



En familia observen estas imágenes...



Al observarlas...

...son...
al cada uno/a más se identifica es...
en referencia a...

Autoestima

A smiling emoji character with a yellow face and a thumbs-up gesture, pointing upwards.

- ✓ Es el valor que nos asignamos a nosotros mismos y tiene que ver con el que tanto nos aceptamos, cómo somos y que tan satisfechos estamos con lo que hacemos, pensamos y sentimos.
- ✓ Es la percepción que tenemos de nosotros como personas, tanto de la forma de ser, de las propias cualidades y defectos y de los rasgos físicos, intelectuales y espirituales que constituyen nuestro ser.
- ✓ Incluye los sentimientos de seguridad en sí mismo/a, respeto, orgullo, independencia y confianza.

✓ También hay que decir que este término está relacionado con el grado en que creemos que tenemos derecho a ser felices y cuánto respetamos y defendemos nuestros intereses. La autoestima es básicamente un estado mental. Es un sentimiento valorativo sobre nuestro ser, sea positivo o negativo, la cual se aprende, cambia y podemos mejorar y se basa en todos los sentimientos, pensamientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante toda la vida.

En conclusión todo lo que uno siente sobre su persona encierra el término "autoestima".

La autoestima se origina en...

- ✓ La persona no nace con un concepto de lo que ella es: éste se empieza a formar desde el mismo momento de su nacimiento y se va desarrollando progresivamente a lo largo de la vida.
 - ✓ Esta autopercepción se aprende y va cambiando de acuerdo a las etapas de la vida, a las situaciones que nos toca vivir y a los mensajes que recibimos de las personas que nos rodean, en especial quienes conforman nuestra familia.

Es hacia los cinco años que empezamos a formar un concepto de cómo nos ven nuestros padres, maestros, compañeros y amigos. La percepción que un niño tenga del mundo como seguro o peligrosos y su predisposición a actuar en él de manera positiva o negativa, se determina en esta edad.

Evalúe su autoestima...

*¡Me Quiero
Mucho! ♥*

Las características de la persona con autoestima alta son:

- ✓ Cree firmemente en ciertos valores y principios y los defiende aunque pueda encontrar oposiciones, sintiéndose segura para modificarlos si hay situaciones que le indican que está equivocada
- ✓ Confía en su juicio y criterio sin sentirse culpable, cuando es criticada.
- ✓ No emplea mucho tiempo preocupándose por el pasado y por el futuro
- ✓ Tiene confianza en su capacidad para resolver sus problemas, sin dejarse abatir por los problemas.

- ✓ Se considera y se siente igual como ser humano a otros, reconociendo talentos, diferencias, prestigio
- ✓ Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros
- ✓ No se deja manipular por los demás, aunque colabora cuando lo ve apropiado y conveniente
- ✓ Reconoce y acepta en si misma variedad de sentimientos e inclinaciones, sean positivas o negativas
- ✓ Disfruta de diferentes actividades como trabajar, jugar, descansar, en fin...
 - ✓ Acepta los retos, no tiene miedo a desarrollar sus habilidades
 - ✓ Es capaz de escuchar críticas sin tomárselo personalmente: los mensajes negativos no hacen "eco dentro de su mente"
 - ✓ Evalúa fácil las situaciones para decidir el curso de acción mas adecuado
 - ✓ Muestra sus sentimientos y emociones con libertad.
 - ✓ Se comunica con facilidad y le satisface las relaciones sociales, valora la amistad y tiene iniciativa para dirigirse a otros.
 - ✓ Es sensible a las necesidades de los demás, respetando las normas de convivencia

*Y las características de la persona con **autoestima** baja son...*

- ✓ Se critica a si misma de manera dura y excesiva, estando siempre insatisfecha consigo misma.
- ✓ Es muy sensible a la crítica de otros, sintiéndose atacada, herida, "hecha la culpa a otros" de sus fracasos
- ✓ Manifiesta mucha indecisión, por un exagerado miedo a equivocarse.
- ✓ Constantemente siente el deseo de complacer a los demás y por lo tanto no se atreve a decir "no".
- ✓ Se obliga a realizar perfectamente todo o que intenta, por lo que se siente muy mal cuando las cosas no se dan
 - ✓ Continuamente siente culpa, se acusa y condena, exagera la magnitud de sus errores, lamentándolos indefinidamente
 - ✓ Se muestra de mal genio, se irrita fácil, nada le satisface.
 - ✓ Constantemente está a la defensiva, todo "lo ve negro": su vida, su futuro y sobre todo a si misma
 - ✓ Le falta autoconfianza, teniendo bajo rendimiento en sus actividades. Vida personal infeliz
 - ✓ Esconde o no expresa sus sentimientos sobre todo por miedo a no ser correspondida.
 - ✓ Se siente descontenta consigo misma pues se considera de menor valor
 - ✓ Necesita llamar constantemente la atención y necesita aprobación y ganar
 - ✓ Tiene dificultad para aceptar y valorar a los otros como son: trata de cambiarlos para satisfacer sus necesidades y expectativas.

Siéntete orgulloso de tus opiniones e ideas. No tengas miedo de expresarlas.

