



COLEGIO MANUEL ANTONIO RAMÍREZ BARINAGA
HERMANOS MARISTAS



ESCUELA DE PADRES

"SER PADRES ES HACER DE TU VIDA
UN TESTIMONIO DE AMOR"

SESIÓN N° 1:

¿CÓMO INFLUYE MI AUTOESTIMA EN LA
FORMACIÓN DE MIS HIJOS?

Nivel II

4to, 5to, 6to de Primaria y 1ro de Secundaria



Psicóloga Ynés A. Ruiz Tupia

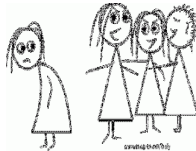
Estimados Padres, hoy seguiremos compartiendo experiencias, reflexiones y dinámicas sobre temas que les ayudarán a APRENDER, FORTALECER, DESARROLLAR y CRECER en su gran tarea y misión: "EL SER PADRES".

ANALICEMOS LAS SIGUIENTES EXPRESIONES:

"Eres un inútil" "no sirves para nada" "como siempre nos traes problemas" "que mal te queda ese vestido" "no piensas, por gusto tienes tu cabeza" "tonto" "mejor no hables" "tu hermano es mejor que tu" "nunca haces nada bien" "siempre te equivocas" "lloras por tonterías" "gritas como loca"

**ME
SIENTO
MAL**

"Soy tonto" "soy fea" "soy irresponsable" "siempre traigo problemas" "mejor no hubiera nacido" "no sirvo para nada" "mi vida no tiene sentido" "nadie me quiere" "soy un fracaso" "no soy inteligente" "a veces hago las cosas bien"



Saco malas calificaciones, intento quitarme la vida, me deprimó, soy ineficiente en el trabajo, me despiden, repito de año, todo lo que hago me sale mal, se me caen las cosas etc.

Para reflexionar: Solo lee las frases que están en negrita:

- ¿Cuántas de estas frases son conocidas?
- ¿Cuántas de estas frases han salido de mi boca hacia mis hijos, esposa, trabajadores etc.?
- ¿Cuántas de estas frases me han dicho en mi vida? ¿Quién me la dijo? ¿En que circunstancias?
- ¿Qué sentí cuando me la dijeron?
- ¿Mis acciones de hoy reflejan lo que se instaló desde mi niñez?

¿Qué es la autoestima?

Es la valoración, la imagen que la persona se ha formado de sí misma. Indica el grado de aceptación o rechazo que siente frente a sí mismo y expresa una actitud de aprobación basándose en la realidad. También revela el grado en que una persona se siente y se sabe capaz, exitosa, digna, y actúa como tal. Es quererse uno mismo, saberse valorarse, percibirse satisfecho o insatisfecho.

