**Baja autoestima, ¿cómo la elevamos?**

Si un niño ha crecido en un entorno lleno de críticas, seguramente no desarrolle una autoestima sana. De hecho, en muchas ocasiones esas críticas vienen de uno propio y esto puede ser igual de dañino que las ajenas.

Adrados señala que en la mayoría de los adolescentes **la baja autoestima provoca un malestar emocional de carácter temporal**, pero en algunos, puede derivar en problemas más graves, como [**depresión**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/depresion.html)**, fobias y adicciones**. “La gravedad del problema dependerá no sólo de la naturaleza de la baja autoestima del adolescente, sino también de otras condiciones, como transiciones difíciles en la escolarización, la vida familiar y otros acontecimientos estresantes”, advierte el experto.

Respecto a las mejores formas para reforzarla, Adrados señala que los últimos estudios han identificado una serie de rasgos en el estilo educativo de los padres y personas encargadas de educación asociados a una alta autoestima en los hijos. Estos serían:

* Expresión del afecto acorde con las diferentes situaciones que van surgiendo, ajustado en tiempo, forma e intensidad.
* **Preocupación y cuidado del vínculo**, así como de los diferentes problemas que vayan surgiendo.
* Armonía en el hogar familiar.
* Participación en actividades familiares conjuntas.
* Establecimiento de normas claras, justas y coherentes.
* Ejemplo por parte de los padres de cumplimiento de las normas.

Además, desde la Aepap dan estos consejos dirigidos al adolescente para mejorar su autoestima:

* **Deja de tener pensamientos negativos sobre ti mismo**.
* Ponte como objetivo el logro en vez de la perfección.
* Considera los errores como oportunidades de aprendizaje.
* **Prueba cosas nuevas**.
* Identifica lo que puedes cambiar y lo que no.
* Fíjate metas.
* Colabora en una labor social.
* Haz ejercicio.
* **Pásatelo bien.**