

Autoestima

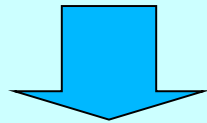
LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS



Aprender a quererse!

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

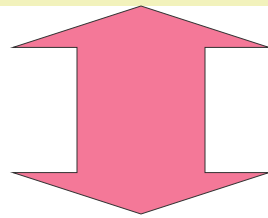
- Esencial para la supervivencia psicológica
- El concepto que tenemos de nuestra valía



- está basado en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que recogemos a lo largo de nuestra vida

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Conjunto de sentimientos positivos



Actos positivos

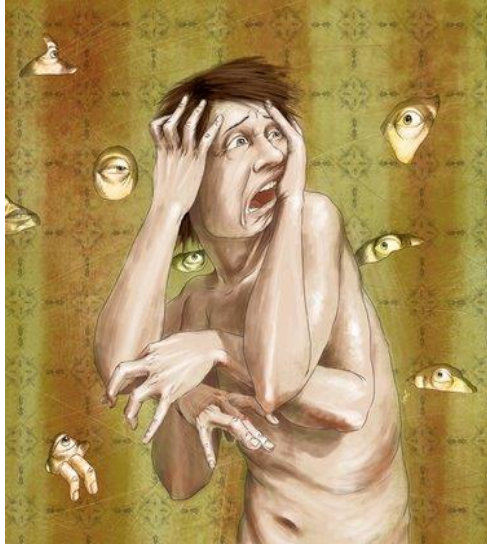
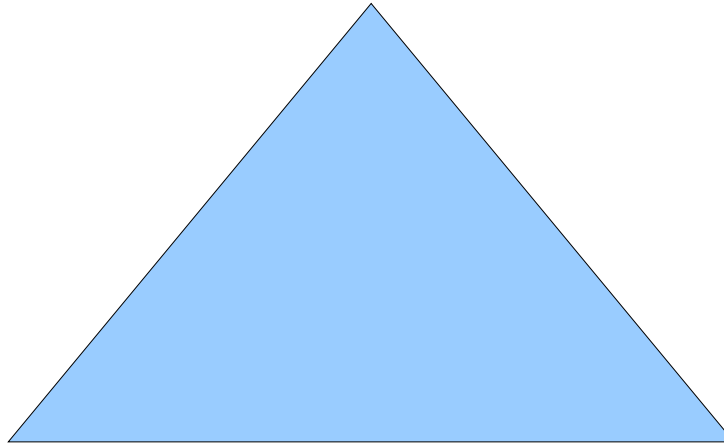
SABERSE IMPORTANTE...
SENTIRSE ESPECIAL...
SABER COM HACER...
CON PROYECTOS Y METAS...



- Conseguir tener una autoestima alta no es sencillo (hay una serie de procesos internos que influyen en nuestras percepciones)
- Conseguir quererse es conseguir tener alta autoestima.. Influye en el concepto que los otros tienen de nosotros
- Una baja autoestima se traduce en fracasos y a no conseguir las metas deseadas.

CÍRCULOS VICIOSOS

Falta de confianza



Valoración negativa
de nosotros
mismos



Pobre valoración
de los demás

SEÑALES DE BAJA AUTOESTIMA

- Carencia de interés por lo difícil
- Tolera mal la frustración
- Indecisión
- Desaliento, carencia de confianza
- Temor ante nuevas situaciones
- Timidez, retraimiento
- Necesitado constanding de refuerzo
- Se llama frases negativas a sí mismo
- No persevera ante la dificultad
- Se compara frecuentemente con los demás



PROBLEMAS QUE CAUSA UNA BAJA AUTOESTIMA

- Dificultad para relacionarse y expresar sentimientos
- Tristeza y depresión
- Problemas de aprendizaje
- Dificultado para lograr las metas y establecer proyectos
- Problemas de personalidad
- Trastornos de alimentación
- Apatía y desinterés miedo casi todo en la vida
- Problemas de maltrato físico y psicológico



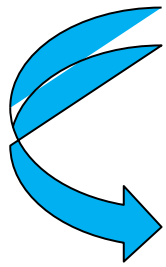
Características de la Autoestima positiva

- Sentirse a gusto consigo mismo
- Saberse importante, especial
- Estar orgulloso/sano y contento/a de aquello que haces, piensas y sientes
- Ser responsable
- Aceptar las dificultades sin enojarse
 - cuando no salen las cosas como queremos
- Expresar tus emociones
- Tener entusiasmo en las cosas que haces
- Tener buenas relaciones con los demás



