

ESCUELA DE PADRES Y MADRES

LA AUTOESTIMA Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN EL DESARROLLO DEL NIÑO@

INTRODUCCIÓN:

El objetivo primero y fundamental de la educación es proporcionar a los niños y a las niñas, a los jóvenes de uno y otro sexo, una formación plena que les permita conformar su propia y esencial identidad (Preámbulo LOGSE, 1990).

La educación de la autoestima y de las habilidades sociales es un proceso gradual en el que los padres y los educadores deben intervenir con actitudes de firmeza y exigencia y al mismo tiempo, de empatía, comprensión y ternura.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es el aprecio que se tiene de uno/a mismo/a, el concepto que tenemos de nuestra propia valía y se expresa en los sentimientos, emociones y experiencias de nuestra vida. **Constituye el núcleo básico de la personalidad.** Cuando alguien nos alaba por algún motivo nos ponemos contentos; cuando hemos hecho un buen trabajo nos llena de satisfacción. Actuando así se aprende a valorarse y a sentirse bien. El modo en que nos sentimos respecto a nosotros mismos nos afecta en las relaciones sociales. En la medida en que tengamos sentimientos de valía personal mejoran nuestras relaciones con los demás.

¿CÓMO FAVORECEMOS LA AUTOESTIMA DE NUESTRO HIJO@? AYUDÁNDOLE A:

- Tomar decisiones sobre sus cosas: amigos, dinero, diversión, ropa, actividades, deportes, etc.
- Ser responsable y tener seguridad en sí mismo/a.
- Ser conscientes de quién es, cómo es, qué piensa, etc.
- Ser optimista.
- Sentirse orgullo, satisfecho, contento por sus logros, por lo que va consiguiendo, poco a poco.
- Valorar lo positivo, y lo negativo que hay en él.
- Tolerar el no salirse con la suya cuando no puede ser.
- Aceptarse a sí mismo como es e intentar cambiar aquellas conductas en las que no esté de acuerdo.
- Expresar y comprender sus emociones: alegría, tristeza, enfado...

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Son todas aquellas conductas verbales y no verbales que nos permiten en una situación dada conseguir nuestros objetivos con un coste emocional bajo; es decir sintiéndonos bien con nosotros mismos y manteniendo una buena relación con los /as demás.

¿CÓMO SE APRENDEN?

Como la mayoría de las conductas humanas, el comportamiento social se aprende. Aprendemos desde niños/as imitando y observando a nuestros padres y madres y a aquellas personas cercanas a la escuela.

A medida que vamos creciendo y conociendo nuevos contextos y situaciones, vamos observando y experimentando nuevas conductas y modificando las anteriores, así en la adolescencia al núcleo familiar se le agrega el grupo de iguales cobrando gran importancia como transmisor de normas, valores, y marcando estilos de comportamientos. No debemos olvidar la importancia que tienen las normas sociales, la cultura de la sociedad y de cada grupo social, así como los valores que transmiten los medios de comunicación.

¿POR QUÉ SON NECESARIAS?

- Mejoran la socialización y las relaciones entre iguales. Contribuyen a prever conflictos, a evitarlos y a solucionarlos.
- Contribuyen a desarrollar un comportamiento social adaptativo en el adulto.
- Desarrollan el aprendizaje y el rendimiento.

PRINCIPALES HABILIDADES SOCIALES A CONSEGUIR EN LOS NIÑ@S

Escuchar. Iniciar y mantener una conversación. Formular preguntas. Dar las gracias.

Presentarse. Presentar a otras personas. Hacer un cumplido. Dar instrucciones. Disculparse.

Convencer a los demás. Pedir favores, peticiones o cambios de conducta a otras personas.

Aceptar o rechazar críticas de los demás. Ponerse en el lugar de los demás. Expresar quejas.

Trabajar en equipo.

¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

Es una habilidad social que consiste en tomar decisiones en la vida, hablar claramente, pedir lo que quieres y decir no a lo que no quieres. Significa tratar a la gente con amabilidad y respeto, defender tus derechos y respetar los derechos de los demás. Esta habilidad es de vital importancia en la adolescencia y nos compete a los padres la tarea de contribuir a desarrollarla paulatinamente a medida que crecen nuestros hijos.

LOS HIJOS APRENDEN LO QUE VIVEN

Si un niño vive criticado
Aprende a criticar.

Si un niño vive con hostilidad
aprende a pelear.

Si un niño vive avergonzado
aprende a sentirse culpable.

Si un niño vive con tolerancia
aprende a ser tolerante.

Si un niño vive con estímulos
aprende a confiar.

Si un niño vive con equidad
aprende a ser justo.

Si un niño vive con seguridad
aprende a tener fe.

Si un niño vive con aprobación
aprende a quererse.

Si un niño vive con aceptación y amistad
aprende a encontrar amor en el mundo.

(Sociedad Filium)

BIBLIOGRAFÍA:

CLEMENS, H “Cómo desarrollar la autoestima en el niño y adolescentes”. Ed. Debate. 1991

GOLDSTEIN, A.P. “Habilidades Sociales y autocontrol en la adolescencia”. Ed. Martínez Roca