COM PUC AJUDAR AL MEU FILL/A PERQUÈ TINGUI UNA AUTOESTIMA SALUDABLE?

Maria Jové
Psicologia

Pla Educatiu d'Entorn
PEE
Tàrrega

Què és l'autoestima?

Abans de res necessitem parlar de què és l'autoconcepte.

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Què és l'autoconcepte?

La representació mental de com ens veiem a nosaltres mateixos i mateixes, sense emetre cap valoració.
"La fotografia d'un/a mateix/a" en diferents àrees i contextos

Aporta IDENTITAT i SEGURETAT PERSONAL i es desenvolupa a partir dels 2 a 5 anys.

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Àrees de l'autoconcepte

1. ESCOLAR
2. SOCIAL
3. FAMILIAR
4. ASPECTE FÍSIC
5. COMPORTAMENTAL

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Què és l'autoestima?

La opinió resultant de la comparació entre la imatge que tenim de nosaltres mateixes (autoconcepte) i la imatge ideal del que a nosaltres ens agradaria ser.

Quan més semblant és la imatge que la persona percep d'ella mateixa en situacions reals a la imatge ideal sobre com hauria de ser, menys probable és que presenti problemes d'autoestima.

No és estable en el temps.

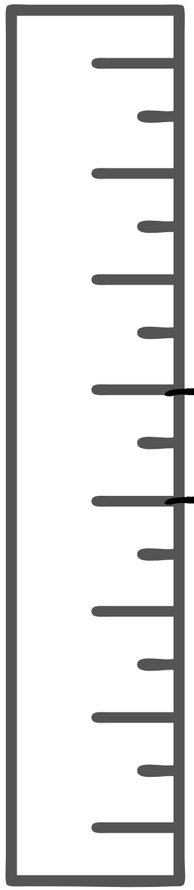
Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

"Com hauria de ser"
(el jo ideal)

AUTOESTIMA BAIXA

"Com em veig"
(autoconcepte)



"Com hauria de ser"
(el jo ideal)

AUTOESTIMA SANA/BONA

"Com em veig"
(autoconcepte)

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Per què és important?

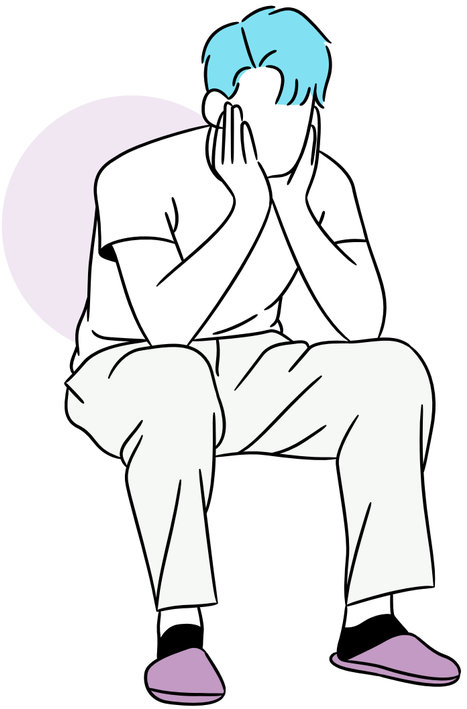
FUNCIONS

- PROTEGEIX DAVANT A AUTO I HETEROAVALUACIONS
- MOTIVACIÓ QUE INFLUEIX SOBRE LA NOSTRA CONDUCTA DE MANERA POSITIVA
- FACTOR PROTECTOR

Una autoestima baixa acostuma a estar relacionada amb trastorns d'aparició en la població infanto-juvenil a més d'afavorir problemes en tots els contextos.

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia



Un DÈFICIT D'AUTOESTIMA pot afavorir...

- Baixos resultats acadèmics.
- Risc de consum de substàncies.
- Simptomatologia ansiosa i/o depressiva.
- Inseguretat.
- Dependència.
- Emocions desagradables (tristesa, soledat, apatía,...)
- Poca estabilitat emocional (irascibilitat).
- Baix apetit.
- Dificultats en el son (insomni, malsons,...).
- Hipersensibilitat a la crítica.
- Passivitat.
- Competència i perfeccionisme.

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Un DÈFICIT D'AUTOESTIMA pot afavorir...

Però a la vegada, també això (incloent trastorns de salut mental, trastorns de l'aprenentatge, bullying, problemes familiars,...) pot afavorir un dèficit d'autoestima

- Baixos resultats acadèmics.
- Risc de consum de substàncies.
- Simptomatologia ansiosa i/o depressiva.
- Inseguretat.
- Dependència.
- Emocions desagradables (tristesa, soledat, apatía,...)
- Poca estabilitat emocional (irascibilitat).
- Baix apetit.
- Dificultats en el son (insomni, malsons,...).
- Hipersensibilitat a la crítica.
- Passivitat.
- Competència i perfeccionisme.

