

ESCOLA DE PAIS



TEMA: A autoestima como base do rendemento escolar e desenvolvemento da personalidade.

DATA: Xoves, 29 de novembro do 2012.

HORA: 20:30 horas.

LUGAR DE CELEBRACIÓN: CEIP de Bandeira.

1. ¿Qué es la autoestima?
2. Dimensiones de la autoestima.
3. Manifestaciones de la autoestima.
 - a) Niños con una adecuada autoestima.
 - b) Niños con una baja autoestima.
4. ¿De qué depende la mayor o menor autoestima?
5. Acciones que pueden debilitar la autoestima de los hijos.
6. Estrategias para fortalecer la autoestima de los hijos.

Vídeo: Cuento sobre la autoestima, de Gabriela Lardies.

1. ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

•Es **una necesidad fundamental** del ser humano, un rasgo distintivo de la naturaleza humana.

•La **consciencia de sí mismo** y a partir de ahí, las personas construimos nuestra identidad personal que nos permite diferenciarnos de los demás y establecer relaciones interpersonales.

•Constituye **la suma de juicios** que una persona tiene de ella misma.

El comprenderte y aceptarte a ti mismo, te ayuda para comprender y aceptar a los demás.

La autoestima puede **desarrollarse convenientemente** cuando los niños experimentan positivamente cuatro aspectos bien definidos:

- ▶ VINCULACIÓN
- ▶ SINGULARIDAD
- ▶ PODER
- ▶ MODELOS O PAUTAS

2. DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA:

a) **Dimensión física:** se refiere al hecho de sentirse atractivo físicamente. En los niños, incluye también sentirse fuertes y capaz de defenderse, y en las



niñas, el sentirse armoniosas y coordinadas.

b) **Dimensión afectiva:** se refiere a la autopercepción de rasgos de la personalidad (afectuoso o frío, tímido o asertivo, tranquilo o inquieto, ...).

c) **Dimensión académica:** se refiere a la percepción que tiene el niño de sí mismo sobre su capacidad para tener éxito en la vida escolar (buen rendimiento). Incluye también la autovaloración de las habilidades intelectuales (sentirse inteligente, creativo, constante, ...).



d) **Dimensión social:** el sentimiento de sentirse aceptado/rechazado por los iguales y el sentimiento de pertenencia al grupo. También se relaciona esta dimensión con: la capacidad de enfrentarse con éxito a diferentes situaciones (ej.: capaces de tomar la iniciativa, relacionarse con personas del sexo opuesto, solucionar conflictos interpersonales con facilidad) y el sentido de solidaridad.

e) **Dimensión ética:** se relaciona con atributos del tipo: "me siento responsable o irresponsable", "una persona buena y confiable o todo lo contrario". Dimensión que depende de la forma en que el niño interioriza los valores y las normas, y de cómo se ha sentido frente a los adultos cuando los ha transgredido o ha sido sancionado. Si se ha sentido cuestionado en su identidad cuando ha actuado mal, su autoestima se verá disminuida en el aspecto ético.

3. MANIFESTACIONES DE LA AUTOESTIMA.

A) UN NIÑO POSEE UNA ADECUADA AUTOESTIMA CUANDO:

- **Concepto positivo** de sí mismo (se autoacepta).
- **Confía en sus propias capacidades.**
- **Afronta nuevos retos con entusiasmo** (se arriesga a luchar por lo que quiere).
- Tiene un nivel alto de **seguridad personal** (ideales acordes con las posibilidades de logro).
- Más preparado para **afrontar con éxito** las adversidades.
- Capaz de **valorar sus logros y los de los demás.**
- Muestra amplitud de emociones y sentimientos.
- Se siente capaz de **influir en sobre otros.**
- Se muestra más inclinado a **tratar a los demás con respeto** (necesidades).
- **Hace amigos fácilmente** (es cooperativo). Está dispuesto a colaborar, pero no admite la manipulación.
- **Respeto las normas de convivencia** generalmente aceptadas.
- Es **tolerante** (encara situaciones de diferentes maneras).
- Le gusta ser **creativo** y tiene sus propias ideas.
- Es un niño **alegre.**
- No necesita competir, no se compara, no envidia.
- **No se justifica por todo lo que hace.**
- **No se esconde ni se muestra en demasía.**
- Actúa con **independencia.**
- Asume sus **responsabilidades** con facilidad.
- **Tolera bien las frustraciones.**

B) UN NIÑO POSEE BAJA AUTOESTIMA CUANDO:

- Se **autodevalúa** (no le gusta ni lo que es, ni lo que hace).

