Joaquín Planells, 15007 A Coruña 981241022 jgar@edu.xunta.es
Departamento de Orientación

CONCEPTOS BÁSICOS.

No currículo básico da Educación Infantil e Primaria establecidos pola normativa vixente figura a educación das actitudes e entre elas a autoestima como obxectivo fundamental. Pero é que ademais, se o profesorado quere unir aos seus dotes didácticos o de persoa educadora hai que rachar os esquemas que limitan a súa actuación educativa e vivencial.

A adquisición de novas ideas e aprendizaxes está subordinada ás nosas actitudes básicas, delas depende que se xeren enerxías máis intensas de atención e concentración. Aquí reside en boa medida a causa do fracaso escolar.

Cada día somos testemuñas da impotencia e decepción nos estudos de alumnado que ten un nivel moi baixo da autoestima. As novas experiencias de fracaso veñen reforzar o auto-desprezo, caendo así nun círculo vicioso. As malas notas perden o seu valor formativo e estimulante e acentúan o desalento.

Ter un autoconcepto axustado e unha autoestima positiva é condición indispensable para unha relación social e afectiva sa e estable. O respecto e aprecio por un mesmo é a plataforma adecuada para relacionarse co resto das persoas.

O EU pódese definir como o sistema de crenzas que cada individuo mantén sobre si mesmo. O eu é unha realidade organizada que se caracteriza pola orde e a harmonía. O eu ten numerosas crenzas que forman un sistema xerárquico. De todas elas, algunhas son máis resistentes ao cambio que outras. Xa que logo, o eu é unha realidade única e irrepetible noutras persoas.

Por outra banda, o eu é unha realidade dinámica. O mantemento do eu constitúe o motivo central e a clave da conduta humana. A experiencia de cada un percíbese e interprétase en termos do significado que ten para o eu, e consiguentemente, a conduta está determinada por esas percepcións. As cousas serán significativas ou indiferentes, valiosas ou despreciables, atractivas ou repelentes, por referencia ao significado que teñan para o eu. Isto explica algún baixo rendemento na escola, simplemente porque o relacionado co tema académico ten pouco sentido para o eu e o seu mundo persoal.

Para rematar, o eu é unha realidade que se adquire e modifica a través dos intercambios e relacións interpersoais. No proceso de formación do eu a nivel familiar estarían contraindicadas: a superprotección, a supresión das emocións parentais, os conflitos familiares, a indución de falsas identidades e a permisividade.

Pola contra, a calor familiar, o establecemento de límites claramente definidos e o tratamento respectuoso favorecen a formación adecuada do eu. Ao chegar á idade escolar o eu está xa formado, aínda que non de todo, e as experiencias escolares serán aceptadas, rexeitadas ou modificadas en relación a ese centro de referencia que é o eu do suxeito. Pero a escola ten un papel importante que xogar na formación do eu, sobre todo na adquisición dunha nova imaxe que como alumno ten que asumir cada suxeito.

O AUTOCONCEPTO

É un conxunto de percepcións organizado xerárquicamente, coherente e estable, aínda que tamén susceptible de cambios, que se constrúe por interacción a partir das relacións interpersoais.

O constructo autoconcepto inclúe:

- ideas, imaxes e crenzas que un ten de si mesmo.
- imaxes que os demais teñen do individuo.
- imaxes de como o suxeito cre que debería ser.
- imaxes que ao suxeito gustaríalle ter de si mesmo.

O autoconcepto na infancia e adolescencia pode estar especialmente condicionado pola imaxe corporal. Se a imaxe corporal é importante sempre, dado que a primeira impresión que temos dos outros é a través da súa aparencia física, autoaceptarse como un é, é a condición fundamental da autoestima e a autorrealización. Esta aceptación constitúe o fundamento dunha vida sa. A autoaceptación implica o recoñecemento das propias calidades, a toma de conciencia do propio valor, a afirmación da propia dignidade persoal e o sentimento de posuír un eu do que un non ten que avergoñarse nin ocultarse.

