

AUTOESTIMA

ACTITUDES QUE FAVORECEN UN SANO DESARROLLO DE SU HIJO

EL POR QUÉ DE ESTA CONFERENCIA

- 1.- Porque usted quiere lo mejor para sus hijos.
- 2.- Porque el ayudar a sus hijos a desarrollar una fuerte autoestima es una de la tareas más importantes de ser padres.
- 3.- Porque la autoestima es el punto de partida para el desarrollo positivo de las relaciones humanas.
- 4.- Porque el modelo que en muchas ocasiones seguimos en las relaciones con nuestros hijos es el de corregir y corregir sin valorar ni hacerse valorar
- 5.- Porque el desarrollo de una autoestima positiva desde niños nos predispone a un adulto feliz y armónico consigo mismo y con el entorno.
- 6.- Porque necesitamos poseer una sana autoestima para poder sobrevivir con cierto equilibrio y armonía en nuestro mundo.
- 7.- Porque todos necesitamos sentirnos queridos y valorados.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

- ¿Recuerda cuantas veces se ha sentido a gusto consigo mismo/a?. Pues seguramente en todas esas ocasiones se dieran todos a algunos de estos sentimientos:
 - Se sabía importante para alguien que, a su vez, le importaba a usted.
 - Se sentía especial, aunque no pudiera decir por qué.
 - Se sentía, por encima de todo, sabiendo cómo hacer lo que debía y, al tiempo, sabiendo que podría comerse el mundo si hiciera falta.
 - Se sentía repleto de proyectos, avanzando hacia objetivos más importantes para usted que además reflejaban sus creencias y su escala de valores.

Al conjunto de estos sentimientos le llamamos autoestima.

La autoestima es un conjunto de fenómenos cognitivos y emocionales que concretan la actitud hacia uno mismo, la forma en que toda persona se juzga. La autoestima constituye una condición básica para la estabilidad emocional, el equilibrio personal y la salud mental del ser humano.

-Sólo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos.

-La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo.

-La autoestima es la suma de juicios que una persona tiene de sí misma, es decir, lo que la persona se dice a sí misma sobre sí misma.

$$\begin{array}{r} \text{SENTIMIENTO DE DIGNIDAD} \\ + \quad \text{SENTIMIENTO DE VALÍDAD} \\ \hline = \quad \text{AUTOESTIMA} \end{array}$$

AUTOESTIMA

- La autoestima es un sentimiento hacia nosotros mismos que se expresa siempre con hechos.
- En un niño puede detectarse su autoestima por lo que hace y por cómo lo hace.
- La autoestima ***no es conocerse*** a uno mism@, aunque con frecuencia se confundan los conceptos.
- El conocimiento de uno mismo es una "teoría" necesaria, es lo que el niño o cualquier otra persona cree que es y actuará según estos principios (gustos, preferencias, aptitudes, cualidades,...).
- La autoestima es lo que yo siento y cómo lo evaluo respecto a eso que conozco de mí.

DESARROLLO EVOLUTIVO DE LA AUTOESTIMA

El concepto del Yo y de la autoestima se desarrollan durante toda la vida.

El bebé y el lactante no tiene concepto de sí, sólo sensaciones físicas.

A partir de los dos años comienza a desarrollar el concepto del YO basado en las reacciones de los otros "importantes" hacia mí (*madre y padre, hermanos, familiares*)

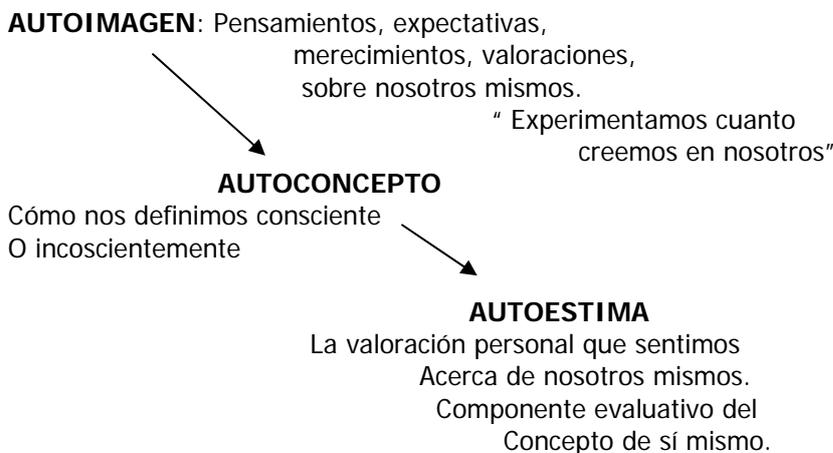
Después de la Primera infancia junto con su familia serán los amigos, compañeros, maestros, parientes, vecinos,... los que añadirán respuestas que irán configurando su concepto de Yo.