Desprecia sus dotes naturales.

- Se siente **incapaz**, impotente. Se enfoca hacia la derrota y el



fracaso.

- Muestra un **perfeccionismo exagerado**.
- **Se exige más de lo que puede**.
- **Autocritica** desmesuradamente sus actos.
- Actúa de manera insegura, indecisa y dependiente de la **aprobación externa**, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Persona vergonzosa, inhibida, temerosa.
- **Siente que los demás no le valoran**.
- **Posterga sus deseos y necesidades**, pues tiene la convicción de no merecer que sean satisfechas, lo cual favorece la aparición de actitudes pesimistas, ansiosas o depresivas.
- Presenta un **negativismo generalizado** (todo lo ve negro) y una **inapetencia generalizada del gozo de vivir**.
- **Actitud defensiva y fácil frustración**.
- Presenta **inmadurez emocional**.
- Constante **irritabilidad**, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca relevancia.
- Echa la **culpa** de su propia debilidad a los **demás**.

- **Dice** cosas como las siguientes:
 - "no puedo hacer nada bien".
 - "no puedo hacer las cosas tan bien como los otros".
 - "no quiero intentarlo. Sé que no me va a ir bien".
 - "quisiera ser otra persona".
- Evita las situaciones que le provocan ansiedad.
- **Bajo rendimiento escolar.**
- **Llama la atención**, buscando ser el centro.
- Siente la necesidad de **ganar en todo momento**.
- Puede llegar a **mentir**.
- **Se deja influir** por otros con facilidad.

4. ¿DE QUÉ DEPENDE LA MAYOR O MENOR AUTOESTIMA?

" de la capacidad de sostener la distancia entre el ideal de sí mismo y la realidad.

" del descubrimiento de los dones.

" la aceptación de las limitaciones.

5. ACCIONES QUE PUEDEN DEBILITAR LA AUTOESTIMA DE LOS HIJOS.

- ☹ Tener demasiadas o muy pocas **expectativas** sobre los niños (no confianza en ellos).
- ☹ Las **comparaciones** (sin objeto y facilitan sentirse mal).
- ☹ Recalcar más sus **fracasos** (errores) que elogiar sus logros.
- ☹ **Gritarles** o **criticarles** demasiado, especialmente delante de otros.
- ☹ Tratarles de un **modo humillante**.
- ☹ Utilizar la **coacción** (uso de la fuerza física o status social para producir la conducta deseada).
- ☹ La **sobreprotección** o **descuido** de los niños.
- ☹ El uso de **frases** como:
 - “Déjame que tú no sabes”
 - “Nunca llegarás a nada”
 - “Todo lo haces mal” ...

6. ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA DE LOS HIJOS.

☺ **Escúchales** cálida y activamente (asegúrales tu **aceptación incondicional**).



- ☺ Fomenta la expresión de sus **sentimientos** (seguridad).
- ☺ Dales la oportunidad de que expresen **sus cualidades** y reconóceselas, sin exageraciones (desarrollo).
- ☺ Fomenta un espacio de **autonomía y libertad**.
- ☺ Dales **responsabilidades** y la oportunidad de enfrentarse a los **conflictos**
- ☺ Motívalos a conocer lo que le rodea con **curiosidad** e interés.
- ☺ Utiliza **frases de aliento y ánimo**:
 - "la próxima vez lo harás mejor"
 - "es mejor equivocarse que no hacer nada"
 - "es normal sentir que no se puede, luego se intenta"
 - "yo te ayudo"
 - "puedes hacerlo"
 - "lo perfecto no es posible, lo adecuado sí"
- ☺ Anímales a mantener **relaciones saludables**.
- ☺ Emplea la **inducción** (señalar las consecuencias negociadas de la conducta).
- ☺ Pedirles **excusas** cuando lamentéis de verdad alguno de vuestros hechos o palabras.
- ☺ Cuando corrijas, hazlo **sobre actuaciones** y nunca sobre personas.
- ☺ Si no puedes decir de tu hijo nada agradable, mejor calla.