

Afectividad

Guía para familias



INSTITUTO DE ADICCIONES

www.madridsalud.es



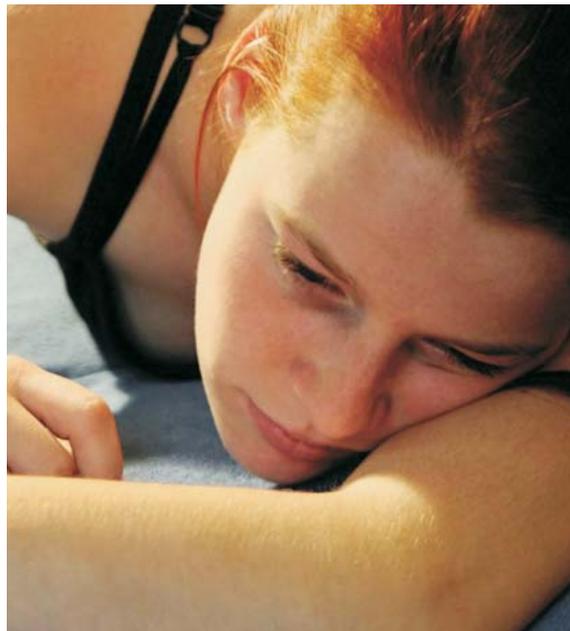
Sumario

1. LA EXPRESIÓN AFECTIVA EN FAMILIA	3
2. PROPUESTAS PARA FAVORECER UN ADECUADO DESARROLLO EMOCIONAL	6
3. EL AUTOCONCEPTO	9
3.1. PAUTAS PARA EL DESARROLLO DE UN ADECUADO AUTOCONCEPTO EN LOS HIJOS	11
4. LA AUTOESTIMA	12
4.1. PAUTAS PARA EL DESARROLLO DE UNA ADECUADA AUTOESTIMA EN LOS HIJOS	15

1. La expresión afectiva en familia

La afectividad es la necesidad que tenemos los seres humanos de establecer vínculos con otras personas. Un clima afectivo adecuado constituye un factor de protección ante posibles conductas de riesgo. Asimismo, una adecuada expresión de los afectos a lo largo del desarrollo evolutivo de los hijos, incide en otros factores de carácter individual, favorece el desarrollo saludable del autoconcepto, la autoestima, la aceptación personal, la seguridad en sí mismo, etc.

Por lo tanto, la expresión de afecto en la familia es fundamental. Al principio, cuando los hijos son pequeños y se relacionan a través de las sensaciones que perciben, las herramientas a utilizar son el contacto físico, la voz, la cercanía, etc. Más adelante, cuando aprenden a hablar, los mensajes de valoración y cariño han de estar presentes. De esta forma se les transmitirá la seguridad afectiva que permitirá un desarrollo madurativo correcto.



1. La expresión afectiva en familia

Cuando los hijos son más mayores y han emprendido el camino hacia la autonomía, comenzando a crear vínculos afectivos fuera del hogar donde el grupo de iguales se torna más importante, puede parecer que no necesitan, e incluso que no quieren manifestaciones de afecto de sus padres. Sin embargo, en esta fase, la afectividad y el apoyo incondicional son tan importantes como en etapas anteriores, porque es lo que va a permitir completar su proceso de individuación y socialización.

A medida que los hijos crecen, la relación con ellos debe evolucionar hasta tornarse más madura. En este proceso, la aceptación, el reconocimiento de sus logros y las dosis de libertad crecientes van a consolidar la formación de su propia identidad.

Por otro lado, una emoción es un estado afectivo, una reacción subjetiva que los seres humanos experimentamos ante acontecimientos o situaciones que ocurren en nuestro entorno. Aparece de forma repentina y viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea, sobrevienen súbita y bruscamente, en forma de crisis, más o menos violentas y más o menos pasajeras.

Con apenas unos meses de vida, empiezan a manifestarse emociones básicas o primarias como el miedo, el enfado o la alegría. Esas emociones primarias van adquiriendo complejidad a lo largo del proceso madurativo, con la aparición del lenguaje verbal y el aprendizaje de los símbolos, signos y significados.

