

***Educación Emocional y
Autoestima
Un enfoque preventivo para
trabajar la violencia contra
las mujeres***



Autoestima - Introducción

La familia es el primer contexto emocional y el entorno privilegiado donde los niños/as desarrollan su personalidad, sus afectos positivos y negativos, donde aprenden a verse a sí mismos/as y al mundo a través de las relaciones que sus miembros establecen entre ellos y donde adquieren valores y pautas de conducta para la vida.

Sin embargo, y a pesar de la importancia de sus relaciones con los hijo/as, los padres y madres reciben poca preparación más allá de la experiencia de haber sido ellos mismos hijo/as, aprendiendo sobre la marcha a través del ensayo y error.

El desarrollo integral del niño/a mejora cuando se enseña a los padres y madres a utilizar su relación diaria como una oportunidad para enseñarles a comunicar, a desarrollar habilidades sociales, competencias de resolución de problemas y control y manejo de sus emociones.

La sociedad actual impone una reducción del tiempo del que disponen los padres y madres para dedicar a sus hijo/as. *Por esta razón los momentos compartidos con los hijos/as deberían ser sobresalientes por la calidad, no por la cantidad.*

Con los conocimientos apropiados, los padres y madres podrán educar las emociones de manera divertida. Los hijos/as perciben este interés y responden muy favorablemente, se sienten motivados y les divierte compartir sus problemas emocionales y aprender a manejarlos de la mano de sus padres.

El desarrollo emocional consiste en un proceso de aprendizaje en el que el niño/a va construyendo su autoconcepto, su visión del mundo y de cómo manejarse en él/ella a partir de las emociones que genera su relación con el entorno.

En ese proceso el niño/a desarrolla su identidad, es decir, el concepto que tiene de sí mismo/a, y esta valoración es la base de su autoestima.

A diferencia del potencial genético con el que nacemos, *la autoestima se aprende* y se va adquiriendo a partir de las valoraciones que hacemos sobre nuestras cualidades, habilidades y comportamientos. *De igual manera se enseña.* En esta tarea la intervención de los padres es fundamental, ya que pueden enseñarle a no temer los retos que tiene que ir superando, procurarle experiencias que le permitan salir airoso, motivarle para que se enfrente a nuevos desafíos, establecer metas alcanzables y, en definitiva, proporcionarle un entorno estimulante que le permita experimentar sensaciones de logro y superación.

La autoestima se manifiesta en diferentes ámbitos: académico (para cada una de las diversas asignaturas o competencias intelectuales); social (con los compañeros/as y relaciones fuera de la escuela); emocional (su capacidad de reaccionar emotivamente ante las diversas situaciones); y físico (las habilidades y la apariencia física).

La autoestima es el conjunto de sentimientos que se traducen en :

- ⊙ Saber que somos importantes para alguien que a su vez nos importa.

Edita

Confederación Española de
Asociación Española de Padres
de Alumnos (CEAPA).

Autores

Fátima Parra de Dios
Centro Psicopedagógico
El Torreón
parradedios@hotmail.com

Coordinación

María Teresa Pina Ledesma,
Pedro Salguero Rodríguez,
Ginés Martínez Cerón
Pablo Gortázar Díaz

Administración, suscripciones y publicidad

CEAPA. Puerta del Sol, 4 6º-A
28013 MADRID
Tlf. 91 701 47 10 Fax 91 521 73 92

Realiza

ROELMA S.L.
Deposito legal:
M-14347-2003
Edición: 11.500 ejemplares

ceapa@ceapa.es
www.ceapa.es

CEAPA ES UNA ENTIDAD
DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA

- ⊕ Sentirnos “especiales” aunque no podamos decir por qué.
- ⊕ Sentir que sabemos hacer bien lo que emprendemos.
- ⊕ Sentirnos repletos de proyectos, avanzando hacia objetivos importantes para nosotros.

La autoestima es un sentimiento que se expresa con hechos. En el niño/a podemos detectar su grado de autoestima por *lo que hace* y *cómo lo hace*.

| NIÑOS/AS CON AUTOESTIMA | NIÑOS/AS CON Poca AUTOESTIMA |
|--|--|
| Estará orgulloso/a de sus logros | Evitará las situaciones que le provoquen ansiedad |
| Actuará con independencia | Despreciará sus dotes naturales |
| Asumirá responsabilidades con facilidad | Sentirá que los demás no le valoran |
| Sabr  aceptar las frustraciones | Echar  la culpa de su propia debilidad a los demás |
| Afrontar  nuevos retos con entusiasmo | Se dejar  influir por otros con facilidad |
| Se sentir  capaz de influir sobre otros | Se pondr  a la defensiva y se frustrará fácilmente |
| Mostrar  amplitud de emociones y sentimientos | Tendr  estrechez de emociones y sentimientos |
| <i>La autoestima tiene sus altibajos. Si un niño/a tiene mucha o poca autoestima muestra por lo general algunas de las características citadas, pero todos los niños/as se expresan así alguna vez. Más que fijarse en una característica concreta, lo que hace falta es observar su comportamiento.</i> | |

Los niños/as que tienen poca autoestima lo reflejan en su comportamiento. Y conforme se van desarrollando las características de esa falta de autoestima, van convirtiéndose en costumbres, y como tales, tan difíciles de erradicar como cualquier otra.