ORIGEN Y DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

- Ⓢ No es innata
- Ⓢ Se adquiere como resultado de las experiencias acumuladas a lo largo de la vida
- Ⓢ El origen se sitúa en los primeros años: a partir de los mensajes e imágenes que los padres vuelven al niño
- Ⓢ Los padres y cuidadoras son el referente principal



**Espills
Psicològics**



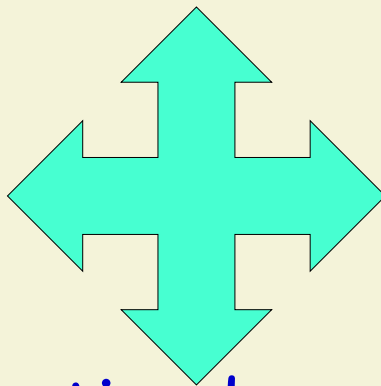
¿CÓMO SE CONSTRUYE LA AUTOIMAGEN?

- Los padres como "espejos psicológicos": reflejan la primera imagen de un mismo: palabras, gestos, miradas, contacto físico, atención
- Impresiones que construyen una imagen positiva o negativa
- Si un niño se siente aceptado y estimado por su familia, desarrollará sentimientos de aceptación, aprecio, valor personal y seguridad en sí mismo, todo esto constituye la base de la AUTOESTIMA



AUTOCONCEPTO Y EDAD

- ❖ Otros grupos socializadores: amigos, compañeros, profesores
- ❖ Son otros ESPEJOS PSICOLÓGICOS
- ❖ Reflejarán una imagen positiva o negativa



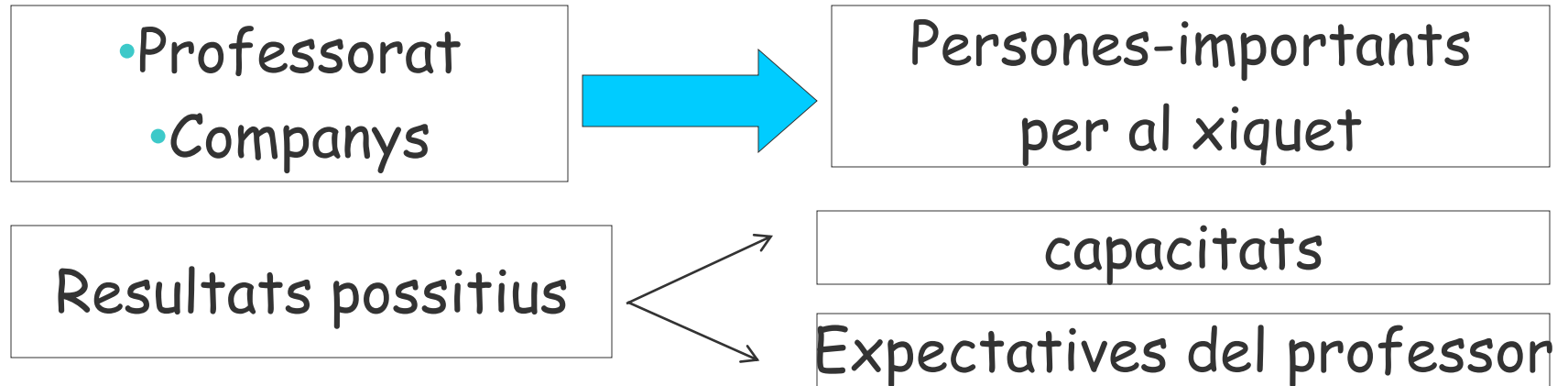
- ❖ Cada persona tiende a comportarse de acuerdo con la imagen que tiene de sí mismo

LA ESCOLARITAT INFANTIL

- Altres "espills": el professor/a
- Pedagogia positiva i motivadora
- Adquisició d'hàbits bàsics d'autonomia
- Sentiment d'autonomia:
 - ✓ intenta fer les coses ell a soles
 - ✓ afavoreix l'autoconcepte positiu
 - ✓ desenvolupa confiança en el medi, amb normes i límits clars



L'ENSENYAMENT A PRIMÀRIA



Influència del professorat:

- estil de la relació
- simpatia, acceptació
- interès per l'alumne/a
- comentaris