**Lo que yo pienso
(Componente cognitivo)**



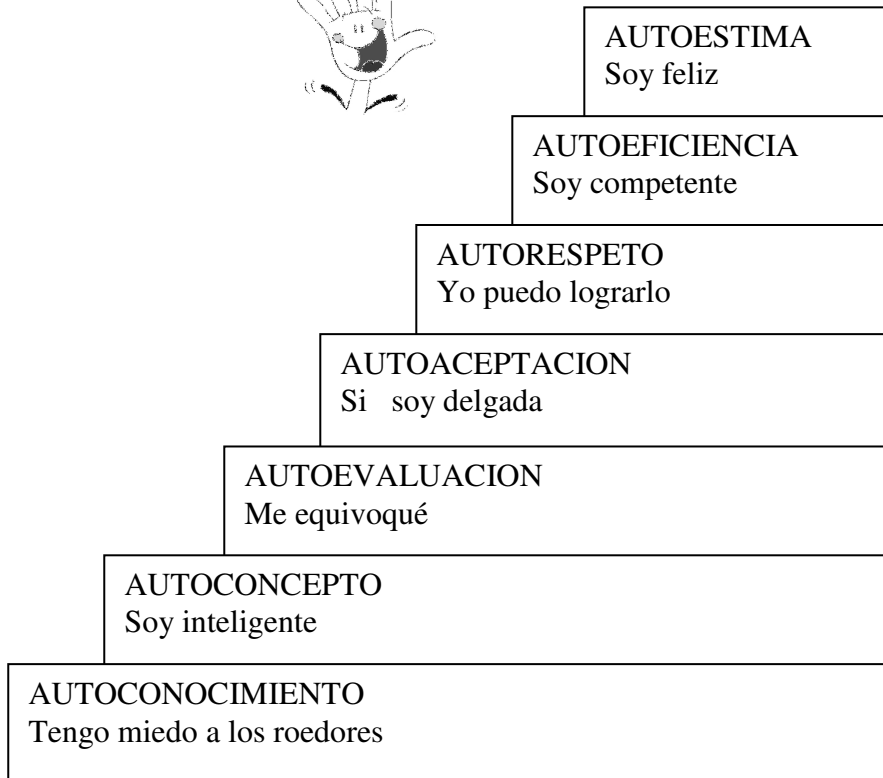
Lo que yo siento
(Componente afectivo)



Actúo como tal
(Componente conductual)



La Escalera de la Autoestima



¿En que escalón me encuentro actualmente?



¿Cómo son las personas con baja autoestima?

Las personas con BAJA AUTOESTIMA por lo general:

- Sienten inseguridad. Dudan si serán capaces de emprender algo
- Se culpan de las cosas, inclusive de las que no hicieron
- Como consecuencia, es probable que bajen su rendimiento en el estudio, el trabajo u otras actividades.
- Se van deprimiendo: disminuyen sus ganas de hacer, dejan de sonreír, pierden el apetito y/o el sueño, comienzan los malestares físicos: cabeza, estómago, piel, etc.
- Se pierden las habilidades sociales adecuadas para resolver situaciones conflictivas al reaccionar de manera o muy sumisa o muy agresiva
- No se realizan críticas constructivas y positivas
- Experimentan un sentimiento de culpabilidad ante sucesos donde no siempre están involucradas.
- Incrementan sus temores al rechazo social; por lo tanto, se inhiben para participar activamente en las situaciones



¿Cómo son las personas con alta autoestima?

Las personas con ALTA AUTOESTIMA se caracterizan porque:

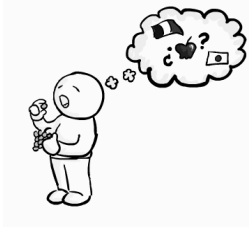
- Superan sus problemas o dificultades personales
- Afianzan su personalidad, aprendiendo de los demás y de lo que acontece.
- Favorecen su creatividad, buscando solución a sus problemas
- Son independientes, sin ser autosuficientes ni omnipotentes.
- Se relacionan bien con los demás.
- Tienen buen aprovechamiento en la escuela y en el trabajo.
- Disfruta de las diversas actividades que se le presentan: sociales, laborales etc.
- Se siente bien con su vida, con su trabajo y con sus amistades
- Tiene un alto nivel de optimismo
- Expresan sus ideas con facilidad



¿Cómo se forma la autoestima?

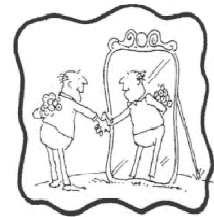
Se forma exclusivamente por las opiniones, actitudes y verbalizaciones que recibimos de nosotros mismos, por parte de todas las personas que nos rodean, especialmente por las que nos dan **nuestros padres, nuestra familia**. Lo cual llega a ser para nosotros juicios

de valor de acuerdo a las descripciones y actitudes de aceptación y/o rechazo que recibimos. Se desarrolla desde la infancia, en la adolescencia se reafirma o revalora y en la edad adulta los éxitos o fracasos continúan repercutiendo en la manera de evaluarnos a nosotros mismos.



