

A
U
T
O
I
M
A
G
E
N

**Lo importante
es creer en ti mismo.
La opinión de los demás
siempre cambia.**



P
O
S
I
T
I
V
A



FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES
DE PADRES Y MADRES
DEL ALUMNADO DE NAVARRA

herrikoa@herrikoa.net 948 245041



Autoimagen



- Es la opinión que se tiene de uno mismo
 - Opiniones
 - Ideas
 - Valoraciones
 - Sentimientos
- Podemos tener autoimagen positiva o negativa
- Una autoimagen positiva da paso a una autoestima adecuada.
- Responde a la pregunta ¿quien soy?

Como es tu autoimagen

No puedo
No se
No sirvo

Soy alta

Me gusta como soy



Otros son mas
divertidos, mas
inteligentes

Soy alegre

Tengo muchos amigos

Tengo la culpa cuando
algo sale mal

Pienso que soy inútil

Nunca tengo la culpa de
ningún error

Soy responsable

Áreas que conforman la autoimagen

ÁREA SOCIAL

Sentimientos sobre las relaciones con sus amigos

ÁREA ACADÉMICA

Qué piensa de su faceta como estudiante

ÁREA FAMILIAR

Cómo se siente dentro de su familia

IMAGEN FÍSICA

Cómo ve su aspecto físico

IMAGEN GLOBAL

Valoración general que tiene de si mismo



Autoimagen

- La autoimagen **se forma** a partir de:
 - Las circunstancias en las que crece
 - Las cosas buenas que llegan a la vida
 - Las cosas malas que llegan de la vida
 - De como se **interpreta** todo ello



Las influencias

- Los modelos y la comparación social
- Las experiencias que vivamos
 - Positivas o no
 - De aceptación o rechazo
- Nuestras actitudes como p/madres
- Las expectativas p/maternas
- Las etiquetas

Áreas que conforman la autoimagen

ÁREA SOCIAL

Sentimientos sobre las relaciones con sus amigos

ÁREA ACADÉMICA

Qué piensa de su faceta como estudiante

ÁREA FAMILIAR

Cómo se siente dentro de su familia

IMAGEN FÍSICA

Cómo ve su aspecto físico

IMAGEN GLOBAL

Valoración general que tiene de si mismo



Las caricias / reconocimiento

- ▣ Son **indispensables** física y psíquicamente
- ▣ Son **fuentes de energía** positiva o negativa
- ▣ **Preferimos** las caricias negativas a no obtener nada
- ▣ Afectan siempre al **concepto** que la persona tiene de sí misma
- ▣ El efecto de la caricia depende de:
 - ▣ Sinceridad
 - ▣ De que se personalicen
 - ▣ Adecuadas a cada situación
 - ▣ Dosificarlas
 - ▣ Argumentarlas

Caricias positivas

Eric Berne

- Nos hacen sentir bien
- Nos dan sensación de bienestar
- Ayudan a nuestra autoimagen
 - ◆ Te quiero
 - ◆ Que bien lo has hecho
 - ◆ Qué bonito es tu dibujo

Caricias Negativas

Eric Berne

- Nos hacen sentir mal
- Nos causan dolor, daño
- Perjudican nuestra autoimagen
 - Un empujón, un golpe.
“¡Estúpido!”, “¡Qué torpe eres!”.
 - No dejar que se desenvuelva solo/a
Deja que tu no sabes
 - No responder a sus preguntas
 - No escuchar

Leyes de economía de caricias

Posiciones no adecuadas

- **No recibe las caricias positivas que corresponden**
Solo cumple con su deber
Ya sabe que le quiero, para que tengo que respetárselo
- **No acepta las caricias positivas que correspondan**
No me lo merezco
Era muy fácil
- **No pide caricias positivas que necesites**
Estoy bien
Vas a volver a fallar
- **No rechaza las caricias negativas que recibe**
Si te critican es por tu bien
Quien bien te quiere te hara sufrir

Leyes de abundancia de caricias

Posiciones saludables

- **Da las caricias positivas que corresponde dar a los demás**
Lo estás haciendo muy bien ...
Te quiero mucho
- **Acepta las caricias positivas que mereces**
Gracias, he estudiado mucho
Me gusta que reconozcas mi esfuerzo
- **Pides las caricias positivas que necesites**
Necesito ayuda
Me echas una mano
- **Te das caricias positivas a ti mismo**
Me merezco un descanso, un premio, un homenaje
He hecho un buen trabajo
- **Rechaza las caricias negativas destructivas**
No debo tener en cuenta los comentarios negativos
Yo se cuanto valgo

Factores para una autoimagen positiva

Objetividad

- Pensar sin dejarnos llevar por los otros
- Darnos cuenta si lo que dicen los demás, es real

Aceptación

- De como somos aunque deseemos ser diferentes

Sinceridad

- Reconocer las limitaciones y también las capacidades

Asertividad y disciplina

- Decidir qué mejorar, actuar y mantenernos atentos

Cuestiones

- ♦ Ves mas cualidades que defectos en tus hijos/as?
- ♦ Ves mas defectos que cualidades en tus hijos/as?
- ♦ Influyen mis expectativas en ello?



Qué son las etiquetas

- Son adjetivos, positivos o negativos
- Las usamos para describir a un niño/a por sus actitudes
- La visión de sí mismos se forja:
 - De lo que decimos de ellos
 - De las expectativas que tienen de ellos
 - Sobre todo p/madres y profesorado
- Las etiquetas positivas pueden crear frustración



Cómo dejar de poner etiquetas

- Piensa si estás poniendo etiquetas sin darte cuenta
- Analiza qué etiquetas utilizas más y por qué las usas
- Intenta ver mas allá, ese comportamiento quizá sea otra cosa
- Relativiza y entiende sus comportamientos
- No generalices, no siempre hace lo mismo
- Acepta a tu hijo/a como es, tienen dias buenos y malos



Las etiquetas

- Afectan proceden de personas significativas y son frecuentes
- La autoimagen que nos formamos determina nuestra actitud ante la vida
- Si pensamos que somos capaces, nos vamos a sentir motivados para actuar y vamos a tener éxito
- Si creemos que somos incapaces
 - Ni siquiera lo vamos a intentar
 - Nuestros esfuerzos van a ser relativos y poco exitosos



Actitudes que favorecen el concepto que cada hijo/a tiene de sí mismo:

- Asignar tareas apropiadas a su edad y capacidades
- No comparar al hijo con los demás. Todos son diferentes
- Compréndelo y acéptalo, le dará seguridad en sí mismo
- No te rías de lo que hace, dice o siente
- Ridiculizar impide ser espontáneo y abierto
- Estimula antes de que emprenda una acción
- Recordarle sus capacidades, sus éxitos anteriores
- Anímalo con frases positivas y verdaderas.
- Escucha sus opiniones de los hijos
- Respetar su manera de ver las cosas