AUTOCONCEPTE

INSEGURITATS

**ESPECIALMENT
SENSIBLE**

**CONFLICTES
AMB ELS PARES**



**IMPORTÀNCIA
ASPECTE
FÍSIC**

**REAFIRMACIÓ EN
SI MATEIX**

**NECESSITEN MÉS QUE
MAI ALS SEUS PARES**

**PRESENCIA I
PROXIMITAT**

LES BASES DE L'AUTOESTIMA

- ◆ **VINCULACIÓ:** satisfacció que obté el xiquet en establir vincles importants per a ell i que els altres reconeguen com importants
- ◆ **SINGULARITAT:** reconèixer-se i respectar-se per les qualitats i habilitats que li fan especial o diferent i que els altres també reconeixen
- ◆ **PODER:** el xiquet disposa dels mitjans, capacitats i oportunitats per a realitzar el que es proposa
- ◆ **PAUTES:** és capaç d'atorgar un sentit a la seua vida i aprèn a viure d'acord amb una sèrie de valors i criteris pels quals guia el seu comportament

Què significa tindre VINCULACIÓ?

- Formar part d'alguna cosa
- Tindre un passat i una herència personals
- Estar relacionat amb uns altres
- Posseir una cosa important
- Els altres mostren gran estima per aquelles persones o coses amb les quals el xiquet estableix relacions
- És important per als altres



Què significa sentir-se SINGULAR?

- Respectar-se
- Saber que ell és algú especial
- Sentir que sap i pot fer les coses
- Ser capaç d'expressar-se com vullga
- Usar la imaginació i el seu potencial creatiu
- Gaudir del fet de ser diferent

Què significa tindre SENSACIÓ DE PODER?

- * Creure que normalment pot fer allò que planeja
- * Sentir que té al seu càrrec algunes de les coses importants de la seua vida
- * Sentir-se a gust quan du a terme qualsevol projecte que està sota la seua responsabilitat
- * Saber com prendre decisions i com resoldre problemes
- * Utilitzar les habilitats que ha anant aprenent



Què significa tindre PAUTES?

- Saber què persones poden servir-li de model
- Desenvolupar la seua capacitat de distingir lo bo de lo roí
- Atorgar-li un sentit a lo que ocorre en sa vida
- Saber que en el seu entorn s'aprecien positivament els conceptes pels quals es regeix
- Tindre un sentit de l'ordre



QUESTIONS PRÈVIES

- L'autoestima en el xiquet és especialment vulnerable
- Al llarg de la seua vida anirà adquirint experiències que formaran les idees sobre si mateix
- Una qüestió molt important: diferenciar entre **AUTOESTIMA** i **SUPÈRBIA**



"CONFÍO EN TI"



- evitar l'ús d'etiquetes negatives
- deixar d'utilitzar etiquetes genètiques
- evita comparacions
- separar al xiquet del seu comportament
- animar al xiquet de manera efectiva i realista

CONSELLS PER
AUGMENTAR
L'AUTOESTIMA
DELS NOSTRES
FILLS I FILLES

OFEREIX AL TEU FILL/A OPORTUNITATS PERQUÈ TINGA ÈXIT

- Els xiquets necessiten sentir que poden complir amb els objectius que es proposen.
- Cal donar als xiquets/as moltes possibilitats que puguen tindre èxit.
- Si és bo/bona en alguna cosa, cal donar oportunitats perquè pugua sobreeixir.
- Quantes més oportunitats tinga de mostrar les seues habilitats, més possibilitats tindrà de triomfar.

GUIEU-LI PERQUÈ PUGA APRENDRE COSES NOVES

- Si li oferim la possibilitat d'aprendre altres coses, li estem donant l'oportunitat de tindre èxit i obtindre coneixements.
- Aquest és un dels ingredients clau per a la confiança en si mateix, i és una de les pedres angulars de la felicitat.
- Cada tasca que aprén i es compromet a realitzar, li donarà el valor necessari per a encarar una tasca més difícil.



LIMITA LES EXPERIÈNCIES DIFÍCILS A LES QUALS HAJA D'ENFRONTAR-SE

Cal no oblidar que els xiquets no poden ser bons en tot el que fan. No cal pressionar perquè siga el millor en tot.

Si un fill/a està exposat a experiències difícils o que no són concordes a la seua edat, se sentiran frustrats ja que no podran aconseguir els seus objectius.



PERMET QUE COMETA ERRORS

- Hem de deixar que cometen errors de tant en tant, de manera controlada, perquè és més fàcil que aprenguen dels errors que dels encerts.
- És especialment important que aprenga a interioritzar les equivocacions com a oportunitat de millorar.



