ORIENTACIONES PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA

Consideraciones

Cuando aumenta la autoestima, la ansiedad disminuye y ello permite que el niño participe en las tareas de aprendizaje con mayor motivación. Desde el Aula Globos os proponemos una serie de actuaciones e indicaciones para hacer llevadero este periodo de confinamiento. Además, nos ayudará a que tengan una visión mas real y positiva de como son nuestros hijos. Este documento va dirigido a todos los miembros de la familia, tomando mayor importancia en el adulto que es quien debe llevar a cabo las mismas junto a los hijos.

Orientaciones

- Mostrar interés cuando el niño/a realiza un trabajo, expresándolo con palabras, opiniones, juicios y actitudes.
- Demostrar al niño/a cariño, mediante gestos de aprobación, contacto físico (besos, caricias, abrazos...).
- Los regalos son otra forma de demostrar satisfacción y premiar el trabajo.
- Cuando hay una actividad que no está bien realizada, hay que decirlo, pero hay que tener presente que se critica el fallo, no la persona (“eres un inútil”/”opino que eso no lo has hecho bien”).
- Evitar el uso de “muletillas” insultantes y no sentidas: “estás tonto...”, o de comparaciones: “Tu hermano es más pequeño y es más listo...”. Hay que comentar lo que han hecho mal, porqué lo han hecho mal y sugerir una forma de actuación mejor.
- Manifestar complacencia, elogiándole, cada vez que el niño/a nos presente una actividad realizada, reconocer el esfuerzo realizado (“me gusta”... “vale”, “estupendo”...).
- Asumir sus limitaciones, fracasos..., como algo connatural no solo a la edad infantil o adolescente.
- Valorar más el esfuerzo, el empeño en hacer las cosas bien, que los buenos resultados.

Apunte de Programa:

- Entrene al niño a autoobservarse atendiendo a su propia conducta y registrarla. Autoobservarse es darse cuenta de las condiciones (frecuencia, duración, intensidad, circunstancias, etc) en que el niño hace algo. Puede comenzar por observar el comportamiento de los demás. Por ejemplo las interrupciones que hace el alumno en clase.
- Después podría centrar su atención en alguna conducta suya. Por ejemplo: el nº de veces que dice al día “esto yo no lo sé hacer “.
- Haga reflexionar al niño para que aprenda a dotar de significado su propia conducta: ¿por qué he hecho esto?, ¿para qué lo he hecho?, ¿cómo me encuentro después de...? ¿cuál ha sido el motivo de...?.
- Cada vez que el niño realice una conducta positiva, adecuada y deseable debe dirigirse a sí mismo un comentario elogiante: “¡Muy bien. Mejoro poco a poco!, “ ¡Yo solo lo he conseguido!”, “ ¡ Me siento muy bien por ello ¡”.

- Entrene al niño a autoadministrarse refuerzos (verbalizaciones y pensamientos) cada vez que logre avances en su conducta pero también debe incorporar pensamientos de dominio de la situación para cuando las “cosas no vayan bien”: “ “¡Me salió mal pero lo volveré a intentar”!, “El error fue debido a...”, “da igual, puedo mejorarlo “.

- El niño podría hacer como ejercicio un listado de frases positivas para utilizarlas como consecuencia de su conducta.

- Entrénele(escribir, dibujar, hablar...) a emitir comentarios totalmente contrarios a sus pensamientos negativos (¡ no valgo para nada!, ¡ no sirvo!, ¡ todo me sale mal!, ¡ soy muy feo ¡): “ ¡ Valgo por lo menos para esto ¡”, “ Esto no lo hago demasiado bien, sin embargo esto otro se me da estupendamente”, “ No soy Robert Redford, pero me defiendo!.

- Si el bajo rendimiento académico contribuye a la baja autoimagen, deben reforzarse los atisbos o pequeños logros académicos por mínimos que sean: alabar por los pequeños logros y suprimir la crítica por el fracaso.

- El que unos alumnos refuercen a otros (alaben) por pequeñas realizaciones resulta muy estimulante para mejorar el concepto de uno mismo. Invitar a los compañeros a que los utilicen: “Te saldrá bien, ya lo verás”, “Tú lo resolverás “, “Es fácil para ti “, “A ti se te da bien eso”, etc.