Autoestima y el comportamiento escolar.

Uno de los factores más importantes en el éxito escolar es la autoestima. El niño/a con poca autoestima suele encontrar pocas satisfacciones en el colegio; enseguida pierde la motivación y el interés y, en cambio, emplea buena parte de sus energías en aquellos aspectos que se relacionan con los sentimientos hacia sí mismo/a. La carencia de autoestima le hace obtener malas notas y éstas le inducen a considerarse todavía menos valorado, entrando en un círculo vicioso del que le resulta cada vez más difícil salir.

Por otra parte, cuanto peor va el niño/a, más se acude a la aplicación de remedios: el niño/a se ve inmerso en una espiral de fracasos y de autoinculpaciones, mientras que nadie presta atención a sus necesidades en relación con su autoestima.

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

Las relaciones personales también se ven influidas por el nivel de autoestima del niño/a. Cuando ésta es alta suele mantener buenas relaciones con los demás, en cambio cuando ésta es baja el niño/a suele ser excesivamente agre-



sivo o reservado. Para el niño/a con poca autoestima las relaciones personales tienen una tremenda importancia: busca en los demás el apoyo y la aprobación que no encuentra en sí mismo/a.

Los cuatro aspectos de la autoestima

La autoestima es un sentimiento que surge de la sensación de satisfacción que experimenta el niño/a cuando en su vida se dan los siguientes aspectos:

| | |
|-------------------------|--|
| APEGO | Es la satisfacción que obtiene el niño/a cuando establece vínculos que son importantes para él/ella y que los demás reconocen como importantes. |
| SINGULARIDAD | Es el resultado del conocimiento que el niño/a tiene por las cualidades que le hacen especial y/o diferente |
| AUTOEFICACIA | Es la sensación de control sobre los medios, oportunidades y capacidades que el niño/a dispone para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa. |
| PAUTAS Y MODELOS | Son los modelos humanos, morales y prácticos que sirven al niño/a para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y exigencias personales. |

Ninguno de estos cuatro aspectos es más importante que otro. Los niños/as con buen nivel de autoestima tienen buen apego, se saben singulares, tienen modelos y sensación de poder. Por el contrario, una autoestima deficiente suele caracterizarse por la existencia de ciertos conflictos en uno o más de estos aspectos.

El apego: problemas y soluciones

¿Qué significa tener un apego seguro?

El apego es un vínculo afectivo que el niño/a establece con algunas personas del sistema familiar creando un lazo emocional que impulsa a buscar la proximidad y el contacto de dichas personas.

La atención y la capacidad de respuesta estable y continuada a las señales del niño/a son los mejores predictores de un buen vínculo afectivo, pues el apego responde a la necesidad fundamental de seguridad y protección.

El vínculo de apego se manifiesta de diferentes formas:

- ⌚ Búsqueda y mantenimiento de proximidad.
- ⌚ Resistencia a la separación y protesta si se produce.
- ⌚ Exploración del mundo físico y social desde la seguridad que proporciona la cercanía de la figura de apego.
- ⌚ Sentimiento de seguridad, bienestar y apoyo emocional.
- ⌚ Formar parte de un grupo.
- ⌚ Estar relacionado con otros.



- ⌚ Identificarse con grupos concretos.
- ⌚ Tener un pasado y una herencia personales.
- ⌚ Poseer algo importante.
- ⌚ Pertenecer a alguien.
- ⌚ Percibir que los demás aprecian a las personas o cosas con las que él/ella se relaciona.
- ⌚ Sentirse importante para los demás.
- ⌚ Poseer un cuerpo en el que pueda confiar y que le responda como él/ella desea.

Cómo se comportan los niños/as que presentan problemas de apego.

Ante todo, si realmente existe un problema en uno o más de los aspectos de autoestima, los educadores y padres deben observar:

- ✓ Si los comportamientos son reiterados.
- ✓ La intensidad de su comportamiento.
- ✓ La frecuencia de las situaciones significativas.

La vinculación puede variar según la etapa del niño/a y las circunstancias.

