



Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia

LA AUTOESTIMA DE PADRES Y MADRES:

CLAVE PARA EL DESARROLLO DE LOS HIJOS E HIJAS

FUNCIONES DE LA FAMILIA

- ✓ Seme-alaben biziraupena, hazkuntza osasuntsua eta gizarteratzea bermatzea
- ✓ Maitasun eta sostengu giroa sustatzea, horiek gabe ez baitago garapen psikologiko osasuntsua izaterik
- ✓ Inguru fisiko eta sozialarekin harreman egokiaren aldeko estimazioa suspertzea
- ✓ Familiarekin heziketa lana konpartituko duten bestelako heziketa testuinguruei buruzko erabakiak hartzea
- ✓ Asegurar la supervivencia de los hijos e hijas, su sano crecimiento y su socialización
- ✓ Aportar un clima de afecto y apoyo sin los cuales el desarrollo psicológico sano no resulta posible
- ✓ Facilitar la estimulación que favorezca una relación adecuada con el entorno físico y social
- ✓ Tomar decisiones con respecto otros contextos educativos que van a compartir con la familia la tarea de educación

DIFICULTADES DE LA FAMILIA ACTUAL

- ✓ Sozioekonomikoak: lana eta hezkuntza uztartzeko zailtasunak
- ✓ Ekonomia edo denbora eza
- ✓ Heziketa-kultura falta
- ✓ Gurasoen formakuntza
- ✓ Familia egitura berriak (aurreko mendeetan baino anitzagoak).
- ✓ Politika instituzionala
- ✓ Socioeconómicas: dificultades para compaginar Trabajo y Educación
- ✓ Carencia económica o de tiempo
- ✓ Falta de cultura de crianza
- ✓ Formación de padres y madres
- ✓ Nuevas estructuras familiares (más variedades que en décadas anteriores)
- ✓ Política institucional

PRINCIPIOS QUE DEBEN GUIAR A PADRES Y MADRES

- ✓ Ez dago berak bakarrik emaitza miragarriak sortzen duen errezetarik
- ✓ Lan horretarako denbora hartu behar da: denbora kopuru nahikoa eta, batez ere, kalitatezkoa.
- ✓ Estimulazioa umearen ezaugarrien araberakoa izan behar da: ume bakoitza desberdina da
- ✓ Gurasoek euren buruak gai ikusi behar dituzte seme-alabak estimulatzeko lanean

- ✓ No hay recetas simples que por sí mismas den lugar a resultados maravillosos
- ✓ Hace falta dedicar tiempo a la tarea: cantidad de tiempo suficiente y, sobre todo, calidad
- ✓ La estimulación debe adecuarse a las características del niño o la niña: cada niño/a es diferente
- ✓ Los padres y las madres deben percibirse como competentes en la tarea de estimular a sus hijos e hijas

ESTILO AUTORITARIO: CARACTERÍSTICAS Y CONSECUENCIAS

- **Arau gehiegi eta zurrunak**

Normas abundantes y rígidas

- **Arrazonamendurik gabeko exigentzia**

Exigencia sin razones

- **Zigorak sariak baino gehiago**

Más castigos que premios

- **Pertsonarekiko kritikak**

Críticas a la persona

- **Bulkaden kontrol eskasa**

Poco control de los impulsos

- **Negoziaketarik ez**

No negociación

- **Bihurrikeria inpotentzia
sentsazioagatik**

Rebeldía por impotencia

- **Jarrera iheskorra edota iruzurtia**

Actitud de huida o engaño

- **Zurruntasuna**

Rigidez

- **Autoestima baxua eta autonomia
gutxi**

Baja autoestima y escasa autonomía

- **Agresibitatea edota menpekotasuna**

Agresividad y/o sumisión

ESTILO PERMISIVO: CARACTERÍSTICAS Y CONSECUENCIAS

- **Araurik gabe edota ezarri gabeko arauak**

Sin normas o no las aplican

- **Ordutegi eta ohituretan malgutasun gehiegi**

Mucha flexibilidad en horarios y rutinas

- **Gatazkak ekiditea: egiten utzi**

Evitación de conflictos: dejar hacer

- **Besteon esku uzten dute heziketa**

Delegan en otros la educación

- **Ez dago saririk ezta zigorrik: indiferentzia**

Ni premios ni castigos: indiferencia

- **Ez dago erreferentziazko eredurik**

No hay modelos de referencia

- **Segurtasun eza eta konstantzia eza**
Inseguridad e inconstancia

- **Norbere buruarekiko konfiantza falta**

Falta de confianza en sí mismos/as

- **Eskola-errendimendu baxua, esfortzu ezagatik**

Bajo rendimiento escolar por no esfuerzo

- **Frustrazioarekiko tolerantzia baxua**

Baja tolerancia a la frustración

- **Sarritan, umore aldaketak**

Cambios frecuentes de humor

ESTILO SOBREPOTECTOR: CARACTERÍSTICAS Y CONSECUENCIAS

- **Arau gutxi ezartzen dituzte edo, ez dituzte arauak aplikatzen, horretarako prest ez daudenaren ustea dutelako**

