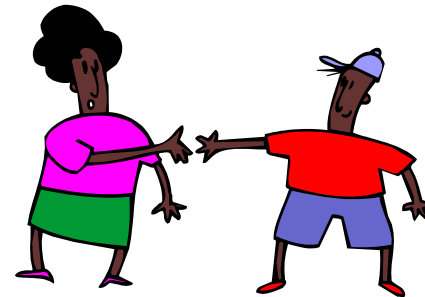


DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES



BURGUILLOS 23- 1-2014

QUÉ ES LA AUTOESTIMA

- Es la valoración que hacemos de nuestras capacidades y logros.
- Nos indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito.
- **Supone:**
 - Sentirse **a gusto** consigo mismo
 - Sentirse **importante**.
 - Ser **diferente**.
 - Estar **feliz** por las cosas adecuadas que se hacen.
 - **Aceptar las dificultades** e intentar solucionarlas
 - **No desanimarse** cuando las cosas no van bien.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

Porque **ayudará** a nuestros hijos e hijas a:

- @**ser mejores** personas.
- @**ser más tolerantes** y respetuosos bases de la adquisición de una buena autoestima.
- @**afrentar y superar** las diferentes **situaciones** de la vida
- @**desarrollar el espíritu crítico**
- @**saberse importantes**.

PADRES Y PROFESORES PODEMOS AYUDAR A ESTABLECER LAS BASES DE LA AUTOESTIMA EN NUESTROS NIÑOS/AS

- **Clima agradable** y positivo.
- **No compararle**
- **Aceptándolo** tal y como es,.
- **Reforzándole** en sus logros.
- Dejarle **enfrentarse a los conflictos autónomamente** y de forma eficaz. Ayudándole a descubrir y reconocer sus propias **capacidades y limitaciones**.
- Utilizando un **lenguaje positivo**. (Es mejor decirle “eso no está bien” en vez de “eres un desastre”)
- **Demostrándole** nuestro **cariño** y afecto incondicional. El niño necesita sentirse seguro y querido.
- Fijando **reglas claras** con ellos y ambos padres cumplirlas por igual.
- Ser **justos y coherentes** en los premios.
- **No** utilizando los **castigos** de modo **arbitrario**
- **Nunca** uso del **castigo físico**.
- Permitiéndole que **muestre** sus **sentimientos**.
- **Estando disponibles**, dando a los niños/as tiempo para hablar con ellos .
- **No poner etiquetas**
- Utilizar **comunicación no verbal** (con sonrisas y palmaditas en la espalda)
- Proponer **tareas en el hogar apropiadas** a sus características y posibilidades
- **Responsabilidades** propias de cada edad, evitando caer tanto en el **sobrepoteccionismo** , como en las exigencias exageradas.
- **Celebrando** los **logros** de los niños. Recordando sus éxitos.

FACTORES QUE DETERMINAN LA AUTOESTIMA

- El estilo de educación familiar.
- La relación con los iguales.
- La relación con los profesores.
- Las personas más significativas para el niño o niña.

LAS HABILIDADES SOCIALES...

Son conductas **APRENDIDAS** que realizamos para relacionarnos adecuadamente con los demás.

➔ **Para tomar decisiones,**
teniendo en cuenta nuestros propios intereses y los de las personas de nuestro entorno.

➔ **Para resolver nuestros propios problemas,**
comprender a los demás y colaborar con ellos

➔ **Para elaborar un pensamiento crítico,**
compartiendo criterios y opiniones.

➔ **Para establecer relaciones adecuadas** con los demás, satisfactorias para nosotros y los otros.

¿CÓMO ENSEÑAMOS HABILIDADES SOCIALES?

LA ESCUELA Y LA FAMILIA deben estar muy unidos en estos aprendizajes :

- 1.- Ofrecerles un modelo adecuado:** los adultos debemos comportarnos habilidosamente (dialogantes, expresar emociones, defender derechos de manera no ofensiva, empatizar, buenos gestos, decir alabanzas, pedir y agradecer favores, etc.)
- 2.- Valorar sus aspectos positivos:** no recriminar a nuestros hijos e hijas continuamente para corregirlos y valorar sus conductas positivas.
- 3.- Ayudarles a utilizar el pensamiento divergente:** animar a nuestras hijas e hijos a que busquen varias soluciones a los problemas y que elijan la más conveniente.
- 4.- Proporcionar ocasiones facilitadoras de habilidades sociales:** ofrecerles experiencias ricas en las que se puedan relacionar (buscar otros niños y niñas para jugar, compartir sus juguetes, permitirles que tomen iniciativas en sus juegos...)

LAS HABILIDADES SOCIALES VAN A FAVORECER en mis hijos e hijas:

- Mejor **desarrollo** personal
- **Expresión de sus emociones**, sentimientos y preocupaciones con naturalidad.
- Dar **respuestas adecuadas**
- **Respetarse** y respetar a los demás
- **Mejorar su relación** con otros niños , niñas y con los adultos. Que tenga amigos o amigas y se sienta bien con el grupo. Que sea aceptado y valorado
- Una **autoestima** equilibrada
- Ser más **independiente** y capaz de hacer cosas y tomar iniciativas
- Desarrollar mejor otras áreas intelectuales y afectivas
- Más **confianza** en sí mismo
- Aumentar su **rendimiento escolar**

QUE TENGA MÁS COMPETENCIA SOCIAL

BIBLIOGRAFÍA Y PÁGINAS WEB

- MARTÍN HERNÁNDEZ.E (2000).cómo mejorar la autoestima en los alumnos. Habilidades sociales simples. CEPE. Madrid
- MONJAS CASARES ,I.. (1993).Habilidades de interacción social para niños/as en edad escolar .Ed. Monjas. Valladolid.
- PALACIOS J, Y OTROS .(1999).Desarrollo afectivo y social. Pirámide. Madrid .
- www.cop.es/colegiados/CV00520/HS_1ª%20sesion.pdf
- es.scribd.com/.../AUTOESTIMA-Y-HABILIDADES-SOCIALES-EN-LO... - [Si](#)