Comportamientos sintomáticos:

- El niño/a siente ansiedad al relacionarse con los demás: se siente incómodo en actividades en grupo.
- El niño/a suele pasar muchos ratos solo.
- Se resiste a la comunicación.
- Para estos niños/as la amistad es tremendamente importante, aunque presenta hacia sus amigos actitudes ambivalentes.
- Presentan una aparente desmotivación por ayudar en las tareas de la casa.
- Estos niños/as no siempre son tímidos e introvertidos, pueden llegar a ser exigentes y/o agresivos/as.
- Suelen aparentar escasa capacidad de atención; en realidad la dedican a pensar en los demás o en ellos mismos/as.
- Las relaciones humanas les resultan agotadoras, por ello pueden llegar a relacionarse obsesivamente con objetos.



Consejos para padres:

1. Demostrar cariño a través del contacto físico. Esto es primordial para que el niño/a se sienta vinculado. Es importante saber cuándo y cómo el niño/a necesita que le toquen, esto sólo se puede averiguar intentándolo y observando su reacción.
2. Ser conscientes del efecto sobre el niño/a de las expresiones faciales de los adultos. Una sonrisa o un guiño pueden reconfortar, en ocasiones, más que las palabras. Del mismo modo el contacto visual aumenta la intimidad y es esencial en la comunicación.
3. Comunicarle oralmente los sentimientos positivos que sentimos hacia él/ella.
4. Elogiarle de manera concreta y coherente.
5. Reforzar positivamente sus buenas relaciones con los demás para ayudarlo a construir su inventario de habilidades interpersonales.
6. Compartir los sentimientos con el niño/a, de manera que sepan que lo que ocurre no siempre es consecuencia de sus actos. Esto reduce su nivel de angustia.
7. Escucharle sin juzgarle.
8. Reconocer sus necesidades, llevando a cabo las actividades que realmente le interesan a él/ella y no las que nosotros creemos que pueden interesarle.
9. Evitar interrogar al niño/a excesivamente tímidos ya que sienten una gran ansiedad deben responder a preguntas. Cuando el niño/a escucha es ya en sí una respuesta, según vaya perdiendo la timidez irá elaborando su participación más espontáneamente.

Consejos para mejorar la relación familiar.

El grado de vinculación está en relación directa con la calidad de las relaciones que se dan dentro de la familia. A través de rutinas sincronizadas o relaciones coordinadas en las que los padres y madres atienden a las necesidades de los niños/as satisfaciendo sus necesidades a medida que éstas aparecen, ambos aprenden a conocer al otro, interpretar sus señales, ajustar su comportamiento y captar y mantener la atención.

Se debe tener en cuenta que el cambio del clima familiar es una tarea a largo plazo y no se deben esperar resultados inmediatos:

- ✦ Dar oportunidades para que los componentes de la familia trabajen y jueguen juntos. Crear, coordinar y materializar situaciones que incluyan a todos los miembros de la familia (planear el día especial de limpieza, excursiones, salidas). Cuando haya que tomar grandes decisiones, tales como la compra de un coche es importante que cada miembro dé su opinión, y considerarlas todas seriamente.



- ↳ Establecer normas y reglas que introduzcan orden y procedimientos rituales en la vida familiar. Ejemplos: tener buenos modales en la mesa, no chillarse ni insultarse, no poner la música fuerte a partir de las diez de la noche.
- ↳ Dar oportunidades para que los componentes de la familia compartan con los demás sus asuntos personales.
- ↳ Asignar responsabilidades y tareas para cada uno de sus miembros y re-ajustarlas cuando las circunstancias lo requieran.
- ↳ Fomentar la resolución de los problemas en lugar de buscar las faltas que cometen los demás.
- ↳ Otorgar a los niños/as tiempo para que cuenten sus cosas y animarles a encontrar la solución por ellos mismos, teniendo en cuenta los límites razonables ya establecidos.



Actividades para realizar en casa

Reflexión sobre refranes

- ☉ Leer en voz alta y comentar con los niños/as el refrán: *“Para tener y mantener un amigo, es necesario ser con él/ella como te gusta que sean contigo”*.
- ☉ Pedir a los niños/as que piensen en algo positivo que hayan hecho por un amigo y que les haya gustado.
- ☉ Compartir con la familia lo que dibujaron y escribieron.

¿Cómo reaccionan mis amigos con lo que hago?

- ☉ Pedir a los niños/as que completen las siguientes oraciones:
 - “Si soy amable con un amigo/a se sentirá.....”
 - “Si le pego a un compañero/a se sentirá”
 - “Si no dejo jugar a un compañero/a en un grupo se sentirá.....”
 - “Si le agradezco a un amigo/a algo que hizo por mí se sentirá.....”

Después se le pide al niño/a que elija varias oraciones y las lea a toda la familia.

