente afrontar esos riesgos es tener seguridad en sí mismo y en su capacidad. El adolescente que posee autoestima suele demostrar una creatividad elevada en casi todo lo que hace; y, en consecuencia, recibe aprobación por todo lo singular y destacable que hace, lo cual contribuye a incrementar su autoestima, ya de por sí firme. Los adolescentes con poca autoestima, por el contrario, tienen miedo de cometer errores que puedan traducirse en la desaprobación de los demás; y por ello se muestran excesivamente cautelosos y eluden, cuando pueden, cualquier expresión creativa y experimental.

## SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA EN UN PADRE

1. No guarda equilibrio entre sus actividades personales y las actividades familiares, dejándose atrapar en el mundo del hijo.
2. No cumple lo que promete, por lo que inspira poca confianza a sus hijos.
3. Se enfurece con facilidad, no controla sus emociones.
4. Sólo percibe su propio punto de vista, no es objetivo. No considera el punto de vista de sus hijos o le irrita el punto de vista de éstos.
5. No acepta que el hijo tiene derecho a expresar sus emociones, no toma en cuenta los sentimientos del hijo.
6. Los problemas le sacan de las casillas en vez de reaccionar con decisión ante los mismos.
7. Vacila al tomar decisiones, le falta seguridad.
8. Siempre encuentra defectos en sus hijos, no los alienta positivamente.
9. Invariablemente espera lo peor.
10. Se apega rigidamente a las reglas, no es flexible.
11. No permite que el hijo tome la menor decisión.
12. Dedicar demasiado tiempo a sus intereses personales y no incluye en sus planes diarios actividades con la familia.
13. No expresa sus verdaderos sentimientos.
14. Impide que los demás le conozcan a fondo.

## SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA EN NUESTRO HIJO

1. Aprende con dificultad, ya que piensa que no puede o que es demasiado difícil.
2. Se siente inadecuado ante situaciones vivenciales y de aprendizaje que considera que están fuera de su control.
3. Adquiere hábitos de crítica a los demás, de envidia y descontento desde un espacio de victimismo.
4. Cuando surgen problemas echa la culpa a las circunstancias y a los demás y encuentra siempre excusas para sí mismo.
5. Se acobarda ante la posibilidad de crítica de los demás.
6. Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo mismo.
7. Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacado y experimentar sentimientos pertinaces contra sus críticos.
8. Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
9. Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir "no" por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.

10. Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer "perfectamente", sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
11. Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y / o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
12. Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca monta.
13. Actitud supercrítica: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.
14. Tendencias depresivas: tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo; y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.

## QUÉ NECESITAN LOS HIJOS PARA TENER AUTOESTIMA

### A) Como persona hábil:

El hijo desarrolla respeto hacia sí mismo como una persona capaz de valerse por sí misma si por lo menos uno de los padres confiere validez a los pasos que el hijo da en su desarrollo, comunicándole verbal o no verbalmente que nota dicho crecimiento y dándole una oportunidad cada vez mayor de manifestar y ejercer las nuevas capacidades que emergen del crecimiento. Para validar las habilidades del hijo, los progenitores deben ser capaces de reconocer cuándo el hijo ha alcanzado una etapa de su desarrollo y en qué momento concederle validez. Además, los padres deben expresar esta validación de forma clara, directa y específica. Esto no implica una aprobación sin crítica de todo lo que un hijo desea hacer. Los padres deben enseñar a su hijo que él no es el centro del mundo de sus progenitores ni del mundo en general. Tiene que aprender a amoldarse a los requerimientos de la vida familiar, a equilibrar sus propias necesidades con las de los demás y adaptarse a las exigencias de la cultura. Necesita desarrollar habilidades para equilibrar y enfrentarse a los requerimientos propios, los requerimientos del otro y los requerimientos del contexto, lo que implica aceptar restricciones y aprender reglas. Si un progenitor no valida la capacidad de su hijo, o no escoge los momentos apropiados, o si cuando un padre valida las capacidades del hijo, el otro padre contradice la validación, el hijo tendrá dificultad para integrar el concepto de su propia habilidad y manifestará lo que sabe de una manera más inconsistente.

