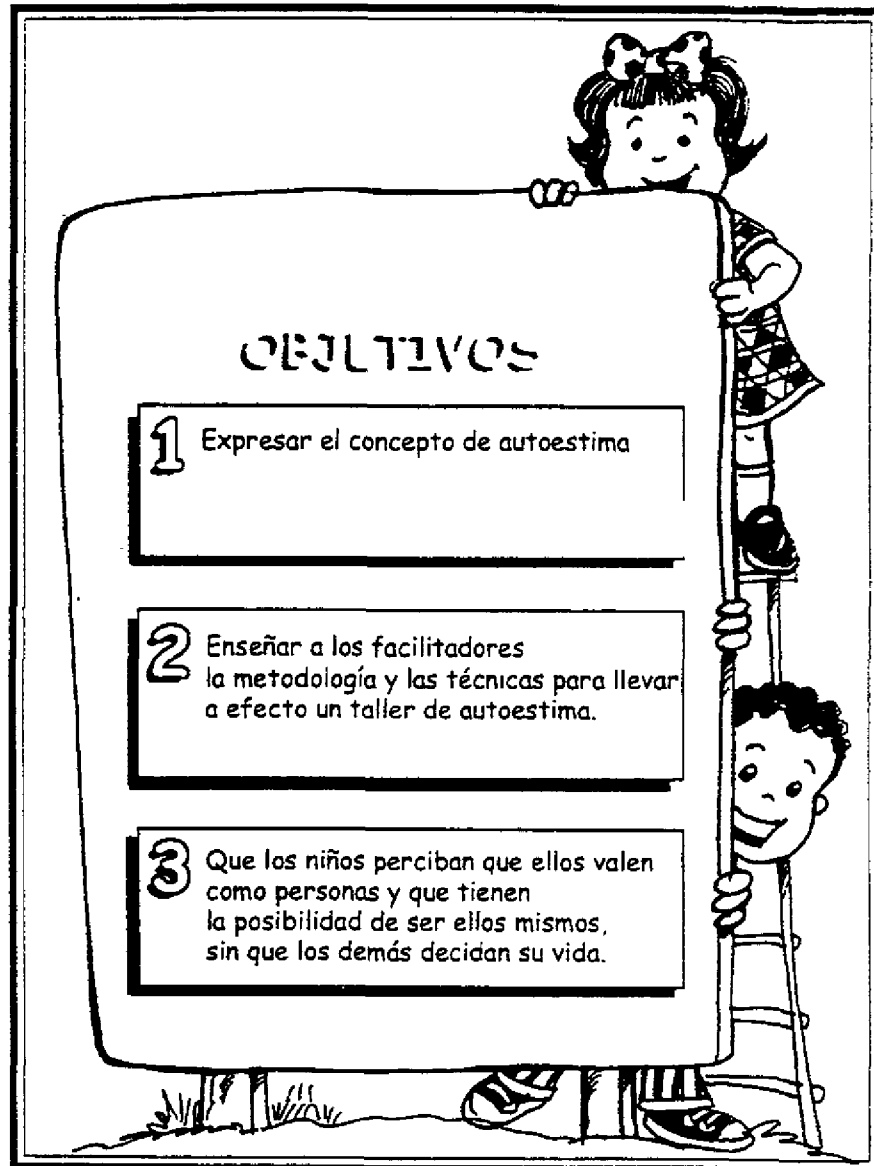


9

CAPÍTULO

DINÁMICA DE LA AUTOESTIMA



TEMAS

- 1.- Características que definen la estima alta y baja..... 184
- 2.- Cómo desarrollar una alta autoestima en los niños y niñas 188
- 3.- Metodología y técnicas para la realización de la dinámica de la autoestima 191
- 4.- Dinámica de la Autoesstima..... 192
- 5.- Valoración del cuerpo y la persona 192
- 6.- La Autoafirmación del valor propio 194
- 6.- Pensamientos para desarrollar la Autoestima 196

La autoestima es el concepto que tenemos acerca de nosotros mismos, acerca de nuestro valor, de nuestras capacidades y de nuestras posibilidades para enfrentar los diversos retos que nos plantea la vida. Es nuestra imagen interior y expresa el nivel de confianza en nosotros mismos.

Por eso la autoestima es un factor relevante en el éxito, el triunfo o el fracaso, económico, social, moral, espiritual, profesional y marital de una persona.