1. La expresión afectiva en familia

Así pues, la experiencia emocional es particular a cada individuo y está mediatizada por sus experiencias anteriores, el tipo de aprendizaje adquirido, sus variables de personalidad y la situación concreta en la que surge.

De las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones unas son innatas, mientras que otras pueden adquirirse pero todas tienen en común su carácter adaptativo. Es necesario desarrollar ciertas habilidades para poder manejar las emociones, ya que una intensidad excesiva puede hacer que se vivencien como estados desagradables o que actúen como desencadenantes de conductas indeseables.

Cualquier proceso emocional es el resultado de la interacción entre cuatro variables:

- La situación concreta.
- Las reacciones fisiológicas específicas o sensaciones. (aceleración del pulso, de la respiración, etc.).
- Los pensamientos desencadenados.
- Las respuestas adecuadas a esa situación.

2. Propuestas para favorecer un adecuado desarrollo emocional

El desarrollo emocional y social ha sido conceptualizado de diferentes maneras. Se ha hablado de desarrollo personal, de inteligencia emocional, de inteligencia social, de desarrollo afectivo, en términos de alguna manera equivalentes, que apuntan a la necesidad de considerar estos aspectos para lograr una educación más integral.

Salovey (1990), basándose en la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, define la inteligencia emocional extendiendo esas capacidades a cinco áreas principales que son:

Conocer las emociones propias: capacidad para descubrir nuestros verdaderos sentimientos que nos permitirá asumir decisiones personales correctas.

Manejar las emociones propias: para poder recuperarse con rapidez de las dificultades que la vida conlleva.

Reconocer las emociones de los demás: para captar las señales que nos permiten conocer los deseos y necesidades de los otros.

Manejar las relaciones: capacidad relacionada con la adecuación a las emociones de los demás y con la habilidad para establecer relaciones sociales.



2. Propuestas para favorecer un adecuado desarrollo emocional

La capacidad de conectar con los propios estados de ánimo (autoempatía) y con los estados anímicos de los demás (empatía) están íntimamente relacionados con la capacidad del entorno de identificar y responder a las señales emocionales que el niño va manifestando. Stern (cit. en Góleman, 1996), entiende la sintonía entre madres e hijos como la relación más íntima que se da entre los seres humanos y que constituye la base para el desarrollo emocional. Por el contrario, una ausencia prolongada de esta sintonía entre padres e hijos, supone un daño grave para el desarrollo emocional del niño, con consecuencias negativas sobre su desarrollo personal y su capacidad de establecer relaciones interpersonales en el futuro.

El contexto social puede reaccionar en relación con los estados de ánimo y con las demandas del niño de las siguientes formas:

Empáticamente: lo que supone una sincronización emocional que permite al niño sentirse reconocido y comprendido y le posibilita establecer vínculos positivos con el ambiente. Las personas que crecen en un ambiente social sintonizado emocionalmente con sus necesidades y emociones desarrollan un sentimiento de confianza y seguridad en sí mismas, que les permite llevar a cabo sus proyectos, asumir riesgos, ser creativos y embarcarse en proyectos que respondan no sólo a sus propias necesidades, sino también a las de los demás y a las de su contexto social más amplio.

Negligentemente: que se refiere a la falta de respuesta o a la despreocupación por las necesidades del niño. Esto puede derivar en perturbaciones en el desarrollo cognitivo por falta de estimulación, como: retraso en el desarrollo psicomotor, retraso en el desarrollo del lenguaje y perturbaciones en el desarrollo emocional, como la dificultad para empatizar con

2. Propuestas para favorecer un adecuado desarrollo emocional

otros y falta de empatía consigo mismo. En casos extremos puede llevar a una apatía emocional, con una seria dificultad para establecer vínculos personales positivos para sí mismo y para los demás.