### B) Como persona sexual:

El hijo desarrolla un buen concepto de sí mismo como persona capaz de relacionarse sexualmente con otras personas sólo si ambos padres validan la sexualidad del hijo, tratándole como una persona sexual y sirviendo como modelos de una relación satisfactoria entre un hombre y una mujer. El hijo se pregunta cómo reaccionan sus padres al hecho de que él tiene genitales, de que manifiesta sentimientos sexuales (en la mas-

turbación, en las poluciones nocturnas, en las erecciones,...) y de que manifiesta su sexualidad a otros (en el juego sexual, en besos, en caricias corporales, y más tarde, en el coito), y cómo se tratan sus padres entre sí (incluyendo sus relaciones sexuales), y puede darse cuenta, por sí mismo, de las respuestas a estas preguntas, porque experimenta las actitudes parentales (escucha a cada uno de sus progenitores, nota cómo cada uno de los padres reacciona a la conducta del otro, contrasta cómo los padres le dicen de qué modo debe comportarse y cómo se comportan ellos mismos, cómo solucionan sus padres los conflictos en la relación conyugal, compara cómo se tratan los padres entre sí con la forma como lo tratan a él, tiende a identificarse con el progenitor del mismo sexo,...) y cuando encuentra contradicciones no explicadas, él tratará de explicárselas a sí mismo y, a menudo, llegará a conclusiones incompletas o incorrectas. Si los padres, de manera constante, muestran que consideran a su hijo una persona sexual, dueña de sí misma, y si exhiben ante él una relación hombre-mujer satisfactoria, el hijo adquiere autoestima sexual, y conforme progresa su madurez sexual, le es fácil frecuentar otros círculos que no sean la familia, y buscarse un compañero sexual sintiéndose relativamente independiente respecto a lo que los otros piensan de él (incluyendo su compañero sexual), sin relacionarse como si ese compañero fuera un progenitor (una figura parental sustituta con la que sentirse a salvo de peligros) o alguien que sea un refuerzo auxiliar de su autoestima.

## Ficha 9: "Dinámica de la autoestima"



### Objetivos

Mejorar la autoestima de los padres.



### Población diana

Padres de adolescentes.



### Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



### Materiales necesarios

Una hoja "dinámica de la autoestima", un bolígrafo y una silla para cada participante.



### Descripción

Se colocan los participantes por parejas en dos filas de sillas enfrentadas. Comparten con el otro respecto a preguntas sobre cómo se ven, cómo creen que les ven los demás y en qué les gustaría que les ayudasen. Si se comprometen a ayudarse a mejorar firman en la hoja del que van a ayudar dejando constancia en qué. Cuando terminan van cambiando de pareja hasta haberlo hecho todos con todos.

## **Dinámica de la autoestima**

Nos colocamos por parejas en dos filas de sillas enfrentadas. Compartimos con el otro las respuestas a las siguientes preguntas y si se compromete a ayudarnos en algo, lo firma y escribe en qué. Cuando hemos terminado, cambiamos de pareja. Se trata de hacerlo todos con todos.

*Me gusta que me llamen...*

Soy...

(+) 1.

(+) 2.

(+) 3.

*Me gustaría ser más...*

1.

2.

3.

*Mi familia piensa que soy....*

1.

2.

3.

*Mis compañeros piensan que soy....*

1.

2.

3.

*Me gustaría que me ayudaran a....*

1.

2.

3.

*Firma de las personas que se comprometen a ayudarme y en qué....*

## Ficha 10: "Cómo facilitar el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos"



### Objetivos

Favorecer una actitud positiva de los padres hacia sus adolescentes que mejore la autoestima de los mismos.

Reflexionar sobre cómo facilitar el desarrollo de la autoestima de los hijos.



### Población diana

Padres de adolescentes.



### Duración aproximada

30 minutos.



### Materiales necesarios

Un juego de hojas "Ejercicio CÓMO FACILITAR EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS" para cada padre.



### Descripción

Lectura de un texto y subrayado de las frases que más le llaman la atención a cada uno. Se comparte en gran grupo las frases subrayadas y los sentimientos vivenciados al leer el texto.

## Ejercicio

### **CÓMO FACILITAR EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS**

- 1º Reflexión personal: Leemos cada uno el texto (adaptado de José V. Bonet) y subrayamos las frases que más nos llaman la atención.
- 2º Compartimos en gran grupo las frases subrayadas y los sentimientos vivenciados al leer el texto.

