

ESCUELA DE FAMILIAS



Fundación
Diagrama

¿Quiénes somos?



- *Es una Escuela de familias impartida por psicólogos profesionales de Fundación Diagrama. Es una entidad que trabaja desde 1991 en la atención de las necesidades de personas vulnerables, especialmente en el trabajo de infancia y juventud.*
- El objetivo es ofrecer a las familias **formación, información y asesoramiento** útil para poder afrontar de manera satisfactoria las situaciones problemáticas que puedan surgir en la educación de los hijos.

¿Qué es una Escuela de Familias?



- *Un espacio de **encuentro**.*
- *Un espacio para la **reflexión**.*
- *Sirve para hablar de los **problemas cotidianos**.*
- *Sirve de **desahogo**.*
- *Encontrar **fórmulas** que faciliten la tarea de ser padres.*

AUTOESTIMA INFANTIL



***La forma en la que les miramos es la
forma en la que ellos se miran***



Fundación
Diagrama

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

- **La autoestima es fundamental para la salud física y mental de las personas.**
- - Si la autoestima es sana, adecuada, sabemos valorarnos por nuestras capacidades, nos sentimos a gusto con nosotros mismos, tenemos autoconfianza,... repercute favorablemente en nuestro estado físico.



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?



La autoestima está asociada con problemas de ansiedad y depresión.

Las personas con buena autoestima pueden superar mejor los estados de nerviosismo, aunque no significa necesariamente que no vayamos a tener estados de ansiedad.



Fundación
Diagrama



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

Es importante cómo se interpretan los hechos de la vida.

La manera es que interpretamos la realidad influye en nuestro comportamiento. Como consecuencia, nuestro estado de ánimo podría ser diferente ante el mismo suceso según nuestra interpretación.



Fundación
Diagrama

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

La autoestima influye en el rendimiento escolar.

Autoconcepto académico: Si la valoración que hace el niño es buena, su sana autoestima favorecerá el rendimiento académico, al tener confianza en sus posibilidades como estudiante que aprende, supera las evaluaciones y es valorado positivamente por el profesor, tiene el respeto y aprecio de sus compañeros y sus padres reconocen su esfuerzo y valía personal y escolar.



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

La autoestima es importante para las habilidades sociales.

La autoestima se considera como un componente cognitivo de las habilidades sociales: saber valorar las propias destrezas que se tienen para relacionarse supone un ejercicio de autoestima.



AUTOESTIMA SANA

LO QUE **HACE** UN NIÑO CON SANA AUTOESTIMA

Actúa con **independencia**. No necesita que se le indique constantemente lo que debe hacer, tiene iniciativa para emprender las cosas que quiere realizar.

Afronta nuevos retos con entusiasmo. La confianza que tiene en sí mismo le permite ser optimista.



AUTOESTIMA SANA

LO QUE **PIENSA** UN NIÑO CON SANA AUTOESTIMA

Típicos pensamientos: *¡He sido capaz de hacerlo!, ¡Sé que podré conseguirlo!,...*

Cuando las cosas no le salen como desearía, sus pensamiento “toleran” bien su frustración o desengaños.



Fundación
Diagrama

AUTOESTIMA SANA

LO QUE **SIENTE** UN NIÑO CON SANA AUTOESTIMA

Siente un gran orgullo personal por sus logros.

Se siente capaz de influir sobre las personas que le rodean.

Se siente a gusto consigo mismo.

Siente satisfacción personal por su bien hacer y por el reconocimiento que hacen los demás de ello.



Fundación
Diagrama

BAJA AUTOESTIMA

LO QUE **HACE** UN NIÑO CON BAJA AUTOESTIMA

Evita las situaciones que le pueden provocar ansiedad o miedo.

Se deja influir por los demás. Se diría que no tiene voluntad propia para tomar decisiones.

BAJA AUTOESTIMA

LO QUE **PIENSA** UN NIÑO CON BAJA AUTOESTIMA

Sus pensamientos son devaluativos, es decir, de poco o nulo valor hacia sí mismo.

Pensamientos típicos: *Es que soy un desastre, Yo no sirvo para esto,...*

Se autoinculpan de todo lo malo que ocurre.