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Per identificar dèficit d'autoestima...

La persona s'avalua en diferents àrees de la seva vida i pot tenir una imatge negativa de sí mateixa en una àrea però en altres no (autoestima situacional).

Però pot donar-se també en totes les àrees, el que considerariem com a tret propi del comportament de la persona.

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Per identificar dèficit d'autoestima...

Cal observar el comportament que presenten en diferents situacions com l'escola, carrer i casa, i quina actitud adopten davant d'aquestes. Respecte...

- A sí mateixos/es
- Respecte als altres
- Respecte a com interpreten la realitat

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

CARACTERISTIQUES

Dèficit d'autoestima

1) RESPECTE A SÍ MATEIXOS/ES

- **Molt crítics/es amb sí mateixos/es**
- Autoexigència excessiva
- Pensaments i actitud perfeccionista
- Simptomatologia ansiosa davant la realització de tasques
- Por excessiva a cometre errors

Pensaments tipus:

"He de ser bo/na en tot el que faig"

"Em sortirà malament"

"Tothom m'està mirant"

"Si em surt malament pensaran que sóc molt patós/a"

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

CARACTERISTIQUES

Dèficit d'autoestima

1) RESPECTE A SÍ MATEIXOS/ES

- Baixa tolerància a la frustració
- Dificultat per prendre decisions
- Molt sensibles amb la crítica
- Sentiment de culpa excessiu
- Necessitat d'aprovació contínua
- Demandes d'atenció de manera inadequada
- Estat d'ànim trist
- Actitud de perdedor/a o reactiva

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

CARACTERISTIQUES

Dèficit d'autoestima

2) RESPECTE ALS ALTRES

- Exigents i crítics amb els altres.
- Competitius en el joc (necessiten demostrar que son els millors).
- Poca confiança en el joc o activitats amb altres i si perden poden tenir reaccions desmesurades.
- Pensaments anticipatius.
- Sensació de no ser valorats pels altres.

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

CARACTERISTIQUES

Dèficit d'autoestima

2) RESPECTE ALS ALTRES

- Aparentment feliços però davant de situacions inesperades presenten conductes desafiants i agressives cap als adults (frustració, tristesa i tensió enmascarada). Sovint dins de l'entorn segur.
- Actitud retreta o inhibida.
- Necessitat contínua d'agradar als altres i d'aprovació.
- Dificultat per fer amistats (por a fer el ridícul, rol pasiu,...).

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

CARACTERISTIQUES

Dèficit d'autoestima

3) COM INTERPRETEN LA REALITAT

- Focus en lo negatiu anulant tots els bons moments.
- Descalificació d'experiències positives per la tendència que tenen a ignorar-les (perfeccionisme i/o pensar que no les mereixen, o inclús simptomatologia depresiva).
- Personalitzar (veure's a sí mateix com únic culpable quan no és el responsable del succés).
- Pensament de tot o res (avaluació extremista).

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

CARACTERISTIQUES

Dèficit d'autoestima

3) COM INTERPRETEN LA REALITAT

- Generalitzar (extraure conclusions absolutes a partir d'una situació concreta).
- Adivinació (interpretar les situacions futures com negatives sense tenir informació real sobre que passarà així) sobre que els altres pensen malament d'ell o sobre el futur.
- Us frequent d'"hauria de" (comparació constant amb el model ideal jutjant-se contínuament).

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

CARACTERISTIQUES

Dèficit d'autoestima

3) COM INTERPRETEN LA REALITAT

- Posar etiquetes (utilitzar adjectius calificatius negatius per explicar qualsevol error que cometin, p.ex. "soc un desastre").
- Magnificació i/o minimització (exageració dels errors i devaluar els èxits).
- Raonament emocional (assumir que les emocions son el millor indicatiu per saber si la situació viscuda és bona o dolenta, sense capacitat racional i objectiva per valorar-ho).