#### **Texto:**

##### **1. Influencia de los padres:**

Todos, querámoslo o no, tenemos una influencia, positiva o negativa, en aquellos con quienes convivimos, sobre todo en nuestros hijos, para quienes solemos ser figuras significativas por excelencia. Es el efecto Pigmalión: cuando nos relacionamos con una persona, le comunicamos las esperanzas que abrigamos acerca de ella, las cuales pueden convertirse en realidad; las expectativas que una persona concibe sobre el comportamiento de otra pueden convertirse en una "profecía de cumplimiento inducido". Los padres son para sus hijos espejos psicológicos a partir de los cuales ellos van construyendo su propia imagen. Desde que nace, el hijo se mira en sus padres y va aprendiendo lo que vale por lo que siente que ellos le valoran. Si tú, padre o madre, crees de verdad que tu hijo es "más torpe que los demás" y que "no tiene iniciativa", le comunicarás, aún sin pretenderlo, estas expectativas negativas a través de tus gestos y de tus palabras. No te extrañe, pues, que tu hijo acabe comportándose torpe y sin maña. Por el contrario, si eres una persona que confía en su hijo y estás convencido de que puede crecer y mejorar, tu "espejo" le infundirá confianza y seguridad en sí mismo, y tu hijo asimilará positivamente tu mensaje: "Puedes hacerlo si lo intentas seriamente... Verás cómo lo consigues". Aprenderá a confiar en sus propios recursos y en sí mismo.

##### **2. Factores que contribuyen decisivamente a la formación de la autoestima positiva o negativa de un hijo:**

- 2.1. El primero en importancia es el LENGUAJE CORPORAL, NO VERBAL, con que le "hablan" y se comunican con él quienes le rodean. Es el lenguaje de las miradas, de las caricias, del tono de la voz... y también de los silencios, las caras largas, las ausencias, los gritos, los golpes...
- 2.2. Otro factor importante en el desarrollo de la autoestima es la propia EXPERIENCIA DEL HIJO. Se trata de que el hijo vaya descubriendo y "conquistando", con su propio esfuerzo y en la medida de sus posibilidades, el mundo que le rodea. Conviene no hacer por él lo que él ya es capaz de hacer. Conviene, en suma, enseñarle a valerse por sí mismo, para que vaya tomando conciencia de sus recursos y aprenda a valorarse. Los padres que desean que sus hijos aprendan a descubrir sus propios recursos y confiar en sí mismos, conviene que se pregunten a menudo: ¿Qué puede hacer ya él o ella sin mi ayuda?; y deben ani-

marles a que lo hagan y, en lugar de prohibiciones, ofrecerles oportunidades para que actúen por cuenta propia.

- 2.3. La PALABRA es un tercer factor que influye poderosamente en la autoestima de nuestros hijos. No basta con quererles y estar satisfechos con ellos; hay que decírsele claramente, para que ellos se sientan realmente queridos y apreciados. Las palabras son armas de dos filos: pueden reforzar o debilitar la autoestima del muchacho, según sean el contenido, el tono de voz y el gesto que las acompañen. La corrección (y las sanciones apropiadas) forma parte normal y saludable de la educación de los hijos. Pero, para que sea constructiva y duradera, en lugar de destructiva y efímera, conviene aprender a corregir comportamientos concretos sin descalificar globalmente a la persona del muchacho. Jamás debemos utilizar epítetos denigratorios o descalificadores de la persona cuando nos dirijamos a nuestros hijos. La descalificación personal fomenta el sentimiento de culpa, que constituye el núcleo de una baja autoestima... y de muchos desórdenes psíquicos. En la relación padres-hijos, debemos utilizar con sumo cuidado la reprensión, desterrar las descalificaciones e incrementar, sin excesivo temor a propasarse, "las caricias verbales", las palabras amables, laudatorias y alentadoras.
- 2.4. Por encima de todo, tratemos de mantener la COHERENCIA entre nuestras palabras y los gestos no verbales que las acompañan; entre nuestras recomendaciones verbales y nuestros comportamientos reales.