“Te felicito”

- ☉ Se forma un semicírculo alrededor de una silla.
- ☉ Un miembro de la familia se sienta en la silla central mientras los demás van dirigiéndole elogios por algo que haya podido hacer bien.
- ☉ Cambiar por turnos el lugar y el papel de hacer y recibir elogios.

Consejo: Para que este juego resulte útil, es imprescindible que éstos se den de una manera sincera, clara y directa y que quien los reciba preste atención detallada a los mismos y los agradezca, también de manera sincera y directa.



La singularidad: problemas y soluciones

¿Qué significa sentirse singular?

La sensación de singularidad se desarrolla atesorando experiencias que permitan al niño/a expresar sus diferencias y recibir apoyo y aprobación por ellas. Para ello necesita:

- ⊙ Respetarse, valorar sus actuaciones y aprender a fiarse de sus sensaciones.
- ⊙ Saber que es alguien especial, aunque se parezca a los demás.
- ⊙ Saber que los demás le creen especial.
- ⊙ Ser capaz de expresarse a su manera.
- ⊙ Usar la imaginación y dar rienda suelta a su creatividad.
- ⊙ Disfrutar del hecho de ser diferente aprendiendo al mismo tiempo a respetar a los demás.

El niño/a expresa su singularidad a nivel físico, intelectual y moral.

Cómo se comportan los niños/as que presentan problemas de singularidad.

- Los niños/as que se sienten poco singulares tienden a restringir su imaginación.
- Los niños/as poco singulares pueden presumir mucho, pero en momentos poco apropiados. Buscan reconocimiento y elogio.
- Estos niños/as suelen ser poco decididos cuando se les saca a la pizarra o se les pide que hagan algo, sin embargo cuando son otros el centro de las miradas tienden a querer llamar la atención.
- No aportan ideas originales puesto que no tienen una forma singular de ver las cosas, se limitan a repetir ideas de otros.
- No les gusta la novedad y lo desconocido.
- Se adaptan a los deseos de los adultos u otros niños/as, no tienen dotes de líder.
- No saben aceptar los elogios.

Consejos para padres:

Podemos hacer que estos niños/as aprendan a tener un sentimiento positivo de su individualidad, aunque esto no significa que haya que consentirles que se vuelvan incontrolables o tan diferentes que no se ajusten a los límites normales.

1. Animar al niño/a a que exprese ideas que puedan ser diferentes de las nuestras, transmitiéndole el sentimiento de que las respetamos aunque no las compartamos.
2. Es importante demostrarle aceptación, reconociendo verbalmente, los sentimientos, las actitudes y las opiniones del niño/a.
3. Señalar al niño/a qué es lo que él/ella posee de especial y diferente de manera que tenga un marco de referencia para calificar su singularidad.
4. Inculcarle la idea de que sus opiniones, gustos o antipatías diferentes y propias no van a hacer que se le acepte menos.



5. Darle oportunidades para que se exprese creativamente.
6. No ridiculizar ni avergonzarles, aunque tengamos que poner límites a sus actividades, explicándoles que censuramos o limitamos sus actos, no a ellos como personas.
7. Ayudar al niño/a a encontrar modelos aceptables de expresarse ofreciéndoles alternativas positivas a su actividad de manera que no infieran en la de los demás.
8. Elogiarle en privado. El niño/a con problemas de singularidad se siente incomodado cuando se le elogia en público. Una táctica sería repasar sus logros del día a la hora de acostarle.



Consejos para mejorar la singularidad dentro de la familia.

El ambiente que impulsa los sentimientos de singularidad se produce cuando las “normas” que existen dentro de la familia son de respeto por la expresión de la individualidad de sus componentes.

- ↳ Organizar espacios propios para cada miembro, marcando claramente las normas que protejan la intimidad y las pertenencias personales de cada uno.
- ↳ Aceptar que la individualidad y la creatividad puede conllevar cierto desorden. Los padres que tienden a controlarlo todo reducirán las expresiones de singularidad. Se tratará pues de encontrar entre todos un equilibrio que conjugue ambas tendencias.
- ↳ Utilizar las recompensas al buen comportamiento, mejor que el castigo. Éstas deberán adaptarse a los intereses y valores singulares de los niños/as.
- ↳ A la hora de distribuir las tareas domésticas hay que tener en cuenta las habilidades y los intereses de los niños/as. Estimular su sentido de la singularidad permitiéndoles que sean ellos/as quienes realicen aquellas tareas en las que especialmente destacan.

Actividades para realizar en casa

Descubre más cosas de ti mismo

⇒ Completa las siguientes frases:

“Una de las cosas de más me gusta es.....”

“Una cosa buena que yo tengo es que.....”