PROCURA NO CRITICAR-LI QUAN S'EQUIVOCA

- Un xiquet aprendrà dels seus encerts, però sobretot dels seus errors.
- Quan un xiquet s'equivoca, està passant per una etapa d'aprenentatge. És un bon moment per a indicar-li la manera de fer les coses.
- No ho reptes ni t'enfades.
- Mostra l'error amb tacte, perquè l'objectiu no és que patisca més, sinó que aprenga.
- Parla-li als ulls quan cometa un error.

NO LI PROVOQUEU SENTIMENTS DE CULPA

- Si ressaltem contínuament els errors, provoquem un xiquet insegur de si mateix, que se sentirà culpable.
- El sentiment de culpa afectarà el seu amor propi i a la seua autoestima
- Feu un esforç per reconèixer les coses que fa bé i celebren els encerts del vostre fill/a



DEMOSTREU-LI QUE CONFIEU EN ELLA O ELL

Si demostreu confiança amb els vostres fills, els transmetreu aqueixa sensació de seguretat. Si no confiem en ells, difícilment podran confiar en ells mateixos.

Si tenim confiança en els nostres fills, serà més fàcil que ells la tinguin també.



INCULQUEU-LI EL VALOR DE L'ESFORÇ

- Necessiten saber que per a millorar, perquè les coses isquen bé, haurà d'ESFORÇAR-SE.
- Aquesta serà una idea que li acompanyarà la resta de la seua vida, i pot ser el motor que li els moments difícils.



AJUDA'L A FIXAR-SE METES REALISTES

- Els teus fills necessiten saber que **PODEN** i **DEUEN** enfrontar-se als desafiaments i que quan arrisquen la possibilitat de fracàs existeix.
- Digueu als vostres fills i filles que qualsevol pot fracassar, fins i tot vosaltres.



NO HO PRESSIONS PERQUÈ TINGA ÈXIT

- Si com a pares i mares pressionem als nostres fills/as perquè sempre tinguin èxit, establim les bases perquè siguin insegurs i amb falta de confiança en si mateixos.
- La labor com a mares i pares és donar-los el valor perquè encaren les tasques amb seguretat.

EVITA COMPARAR AL TEU FILL/A AMB ALTRES XIQUETS

- No ho compares amb els seus germans, els seus veïns, els seus cosins o amb la resta dels seus companys.
- Cada xiquet o xiqueta és especial, únic/a.
- Comparar al vostre xiquet/a pot portar-li problemes d'inseguretat, ja que cadascun té potencialitats diferents.



ENSENYA-LI A VALORAR ALS ALTRES

- Parla-li de lo bo que és ser una persona sociable.
- El primer pas: valorar a altres persones



ENSENYA-LI A SER SOCIABLE

- Un xiquet serà més feliç i segur de si mateix si pot compartir les seues habilitats amb altres xiquets. Així pot expressar els seus sentiments i emocions, i pot aprendre de les virtuts i errors del grup.
- Cal intentar que s'integre amb la resta de companys, però sense forçar.



ENSENYA-LI A COMPARTIR

- L'educació ha de posar èmfasi en valors que li permeten connectar-se amb el seu grup més pròxim.
- És molt important transmetre el valor de compartir. Si comparteix objectes i idees, és probable que la resta del grup no voldrà deixar-lo de costat.



PASSA TEMPS AMB ELS TEUS FILLS/ES



JUGA AMB ELLS

PARLA AMB ELS TEUS FILLS



- Cerca, com siga, la manera de compartir amb els vostres fills/as almenys una estona tots els dies.

PROCUREU NO ACTUAR DE MANERA VIOLENTA QUAN ESTIGUEU EN PRESENCIA DELS VOSTRES FILLS/AS

- Si creix en un entorn de llenguatge violent, crits i pensaments negatius i culpabilitat, és probable que es convertisca en una persona INSEGURA.
- Intentarà aïllar-se d'aqueix entorn i tindrà una disminució en la seua autoestima.



SET VOSALTRES MATEIXOS UN BON MODEL

- Sou un referent importantíssim per al vostre fill.
- Aqueix referent construeix l'autoestima dels xiquets/as.
- Una bona manera és parlar bé de nosaltres mateixos i projectar una actitud positiva davant la vida i els seus problemes.



PUNTS A RECORDAR

- L'Autoestima es fa -no naix-
- Són importants la manera d'educar i les experiències
- Fonamental amb els xiquets/as: confiar i creure en ells, tindre expectatives adequades
- Usar "etiquetes" positives per a parlar amb ell i d'ell/ella
- No comparar amb altres xiquets

- Apreciar els xicotets assoliments que són importants per a ells
- Fer-li sentir que sap i pot fer les coses
- Explicar-li com, acompanyar-li en el seu aprenentatge
- Animar, animar i animar