

Viernes Didáctico

Escuela de madres y padres



PAUTAS PARA MEJORAR LA

AUTOESTIMA

DE NUESTRAS/OS

HIJAS/OS

24 de Abril
16:45 horas

C.E.I.P José Saramago
Biblioteca

Entrada gratuita



Viernes Didáctico

Escuela de madres y padres



PAUTAS PARA MEJORAR LA

AUTOESTIMA

DE NUESTRAS/OS

HIJAS/OS

24 de Abril
16:45 horas

C.E.I.P José Saramago
Biblioteca

Entrada gratuita



Definición de autoestima

- Valoración que uno ó una tiene de si mismo/a. Positiva o Negativa. Se forma a través de un proceso de asimilación y reflexión mediante el cual se interiorizan las opiniones de las personas socialmente significativas (padres-madres, maestros-maestras, compañeros-compañeras...) y los utiliza como criterios para su propia conducta.
- La autoestima es la disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida.

¿Es lo mismo autoestima que autoconcepto?

- El **autoconcepto** es la idea general que elaboramos sobre nosotros mismos en distintos aspectos de nuestra vida.
- La **autoestima** es la valoración que hacemos de esa idea, ya sea positiva o negativa.

Componentes de la autoestima

- En el ámbito infantil o juvenil, para hacer más manejable el concepto de autoestima, podemos hablar de cinco áreas:
- **ÁREA SOCIAL** (sentimientos del niño/niña o adolescente sobre las relaciones con sus amigos/as),
- **ÁREA ACADÉMICA** (qué piensa de su faceta como estudiante),
- **ÁREA FAMILIAR** (cómo se siente como parte integrante de su familia),
- **IMAGEN FÍSICA** (cómo ve su aspecto físico o sus capacidades físicas)
- **AUTOESTIMA GLOBAL** (valoración general que hace de sí mismo).

- Cuando haga algo mal, hacédselo saber centrándoos en los fallos y **no descalificándole como persona**. Es muy distinto que le digáis "esto no lo has hecho bien" a "eres un inútil".
- Tener unas **expectativas realistas** de vuestro/a hijo ó hija, si son **demasiado altas** se sentirá mal consigo mismo/a por no poder responder a ellas, pero si son **demasiado bajas** y no le marcamos metas, puede pensar que no sirve para nada.
- Es necesario enseñar a **asumir pequeños riesgos**, no importándonos que le puedan llevar a equivocarse, animándole y ayudándole a comprender que lo importante es aprender de los errores.
- Hay que plantear **metas y objetivos** que estén a su alcance y, una vez conseguidos, enseñadle a sentirse orgulloso/a de ellos.
- Si no consigue alguno de estos objetivos, **elogiad el esfuerzo** que ha hecho por lograrlo, esto aumentará su confianza a la hora de volverlo a intentar.

COMO PROTEGER NUESTRA AUTOESTIMA

- **Confróntalo. Hazlo responsable de lo que te dice.**
- **Pregúntale sin temor: ¿Qué dijiste?**
- **Cuando te ven valiente y seguro/a de tí mismo/a, se retraen o quizá sea una mala comunicación que vale la pena aclarar.**
- **Si hay algo de verdad en lo que te dice, acéptalo con madurez y pide disculpas sin sentirte humillado.**
- **No te comportes como mártir o víctima (pobre de mí).**
- **No lo tomes como algo personal. Recuerda que la persona agresiva, tiene dentro un niño/a agredido/a, por lo tanto, tú no eres el blanco.**
- **Ignóralo. Mira de quién viene.**
- **Aprende a reírte de tí mismo.**
- **No somos moneditas de oro.**
- **No podemos gustarle a todo el mundo.**
- **Desahógate con un buen amigo o amiga.**
- **Recuerda: NADIE TE PUEDE HACER SENTIR INFERIOR SIN TU CONSENTIMIENTO.**
- **NO LE DES LAS RIENDAS DE TUS EMOCIONES A NADIE.**

EFECTO PYGMALION

LAS EXPECTATIVAS POSITIVAS O NEGATIVAS DE UNA PERSONA, INFLUYEN SOBRE LAS OTRAS PERSONAS CON LAS QUE SE RELACIONA.

CARACTERÍSTICAS DE LOS/AS PADRES/AS PYGMALIONES:

- Tienen confianza en sí mismos/as y en lo que están haciendo, en su capacidad para educar y motivar a sus hijos e hijas.
- Estimulan a sus hijos e hijas para que alcancen metas realizables.
- Están convencidos de que sus hijos e hijas pueden aprender a tomar decisiones por sí mismos/as y a tener iniciativa.
- Reconocen las habilidades y destrezas de sus hijos e hijas y las valoran.