Uno puede tener una autoestima alta o muy baja; o poseer un grado cualquiera entre estos extremos.

El que tiene una estima de sí mismo alta, está más facultado para triunfos en la vida, y para sentirse bien y feliz consigo mismo; y por lo tanto, más capacitado para relacionarse nutritiva y positivamente con los otros. Participa de un modo activo en la vida, muestra seguridad en sí mismo, expresa sus opiniones y sentimientos, sin temor a las críticas y sin necesitar una constante aprobación de los demás. Es más abierto a nuevas experiencias; es flexible e inspira confianza y responsabilidad a los demás.

La autoestima de una persona no se forma de un día para otro. Es el fruto de las diversas circunstancias en las cuales el individuo ha desarrollado su vida y se vincula indisolublemente a su tipo de personalidad.

A continuación ofrecemos un listado de las características y actitudes que se asocian a la alta y la baja autoestima, expuestas de un modo comparativo. Lea y medite su contenido y agregue a los espacios en blanco, otras cualidades que usted encuentre que deberían añadirse a las que hemos bosquejado.

CARACTERÍSTICAS QUE DEFINEN LA ESTIMA ALTA Y BAJA

ALTA	Se percibe como único y así percibe también a los demás.
BAJA	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.
ALTA	Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.
BAJA	No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás.
ALTA	Toma sus propias decisiones y goza con el éxito
BAJA	No toma decisiones. Acepta las de los demás, culpándolos si algo sale mal.
ALTA	Acepta que comete errores y aprende de ellos.
BAJA	No acepta que cometa errores, o se culpa y no aprende de ellos.

ASISTENCIA PSICOLÓGICA A NIÑOS VÍCTIMAS DE DESASTRES

ALTA	Si conoce sus derechos, obligaciones y sus necesidades los defiende y desarrolla.
-------------	---

BAJA	No conoce derechos, obligaciones ni necesidades; por lo tanto no los defiende ni desarrolla.
-------------	--

ALTA	Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno.
-------------	---

BAJA	Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.
-------------	--

ALTA	Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto.
-------------	--

BAJA	Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo.
-------------	---

ALTA	Es libre nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás.
-------------	--

BAJA	Se siente acorralado, amenazado, se defiende <i>constantemente</i> y <i>amenaza a los demás</i> .
-------------	---

ALTA	Ejecuta su trabajo con satisfacción lo hace bien y aprende a mejorarlo.
-------------	---

BAJA	Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorarlo.
-------------	--

ALTA	Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente.
-------------	--

BAJA	Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades y no aprende.
-------------	---

ALTA	Se gusta a sí mismo y gusta de los demás.
-------------	---

BAJA	Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás.
-------------	---

ALTA	Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y trata de que sea duradera.
BAJA	Tiene problema para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, superficial y efímera
ALTA	Controla y maneja sus sentimientos, tiene fe, si no hay indicio de lo contrario, en lo que los otros hagan.
BAJA	Se deja llevar por sus instintos, su control esta en manos de los demás.
ALTA	Tiene la capacidad de auto evaluarse y no tiende a emitir juicios negativos acerca de otros
BAJA	No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de los demás y se la pasa juzgando a los otros.
ALTA	Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás
BAJA	Maneja su agresividad destructivamente y lastimando a los demás.
ALTA	Es consciente de sus constantes cambios. Adopta y acepta los nuevos valores y rectifica caminos.
BAJA	Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.
ALTA	Se aprecia y se respeta, y así también aprecia y respeta a los demás.
BAJA	Se desprecia y humilla a los demás.

Tomada y reelaborada de diferentes fuentes



Los factores más importantes y sobre los que nosotros podemos influir, son sin embargo, las actitudes y el tipo de educación que asumen los padres, madres o tutores, y los(a) maestros hacia los niños y niñas.

Fórmulas mágicas para lograrlo, no las hay. Sin embargo, en la tabla que se ofrece a continuación, resumimos las conductas educativas más relevantes que podemos implementar, tanto los padres y madres como los(as) educadores, para fomentar en los niños y niñas una auto estima alta. No es lo único que podemos hacer pero una lectura atenta y reflexiva puede ser de mucha utilidad, si lo que nos proponemos es conseguir formar niños y niñas con un alto concepto de sí mismos, responsables y capaces de enfrentar la vida con éxito.