BAJA AUTOESTIMA

LO QUE **SIENTE** UN NIÑO CON BAJA AUTOESTIMA

Se siente infeliz, triste, disgustado y frustrado porque las cosas no le salen bien y porque tampoco las demás personas valoran suficientemente sus capacidades.

Su actitud suele ser a la defensiva, con rechazo a las propuestas de los demás.



Fundación
Diagrama

Alta Autoestima

- Tener ganas de intentar algo nuevo, de aprender, de probar nuevas actividades.
- Ser responsable de sus propios actos.
- Hacerse responsable de otras personas.
- Tener conductas pro-sociales. Solidario
- Confiar en sí mismos y en su propia capacidad para influir sobre eventos.
- Manifestar una actitud cooperadora.
- Autocrítica. Reconoce y aprender de los errores.
- Capaz de pedir ayuda.
- Equilibrado emocionalmente, autónomo
- Busca la solución ante los problemas

Baja Autoestima

- Rehuir el intentar actividades intelectuales, deportivas o sociales por miedo al fracaso.
- Engañar. Mentir. Echar la culpa a otros o culparse en exceso.
- Conductas regresivas (hacerse el pequeño).
- Comportamientos no sociales.
- Desconfiar de sí mismo y de los demás. Creer que no se tiene capacidad de control sobre los eventos.
- Agresividad, cambios de humor repentinos, timidez excesiva o violencia.
- Negación frecuente.
- Hipersensible, se frustra con facilidad
- Tendencia a la depresión y a la ansiedad

¿Y QUÉ PUEDE BAJAR EL AUTOESTIMA?

- 1. Las críticas de los padres.**
- 2. Comparar.**
- 3. Desajuste en las responsabilidades.**
- 4. Fracayos continuados.**



FRACASOS CONTINUADOS...



INDEFENSIÓN APRENDIDA: condición por la cual una persona se inhibe ante situaciones aversivas cuando las acciones para evitarlo no han sido fructíferas, terminando por desarrollar pasividad ante este tipo de situaciones.

Creencia limitante que modifica el autoestima.



Fundación
Diagrama

SEÑALES DE ALARMA



- Retraimiento y pocas habilidades sociales. Extremadamente tímido.
- Enseguida dice 'no puedo'.
- Quiere que se lo hagan todo y es tremendamente dependientes.
- Es inseguro y tiene miedos.
- Somete a sus amigos o hermanos. Suele estar a la defensiva.
- Miente mucho y echa la culpa a otros.
- Bajada del rendimiento escolar.



Fundación
Diagrama

DISTORSIONES COGNITIVAS

■ Todo o nada:

Esta es la tendencia a evaluar las cualidades personales y acontecimientos en extremos (blancos o negros) que provocan una irrealidad absoluta y extrema.



PENSAMIENTO
TODO O NADA



Esta es la tendencia a evaluar las cualidades personales y acontecimientos en extremos (blancos o negros). Esto suele expresarse con palabras como "correcto", "incorrecto", "bueno", "malo".

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

DISTORSIONES COGNITIVAS

■ Minimización:

La minimización consiste en quitarle valor a las fuerzas, aptitudes y logros personales de uno mismo, así como de los errores e imperfecciones de los demás.



La minimización consiste en quitarle valor a las fuerzas, aptitudes y logros personales de uno mismo, así como de los errores e imperfecciones de los demás.

DISTORSIONES COGNITIVAS

■ Personalización:

Personalizar significa responsabilizarse de un acontecimiento negativo cuando no existen bases para hacerlo. Esta distorsión suele generar mucha culpabilidad.



PERSONALIZACIÓN



Personalizar significa responsabilizarse de un acontecimiento negativo cuando no existen bases para hacerlo (Y mira que Homer se lo pone difícil a Marge, pero la responsable de su felicidad es ella, no él)

Distorsiones cognitivas
Filмотerapia

DISTORSIONES COGNITIVAS

■ Lectura del pensamiento:

Este pensamiento distorsionado consiste en asumir lo que las demás están pensando o sintiendo, con poca o ninguna evidencia para sustentar la presunción y ningún intento de confirmarla o rechazarla.



