

# Autoestima



## Objetivo:

Reconocer cuando los niños y las niñas tienen una adecuada o inadecuada autoestima; y la influencia que tienen las actitudes de los adultos para fomentarla.

# I. Desarrollo de contenido

## La Autoestima

Es la capacidad que tienen las personas para quererse, aceptarse con sus cualidades y sus debilidades, o sea, quererse tal cual es.

### ¿Cómo se construye la autoestima?

El proceso de la formación de la estima comienza desde que la persona esta en el vientre materno, desde allí, percibe la aceptación de su madre, del padre o de quienes están cerca; luego, en el seno del hogar continúa el aprendizaje de las primeras ideas del valor de las personas, del concepto que se hacen de sí mismas, que marca de manera enorme la vida futura.

Imaginen la diferencia entre un bebé que fue planificado y es esperado con mucho amor, a un bebé que fue concebido por situaciones como violación o por padres y madres que no lo esperaban. ¿Cuál creen ustedes que serán los mensajes que el bebé capta en el seno de su madre?

La autoestima es un proceso de conocimiento, de aceptación, respeto, amor por lo que cada niño y niña es, pero también por las otras personas con quienes se relaciona o que le rodean. Se construye a partir de los mensajes, del afecto, de lo que dicen las personas cercanas al niño o la niña.

Si a un niño se le estimula como a una persona inteligente y con capacidades, así también aprenderá a verse y a formarse una imagen personal.

El trato que dan al niño o niña las personas que le rodean, influenciará decisivamente en su auto confianza.

La autoestima se fortalece cuando hay amor, respeto y aceptación de quienes le rodean.

A medida que el niño y la niña crecen, tienen la oportunidad de participar en espacios fuera del hogar: escuela, grupos de amistades, iglesia, que influyen en la estima. También el tipo de comunidad en la que les toca vivir moldea la capacidad de dar y recibir aprecio y la consideración que merecen todas las personas.

### Si el niño o la niña tienen una adecuada autoestima:

- Proyecta confianza, madurez y seguridad en si misma o en si mismo.

- Irradia alegría y tranquilidad.
  - Es capaz de hablar de los propios logros y reconocer su valor.
  - Reconoce errores y escucha las críticas constructivas de otras personas.
  - Tiene conciencia y responsabilidad de lo que es y de lo que hace.
  - Es responsable de si mismo o misma de la salud mental y física.
  - Se conoce y se valora, apreciando ese conocimiento.
  - Tiene claridad de lo que son, sus capacidades y sus limitantes.
  - Tiene la capacidad de aceptar sus errores y los valora como una oportunidad de mejorar.
  - Tiene la disponibilidad en asumir los riesgos y retos en la vida y tiene claro que se puede fracasar.
  - Comparte y muestra a las demás personas todo lo positivo que posee.
  - Respeta sus derechos.
  - Dice “no” de manera oportuna.
  - Hay armonía entre lo que dice y hace.
  - Tiene actitud de apertura, de escucha.
  - Comprende sus emociones y sentimientos y sabe aceptarlos.
  - Sabe relacionarse con los demás.
  - Da a las demás personas su valor y el respeto de sus derechos.
- Si un niño o niña tiene una inadecuada autoestima:**
- Muestra nerviosismo e inseguridad constante.
  - Tiende a bajar en su rendimiento escolar.
  - Presenta problemas de relación con otras personas, aún de su misma edad.
  - Muestra excesiva timidez.
  - Se deprime y pierde el entusiasmo y la alegría de vivir.
  - Duda de sus capacidades y no se atreve a emprender las tareas que su medio le exige.
  - Se siente culpable de sus problemas y de los problemas de otras personas.
  - Espera reconocimiento de las personas que le rodean.

- Tiene propensión a imitar conductas inadecuadas. (agresividad, vicios, etc.).
- Teme enojar a las demás personas.
- Es sensible a la crítica, se preocupa por problemas internos y piensa que vale muy poco.
- Reservar elogios y felicitaciones para cosas bien hechas. etc.
- Evitar calificativos hirientes, irónicos o sarcásticos en todo momento.
- Estimular con palabras que le hagan sentirse bien: me gusta como manejaste la situación, tengo confianza en tí, es difícil pero seguro que tú lo lograrás.

## Actitudes positivas de la persona adulta que influyen en la formación de una adecuada autoestima en niños y niñas

- Enfocar lo bueno del niño o la niña y de la situación que se está viviendo.
- Aceptarles tal como son.
- No mezclar el comportamiento con la persona, por ejemplo, se le debe decir: “Estoy molesta porque no cumpliste tu tarea y es importante para aprender mejor tu lección”, en lugar de “eres irresponsable”.
- Tener fe en el niño o la niña.
- Reconocer sus esfuerzos, por pequeños que parezcan.
- Respetarle para que se respete a sí mismo y a las personas que le rodean.

