

## ORIENTACIONES PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA

### Consideraciones

Con mucha frecuencia las experiencias capaces de reforzar la autoestima están relacionadas con el colegio, y por ello producen una ansiedad con la que el niño lucha continuamente; la carencia de autoestima le lleva a obtener malas notas y éstas le inducen a considerarse todavía menos, a tener menos estimación por sí mismo. De esta forma, el niño entra en un círculo vicioso del que le resulta cada vez más difícil salir.

Cuando aumenta la autoestima, la ansiedad disminuye y ello permite que el niño participe en las tareas de aprendizaje con mayor motivación.

### Orientaciones

- Mostrar interés cuando el niño/a realiza un trabajo, expresándolo con palabras, opiniones, juicios y actitudes.
- Demostrar al niño/a cariño, mediante gestos de aprobación, contacto físico (besos, caricias, abrazos...).
- Los regalos son otra forma de demostrar satisfacción y premiar el trabajo.
- Cuando hay una actividad que no está bien realizada, hay que decirlo, pero hay que tener presente que se critica el fallo, no la persona ( “eres un inútil”/”opino que eso no lo has hecho bien”).
- Evitar el uso de “muletillas” insultantes y no sentidas: “estás tonto...”, o de comparaciones: “Tu hermano es más pequeño y es más listo...”. Hay que comentar lo que han hecho mal, porqué lo han hecho mal y sugerir una forma de actuación mejor.
- Manifestar complacencia, elogiándole, cada vez que el niño/a nos presente una actividad realizada, reconocer el esfuerzo realizado (“me gusta”... “vale”, “estupendo”...).
- Asumir sus limitaciones, fracasos..., como algo connatural no solo a la edad infantil o adolescente.
- Valorar más el esfuerzo, el empeño en hacer las cosas bien, que los buenos resultados.

### ***Apunte de Programa:***

- Entrene al niño a autoobservarse atendiendo a su propia conducta y registrarla. Autoobservarse es darse cuenta de las condiciones (frecuencia, duración, intensidad, circunstancias, etc) en que el niño hace algo. Puede comenzar por observar el comportamiento de los demás. Por ejemplo las interrupciones que hace el alumno en clase.
- Después podría centrar su atención en alguna conducta suya. Por ejemplo: el nº de veces que dice al día “esto yo no lo sé hacer “.
- Haga reflexionar al niño para que aprenda a dotar de significado su propia conducta: ¿por qué he hecho esto?, ¿para qué lo he hecho?, ¿cómo me encuentro después de...? ¿cuál ha sido el motivo de...?.

- Cada vez que el niño realice una conducta positiva, adecuada y deseable debe dirigirse a sí mismo un comentario elogiante: “¡Muy bien. Mejoro poco a poco!, “ ¡Yo solo lo he conseguido!”, “ ¡ Me siento muy bien por ello ¡”.
- El comportamiento final que debe establecerse en el repertorio del niño debe secuencializarse, pormenorizarse en sucesivas fases sencillas. Por ejemplo comportamiento final: mayor autonomía (y seguridad). Conductas: 1. Sentarse a trabajar en la mesa de la profesora. 2. Sentarse en una mesa cerca de la mesa de la profesora. 3. Sentarse en su mesa, pudiendo levantarse 4-5 veces a consultar a la profesora. 4. Sentarse en su mesa, pudiendo levantarse 2 veces a consultar a la profesora. 5. Sentarse en su mesa y trabajar solo. Llevar el trabajo a la profesora al final de la mañana.
- Entrene al niño a autoadministrarse refuerzos (verbalizaciones y pensamientos) cada vez que logre avances en su conducta pero también debe incorporar pensamientos de dominio de la situación para cuando las “cosas no vayan bien”: “ ¡Me salió mal pero lo volveré a intentar”!, “El error fue debido a...”, “da igual, puedo mejorarlo “.
- El niño podría hacer como ejercicio un listado de frases positivas para utilizarlas como consecuencia de su conducta.
- Entrénele( escribir, dibujar, hablar...) a emitir comentarios totalmente contrarios a sus pensamientos negativos ( ¡ no valgo para nada!, ¡ no sirvo!, ¡ todo me sale mal!, ¡ soy muy feo ¡ ): “ ¡ Valgo por lo menos para esto ¡”, “ Esto no lo hago demasiado bien, sin embargo esto otro se me da estupendamente”, “ No soy Robert Redford, pero me defiendo!.
- La profesora puede convencer al niño de lo irracional de algunos pensamientos que le deprimen y le hacen infravalorarse y podría hacer un listado de conductas positivas más destacables del niño y utilizarlas como reforzadores: “Te sale muy bien el dibujo “, “Eres más rápido en carrera “, “Participas muy bien en grupo “. “ Tu modo de salir al patio es el adecuado “, etc.
- Si el bajo rendimiento académico contribuye a la baja autoimagen, deben reforzarse los atisbos o pequeños logros académicos por mínimos que sean: alabar por los pequeños logros y suprimir la crítica por el fracaso.
- El que unos alumnos refuercen a otros (alaben) por pequeñas realizaciones resulta muy estimulante para mejorar el concepto de uno mismo. Invitar a los compañeros a que los utilicen: “Te saldrá bien, ya lo verás”, “Tú lo resolverás “, “Es fácil para ti “, “A ti se te da bien eso”, etc.