“Cuando tengo tiempo libre lo que hago es.....”

“El deporte que más me gusta es.....”

Soy bueno para...

- ⇒ Se pide a los niños/as que piensen en 3 ó 4 cosas para las que crean que tienen facilidades, sepan hacer bien o se sientan competentes.
- ⇒ Ayudamos a encontrar aspectos positivos a los niños/as que tienen dificultades para ello.
- ⇒ Se reflexiona sobre lo positivo que resulta reconocer nuestras habilidades.

Autoeficacia: problemas y soluciones

¿Qué significa tener sensación de autoeficacia?

El niño/a siente que puede ejercer alguna influencia sobre lo que le ocurre en la vida. Para poseer tal influencia requiere:

- ⊕ Creer que normalmente puede llevar a cabo lo que planea.
- ⊕ Saber que dispone de las habilidades para realizar sus planes.
- ⊕ Sentirse responsable en algunos aspectos importantes en su vida.
- ⊕ Sentirse capaz de realizar una tarea porque previamente le han enseñado cómo desempeñarla.
- ⊕ Saber cómo tomar decisiones y resolver problemas.
- ⊕ Tener autocontrol de sus emociones.
- ⊕ Utilizar las habilidades que ha ido aprendiendo en las situaciones oportunas.

Factores importantísimos a la hora de ayudar a los niños/as a desarrollar su sensación de poder son la imposición de límites y normas adecuadas. Darles la oportunidad de asumir responsabilidades y pedirles que colaboren en las tareas domésticas.

Cómo se comportan los niños/as que presentan problemas de confianza.

- Los niños/as con este tipo de dificultades son tercos e intentan controlar a los demás.
- Abandonan con facilidad cuando se enfrentan a una desilusión. Tienen poca tolerancia a la frustración.
- Se muestran desvalidos, esto provoca que sean los demás los que acudan en su ayuda, lo que refuerza su escasa sensación de poder.
- A nivel físico, estos niños/as, debido a la tensión tienen tendencia a ser patosos. No les gustan los retos, ni los riesgos físicos.
- Eluden las responsabilidades, incluso a nivel personal (vestirse, levantarse a la hora...)
- Demuestran muy poca iniciativa, esperan que los demás emprendan las actividades. Se aburren con facilidad. Se muestran desvalidos frente a todo lo que perciban como un reto. A veces se les tacha de vagos pero es simplemente inhibición.
- Tienen un pobre control emocional: llantos, arrebatos de ira o tristeza de forma exagerada que no saben cómo comunicar.

Todas estas características influyen en una actitud negativa hacia el aprendizaje, lo que implica que adquieran pocas habilidades y competencias, reforzando, así, su escasa sensación de poder.



Consejos para padres:

1. Enseñarle a enfrentar las cuestiones que sean de su exclusiva responsabilidad, haciéndoles saber en qué situaciones ha sido responsable para que tome conciencia de su capacidad.
2. Proponerle distintas opciones para que sea él/ella quien elija. Elegir y actuar en consecuencia es una de las mejores maneras de reforzar su sensación de autoeficacia.
3. Analizar con él/ella las situaciones en las que ha perdido su control emocional y mostrarle que es responsable del control de sus emociones.
4. Enseñarle cómo puede influir en los demás de manera positiva. Darle pautas para que adquiera habilidades para relacionarse.
5. Hacerle tomar conciencia de sus propias decisiones, repasando con él/ella las decisiones que ha tomado y las consecuencias, ayudarle en el proceso de la toma de decisiones y permitiéndole que lo ejercite de manera autónoma. El niño/a debe aprender que es mejor tomar una decisión y equivocarse que no hacer nada.
6. Enseñarle a resolver los problemas. No se trata de evitarle o solucionarle los problemas sino de mostrarle los pasos para que sea él/ella mismo quien los resuelva.
7. Organizar actividades que impliquen oportunidades de éxito para el niño/a, teniendo en cuenta la lo que es capaz de hacer de acuerdo a su desarrollo.
8. Establecer con el niño/a los límites para él/ella y para los demás, el concepto de límite le enseña a usar su capacidad de autocontrol.
9. Enseñarles a decir no en cuestiones personales que no les sean favorables permitiéndoles comprobar que por eso no les vamos a dejar de querer.

Consejos para mejorar la autoeficacia dentro de la familia.

Dentro de la familia, el poder suele asociarse a la conflictividad, cuando es mal entendida se transforma en “luchas de poder”. Sin embargo las personas que poseen una buena sensación de poder no necesitan “ganar” para tener confianza en sus propias opiniones.

Este aspecto está estrechamente ligado al grado de confianza de los padres, su necesidad de afirmar su sensación de poder irá en detrimento de la de sus hijos.