ORIENTACIONES PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA 1

Aspectos que componen la autoestima

Modificar la autoestima para fomentarla y potenciarla positivamente, supone actuar sobre los diferentes componentes de la misma:

- Componente cognitivo, supone actuar sobre "lo que pienso" para modificar nuestros pensamientos negativos e irracionales y sustituirlos por pensamientos positivos y racionales.
- Componente afectivo, implica actuar sobre "lo que siento", sobre las emociones y sentimientos que tenemos acerca de nosotras mismas.

- Componente conductual, supone actuar sobre "lo que hago", esto es, sobre el comportamiento, para modificar nuestros actos.

Los tres componentes están muy relacionados entre sí, de manera que actuando sobre uno de ellos, obtenemos efectos sobre los otros dos. Si modifico un pensamiento negativo acerca de mí misma por otro positivo, seguramente me sentiré mejor conmigo misma y este sentimiento de bienestar me impulsará a actuar, probablemente haciendo algo de lo que no me creía capaz.

Aumentando la autoestima

La autoestima es una importante necesidad que debe ser atendida tanto en los niños como en los adultos. (El secreto es que aumentándosela a otras personas, fortalecemos también la nuestra.)
Las personas de baja autoestima suelen menospreciarse, viendo a los demás como superiores, concediéndoles mas importancia y valor, por lo que al tener poca fe en sus capacidades enfrentan las situaciones llenos de temores y dudas. Esto hace que se equivoquen, lo que confirman sus sospechas de que no sirven, que no son suficientemente buenos.

A veces son individuos difíciles de tratar, y que pueden ser antipáticos. Algunos presentan una fachada de hostilidad y buscan dominar a los demás, atacando como medida defensiva. Tienen dificultades para hacer amigos, ser aceptados y no saben defender sus derechos apropiadamente.

Algunos expertos sugieren simples estrategias para ayudar a personas con necesidades específicas en el área de la autoestima.
Recuerda que fortaleciendo la autoestima en otros cimientas la tuya.

Veamos que puedes hacer con:

Los que no se atreven a intervenir. Hazle la situación más cómoda, interesante y divertida, reconoce sus adelantos según van progresando y recuérdales sus logros pasados.

Quienes se les dificulta hacer amigos. Crea situaciones y actividades donde participen socialmente, acompañándolos hasta que se sientan cómodos y puedan desenvolverse por si solos.

Los que no saben defender sus derechos. Cuando estén expresando alguna opinión o punto de vista, refuérzales el derecho de hacerlo, exhortando a que continúen y señalando que al defender y ayudar a otros están demostrando que pueden defenderse a sí mismos. ¡Que pueden hacerlo!

Los perfeccionistas. Gana su confianza con amistad, para que no rechacen tus opiniones. Entonces al conversar, menciona sus conductas y sus proyectos, enfatizando el valor que estos tienen, pero enseñándoles a separar lo que hacen de lo que son. Reconoce y acepta sus errores, tanto como los tuyos, como algo natural. Modela tolerancia ante lo imperfecto para que aprecien los puntos medios, evitando extremos de bueno/malo. ganar/perder, etc.

Los que se sienten rechazados. Sé amigable, actuando con naturalidad en los saludos y al conversar. Reconóceles logros y ayúdalos a entender cualquier revés. En estos casos sí les señalamos sus fortalezas y cualidades.
Puedes superarte, aumentando la autoestima.

Algunas claves para mejorar la autoestima

La autoestima puede ser mejorada a lo largo de nuestra vida, cuando tomamos conciencia de nosotras mismos y decidimos cambiar el modelo de pensamiento, sentimiento y conducta aprendidos. Cambiar este modelo supone:

- Aceptarnos tal y como somos, para ello hay que tomar conciencia de nosotras mismos cuestionándonos acerca de nuestra autovaloración y reflexionando sobre los modelos familiares y culturales que están influyendo en la opinión que tenemos de nosotras mismos.

- Intentar cambiar los modelos negativos por otros positivos que fomenten nuestra autoestima.

- Controlar la crítica destructiva porque lo que pensamos tiende a cumplirse, es el "autocumplimiento de la profecía", sea positivo o negativo y por ello si nos mandamos permanentemente mensajes negativos, al interiorizarlos y creérnoslos acabamos actuando de tal forma que propiciamos su cumplimiento.

- Evitar compararnos con otras personas, puesto que cada persona somos única y singular no tiene ningún sentido hacerlo y, además, al compararnos siempre encontramos a alguien que a nuestros ojos es mejor o más feliz.