

UNIVERSIDAD DE SALAMANCA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
*Departamento de Psicología. B. Psicobiología y M.
de las Ciencias del Comportamiento.*

VALOR DE LA AUTOESTIMA EN LA FAMILIA Y EN EL AULA



José Luis Moya Palacios

Magisterio. Psicólogo Clínico. Psicólogo del Lenguaje. Máster en P. Sofrológica. Máster en Hipnosis Clínica. Miembro de la <<American Association of Professional Hypnotherapists>>. Exprofesor A. Universidad de Salamanca. Consulta privada. ExPsicopedagogo del E. M. de A. Temprana del M.E.C. de Salamanca.

VALOR DE LA AUTOESTIMA EN LA FAMILIA Y EN EL AULA

"Nuestros pensamientos, palabras, creencias, sentimientos y acciones condicionan nuestra vida." (Louise L. Hay)

"La autoestima procede de uno mismo, no de las adquisiciones y la aceptación. Adopta la decisión personal de enamorarte de la persona más hermosa, incitante y digna... ¡TU!"

(Wayne W. Dyer.)

Son numerosos los fracasos académicos en determinadas etapas de la evolución infantil. Hay muchas variables que contribuyen a ello. Una parte de esos hándicaps escolares, podrían evitarse si, padres y educadores, supiéramos trabajar potenciando la autoestima de hijos y alumnos.

El presente artículo pretende proveer de estrategias a progenitores, tutores y profesionales de la educación, para ayudar a afrontar al niño la vida y los aprendizajes académicos desde la autoestima.

¿QUE ES LA AUTOESTIMA?

Estimar es apreciar, considerar, sentir afecto, atribuir a alguien, o a algo, un valor.

La autoestima, es, por tanto:

- El aprecio, la consideración y la valoración que nos otorgamos a nosotros mismos, "el sentido que el individuo tiene de su propia valía personal." (Ellison, 1993).
- «La percepción evaluativa de uno mismo». (Bonet, 1994). Es el juicio personal de valía que se expresa en las actitudes que la persona mantiene respecto a ella misma.
- Es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se conjuntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

DEBEMOS SABER QUE:

- La autoestima no es el único factor de la vida personal que conduce a la felicidad.
- Nuestro sentimiento del yo en este mundo depende por completo de lo que nos empeñamos en ser y hacer. (William James)
- La autoestima no es una adquisición estable para toda la vida. Al contrario, está sujeta a cambio. No siempre nos encontraremos con el mismo nivel de autoestima, ya que depende de múltiples factores, entre los que se encuentran la salud física, el sistema de relaciones interpersonales, la propia percepción de uno mismo en cada momento, etc.
- Está determinada por la relación entre nuestros logros actuales y nuestras expectativas, es decir, mediante esta fórmula:

Autoestima = Éxito / Pretensión
--

- *El valor que nos otorgamos* es una razón entre el éxito que alcanzamos en cualesquiera de las actividades o actuaciones de nuestra vida y las expectativas que tenemos sobre ellas. La autoestima está directamente relacionada con el logro.
- *El logro y la estimación de nuestras capacidades* marcarán nuestras expectativas.
- Si las expectativas de una persona son muy grandes, el éxito también lo ha de ser, para que su autoestima no se resienta.

- *Si las expectativas de éxito son escasas*, cualquier pequeño logro puede aumentar el aprecio que siente por sí misma.
- *La influencia del éxito*, y de las emociones y afectos derivados de éste, en la consideración que tenemos hacia nosotros mismos reconduce la autoestima
- Cuando la *autoestima es elevada*, la persona tiene comportamientos que apoyan y aumentan su autoestima entonces, es capaz de enfrentarse a situaciones problemáticas con un sentimiento de competencia y con la convicción de que puede superar las dificultades que surjan.
- *Una persona con poca autoestima* tiende a evitar cualquier situación que pueda suponer un reto. Esto hace que no ponga a prueba su capacidad y, como consecuencia, disminuya la confianza en sus recursos, su valoración y autoestima.
- *Crecer en autoestima* supone un esfuerzo diario, continuo e inquebrantable. Si quieres desarrollar tu autoestima debes desprenderte del sistema de seguridades que la sociedad te ha enseñado a poseer como algo de lo que no puedes prescindir.