Admitiremos serenamente que non somos perfectos, que a maioría dos nosos soños e fantasías nunca chegarán a ser totalmente realidade; pero non por iso debémonos infravalorar, considerándonos menos persoas e menos completos que se os fixésemos realidade.

A AUTOESTIMA

A autoestima é a suma da confianza e o respecto que debemos sentir por nos mesmos e reflicte o xuízo de valor que cada un fai da súa persoa para enfrontarse aos desafíos que presenta a nosa existencia.

A autoestima é a visión máis profunda que cada cal ten de si mesmo, é a aceptación positiva da propia identidade e susténtase no concepto de nosa valía persoal e da nosa capacidade. A autoestima é, pois, a suma da autoconfianza, do sentimento da propia competencia e do respecto e consideración que nos temos a nos mesmos polo que a autoestima constitúe o núcleo básico da personalidade e inflúe na autorregulación da conduta, mediando na toma de decisións, influíndo na elección de obxectivos e no establecemento de plans de actuación.

Máis concretamente, podemos dicir que é:

1. A confianza na nosa capacidade de pensar, na nosa capacidade de enfrontarnos aos desafíos básicos da vida.

2. A confianza no noso dereito a triunfar e a ser felices. Entre os efectos positivos que se derivan dun desenvolvemento adecuado da autoestima cabe destacar os seguintes:

- Favorece a aprendizaxe: A adquisición de novas ideas e aprendizaxes está subordinada ás nosas actitudes básicas, destas depende que se xeren enerxías máis intensas de atención e concentración.

- Axuda a superar dificultades persoais: Cando unha persoa goza da esencia da autoestima é confiar na propia mente e en saber que somos merecedores da felicidade.)
- A alta autoestima é capaz de afrontar os fracasos e os problemas que lle sobreveñen, xa que dispón dentro de si da forza necesaria para reaccionar de forma proporcionada buscando a superación de obstáculos.
- Fundamenta a responsabilidade: A longo prazo só é constante e responsable quen ten confianza en si mesmo e cre na súa aptitude.
- Desenvolve a creatividade: Unha persoa creativa unicamente pode xurdir desde unha confianza en si mesmo, na súa orixinalidade, nas súas capacidades.
- Estimula a autonomía persoal: Axuda a ser autónomo, seguro de si mesmo, a sentirse a gusto consigo mesmo, a atopar a súa propia identidade. A partir diso, cada un elixe as metas que quere conseguir, decide que actividades e condutas son significativas para el/ela e asume a responsabilidade de conducirse a si mesmo.
- Posibilita unha relación social saudable: O respecto e o aprecio por un mesmo é sumamente importante para unha adecuada relación co resto das persoas.
- Garante a proxección futura da persoa: Impulsando o seu desenvolvemento integral e permanente.

Por todo iso, estamos cada vez máis convencidos que unha das tarefas máis importantes da educación é, sen dúbida, suscitar a autoestima. Ao noso xuízo canto máis positiva sexa a nosa autoestima, máis preparados estaremos para afrontar as adversidades e resistir as frustracións, máis posibilidades teremos de ser creativos no noso traballo, atoparemos máis oportunidades de establecer relacións enriquecedoras, máis inclinadeos sentirémonos a tratar aos demais con respecto, e máis satisfacción atoparemos polo mero feito de vivir.

ATRIBUTOS DA AUTOESTIMA

As calidades da autoestima positiva das persoas que se autoestiman suficientemente son varias: Aprecio, Aceptación, Afecto, Atención, Autoconsciencia, Apertura, Afirmación.

Aprecio. É a estimación xenuína dun mesmo como persoa, igual a outra persoa, pero con diferenzas de personalidade que son apreciadas polos aspectos positivos que posúen. Ao que se aprecia a si mesmo, encántanlle as súas calidades manifestas. Aínda máis, é consciente de que é capaz de desenvolvelas e de favorecer outras que se atopan en estado latente. Quen se aprecia adecuadamente goza dos seus logros e conquistas sen fachenda, pero sen falsa modestia á vez.