### **3. Pautas a seguir:**

- 3.1. No basta con querer a nuestros hijos; es necesario que ellos se sientan queridos y valorados. Hay, pues, que expresárselo, verbal y no verbalmente, con claridad meridiana. Si hacen algo bien, hay que reconocérselo y animarles. Si hacen algo mal, también hay que decírsele (pues la mentira es enemiga de una autoimagen sanamente positiva), corrigiendo sus fallos serenamente y sin descalificar a su persona (no confundir un error puntual con una característica de la personalidad). Nuestras críticas deben ser constructivas.
- 3.2. Debemos esperar de nuestros hijos lo mejor que puedan de sí; creer de veras en su capacidad para el bien y la verdad; proponerles metas elevadas, para que tengan que esforzarse y descubran su capacidad de mayor rendimiento, pero también accesibles a sus posibilidades reales, y respetando su ritmo de maduración, para que no se desanimen; proporcionarles oportunidades de que, con sus talentos y habilidades, puedan experimentar el éxito.
- 3.3. No abrumar al hijo con alabanzas desmesuradas e infundadas, que pueden hacerle creer que es un ser superior y propiciar una dependencia morbosa de la aprobación de los demás. Esa hipervaloración y esa dependencia le dejan indefenso ante la crítica y la desaprobación que, tarde o temprano, encontrarán fuera del ámbito familiar.
- 3.4. No proyectemos en nuestros hijos nuestros propios temores y experiencias negativas.

tivas. Hay que intentar que nuestro hijo no se vea "predestinado" a curar nuestras frustraciones o a cumplir nuestras esperanzas. Debemos aceptar a nuestro hijo con sus ideas y actitudes y dejarle tener las experiencias a él. Analicemos nuestras propias ideas y temores y reflexionemos si hay alguna que pueda ser "irracional", fruto de alguna experiencia dolorosa que el muchacho no tiene por qué pasar. Esa idea es la que no tenemos derecho a intentar "colar" a nuestro hijo sin que él nos lo haya pedido ni sus experiencias nos lo hayan hecho necesario transmitir. Si podemos darle consejos o contarle nuestras experiencias, pero nunca de forma categórica ni estableciendo reglas ("todo el mundo es así", "nadie te va a ayudar", "no te fíes de nadie", etc.)

### 3.5. Esforzarnos en crear en nuestro hogar un ambiente caracterizado por:

- LIBERTAD de equivocarse, para que nuestros hijos aprendan a tomar decisiones por su cuenta, sin miedo a que les rechacen o les humillen. Al hijo hay que darle oportunidad de que manifieste su capacidad de decisión, su posibilidad de equivocarse, su riesgo a errar en sus criterios, porque sólo eso le llevará a la madurez. Hay que admitir la competencia del hijo mientras no demuestre lo contrario.
- DISCIPLINA, porque se ha comprobado que los jóvenes educados en un entorno excesivamente permisivo suelen tener menos autoestima que los formados en un entorno razonablemente estructurado, firme, exigente y, a la vez, cordial.
- RESPETO visceral hacia la persona de nuestro hijo, porque, si le tratamos con verdadero respeto, su autorrespeto aumentará, y él aprenderá a respetar a los demás. Ello supone que nunca el padre o la madre hable en lugar del hijo, que nunca suplanten al hijo en decisiones que puede tomar por sí mismo, ni impongan lo que ha de hacer, decir o pensar, ni invadan el campo de lo que ha de hacer el hijo.
- ACEPTACIÓN de los aspectos positivos y negativos propios y de los demás.

## Ficha 11: Ejercicio "Cómo convertir tus críticas en constructivas"



### Objetivos

Mejorar las relaciones entre padres e hijos.  
Sensibilizarse para evitar las críticas destructivas.



### Población diana

Padres de adolescentes.



### Duración aproximada

Tarea para casa.



### Materiales necesarios

Una hoja "Ejercicios a realizar en casa" de ficha 13 (donde están instrucciones) para cada familia.