Cómo desarrollar una alta autoestima en los niños y niñas

1. Haga que el niño **sienta que le importa** y que le interesa por el simple hecho de ser **persona**, y no por lo que hace. Para eso debe hacer que se **sienta amado(a) y aceptado(a)**.
2. Dele la oportunidad de vivir **acciones de éxito por sí mismo**, le va creando confianza y sensación de poder.
3. Es preciso que les proporcionemos a los niños y niñas **informaciones, habilidades y capacidades**, en las escuelas, y fuera de ellas, que les permitan sentirse útiles y competentes en la vida, y que los faculten para que puedan, ya adultos, ejercer una posición **laboral digna**.
4. Reconozca a los niños y las niñas **sus derechos**.
5. **Dele cierto poder y libertad** de realizarse por sí mismo, aunque con su apoyo y dentro de ciertos límites.
6. **Establezca límites al comportamiento de los niños y niñas**, basados en estándares o normas claras, y aplicando una disciplina coherente, pues esto los libra de la incertidumbre y les da un marco de seguridad, ellos lo necesitan.
7. **Elogie sinceramente**, apegados a la verdad y no sólo para consolarlos.
8. También **crítiquelos, honesta y amablemente** porque así sienten que importan y que nos interesa su buen comportamiento y su imagen. No critique ni viva preocupándose constantemente por nimiedades, co-

- sas insignificantes y secundarias en la vida, como la ropa que se ponen, el estilo de decoración de su cuarto, etc. Deje las críticas para los aspectos fundamentales e inaceptables de su conducta y su estilo de vida.
9. No los consienta ni acepte todo lo que hagan sin criticar nada, pues esto los hará futuros fanfarrones, prepotentes e insoportables, lo cual no constituirá una autoestima sana.
 10. Estimule el **intelecto**, y las capacidades, para que si tiene vocación y aptitudes, pueda hacer, entender y disfrutar el **arte y el baile**.
 11. Permítale y comprométalo a que asuma **responsabilidades en ciertas áreas del trabajo en la escuela o en el hogar**.
 12. Establezca una **relación cálida** con el niño o niña , basada en la **comunicación empática**, es decir escúchele y dialogue, tratando de colocarse en su lugar y respetándole sus puntos de vista y la expresión de sus sentimientos.
 13. Dele oportunidades de **tomar decisiones en todo lo que pueda hacer**, siempre y cuando no represente peligro para él o ella, para usted, ni para los demás.
 14. De ninguna manera insista en la **perfección**; enséñele que algunas cosas pueden **salir mal** y que aprenda a **aceptar sus errores y límites**.
 15. Déjelo **salir solo** a ciertos lugares; y si es posible permítale **manejar dinero**. Pero también, adviértale de los peligros que conlleva y dele pautas para que pueda defenderse.
 16. **No le llame tonto o estúpido** por sus errores; ni **hable mal** de él o ella a sus amigos; tampoco le haga críticas hirientes delante de ellos.

17. Si tira o ensucia **algo que pueda recoger u ordenar por sí mismo**, ínstelo a que lo haga.
18. Cree un **ambiente de competencia**. Es bueno que ellos conozcan los **logros de los padres** y que, además, participen y ayuden en lo que puedan, sin recargarlos mucho. Esto aumenta el sentimiento de su propio valor y competencia.
19. Es bueno fomentar el espíritu de competencia en ellos(as)pero **sin usar comparaciones denigrantes** ni exageradas. Se deben manejar con cuidado los pagos monetarios.
20. Nunca está de más insistir en lo conveniente que resulta **enseñarlos a relacionarse con los demás**, desarrollando en ellos(as) las normas elementales de cortesía, convivencia y de relaciones humanas, que les den ciertas **habilidades sociales**, imprescindibles para introducirse, ser aceptados en los grupos y elogiados en la comunidad, sin que esto se logre a costa de su propia dignidad e independencia.
21. Recuerde la importancia que tiene la higiene y el vestir, así como también otras cualidades personales que hacen sentir bien al niño o niña y realzan su estima y confianza en sí mismo. Aunque tenga un solo uniforme manténgaselo limpio y planchado.
22. Preocúpese de estimular el desarrollo de una correcta expresión oral, y de hacer todo lo posible porque adquiera un vocabulario apropiado, sin vulgaridades ni palabras obscenas.
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____

27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____

Metodología y técnicas para la realización de la dinámica de la autoestima

El facilitador(a) empieza el taller diciéndole a los niños y niñas que:

«La dinámica de hoy tratará acerca de un tema muy importante para todos; se trata del tema de la autoestima. La autoestima es lo que nosotros pensamos y sentimos acerca de nosotros mismos.