Aceptación. Considérase un ser humano cheo de limitacións, de debilidades e, como consecuencia, un ser humano falible e proclive aos fracasos e aos erros, como os demais, porque non pode ser a excepción da regra xeral. Recoñece con serenidade os aspectos desagradables da súa personalidade e responsabilízase de todos o seu actos. A súa meta é a de facer as cousas ben, preferindo o triunfo ao fracaso, aínda que non lle asustan os seus defectos, que intenta corrixir.

Afecto. Un talante positivo cara a un mesmo. Unha actitude amigable, comprensiva e cariñosa que irradie a paz e non a guerra cos propios pensamentos e sentimentos; coa súa propia imaxinación. Unha disposición dirixida a unha valiación obxectiva, pero sen complexos.

Atención. No sentido de coidar debidamente as súas necesidades reais, físicas e psíquicas, intelectuais e espirituais. A persoa que se autoestima positivamente prefire a vida á morte. Elixe o gozo ao sufrimento, o pracer á dor, pero sen a finalidade “pere se”, xa que a persoa que se autoestima é capaz de comprender e

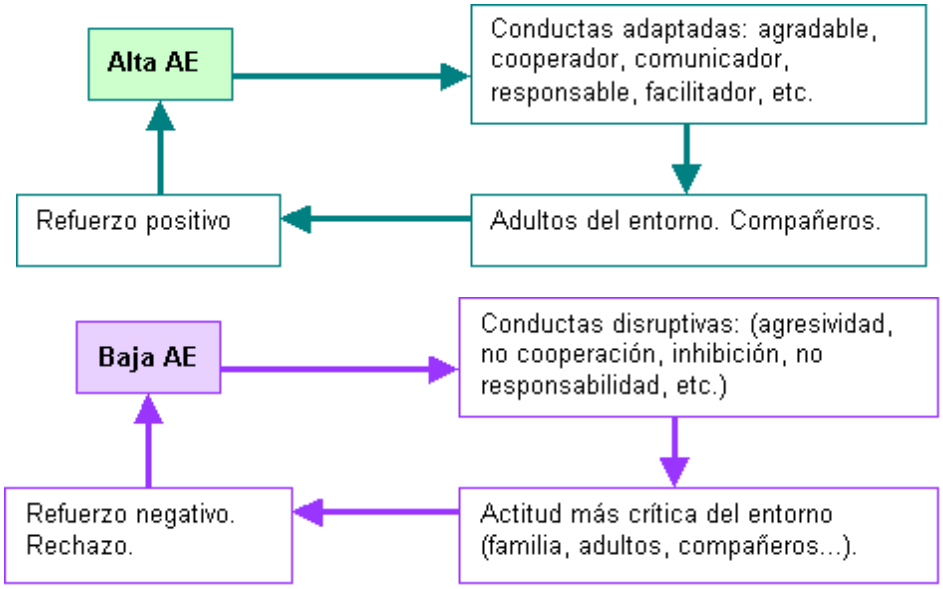
aceptar a dor e o sufrimento por causas e motivos nobres que escapan ao hedonismo. En efecto, o amor, que é desprendido, sublima o sacrificio dunha doazón de órganos; a solidariedade, xusta e lexítima, se sintoniza coas necesidades alleas,

Autoconsciencia. As catro características anteriores da autoestima presupoñen por elas mesmas un bo nivel de autoconocimiento e, en especial, de autoconsciencia. Quen as posúe, vive dándose conta do seu mundo interior, escoitándose a si mesmo amistosamente, prestándolles a atención suficiente.

Apertura e afirmación. A interdependencia humana é un feito evidente e necesario. Darse conta del e asumilo é o comezo da autorrealización persoal. A todos, sen distinción nin de sexo nin de idade, nos gratifica sabernos aceptados, reconocidos, apreciados, coidados, *queridos... Canto máis neste sentido sintámonos "afirmados, máis se acrecenta a nosa autoestima e máis equilibrado devén noso "estar" emocional. Parece, pois, moi importante o feito de aprender a desenvolver a autoestima persoal. Porque conseguilo é conveniente e vantaxoso.