Pocas normas o no se aplican por considerar que no están preparados

- **Nahi guztien betetzea**

Concesión de todos los deseos

- **Gehiegizko sariak, zigorrik ez**
Excesivos premios, no castigos

- **Hutsegite guztiak justifikatzen edota barkatzen dituzte**

Justifican o perdonan todos los errores

- **Arazo guztiak saihesteko saiakerak egiten dituzte**

Intento de evitar todos los problemas

- **Menpekotasuna**
Dependencia

- **Norbere buruarekiko kontrol gutxi**

Escaso autocontrol

- **Frustrazioarekiko tolerantzia baxua**

Baja tolerancia a la frustración

- **Segurtasun eza, autoestima baxua**
Inseguridad, baja autoestima

- **Berekoiak diren jarrerak**
Actitudes egoístas

ESTILO ASERTIVO: CARACTERÍSTICAS Y CONSECUENCIAS

- **Arau argiak eta adinari egokituak**
Normas claras y adecuadas a la edad

- **Zigor eta sarien erabilera egokia**
Uso razonable de premios y castigos

- **Ahozko errefortzu positiboaren erabilpena**
Uso del refuerzo verbal positivo

- **Autonomia eta independentziaren estimulua**
Estímulo de autonomía e independencia

- **Kanpoko kontrola → Barneko kontrola**
Control externo → Control interno

- **Negoiazio eta elkarrizketaren erabilera**
Uso del diálogo y la negociación

- **Autoestimua maila ona**
Buen nivel de autoestima

- **Erantzukizun kontzeptuaren berenganatzea**
Adquisición del sentido de la responsabilidad

- **Erabakiak hartzeko ikaskuntza**
Aprendizaje para tomar decisiones

- **Sozializatorako ikaskuntza**
Aprendizaje de la socialización

- **Araua errespetatzeko ikaskuntza**
Aprendizaje del respeto a las normas

ADULTOS CON BUENA AUTOESTIMA

- Autoestimua norberak besteekiko egiten dituen alderaketetan oinarrituta eta besteek norberarekiko dituzten erreakzioen arabera eraikitzen da
- Gurasoen autoestimua egokiak seme-alaben autoestimua sustatzera eta zaintzea dakar
- Autoestimua altua duten helduek:
 - ondo sentiarazten dutenarekiko pentsamendu positiboagoa dute
 - hazkuntza psikologikoa errazten du
- La autoestima se construye a partir de las propias comparaciones con los demás y de acuerdo con las reacciones de los demás hacia uno mismo.
- Una adecuada autoestima de padres y madres contribuye a potenciar y cuidar la autoestima de hijos e hijas.
- Los adultos con una alta autoestima:
 - tienen un pensamiento más positivo hacia lo que les hace sentir bien.
 - facilita el crecimiento psicológico.



ADULTOS CON BAJA AUTOESTIMA

- Autoestimua baxua duten helduek:
 - sarriago pentsatzen dute gaizki sentiarazten dieten gauzengan
 - bizitzaren ezbeharrei aurre egiteko erresistentzia gutxiagotzen da
- Los adultos con una baja autoestima:
 - les hace pensar más frecuentemente en lo que les hace sentir mal.
 - disminuye la resistencia a las adversidades de la vida.

INFLUENCIA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA AUTOESTIMA DE LOS ADULTOS

- Umearentzat garrantzitsuenak diren pertsonen erreakzioak (familia, irakasleak edo lagunak):

- bere autoestimuan eraginik handiena dutenak dira

- umearen irudia islatzen duten ispiluaren papera dute

- pertsona hauen bidez, umea, bere burua ezagutzeko eta bere ekintzek nahiz pertsonak sortzen duten estimua eta onarpena ikusiz doa

- Las reacciones de las personas que son más importantes para el niño o niña (familia, profesorado o amistades):

- son las que producen más impacto en su autoestima.

- actúan como espejos en los cuales el niño o la niña ve reflejada la imagen de sí mismo/a.

- a través de ellas, se va conociendo y va percibiendo el grado de aceptación y aprecio que producen sus actuaciones y su propia persona.