LECTURA DEL PENSAMIENTO



Este pensamiento distorsionado consiste en asumir lo que las demás están pensando o sintiendo, con poca o ninguna evidencia para sustentar la presunción y ningún intento de confirmarla o rechazarla.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

DISTORSIONES COGNITIVAS

■ Razonamiento emocional:

Esta distorsión consiste en usar las emociones como única evidencia para evaluar una situación, acontecimiento o creencia.



RAZONAMIENTO EMOCIONAL



Esta distorsión consiste en usar las emociones como única evidencia para evaluar una situación, acontecimiento o creencia.

FOMENTAR LA AUTOESTIMA

- **1. Elogiar y no ridiculizar:**
- **ERROR:** el buen comportamiento debe ocurrir sin más, es la obligación de los hijos y el mal comportamiento debe castigarse.
- **EVITAR:** el elogio excesivo. No debemos reforzar algo que ya está establecido.



Fundación
Diagrama

EL USO DE ELOGIOS



- Elogiar el **comportamiento** y no la personalidad.
- Usar elogios **concretos**.
- Elogiar los **adelantos** del día a día, por pequeños que sean.
- Elogiar **inmediatamente**.
- Adecuar el elogio a la **edad**.
- Elogiar en **coherencia** con los que se ha hecho.
- **No evaluar**, se debe describir lo que se ve y se siente

ELOGIO DESCRIPTIVO= Describir la conducta + Como se siente
Ej: has llegado a tu hora + me alegre de que seas responsable.

FOMENTAR LA AUTOESTIMA

- **2. ¡Ojo! Tan malo es una baja autoestima como una excesivamente alta.**
- **Seamos realistas con sus capacidades**



FOMENTAR LA AUTOESTIMA

- **3. Evitar las etiquetas**

Debemos ayudar a nuestros hijos a descubrirse a sí mismos y a valorar las cualidades que descubran.

- ***NUNCA ERES***
- ***NUNCA EN PÚBLICO***

FOMENTAR LA AUTOESTIMA

4. Ayudarle a tolerar sus frustraciones:

- **No siempre conseguimos lo que queremos y ello no debe ser motivo de infelicidad ni de alteración de nuestro comportamiento.**



FOMENTAR LA AUTOESTIMA

5. La buena comunicación:

- **Es necesario dedicar un tiempo diario a hablar con ellos, pese al estrés y a las prisas.**
- ***TIEMPO DE CALIDAD AUNQUE SEAN POCOS Y BREVES***

FOMENTAR LA AUTOESTIMA

6. Evitar la sobreprotección:

- **El niño sobreprotegido desarrolla un autoconcepto caracterizado por la necesidad de pedir ayuda para decirle lo que tiene que hacer y cómo debe hacerlo.**



FOMENTAR LA AUTOESTIMA

7. Enseñarle a identificar bien cuáles son sus emociones y sentimientos.

- **Evita: “No pasa nada” “Eso es una tontería”**
- **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

PONIENDO NOMBRE A LOS SENTIMIENTOS

Con demasiada frecuencia aceptamos o emitimos palabras o frases demasiado torpes a la hora de expresar adecuadamente los sentimientos, limitándonos a decir: ***ESTOY BIEN, MAL, REGULAR, ME HA AFECTADO UN POCO, TENGO UN NUDO EN LA GARGANTA.....***

Videos:

- El monstruo de colores
- Mariza el burro animado
- La oveja pelada

Cuento:

- Paganini y su violín



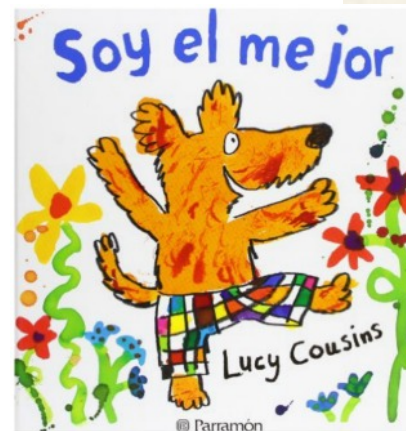
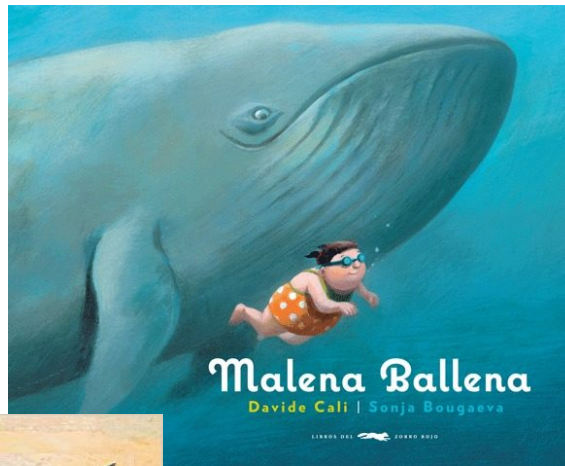
LA COMPRENSIÓN DE LOS SENTIMIENTOS DEL HIJO/A.

LA CERCANÍA CON LOS HIJOS NO DEBE ESTAR REÑIDA CON LA NECESARIA DISTINCIÓN DE ROLES QUE CADA UNO REPRESENTAMOS EN LA FAMILIA.

La infancia tiene sus propias maneras de ver, sentir y pensar, no hay nada más insensato que pretender sustituirlas por las nuestras



LIBROS RECOMENDADOS



La autoestima en la adolescencia

Con la adolescencia aparecen nuevos componentes para el desarrollo de la autoestima:

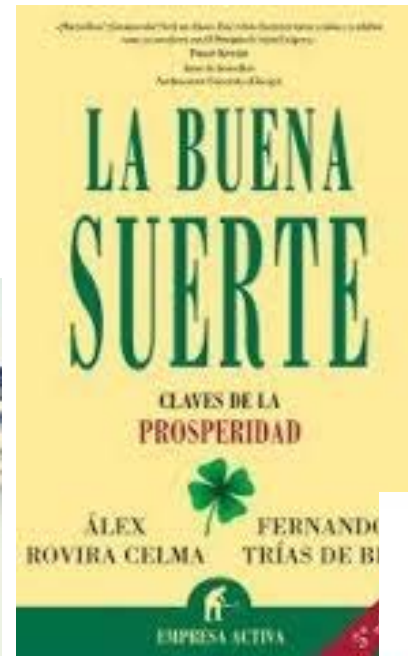
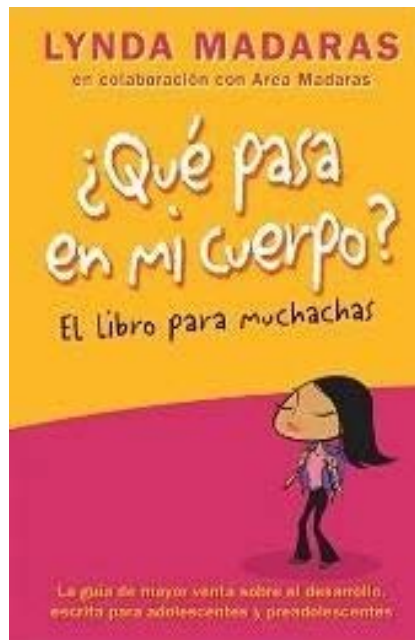
- ◆ **El atractivo físico.**
- ◆ **Las relaciones afectivo – sexuales.**
- ◆ **Nuevas exigencias escolares.**

¿Y QUÉ PUEDE BAJAR EL AUTOESTIMA?

Se produce un **descenso de la autoestima** porque:

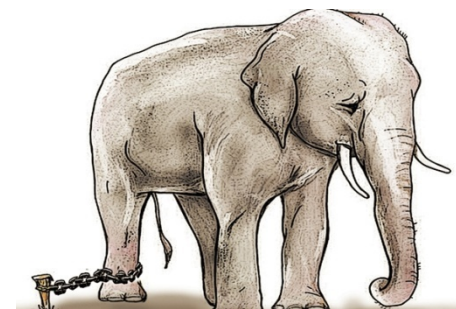
- ◆ Se siente **menos satisfecho con su aspecto**, debido a los cambios físicos que experimenta.
- ◆ Empieza a preocuparse de **no ser correspondido**.
- ◆ El cambio de la **educación primaria a la secundaria** conlleva un aumento de las exigencias, sobre todo si ha habido un cambio de centro escolar.