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Factors que poden relacionar-se amb el dèficit d'autoestima

1. FACTORS DE L'INFANT/ADOLESCENT
2. FACTORS DE LA FAMÍLIA/TUTORS/ CUIDADORS
3. FACTORS DE L'ESCOLA

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Factors que poden relacionar-se amb el dèficit d'autoestima

1. FACTORS DE L'INFANT/ADOLESCENT

- Autoconcepte
- Pensaments negatius
- Estil atribucional
- Autocontrol
- Habilitats per a la ressolució de conflictes (evitador, culpabilitat,...)
- Habilitats socials

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Factors que poden relacionar-se amb el dèficit d'autoestima

2. FACTORS DE LA FAMÍLIA/TUTORS/CUIDADORS

- La no diferenciació entre una conducta concreta davant un estímul determinat per part del menor i la seva identitat global.
- Freqüència i consistència dels càstigs.
- Límits excessius o dèficit.
- Invalidació emocional i culpabilitzar.
- Carència de mostres d'afecte.
- Dèficit de missatges positius.
- Mala relació entre els membres.
- Estil educatiu (autoritari, negligent, permissiu).
- etc.

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

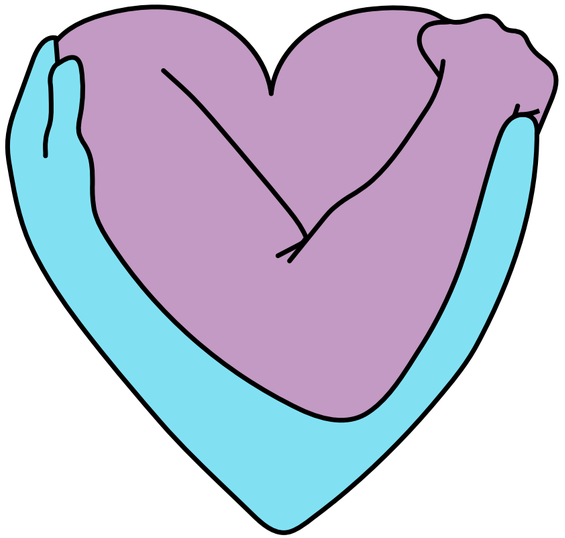
Factors que poden relacionar-se amb el dèficit d'autoestima

3. FACTORS DE L'ESCOLA

- Docents distants i poc interactius amb l'alumnat.
- Fomentar activitats individualistes i competitives.
- El que el/la docent expressa a l'alumnat sobre la seva conducta.
- Les expectatives respecte l'alumnat.
- No adaptar-se a les necessitats de l'alumnat.
- El tipus de reforç utilitzat.
- No afavorir la inclusió.

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia



I ARA QUE JA TENIM UNA BASE TEÒRICA...

Pla Educatiu d'Entorn
PEE
Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

QUÈ PODEM FER COM A MARES, PARES, TUTORS O CUIDADORS?

Maria Jové
Psicologia

Pla Educatiu d'Entorn
PEE
Tàrrega

Què podem fer des de casa?

- Avaluar de manera real
- No comparar amb altres infants o joves
- Comunicació
- Premiar els èxits/assoliments
- Premiar els esforços i no només els assoliments
- Col·laborar amb l'infant per a que es fixi metes o objectius assolibles
- Prestar atenció al que l'infant/adolescent diu
- Parlar de manera adequada
- Fomentar l'autonomia
- Donar responsabilitats
- Fomentar la intel·ligència emocional
- Mostres d'afecte
- Demanar ajuda