COMO REDUCIR AL MÍNIMO LOS SENTIMIENTOS DE AUTOVALORACIÓN POSITIVA DE HIJOS Y ALUMNOS (Gael LindelInfield)

- **No satisfaga las necesidades básicas de su hijo o alumno.**
- **Pase por alto el hecho de negar continuamente sus sentimientos.**
- **Sorprenda siempre a su hijo o alumno cuando se está comportando mal, no le preste atención ni le refuerce cuando realizan actividades positivas.** La carencia de refuerzos positivos hace que las conductas adaptadas no se repitan. Es posible que al no reforzar los modos adaptados surjan comportamientos negativos para llamar la atención.
- **Rebaje, ridiculice y humille públicamente al chico** (p. ej., «Sigues siendo un bebé», «Vosotros los niños, siempre...», «Nunca has sido bueno en matemáticas, ya en la cuna te negabas a contar las cuentas» o «Eres como tu abuelo, cabezota y testarudo»).
- **Compárelo y haga que se sienta desfavorecido en su apreciaciones** (p. ej., «Tu hermana jamás habría...» o «Cualquier otro niño estaría agradecido por...» o «<<Cuando teníamos tu edad, nunca...»).
- **Minimice sus opiniones, minusvalore al chico**, en particular con respecto a cuestiones que le afectan (p. ej., mantener conversaciones sobre las vacaciones familiares o la escolaridad delante de los niños, pero no permitir que intervengan).
- **No le deje expresarse ni permita sus explicaciones racionales. Tenga como argumento la razón de la fuerza y no se apoye en la fuerza de la razón** (p. ej., a... «porque lo digo yo» o «Esto se hace por narices y punto...» «Cuando seas mayor lo entenderás»).
- **“Etiquete” a su hijo o alumno y devalúe su individualidad** (p. ej., «Vosotras las chicas sois todas iguales» o «Pero, ¿quién quiere niños?»).
- **Sobrepoteje a su hijo y gaga que en su interior surjan miedos inconscientes** (p. ej., «No puedes ir solo pues, como te conocen, te darán gato por liebre»).
- **Trate al niño como intrínsecamente malo** (p. ej., «Es la única manera de que tú aprendas. Siempre has sido un alborotador»). Entonces hará que se mueva por sus creencias y actúe en consecuencia...
- **No ponga límites ni normas sociales, morales y sexuales.**
- **Sea un mal ejemplo para su hijo, indúzcale a mentir** (Hecho: Llamen por teléfono: Mamá, papá es para ti.... “Dile que no estoy” ...)
- **Sea alternante en sus conductas, déjese llevar de su propio humor.** (p. ej., los niños cuyos padres manifiestan altibajos en su atención y cariño hacia ellos sienten a menudo que tienen algún defecto que les impide ser siempre simpáticos o agradables).
- **Sea agresivo y violento con su hijo/a; expréselo verbalmente y físicamente** (p. ej., «Eres la única persona del mundo que me hace ser violento» u «Odio pegarte, pero eres un niño muy difícil»).
- **No culpe a su hijo, asuma su responsabilidad** (p. ej., si no te hubieras portado tan mal en el supermercado, yo no me hubiera puesto tan nervioso/sa ni necesitaría fumarme este cigarrillo» o «<<si yo fuera tu profesor, creo que también me hubiera desesperado»).

