

Autoestima y bullying

Guía para madres y padres



Ayuntamiento de Hellín
Concejalía de Educación

10 estrategias para mejorar la autoestima de tus hijos

El niño o adolescente que sufre bullying no habla de ello, es reticente a reconocer lo que está viviendo.

A veces piensa que el acoso es culpa suya, otras veces tiene miedo de que las agresiones se recrudezcan o teme que no le crean.

Por eso es tan importante conocer los síntomas para estar alerta.



Síntomas de una posible víctima de acoso escolar

ansiedad, depresión, fracaso escolar, miedo, falta de confianza en sí mismo, ideas suicidas, irritabilidad, indefensión, sentimientos de ira y frustración, problemas de sueño y alimentación y dificultades para concentrarse.



Ayuntamiento de Hellín
Concejalía de Educación



El perfil del acosado

- Suelen ser menores prudentes, con alta sensibilidad, callados y con mayor tendencia a la timidez, a lo que se puede sumar el tener escasas habilidades sociales.
- Ser tímido, prudente o sensible no es nada negativo, ni excusa ni causa para el bullying.



El perfil de los agresores



- **Conductas desafiantes**, actitudes negativas hacia los demás, carencia en habilidades de solución de problemas, **percepción negativa de sí mismo**, **bajo rendimiento académico y mayor absentismo escolar**; suelen **provenir de familias con conflictos** en la que sus figuras parentales manifiestan tener poco control sobre el hijo; el agresor suele percibir el ambiente de la escuela como negativo, **presentan una mayor probabilidad de desconexión moral**, **dificultades para acatar normas y una marcada falta de empatía**.
- **Ninguna razón para agredir está justificada.**



Cualquier niño puede ser acosador o víctima de acoso escolar

- la violencia se aprende, seamos o no agresivos por naturaleza, y la aprendemos observando a nuestros modelos.
- Actualmente los niños y adolescentes están expuestos a altísimas dosis de violencia.
- Para que un menor se sostenga como acosador sus principios morales estarán mermados y tendrá carencias que expliquen la crueldad mantenida con sus iguales.



Autoestima

- Como padres, es imposible que logremos proteger a nuestros hijos de todas las situaciones y problemas que deberán afrontar a lo largo de su vida. Los niños deben crecer y desarrollarse en ambientes en que los padres no estamos presentes para echarles una mano.
- Sin embargo, tenemos una herramienta fundamental para ayudar a los niños a que sean autosuficientes y puedan tomar sus propias decisiones: la autoestima



¿Qué es la autoestima?

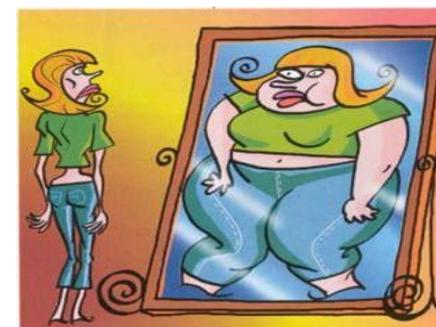
- Autoestima es la valoración de uno mismo. Para la psicología, se trata de la opinión emocional que los individuos tienen de sí mismos y que supera en sus causas la racionalización y la lógica.
- La autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad.
- Dicho sentimiento puede cambiar con el tiempo: a partir de los cinco o seis años de edad, un niño comienza a formar el concepto sobre cómo es visto por el resto de la gente.



La baja autoestima

Está muy relacionada con los malos hábitos y las dinámicas y relaciones disfuncionales que aprendimos de nuestros progenitores.

Si no damos importancia a estos aspectos en la crianza de los niños, corremos el riesgo de que crezcan y vayan consolidando algunos sentimientos negativos y una mala percepción sobre sí mismo.



Estrategias, técnicas y trucos para aumentar la autoestima de tu hija o hijo

las 10 claves para fomentar que tus hijas o hijos tengan una autoestima sana.



Ayuntamiento de Hellín
Concejalía de Educación

1. Ser un modelo a seguir

- Es una de las estrategias más efectivas: si eres un modelo positivo para tu hijo, él aprenderá de tu manera de ser y de hacer. Los niños aprenden imitando a los adultos. Por tanto, no es efectivo que les ordenemos tener ciertos hábitos y costumbres si luego nosotros, como padres, somos los primeros en actuar de la forma contraria.
- Si el niño observa que eres una persona que no se valora a sí misma, que se está quejando todo el día y que rehúye sus tareas y responsabilidades, lo más natural es que acabe adoptando este modelo negativo y se acabe pareciendo a ti. Por este motivo es necesario que cuidemos de nuestra propia autoestima, además de nuestros hábitos y valores.



2. Poner límites y normas

- Es importante que como padres logremos establecer límites y normas claras para que nuestros hijos se desarrollen correctamente.
- Estos límites no solo le hacen saber que hay cosas que no deben hacerse, sino que les transmiten un marco de interacciones en que se pueden sentir cómodos y seguros, y por tanto sentar las bases de una buena autoestima.
- Evidentemente, estos límites han de ser coherentes y razonables.



3. Censurar el error, no la persona

- Hay distintas maneras de corregir a nuestro hijo cuando comete un error: podemos regañarle y criticarle personalmente o podemos enfocar nuestra observación en la conducta inapropiada.
- Es esencial que como padres entendamos que hay que evitar hacer sentir al niño excesivamente culpable del error que ha cometido, porque podría darse el caso de que asocie el error cometido con su propia personalidad.
- Por tanto, no debemos usar frases del estilo "no sirves para nada". Céntrate en la conducta y no emitas juicios de valor sobre el niño.