En general, el respeto de los hijos está relacionado más con la claridad, la racionalidad, la honestidad, la coherencia y el interés demostrado por los padres que por su capacidad de usar su autoridad.

- ↳ Las normas de la familia son cosa de todos, los padres no deben cambiarlas de forma arbitraria y no consensuada. La autoeficacia se ejerce inicialmente en el núcleo familiar, teniendo la oportunidad de manifestar opiniones y necesidades. Lo mismo ocurre sobre la toma de decisiones que afecta a la familia, estableciendo canales para la expresión de quejas y conflictos.
- ↳ Estimular para que acepten retos mostrándoles que creemos en ellos. Los padres que tienen un buen nivel de expectativas en cuanto a sus hijos, lo transmiten a éstos tanto de forma consciente como inconsciente.



- ↻ Manifestarles directa y claramente que obtendrán más privilegios, autonomía y control sobre su bienestar cuanto más nivel de responsabilidad y capacidad demuestren.
- ↻ Distribuir entre los distintos miembros proporcional y equitativamente los recursos: dinero, espacio y tiempo. Esto es especialmente importante: el niño/a debe tener la seguridad de que sus padres le van a dedicar tiempo, el impacto sobre la sensación de poder de un niño/a es muy profundo cuando sabe que los padres disponen de un tiempo especial para él/ella, sobre todo si se trata de un momento organizado y predecible.
- ↻ La autoeficacia aumenta cuando el niño/a sabe qué recursos puede conseguir y qué esfuerzos debe poner en juego para conseguir esos recursos.
- ↻ La sensación de poder y el sentido de la responsabilidad están íntimamente ligados. El niño/a debe saber cuáles son sus responsabilidades y cuáles las decisiones que debe tomar de manera autónoma.



¿Qué pienso antes de hacer una tarea?



¿Qué piensas tú antes de hacer una tarea? ¿Qué es mejor?

El que quiere ganar algo tiene que dar a cambio

- ⇒ Conversar con los niños/as sobre lo importante que es tener en cuenta que para ganar algo (éxito, buenas notas) es necesario que haya algún costo (esfuerzo, trabajo, paciencia y autocontrol).
- ⇒ Ayudarles a recordar personas que hayan tenido éxito y que averigüen qué ha tenido que hacer para lograrlo.
- ⇒ Trabajar el dicho “el que quiere ganar algo, algo tiene que dar a cambio”
- ⇒ Reflexionar sobre sus aspiraciones personales y sobre los medios que deben utilizar para conseguirlos.
- ⇒ Elaborar una lista de logros que los niños/as hayan conseguido y reflexionar sobre los esfuerzos y habilidades que fueron capaces de utilizar para conseguirlos

Las cosas me resultan bien cuando...

- Subrayar lo que corresponda

Para que algo me resulte bien necesito...

Entusiasmo - Ánimo - Trabajo - Ser dominante - Esfuerzo - Rabia - Miedo - Optimismo - Constancia - Tener metas - Interés - Cansancio - Organización.

- *Las cosas no me resultan bien cuando...*

Me organizo poco - me esfuerzo poco - no le pongo empeño - trabajo con disgusto - trabajo mucho - me concentro - no tengo ánimo - me distraigo - no me intereso - soy constante - nadie me ayuda - no tengo las metas claras.

Modelos y pautas: problemas y soluciones

¿Qué significa tener pautas?

El niño/a es capaz de otorgar un sentido a la vida porque posee criterios y valores y vive de acuerdo a ellos. Esto implica:

- ⌚ Tener personas que puedan servirle como modelo.
- ⌚ Desarrollar su capacidad de distinguir lo bueno de lo malo.
- ⌚ Tener valores y creencias que le sirvan para guiar su comportamiento.
- ⌚ Tener un amplio campo de experiencias que puedan transferir a situaciones nuevas.
- ⌚ Desarrollar su capacidad de trabajo para conseguir sus objetivos y ser consciente de lo que esto significa.
- ⌚ Sentir que hay estabilidad en su vida que le permita hacer predicciones acertadas.
- ⌚ Saber que se valoran positivamente los criterios por los que él/ella se rige.
- ⌚ Saber cómo organizar su curiosidad.
- ⌚ Tener un sentido del orden.

Los modelos que influyen en el niño/a son de tres tipos:

- **Humanos:** personas que son para él/ella dignas de emulación.
- **Morales:** ideas que sirven de guía a las actitudes y a la conducta del niño/a.
- **Prácticos:** los esquemas y las imágenes mentales que proceden de su experiencia y que determinan su comportamiento en cualquier actividad.

