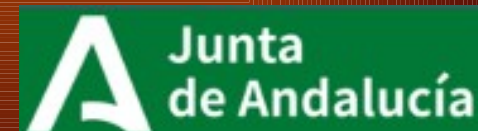
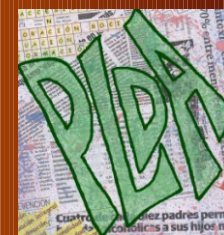


Curso de HABILIDADES PARA LA VIDA



AUTOESTIMA

¿ Qué es ?

LA AUTOESTIMA

¿ Para qué sirve ?

**¿COMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA
EN NUESTROS HIJOS?**

AUTOESTIMA

- Valoración de sí mismo/a (RAE)

Autopercepción

Autoconcepto

CREENCIAS Y PENSAMIENTOS

Autovaloración



CAPACIDADES + POTENCIALIDADES



AUTOEXPECTATIVAS
y
COMPORTAMIENTOS

¿ QUÉ FAVORECE UNA ADECUADA AUTOESTIMA ?

**¿ QUÉ CONSECUENCIAS PUEDE PROVOCAR UNA
BAJA AUTOESTIMA ?**

UNA ADECUADA AUTOESTIMA POSIBILITA:

- UN MAYOR EQUILIBRIO EMOCIONAL
- UNA MAYOR ACEPTACIÓN DE TÍ MISMO Y DE LOS DEMÁS
 - UNA VISIÓN + POSITIVA Y OPTIMISTA DE LA VIDA
 - MAYOR AUTOCONFIANZA, HUMOR Y CREATIVIDAD
 - UNA BUENA ACEPTACIÓN DE RESPONSABILIDADES
- SENSACIÓN DE PODER CONTROLAR SOBRE LO QUE TE RODEA
 - MAYOR AUTONOMÍA

UNA ADECUADA AUTOESTIMA POSIBILITA:

- **UNA VISIÓN DE SUS CAPACIDADES REALISTA Y POSITIVA**
 - **NO NECESITAR LA APROBACIÓN DE LOS DEMÁS**
- **MUESTRA SUS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LIBERTAD**
 - **AFRONTA NUEVOS RETOS CON OPTIMISMO**
- **GESTIÓN ADECUADA DE LA FRUSTRACIÓN INTENTANDO APRENDER DE SUS FRACASOS/ERRORES**
- **INICIATIVA PARA SER SOCIABLE Y DIRIGIRSE A LOS DEMÁS**

Posibles consecuencias baja autoestima:

- **Miedo al error y al fracaso (disminución de iniciativa)**
- **Problemas para enfrentarse asertivamente a los demás (dificultad para decir no o dejarse llevar por la presión del grupo).**
- **Sufrimiento personal derivado de la percepción de su imagen, de sus capacidades, de sus potencialidades (interiorización del conflicto y emociones asociadas).**

¿¿ FOMENTAR UNA ADECUADA
AUTOESTIMA EN NUESTROS HIJOS/AS ??

PADRES CON AUTOESTIMA POSITIVA:

- **CLIMA EMOCIONAL MÁS ESTABLE Y POSITIVO**
- **MAYORES HABILIDADES PARA NORMAS Y LÍMITES**
 - **CONTEXTO DE MAYOR SEGURIDAD**

PADRES CON AUTOESTIMA NEGATIVA:

- **TEMOR A PERDER LA AUTORIDAD:**
- **ESTILO EDUCATIVO REPRESIVO O INSEGURIDAD/INCAPACIDAD PARA PONER LÍMITES**
- **DESCONFIANZA, MENOR FOMENTO DE LA AUTONOMÍA**

¿¿ QUÉ TAL SI COMENZAMOS, PUES,
POR NOSOTROS/AS MISMOS/AS ??

Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima

...iii VAMOS A OCUPARNOS !!!

El hecho de querernos más y mejor está en nuestras manos, no en las de los demás. Todo reside en nuestra mente y somos nosotros quienes debemos intentar cambiar nuestro autoconcepto



Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima

2.- SOY ÚNICO, PERSONAL, INTRANSFERIBLE...

