

AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

Aspectos clave de nuestra personalidad

INTRODUCCION:

Hay un consenso general en considerar la autoestima como un aspecto de nuestro autoconcepto.

Definición de Autoestima: el valor que el individuo atribuye a su particular descripción de sí mismo. Podemos determinar además que la autoestima tiene dos componentes:

- Sentimiento de capacidad personal
- Sentimiento de valía personal.

Definición de Autoconcepto: ideas que tiene el individuo acerca de sí mismo. Supone la organización mental de las experiencias internas y externas del individuo. Sería como una autoteoría sobre mí.

La valoración que hacemos de nosotros mismos es un aspecto con máxima relevancia en la calidad de vida de las personas, en su productividad y en su salud mental. (Haeusser y Milicia 1995). Cuanto más alta sea la autoestima de una persona, más posible será llegar a ser quien desea ser en el futuro.

“Me siento capaz”

“Siento que tengo los recursos para alcanzar mis metas”

La imagen de nosotros mismos y nuestro grado de satisfacción con ella se general y asienta en la niñez.

FORMACION DE LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO:

Durante los primeros años escolares, el aspecto y las cualidades físicas cobran importancia en la evaluación que los niños hacen de sí mismos.

Hacia los 7 años se produce un cambio en este ámbito ya que su auto evaluación se realizará tomando como referencia la **comparación** entre su comportamiento - rendimiento y el de los otros en las actividades.

Luego el foco de la auto percepción se va desplazando desde las cosas que suele hacer hacia aquellas actividades en las que es bueno o destaca.

Los dos referentes de la autoestima de nuestros hijos en la escuela serán:

- Evaluación del profesor
- Comparación con otros niños

Ambos son factores externos al propio niño.

Finalmente al llegar a la adolescencia los pilares de la autoestima de nuestro hijo se irán asentando en la percepción de **aspectos de la propia personalidad** (factores internos), la capacidad para hacer amigos (encontrar apoyo social) y aceptación de las normas sociales (sentimiento de ajuste en el grupo).

Qué duda cabe que la familia es el principal foco de influencia sobre la autoimagen de nuestro hijo. En general una **AUTOIMAGEN GLOBAL POSITIVA** la encontraremos en un niño que percibe, piensa y siente que es una persona querible y valiosa, que actúa eficazmente y es capaz de hacer frente a las dificultades.

A CONTINUACIÓN DESCRIBIMOS CUALES SON LOS PILARES BÁSICOS DE LA AUTOESTIMA.

CÓMO FAVORECER EL DESARROLLO DE UNA AUTOPESTIMA POSITIVA DESDE LA FAMILIA

A TENER EN CUENTA: cualquier iniciativa que pretenda mejorar la autoestima de nuestro hijo deberá ser individualizada, teniendo en cuenta factores como su temperamento, sus intereses, sus destrezas y sus mecanismos de defensa. Sugerencias:

1. Desarrollar la sensibilidad del niño en un clima de aprendizaje, dándole la oportunidad de desarrollar tareas en un ambiente calido y procurando incentivarle de forma positiva.
2. Darle la oportunidad para tomar decisiones y resolver problemas mostrando confianza en sus habilidades para hacerlo.
3. Reforzar positivamente sus conductas apropiadas a la situación siendo efusivo, claro y concreto.
4. Establecer una autodisciplina poniendo límites claros y enseñándoles a predecir las consecuencias de sus conductas.
5. Enseñarles a resolver adecuadamente sus conflictos y aprender de errores y faltas como algo habitual en el crecimiento.
6. Usar algunas reglas básicas del lenguaje sobre cómo formular elogios y comunicar comentarios críticos.



umandi
klub