LIBROS RECOMENDADOS



LECTURAS BREVES

◆ EL ELEFANTE ENCADENADO



◆ LA VASIJA AGRIETADA



Fundación
Diagrama

EDUCACIÓN EN IGUALDAD



Fundación
Diagrama

La mente en pañales

- **¿Diferenciamos sus roles desde bebés?**



CUENTOS O SERIES



- **ESTEREOTIPOS SEXISTAS EN LOS CUENTOS INFANTILES:**
 1. El príncipe es siempre el salvador de la princesa.
 2. Los cuentos de hadas muestran a mujeres superficiales.
 3. Proponen un amor ideal

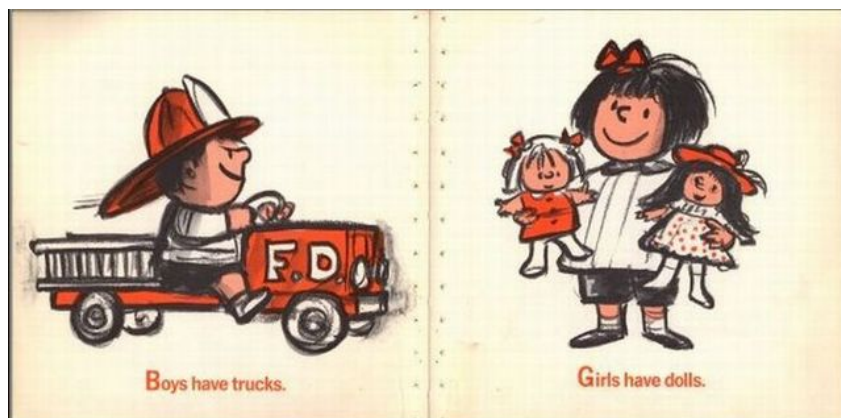
CUENTOS O SERIES



MASCULINO	FEMENINO
Reyes poderosos	Esposas de reyes
Guerreros	Brujas malvadas
Llevan escudos, espadas y capas	Llevan varitas, escobas y joyas
Actitudes como dominancia, aventura o protagonismo	Pasividad, coquetería y docilidad.

EDUCAR EN IGUALDAD

Siete rompe-cuentos para siete noches



EDUCACIÓN EN IGUALDAD EN LA ADOLESCENCIA



- Se ha detectado que los adolescentes y los jóvenes son hoy en día más machistas que sus padres.
- ¿Por qué? Al cine, música, publicidad, medios de comunicación. La narrativa machista forma parte de la sociedad.
- Un estudio de la Universidad de Salamanca analizó cuáles eran las películas más taquilleras entre los adolescentes y resultó que el primer puesto lo ocupa **Tres metros sobre el Cielo**.