Cada persona es un mundo y tú eres el dueño del tuyo. Céntrate en ti. En tu vida. Envidiando e idealizando la vida del resto lo único que conseguiremos es sentirnos desgraciados

Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima

3. EMPECEMOS A PENSAR EN POSITIVO

Cambiamos nuestros pensamientos. El "no puedo" por "voy a intentarlo", "voy a tener éxito" "me va a ir bien". Parece un tópico pero forzarse un poco a mirar las cosas buenas de la vida nos puede ayudar a salir de la dinámica negativa

Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima

4.- VAMOS A PRESTARNOS MÁS ATENCIÓN, XQ ME LO MEREZCO

Préstate atención, dedícate tiempo a hacer aquello que te haga feliz y te satisfaga. Haz actividades que te hagan feliz. Es la mejor manera de encontrarse con uno mismo y desarrollar tus habilidades

Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima

5. TRATARNOS CON CARIÑO Y RESPETO, SIEMPRE

Eres lo mejor que te ha pasado, así que demuéstratelo. Tienes derecho a ser feliz

Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima

6.- ACEPTÉMONOS:

- TENGO ALGUNOS DEFECTOS, COMO...

- PERO, EN CAMBIO...

Acéptate tal y como eres, en tus cualidades y defectos. Todos tenemos defectos, nadie es perfecto ni hay que estar obligado a serlo.

Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima

7.- FELICITÉMOSNOS CUANDO TE LO MEREZCAMOS, SEAMOS CRÍTICOS (en +) ANTE NUESTROS ERRORES

Seamos realistas tanto con nuestras virtudes como con nuestros defectos. No somos perfectos, pero tampoco tenemos por qué serlo. El objetivo es ser feliz. Para lograrlo debemos aceptar las cosas que no hacemos tan bien y aprender de ello. Y por supuesto, no restarle importancia a las cosas que sabemos hacer bien, sino valorarlas como se merecen. Vamos a observar y ser conscientes de lo bueno que tenemos, de lo bueno que somos, de lo bueno que hacemos.

Del mismo modo, que todo lo que nos digamos sirva para mejorar, no para estancarnos y culpabilizarnos. Asimismo, aprendamos a encajar las críticas de forma que no nos afecten, sino que nos sirvan como observación externa.

Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima

8.- TENGAMOS MÁS SENTIDO DEL HUMOR

Desarrollar el sentido del humor, no dar tanta importancia a cosas que no la tienen, ni a los posibles comentarios de los demás. Seguramente en la mayoría de ocasiones nos hacemos montañas innecesariamente, la gente no está siempre pendiente de lo que hacemos o decimos, todo está en nuestra imaginación

Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima

9.- ASUMAMOS RESPONSABILIDADES

No temamos a las responsabilidades o a tomar decisiones, si algo sale mal, aprendamos de los errores y tengamos coraje para volver a intentarlo. Nadie está libre del error en esta vida y a veces hay que ver la cara positiva de los fracasos, pensemos que aunque se cierren unas puertas, luego se abrirán otras que pueden ser incluso mejores.

Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima

10. SUPEREMOS NUESTROS LASTRES, NUESTRAS MOCHILAS...

A veces vivimos arrastrando mochilas llenas de peso: trabajos que no nos satisfacen, relaciones que no nos aportan, hábitos que no nos gustan... Para superar todos estos lastres, es preciso tomar cierto control sobre la situación, pensar en positivo y tratar de cambiarlas

Dos instrumentos...

- Cada noche, antes de acostarnos, podemos revisar qué cosas buenas nos ha traído el día, los retos superados, las satisfacciones, los errores cometidos y cómo podemos mejorarlos
- Una carta de despedida de aquello que no nos gusta y desearía que desapareciera o cambiara.

La

Cada día...



AUTOESTIMA

A
U
T
O
E
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.

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

REPASEMOS...

- 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

1. VALORA POSITIVAMENTE SUS OPINIONES

Aquel pequeño al que se le escucha y se le consulta a la hora de tomar decisiones respecto al mismo, dará también valor a lo que piensa, propone y es.

Es recomendable preguntarle qué siente, qué opina y qué le gustaría hacer cada vez que se deba tomar una decisión.

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

2. RECONOCE SUS LOGROS y, SOBRE TODO, SU ESFUERZO DURANTE EL PROCESO.

La falta de tiempo no tiene que ser un obstáculo para felicitar a los pequeños por sus logros. A fin de cuentas, toda la etapa de la infancia es un proceso de aprendizaje constante, así que será fácil que se produzcan momentos de este tipo, y muchos de ellos incluso pueden tener un significado especial para los más jóvenes de la casa

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

3. ESTABLECE ADECUADAMENTE NORMAS Y LÍMITES

Recordemos que un espacio normativo da seguridad y autoconfianza a la persona. Y no hay espacio normativo sin unos límites que lo acoten.

Los límites, por su parte, ayudan a manejar/afrontar los sentimientos de frustración que provoca saber que hemos errado y/o de los deseos que no podemos satisfacer.