A IMPORTANCIA DA AUTOESTIMA

Unha boa AE pode considerarse a clave para a formación persoal, a aprendizaxe, as relacións satisfactorias, a autorrealización (desenvolvemento do propio potencial) e a felicidade dos individuos. Cando un neno ten unha boa AE, sábese valioso e competente. Entende que aprender é importante, co cal non se sente diminuído cando necesita axuda. É responsable, comunícase ben e é capaz de relacionarse adecuadamente con outros. Un neno con baixa AE non confía en si mesmo e polo tanto tampouco nos demais. Adoita ser tímido, hipercrítico, pouco creativo e en ocasións pode desenvolver condutas agresivas, de risco e desafiantes. Isto provoca rexeitamento nos demais, o que á súa vez repercute no seu autovaloración.



CONDUTAS DE NENOS CON:

Autoestima positiva	**Autoestima negativa**
Activo, sente curiosidade polos arredores, establece moitos contactos	Algo pasivo, tende a evitar novas experiencias, establece contactos limitados.
Fai amigos con facilidade. Charla, ri.	Solitario
Ten sentido do humor, é una bo deportista rise de si mesmo.	Tende a ser serio, hipersensible, ten medo a que se rían del
Fai preguntas, define problemas, participa na planificación de programas e proxectos.	Evita meterse en problemas, planifica en termos de pensamentos desiderativos.
Sente un certo orgullo polas contribucións propias.	Inseguro, vólvese atrás facilmente,
Afirma contundentemente as súas habilidades e actuacións, engana. Arríscase na clase, toma parte das discusións, é capaz de manter e defender o que cre correcto.	Pregunta con frecuencia a outros
Traballa e xoga con outros, coopera facilmente e con naturalidade, axuda .	Moi competitivo atopa difícil comprartir, destrúe cando pode.
Habitualmente feliz, confiado, non se preocupa innecesariamente.	Habitualmente con medos e preocupado, quéixase moito.

O PAPEL DO PROFESORADO

O profesorado pode influír nas percepcións, sentimentos e actitudes do alumnado, sobre todo cando esas percepcións refírense á súa capacidade para pensar e resolver problemas. Pode converterse nun ser significativo para o alumnado porque ten a última responsabilidade na avaliación das súas aptitudes escolares. Pode axudar ao estudante a recoñecer as súas capacidades e recursos ou pode proxectarlle obsesivamente sobre as súas deficiencias e limitacións.

Parece ser a personalidade do profesor o factor máis importante no modelado da conduta escolar. As calidades desexadas polo alumnado de Primaria nos seus profesores son as de: simpatía, alegría, temperanza, xusticia, consistencia, entusiasmo, claridade…

Un aspecto de esencial interese refírese ás crenzas que o profesorado ten sobre si mesmo: é preciso que teña actitudes positivas e realistas e aptitudes persoais para poder ser aceptado polos demais. Os suxeitos que se aceptan a si mesmos aceptan máis e mellor aos outros e os perciben como máis acolledores e, pola contra, aqueles que se rexeitan manteñen unha baixa opinión dos demais e os perciben como autorechazantes. Tamén existen diferenzas entre as auto-percepcións segundo se teña unha estabilidade emocional alta ou baixa. Os emocionalmente pouco estables non desexan o contacto con outras persoas, son máis directivos e autoritarios e expresan menos autoconfianza.

Non convén esquecer que cando o profesorado cre que os seus estudantes poden render satisfactoriamente, os estudantes renden satisfactoriamente; cando cren que non poden render, inflúen negativamente a súa execución.

A fin de evitar este problema, convén ter en conta os seguintes consellos:

- Actuar imparcialmente e dar o mesmo trato a todos.
- Facerlles sentir que todos merecen a súa atención e contan co seu apoio.
- Eloxiar baseándose en condutas e rendementos obxectivos e realistas.
- Propor tarefas apropiadas ás súas capacidades.

ESTRATEXIAS DE INTERVENCIÓN POR PARTE DO PROFESORADO

O primeiro punto a ter en conta é a necesidade de evitar crear autoconceptos negativos xa que unha vez que o alumno formouse unha imaxe negativa de si mesmo como estudante, a tarefa do profesor resulta verdadeiramente difícil.

