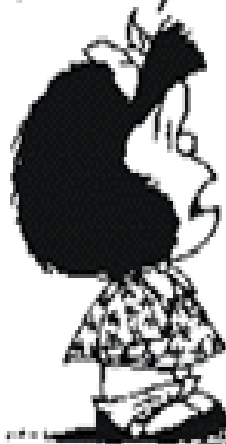


EDUCACIÓN PARA EL BUEN TRATO

IV. Autoestima y prevención

MAMA' ¿YO A VOS HASTA
QUÉ EDAD TENGO QUE
OBEDECERTE ?



HASTA QUE TENGAS EL CRITERIO
LA RESPONSABILIDAD Y LA MA-
DUREZ SUFICIENTES COMO PARA
SABER DESENVOLVERTE SOLA
EN LA VIDA



¡LA PUCHA!...¿Y DUELE MUCHO
TODO ESO?



RECURSOS PERSONALES

- Concepto positivo de sí mismo
- Adecuada autoestima
- Autonomía acorde a su edad
- Responsabilidad
- Interiorización de normas y límites
- Manejo de resolución de problemas
- Autocontrol emocional y conductual
- Habilidades sociales
- Capacidad de reconocer y expresar sentimientos
- Tolerancia a la frustración
- Disponibilidad de adultos que sean apoyo
- Tener metas personales y proyecto de vida

Autoestima e Identidad personal

- La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.
- Ésta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etc. y las experiencias que vamos adquiriendo.

Autoestima e Identidad personal

- Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

Autoestima e Identidad personal

La mente de cada niño está llena de imágenes.

Estas imágenes son de tres dimensiones.

1. En primer lugar, se relaciona con *la imagen que tiene de sí mismo*.
2. El segundo grupo de imágenes se vincula con la *opinión que el niño tiene de sí mismo en relación con otras personas*.
3. El tercer grupo de imágenes se vincula con la *imagen de sí mismo, tal como desearía que fuera*.

Autoestima e Identidad personal

- La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos.
- Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, difícilmente se proyectará a futuro, sintiéndose limitada en sus posibilidades de realización.
- La configuración de una identidad sana requiere, por tanto, de una autoestima saludable.

Autoestima e Identidad personal

- Las personas pueden tener una influencia extraordinaria sobre los demás, hecho del cual no se es consciente con frecuencia.
- Se ha demostrado que la expectativa que tengamos de otros puede influir de forma decisiva en su conducta.
- Este fenómeno ha sido denominado la *Profecía de la Autorrealización* o el *Efecto Pygmalión*. La gente a veces se convierte en lo que otros esperan que se convierta.

Autoestima e Identidad personal

- Buen Trato y Autoestima positiva:
 - Efecto de espejo de los otros.
 - Asertividad: comunicación efectiva y afectiva.
 - Sentimiento de competencia.
 - Internalización de e identificación con Valores.
- Buen Trato y Factores protectores:
 - Fortalecimiento de la identidad personal.
 - Generación de recursos.

Pautas para favorecer autoestima

“Los niños sobreviven en la aceptación, pero florecen en el amor”.

- Es necesario que ellos se sientan queridos. Porque el amor no se sobreentiende.
- *Debemos buscar campos de éxito.* Debe ajustar las oportunidades de aprendizaje a cada niño, de modo que pueda progresar a su propio ritmo de velocidad.
- Crear un ambiente, para encontrar oportunidades dentro del mismo, donde cada niño pueda sentirse importante.
- Incluir el desarrollo de habilidades intelectuales junto con el estímulo para que el niño se acepte a sí mismo.
- Cuando las cosas no están bien hechas hay que decirlo. Pero en *cualquier caso critica el fallo, no la persona.*
- *Traza metas accesibles a las posibilidades de cada niño o joven,* de modo que tenga que luchar para conseguirlas.
- *Que tus hechos no contradigan tus palabras.*