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

4. NO LES PONGAS UNA ETIQUETA (NI SOBREALORES)

Hacer que asuman una etiqueta que defina quiénes son resulta un error, dado que favorece que no se planteen objetivos y metas más allá del limitado repertorio de roles y actitudes que se espera de ellos. Es por eso que, desde su punto de vista, todo aquello en lo que perciben que fracasan podrá ser atribuible a las limitaciones relacionadas con su supuesta esencia.

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

5. EVITA LAS COMPARACIONES y ACEPTA SU SINGULARIDAD

A una edad tan temprana, es complicado comprender del todo los matices necesarios para asimilar de manera constructiva una comparación con otras personas, especialmente si estas últimas tienen su edad. Así pues, es mejor evitar las comparaciones. Entre otras cosas, porque también pueden terminar funcionando como una manera de etiquetar y limitar sus posibilidades

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

6. PASAD TIEMPO JUNTOS

Algo que también sirve para reforzar la autoestima de los niños es hacer que vean que son importantes para nosotros y que nos importa su punto de vista, sus opiniones, sus intereses... Si a esto se le acompaña la expresión de afecto, se sentirán más apoyados..

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

7. AYUDA A QUE SE CUIDE

Ya desde la infancia, el efecto de llevar una vida sana repercute en la autoestima. No se trata de encajar en los cánones de lo que se considera estético, sino que al estar sanos nos sentimos con más energía y capacidad para afrontar el día a día.

Así pues, una dieta sana y equilibrada, un nivel de higiene adecuado y la práctica de ejercicio regular son vuestros aliados

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

8. ANÍMALE A DESARROLLAR PROYECTOS

Proponerse proyectos y ver su avance es una manera excelente de mejorar la autoestima a cualquier edad, ya que permiten comprobar de qué se es capaz. Por eso, es bueno que los niños lo hagan desde pequeños: no todo se basa en trabajar en las tareas de obligada realización a causa de la escuela.

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

9. EVITAR LA SOBREPOTECCIÓN

La sobreprotección puede provenir de la inseguridad de los padres, por lo que no sólo no se potencia su autonomía, capacitación y potencialidades, son que, además, vicariamente le estamos trasladando nuestros propios handicaps.

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

10. INTENTEMOS NO RESOLVER TODOS SU PROBLEMAS

Lo importante es que aprenda a desarrollar la capacidad de sobreponerse a las dificultades. En cualquier caso, buscar soluciones juntos.

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

¿ Qué mensajes podemos dar a nuestros hijos e hijas para mejorar su autoestima?

- x A la hora de reforzar y aplaudir algún logro o habilidad nueva, evita hablar con la primera persona del plural y acuérdate de que el logro es de tu niño y nada más: ¡qué bien lo has hecho solito!
- x Preocúpate por el día a día del niño y házselo saber: ¿qué tal te ha ido en el cole? ¿Cómo te encuentras hoy? ¿Qué tal te va con tus compañeros?

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

¿Qué mensajes podemos dar a nuestros hijos e hijas para mejorar su autoestima?

- x Es muy importante que sepamos estar ahí para acompañarles en sus "fracasos". Cuando se caigan al suelo o la tarea del cole les salga mal, anímales a seguir adelante y haz que comprendan que todos cometemos errores: "confío en ti" "inténtalo de nuevo, ya verás cómo te sale mejor".
- x Nunca les compares con otras personas, del tipo que sean. Céntrate en los avances y progresos de tus hijos y acuérdate de hacer un refuerzo positivo al respecto, por mal que les salga: "lo has hecho mucho mejor que ayer, ¡progresas muy rápido!"
- Acepta tus errores como adulto y sé capaz de pedir perdón a tus hijos cuando sepas que los has decepcionado o no te has portado bien con ellos: "perdóname, hijo, te quiero mucho". Esto, a su vez, les hará comprender que pedir perdón no es algo de lo que haya que avergonzarse en la vida, sino todo lo contrario

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

¿ Qué mensajes podemos dar a nuestros
hijos e hijas para mejorar su autoestima?

Consejos prácticos para mejorar la autoestima de nuestros hijos e hijas

Y LO CONTRARIO...

“ No sirves para nada ”

“ Eres un inútil ”

“ Que mal te queda ese vestido ”

“ No piensas nunca ”

“ Eres tonto ”

“ Mejor, no hables ”

“ Tú hermano sí que es bueno... ”

“ ¿ Es que nunca vas a hacer nada bien? ”

“ Lloras por tonterías ”

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...