### Descripción

Padres e hijos adolescentes leen el texto titulado "Aprende a criticar sin destruir" que aparece en la hoja "Ejercicios a realizar en casa" de ficha 13. Cada uno escribe una carta a los demás, pidiendo perdón por las veces que ha criticado de forma destructiva y agradeciendo las veces que ha recibido críticas constructivas. Se leen las cartas de uno en uno, sin ser interrumpidos por los demás. Todos se proponen que cuando uno

reciba de otro miembro de la familia una crítica destructiva le diga mensajes del tipo "no me destruyas, te quiero, ayúdame a hacerlo mejor, contigo a mi lado intentaré seriamente cambiar".

## Ficha 12: Ejercicio "Autoaceptándonos"



### Objetivos

Ayudarse unos a otros a autoaceptarse.



### Población diana

Padres de adolescentes.



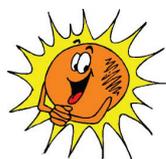
### Duración aproximada

Tarea para casa.



### Materiales necesarios

Una hoja "Ejercicios a realizar en casa" de ficha 13 (donde están instrucciones) para cada familia.



### Descripción

Cada uno, padres e hijos, escribe en un papel las siguientes frases, pero terminándolas cada uno a su manera: una de mis emociones que me cuesta aceptar es..., una de mis conductas que me cuesta aceptar es..., uno de los pensamientos que tiendo a alejar de mí es..., no me perdono..., uno de los aspectos de mi cuerpo que me cuesta integrar es..., si me perdonara..., si yo aceptara mi cuerpo..., si aceptara mejor mi pasado..., si aceptara mejor mis sentimientos..., si fuera más honesto acerca de mis deseos

y necesidades..., si tuviera más en cuenta sanamente a los otros..., lo que me asusta e impide aceptarme a mí mismo es..., el beneficio de no aceptarme podría ser..., comienzo a darme cuenta de que..., comienzo a sentir..., a medida que aprendo a autoaceptarme... Se leen las frases completas, uno por uno, en voz alta. Todos se dan muestras de apoyo unos a otros.

## Ficha 13: Ejercicio "Derechos personales"



### Objetivos

Tener presente dentro de la familia los derechos personales de cada uno.



### Población diana

Padres de adolescentes.



### Duración aproximada

Tarea para casa.



### Materiales necesarios

Una hoja "Ejercicios a realizar en casa" y un cartel de "Derechos de las personas" para cada familia.



### Descripción

Se cuelga la lista de "Derechos de las personas" en un sitio visible de la casa, para que todos los miembros de la familia los tengan presentes.

## EJERCICIOS A REALIZAR EN CASA

Para la tercera sesión del taller, realizaremos en nuestro domicilio las siguientes actividades, algo más complicadas que las de la semana pasada, pero que merecen la pena dedicarles todo el tiempo:

### Ejercicio 1. Cómo convertir tus críticas en constructivas:

- a) Leemos padres e hijos adolescentes el texto "Aprende a criticar sin destruir".
- b) Cada uno escribe una carta a los demás, pidiendo perdón por las veces que ha criticado de forma destructiva y agradeciendo las veces que ha recibido críticas constructivas.
- c) Leemos las cartas de uno en uno, sin ser interrumpidos por los demás.
- d) Nos proponemos que cuando uno reciba de otro miembro de la familia una crítica destructiva le diga mensajes del tipo "no me destruyas, te quiero, ayúdame a hacerlo mejor, contigo a mi lado intentaré seriamente cambiar".

### Aprende a criticar sin destruir

La crítica destructiva transmite mensajes totalmente condenatorios a diferencia de la constructiva, que coloca la connotación negativa específica dentro de un contexto general positivo. La crítica destructiva ataca a toda la persona, sin dejarle ninguna salida, mientras que la crítica constructiva no se dirige hacia la persona, sino hacia aquellas acciones específicas que sí pueden modificarse.

¿Cómo convertir tus críticas en constructivas?