Haberá que **ter en conta**:

1. As expectativas académicas elevadas e un alto grao de desafío, por parte dos profesores, teñen un efecto positivo sobre os estudantes. Para que sexa así, é necesario saber esperar a que se produzan as condicións adecuadas para que o neno poida triunfar ao ofrecerlle unha tarefa dura, difícil, que teña carácter de reto e que sexa relevante.

2. O desenvolvemento dun ser humano require a oportunidade de poder facer decisións significativas por si mesmo. Algúns teñen tanto medo ao fracaso que evitan o rendemento sempre que poden.

3. Cando o alumando percibe que o profesorado o estima e respecta, respéctanse a si mesmos; especialmente cando se trata de suxeitos culturalmente en desvantaxe.

4. Se a situación de aprendizaxe psicoloxicamente é acolledora estimula a render academicamente, e a desenvolver sentimentos de dignidade persoal.

5. A orientación académica claramente establecida e relativamente firme (non permisiva) produce máis autoestima.

6. Débese fornecer unha atmosfera de éxito máis que de fracaso. A continua conciencia de fracaso reduce as expectativas e non favorece á aprendizaxe.

Para axudar a aumentar a autoestima, poden servir estes **consellos**:

- Mostrarlle un rostro amable.

- Facerlle notar mediante palabras que a súa compaña é grata.

- Eloxiarlle de xeito concreto (p. ex. gústanme as cores que usaches neste debuxo, sobre todo a combinación do vermello e o azul).

- Facerlle saber cando o seu comportamento positivo está tendo un bo efecto sobre os demais.

- Compartir sentimentos en xeral. A explicación ao grupo dos seus estados de ánimo, e do por que dos seus enfados pode descargarlles de sentimentos inapropiados de culpabilidade e angustia.

- Evitar interrogar aos tímidos. Mentres non se logre a súa confianza, haberá que conformarse con que simplemente nos escoite ou ben nos responda con monosílabos.

- Anímar a expresar ideas que poidan ser diferentes ás súas.

- É importante transmitirlle que se lle acepta.

- Permitirlle, na medida do posible, que faga as cousas ao seu xeito, impedindo que ofenda ou pisotee dereitos.

- Darlle oportunidades para expresarse creativamente.

- Non ridiculizar ou avergoñar aínda que se teñan que pór límites ás súas actividades.

- Se ante eloxios en público móstrase azorado, facelo en privado.

- Asegurarse de que se enfronta con cuestións da súa exclusiva responsabilidade.

- Procurar exporlle as actividades de maneira que poida obter éxito.

- Compartir cos nenos as súas crenzas. Isto sérvelles de modelo e referencia e facilítalles o seu entendemento do mundo que lles rodea.

- Axudar a establecer obxectivos razoables e alcanzables.

- Que saiba o que se espera del ou dela, deixando claro que grao de perfección que se lle esixe.

ESTRATEXIAS DOS PAIS

- Eloxiar aos seus fillos. Aos nenos encántanlles os eloxios. Os eloxios deben ser específicos e sinceros para que teñan un efecto positivo. O que importa é que os pais concéntrense nas cousas positivas que fan os seus fillos, non nas cousas negativas. As críticas e os rexeitamentos por parte dos pais adoitan ter como consecuencia que os fillos teñan pouco autoestima.

- Tratar aos seus fillos con respecto. Os pais deben tratar aos seus fillos co mesmo respecto con que se trata na rúa a algunha persoa estraña. Un xeito importante na que os pais poden mostrar respecto aos seus fillos é pondo coidado no que lles din. Os pais deben empezar a mostrar respecto aos seus fillos dicindo “por favor” e “grazas”. Tamén os pais deben esixir que os seus fillos fagan o mesmo cando sexa necesario.

- Non pedir perfección aos seus fillos. Ninguén é perfecto, e os pais non deberían esperar que os seus fillos o sexan. Os nenos necesitan saber que os seus pais aceptaranos tal e como son, con fallos e todo. Tal aceptación axuda aos nenos a sentirse seguros de se mesmos e ao desenvolvemento dunha imaxe positiva.