- **Obligues a su hijo o alumno a asumir una personalidad falsa para impresionar a los demás** o para satisfacer las propias necesidades (p. ej., «Cuando estés en el colegio no digas ni hagas..., como sueles hacer» o «No puedes ir con esas pintas, se te ve... ¿Qué crees que pensará la gente?»)
- **Fuerce reiteradamente a su hijo a realizar actividades que no le gustan** (p. ej., que toque el violín, que vaya a judo, márquele de antemano la carrera de la universidad).
- **Cuando cometa errores califique a los chicos de malos, inútiles, torpes, incompetentes.** Los repetidos mensajes del adulto verbalizando la «maldad» del niño harán que este se convenza de sus incapacidades para lo positivo. (Efecto *Rosenthal*). Hijo contigo no hay quien pueda, eres un burro. Te dejo por imposible
- **Transmitir al niño permanentemente la idea de que «le falta algo, de que es incompleto, de que tan sólo es un aprendiz» de persona.** Esta actitud torna al niño incapaz, inseguro, dubitativo. *Es que no sabes, es que no pegas ni golpe, es que no vales para...* Tales ideas hacen que el niño se las asimile de forma rápida y no haga esfuerzos por superarse... *“Como soy así no puedo cambiar”*.
- **No permitirles pensar por sí mismos y no darles responsabilidades.**
- **Ofrecer a nuestros hijos una imagen pobre sobre nosotros mismos, infravalorándonos, mostrándonos poco competentes.**
- **Criticarles constantemente cuando cometen errores en lugar de sugerirles soluciones y enseñarles a descubrir las causas que les condujeron al fracaso.** La crítica permanente genera incertidumbres, odios, resentimientos, en algunos casos agresividad e inhibición de la acción.
- **Hablar de los hijos cuando están presentes, pero ignorarles, como si no fueran personas, como si su presencia no contara para nada.** Este comportamiento de los padres y/o educadores en niños de cierta edad, deja serias heridas, soledad, desvalimiento e indefensión aprendida.
- **Evitar el contacto físico y mantener demasiado las distancias.** La carencia de muestras físicas de afecto conduce, inexorablemente al niño, a interiorizar la noción de que no es digno de que se le abraze y se le quiera. Son curiosos determinados elementos del dibujo proyectivo infantil, que reflejan gráficamente esa carencia de lazos afectivos. En muchos de los diseños se advierte una relación gráfica de distancia, escotomización de brazos o manos etc...

CARACTERÍSTICAS DE NIÑOS CON AUTOESTIMA POSITIVA (*Paul Nuttall*: University of Massachusetts)

Por lo general, los niños con autoestima positiva:

- Hacen amigos fácilmente.
- Muestran entusiasmo en las nuevas actividades.
- Son cooperativos y siguen las reglas si son justas.
- Pueden jugar solos o con otros.
- Les gusta ser creativos y tienen sus propias ideas.
- Demuestran estar contentos, llenos de energía, y hablan con otros sin mayor esfuerzo.

CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS CON AUTOESTIMA NEGATIVA

Por lo general, estos niños verbalizan frases como las siguientes:

- "No puedo hacer nada bien."
- "No puedo hacer las cosas tan bien como los otros."
- "No quiero intentarlo. Sé que no me va a ir bien."
- "Sé que no lo puedo hacer."
- "Sé que no voy a tener éxito."
- "No tengo una buena opinión de mí mismo."
- "Quisiera ser otra persona."

PADRES Y EDUCADORES QUE FOMENTAN LA AUTOESTIMA

- Descienden al nivel de sus hijos y alumnos para que su tamaño y altura no sea dominante.