"eres inteligente" "eres bueno" "bien lo intentaste" "eres responsable" "eres un buen hijo" "eres bonita" "tu puedes hacerlo" "no importa la próxima vez lo harás mejor" "eres sociable" "eres muy hábil" "eres capaz" "inténtalo nuevamente" "aprende de tus errores" "entiendo que te sientas triste pero pronto pasara"
LO QUE ME DICEN → LO QUE YO PIENSO

"soy inteligente" "soy buena" "lo intentaré nuevamente" "soy responsable" "soy una buena hija" "soy una buena amiga" "soy bonita" "se que puedo hacerlo" "la próxima vez me saldrá mejor" "soy sociable" "soy muy hábil" "estoy triste, pero pasara" "soy capaz" "aprendo de mis errores" **LO QUE YO SIENTO**



Saco buenas calificaciones, destaco en mi trabajo, doy mis opiniones sin temor alguno, hago fácilmente amistades, disfruto de mi trabajo, disfruto de mis estudios, siempre estoy contento etc.
LO QUE YO HAGO = CONDUCTA

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR MI AUTOESTIMA COMO PADRE?

1. Debo leer buenos libros de superación personal
2. Debo mantener mi mente ocupada con pensamientos positivos sobre mi y los demás
3. Debo desarrollar confianza en mi mismo. "yo soy la persona más importante que existe sobre la tierra. No existe otra persona igual que yo en el mundo. Creo en mi mismo y el mundo se enterara de mis buenos resultados"
4. Debo sentirme orgulloso de lo que hago, especialmente cuando las cosas las realizo bien y no debo permitir que otros interfieran negativamente en mí. No puedo cambiar la conducta de los otros, pero si la mía. Entonces, obrare bien y seré el ejemplo para mis hijos.
5. Debo sentirme orgullos de lo que soy. Identificando y aceptando mis destrezas conocimiento. Todo el mundo posee talentos otorgados por Dios. Usaré esos talentos para desarrollarme al máximo. Me tomaré el tiempo para evaluar mis adelantos. Sobre todo seré yo mismo y no imitaré a nadie.
6. Me propondré metas realistas y a corto plazo.



7. Adoptaré la actitud "yo puedo".
8. Asumiré de que no soy perfecto. Por lo tanto necesito madurar, crecer espiritual y mentalmente.
9. Solicitaré y aceptaré la ayuda de otras personas. En la unión está la fuerza.
10. Me atreveré a cambiar positivamente. El mundo es nuestro y debemos compartirlo.



ORACIÓN ENSEÑAME A AMARME

Señor, estoy aquí en este momento, delante de Ti, para pensar un poco en la vida, en mí, en tantas cosas que me dan vueltas en la cabeza y que no logro entender sobre Ti, sobre el mundo, sobre mi mismo. Quisiera hacer grandes cosas por Ti, por los hombres, para que mi paso por la historia no resulte vano.

Señor, Aquí me presento para que me enseñes a vivir. Para que me enseñes a amarme, tú que sabes lo que vivo, lo que me preocupa lo que siento, lo que pienso, lo que anhelo, lo que me falta y lo que deseo. Tú que sabes cuando lloro, cuando río, cuando estoy en soledad. "Porque Tú has sido, Señor, imi gran amigo incondicional! Pido hoy por mi, bendíceme y acógeme con tu amor. Esto te lo pido en el nombre de tu Hijo amado, Jesús"



Amén

TIPS PARA DESARROLLAR Y FORTALECER LA AUTOESTIMA DE SUS HIJOS

1. Demuéstrele amor de la siguiente manera (no importando la edad): Con caricias, con el tono de voz, con el rostro, con palabras, tales como "te quiero mucho", "eres un buen niño", "Tu puedes hacerlo bien", "confío en ti".
2. Explíquele las cosas con calma y buen humor
3. Converse con sus hijos de manera cotidiana sobre: sus sentimientos, pensamientos, sus actividades, cursos difíciles, cursos o deportes en que destaca,

de tal manera que sienta que UD. muestra interés y le da valor a todo lo piensa, siente y hace

