

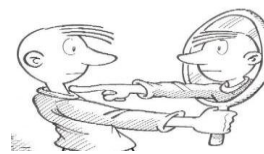
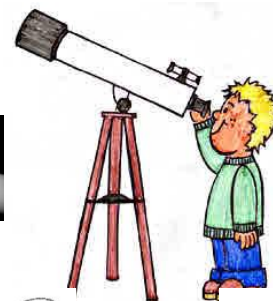


AUTOESTIMA Y AUTONOMÍA

Es importante valorar que hay **tres bases** en el desarrollo de la autoestima que están interrelacionadas:



Emociones



Identidad personal



Límites y
Consecuencias

➤ LA IDENTIDAD PERSONAL (Toma de decisiones, Responsabilidad y Autonomía)

La **IDENTIDAD PERSONAL** es "aquello que uno sabe y siente que es". La causa de muchos comportamientos enmascaradores (negativos, llamadas de atención, desobediencias, etc.) está en la deficiente identidad personal.

Haciendo que los niños experimenten la toma de decisión, estamos contribuyendo a la creación de identidad, porque se aprende, cognitivamente, como un "yo soy", "yo soy capaz", "yo soy yo" y se siente, emocionalmente, de forma satisfactoria aunque, a veces, la decisión tenga consecuencias dolorosas.

La mejor decisión para resolver un conflicto resulta ser la menos dolorosa.

En cada **toma de decisión** el **argumento** de máximo valor es **emocional o afectivo**.

Toda **toma de decisión** responde a una **causa** y lleva implícita unas **consecuencias o efectos**.

Por eso, cada cual puede decidir solamente sobre aquello que depende de sí mismo.

Por ejemplo, "en caso de lluvia, para no mojarme puedo decidir coger un paraguas pero, en modo alguno depende de mí que llueva o no".

SOLUCIÓN = CREAR IDENTIDAD

LA TOMA DE DECISIÓN POSIBLE ES LA EFECTIVA O ÚTIL sobre "aquello que depende de mí".

Una estrategia para fomentar la autoestima es estimular la toma de decisiones utilizando una falsa opción de alternativa, como por ejemplo: "¿Prefieres recoger la habitación ahora o después del partido?". La **meta que conseguimos es que recoja su habitación**.

Otra cuestión importante en el desarrollo de la autoestima y que posibilita el cambio de comportamiento es diferenciar entre:

Cómo es nuestro hijo ----- Cómo se comporta

Conviene preguntarse: *¿Cómo es...?*, pero siempre complementarla con la pregunta: *¿...es o se comporta...?* Porque muchas veces, comportamientos que aparecen en un momento dado, son definidos,





como "Es..." y esto hace que esos comportamientos acaban siendo identificados como creencias y valores de identidad personal.

Por ejemplo: "No está haciendo los deberes porque es un vago".

Si atribuyen su comportamiento a que son vagos, imposibilita el cambio.

Lo mismo ocurre con el exceso de importancia que se da, algunas veces, a las notas que obtienen en cada examen. Se atribuyen lo que ellos son a la nota.

La **toma de decisión** es aplicable a **cualquier edad** porque a cualquier edad, se experimenta el "yo soy", "yo soy capaz", "yo valgo". Será necesario adecuar las decisiones a cada edad. Es la **condición necesaria** para desarrollar un **autoconcepto**, una **autovaloración** y una **autoestima**, **autoconfianza** y **autoseguridad**.

El **menor maduro** es "capaz de decidir por sí mismo" sobre asuntos o temas o situaciones de mayor trascendencia de lo que pudiéramos imaginar.

El problema surge cuando los adultos no dejamos, que decidan por sí mismos porque ello resulta más tranquilizador para nosotros, lo que compensa nuestra propia inseguridad personal.

Por ejemplo, "yo quiero un hijo economista y quiero que mi hijo decida y quiera ser economista" y después se justifica "porque él no puede saber todavía lo que le conviene".