- Emplean un lenguaje fácilmente comprensible, pero sin tratarlos como bebés ni con ironía.
- Escuchan con calma y atención las desordenadas historias, explicaciones y fantasías de los niños.
- No sólo dicen con frecuencia «te quiero», sino también «me gustas porque...»
- Se fascinan y emocionan ante una demostración de las cualidades personales y aptitudes de un niño, que son diferentes de las propias. Refuerzan con entusiasmo estas conductas.
- Dan besos abrazos, felicitaciones... pero se retraen (sin mostrarse ofendidos) cuando sus hijos o alumnos optan por el distanciamiento físico.
- Prometen incondicionalmente lo que cumplen.
- Se esfuerzan por satisfacer las necesidades de cada niño y alumno por separado, sin seguir reglas o estrategias rígidas en la educación de los hijos.
- Educan premiando el buen comportamiento y raras veces usan los castigos.
- Estimulan a cada chico haciendo que desarrolle su propia individualidad (p. ej., a la hora de escoger ropa, decoración de su habitación, regalos, asignaturas escolares y carrera, amigos).
- Planean y defienden su derecho a pasar un tiempo de ocio suficiente con sus hijos.
- Animan a los chicos a cuidar de sí mismos y les enseñan las habilidades necesarias para poder sobrevivir y ser independientes dejándoles hacer cosas y dándole responsabilidades.
- Elogian a sus alumnos e hijos por sus esfuerzos y pequeños progresos así como por sus grandes logros y compromisos.
- Comparten puntos de vista y les escuchan con respeto e interés, aunque difieran de los criterios propios.
- Los apoyan en momentos de desengaños, decepciones y sufrimiento (por triviales que sean) y les dejan expresar sus sentimientos con la mayor libertad posible.
- Demuestran su confianza dejando que los chicos corran riesgos calculados y se equivoquen desde la propia experiencia. También se aprende de los propios errores.
- Dicen «no lo sé» o «lo siento», en lugar de fingir saber todas las respuestas o tener siempre “la razón de la fuerza”.

PAUTAS PARA QUERERSE Y AUTOESTIMARSE LOS ADULTOS

G. Marsellach Umbert en su libro “Autoestima” plantea las siguientes pautas para mejorar la autoestima, junto a la automotivación y al equilibrio personal

- **Aceptación:** hay que identificar y aceptar nuestras cualidades y defectos.
- **Ayuda:** debemos planear objetivos realistas a corto medio y largo plazo.
- **Tiempo:** hay que sacar tiempo regularmente para estar a solas con nuestros pensamientos y sentimientos. Debemos aprender a disfrutar de nuestra propia compañía.
- **Credibilidad:** prestemos atención a nuestros pensamientos y sentimientos. Hagamos aquello que nos hace sentir felices y satisfechos.
- **Ánimos:** tomemos una actitud de "puedo hacerlo". Debo ser positivo.
- **Respeto:** no tratemos de ser alguien más ni superiores. Hay que estar orgullosos de ser quien somos. Aceptarnos tal cual somos.
- **Aprecio:** hay que recompensarse y premiarse por los logros, los pequeños y los grandes. Las experiencias son únicamente nuestras. ¡Disfrutémoslas!
- **Amor:** debemos aprender a querernos como personas únicas que somos. Aceptemos nuestros éxitos y fracasos.

CÓMO INFLUYE EN LOS NIÑOS LA AUTOESTIMA DE PADRES Y PROFESORES

Padres y educadores son «modelos» para los niños. Con frecuencia éstos, imitan sentimientos y actitudes de sus profesores y progenitores, expresados de forma sutil y silenciosa : gestos, mensajes averbales, mirada, tonos de voz, ironías, emociones, movimientos.

Los niños captan el inconsciente de los padres y educadores (*Georges Maucó*) y acuden continuamente a su referente conductual para encontrar claves de comportamiento.

Padres y educadores con conductas discordantes con la autoestima, pueden generar en los niños desvalorizaciones, frustraciones y desajustes de personalidad. Padres y educadores modelos y reforzadores de la autoestima, se convierten en fuente de estímulos permanentes, potenciadores del logro y el bienestar.