El niño/a adopta los modelos en función de los éxitos o fracasos que obtiene al ponerlos en práctica. Este proceso es inconsciente y tienen mayor influencia aquellos modelos adoptados en situaciones de gran contenido emocional, esto implica que los niños/as aprenden mucho más de lo que viven que de lo que se les dice. Es especialmente importante tener en cuenta que a la hora de transmitir valores, actitudes espirituales y relaciones personales, los niños/as más que entender y aceptar mensajes verbales, los observan y tratan de dar un sentido a lo que ven.

Cómo se comportan los niños/as que presentan problemas de pautas y modelos.

- La confusión crónica es el síntoma más destacado, el problema tiene su



causa en la ausencia de objetivos. El niño/a cambia de una actividad a otra “sin rumbo”.

- Se muestra confuso y no tiene una idea clara de cómo llevar a cabo las tareas que se le encomiendan.
- Suele ser bastante desorganizado.
- Tiene problemas a la hora de tomar decisiones.
- Se obstina en que las cosas tienen una única solución. No suele generalizar, diversificar o enriquecer las soluciones.
- Esta misma rigidez se aplica a las exigencias que se impone. Presenta escasa tolerancia ante la ambigüedad, ante la ansiedad que ésta le causa la conducta es retraerse y/o abandonar.
- Suele manifestarse incoherente en el aspecto ético o moral. En apariencia puede mostrarse mentiroso/a o hipócrita, cuando en realidad es que no sabe distinguir lo bueno de lo malo.
- Se inhibe ante nuevas experiencias, porque posee un bagaje limitado que le aporte una riqueza de modelos que puede aplicar.
- La falta de modelos y pautas hace que se convierta en “camaleón” e imite a las personas que son importantes para él/ella.



Consejos para padres:

Mejorar el sistema de modelos de un niño/a requiere una gran dosis de paciencia y que los nuevos modelos le produzcan más satisfacción y éxitos que los antiguos. Se trata de ayudarles a organizarse, aprender y discernir cuáles son sus objetivos.

1. Ayudar al niño/a a adquirir valores y creencias que puedan servirle como guía de conducta. Dialogar con el niño/a para que entienda y clarifique sus valores y creencias.
2. Compartir con el niño/a nuestras creencias, el niño/a necesita puntos de referencia suministrados por los adultos que más quiere y en los que más confía para ayudarle a encontrar sentido al mundo.
3. Ayudar al niño/a a marcarse objetivos razonables y alcanzables. Los niños/as con problemas en este aspecto no carecen de objetivos sino que los tienen confusos y necesitan ayuda para clarificarlos y secuenciarlos en objetivos más simples y alcanzables.
4. Ayudarles a visualizar los objetivos relacionados con su conducta, su aprendizaje y sus tareas y obligaciones.
5. Enseñar al niño/a a comprender las consecuencias de sus actos, mostrándoles la relación causa-efecto de su comportamiento.
6. Comunicar a los niños/as expectativas positivas hacia ellos transmitiéndoles de forma clara que confiamos que realizarán las tareas exitosamente.
7. Ayudar al niño/a a ampliar su campo de experiencias. Cualquier situación es una buena oportunidad para aprender siempre y cuando reflexionemos con ellos sobre sus vivencias y pasen a formar parte de su sistema de valores.
8. Tomar conciencia de que padres y educadores son los principales modelos para los niños/as.

Consejos para mejorar los modelos y pautas dentro de la familia.

La tarea de crear un clima familiar que refuerce el sentido de los modelos depende de tres factores:

- **Comunicación:** en lo que respecta a límites y normas, niveles de exigencia y expectativas de comportamiento de los miembros de la familia en su relación con los demás componentes.
- **Organización:** marcar objetivos claros, tanto a largo como a corto plazo, conseguir que todos sepan cómo deben hacer las cosas y cumplir con lo prometido
- **Orden:** planificar las tareas cotidianas de manera que éstas se convierta en un hábito de modo que se cree un entorno ordenado.

Actividades para realizar en casa

¿cuáles son nuestros límites?

- ☞ Pensar con los niños/as cuáles son los principales límites y normas de la casa y qué pasa si no se cumplen.
- ☞ Elegir 2 normas por semana y escribirlas en una cartulina y anotar también las consecuencias si no se cumplen.
- ☞ La cartulina se pegan en un panel que formará el decálogo de las normas de casa.
- ☞ Conversar y analizar con los niños/as las formas en que se harán cumplir estos límites.

Portarse bien es...

Es importante que los niños/as sepan claramente qué es portarse bien y que lo puedan definir concretamente.