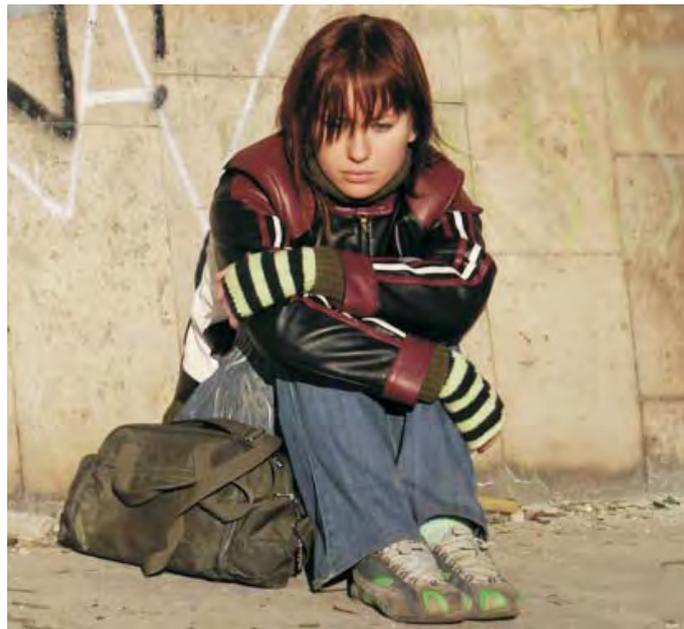
Un ambiente familiar empático con las necesidades y emociones de los niños da como resultado niños sanos emocionalmente, seguros y capaces de desarrollar sus propias potencialidades en relaciones de equidad con su entorno. Por el contrario, un ambiente familiar negligente, deja a los niños expuestos a riesgos, y no genera las condiciones necesarias para su desarrollo emocional. La falta de respuesta y despreocupación que experimentan estos niños y niñas generan muchas veces dificultad para desarrollar conductas autoprotectoras, y pueden convertirse en adultos descuidados consigo mismos.



3. *El autoconcepto*

Se define como la construcción de la imagen que cada uno hace de sí mismo, matizada por la opinión de los demás sobre uno mismo. El autoconcepto se va construyendo desde la primera infancia y durante toda la vida, además de estar inseparablemente unido al desarrollo de la autoestima, la autonomía y el autocontrol. La imagen que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor: desde que nace, el niño se mira en sus padres como en un espejo y va aprendiendo lo que vale, en buena medida, por lo que ellos le valoran.

Miles de detalles gestuales y de palabras van configurando una imagen que se ajusta en su conjunto a lo que los otros esperan de él. De modo que, si habitualmente tendemos a pensar que nuestro hijo es "más torpe que la mayoría" o que "no tiene iniciativa", no debe extrañarnos que al final, éstos se conviertan en sus comportamientos habituales.



3. El autoconcepto

Como si de una profecía se tratase, nuestras expectativas pueden, en buena parte, convertirse en realidad. Sólo necesitan ser persistentes y continuas en el tiempo:

- Si confiamos en nuestro hijo, en que puede crecer y mejorar, le infundiremos confianza y seguridad, y el niño traducirá positivamente nuestro mensaje ("Puedes hacerlo", "verás cómo te sale"), llegando a confiar en sus posibilidades y convirtiéndose en una persona segura y con confianza en sí mismo.
- Por el contrario, si nuestra actitud es ansiosa e insegura, exigimos que las cosas se hagan rápidamente y favorecemos el que nuestros hijos nos necesiten: les vestimos, no les dejamos salir a la calle por el peligro que corren, no pueden poner la mesa porque "son tan torpes que seguro que romperían algo"...

El mensaje -verbal o no verbal- que les estamos enviando, dice: "Eres un inútil". ¿Cómo extrañarnos luego de que no se defienda en la calle, se le caigan las cosas realmente de las manos, o de que antes de intentar hacer el primer trazo de un dibujo diga la fatídica frase: "yo no sé". Se comporta como aquello en lo que realmente le hemos convertido: una persona sin ninguna confianza en su propio valer.

3. El autoconcepto

3.1. Pautas para el desarrollo de un adecuado autoconcepto en los hijos

Colaborar en la construcción equilibrada del autoconcepto tiene que ver con el desarrollo de estrategias afectivas.