- Los educadores (padres y profesores) con poca autoestima tienden a «vivir» prolongándose en sus hijos o alumnos. En ocasiones los hacen a su imagen y semejanza y los niños se encuentran entre la espada de vivir conforme a las expectativas de sus educadores y la pared de hacer «lo que les pide el principio del placer y sus propias formas de autorrealización».
- Los padres/educadores con poca autoestima se muestran, con frecuencia, ansiosos, tensos, con excesivas inquietudes pedagógicas. No se dan cuenta de que la maduración requiere un tiempo y la ansiedad agobia y distorsiona la comunicación.
- Determinados padres y educadores con baja autoestima, perciben al chico como una amenaza, interpretando desacertadamente sus esfuerzos de afianzamiento, realización y autoestima como rebeldía e incipiente independencia, ven en ellos ausencia de límites y falta de sometimiento, etc. Tal conducta adulta, en muchas ocasiones, se acompaña de un rechazo, más o menos consciente, del niño, que se queda desconcertado, confuso, frustrados, y enfadado ante conductas del adulto que no entiende.
- Padres con baja autoestima y educadores angustiados, anticipan negativamente los acontecimientos, acabando por descubrir problemas en cualquier actividad proyectada. El intento de resolver anticipadamente aquellos problemas que ni siquiera se han planteado todavía, supone para los niños exigencias y expectativas que a duras penas pueden cumplir.
- Los educadores con poca autoestima no saben cómo ponderar con realismo. En ocasiones, elogian y refuerzan poco. En otras circunstancias se pasan... A los chicos les gustan las alabanzas concretas, inmediatas, merecidas, administradas en el aquí y el ahora, pero si son muy generales o a destiempo no les proporcionan pistas sobre su comportamiento y les producen ambigüedad y confusión.
- Los padres y profesores con poca autoestima suelen proporcionar a hijos y alumnos mensajes contradictorios sobre el éxito: les empujan hacia él, pero al mismo tiempo dan por hecho que será efímero, pasajero. («¡Sigue intentándolo, pero no confíes en ganar!») Y si los padres se sienten verdaderamente amenazados por los éxitos de sus hijos, pueden llegar a boicotearlos, no ofreciendo medios, criticando o no cumpliendo sus promesas.

ACTIVIDADES PARA FAVORECER LA AUTOESTIMA DESDE LA FAMILIA Y EL AULA

Son numerosas las actividades para desarrollar la autoestima tanto en el marco de la familia como en el aula. Partamos del hecho de saber el propio nivel de autoestima individual, la calificación de cada chico/ca.

1-AUTOEXAMEN: AUTOESTIMA PARA NIÑOS (*Gaby Vargas*)

La presente encuesta tiene como finalidad el autoconocimiento.

Para cada pregunta, elige la respuesta que más se acerque a la manera en que te hablas a ti, a la manera en que piensas en ti, o sientes dentro de ti mismo/ma.

Marca un aspa en la respuesta correspondiente a la casilla "a" o "b"