- Escoitar e responder aos seus fillos Os pais deberían facerlles saber aos seus fillos que as súas preguntas e opinións son importantes, e tratalos con respecto. Se os pais non poñen atención ao que os seus fillos din, ou se actúan coma se o que din non tivese sentido ou é aburrido, os seus fillos pensarán que non son importantes. Os pais deben tratar de contestar as preguntas dos seus fillos tan honesta e completamente como sexa posible. E en lugar de evitar unha pregunta ou inventar unha resposta, os pais deberían recoñecer cando non saben algo. Os nenos non esperan que os seus pais sexan perfectos, pero si esperan que sexan honestos.

- Estimular aos seus fillos a que tomen decisións por si mesmos. Tomar decisións é unha habilidade moi importante que os nenos deben posuír. Esta habilidade aumenta en importancia conforme os nenos crecen e convértense en adultos. Os pais poden fomentar nos seus fillos a habilidade de tomar decisións de diferentes xeitos. Así, algúns xogos que requiren a habilidade de tomar decisións, como o taboleiro de damas, son bos para desenvolver a habilidade de tomar decisións. Cando os nenos toman unha decisión, é importante que os pais esixan que os seus fillos cumpran coas decisións que tomaron. Os nenos deben aprender que cada decisión ten a súa propia consecuencia.

- Dar responsabilidades aos seus fillos. Os nenos maduran cando se lles dan responsabilidades. Responsabilidades como tarefas diarias ou semanais fan saber aos nenos que os pais cren que eles son capaces e que confían neles para cumprir coas súas tarefas.

- Dar a oportunidade para tomar decisións e resolver problemas. Ningún pai quere ver aos seus fillos fracasar, e algúns pais tratan de protexer aos seus fillos do fracaso, afastándoos de actividades e situacións nas que eles poden fracasar. Con todo, é importante que os nenos aprendan que todos, adultos e nenos, fallamos algunha vez. Os nenos non poden aprender como manexar desilusións e frustracións sen primeiro habelas experimentado. Así que en lugar de protexelos excesivamente e tratar de previr os seus fallos, os pais deberían axudar aos seus fillos a confrontarlas cunha actitude positiva. Cando o fracaso ou o rexeitamento ocorren, os pais deberían asegurarse que os seus fillos aprendan a non tomalo tan a peito. Os pais poden mostrar aos seus fillos que tales cousas suceden por moitas razóns, pero non porque eles son malas persoas. Se os nenos toman os fracasos e rexeitamentos como algo temporal e non como un reflexo da súa individualidade, serán menos propicios a que estes afecten a súa autoestima.

- Fomente os intereses e as habilidades dos seus fillos. Os pais deberían apoiar aos seus fillos a participar nas actividades que a eles lles interesen. Participando en actividades que son interesantes e divertidas, e nas cales eles poidan sobresaír, axuda a mellorar a súa autoestima.

O obxectivo que debemos expornos é conseguir que o neno senta capaz de actuar ante os obstáculos. Deberemos pois:

- Evitar as actitudes de culpabilidade. A culpabilidade é un dos sentimentos máis inútiles para os seres humanos. O que está feito, feito está, e xa non o podemos cambiar. Por máis que nos sintamos culpables non poderemos cambiar nin un segundo do que fixemos mal. O positivo é sacar conclusións de face ao futuro. Xa que logo, non serve de nada inculpar a alguén por algo que fixo. É suficiente con mostrarlle o que fixo mal e animarlle a non equivocarse outra vez, pero sen inculparlle nin botarlle en cara os erros. Se os nosos fillos son inculpados, eles á súa vez, aprenderán a inculpar.

- Evitemos corrixirlle diante doutras persoas, e pidámosle que obre de igual forma respecto de nós.

- Non esixamos aos nenos cousas que non son capaces de levar a cabo. Moitas veces as esixencias familiares van encamiñadas a compensar desexos e necesidades dos pais que non coinciden sempre cos desexos e as necesidades dos fillos.