Adolescencia: Crisis de identidad. Se produce una reorganización crítica de su manera de apreciarse con el consiguiente cambio en su autoestima.

Tras todas estas definiciones es importante que recuerde que la autoestima es un sentimiento hacia nosotros mismos que se expresa siempre con hechos. En un niño puede detectarse su autoestima por lo que hace y por cómo lo hace.

Adulto: Puesta al día de la autoestima desarrollada durante las etapas anteriores.

AUTOIMAGEN - AUTOCONCEPTO – AUTOESTIMA



DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

- Además de la percepción o valoración propia, que influye en la autoestima del niño, existen otras dimensiones o áreas específicas dentro de la autoestima.
- Dentro de ellas, las siguientes son muy significativas en la edad escolar:
 - Dimensión física
 - Dimensión social
 - Dimensión afectiva
 - Dimensión académica
 - Dimensión ética

● DIMENSIÓN FÍSICA

Se refiere al hecho de sentirse atractivo físicamente, en ambos sexos, incluye también en los chicos el sentirse fuerte y capaz de defenderse y en las chicas el sentirse armoniosas y coordinadas.

DIMENSIÓN SOCIAL

Incluye los sentimientos de sentirse aceptado o rechazado por los iguales y el sentido de pertenencia, es decir, el sentirse de un grupo. También incluye el sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales.

● DIMENSIÓN AFECTIVA

Se refiere a la auto percepción de características de personalidad, como sentirse:

- simpático o antipático
- valiente o temeroso
- tranquilo o inquieto
- de buen carácter o de mal carácter

- **DIMENSIÓN ACADÉMICA**

Se refiere a la auto percepción de la capacidad para enfrentarse con éxito la situaciones de la vida escolar, incluye la autovaloración de las capacidades intelectuales. Como sentirse inteligente, creativo y constante.

- **DIMENSIÓN ÉTICA**

Sentirse bien como persona buena o por el contrario mala. También incluye atributos como sentirse responsable o irresponsable, trabajador o flojo, solidario o insolidario,....

FORMAS DE EXPRESIÓN DE BAJA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS

- **Algunas de las actitudes y conductas más frecuentes de los niños con problemas de autoestima son las siguientes:**

Actitud excesivamente crítica.

Esta actitud es una forma de expresar una sensación de descontento porque las cosas no les resultan como ellos se merecen o esperaban.

Necesidad compulsiva de llamar la atención.

Son niños que están constantemente demandando que se les atienda, como una manera de lograr que los demás le confirmen que son importantes.

Necesidad imperiosa de ganar.

Son niños que se frustran y se ofuscan de forma desproporcionada si pierden. Creen que para ser queridos deben ser siempre los primeros y hacerlo mejor que los demás.

Actitud inhibida y poco sociable.

En la medida que se valoran poco, tiene mucho temor a auto exponerse. Tienen mucha dificultad para hacer amigos íntimos, aunque no son rechazados tampoco son populares.

Actitud insegura.

Son personas que están convencidas de que cometer una equivocación equivale a una catástrofe, por eso no se arriesgan a nada, por lo que si no están muy seguros de lo que van a decir, suelen responder "no sé".

Son niños que confían poco en sí mismos, con frecuencia presentan ansiedad frente tareas escolares.

Ánimo triste.

A veces aparecen como niños muy tranquilos, que no dan problemas al profesor, pero si se les observa con cuidado, muestran un sentimiento general de tristeza sonríen con dificultad, las actividades no les motiva.

Actitud derrotista.

Son niños que, por su historia de fracasos, tienden a imaginar que ante cualquier situación que deban afrontar los resultados van a ser deficientes, se auto perciben como fracasados.

Necesidad compulsiva de aprobación.

Son niños y niñas que quisieran ser constantemente aprobados por todos. Necesitan reconocimiento por cada logro y están buscando permanentemente la atención de los adultos, dependiendo de ellos para su valoración personal.

