

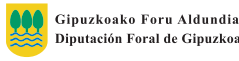


LA PRÁCTICA DE EDUCAR

5



ZARAUZKO UDALA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN





Introducción:

La autoestima

La autoestima, que es el grado de aprecio y satisfacción consigo mismo, crece y se desarrolla a lo largo de toda la vida. Las niñas y los niños empiezan a “verse” en el reflejo apreciativo de sus padres, abuelos, maestros y cuidadores hacia los 5-6 años y desarrollan sentimientos de autocompetencia y valía personal cuando la imagen se corresponde con el reflejo que perciben en los demás.

Puede ocurrir que se transmita al niño o a la niña una imagen exagerada que le haga creer erróneamente que es absolutamente maravillos@ siempre y en todo lo que hace. No se educan sus lados frágiles, como la agresividad o las escasas habilidades de relación interpersonal y se hiperestimulan en cambio sus cualidades innatas (un deporte, una asignatura etc.) reforzando así una educación basada en la competitividad y el individualismo, con lo cual es probable que sea rechazado por sus iguales.

Pero también puede que se fomente el temor a destacar en cualquier habilidad personal por miedo a que si destaca pueda ser objeto de envidias . Se asumen por él/ella tareas que debe afrontar por sí mism@ y se bloquea su toma de decisiones así como la responsabilidad de sus elecciones. Le resultará muy difícil sentirse a la altura de los demás y quizás se vuelva un crítico envidioso enjuiciando “desde la barrera” los logros ajenos.

Por eso es tan importante para los padres y las madres velar por el desarrollo de una sólida autoestima basada en las capacidades reales de los hijos y las hijas desde la aceptación y valoración equilibrada de su singularidad que los hacen únicos.

Textos: Marielo Espina Eizagirre
Psicopedagoga - Terapeuta familiar
Colegiada: nº 2057

Diseño, maquetación e ilustraciones:  Karazi

Edita:  ZARAUZKO UDALA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Papel reciclado

CÓMO DETECTAR BAJA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS

Como para l@s niñ@s es imposible atribuir a una baja autoestima el malestar emocional que sienten ante determinados acontecimientos de sus vidas, los adultos debemos estar atentos a sus **cambios de comportamiento** y observar si se "encasquillan" en alguno de estos tres estilos que mostramos:

ACTIVADO cuando se muestra:

- ▶ Hiperactivado, despótico, agresivo, ansioso.
- ▶ No termina las tareas que empieza y reclama atención constante.
- ▶ Destaca para que le hagan caso por "rar@", "payasete", "loc@!"
- ▶ Precipitad@, actúa antes de pensar



INHIBIDO cuando muestra:

- ▶ Inseguridad para realizar sus tareas. Temor excesivo a equivocarse.
- ▶ Tristeza y aislamiento para tratar de pasar desapercibid@.
- ▶ Pánico a destacar para bien (elogio) o para mal (riña).
- ▶ Quejica porque "todos le molestan" o siempre le duele algo sin razón que lo justifique.



RIGUROSO cuando le vemos:

- ▶ Perfeccionista excesivo ante cualquier tarea.
- ▶ Crítico no constructivo.
- ▶ Insatisfech@ siempre con lo que hace.
- ▶ Valorar negativamente logros ajenos.



Y SI ESTO OCURRE PODREMOS PENSAR QUE NECESITA MÁS QUE NUNCA NUESTRO APOYO Y COMPRENSIÓN PARA AYUDARLE A RECUPERAR LA SEGURIDAD Y EL APRECIO POR SÍ MISM@ INDICÁNDOLE LOS CAUCES ADECUADOS.

ERRORES DE LOS PADRES Y DE LAS MADRES que dificultan el desarrollo de la autoestima en l@s niñ@s

Lo malo es que no siempre nos damos cuenta del problema y cometemos estos errores.

- ▶ Elogiar de manera inapropiada y/o desproporcionada.
- ▶ Desconfiar y temer que se puedan equivocar y fracasar en sus intentos y que nos lleva a suplantarles.
- ▶ Etiquetar o atribuir cualidades y defectos inamovibles porque no les permitimos evolucionar.
- ▶ Evitar que sufran desengaños seleccionando a sus amigos.
- ▶ Profetizar o vaticinar fracasos para protegerles si la iniciativa sale mal.

Utilizar un lenguaje inapropiado, como en los siguientes ejemplos:

INAPROPIADO

- ▶ "Deja eso que no lo vas a hacer bien. Ya lo hace X"
- ▶ "No escuchas cuando se te habla!"
- ▶ "O sea que tus amigos no te han llamado? Pues búscate otros, no seas bobo!"
- ▶ "Tratas todo sin cuidado así es que: fuera bici, Play, juguetes..."
- ▶ "Pues te pienso seguir achuchando , que bien que te gustaba de pequeñ@!"

APROPIADO

- ▶ "Ánimo. Lo más que puede pasar es que te salga mal a la primera."
- ▶ "Has entendido lo que te he dicho?"
- ▶ "Veo que estás sufriendo porque tus amig@s te ignoran. Y lo peor es no saber por qué..."
- ▶ "Cuando te enfadas aunque sea con razón descargas la rabia sin más. Hay otras formas, verás..."
- ▶ "Me encanta sentarme a tu lado y sentir tu calorcito."