La identidad personal es seguridad ante el peligro

Ser válido no es no equivocarse, es aprender del error

Teniendo presente la importancia del "yo soy", "yo soy capaz", "yo valgo", es positivo pasar la responsabilidad a quién la tiene. Se les puede preguntar después de hacer ellos una tarea:

¿Cómo lo has hecho?, ¿Cómo podrías hacerlo?

Esto es aplicable a la rutina diaria de la tarea y del estudio, ya que muchas veces, tendemos a "cargar" con una mochila que no es la nuestra, y así ellos no aprenden a cargar con la suya.

"Nosotros podemos hacer de timoneles, pero el timón deben aprender a manejarle ellos."

Como buenas prácticas para el fomento de la autonomía es ayudarle a organizar el tiempo, la agenda y sobre todo, ser firmes con lo que deben cumplir. Esto hay que aplicarlo a cada edad.

Seremos, supervisores y a la par que vayan adquiriendo destrezas, nos deberemos ir apartando un poco más, sin miedo al error ni al fallo.

Siempre hay que marcar una consecuencia que siga a la conducta.

➤ LÍMITES Y CONSECUENCIAS A LA CONDUCTA

Es fundamental enseñarles que todas nuestras acciones tienen una consecuencia y de ahí que ellos descubran dónde están los límites. Así desarrollan responsabilidad y éxito en la vida social.

Hay cuestiones que no dependen de nosotros y no podemos hacer nada. Siempre debemos procurar enseñarles lo que depende de ellos y qué consecuencias tienen sus conductas. Si no, tienen la sensación de que no tienen el control de nada y desemboca en los comportamientos enmascaradores de que hablábamos antes (desmotivación, abandono, rebeldía, etc.), que se manifestarán dependiendo de la personalidad del niño.

Por ejemplo: "Algunos tienen problemas de comportamiento visibles en el colegio y en casa, y otros simplemente muestran apatía y parece que no les afecta nada."

Es importante empezar desde las primeras edades afectando a todos los campos: alimentación, tareas del hogar, relación con la familia, etc.





EL APRENDIZAJE es imposible sin haber un cambio en el cerebro.



Estimulación + Motivación para hacerlo + Poder repetirlo

No requiere tanto esfuerzo ni tiempo. Es necesario hacerlo. Pero con una base emocional.

¿DE QUIÉN DEPENDE? De cada uno. De cómo cada uno ha configurado su sistema de autopistas emocional. Esto es fundamental saberlo, si no se cambia esto, es imposible. Lo obligado se rechaza.

➤ AFECTO

Finalmente, es necesaria la empatía: Coherencia, congruencia y autenticidad.

Es fundamental la anticipación, conocer los hechos del día a día, porque aporta seguridad.

La zona del cerebro que construye autopistas emocionales positivas o negativas es la amígdala (Almacén de nuestra memoria emocional). Es la alarma que garantiza la supervivencia. Si nos deja, podemos utilizar los procesos cognitivos, pero si hay bloqueo emocional, secuestra toda la zona lógica.

La amígdala alerta respecto a lo que ocurre en el exterior y capta e interpreta si es peligroso o no. Siempre:

1º- Hay una respuesta emocional.

2º- Hay respuesta racional si la emocional lo permite.

Si se dispara la alarma, lo racional nunca lo va a contradecir.

La amígdala es la memoria emocional que a veces, percibe peligro cuando no lo hay. Toda experiencia comporta un sentir.

Por lo tanto, hacen falta recursos emocionales para promover el cambio. Son inútiles los porqués.

La amígdala capta y fabrica emociones. La conducta defensiva puede ser hacia dentro o hacia fuera. En el caso de los niños que exteriorizan es fácil verlo.

Gracias al error, construimos nuevas autopistas.

NUESTRO OBJETIVO: Que se construyan nuevas autopistas y que hagan cambios.




Ven y verás Ven e verás Vine i vorás