COMO FAVORECER LA AUTOESTIMA EN LOS HIJOS

I. EL PODER DE LOS PADRES

Ustedes, los padres de su hijo son las personas más importantes en su vida. Para su hijo pequeño, usted es todo el mundo: la fuente de todo confort y seguridad, la protección de los temores y el dolor.

Si desea mejorar la autoestima de su hijo, la mejor manera de conseguirlo es descubriendo cómo incrementa la suya propia

5 FORMAS DE INCREMENTAR LA PROPIA AUTOESTIMA

1.- UTILICE MONÓLOGO INTERIOR POSITIVO

* Afirmarnos lo bueno que somos, lo bien que queremos hacerlo todo y las cosas buenas que merecemos:

- Soy un padre cariñoso
- Soy una madre competente
- Me preocupo lo bastante de mis hijos como para ponerles límites.
- Merezco un rato de descanso
- Esta comida me ha salido estupenda

2.- DESHÁGASE DE SUS "YO DEBERÍA"

- * "Debería irme a casa, debería estar allí cuando lleguen los niños."
- * "Creo que debería ponerle una nota en la bolsa del bocadillo para recordarle que recoja las llaves."
- * "Debería ser una madre más cariñosa y no debería enfadarme tanto."
- * "Debería hacer esto no debería hacer lo otro."

3.- HAGA ALGO POR USTED, REALICE LO QUE SIEMPRE QUISO Y NO SE ATREVIÓ

- ✓ ¿Qué desea usted realmente en la vida?
- ✓ ¿Qué ocurre con sus sueños?
- ✓ Haga una lista de sus metas a corto y medio plazo.

4.- APRENDA A SER ASERTIVO/A

Expresé sus sentimientos con claridad y sencillez, sin humillar y sin herir a nadie pero sin dejar de ser claro y contundente.

5.- OCÚPESE DE SUS DESEOS Y NECESIDADES AHORA.

Cuanto mejor se sienta consigo mismo/a en general, más seguro y hábil se sentirá como padre/madre

COMO FAVORECER LA AUTOESTIMA EN LOS HIJOS

II. HAGA UNA LISTA DE LAS CUALIDADES POSITIVAS DE SU HIJO/A

+ Ejercicio practico en casa

III. IRRADIE PENSAMIENTOS POSITIVOS HACIA SU HIJO/A

- * Verbales
- * Por escrito (notitas en la habitación, nevera, en la cartera del colegio.)
- * En forma de caricia, besos, golpecito en la espalda
- * Sentirse bien porque haya nacido.

IV. DEDIQUE UN TIEMPO EXCLUSIVO A SU HIJO/A

- * ½ hora varias veces a la semana.
- * "Tiempo de Luis o de María".
- * Sugíerale alternativas y que él o ella elijan.
- * Es un rato sin estrés y sin dar lecciones.
- * No le llene de preguntas.
- * Describa la conducta o lo que hace su hijo/a.

V. TENGA CUIDADO CUANDO HABLE DE SU HIJO/A.

- Lo que usted dice a otros al alcance del oído de su hijo/a, es tan importante como lo que les dice a ellos directamente. Con frecuencia, esas cosas les causan mayor impacto, ya que ellos creen que no deberían haberlas oído.

VI. RECONOZCA SU ESFUERZO, INTERÉS Y CONCENTRACIÓN

- ESFUERZO:** "Parece que te has superado en..."
"Hoy te has esforzado mucho en el partido"
"Has trabajado como nunca"

INTERÉS: "Pareces muy interesado en la música..."
"Parece que te gusta mucho bailar"
"Por lo que veo te interesan los coches..."

CONCENTRACIÓN:
"Te veo muy concentrado en el examen"
"Ante tal dificultad te he visto muy pendiente"

EL LENGUAJE DE LA AUTOESTIMA

- ❖ El lenguaje más potente que tiene como padre para edificar la autoestima de su hijo es el lenguaje que usted utiliza. Cada día, en los centenares de interacciones que tiene con él, les refleja usted su identidad.

LENGUAJE A EVITAR

Hipergeneralizaciones.

"Tu siempre te portas mal", "Nunca lo hace bien" ... Las hipergeneralizaciones no son verdaderas porque sólo subrayan la conducta negativa e ignoran la positiva.

Amenazas vagas o violentas.