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

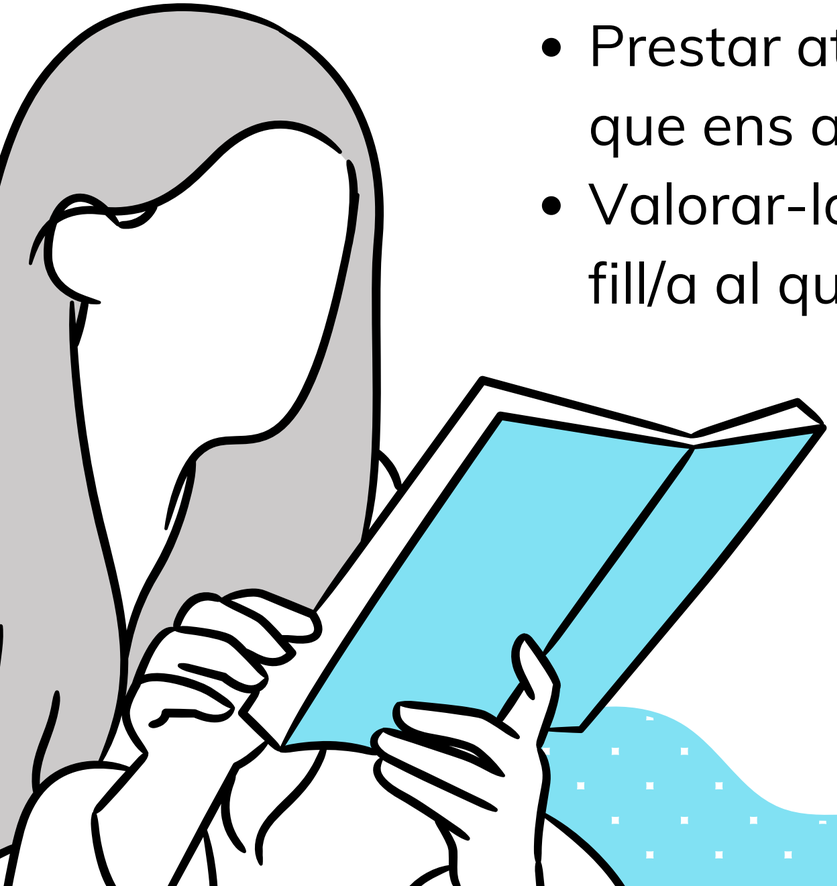
Però... COM

Pla Educatiu d'Entorn
PEE
Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Avaluar de manera real

- No generalitzar (evitar utilitzar el "sempre" i el "mai").
- Basar-se en situacions concretes.
- Prestar atenció a les seves qualitats i no a allò del que manca i que ens agradaria que tingués.
- Valorar-lo tal i com és, evitant crear en la seva ment un model de fill/a al que ha d'arribar ser.



Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

No comparar amb altres infants/joves o familiars/coneguts d'edat similar

Sempre hi haurà infants i joves que realitzin millor algunes activitats i altres que ho facin pitjor. Comparant es consegueix fomentar la competició, perfeccionisme, enveja, gelos i pensaments negatius que l'infant té sobre si mateix/a.

- Reforçar els intents/esforços realitzats i no només els assoliments, per tal de motivar a continuar així.
- Centrar-se en el seu progrés independentment dels altres infants/joves del seu entorn.

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Premiar els esforços, èxits i assoliments

- No cal esperar a que assoleixin un gran èxit.
- Reforçar fins i tot petits avanços, coses quotidianes que realitza i que sabem que li suposa molt d'esforç.
- No implica reforçar-ho tot o només quan necessita l'aprovació de l'adult (de fer-ho, podríem conseguir l'efecte contrari).
- En moments que sol·liciten la nostra aprovació podem retornar la pregunta "i tu, com creus que t'ha sortit?" "a tu t'agrada el resultat?" abans de dir el que nosaltres pensem.
  - Si ho fem així, li ensenyem que son tan importants els èxits com els processos.

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Col·laborar amb l'infant per a que es fixi metes o objectius assolibles

- Facilitar i orientar el plantejament de metes assolibles i reals (a curt i mig plaç) en funció de les seves necessitats i característiques.
- Fixar petits objectius per poder arribar a objectius més grans afavorint així la seva motivació.
- Marcar-se unes expectatives reals.
- Motivar a que realitzi activitats que li proporcionen benestar.

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Prestar atenció al que l'infant/ adolescent expressa

- Practicar l'escolta activa per facilitar que es senti escoltat/da i amb tendència a ser més comunicatiu/va.
- Intentar ignorar estímuls externs en aquell moment.
- Si no es pot escoltar en aquell moment expressar-ho enlloc d'ignorar la conducta.
- Demanar aclaracions si cal.
- Prestar atenció al que ens explica, independentment de si es tracta de situacions que per ell/a suposen dificultats però des de la nostra perspectiva com a adults no ho serien. Validar el que explica.

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Prestar atenció al que l'infant/ adolescent expressa

- CAL EVITAR...
  - Jutjar
  - Criticar o ridiculitzar
  - No prendre's en serio els seus problemes
  - Donar excessius consells
  - Manifestar incongruència entre el que es diu i el que es fa

Especialment amb adolescents

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Com comunicar-nos amb ells/elles quan volem que ens prestin atenció

