

SEÑALES DE ALERTA. AUTOESTIMA NEGATIVA:

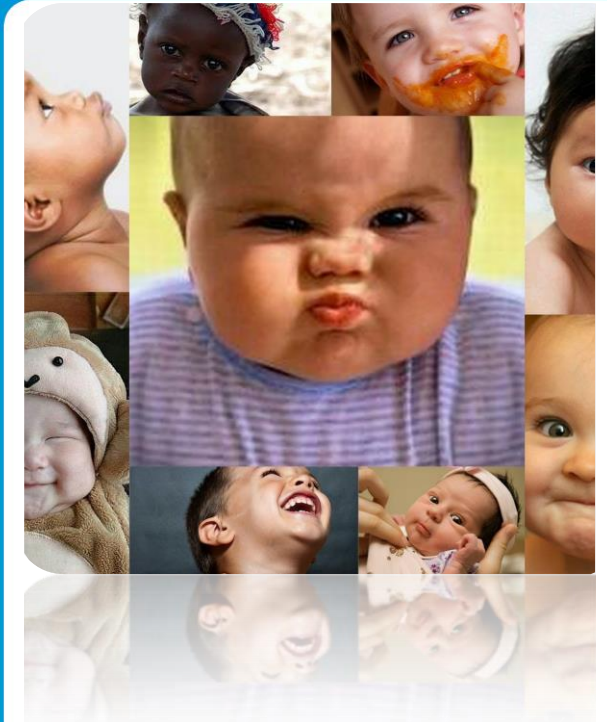
- Insatisfacción continua con lo que hace
- Resalta solo los efectos o aspectos negativos
- Se siente incapaz de hacer las cosas por si solo
- Muestra muchas dudas cuando debe tomar una decisión
- Es negativo respecto a sus posibilidades
- Se queja que los demás no le tiene en cuenta o le rechazan
- Se responsabiliza de los sucesos negativos que ocurren a su alrededor
- Con frecuencia manifiesta un estado de ánimo triste



CÓMO FOMENTAR LA AUTOESTIMA

- Crear un clima familiar donde prime el afecto incondicional, que el niño se sienta seguro y querido independientemente de lo que haga o diga
- Expresar cariño, elogiar, y favorecer el contacto físico positivo
- Ayudar al niño a reconocerse como alguien único y especial
- Encontrar tiempo para estar con el/ella
- Evitar comparaciones

- Fijar la atención en las cualidades positivas
- Ayudar a crear un proyecto realista y ajustado a las posibilidades del niño
- Hacer ver las cosas que no están bien hechas, concretándolo a la acción y evitando descalificaciones como persona (“te has comportado mal”vs”eres malo”)
- Evitar castigos físicos
- Fomentar la independencia y la autonomía, tener iniciativa y confiar en sus propias posibilidades. Tratar de resolver sus propios problemas
- Asumir pequeños riesgos y aprender de los errores
- Elogiar los esfuerzos aunque no consiga los objetivos planteados



DESARROLLO EMOCIONAL INFANTIL



¿QUÉ ES EL DESARROLLO EMOCIONAL?

Es el resultado de la interacción entre el desarrollo cognitivo y la experiencia social.

Incluye tres facetas importantes: la expresión emocional, el control de las propias emociones y la comprensión y respuesta a las emociones de los demás



1. DESARROLLO DE LA EXPRESION EMOCIONAL

Está presente desde el nacimiento con las expresiones emocionales básicas de agrado-desagrado, que conllevan un deseo de proximidad vs malestar o rechazo

Progresiva diferenciación y diversificación: alegría-malestar, cólera- sorpresa, miedo-tristeza

Poco a poco hay mayor diferenciación y discriminación de las situaciones que generan las emociones

Las más tardías en aparecer en el periodo infantil son las Emociones autoconscientes o socio-morales (vergüenza, orgullo, culpa) que conllevan un conocimiento de las normas sociales, la evaluación de la propia conducta en función de dichas normas y la atribución de responsabilidad por ajustarse o no a las normas

2. CONTROL DE LAS PROPIAS EMOCIONES

La autorregulación o control emocional es la capacidad de modular la expresión externa de las emociones, ante situaciones y normas sociales que así lo requieran.

En los menores de 2 años habría poca o ninguna autorregulación. Lo que sienten por dentro, lo expresan por fuera.

De 3 a 4 años, comienza a aparecer cierta regulación, pero aun es poco eficaz, y requiere control externo

A partir de los 4 años, muestran mayor habilidad de autorregulación, teniendo en cuenta las normas sociales. Expresan sus emociones cuando ellos y ellas quieren.



3. LA COMPRESION Y RESPUESTA A LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

En menores de 2 años, hay una comprensión muy inespecífica de las emociones. Aparece el contagio emocional

De 3 a 4 años, va mejorando la comprensión emocional, pero aun poco es poco específica. Los niños/as aprenden de su propia experiencia que determinadas situaciones conllevan ciertas emociones

A partir de los 4 años muestran un mayor conocimiento de las emociones, y realizan atribuciones causales más adecuadas

3. DESARROLLO DE LA IDENTIDAD

Formado por el AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

AUTOCONCEPTO es la idea general que elaboramos sobre nosotros mismos en distintos aspectos de nuestra vida. Al inicio de la infancia, muy ligado a aspectos físicos y tangibles: soy un niño/a, alto/bajo, delgado/gordo... Poco a poco, se desarrollan atributos internos o de formas de ser: soy simpática, soy tímido, soy divertido...

AUTOESTIMA es la valoración que hacemos del autoconcepto, y puede ser positiva o negativa.

Se forma a través de las opiniones de las personas significativas desde el nacimiento. De esto depende que el niño/a se sienta querido y protegido y se perciba así mismo como alguien importante y valioso