"Espera a que llegemos a casa", "hazlo otra vez y verás lo que te pasa". Este tipo de amenazas dan a los niños sensación de miedo, además lo único que aprende es que él es malo y que usted está enfadado/a.

Frases que demuestran aceptación:

"Me gusta la manera en que haces eso"
"Me gusta cómo enfrentaste ese problema"
"Me alegra que te guste aprender"

Frases que demuestran confianza:

"Porque te conozco, estoy seguro de que lo harás bien"
"Tú lo lograrás"
"Tengo confianza en tu juicio"
"Tú lo resolverás"

Frases que enfatizan habilidades, aprecio y contribución:

"Gracias, eso ayuda mucho"
"Fue muy considerado por tu parte"
"Necesito tu colaboración para..."

Frases que reconocen el esfuerzo y el progreso:

"Parece que has trabajado mucho en eso"
"Veo que estás avanzando"
" Parece como si hubieras pensado **mucho en eso**"

OTRAS CONDUCTAS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA EN SU HIJO/A

- 🚧 Enfoque lo bueno del niño o de la situación. Vea lo positivo.
- 🚧 Acéptelos tal y como ellos son.
- 🚧 Hágalos saber lo que ellos valen. Reconozca su progreso y el esfuerzo por pequeño que sea, no solamente lo logrado.
- 🚧 Respételos. Esto sentará las bases de respeto que ellos deben tenerse a sí mismos.
- 🚧 Las expectativas son las fuerzas más poderosas en las relaciones humanas. Podemos influir en el comportamiento de una persona cambiando nuestras expectativas acerca de ellas.
- 🚧 La falta de fe en los hijos precipita sus fracasos.
- 🚧 Exigencias demasiado altas invitan al fracaso y al desaliento.
- 🚧 Eviten palabras y acciones que desanimen a los niños.
- 🚧 Critique el fallo y no a la persona.
- 🚧 Trate que los hechos no contradigan nuestras palabras.
- 🚧 Evite exagerar las dificultades.

LOS HIJOS APRENDEN LO QUE VIVEN

Si un niño vive criticado
Aprende a criticar.
Si un niño vive con hostilidad
Aprende a pelear.
Si un niño vive avergonzado
Aprende a sentirse culpable.
Si un niño vive con tolerancia
Aprende a ser tolerante.
Si un niño vive con estímulos
Aprende a confiar.
Si un niño vive apreciado
Aprende a apreciar.
Si un niño aprende con equidad
Aprende a ser justo.
Si un niño vive con seguridad
Aprende a tener fe.
Si un niño aprende con aprobación
Aprende a quererse.
Si un niño vive con aceptación y amistad
Aprende a encontrar amor en el mundo.

LOS NIÑOS ESTÁN ATENTOS A LO QUE HACEMOS Y A LO QUE DECIMOS

Cuando creías que yo no estaba mirando... *Te vi colgar mi primer dibujo en el frigorífico y corrí a hacer otro*

Cuando creías que yo no estaba mirando... *te vi poner alimento en la tacita del gato y aprendí que es bueno cuidar a los animales...*

Cuando creías que yo no estaba mirando ...

...vi lágrimas salir de tus ojos y aprendí que algunas veces las cosas duelen, pero que está bien llorar...

... Cuando creías que yo no estaba mirando

...te vi hacer mi postre favorito y aprendí que las cosas pequeñas son las que hacen la vida especial...

Cuando creías que yo no estaba mirando ...

...te escuché hacer una oración y supe que hay un Dios al que siempre puedes acudir y aprendí a confiar en El

Cuando creías que yo no estaba mirando...

...te sentí darme un beso de las buenas noches y me sentí amado y protegido.

Cuando creías que yo no estaba mirando...

...te vi dar tu tiempo y dinero para ayudar a gente que no tenía nada y aprendí que los que tienen deben ayudar a los que no tienen.

Cuando creías que yo no estaba mirando...

...te vi cuidar a nuestra casa y a nosotros y aprendí que debemos cuidar de lo que nos ha sido dado.

Cuando creías que yo no estaba mirando...

...aprendí de tí las lecciones de la vida que necesitaba:

... como ser una persona buena y productiva...

... como decir "mucho" con tan solo una sonrisa

...te miré y quise decirte...