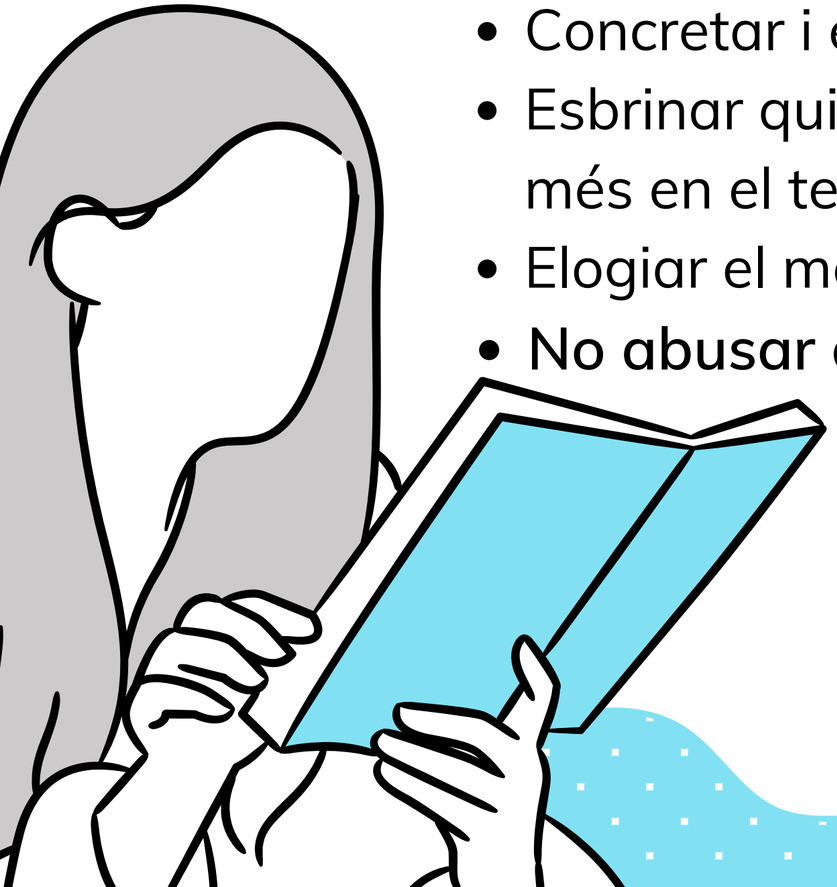
- Fer contacte ocular.
- To de veu adequat.
- Missatges clars i directes sense xantatges ni passoagressivitat.
- Explicar com ens sentim arran del seu comportament sense criticar-lo. Compartir les emocions.
- Enlloc de prohibir una conducta es pot proposar alternatives.
- Utilitzar una comunicació assertiva i respectuosa entre tots els membres.
- Evitar utilitzar adjectius calificatius negatius "ets un gandul".
- Parlar obertament dels conflictes i situacions difícils.

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Posar en pràctica el reforç positiu

- Substituïr el "molt bé" per explicacions més concretes "m'ha agradat molt que t'hagis recordat d'ajudar a recollir la taula".
- Concretar i explicar el que pretenem elogiar.
- Esbrinar quins son els elogis o la manera d'elogiar que funcionen més en el teu cas concret.
- Elogiar el més ràpidament possible.
- No abusar dels compliments.

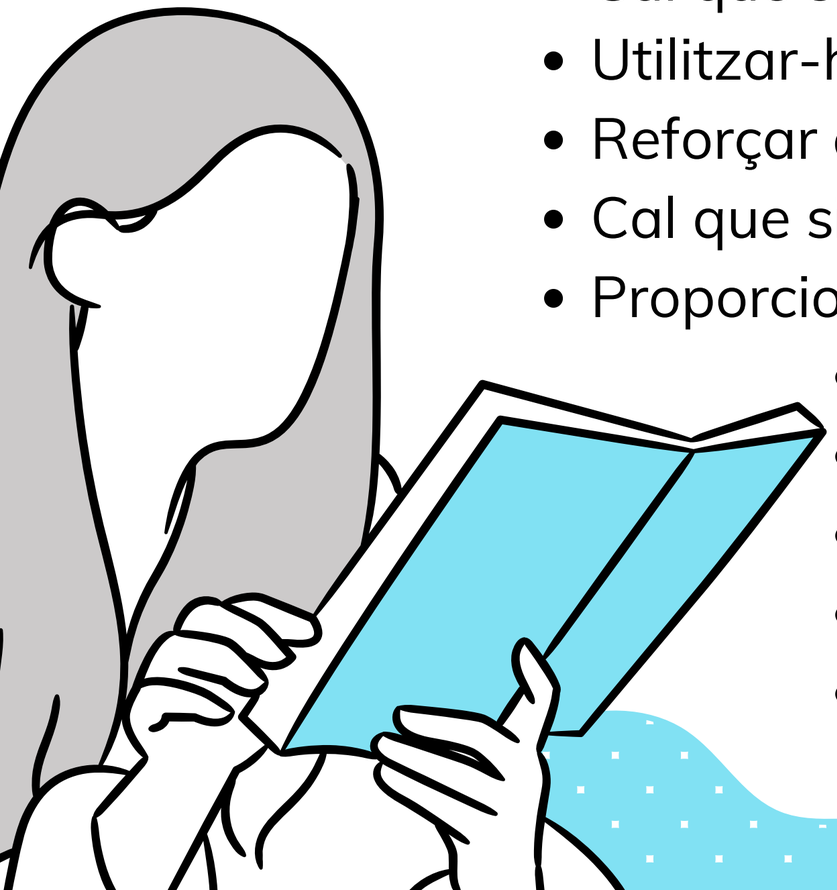


Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Posar límits, corregir conductes que no volem que es repeteixin, i per les famílies que decideixen incorporar el càstig...

