

Secundaria

CÓMO AFRONTAR LOS MIEDOS

C. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR O REFORZAR EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

El autoconcepto está formado por las ideas que constituyen la imagen de lo que somos. Mientras que la autoestima es lo que siento en relación con el autoconcepto que tengo, sería la capacidad de tener confianza en nuestras posibilidades, aceptarnos y valorarnos de forma adecuada. Empieza a gestarse desde el inicio de nuestra vida y tiene que ver con las experiencias que el niño ha tenido con las personas de referencia y su entorno.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A CONSTRUIR UNA AUTOESTIMA AJUSTADA?

- Cada niño es único; tenemos una inteligencia, unas habilidades y unas capacidades diferentes y esto nos hace únicos.
- No podemos compararnos con nadie” Yo soy mi medida”.
- Aprender a convertir lo negativo en positivo. No generalizar.
- Hacernos conscientes de logros y éxitos.
- Confiando en nosotros.
- Aceptándonos.
- Esforzándonos para mejorar.

ORIENTACIONES PARA TRABAJAR EN EL ENTORNO EDUCATIVO

- Ser conscientes de cómo generamos las relaciones en el aula: con cada uno de ellos, ayudándoles a descubrir lo mejor que tienen, sus habilidades y siendo un modelo para imitar.
- Tener expectativas ajustadas ya que cada niño es diferente.
- Ayudarles a trazar metas, planificando objetivos asequibles.
- Permitir que se equivoque y animarlos a volver a intentarlo.
- Propiciar la creatividad.
- Valorar siempre sus logros, incluso pequeñas aproximaciones.

ORIENTACIONES PARA TRABAJAR EN EL ENTORNO FAMILIAR

- Dar ejemplo: somos los modelos que ellos imitarán.
- Respetar las normas: establecer límites y rutinas.
- Favorecer la comunicación: enseñarles a expresar emociones y sentimientos.
- Compartir tiempo: en cantidad y calidad. No compensar con objetos materiales.
- Ponerse en el lugar del otro: Practicando la escucha activa.
- Pedir perdón: Aprendemos reconociendo nuestros errores y esto nos sirve para mejorar.
- Enseñarles a tolerar la frustración: Transmitir la cultura del esfuerzo.