"GRACIAS POR TODAS LAS COSAS QUE VI CUANDO CREÍAS QUE YO NO ESTABA MIRANDO"

FORMAS DE EXPRESIÓN DE LA AUTOESTIMA POSITIVA EN LOS NIÑOS

Las expresiones de un niño con autoestima positiva son variadas y dependen tanto de factores de personalidad como de factores ambientales. Sin embargo, hay rasgos comunes que podrían sintetizarse como sigue:

En relación a uno mismo

* Tiene una actitud de confianza frente a sí mismo, con seguridad y se siente capaz y responsable porque siente, piensa y hace.

* Tiene capacidad de autocontrol y es capaz de autorregularse en la expresión de sus impulsos.

En relación a los demás

- * Es abierto y flexible, lo que le permite crear relaciones con otros.
- * Tiene una actitud de valoración de los demás y los acepta como son.
- * Es capaz de ser autónomo en sus decisiones y le es posible razonar sin agredir.
- * Su comunicación con los otros es clara y directa.
- * Tiene una actitud empática.

Frente a las tareas y obligaciones

- Asume una actitud de compromiso, se interesa por la tarea.
- Es optimista en relación a sus posibilidades para realizar trabajos.
- Se esfuerza y es constante a pesar de las dificultades.
- Percibe el éxito como el resultado de sus habilidades y esfuerzo.
- Cuando se equivoca es capaz de reconocerlo y de enmendar sus errores.
- Su actitud es creativa.
- Es capaz de trabajar en grupo con sus compañeros.

EJERCICIO PARA CASA

¿QUIÉN ES SU HIJO?

1.- Escriba en el curso de un semana, una descripción de su hijo. Imagine que la está escribiendo a alguien que no le ha conocido nunca.

Asegúrese de describirlo con todo lujo de detalles: física, social, intelectual y emocionalmente.

¿Cómo se comporta en el colegio?, ¿qué le gusta hacer cuando está solo?, ¿qué le enfada, le pone contento, le supone un reto?, ¿en qué destaca?, ¿cuáles son sus fallos?, ¿cómo satisface sus necesidades de seguridad, atención y afecto?, ¿qué le supone más difícil para usted?, ¿en qué se parece a usted?, ¿en qué se diferencia?, ¿prefiere el orden o el caos?, ¿le gusta la música, los deportes, el dibujo, los libros o las matemáticas?.

- Contacte con otras personas que conocen a su hijo, puede usted sorprenderse al conocer algunas cualidades que han registrado los demás y que usted nunca observó en casa.
- Sea sincero con sus limitaciones, hábitos molestos y fuentes de conflicto.

2.- Vuelva a la descripción y separe las cualidades positivas y negativas de su hijo.

3.- *Mirando lo positivo.*

En primer lugar, mire la lista de cualidades positivas de su hijo, y reflexione un momento sobre que cualidades suele usted reforzarlas y cuales no refuerza normalmente.

Se deben potenciar todas las cualidades positivas de sus hijos, pues es una estrategia importante para el fomento de la autoestima.

He aquí tres cosas que pueden hacer para reforzar sus cualidades positivas:

- Hágale saber que tiene capacidades (talentos, facultades, intereses, etc.), es posible que su hijo puede no ser capaz de apreciar esas capacidades por sí solo

Encuentre la ocasión para alabar frecuentemente a su hijo.

Dé a su hijo la oportunidad de mostrar su capacidad con frecuencia. Él necesita muchas oportunidades para desarrollarla, probarla y fortalecerla.

4.- *Mirando lo negativo.*

Un niño que se pelea con sus hermanos, que molesta, se hace el bebé, actúa regresivamente ¡necesita algo!. Puede ser más atención, o más presión o más retos. Un niño desafiante puede necesitar que usted le imponga límites congruentes con su conducta.

Todo este tipo de conductas que desarrolla el niño tiene un origen un motivo.

Pruebe este ejercicio con cada aspecto de la lista negativa, hágase estas tres preguntas:

- ¿Qué necesidad está expresando con esta conducta?
- ¿Puedo ver expresión de alguna cualidad positiva en esta conducta?
- ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a expresar esta cualidad y satisfacer sus necesidad de forma positiva?