- Subrayar las palabras que tienen que ver con portarse bien.

| | | | | |
|--------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|-----------|
| Jugar en clase | ayudar | quedarme tranquilo/a | interesarme | conversar |
| cumplir con los trabajos | obedecer | tener interés por aprender | ser insolente | |
| desordenar | prestar atención | participar en clase | estar callado | enfadarme |
| | pelear con otros niños/as | dar buenas ideas | hacer las tareas | reírme |

Elaboremos un plan

- ☞ A partir de la siguiente situación: Cada vez que tienes que hacer los deberes se produce un auténtico problema. Nosotros, te decimos que los hagas y que no pierdas el tiempo, tú te “escabulles” y lo dejas para última hora y...

- ☞ Reflexionamos sobre las consecuencias:

¿Por qué te “escabulles”?

¿Cómo solucionar el problema?

- ☞ Hacemos un plan:

- a) Cuando lleguemos del colegio lo primero que haremos será
- b) Después de merendar lo que haremos será.....
- c)
- d)

- ☞ Después de unos días hablaremos sobre lo positiva que ha resultado la experiencia.



RESUMEN ESTRATEGIAS

| ESTRATEGIA | DESCRIPCIÓN | APLICACIONES |
|---|--|--|
| Pasar tiempo de calidad con los hijos | Pasar frecuentes períodos de tiempo ininterrumpido (30"-3') inmersos en la actividad preferida por el niño/a | Transmite interés y cariño hacia el niño/a; proporciona oportunidades para que el niño/a cuente cosas de sí mismo (autorrevelación) y practique habilidades de conversación. |
| Fomentar la conducta deseable | Proporcionar Atención Positiva después de comportamientos apropiados | Hablar con un tono de voz agradable, jugar de forma cooperadora, compartir, leer, ponerse de acuerdo en un proyecto... |
| Dar grandes muestras de afecto físico | Atención Positiva y afectiva después de las conductas apropiadas | Abrazar, tocar, apretar, hacer cosquillas, coger en brazos, hacer mimos... |
| Mostrarse como ejemplo de conducta deseada | Proporcionar al niño/a una demostración de la conducta deseable, llevándola a cabo nosotros mismos | Habilidades sociales. Habilidades de autoayuda/autonomía Habilidades de autocontrol. |
| Establecer reglas básicas claras y determinar las consecuencias lógicas | Negociar por adelantado un conjunto de reglas justas, específicas y aceptables que se apliquen a situaciones concretas y determinar las consecuencias de su incumplimiento | Ver televisión Salir de compras Visitar familiares o amigos Salir a pasear... |
| Discusión dirigida | Identificar la conducta problema, buscar una alternativa, y ensayar una conducta correcta. Decidir qué hacer en caso de que se rompan las reglas | Dejar la cartera en el suelo de la cocina, dejar la mesa desordenada... |
| Gráficos de buena conducta | Proporcionar recompensas consecuentes a la conducta deseada o indeseada | Hacer las tareas de casa, no decir tacos, rabieta, reglas de cortesía... |
| Dar instrucciones claras y con tranquilidad | Instrucciones claras, específicas y determinar con detalle el comportamiento correcto. | Tareas cotidianas, comportamiento inapropiado, juego peligroso... |
| Tiempo de calma o tiempo fuera | Colocar al niño/a en el mismo ambiente que otros miembros de la familia, pero en calma o apartarlo durante un periodo de tiempo específico | Chillar, rabieta, lloros, desobediencia, comportamiento agresivo... |
| Ignorar de manera planificada | Retirar la atención mientras continúen los problemas de conducta | Contestar, protestar, exigir, llorar o gritar... |
| Actividades planificadas | Preparar actividades con anticipación para limitar los problemas de situaciones de riesgo | Situaciones conflictivas fuera de casa, viajes, visitas... |

La tarea de guiar el desarrollo emocional del niño para que pueda hacer frente a las exigencias de la vida no es fácil. Los padres y madres podrán llevar a cabo este proceso más sereno y eficazmente si la realizan en colaboración con educadores y profesionales especializados que les asesoren, informen y acompañen en este camino.

Afortunadamente, el interés por el desarrollo emocional como complemento indispensable al desarrollo intelectual y académico del niño/a está aumentando y prueba de ello son los nuevos programas de inteligencia emocional que ya se están implantando en muchos colegios, la aparición de la Psicología Positiva, cuyo objetivo es utilizar los conocimientos de la psicología para favorecer el desarrollo y el bienestar psicológicos, y el aumento de profesionales dedicados a la prevención de problemas y trastornos derivados de una escasa madurez emocional.

En esta era donde la información está al alcance de todos, la capacidad para manejar los propios sentimientos y emociones y los de los demás y utilizar este conocimiento para guiar pensamiento y acciones, es la que puede marcar la diferencia para convertirse en una persona feliz laboral, social y personalmente.

Financiado por:



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES

INSTITUTO
DE LA MUJER