1. Delimita el comportamiento que quieres criticar.
2. Haz que tu crítica sea lo más específica posible.
3. Asegúrate de que el comportamiento que criticas es posible de cambiar, y si no es así, no lo critiques.
4. Usa enunciados en primera persona y evita amenazas y acusaciones.
5. Asegúrate de que la otra persona entiende tu crítica y la razón de la misma. No farfulles ni hables demasiado rápido. Ni siquiera la mejor de las críticas sirve si la otra persona no entiende lo que le dicen.
6. No insistas demasiado. Una crítica larga y repetitiva induce, simplemente, a que la otra persona desconecte. Tampoco conviertas tus críticas en discursos; cuando el que escucha se aburre, no presta atención.
7. Ofrece incentivos para el cambio de comportamiento, y comprométete a colaborar para resolver la situación.
8. No dejes que tus propios sentimientos negativos tiñan lo que estás diciendo. Cuida de que tu voz no transmita matices de hostilidad o sarcasmo. Evita los gestos coléricos como pueden ser los puños contraídos, el ceño fruncido y los dedos acusadores. Las actitudes no verbales deben reforzar tus palabras en vez de contradecirlas.
9. Demuestra tu empatía con los sentimientos o con el problema de la otra persona.
10. Resérvate la crítica para el momento y el lugar adecuados. Una crítica espontánea puede llevarnos a decir cosas que no tenemos realmente intención de decir, o a expresarnos de manera destructiva.
11. Considera la posibilidad de prevenir una reacción hostil a tu crítica prediciendo la reacción de la otra persona: "Sé que te puedo decir esto porque eres capaz de tomarlo bien".
12. Si tu crítica produce resultados positivos, reconócelo y agrádeclo verbalmente.

## **Ejercicio 2. Autoaceptándonos**

- a) Cada uno, padres e hijos, escribe en un papel las siguientes frases, pero terminándolas cada uno a su manera:
1. Una de mis emociones que me cuesta aceptar es...
  2. Una de mis conductas que me cuesta aceptar es...
  3. Uno de los pensamientos que tiendo a alejar de mí es...
  4. No me perdono...
  5. Uno de los aspectos de mi cuerpo que me cuesta integrar es...
  6. Si me perdonara...
  7. Si yo aceptara mi cuerpo...
  8. Si aceptara mejor mi pasado...
  9. Si aceptara mejor mis sentimientos...
  10. Si fuera más honesto acerca de mis deseos y necesidades...
  11. Si tuviera más en cuenta sanamente a los otros...
  12. Lo que me asusta e impide aceptarme a mí mismo es...
  13. El beneficio de no aceptarme podría ser...
  14. Comienzo a darme cuenta de que...
  15. Comienzo a sentir...
  16. A medida que aprendo a autoaceptarme...
- b) Se leen las frases completas, uno por uno, en voz alta.
- c) Nos damos muestras de apoyo unos a otros.

## **Ejercicio 3. Derechos personales**

Se cuelga la lista de derechos personales en un sitio visible de la casa, para que todos los miembros de la familia los tengan presentes.

**Todas las personas, por el mero hecho de serlo,  
tenemos derecho a:**

1. A juzgar nuestros propios comportamientos, pensamientos y emociones.
2. A no dar razones o excusas para justificar nuestro comportamiento.
3. A juzgar si nos incumbe la responsabilidad de encontrar soluciones para los problemas de otras personas.
  4. A cambiar de opinión o parecer.
5. A tomar decisiones llevados / as por nuestras emociones o intuición y no necesariamente por la lógica.
  6. A decidir la importancia que tienen las cosas.
  7. A pedir algo a alguien.
8. A decir no cuando alguien nos hace una petición que no deseamos y no sentirnos culpables.
  9. A pensar de manera propia y diferente a los demás.
10. A actuar de manera diferente a como los demás desearían.
  11. A estar triste o enfadado / a.
  12. A elogiar y recibir elogios.
13. A cometer errores, equivocarnos, olvidarnos de algo.
  14. A hacer las cosas de manera imperfecta.
  15. A no saber o no entender algo.
  16. A estar alegre cuando obtenemos un éxito.
17. A actuar de manera que promovamos nuestra dignidad y respeto por nosotros / as mismos /as, siempre que no violemos los derechos de las demás personas.
  18. A ser tratados / as con respeto.
  19. A experimentar y expresar nuestros sentimientos.
  20. A tomarnos tiempo para pensar, reflexionar y decidir.
  21. A no hacer más de lo que humanamente somos capaces de hacer.
    22. A solicitar información.
    23. A sentirnos bien con nosotros mismos.

**Asimismo también tenemos la obligación de  
RESPONSABILIZARNOS DE NUESTRAS  
DECISIONES Y ACTUACIONES**