ACTITUDES DE LOS PADRES Y MADRES que favorecen el desarrollo de la autoestima

- ▶ Reconocer y potenciar las cualidades evitando el elogio desproporcionado.
- ▶ Fomentar la responsabilidad estimulándoles a aceptar compromisos que refuerzan su confianza.
- ▶ Alentar la creatividad evitando burlas y censuras. Hay muchas formas de hacer las cosas (un problema, atarse los cordones, cocinar un plato) y solo se aprende a hacer haciendo.
- ▶ Fomentar la autonomía promoviendo tareas realizables que supongan un reto.
- ▶ Desdramatizar las pequeñas "catástrofes" del día a día utilizando un humor creativo.
- ▶ Concretar bien qué se espera que hagan y prever refuerzos adecuados a la tarea.
- ▶ Expresar la confianza sacando de los fracasos los futuros éxitos



LLEVAR UNA VIDA COHERENTE CULTIVANDO EL OCIO, LAS AMISTADES, LAS AFICIONES Y EVITAR SATURAR A LOS HIJOS DE COSAS QUE NO SE HAN GANADO PRIVÁNDOSE ELLOS DE DARSE CAPRICHOS.

LA AUTOESTIMA EN LAS MADRES Y LOS PADRES

Durante los años de crianza, los padres y las madres se pueden sentir más o menos seguros pero también, agobiados por la responsabilidad, pueden titubear y ceder a **pensamientos** de poca valía personal como son:

- ▶ Excesivo y rígido sentimiento del deber.
- ▶ Hipersensibilidad a la crítica.
- ▶ Perfeccionismo que impide cometer y aceptar errores.
- ▶ Afán desmedido de agradar siempre a todos.
- ▶ Valorar más las opiniones ajenas que el propio criterio.

Estos **pensamientos** a veces se instalan y provocan **actitudes negativas** hacia l@s hij@s porque:

- ▶ Se sienten fracasados si sus hijos no cumplen todas sus expectativas.
- ▶ Se hacen los "mártires de la paternidad".
- ▶ No pueden soportar que sufran desengaños.
- ▶ Perciben los errores como agresiones.

DE MODO QUE, SI SE OBSERVAN ESTAS ACTITUDES REPETIDAS Y LA INFELICIDAD SE INSTALA, ES MEJOR DARSE UN RESPIRO Y ANALIZAR LA SITUACION PARA PROMOVER UN CAMBIO QUE GENE ACTITUDES POSITIVAS.

Con ese objetivo **a tí, madre o padre**, te proponemos unas pautas sencillas y eficaces:

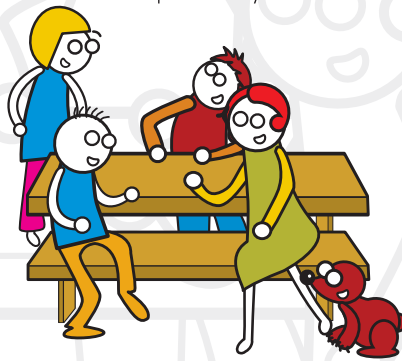
- ★ Enumera tus cualidades, todas (busca a fondo). Escríbelas.
- ★ Aprende a recibir elogios sin ver en ello un fondo de burla, engaño o manipulación. Ejercítate en elogiar.
- ★ Abandona a quien te muestra indiferencia o desafecto. No te merece. No te conoce. No te esfuerces.
- ★ No seas amable y servicial con alguien que detestas. Sé educad@ si debes tratar con él/ella, pero no le confundas. Es mejor que sepa lo que sientes hacia él/ella. No le halagues.
- ★ Date premios (paseo, cine, libro, cafecito en compañía) sin sentirte culpable.
- ★ Trata de no depender de la aprobación de los demás. No se puede agradar a todos.
- ★ Aprende a generar pensamientos positivos porque el esfuerzo merece la pena ya que producirán, seguro, acciones positivas.
- ★ Estimula tu sentido del humor. Trata de sonreír a menudo.



CÓMO SE RECONOCE A UNOS PADRES Y MADRES CON LA AUTOESTIMA ALTA

Es muy fácil, porque incitan a aproximarse a ellos. "Destilan" bienestar:

- ★ Aman a sus hijos e hijas incondicionalmente y por eso les aceptan, conocen, potencian, corrigen y elogian con equilibrio y honestidad.
- ★ Favorecen un clima cálido en el hogar encauzando el reconocimiento y la expresión emocional.
- ★ Refuerzan los lazos afectivos de la pareja al consensuar las decisiones sin desautorizar al otro.
- ★ Escuchan su propia voz interior llena de sentido común porque vela por su bienestar.
- ★ Cuidan de sí mismos, con esmero porque son su bien máspreciado y lo merecen.



ESOS PADRES Y MADRES LOS PODÉIS VER CADA DÍA ... CUANDO OS MIRÁIS EN EL ESPEJO. SOLO TENÉIS QUE QUITAR EL VAHO QUE OCULTA LO QUE SOIS: PERSONAS ESTUPENDAS DEDICADAS A SACAR ADELANTE A VUESTROS HIJOS E HIJAS A PESAR DEL DESALIENTO Y LAS DIFICULTADES DEL DÍA A DÍA.

ÁNIMO Y FELICIDADES!