BIBLIOGRAFÍA

1. ÁLVAREZ, R.J.: *Para salir del laberinto*, Sal Terrae, Santander, 1993. 2ª Ed.
2. ANDRÉS MARTÍN, M.: *Puedo ser otro... y feliz*, Atenas, Madrid, 1993. 4ª Ed.
3. AUGER, L.: *Ayudarse a sí mismo aún más*, Sal Terrae, Santander, 1994. 3ª Ed.
4. AUGER, L.: *Ayudarse a sí mismo*, Sal Terrae, Santander, 1988. 2ª Ed.
5. BRANDEN, N.: *Cómo mejorar su autoestima*, Paidós, Barcelona, 1989. 2ª Ed.
6. BRANDEN, N.: *El poder de la autoestima*, Paidós, Barcelona, 1997.
7. BRANDEN, N.: *El respeto hacia uno mismo*, Paidós, Barcelona, 1990.
8. BRANDEN, N.: *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, Barcelona, 1998.
9. CAMPOS HERRERO, J.: *Encontrarse con uno mismo*, San Pablo, Madrid, 1994.
10. CASTANYER, O.: *La asertividad, expresión de una sana autoestima*, Descleé De Brouwer, Bilbao, 1998. 9ª Ed.
11. CLARK, A., CLEMES, H. y BEAN, R.: *Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*, Debate, Madrid, 1993.
12. CLEMENS, H. y BEAN, R.: *Cómo desarrollar la autoestima en los niños*, Debate, Madrid, 1998. 8ª Ed.
13. COLGROVE, M., BLOOMFIELD, H. y McWILLIAMS, P.: *Cómo sobrevivir a la pérdida del amor*, Médici, Barcelona, 1993.
14. FENSTERHEIM, H. y BAER, J.: *No diga sí cuando quiera decir no*, Grijalbo, Barcelona, 1987. 18ª Ed.
15. HARRIS, T.A.: *Yo estoy bien, tú estás bien*, Grijalbo, Barcelona, 1987. 31ª Ed.
17. HAY, L.L.: *Ámate a ti mismo: cambiarás tu vida*, Urano, Barcelona, 1990.
18. LASSUS, R. de: *Cómo llegar a ser uno mismo*, Iberia, Barcelona, 1994.
19. LLANOS LÓPEZ, E.: *Ámate y sé feliz*, Mensajero, Bilbao, 1990. 4ª Ed.
20. MCKAY, M. y FANNING, P.: *Autoestima. Evaluación y mejora*, Martínez Roca, Barcelona, 1991.
21. MELENDO, M.: *Comunicación e integración personal*, Sal Terrae, Santander, 1985.
21. MENÉNDEZ-PONTE, M.: El complejo mundo de las emociones, en *Padres y Maestros*, nº 230, septiembre 1997.
22. MORENO MUGURUZA, F.: *Comunicarse para ser feliz*, CCS, Madrid, 1995. 2ª Ed.
23. MOYA PALACIOS, J.L. y HOYA GÓMEZ, R.: Autoestima. Clave potenciadora de la autorrealización, en *Padres y Maestros*, nº 218, mayo 1996.
24. PALMER, P. y ALBERTI, M.: *Autoestima. Un manual para adolescentes*, Promolibro, Valencia, 1992.
25. POPE, A.L., McHALE, S.M. y CRAIGHEAD, W.E.: *Mejora de la autoestima: técnicas para niños y adolescentes*, Martínez Roca, Barcelona, 1996.
26. POWELL, J.: *¿Por qué temo decirte quién soy?*, Sal Terrae, Santander, 1989.
27. POWELL, J.: *¿Por qué tengo miedo de Amar?*, Universo, México D.F., 1991.
28. POWELL, J.: *El enigma del yo*, Sal Terrae, Santander, 1998.
29. POWELL, J.: *El verdadero yo: ¡en pie!*, Sal Terrae, Santander, 1996.
30. POWELL, J.: *La felicidad es una tarea interior*, Sal Terrae, Santander, 1996. 2ª Ed.
31. POWELL, J.: *Plenamente humano, plenamente vivo*, Sal Terrae, Santander, 1990.
32. ROGERS, C.R.: *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, Barcelona, 1989. 6ª Ed.
33. SAINT-ARNAUD, Y.: *Yo amo*, Sal Terrae, Santander, 1988.
34. SMITH, M.J.: *Cuando digo no, me siento culpable*, Grijalbo, Barcelona, 1987. 12ª Ed.
35. TWERSKI, A.J.: *Sé positivo*, Paidós, Barcelona, 1996.