



Servicio de
Prevención



Curso de HABILIDADES PARA LA VIDA

AUTOESTIMA

¿COMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA EN NUESTROS HIJOS/AS?

LA AUTOESTIMA:

Qué es.

Cómo puede afectarnos: su importancia

AUTO-ESTIMA

Valoración de sí mismo (RAE)

Autopercepción
Autovaloración

→ (Creencias y pensamientos)

LOS PILARES DE
LA AUTOESTIMA
(Walter Riso)

AUTOCONCEPTO

AUTOIMAGEN

AUTOREFORZAMIENTO

AUTOEFICACIA

- CAPACIDADES
- POTENCIALIDADES

SE BASAN EN:

- **(Genético)**

- **Experiencias**



Sensaciones vividas



**¿ PARA QUÉ NOS SIRVE
LA AUTOESTIMA ?**

CUALIDADES DE UNA PERSONA CON ADECUADA AUTOESTIMA

✓ BIENESTAR EMOCIONAL Y SATISFACCIÓN PERSONAL

FAVORECE UN MEJOR AMBIENTE RELACIONAL

✓ VISIÓN DE SÍ MISMO/A Y DE SUS CAPACIDADES REALISTA Y POSITIVA.

AFRONTA LOS NUEVOS RETOS CON OPTIMISMO, INTENTANDO SUPERAR EL MIEDO Y ASUMIENDO RESPONSABILIDADES

CUALIDADES DE UNA PERSONA CON ADECUADA AUTOESTIMA

MAYOR CREATIVIDAD, PRODUCTIVIDAD/INNOVACIÓN

✓ **SABE ACEPTAR LAS FRUSTRACIONES, APRENDE DE LOS FRACASOS, LE GUSTA DESARROLLAR LOS PROYECTOS Y PERSEVERA EN SUS METAS**

MEJOR DOMINIO DEL ESTRÉS AL CONSIDERAR QUE TIENE UN MEJOR CONTROL SOBRE LO QUE LE RODEA

✓ **MAYOR AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA**

CUALIDADES DE UNA PERSONA CON ADECUADA AUTOESTIMA

✓ MUESTRA SUS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LIBERTAD.

✓ SE COMUNICA CON FACILIDAD Y LE SATISFACEN LAS RELACIONES SOCIALES, VALORA LA AMISTAD Y TIENE INICIATIVA PARA DIRIGIRSE A LA GENTE.

✓ DISFRUTA TAMBIÉN DE LA SOLEDAD

✓ NO NECESITA DE LA APROBACIÓN DE LOS DEMÁS,
SIN CREERSE NI MEJOR NI PEOR QUE NADIE

POSIBLES CONSECUENCIAS DE UNA BAJA AUTOESTIMA:

- **INSATISFACCIÓN EMOCIONAL** derivada de la percepción de su imagen, de sus capacidades, de sus potencialidades (interiorización del conflicto y emociones asociadas).

- **DISMINUCIÓN DE LA INICIATIVA PERSONAL**
- (Por el temor al error y al fracaso)

- **PROBLEMAS PARA ENFRENTARSE ASERTIVAMENTE A LOS DEMÁS**
- (dificultad para decir no o dejarse llevar por la presión del grupo).

¿COMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA EN NUESTROS HIJOS/AS?

LA AUTOESTIMA:

Qué es.

Cómo puede afectar: su importancia

¿¿ QUÉ TAL SI PRIMER LUGAR, "NOS PONEMOS
NOSOTROS/AS MISMOS/AS LAS PILAS",
PARA DESPUÉS PODER APORTAR ??

Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima

1. EN VEZ DE PREOCUPARNOS...

...¡¡¡ VAMOS A OCUPARNOS !!!

+ ATENCIÓN

+ DEDICACIÓN

Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima

2. EMPEZANDO A PENSAR EN POSITIVO

Cambiamos nuestros pensamientos.

El *"no sé si podré"* por

"voy a intentarlo",

"me va a salir bien" ,

"me va a ir bien".

Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima

3.- TENIENDO MÁS SENTIDO DEL HUMOR

MODO DE CONSIDERAR, ENJUICIAR O COMENTAR LA REALIDAD RESALTANDO LA VERTIENTE CÓMICA, JOVIAL, RISUEÑA O DIVERTIDA DE LAS COSAS



ACTITUD

HUMOR: Refleja una emoción positiva (genera endorfinas, dopamina y oxitocina, a la vez que limita cortisol -estrés-)

PSICOLOGÍA POSITIVA (Martin Seligman, Peterson)

El sentido del humor es una Fortaleza

REIR:

Relaja musculatura (400/12)

Oxigena nuestro organismo

Alivia estrés y ansiedad

Estimula conexiones neuronales

Mejora nuestro sistema inmunológico

Produce sensaciones placenteras e incompatibles con la depresión

Facilita el aprendizaje y la socialización

Tiene efecto espejo

Transmite optimismo y amabilidad

Ayuda a desdramatizar situaciones desagradables

Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima

4.- SEAMOS GENEROSOS/AS CON NOSOTROS/AS MISMOS/AS Y CON NUESTROS ACIERTOS.