- Asesorarlle cando deba enfrontarse a obstáculos. Para evitar as actitudes de sobreprotección, debemos limitarnos a dar información verbal. No momento de actuar, é o neno quen debe facelo.

- Instarlle a actuar pola súa conta e aceptar o risco. O neno debe aprender que o fracaso non é positivo, pero tampouco é un drama. Mentres sexamos humanos faremos mais cousas mal que ben. E non pasa nada por iso. O importante é analizar os fracasos para corrixilos de face ao futuro. Debemos mostrar o noso interese no esforzo máis que no resultado.

- Prodigar eloxios apenas faga algo ben, aínda que sexa por casualidade. Apenas mostre o seu interese polo esforzo, e en xeral en todas as ocasións en que mostre condutas satisfactorias. Promover hábitos de autonomía e responsabilidade: é prudente instarlles a aceptar a responsabilidade de obrigacións: ordenar a súa roupa, facerse a cama (non a fagamos nós se eles non a fan), gardar no lugar adecuado a roupa sucia, facer os seus deberes.

10 CONSELLOS PARA MELLORAR A AUTOESTIMA DENTRO DA FAMILIA

- Dispoñibilidade. Dedicar tempo a atender aos nosos fillos.

- Comunicación pais - fillos. Cando un pai ou nai di “fillo, temos que falar”, o rapaz pensa “uy, malo”. Porque no 90% dos casos, o que vén é unha rifa.

- Coherencia nos pais e autoexigencia nos fillos. Un é coherente cando o que pensa, sente, di e fai é unha soa e mesma cousa. As nosas mensaxes, para reforzar a súa autoestima, ou para calquera outra cousa, teñen que ser cribles.

- Ter iniciativas, inquietudes e un humor positivo. A rutina é un inimigo nas relacións.

- Aceptar as nosas limitacións e as dos nosos. Non criticar ao outro ante a familia, non criticar ao cónxuxe ante os nenos, ou a un neno ante os irmáns, comparando a un irmán “bo” cun “malo”. É mellor levalo aparte e falar.

- Recoñecer e afirmar o que vale outra persoa. “Fillo, pareces bo na e en B, pero creo que C non é o teu”.

- Estimular a autonomía persoal. facer as cousas por nós mesmos, para mellorar nós.

- Deseñar un “proxecto” persoal na educación dos fillos.

- Ter un nivel de aspiracións alto, pero realista. Conxugar o posible co desexable. Aspiracións fronte a capacidades.

ESTATEXIAS PARA O ALUMNADO.

Incidir cos nenos nos seguintes consellos para axudarlles a mellorar a súa autoestima.

- Deixa de ter pensamentos negativos sobre ti mesmo. Se estás afeito centrar a atención nos teus defectos, empeza a pensar en aspectos positivos que os contrarrestan. Cando vexas que estás sendo demasiado crítico contigo, contrarréstao dicindo algo positivo sobre ti mesmo. Cada día anota tres cousas sobre ti que che fagan feliz.

- Pon como obxectivo o logro non a perfección. Algunhas persoas acábanse paralizando debido ás súas ansias de perfección.

- Considera os erros como oportunidades de aprendizaxe. Acepta que cometerás erros porque todo o mundo os comete. Os erros forman parte da aprendizaxe.

- Proba cousas novas. Experimenta con diferentes actividades que che poñan en contacto coas túas aptitudes.

- Identifica o que podes cambiar e o que non. Se hai algo teu que non che fai feliz e podes cambialo, empeza agora mesmo. Se se trata de algo que non podes cambiar (como a túa estatura), empeza a traballar para quererte tal e como es.

- Fíxache metas. Pensa en que che gustaría conseguir e logo deseña un plan para facelo.

- Colabora con outros.

Elaborar proxectos de superación persoal

Unha parte importante da nosa autoestima vén determinada polo balance entre os nosos éxitos e fracasos. En concreto, lograr o que desexamos e ver satisfeitas as nosas necesidades proporciona emocións positivas e incrementa a autoestima.