4. **Aliente y de ánimo a sus hijos:** El alentar a un niño, el **darle ánimo**, es uno de los grandes instrumentos que tienen los padres a su disposición para ayudar a sus hijos en su crecimiento, para ayudarlos en el aprendizaje y aceptación de nuevas actividades y responsabilidades. A continuación presentamos algunas sugerencias para aprender a dar ánimo y confianza a nuestros hijos.
5. **Lo más importante es que Ud. crea en su hijo y que Ud. le tenga confianza.** Si no existe esta confianza, su intento para alentarlo o darle ánimo va a sonar falso.
6. **Busque "la mejora" y no "la perfección".** Este es un punto fundamental, recuerde que su hijo está en un proceso de crecimiento y aprendizaje y que lo quiere animar a querer hacer la tarea o a querer aceptar la responsabilidad e intentar hacerla cada vez mejor. No busque que lo haga perfectamente.
7. **Enfóquese en el esfuerzo más que en el resultado.** Puesto que no estamos buscando "la perfección", vamos a alentar al niño en "su esfuerzo". Lo que cuenta es que el niño se está esforzando por hacerlo mejor.
8. **Las equivocaciones no significan fracasos.** Es importante que examinen lo que esperan de su hijo, si esperan "la perfección" no le van permitir equivocarse. Si lo que esperan de su hijo es su interés en querer aceptar una tarea o una responsabilidad y cumplirla, comprenderán que las equivocaciones son parte del proceso y que hay que seguir dándole ánimo para que siga adelante.
9. **Ayude al niño a desarrollar la valentía de ser imperfecto.** En este proceso de desarrollo hay que transmitirle al niño que uno se puede equivocar, que él no tiene que ser perfecto. El saber que uno no es perfecto, pero que, no obstante, uno vale, es un componente básico de una sólida autoestima.
10. **Sobrepóngase a su propio pesimismo y sentimientos de minusvalía.** Examine sus sentimientos relativos a sus propios logros y equivocaciones y no deje que estos sentimientos empañen su visión de su hijo o la ayuda que Ud. le está brindando cuando le está dando ánimo.
11. **Estimule al niño y déle ánimo pero no le exija demasiado.** Deje que el niño de la pauta. Analice lo que esperan de su hijo. No espere de él lo que él no puede dar. Esto convierte el "dar ánimo" en una exigencia.
12. **Conozca y establezca la diferencia entre "dar ánimo" y "elogiar".** El elogio proyecta una imagen perfecta pero falsa de la persona. Hay que evitar emitir elogios para que el niño no cree una imagen errónea y sobrevalorada de si mismo. El elogio va dirigido a la persona, al ser y no da información correcta. El dar ánimo va dirigido a lo que el niño hace y le da información correcta al niño.



"Dar ánimo"	"Elogiar"
Que bien que nos estés ayudando.	¡Es una maravilla!
Que ordenada tu habitación ahora que guardaste tu ropa.	¡Eres la niña más ordenada del mundo!
Te agradezco que consueles a tu hermanito.	¡Que buena eres!

13. Es importante también animar al niño cuando no lo espera. Sorpréndalo con palabras de aliento que le den información clara y verdadera de cómo está llevando a cabo una tarea o acerca de sus esfuerzos. Aunque el niño no está progresando como Ud. quisiera, sin duda habrá progresado algo. Dígale como está mejorando. Déle información específica. Esta información va a ser muy útil para el niño y para Ud.

¿Mi baja Autoestima puede afectar a mis hijos?



El problema de la baja autoestima es que no se limita sólo a la persona que la sufre, sino que se trasmite de padres a hijos como si de información genética se tratara.