Identifica lo que puedes cambiar y lo que no. Si te das cuenta de que hay algo tuyo que no te hace feliz y puedes cambiarlo, empieza ahora mismo. Si se trata de algo que no puedes cambiar (como tu estatura), empieza a trabajar para quererte tal y como eres.

Considera los errores como oportunidades de aprendizaje. Acepta que cometerás errores porque todo el mundo los comete. Los errores forman parte del aprendizaje.



Colabora en una labor social. Dale clases a un compañero que tiene problemas, participa en una actividad solidaria o hazte voluntario de alguna asociación. Sentir que aportas algo y que se reconoce tu ayuda hace maravillas para aumentar la autoestima.

Prueba cosas nuevas. Experimenta con diferentes actividades que te pongan en contacto con tus aptitudes. Siéntete orgulloso de ello

Ponte como objetivo el logro en vez de la perfección. Algunas personas se acaban paralizando debido a sus ansias de perfección. Piensa en qué eres bueno y en las cosas con las que disfrutas, y ve a por ellas. Recuerda que las aptitudes de una persona están en constante desarrollo y que cada uno sobresale en cosas diferentes

Pásala bien. Disfruta pasando tu tiempo con personas que te importan y haciendo cosas que te gustan. Relájate y pásalo bien y no dejes tu vida en suspenso.

Fijate metas. Piensa en qué te gustaría conseguir y luego diseña un plan para hacerlo. Cíñete a este plan

¡Haz ejercicio! Mitigarás el estrés y estarás más sano y más feliz.

Ayúdele a...

Verse importante, especial.

Reconocer su propio cuerpo, lo que le permitirá construir su propia imagen y sentirse satisfecho consigo mismo/a.

Descubrir sus propios talentos o habilidades, sin que estas tengan que ser grandes cosas.

Identificar sus fortalezas y debilidades, mostrándolas con acciones concretas.

Valorar sus rasgos, sin compararle, ni juzgarle negativamente (tienes ojos negros pero hubieran sido más lindos azules).

Enfocarse en sus logros: ayúdele a darse cuenta que puede hacer muchas cosas bien. A disfrutar de sus habilidades y a compartirlas con otros

Además...

Enfáticele en que es una persona única.

Demuéstrele lo importante que es para la familia y las satisfacciones y alegría que les da.

Vigile ampliamente el ambiente familiar en el que se desarrolla el niño o adolescente: la cantidad y calidad de afecto, comprensión tiempo e interés que percibe y recibe son decisivos en el concepto que forme de sí

Hágale sentirse capaz: dele responsabilidades lo que le hará sentirse importante porque contribuye. Ayúdele con sus propias ideas, sin críticas y exigencias demasiado altas.

Demuestre interés por su desarrollo: siga con interés el proceso de evolución de su hijo. Si alguien más lo cuida asegúrese que sea una persona que lo quiera y compruebe que su hijo siente el cariño de ella.

Evite calificarlo: (torpe, bruto...) y hágale caer en cuenta de sus dificultades, acostúmbrelo a autoevaluarse, a no compararse con respecto a otros.

Ah!... Nunca es tarde para construir una autoestima positiva y sana. En algunos casos, es posible que sea necesaria la ayuda de un/a psicólogo/a. No vaciles en buscarla...amarse es esencial para vivir

Alábelo pero no por todo: todo hijo necesita saber que sus padres lo quieren y no solo por sus éxitos.
Reconozca sus logros: por pequeños que sean. El halago exagerado crea la presión por ser el más perfecto, el más inteligente. Además halague sin doubles mensajes "Ya era hora".
Cuide de él sin protegerlo: los niños necesitan hacer cosas aunque le resulten difíciles. Necesitan enfrentar retos y riesgos propios para su edad lo que desarrollará su autoconfianza.
Utilice el lenguaje de la autoestima: describa el comportamiento de su hijo sin juzgarlo a el para que logre distinguir entre su valor y su conducta



No lo regañe constantemente: a un niño le cuesta asimilar todas las reglas del adulto y para lograrlo necesita explorar, jugar, investigar. Por ello hay que adaptarse a su evolución y a medida que vaya creciendo fomente orden, limpieza, en fin otros valores importantes para la vida adulta.

Evite chantajes y amenazas: esto no lo necesita para conseguir sus buenos comportamientos y por el contrario intensifica las conductas inadecuadas.

Respete su ritmo de crecimiento: recuerde que en el desarrollo se dan fluctuaciones y adquisiciones progresivas. Cada hijo tiene su tiempo y su momento. Estimúlelo de acuerdo a su edad y habilidades.

Esfuércese por comprender sus sentimientos: muéstrese comprensivo y en sintonía con el. Dele importancia.

Evite los sermones y cantaleta, ya que esto en lugar de corregir, puede reforzar la conducta inadecuada.

Ofrezca alternativas para hacer las cosas.

Escúchele: escuchar sus sentimientos y emociones le hace sentir importante; mírelo a los ojos, pregúntele, ayúdele a derivar estrategias para resolver sus problemas.

Evite etiquetarlo como "bueno o malo": separe el comportamiento de la persona.