



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...

...iii 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)

**D**EBILIDADES

**A**MENAZAS

**F**ORTALEZAS

**O**PORTUNIDADES

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

(EFECTO "PIGMALIÓN"- "GOLEM")

**EVITAR PONER "ETIQUETAS"**

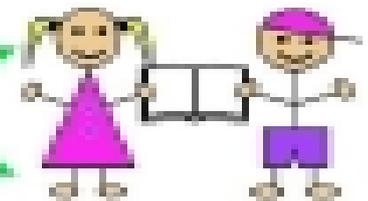
**ETIQUETAJE: DEFINE Y EN-MARCA  
RECORDEMOS: C-V, C-NV,  
CUIDADO CON LAS COMPARACIONES...**

# 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. Demuestra siempre tu cariño, respeto y comprensión.
2. Dale responsabilidades según su edad.
3. Valora sus logros y reconoce sus esfuerzos.
4. Evita las comparaciones.
5. Enséñale a reconocer y aprender de sus errores.
6. Ayúdale a encontrar sus propias soluciones. Que sean personas autónomas.
7. Escucha y pregunta como se siente.
8. Evita cualquier calificativo negativo. Son las acciones que están mal hechas no las personas.
9. Refuerza sus conductas positivas.
10. Habla de forma clara y concisa. Los niños necesitan normas y límites según la edad.

La

Cada día...



A  
U  
T  
O  
E  
S  
T  
I  
M  
A

# AUTOESTIMA

utiliza tus múltiples capacidades.  
olérate, acéptate y perdónate.  
ríentate hacia metas alcanzables.  
explora tus intereses y talentos.  
incérate contigo mismo(a).  
en confianza y planifica tu éxito.  
imagina y desarrolla lo mejor de ti.  
cómprate y cuídate mucho.  
ama 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: \_\_\_\_\_

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