4. Valorar el esfuerzo, no el resultado

- Cuando iniciamos un camino, no debemos reducir todo al resultado final sino al reto que ha supuesto recorrerlo y en el desarrollo personal y la experiencia que hemos adquirido intentando lograr nuestros objetivos.
- Hemos de ser conscientes de que el esfuerzo que hemos invertido en esa actividad que tanto nos motiva es mucho más importante que el hecho de si hemos podido llegar a los objetivos que nos habíamos propuesto, o no.
- Por esta razón es fundamental que valoremos el esfuerzo de los niños, incluso en el caso de que por alguna circunstancia no haya podido realizarla con éxito.
- De este modo podremos hacerle notar que si se esfuerza en las cosas podrá ir avanzando adecuadamente, y que los obstáculos que se vaya encontrando solo serán temporales.



5. Detectar y corregir sus creencias limitantes

- El pensamiento racional de los niños pasa por las distintas fases de maduración, y esto implica que no siempre sigan una coherencia lógica. En ocasiones, pueden estar nutriendo ciertos pensamientos irracionales y erróneos sobre ellos mismos, cosa que puede afectar negativamente a su autoestima.
- Si identificas alguna de estas creencias limitantes o equivocadas, es importante que hagas lo posible para corregirla, a fin de que no se consolide en su mente.
- Por ejemplo, debemos evitar que tengan manías sobre su aspecto físico o que duden sobre sus capacidades intelectuales. Debemos enseñarles a quererse a sí mismos tal como son. Debemos ayudar a nuestros hijos a mirarse a sí mismos con objetividad, para que puedan conformar un autoconcepto realista y positivo.



6. Demostrar amor incondicional hacia tu hijo

- Muchos padres cometen un error en común: incentivan que los hijos tengan que "ganarse su amor" portándose bien o cumpliendo con ciertos logros académicos o de cualquier otro tipo. Si les hacemos ver que nuestro afecto no es incondicional, el niño basará su autoestima en la aprobación de los demás y estaremos fomentando que tenga una personalidad retraída.
- Para evitar esto, los padres debemos ofrecer nuestro amor incondicional hacia ellos. Esto no quiere decir que debemos tolerar las conductas negativas, pero sí que tenemos que hacer notar nuestra comprensión y afecto a pesar de que el niño pueda cometer errores y tener algunas limitaciones.
- En los malos momentos, por ejemplo cuando ha cometido un error que lo ha hecho sentir mal, es cuando un hijo más necesita saber que le apoyamos y que nos sentimos muy orgullosos de él.



7. Incentivar que el niño asuma ciertos riesgos

- Los padres sobreprotectores crían niños con una baja autoestima. Si no dejamos que nuestro hijo pueda poner a prueba sus habilidades y capacidades, no logrará saber cuáles son sus límites y por tanto no podrá mejorar sus aptitudes, con lo cual estaremos fomentando que sea un niño inseguro y miedoso.
- Por consiguiente, conviene que ya desde edades tempranas estimulemos a nuestros hijos a enfrentarse a ciertos retos, incluso cuando pueda suponer un riesgo, eso sí, controlado.
- Esto les permitirá ir mejorando en sus habilidades y ampliar su mundo. Es importante recalcar que la identidad del niño se va construyendo a través de cada nueva experiencia, por tanto no es adecuado limitar su campo de acción.



8. Dejar que el pequeño cometa errores

- Cada error es un nuevo aprendizaje. No debemos caer en la tendencia de dirigir excesivamente la vida del niño, porque estaremos limitando sus posibilidades de aprender y salir reforzado tanto madurativamente como en la confianza hacia sí mismo.
- Las lecciones de vida que se aprenden en cada experiencia pueden ser importantes para su desarrollo.
- Debemos fomentar que los niños, lejos de experimentar frustración, experimenten con nuevos retos y les apoyemos cuando lo requieran para que puedan ir escalando en sus habilidades cognitivas y en su autoconfianza.

$$1 + 1 = 3$$



9. Evitar exagerar sus logros y aptitudes

- Una buena autoestima no es lo mismo que una autoestima inflada artificialmente, sino que tiene su fundamento en un autoconcepto equilibrado y realista.
- Por tanto, no debemos tratar de halagar al niño todo el rato y exagerar sus aptitudes y logros personales, sino que simplemente hay que dejarle constancia de sus buenos resultados gracias al esfuerzo y al empeño que él ha puesto en la tarea.
- De hecho, el querer exagerar las virtudes de los hijos puede llegar a tener el efecto contrario al que desearíamos, puesto que podemos bajar su autoestima.
- Entonces, si por ejemplo se le da bien jugar a fútbol, podemos hacérselo saber y motivarle, pero no es buena idea meterle en la cabeza que será el próximo Leo Messi, porque puede cargar con una presión excesiva y nada realista.



10. Pasar tiempo de calidad con él o ella

- Una buena idea para ayudar a desarrollar una buena autoestima en tu hijo es conseguir que comprenda que él es muy importante para ti. Para eso, debes intentar dedicarle tiempo de calidad.
- Ya sabemos que la vida adulta está lleno de horarios y obligaciones que no nos permiten estar todo el tiempo que deseáramos junto a nuestros hijos. Si no puedes atenderle en un momento en concreto, es preferible que se lo hagas saber y que en otro momento le dediques tu atención.
- El niño ha de notar que, aunque no podemos estar con él siempre que quisiéramos, tenemos un gran interés en atender sus necesidades y aportarle todo el cariño posible.





AUTOestima



Ayuntamiento de Hellín
Concejalía de Educación