FOMENTAR LA AUTOESTIMA

- ♦ Crear en el hogar un ambiente donde prime el **afecto incondicional**, donde vuestro/a hijo e hijas se sienta seguro/a y querido/as por sí mismo/a.
- ♦ No solo basta con querer a vuestro/a hijo e hijas, también es necesario que se lo demostréis mediante **elogios y contacto físico**: besos, abrazos, caricias...
- ♦ Además de mostrarle vuestro cariño, también es conveniente transmitirle vuestro respeto y valoración, para ayudarle a reconocerse como alguien **único y especial**.
- ♦ En la medida de lo posible, es fundamental encontrar **tiempo** para estar con él ó con ella, eso le transmitirá el mensaje de que él ó ella es importante para vosotros y para vosotras..
- ♦ Es importante que seáis **realistas y objetivos** con vuestro hijo, ya que no le ayudaran vuestros elogios por algo que no merezca. Si **hace algo bien**, no dudéis en decírselo para que vea que lo que hace es importante para vosotros y para vosotrasAPRENDERÁ A CONFIRMAR EN SUS POSIBILIDADES
- ♦ Pero si **hace algo mal**, también hay que decírselo, aunque siempre de una forma adecuada.

¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?...

Padre, Madre, maestras/os, familiares y compañeros/as.

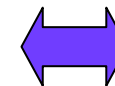
Daña

- Crítica
- Desprecio
- Agresión
- Ironía
- Burla
- No aceptación
- Comparación
- Indiferencia
- Incomprensión
- Rigidez
- Amor condicionado

Fortalece

- Respeto
- Reconocimiento
- Apoyo
- Confianza
- Motivación
- Aceptación
- Compañía
- Caricias
- Comprensión
- Criterio
- Amor incondicional

ASERTIVIDAD



AUTOESTIMA

Comportamiento en el cual defendemos libremente nuestros derechos y opiniones sin agredir los derechos de los/as demás

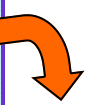
Respeto y cariño hacia nuestra persona. Difícilmente podemos defender nuestro derechos si no nos apreciamos en lo que valemos. Es el llamado narcisismo personal que nada tiene que ver con el egoísmo.

A MAYOR ASERTIVIDAD, MAYOR AUTOESTIMA



AUTOESTIMA BAJA

- No se defiende
- Triste
- Sin Metas
- Se aísla
- Inseguro/a
- Complace para ser Aprobado/a
- Temeroso/a
- Sufrido/a
- Acomplejado/a
- Derrotista
- Pasivo/a
- Se ofende fácilmente



FRACASO



AUTOESTIMA BAJA

- Sin control
- Superficial
- Impositivo/a
- Envidioso/a
- Egoísta
- Inseguro/a
- Irresponsable
- Critico/a
- Ofensivo/a
- Agresivo/a

EL PRESUMIDO/A, ENGREÍDO/A O PREPOTENTE TIENE EN REALIDAD UNA BAJA AUTOESTIMA.

LA GENTE DE BAJA AUTOESTIMA PASIVA, NO CONOCE NI RESPETA SUS PROPIOS DERECHOS

LA GENTE DE BAJA AUTOESTIMA AGRESIVA, NO CONOCE NI RESPETA LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS.

AUTOESTIMA ALTA



- Ama la Vida**
- Piensa antes de hablar y actuar, es asertivo/a.**
- Se siente bien consigo mismo/a.**
- Acepta los errores y aprende de ellos.**
- Se adapta**
- Lleva la riendas de su vida**
- Responsable**
- Se defiende sin agredir**
- Confía en si mismo/a**
- Activo/a**
- Corrine sin lastimar**
- Control su agresividad y sus instintos**
- Reconoce lo bueno en los demás**
- Es comprensivo/a**

DEFIENDE SUS DERECHOS...TENIENDO EN CUENTA LOS DERECHOS DE LAS DEMAS PERSONAS



FELICIDAD



- Fomentar la autoestima en nuestros hijos no significa decirle que hace todo bien.
- Nos interesa una autoestima realista, sana y positiva, pero no una autoestima inflada y vana.

¿Cómo podemos influir como Madres y Padres?...

- TRANSMITIR LA IDEA DE CAPACIDAD O PODER**
 - ✓ Enseñar a tomar decisiones de forma reflexiva y responsabilizarse de ellas.
 - ✓ Hacer frente a los problemas y dar pautas para resolverlos.
 - ✓ Dar posibilidades de elección, aprender de los errores. Saber rectificar.
 - ✓ Enseñar que con esfuerzo se pueden conseguir casi todas las metas.
 - ✓ Trazar metas realistas.
 - ✓ Cada persona es responsable de casi todo lo que le ocurre en la vida, no hemos de esperar a la suerte o a la casualidad.
- FORTALECIENDO LA VINCULACIÓN**
 - ✓ Compartir y expresar sentimientos con nuestros hijos/as.
 - ✓ Compartir intereses, aficiones, actividades y experiencias personales.
 - ✓ Elogiarles de manera abierta y sincera.
- FAVORECIENDO LA SINGULARIDAD**
 - ✓ Animarles para que expresen sus ideas.
 - ✓ Transmitirles que son aceptados y valorados.
 - ✓ Darles libertad de actuación respetando límites.
 - ✓ Nunca ridiculizar o avergonzarles por lo que hacen.
 - ✓ (Criticar el comportamiento pero no la persona. Uso de "mensajes yo")