Uno de los componentes de la autoestima, tal vez el más importante, es el amor que uno se tiene a sí mismo. Los niños vienen al mundo dotados de una capacidad especial para detectar el estado emocional de sus padres. Pronto aprenden cuando están felices o tristes, y cuando están a gusto consigo mismos. Y pronto descubren también cómo pueden influir ellos en esos sentimientos.

Los padres pensamos que podemos disimular ante los hijos nuestros verdaderos sentimientos. Pero los niños son capaces de captar reacciones emocionales aunque no las expresemos con palabras. .

Los padres con baja autoestima esperan que sus hijos realicen todas las metas que ellos no han conseguido. Esto obliga a los hijos a vivir asumiendo las prioridades de sus padres y no las suyas propias. O se convierten en una prolongación de sus mayores o se plantean una vida de continuos enfrentamientos con ellos.

La baja autoestima provoca altos niveles de ansiedad porque la persona teme enfrentarse a cualquier situación para la que no se vea capacitada. Duda de sus propias capacidades para resolver cualquier situación nueva. Tener un hijo, es una de las situaciones que puede provocar mayor ansiedad. Esto acaba dificultando las relaciones entre los padres e hijo: los padres se sienten incapaces ante la situación y "culpan" al hijo (porque llora, porque no come, porque no obedece, porque no duerme, porque...).

Los hijos que tienen una buena autoestima intentarán probar soluciones nuevas, hacer las cosas a su manera, demostrar que pueden hacer cosas solos. Los padres con baja autoestima ven en esta independencia de sus hijos una amenaza a su cariño y a sus pautas educativas.

Los padres con baja autoestima no saben cómo modificar las conductas de sus hijos. Ya se trate de corregirles por un comportamiento incorrecto o de felicitarles por algo que han hecho bien, no saben hacerlo con sinceridad y de forma precisa. Utilizarán frases como: "Eres un auténtico desastre, todo lo haces mal" o bien, "Eres maravilloso, el más inteligente del mundo". Estas frases desconciertan al niño porque no le ofrecen información acerca de lo que está haciendo bien o mal, no le ofrecen ninguna pista sobre su comportamiento. Para que realmente tuvieran efecto se podrían haber cambiado por: "Cuando utilices el borrador debes sujetar la hoja para que no se arrugue" o "Este trimestre se ve que te has esforzado en tus estudios porque tus notas han mejorado mucho, todas las asignaturas aprobadas y dos de ellas con sobresaliente. ¡Enhorabuena!".

Los mensajes que envían estos padres a sus hijos acerca del éxito reflejan sus propias contradicciones. Les impulsan a que trabajen para conseguirlo pero a la vez estos mensajes llevan implícita la semilla del fracaso: "Tienes que esforzarte por conseguirlo, pero no confíes demasiado en que vaya a salir bien". Enseñan a sus hijos a "ponerse la venda antes de tener la herida" para que no sufran cuando llegue el fracaso como han aprendido a hacer ellos. Consideran que una contrariedad es una derrota y preparan a sus hijos para que no sufran, en lugar de prepararles para enfrentarse a los fracasos con tesón y constancia.

Es el momento de hacer examen de conciencia.....

¿Su autoestima está por los suelos? Ponga remedio a esta situación. Aprenderá a ser más feliz y a mejorar sus relaciones con los demás. Pero, si no quiere hacerlo por usted, hágalo al menos por sus hijos. Dicen que los hijos no obedecen, imitan. No permita que imiten de usted esos sentimientos de falta de amor y respeto a sí mismo. Pocos cambios de los que usted se decida a emprender tendrán efectos tan beneficiosos para su familia como mejorar su propia autoestima. Deje sus miedos aparcados y empiece a confiar en su éxito.

EJERCICIO PARA REAFIRMAR MI AUTOESTIMA

Repetiré todos los días:

"YO SOY HERMOSO(A) Y BELLO(A) PORQUE SOY UNICO EN EL MUNDO Y PORQUE DIOS ME QUIERE ASI; NO SOY NI MEJOR, NI PEOR QUE NADIE SOLO SOY YO".