1. Cuando te levantas por la mañana y te miras al espejo, ¿qué es lo que dices?	a) ¡Te veo muy bien esta mañana! Y estás a punto de tener un gran día.	A
	b) ¡Oh, no, otra vez tú, no es posible! ¿Por qué te molestas en salir de la cama?	B
2. Cuando fallas en algo o cometes un grave error, ¿qué es lo que te dices a ti mismo?	a) Todo el mundo tiene derecho a fallar o cometer errores todos los días.	A
	b) ¡Ya la organizaste otra vez! ¿Es que no puedes hacer nada bien? Parece como si no supieras.	B
3. Cuando tienes éxito en algo, ¿qué es lo que te dices a ti mismo/ma	a) ¡Felicidades! ¡Debes sentirte orgulloso de ti mismo/ma!	A
	b) Podrías haberlo hecho mejor, si te hubieras esforzado lo suficiente.	B
4. Acabas de hablar con alguien que tiene autoridad sobre ti (como uno de tus padres, un entrenador, o un educador), ¿qué es lo que te dices a ti mismo/ma?	a) Has llevado este asunto muy bien.	A
	b) ¡Has actuado de una manera tan estúpida! Siempre dices bobadas.	B
5. Acabas de salir de la primera reunión del club en el que te inscribiste, ¿qué te dices a ti mismo/ma?	a) Estuvo divertido, conociste a algunas personas que te agradaron. Y hasta se rieron del chiste que contaste.	A
	b) Hablaste demasiado y no le caíste bien a nadie. A todo el mundo le desagradó tu chiste.	B
6. Acabas de salir de la casa de un amigo, después de jugar juntos, ¿qué te dices a ti mismo/ma?	a) Fue muy divertido. ¡Realmente le caes bien a tu amigo!	A
	b) Tu amigo solamente te hizo creer que le caías bien. Probablemente nunca te volverá a invitar.	B
7. Cuando alguien te dice un cumplido o dice "me caes bien", ¿qué es lo que te comentas a ti mismo/ma?	a) ¡Te lo mereces!	A
	b) Nadie te dice un cumplido a menos que quieran algo de ti. Además no te lo mereces.	B
8. Cuando alguien a quien estimas te falla, ¿qué te dices a ti mismo/ma?	a) Han herido tus sentimientos, pero te repondrás. Después puedes tratar de averiguar qué fue lo que pasó.	A
	b) Esto prueba que no le caes bien a esa persona.	B
9. Cuando le fallas a una persona que estimas, ¿qué es lo que te dices a ti mismo/ma?	a) No es bueno, y no es gracioso, pero algunas veces las personas llegan a fallar. Reconoce lo que hiciste y sigue adelante con tu vida.	A
	b) ¿Cómo pudiste hacer algo tan terrible? Deberías sentirte avergonzado de ti mismo.	B
10. Cuando te sientes necesitado o inseguro de ti, ¿qué te dices a mismo/ma?	a) Todos se sienten así algunas veces. Pide un abrazo a tu madre o acuéstate abrazado a tu almohada, y pronto te sentirás bien.	A
	b) ¡Madura! No seas tan infantil. ¡Eso es muy desagradable!	B
Total de puntos A + B		

Califícate

Anótate 10 puntos por cada respuesta (a) Anótate 5 puntos por cada respuesta (b). Suma los puntos obtenidos
Después usa esta clave para encontrar la calificación de tu autoestima:

Clave

90-100 Tu autoestima es ALTA y POSITIVA.

75-90 Tu autoestima PODRÍA SER MEJOR.

60-75 Tu autoestima es BAJA. Pero ahora ya lo sabes que puedes cambiar y mejorar.

50-60 Tu autoestima es FRANCAMENTE BAJA. Sería interesante que te conocieses y valorases más. Tal vez, padres y educadores puedan ayudarte pues tu forma de estar en el mundo no es posiblemente la más satisfactoria para ti. Hay que buscar ser feliz y positivo/va aprendiendo a quererse. Puedes consultar alguna bibliografía sobre el tema que te permita una autodirección más satisfactoria

2-CARTA: Reunidos por grupos, los alumnos escriben una carta anónima a padres y profesores sobre cómo mejorar la autoestima.

3- PERIODICO CON UN NÚMERO MONOGRÁFICO SOBRE LA AUTOESTIMA.

4-CONCURSO FOTOGRÁFICO SOBRE LA AUTOESTIMA

5-CHARLA PREPARADA POR UN ALUMNO AL GUPO SOBRE LA AUTOESTIMA

6- ESTUDIO DE CASOS REALES: Presentación del caso. Trabajo en pequeño grupo. Conclusiones. Puesta en común.

7-ANALIZAR DETERMINADOS PROGRAMAS DE TELEVISIÓN DONDE SE VEA LA AUTOVALORACIÓN, LA HUMILLACION Y EL DETERIORO O LA PÉRDIDA DE LA AUTOESTIMA

8- PARA PADRES Y EDUCADORES

Tome papel y lápiz y armándose de toda la sinceridad de que sea capaz:

- A) Recuerde ocasiones en que haya caído en la tentación de estimular comportamientos de baja autoestima. Observe asimismo qué resultados negativos pudo haber causado.
- B) Repase en su interior las veces que privó a su alumno o hijo de experiencias positivas, las ocasiones que anticipó negativamente su futuro con predicciones y ahogó sus posibilidades de exploración.
- C) Haga un decálogo sobre la autoestima y trate de implantarlo en el marco escolar y familiar.