SEAMOS CRÍTICOS/AS -PERO POSITIVOS/AS- ANTE NUESTROS ERRORES.

MÁXIMAS:

SOY REALISTA RESPECTO A MIS VIRTUDES, ASÍ COMO ANTE MIS LIMITACIONES

ASPIRO A SER FELIZ, NO A SER PERFECTO

CON NUESTROS ACIERTOS:

- DÉMOSLES LA IMPORTANCIA QUE TIENEN

- ¿Y SI ME FELICITO CUANDO ME LO MEREZCO?

CON NUESTROS ERRORES:

ii QUE NO SOY PERFECTO00000!!

¿Y SI REPASO LO OCURRIDO Y APRENDO DE ELLO?

ERROR: OBSTÁCULO QUE ME PERMITE MEJORAR

- ACEPTANDO LAS CRÍTICAS (4 OJOS VEN MÁS QUE 2)

DEBILIDADES

AMENAZAS

FORTALEZAS

OPORTUNIDADES

Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima

5.- **SOY:**

...**ÚNICO/A...**

...**GRANDE...**

...**Y LIBRE...**

...**Y, POR TANTO, MEREZCO TODOS MIS PARABIENES...**

Cada persona es un mundo y yo soy el/la dueño/a del mío.

Soy lo mejor que me ha pasado, así que me lo demuestro.

(Xq tengo todo el derecho del mundo a ser feliz...

Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima

6.- Y, POR FIN, SUPEREMOS NUESTROS LASTRES:

A veces arrastramos mochilas llenas de peso:

trabajos que no nos satisfacen, relaciones que no nos aportan o no nos llenan, hábitos y rutinas que no nos gustan...

Parémonos. Tomemos el control. Valoremos lo que somos, cómo sentimos, y qué nos gustaría cambiar. Pensemos en positivo. Analicemos y tratemos de cambiarlas.

!! TIREMOS LASTRE !!

LO MEJOR PARA LA AUTOESTIMA
ES EL TÉ.

QUIERE -TE

PERDONA-TE

AMA-TE

SONRIE -TE

REGALA-TE

CONSIENTE -TE

EDUCA -TE

CUIDA-TE

SUPERA-TE

VALORA-TE



Educación
emocional

¿COMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA EN NUESTROS HIJOS?

RECORDEMOS...

- HABILIDADES COMUNICACIÓN
- MODELOS DE APRENDIZAJE:
 - Clásico (o asociativo)
 - Operante (instrumental o conductual)
 - Vicario u observacional

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

ESFORZARNOS EN CREAR Y MANTENER EN NUESTRO HOGAR UN CLIMA FAMILIAR ADECUADO: BUSCANDO TIEMPO, CONSIDERANDO LOS ASPECTOS COMUNICACIONALES (Verbales y No Verbales) Y PRACTICANDO LA ESCUCHA ACTIVA

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

DEMOSTRAR AFECTO Y ACEPTARLE TAL Y COMO ES

**FACILITARÁ SENTIRSE QUERIDO Y
PENSARÁ BIEN SOBRE SÍ MISMO**

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

**CENTRARSE EN LOS PUNTOS FUERTES DE NUESTRO HIJO/A,
MEJOR QUE EN LOS DÉBILES.
AYUDARLE A IDENTIFICAR Y TRABAJAR ESTOS ÚLTIMOS.**

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

ANIMARLE NO SÓLO A ALCANZAR EL ÉXITO,
SINO SOBRE TODO, HACIA EL ESFUERZO

RECONOCIÉNDOLE SUS LOGROS Y SOBRE TODO, SUS ESFUERZOS

LES ENSEÑAREMOS ENSEÑARLES QUE EL ÉXITO NO
SIEMPRE SE CONSIGUE Y QUE ÉSTE (EL ÉXITO) NO ES
LA ÚNICA FORMA DE SENTIRNOS BIEN

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

**FOMENTAR EL APRENDIZAJE DE NUEVAS HABILIDADES,
PROMOVIENDO AQUELLO POR LO QUE MUESTRE INTERÉS,
AUNQUE AL PRINCIPIO CONLLEVE ACOMPAÑAMIENTO**

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

PROMOVER QUE SOLUCIONEN PROBLEMAS POR SÍ MISMOS/AS.