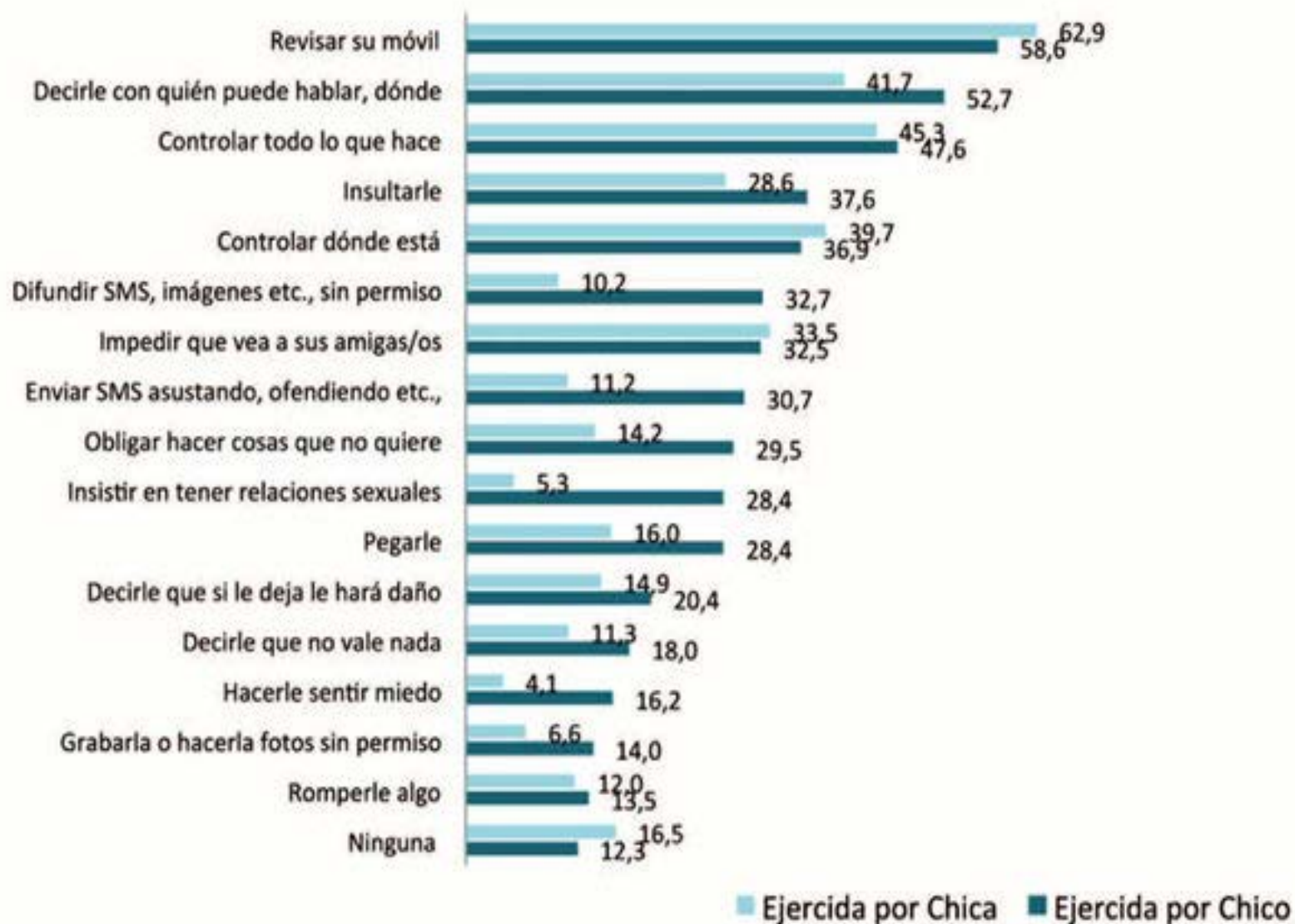
CONDUCTAS MACHISTAS

- ◆ **Revisar el móvil de su pareja**
- ◆ **Imponer amistades**
- ◆ **Insistir en mantener relaciones sexuales**
- ◆ **Insultar**
- ◆ **Más del 80% de los jóvenes de 14 a 19 años conoce actos violentos en parejas de su edad.**



Fundación
Diagrama

ACTOS CONOCIDOS DE VIOLENCIA ENTRE CHICOS Y CHICAS (% CASOS, RESPUESTA MÚLTIPLE)



CUALIDADES QUE MEJOR DEFINEN A LAS CHICAS Y A LOS CHICOS (% RESPUESTA MÚLTIPLE)