Si es posible, comparta lo anterior con su pareja o con un colega. Busquen mejorar siempre las situaciones negativas del ayer.

9- PREPARAR POR GRUPOS UN CINEFORUM RELATIVO A LA AUTOESTIMA

10- EVALUACION DE LA AUTOESTIMA DEL GRUPO-CLASE

Se puede hacer un estudio del nivel de autoestima que reina en la clase. Nos podemos servir de la escala adaptada de *Bonet* y las siguientes indicaciones. No es necesario que escribas tu nombre si no deseas personalizar la encuesta. Intenta rellenar las diversas casillas “de forma franca y sincera, con autenticidad, procurando el máximo de objetividad”

NOMBRE	FECHA
--------	-------

Escala adaptada de Bonet (1994)						
Piensa en tu puntuación y rellena el recuadro correspondiente						
ITEMS-PUNTUACIONES	0 NUNCA	1 ALGUNA VEZ	2 BASTANTES VECES	3 CON CIERTA FRECUENCIA	4 CON MUCHA FRECUENCIA	5 SIEMPRE
ME APRECIO, ME RESPETO, ME ACEPTO TAL COMO SOY						
ESTOY SATISFECHO/CHA DE MI MISMO/MA						
RECONOZCO MIS CUALIDADES Y MIS LOGROS						
ME VALORO EN LO QUE REALMENTE VALGO						
ASUMO SERENAMENTE MIS ERRORES Y LIMITACIONES						
SOY CAPAZ DE PERDONARME						
ME COMPORTO DE UNA MANERA AUTONOMA Y SOLIDARIA A LA VEZ						
SOY CAPAZ DE DEFENDER DERECHOS SIN INTENTAR VIOLAR LOS AJENOS						
ME CUIDO SUFICIENTEMENTE						

Nota:

Se recoge la encuesta.

Se halla el perfil medio del grupo sumando todas las puntuaciones obtenidas y hallando la media

Se analizan y evalúan los resultados mediante una puesta en común.

BIBLIOGRAFIA

Autoestima. Evaluación y mejora.

M. McKay, P. Fanning.

Martínez Roca, 1991.

Autoestima para Tus Hijos (Self Esteem for Your Children)

B. Muñoz.

Leo, S.A. de C.V., 2002.

Los seis pilares de la autoestima

N. Branden.

Paidós Argentina, 2001.

El síndrome de Eva: Manual práctico para mejorar la autoestima.

J.M. Gaona.

La Esfera, 2001.

Cómo desarrollar la autoestima en los niños

Harris Clemes y Reynold Bean

52 cosas que puedes hacer para elevar tu autoestima

Minchinton, Jerry. Editorial Sirio, S.A. (2004)

Déficit de autoestima : evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia Bermúdez Sánchez,

María Paz. Ediciones Pirámide, S.A. (2004)

La potenciación de la autoestima en la escuela

Caballero, María Jesús;. Ediciones Paidós Ibérica, S.A. (2003)

AUTOESTIMA EN LA RED

- Psicólogo en la red: <http://www.ciudadfutura.net/psico/articulos/autoestima.htm>
- Educación y autoestima: <http://www.congreso.cl/biblioteca/estudios/educaci.htm>
- La autoestima procede de uno mismo, no de las adquisiciones y la aceptación.: <http://www.ciudadfutura.net/psico/articulos/autoestima.htm>
- Problemas de autoestima: <http://sammcgees.com/chili/brd/messages/2294.html>
- La autoestima no es cuestión de sexo sino de seres humanos: <http://cueyatl.uam.mx/foros/psico/messages/44.html>
- Autoconcepto, autoimagen, diversidad, motivación. <http://cueyatl.uam.mx/foros/psico/messages/281.html>
- Depresión y autoestima están relacionados: <http://cueyatl.uam.mx/foros/psico/messages/359.html>
- Autoestima y aceptación: <http://www.geocities.com/Athens/Aegean/3810/Estima.htm>