- Cal que s'expliqui prèviament què ha fet malament i perquè.
- Utilitzar-ho amb moderació, sense abusar-ne.
- Reforçar els canvis positius.
- Cal que sigui adequat a la seva edat i immediat.
- Proporcional a la conducta realitzada.
    - Intentar autoregular-nos com a adults prèviament.
    - Càstigs educatius.
    - Donar oportunitats.
    - De duració curta.
    - Posar límits i ensenyar a que ells/es aprenguin a posar els seus.



Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Fomentar la seva autonomia

- Utilitzar economia de fitxes.
- Hàbits d'higiene.
- Hàbits acadèmics.
- Donar responsabilitats relacionades amb tasques de casa.
- Presa de decisions, donar-li poder de decisió i oferir alternatives.

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Donar mostres d'afecte

- No donar per sabut que ells/es ja saben que els estimem i valorem, i que per aquest motiu no és necessari demostrar-li afecte. Sinó tot el contrari i no sols amb els fills i filles sinó amb tots els membres de la família.

Aprenentatge vicari

Demanar, si cal, ajuda professional

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

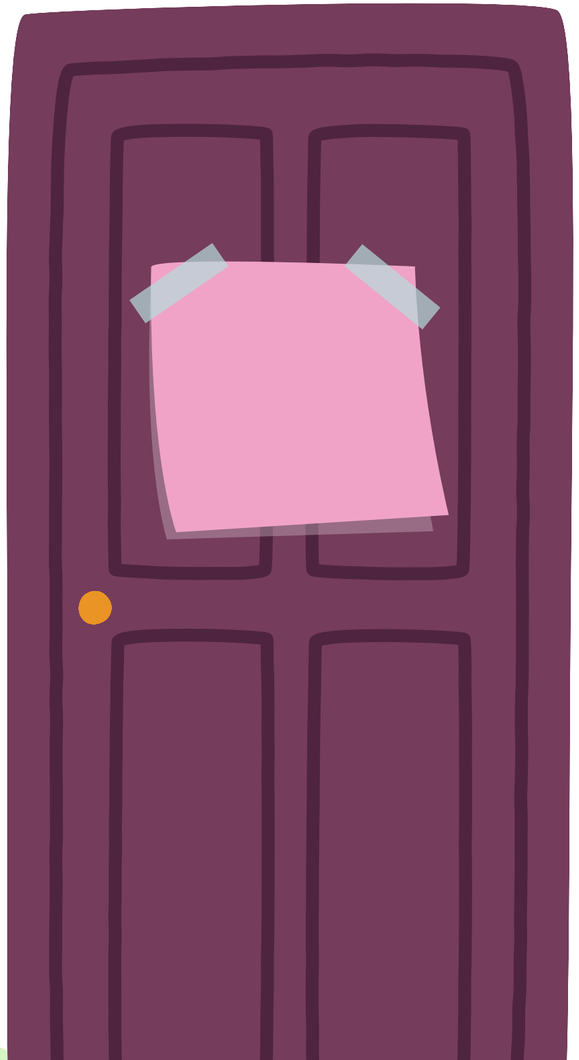
Maria Jové
Psicologia

Propostes d'activitats

Pla Educatiu d'Entorn
PEE
Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

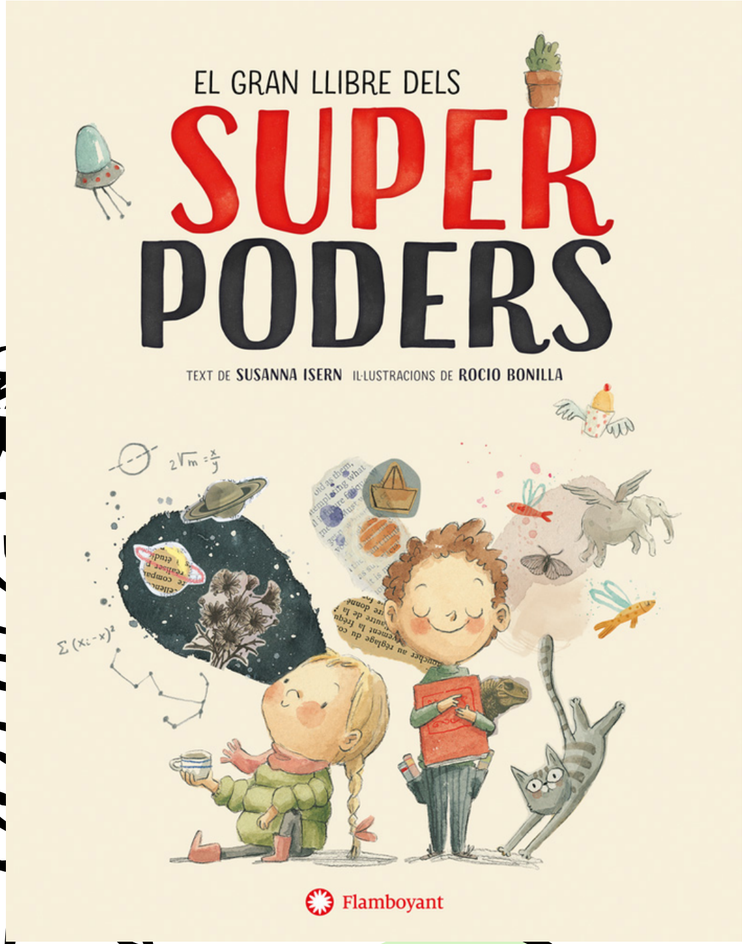
Activitat 1. Post-its sorpresa

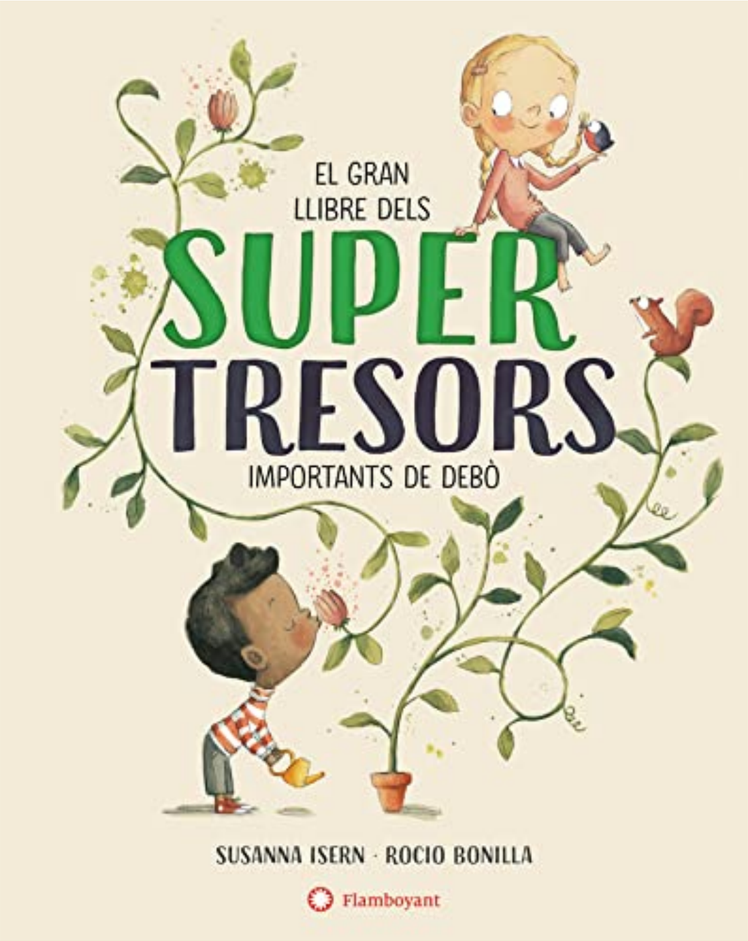


Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Activitat 2. Contes

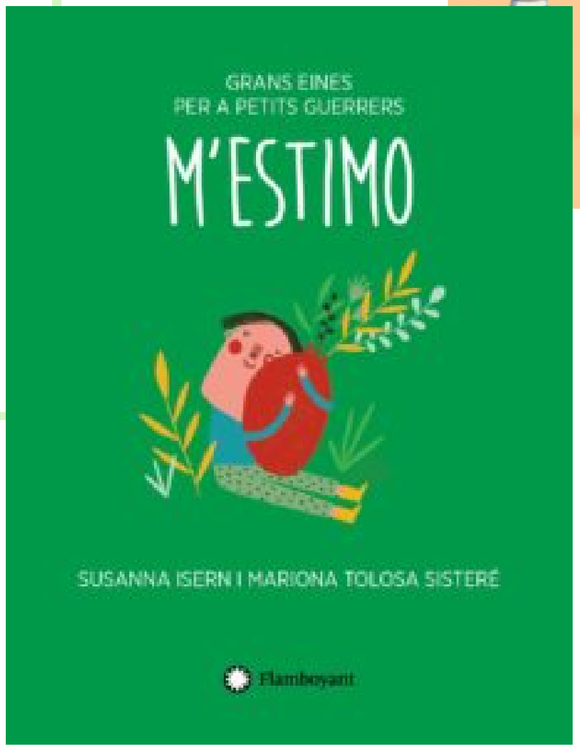




Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Activitat 2. Contes



Pla Educatiu d'Entorn
PEE
Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Activitat 3. Una setmana i una bústia