Este tema nos enseñará a valorarnos y a querernos a nosotros mismos, y a los demás, pues todos somos personas y el hecho de ser una persona es el principal valor que tenemos todos los seres humanos.

El que tiene la autoestima alta se quiere mucho y se valora, y tiene confianza en sí mismo, dice lo que piensa y defiende las ideas en que cree.

Debemos aprender a querernos porque cada uno de nosotros es especial y único.

El que tiene autoestima alta podrá triunfar en la vida y sentirse bien, feliz consigo mismo y relacionarse mejor con los demás.

Vamos a presentar un drama que trata acerca de la autoestima. Pónganle mucha atención, pues luego que lo vean, vamos a reflexionar acerca de lo que pasa aquí».

Dinámica de la Autoestima

Al desarrollar ésta dinámica quien facilita este taller dividirá el espacio correspondiente a la misma en:

Un primer momento: destinado a promover la autovaloración del cuerpo y la persona en el niño, y el otro orientado a la autoafirmación del valor propio.

Valoración del cuerpo y la persona

Para el desarrollo de esta parte de la dinámica el facilitador partirá, como ya se ha explicado en las otras dinámicas, de un elemento lúdico preferiblemente una dramatización.

Una narración escrita por las Lic. Ana C. Pinales y Altagracia Concepción, es la que reproducimos a continuación. Esta debe servir de ejemplo que el facilitador deberá modificar, recrear o ser sustituir por otra que sea considerada más adecuada.

“Hace poco Joel sufrió un accidente y tuvieron que reconstruirle la nariz, ésta le quedó un poco torcida. Joel no se había dado cuenta de cuán torcida estaba, hasta que llegó a la escuela y sus compañeritos y compañeritas comenzaron a burlarse de él. Joel comenzó a sentirse muy mal y feo. Se sentía muy triste, se preguntaba: Por qué mi nariz quedó así: antes si era bonita.

Con sus ojos llenos de lágrimas fue donde la mamá, y ésta le dijo: Para nosotros tu eres un niño hermoso. Te queremos como eres, porque sabemos que eres un

ASISTENCIA PSICOLÓGICA A NIÑ@S VÍCTIMAS DE DESASTRES

niño bueno, inteligente, que no te burlas de nadie. Estamos orgullosos de ti, no debes permitir que te hagan sentir así”.

El facilitador reconstruye el cuento con los niños, con la pregunta: ¿Qué fue lo que ocurrió? Luego pregunta si el cuento se parece a algo que ellos han vivido.

Decir cual es la parte de la parte del cuerpo que más le gusta y ¿Por qué?. Esta pregunta se hará en plenaria y el facilitador ir escribiendo al lado de cada nombre de niños y niñas lo que le gusta a cada uno.

Dibujar en un muñequito la parte del cuerpo que mas les gusta. Se le entregara a cada participante una hoja con la silueta de un muñequito para dibujar o moldear una masilla.

Se puede cantar una canción refiriéndose a las funciones de las diferentes partes del cuerpo:

“En mi carita redonda tengo ojos y nariz. Tengo una linda boquita para charlar y reir. Con mis ojos veo todo, con mi nariz hago |achicc|, con la boca como palomitas de maíz”.

El facilitador pregunta:

–¿De qué se trata la canción? ¿Qué cosa podemos hacer con nuestro cuerpo?

Hacer lista.

Si no hay reacción con la pregunta el facilitador pondrá un ejemplo.

Con niños de 7 a 11 años se puede hacer la dinámica, **Construir la casa con el cuerpo**. Se va a construir una casa juntos donde el material será el cuerpo de cada uno. Se determinará quien va a ser la puerta, las ventanas, techo ,etc... Se deja libre este trabajo para que cada quien elija la parte que quiere ser, después cada uno se presen-

tara al grupo, por que desea ser esta parte. Luego cada parte se va uniendo para construir la casa, deben buscar la manera de hacerlo.