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

FOMENTAR LA CAPACIDAD DE ELECCIÓN.

ELEGIR SUPONE:

- DESTREZA EN EL PROCESO DE TOMA DE DECISIONES.
- RESPONSABILIDAD
- AFRONTAMIENTO DE RIESGOS
- VALORACIÓN DEL RESULTADO OBTENIDO

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

**ENSEÑARLES A CUIDAR DE SÍ MISMOS (ESTILOS
DE VIDA SALUDABLE) Y DE OTROS**

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

NO PROYECTAR NUESTROS MIEDOS, FRUSTRACIONES Y "MOCHILAS"...

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

TENER EN CUENTA: EL EFECTO DE AUTOCUMPLIMIENTO DE LAS EXPECTATIVAS

https://www.youtube.com/watch?v=_qC8Dtq-BcA&list=RDCMUCKJNeVvjAI25bHQUYFuNVwQ&index=2

(EFECTO "PIGMALIÓN"- "GOLEM")

EVITAR PONER "ETIQUETAS"

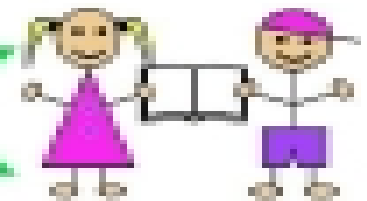
**ETIQUETAJE: DEFINE Y EN-MARCA
RECORDEMOS: C-V, C-NV,
CUIDADO CON LAS COMPARACIONES...**

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

(CONTRAPUNTO:)
**CUIDADO CON LOS EXCESOS, PARA EVITAR QUE SE
CONVIERTA EN UN MODO DE CONTENTAR O BUSCAR
LA APROBACIÓN DE LOS PADRES/MADRES**

10

cosas que puedes hacer para fomentar la autoestima infantil



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Demuestra siempre tu cariño, respeto y comprensión.

Dale responsabilidades según su edad.

Valora sus logros y reconoce sus esfuerzos.

Evita las comparaciones.

Enséñale a reconocer y aprender de sus errores.

Ayúdale a encontrar sus propias soluciones. Que sean personas autónomas.

Escucha y pregunta como se siente.

Evita cualquier calificativo negativo. Son las acciones que están mal hechas no las personas.

Refuerza sus conductas positivas.

Habla de forma clara y concisa. Los niños necesitan normas y límites según la edad.

La

Cada día...



AUTOSTIMA

A
U
T
O
S
T
I
M
A

utiliza tus múltiples capacidades.
olérate, acéptate y perdónate.
ríentate hacia metas alcanzables.
explora tus intereses y talentos.
incérate contigo mismo(a).
ten confianza y planifica tu éxito.
imagina y desarrolla lo mejor de ti.
cuidate y cuídate mucho.
reconoce lo que eres y lo que haces.

Consejos prácticos para mejorar la autoestima

CADA NOCHE ANTES DE ACOSTARME, PODRÍA...

...Pensar en las cosas buenas que me ha traído el día, los retos superados, los errores que hemos cometido y cómo podemos mejorar.

ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO

Nombre: _____

Semana: _____

Lunes	Algo que he hecho bien hoy...	
	Hoy me he divertido cuando...	
	Me siento orgulloso cuando...	
Martes	Hoy he logrado...	
	Mi experiencia positiva del día ha sido...	
	Hice algo bueno para alguien cuando...	
Miércoles	Me sentí bien conmigo mismo cuando...	
	He ayudado a...	
	Ha sido un día interesante porque...	
Jueves	Me sentí contento cuando...	
	Me salió genial...	
	Me he atrevido a...	
Viernes	Me salió genial...	
	Me lo he pasado bien cuando...	
	He conseguido...	
Sábado	Me sentí bien conmigo mismo cuando...	
	He ayudado a...	
	Mi experiencia positiva del día ha sido...	
Domingo	Hoy he logrado...	
	Me lo he pasado bien cuando...	
	Ha sido un día interesante porque...	

Consejos prácticos para mejorar la autoestima

LA CARTA DE DESPEDIDA...

Escribir una carta en la que describas todo aquello que no me gusta de mí mismo, y todo aquello de lo que me crea sentimientos negativos.

No te dejes nada.

Leerla con atención y valorar lo que puedes mejorar.

Despídete de esa carta y pártela en mil pedazos.

A partir de ese momento empieza de cero, con todo lo aprendido pero dejando atrás la culpabilidad.

Aún estamos a tiempo de hacer borrón y cuenta nueva.