Los padres que:

- Demuestran afecto, tanto verbalmente como a través del contacto físico.
- Practican el halago bien medido y concreto.
- Practican la expresión de emociones negativas, de forma correcta y controlada.
- Hacen críticas constructivas.
- Buscan soluciones con sus hijos ante los problemas.
- Negocian, escuchando sus puntos de vista y aceptándolos.
- Proponen a sus hijos retos posibles y adecuados.
- Estimulan su imaginación y apoyan sus iniciativas, facilitan que el niño/joven se sienta importante y valorado, ayudándole a distinguir aquellas facetas de su comportamiento que son deseables y otras que deben cambiar.

Asimismo, es conveniente evitar:

- Expresar emociones negativas acerca del hijo en presencia de otras personas.
- Hacer comentarios que desacrediten o dañen la imagen del hijo.
- Hacer comparaciones con otras personas en perjuicio del hijo.
- Dárselo “todo hecho”, ya que el esfuerzo, si es moderado, aumenta la percepción personal del éxito.
- El castigo cuando se cometa un error.
- El castigo generalizado cuando se repite un comportamiento que se pretende cambiar.

La construcción de un autoconcepto equilibrado nos dirige más fácilmente hacia la satisfacción personal.

4. La autoestima

La autoestima constituye un paso más en el desarrollo del autoconcepto al que se añade el aprecio personal y la valoración positiva de uno mismo. La autoestima es la parte del autoconcepto que hace referencia a la evaluación que cada uno hace sobre sí mismo, sobre su capacidad y valía para superar los problemas que se le plantean a lo largo de la vida y que, en consecuencia, afecta a la forma de ser y comportarse, a la forma de pensar y sentir y a la manera de actuar y relacionarse con los demás. Tiene su punto de arranque en la imagen que cada uno tiene de su apariencia, de sus capacidades y destrezas físicas.

Aunque la adolescencia se considere el período más vulnerable y propicio para que aumente o disminuya la autoestima, ésta se va formando a lo largo de la vida y varía en función de los distintos acontecimientos y experiencias positivas y negativas que van sucediendo.



4. La autoestima

La autoestima equilibrada y adecuada impulsa la motivación para crecer y superarse uno mismo. Así, tener una buena autoestima consiste en aprender a quererse y aceptarse tal y como uno es, con sus virtudes y defectos.

Si el adolescente no es capaz de valorarse, de apreciar su particular forma de ser, de aceptar su cuerpo... la vida puede convertirse en una pesada carga difícil de soportar, llena de inseguridades de las que hay que escapar, evadirse, y donde las sustancias u otras conductas, como el uso problemático de las NNTT, puede ser una forma de conseguirlo.

Hay consenso al afirmar la necesidad de poseer una buena autoestima para el buen ajuste psicológico y el adecuado desarrollo y funcionamiento de la persona a todos los niveles.

Cuando una persona tiene baja autoestima:

- Se muestra impotente ante situaciones de las que es perfectamente capaz.
- Rechaza pequeños retos.
- Se refiere en positivo a las acciones de los demás y en negativo a las propias.
- Evita los elogios y les añade defectos.
- Prefiere que otros decidan por él.
- Se siente despreciado o poco apreciado por sus iguales.

4. La autoestima

Por el contrario, una persona que tiene una adecuada autoestima:

- Habla en primera persona.
- Expone sus logros moderadamente.
- Se plantea retos que lleva a cabo.
- Acepta sus fracasos.
- Asume responsabilidades adecuadas a sus habilidades.
- Toma decisiones, conoce sus consecuencias y las asume.

Se hace necesario recalcar aquí la importante relación entre la autoestima y uno de los factores de riesgo más habituales, que es la presión del grupo de iguales.

Una autoestima adecuada, equilibrada y bien construida constituye un eficaz neutralizador de este factor de riesgo. Una autoestima demasiado baja facilitaría que el joven tienda a valorar más positivamente la opinión de otros que la propia.