La Autoafirmación del Valor Propio

Este aspecto de la dinámica se puede desarrollar a partir de plantear una situación como la siguiente:

“Emilio era un niño de 8 años que vivía con su madrastra, su padre y una hermanita, 5 años mayor. Sentía mucha vergüenza y tenía dificultad para hablarle a las personas, pues tenía miedo de cometer errores y pensaba que las cosas no le saldrían bien, y esto incluso le ocurría con los propios compañeros de aula, hasta que les tomaba confianza. Sentía terror a explicar las clases y eso lo hacía sentir muy inferior a los demás.

Amaury, en cambio, con apenas 6 añitos se mostraba vivaracho y valiente, siempre se expresaba y decía lo que sentía, sin temor a lo que pudieran opinar los otros. Tampoco se dejaba intimidar y tomaba sus propias decisiones, aunque consultaba y oía lo que opinaban los demás y respetaba sus opiniones”.

¿Qué opinan ustedes de la actitud de Emilio?

¿Y de la disposición de Amaury?

El que facilita estimula los niños a que expresen sus puntos de vistas y opiniones acerca de los diferentes aspectos de la autoestima interna, acerca del propio valor. Debe dejar tiempo e insistir en formas para que hasta intervenga la mayoría de los niños.

ASISTENCIA PSICOLÓGICA A NIÑOS VÍCTIMAS DE DESASTRES

Si no se producen suficientes intervenciones o estas no se refieren a los puntos esenciales, el facilitador puede sugerir algunos puntos directamente para reflexionar, como por ejemplo:

¿Por qué tenía dificultad y sentía vergüenza Emilio para hablar con las personas?

¿Era por temor a cometer errores?

¿Cómo se sentía Emilio?

¿Por qué Amaury expresaba lo que sentía y lo que pensaba?

¿Hacia depender sus decisiones de la previa aprobación de los demás?

Y así, de este modo, el profesor irá reflexionando junto con los niños, apuntalando los puntos de vista y las afirmaciones correctas acerca de la autoestima que generen los propios niños en el taller. Un listado de los criterios que caracterizan la alta y baja autoestima se encuentra en este capítulo, los cuales deben dominar bien el facilitador.

Para terminar esta dinámica quien facilita puede poner a los niños a construir la **Caja de la autoestima**, y hacer que recorten y peguen en tarjetas pequeñas o escriban en ellas, los pensamientos que estimulan el autoestima que se recogen a continuación y que forman parte de la **Lámina de la autoestima**, y otros que se generen en el curso. Estos pensamientos o frases se introducirán en la cajita, que llevarán a sus casas y de la cual cada día deberá leer una frase extraídas al azar, hasta aprender su contenido. Durante una semana completa a los estudiantes se les pide que digan una frase en el curso al empezar el día, sin leerla de la tarjeta.

Durante esa semana los niños trabajarán la parte del libro interactivo *Aprendo sobre mis sentimientos*, que trata de la autoestima.

Esta misma dinámica se puede hacer con el nacimiento de un árbol, pues unos serán las ramas, otros las raíces, otros los troncos, etc... Luego se unen para formar el árbol.

Pensamientos para entrar en la cajita para desarrollar la Autoestima⁽¹⁾

“Puedo disfrutar a mi manera sin importarme lo que piensen otras personas”.

“Siempre valoro lo que tengo, así me siento alegre y no envidio lo que tienen los demás”.

“Probar cosas nuevas me hace feliz, pues aprendo algo y sigo creciendo”.

“Puedo disfrutar mucho más de la vida si no me impongo limitaciones”.

“No tengo que dejar de ser quien soy para que me acepten”.

“Debo recordar que siempre hay personas que me quieren y valoran al igual que yo a ellas”.

“Aunque a veces las cosas no salen como las esperaba, me siento bien pues hice lo mejor que pude”.

1. La lámina y estas frases para promover la autoestima fueron tomadas del folleto *Ser único*, producido por Netherland International.

ASISTENCIA PSICOLÓGICA A NIÑ@S VÍCTIMAS DE DESASTRES

“A veces, para sentirme bien, debo olvidarme de algunos de mis errores”.

“Nadie puede hacerme sentir inferior a menos que yo se lo permita”.

“Mis verdaderos amigos respetan mis decisiones”.

“Me siento mejor cuando expreso mis sentimientos a las personas que amo”.

“Soy capaz de hacer cualquier cosa que desee, sólo debo esforzarme más”