## Actitudes negativas de las personas adultas que influyen en la formación de una inadecuada autoestima en niños y las niñas

- Señalamientos generalizados que hacen sentir mal al niño(a), por ejemplo: “los niños llorones son malos” “Si sacas malas calificaciones no eres bueno”, etc.
- Etiquetar con adjetivos negativos como “si te orinas en la cama eres un niño irresponsable”.
- La educación del ¡No!: si todo el tiempo se le está diciendo no hagas esto, no hagas aquello. Las personas adultas están siendo demasiado críticas y perfeccionistas.

- La inconsistencia en el trato, por ejemplo un día se le quiere al niño o a la niña por algo y al otro día por lo mismo se le regaña o castiga.
- La indiferencia o ley del hielo, que lleva como mensaje oculto el rechazo, no te soporto.
- Las explosiones emocionales exageradas, como regañar con alto grado de enojo, provocando temor en niños y niñas y recuerdos que perduran muy fuertemente en su memoria.
- Las imposiciones familiares rígidas.
- Demasiadas reglas en la casa.
- Las personas adultas responsables del niño o niña con problemas de alcoholismo o drogadicción.
- Personas adultas sobre protectoras que impiden al niño demostrar sus propias capacidades.
- Padres o madres muy consentidoras que hicieron a sus hijos intolerantes hacia la frustración y presas fáciles de la búsqueda de alivio inmediato como el consumo de alcohol.

## ¿Cómo favorecer la autoestima en las personas cercanas o responsables de la educación y cuidado de niñas y niños?

Para poder favorecer una buena autoestima en niños y niñas, es necesario que las personas responsables: padres, madres, docentes, tutores, busquen su propio crecimiento personal. Esta es una tarea a realizar constantemente, para alimentar entre sí su autoestima; y que deben tener especial cuidado para que el hogar sea un espacio que proporcione condiciones favorables como las que aparecen a continuación:

- Si en la familia, la relación es de respeto y diálogo, si se reconocen las cualidades y el valor que tienen las personas que la integran; así también la niñez aprenderá a valorarse.
- Si se distribuyen las tareas en el hogar y el cuidado de niños y niñas, aprenderán que los hombres no son seres superiores a la mujer y que ambos tienen derechos y obligaciones.
- Si las mujeres asisten al centro de salud para sus controles, o al presentarse una enfermedad en los

- niños y niñas son llevados estos a sus controles, a sus vacunas, se les está enseñando la importancia de cuidar su cuerpo y su salud.
- Si en la familia se toman decisiones consultadas a todo el grupo, aprenderán, la importancia de ponerse de acuerdo y establecer relaciones de armonía.
- Las personas que integran el grupo familiar, tienen sus propias necesidades de crecimiento y desarrollo personal y la familia debe ser un espacio donde estas condiciones sean satisfechas.
- Si en el hogar viven tanto el padre como la madre, es importante dedicar tiempo a sus hijos/as para compartir espacios, al menos una vez a la semana.
- Construir redes de apoyo familiares, amigos y amigas con quienes pueda compartir el cuidado de niños y niñas en momentos difíciles.
- El dedicar un momento del día para meditar sobre las cosas importantes, favorece la capacidad para evaluar el qué hacer de cada día y encontrar maneras de hacer las cosas diferentes y mejor.
- Dividir sus metas en etapas, para que avancen todos los días en la dirección adecuada.
- Proponerse a no gritar, ni maltratar a las demás personas.
- Elaborar su propia lista de cosas que puedan hacer para aumentar su autoestima y la de su familia.
- Tomar en cuenta que cada persona también tiene límites y que en ocasiones es necesario aprender a decir ¡No! cuando le hacen una demanda que se considera no conveniente realizar.

## II. Desarrollo metodológico

### RECURSOS:

- Fotocopias
- Marcadores
- Tirro
- Papelones

### PASO N°1:

- Inicie con el saludo y las felicitaciones respectivas al grupo participante por su asistencia a la jornada.
- Haga un recordatorio del aprendizaje de la jornada anterior y los compromisos que cada persona adquirió para poner en práctica en su hogar y comunidad; así como los resultados y revisar el libro de familia.
- Explique que el inicio de la jornada de este día será haciendo una presentación de la imagen que tiene cada persona de sí mismo, diciendo su nombre, dos cualidades que posea y lo que espera de la jornada de este día.

- Anote en un lado las cualidades que digan las personas y en otro las expectativas sobre el tema.
- Enumere las cualidades que el grupo planteó e inicie la discusión preguntando ¿Por qué es más fácil pensar en las debilidades de las personas?, ¿cómo se relacionará con la autoestima?.