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

Activitat 4. El joc de les preguntes

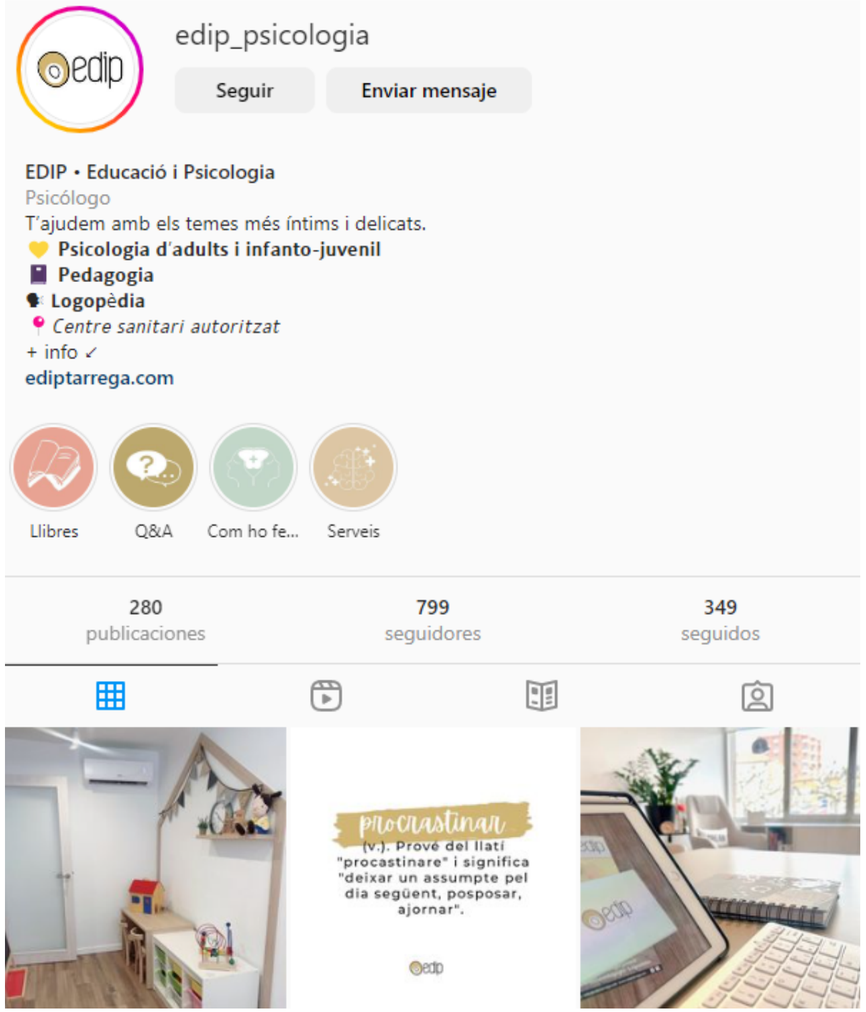
Digues una cosa que t'agradi de cada persona.	Digues una cosa que avui t'hagi fet sentir bé.
Quina cosa saps fer molt bé?	Quines emocions has sentit avui?
Si poguessis demanar un desig, quin seria?	Com definiries a la persona de la teva dreta?
Digues un moment en el que t'ho hagis passat molt bé en família.	Quin ha estat per a tu el millor moment del dia?
Què és el que et fa riure més del món?	Digues una o dues coses que t'agradin de tu.

Què t'agradaria millorar de tu?	Quina cosa t'agradaria fer més en família?
Digues una cosa que t'hagi costat avui.	Què t'ha agradat menys del dia d'avui?
Què t'agradaria conseguir al 2023?	Digues una cosa que t'agrada de l'altra persona i una que podria millorar.
Què t'agrada fer per divertir-te?	Digues una cosa que et preocupi.
Digues una cosa que et faci por.	Digues una cosa que abans et costava molt fer i ara ja no.

Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia

MOLTES GRÀCIES!



Pla Educatiu d'Entorn PEE Tàrrega

Maria Jové
Psicologia