Apuntouse como unha forma de mellorar a autoestima o esforzarse para cambiar as cousas que non nos gustan de nós mesmos. Imos traballar sobre un método que pode facer máis fácil estes cambios. Este método está composto por catro pasos fundamentais:

Pasos para conseguir o que se desexa.

1. Unha meta clara e concreta.
2. Establecer as tarefas que se deben realizar para lograla.
3. Organizar as tarefas na orde en que se deberían realizar.
4. Polas en marcha e avaliar os logros que se vaian conseguindo.

Unha meta pode ser calquera cousa que se desexe facer ou conseguir. Exporse unha meta de forma clara e concreta axuda a ter éxito porque nos axuda a identificar o que queremos conseguir

A meta que nos propoñamos ten que reunir unha serie de requisitos. Debe ser unha meta:

- SINCEIRA, algo que realmente queiramos facer ou desexemos alcanzar.
- PERSOAL, non algo que veña imposto por alguén desde fóra.
- REALISTA, que vexamos que é posible conseguir nun prazo relativamente curto de tempo (unas cantas semanas).
- DIVISIBLE, que podamos determinar os pasos ou cousas que habemos de facer para conseguila.
- MEDIBLE, que podamos comprobar o que logramos e o que nos falta para alcanzala.

Exemplos:

- Obter unha boa nota nunha materia
- Ser máis amable
- Levarse ben cos irmáns
- Facer deporte
- Aforrar diñeiro

Unha vez que concreten a meta que desexan alcanzar, pedirlles que pensen no que terían que facer para conseguila. Non todo conséguese nun día; para conseguir mellorar en calquera aspecto que che propoñas has de facer pequenos esforzos.

Se se intenta levar a cabo todas as tarefas ao mesmo tempo, é moi probable que non se consiga nada. Para lograr unha meta é moi interesante que se ordenen as tarefas que se deben realizar e establecer un plan de traballo.

Unha vez que teñan a lista das tarefas que deben realizar pedir que as ordenen. A orde pódese establecer de forma lóxica, segundo a secuencia temporal nas que se teñan que realizar ou, no caso de que as tarefas non necesiten unha secuenciación temporal, pódese empezar polas tarefas máis sinxelas e que requiran menos esforzo, deixando para o final as máis difíciles ou custosas.

Unha vez elaborado o proxecto persoal habería que comprometerse con el e polo en práctica. Para chegar a conseguilo é importante ir avaliando os esforzos realizados. Isto pode ser difícil facelo un mesmo, pero é relativamente sinxelo se se pide a un familiar ou a un amigo que nos axude a avaliar os nosos progresos.

CONSIDERACIÓNS FINAIS

Este documeto pretende establecer unhas canles comúns para o tratamento da autoestima a nivel escolar e, ao mesmo tempo, uns criterios mínimos para ser transmitidos ás familias e ao alumnado en función do seu nivel de madurez.

Como é lóxico, o profesorado pode extraer del aquilo que considera máis axeitado e rexeitar o que, para a súa actuación docente, resulta menos adecuado. Como todos os documentos que parten do departamento de orientación, son propostas para o debate e estudo; a súa pertinencia debe ser avaliada polo profesorado e posta en práctica por el tamén.

Falar de autoconceto e autoestima e establecer un "plan de recuperación" non é doado e, case con seguridade, pouco realista. Máis ca un plan, o documento quere ser unha referencia da maneira en como se poden traballar estes aspectos dentro da escola; son aspectos moi persoais que non teñen un doado tratamento a nivel colectivo pero si podemos seguir unha serie de "receitas" que faciliten unha adecuada autoestima no noso alumnado.

Con todo, a colaboración da familia é fundamental e así debemos facérllelo saber. Se cadra, neste aspecto máis ca noutros, somos nós, os profesores, os colaboradores da familia e non ao revés. Non esquecer este matiz nas entrevistas familiares xa que se tende a depositar todo o peso da educación, da instrucción e da formación en valores no seo da escola obviando a parte máis importante que é a familia. En termos xerais, o profesorado temos isto moi claro e asumido. A familia non.