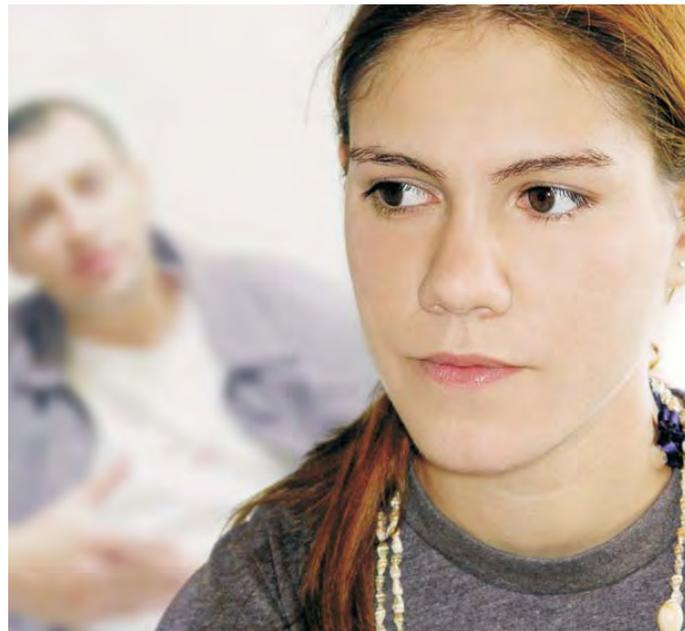
4. La autoestima

4.1. Pautas para el desarrollo de una adecuada autoestima en los hijos

El desarrollo de la autoestima está íntimamente relacionado con la percepción de uno mismo y el reconocimiento externo. Concretamente, el desarrollo de la autoestima de los hijos depende tanto del reconocimiento y aceptación de sus padres como de la percepción de sí mismo, que inicialmente también se proyectará a través de sus progenitores.

Esta interacción dinámica y constante está condicionada por una variable que no siempre juega un papel positivo para el desarrollo de la autoestima. Este elemento es la “expectativa” que los padres pueden tener de sus hijos y, por ende, la que estos pueden entender como suya sin serlo.

Es, por tanto, necesario que los padres se creen expectativas adecuadas acerca de los hijos (hasta dónde pueden llegar, qué pueden conseguir) ya que, si se extreman o infravaloran sus capacidades, influirán negativamente en la autoestima de sus hijos.



4. La autoestima

Pistas para favorecer la autoestima:

- Demostrar afecto (verbal/no verbal).
- Reservar tiempo para dedicárselo al hijo.
- Expresar las emociones positivas generadas en la relación.
- Resaltar las cualidades y la singularidad del hijo. Elogiar sus virtudes, cualidades y éxitos, por pequeños que sean.
- Recordar sus puntos fuertes con regularidad.
- Escuchar sus opiniones, gustos, creencias y respetarlas.
- Favorecer la generación de distintas alternativas ante una actividad o problema (sensación de autoeficacia).
- Ponerse metas realistas con respecto a los hijos, adecuadas a su edad y capacidades. Que no sean demasiado altas o inalcanzables.

- Enseñar a los hijos a ponerse metas claras y realistas, que se adapten a sus posibilidades.
- Informar a los hijos acerca de las consecuencias de sus acciones, sin presión.

Un clima afectivo positivo y una buena vinculación con la familia son fundamentales en la prevención de situaciones de riesgo en relación al consumo de drogas. La expresión incondicional de afectos y su correcta canalización es decisiva.

Los padres y madres colaboran activamente en la formación del autoconcepto y la autoestima de sus hijos. El concepto y valoración que los padres tengan de sus hijos influirá de forma significativa en su autoestima e indirectamente en su capacidad para tomar decisiones y tener éxito. Por ello se hace necesario reforzarles en la manifestación y canalización de los afectos.

4. La autoestima

Los padres son el espejo en el cual se miran los hijos cuando son pequeños para saber quiénes son, cómo son y qué lugar ocupan en el mundo. A medida que crecen, necesitan de modelos que les sirvan de punto de partida para desarrollar sus valores, ideales y exigencias personales. Para tener una buena autoestima necesitan de modelos que les enseñen cómo actuar adecuadamente, que les digan lo que está bien y lo que está mal, así crecerán en un ambiente de seguridad y equilibrio, que les permitirá encontrar en la familia un ambiente de confianza donde ser escuchados y comprendidos.



Guía para familias

Afectividad



INSTITUTO DE ADICCIONES