



Departamento de Orientación

# Escuela para padres

Pre básica y Básica

**Tema:**

# Desarrollo de la autoestima

# Hacia la construcción de la AUTOVALORACIÓN en el niño

## Concepto de sí Autoestima



# Concepto de sí, Autoestima, Motivación



## AUTO CONCEPTO | Seguridad

- Es lo que pensamos de nosotros mismos como personas y lo que las otras personas piensan de nosotros.

## AUTOESTIMA | Confianza

- Es el valor que nos damos a nosotros mismos. Es el sentimiento de **valía personal** que se expresa en hechos.

## MOTIVACIÓN | Rendimiento

- Es la **fuerza o impulso** para satisfacer las necesidades.
- **Extrínseca**, proviene del exterior y el incentivo es un premio o castigo.
- **Intrínseca**, proviene del interior y permite implicarse en la tarea por su propio valor.

# Autoestima

- Es el **aprecio** que tenemos por nosotros mismos, de nuestra forma de pensar, actuar y sentir. Es siempre una **experiencia íntima**.
- Se asocia a un **sentimiento de poder y responsabilidad** por las propias acciones, y es el antídoto más eficaz contra la depresión, la ansiedad o el estrés.
- La autoestima no tiene nada que ver con la arrogancia, la jactancia y la sobrestimación.

## ¿CÓMO Y CUÁNDO SE FORMA?

- El sentimiento acerca de cuanto valemos lo desarrollamos **desde la infancia**. Gran influencia la familia, el educador y los pares. (experiencias tempranas de aceptación o rechazo). Desde las primeras interacciones. La generación de **confianza**.
- En la **adolescencia**: época en la que la persona pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a la independencia, a confiar en sus propios recursos.



# ¿Por qué es importante la Autoestima?



- Nos permite confiar en nosotros mismos, en nuestra forma de pensar, actuar y sentir.
- Nos informa de cuánto nos valoramos y nos queremos a nosotros mismos, base para aceptar y amar a los demás.
- Nos predispone a **afrontar desafíos**.
- Favorece **positivas relaciones sociales**.
- Nos **permite crecer**, ser libres, creativos, con capacidad de dar y recibir.
- Descubrimos nuestro interior, con la confianza en conocer **quién de verdad somos**, y cuáles son nuestras capacidades

# Hacia una mejora de la Autoestima



**1** Reconocer que nuestra autoestima es baja.

**2** Convencerse de que la autoestima se puede cambiar.

**3** Decidir cambiarla.

- Reconocer que solamente nosotros mismos podemos hacer el cambio.
- Reconocer que soy valioso.
- Reflexionar sobre quién soy, y quién me gustaría ser.
- Aceptarse tal y como uno es.

# Rol del educador y los padres

- Tratar de cambiar la manera de pensar del niño - adolescente, cambiando sus **ideas negativas a positivas**.
- Hacer que se de cuenta de que es persona y **puede equivocarse**.
- **Resaltar las virtudes y aspectos positivos** de cada hijo o alumno.
- **No comparar** entre los hijos o alumnos, y si ve que alguno de ellos se compara con otro deberá resaltar otros aspectos positivos que él tenga.
- Promover su **autoconfianza y seguridad**.
- Ayudarlo a identificar lo que quiere cambiar y establecer un **plan de acción** con él.
- Reconocer la capacidad de hacer cosas bien en determinados ámbitos de la vida y que es necesario **esfuerzo** para lograr con éxito los desafíos propuestos.

Entregar fichas, para el juego de la vida...



Los invitamos a ver este video para reflexionar...







Departamento de Orientación

# Escuela para padres

Pre básica y Básica

**Tema:**

# Desarrollo de la autoestima