### PASO N°2:

- Lea en voz alta las preguntas que aparecen en la hoja del ejercicio 1 y dígalas que pongan una cruz, en la cara que estimen conveniente (alegre, triste, medio triste).
- Explique que observen el lugar donde aparece el mayor número de cruces, si es en la cara alegre, entonces indique que existe un nivel de autoestima adecuado. Si por el contrario, han señalado en mayor cantidad de veces la cara triste o semi triste, eso indica que hay aspectos que se deben fortalecer de la estima personal.

- Reflexione sobre qué es la autoestima y la importancia de fortalecerla en niños y niñas.

### PASO N°3:

- Organice equipos de trabajo en relación a la cantidad de personas participantes y dé un tiempo prudencial para el desarrollo del ejercicio.
- Distribuya los casos del ejercicio 2 a cada grupo y pídale responder a las preguntas siguientes: ¿Qué pasa con la autoestima del personaje en cada uno de los casos? ¿por qué razón?, ¿Cómo se relaciona con la vida de las familias?
- En plenaria cada grupo presenta los resultados de su discusión. Anote en un lugar visible estos aportes.
- Finalice esta parte haciendo una síntesis de lo que es autoestima y sus elementos, tomando como base los aportes del grupo y los aspectos que aparecen en el "Desarrollo de contenido". Con énfasis especial en cómo se daña y cómo se construye la autoestima desde la niñez.

### PASO N°4:

- Haga un círculo con el grupo de participantes.
- Pida que a través de mimos o dramas, representen colectivamente un día en la vida de niños y niñas y las acciones que deben hacerse en el hogar, la escuela y la comunidad.
- Comience usted con un ejemplo, pueden también expresar esas situaciones verbalmente.
- Haga una síntesis de los principales aportes, haciendo énfasis en la forma de cómo fomentar una adecuada estima en hijos, hijas y en la pareja.




### PASO N°5:

- Invite a que en parejas, hagan una lista de las principales cosas que aprendieron en esta jornada de trabajo.
- Pregunte si hay dudas sobre el tema y aclárelas apoyándose en los aportes de otras personas participantes que deseen hacerlo.



- Pida a las personas que digan dos aspectos positivos y dos negativos de la jornada.
- Definir 1 ó 2 compromisos que pondrán en práctica los padres, madres y responsables de familia y que los registren en el libro de familia.
- Finalice con una reflexión espiritual en relación al tema.

## Hoja de ejercicios 1 para padres y madres de familia

ASPECTO			
Cumpro con mis responsabilidades.			
Defiendo mis derechos			
Respeto y garantizo los derechos de las personas de mi familia.			
Cumpro con mis responsabilidades en relación a mis hijos e hijas.			
Reconozco mis errores y busco cómo corregirlos.			
Acepto críticas constructivas de otras personas.			
Me considero una persona capaz.			
Sé decir "No", cuando es necesario.			
Sé tomar decisiones en el momento oportuno.			
Ayudo a otras personas cuando me necesitan.			
Tengo amigas y amigos.			
Acepto mi aspecto físico.			

## Hoja de ejercicios 2 para padres y madres de familia

### CASOS EN LA COMUNIDAD

<p><b>M</b>iriam y Jaime son dos hermanos que estudian mucho y sus padres, desde las condiciones de pobreza que viven, les fomentan la importancia de estudiar, de colaborar en las tareas del hogar. Cuando tienen un problema lo resuelven platicando y les dan mucho afecto con palabras y gestos.</p>	<p><b>En el hogar de Chente</b> sus padres se comunican a gritos y a veces con uno que otro golpe. Hace unos días expulsaron al niño de la escuela porque le reventó la cabeza a uno de sus compañeros, su padre y madre se preguntan ¿por qué ese niño es tan violento?.</p>
<p>Al segundo grado de la escuela “Las Magnolias” asiste <b>Juan Ángel y su hermana Susana</b> (gemelos). Al regresar de la escuela, el niño almuerza y hace sus tareas. Ella tiene que lavar trastes y ordenar la casa antes de comenzar a hacer sus tareas, las que a veces no puede terminar por esa causa. En la escuela, le dicen que es irresponsable.</p>	<p><b>En el Centro Educativo “Mira Mundo”</b>, asisten puntualmente todos los niños y niñas. Saúl y Roxana, dos niños de 3er grado, platican mucho en clase, aunque llevan buenas notas. La maestra les dice que son unos cotorros y como castigo ha separado al grupo entre los niños “que se portan bien” y “los que se portan mal”.</p>
<p><b>María Elena</b> quiere participar en el equipo de fútbol de su colonia, juega muy bien como defensa, pero su padre y madre se escandalizaron cuando la niña les dijo su intención, creen que ese deporte no es para mujeres dijeron, y cuando algunas niñas lo practican se vuelven “varoniles”.</p>	