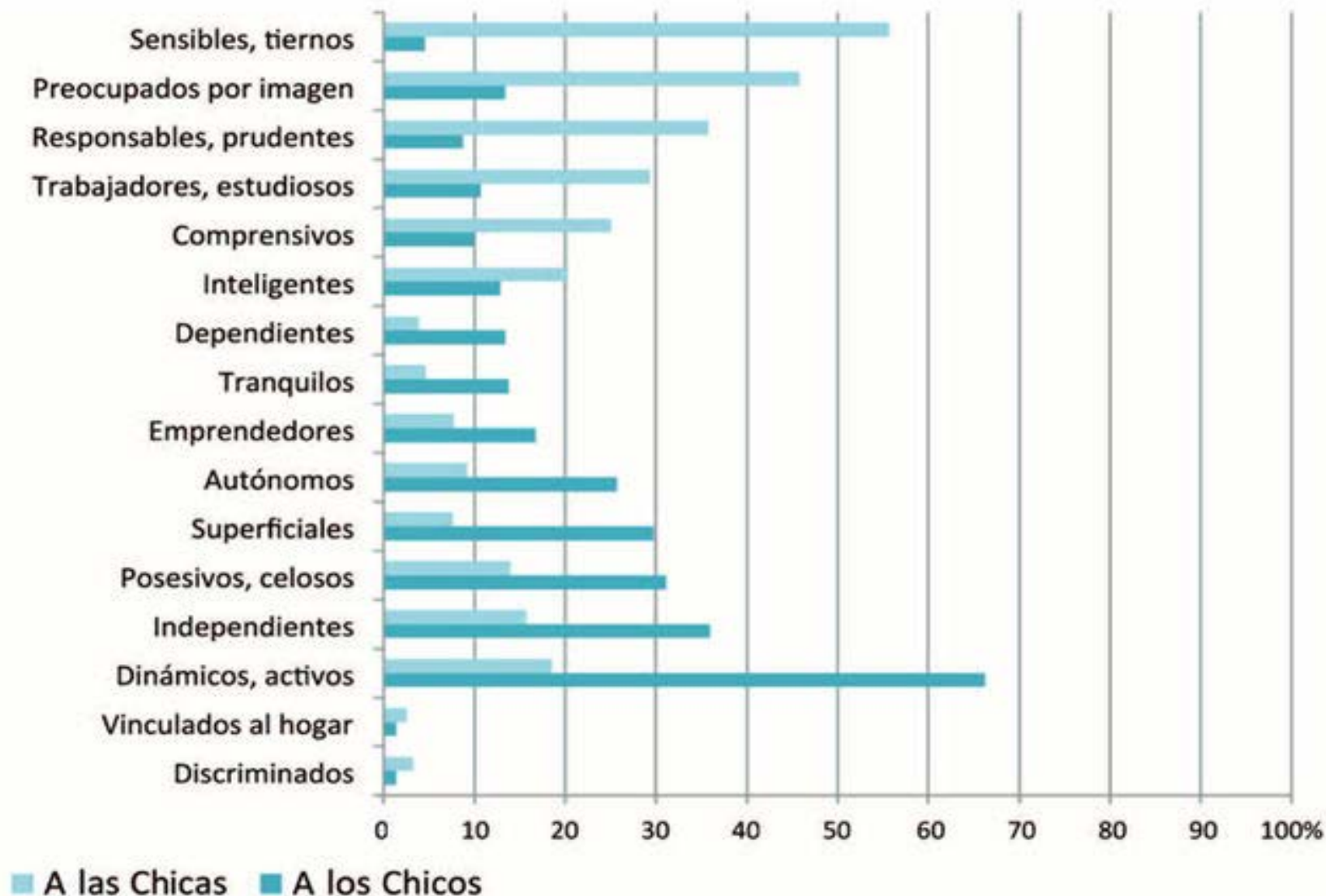


GRÁFICO. VALORACIÓN DE TÓPICOS SOBRE RELACIONES DE PAREJA, SEGÚN SEXO (% BASTANTE/MUCHO ACUERDO)



Cómo podemos combatir el machismo

**Observa sus comentarios y corrígelos.
“mira como se viste”**

- ◆ **Desmontar prejuicios: evitar insultos vejatorios o feminismo es lo opuesto a machismo.**
- ◆ **Fomenta que no abuse ni se sienta superior.**
- ◆ **Tolerancia cero a actitudes machistas.**
- ◆ **Implicarles en las tareas del hogar**
- ◆ **Comunicación**
- ◆ **Da ejemplo**

Para combatir el machismo, la educación en casa es esencial

- **La tarea para frenar esta lacra es ingente. Tiene que empezar en la familia ya que los niños aprenden por imitación**



Lo que necesitan es que su padre y su madre actúen como personas con autoestima positiva, padres que confían en su competencia como educadores, sin prisas, sistemáticos, que guían, orgullosos de sus hijos y que confían en ellos y ellas.



GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Fundación Diagrama Intervención Psicosocial

Avenida Ciudad de Almería, 10 – bajo

30002 Murcia

T. 0034 968 344 344

diagrama@diagrama.org

www.fundaciondiagrama.es



Fundación
Diagrama