INFLUENCIA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA AUTOESTIMA DE LOS ADULTOS

- Guraso ziurrak dituzten seme-alabak: probabilitate handiagoa dute pozik sentitzeko ziurrak ez diren gurasoak dituztenak baino
- Familia hauek jakin behar dute:
 - okertzea hezkuntzaren parte dela
 - seme-alabei modu horretan adierazi behar dietela
 - beraiek ere erratu egiten direla eta jokabide horiek umeei irakasten dietela besteak dituzten muga eta bertuteekin onartzera
- Los hijos/as de padres y madres seguros: más probabilidades de sentirse felices que de padres y madres inseguros.
- Estas familias saben que:
 - equivocarse forma parte de la propia educación.
 - así se lo transmiten a sus hijos e hijas.
 - ellos/as también cometen fallos y su actitud enseña a los niños/as a aceptar a los demás con sus virtudes y limitaciones.

INFLUENCIA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA AUTOESTIMA DE LOS ADULTOS

- Gurasoen helburua: heztearen eginkizunean harro sentitzea
- Ondorioa: beraien autoestimua handitzea eta besteekiko harremanak areagotzea
- Gurasoen autoestimua zerikusi handia du hezkuntza lan hauetan: *inork ez du ematen ez duen hori*
- Estimua gutxi duen aita edo ama batek joera izango du seme-alaben hezkuntza negatiboago bat edota pesimistagoa bat ezartzera
- Objetivo de los padres y las madres: obtener satisfacción en su labor educativa.
- Consecuencia: hará que aumente su autoestima y sus buenas relaciones con los demás.
- La autoestima de los padres y las madres tiene mucho que ver en dicha labor educativa: *nadie da lo que no tiene.*
- Un padre o una madre que se estiman poco tenderán a una educación más bien negativa o pesimista de sus hijos e hijas.

INFLUENCIA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA AUTOESTIMA DE LOS ADULTOS

- Gakoa guraso bezala ondo sentitzea da
- Kontutan izan behar dugu ondo pasatu behar dugula eta gehiegizko antsietateari aurre egin behar diogula
- Seme-alaben osasunean konfiantza izan behar dugu
- Garatzen den lana eskertzen dutenaren ziurtasuna erakutsi behar dugu
- La clave es sentirse satisfecho como padre y madre.
- Hay que tener en cuenta que debemos divertirnos y luchar contra el exceso de ansiedad
- Se debe estar confiados en la buena salud de los hijos e hijas
- Mostrar seguridad en que la labor que se desarrolla es agradecida por ellos/as.

MOSTRAMOS BAJA AUTOESTIMA COMO PADRES Y MADRES CUANDO:

- Triste gaudenean, familia giroan energia gutxi dugunean
- Familiako jarduerak saihesten ditugunean horrek suposatzen duen lanagatik
- Bikotekidearekin desadostasunak daudenean hezkuntza materian eta elkarrizketa saihesten denean
- Seme-alabak bideratzeko zailtasunak daudenean
- Nos mostramos tristes, con poca energía cuando estamos en familia
- Evitamos hacer actividades en familia por las molestias que conlleva
- Hay desacuerdo con el otro miembro de la pareja en materia educativa y se evita el diálogo
- Hay dificultades para manejar a los hijos e hijas

MOSTRAMOS BAJA AUTOESTIMA COMO PADRES Y MADRES CUANDO:

- Seme-alabak kontrolatzen ez ditugunaren sentrazio dugunean eta sentrazio horrek gainezka egiten digunean
- Jarduera pertsonalen eta familiako jardueren artean orekarik ez dagoenean
- Zin egiten dena betetzen ez denean eta horrek seme-alabengan sortzen duen konfiantza eza
- Erraz haserretzen garenean, emozioak kontrolatu gabe
- Se tiene la sensación de que no se controla a los hijos e hijas y eso nos desborda
- No hay equilibrio entre las actividades personales y las actividades familiares.
- No se cumple lo que se promete, lo que provoca desconfianza en los hijos.
- Nos enfadamos con facilidad, sin controlar las emociones.

MOSTRAMOS BAJA AUTOESTIMA COMO PADRES Y MADRES CUANDO:

- Gure ikuspuntua soilik hautematen dugunean, objektibotasuna galduz
- Seme-alabek dituzten sentimenduak agertzeari uko egiten diogunean
- Erabakiak hartzeko zailtasunak ditugunean, segurtasun falta dugunean
- Seme-alabengan akatsak baino ez ditugunean ikusten eta positiboki indartzen ez ditugunean
- Sólo percibimos nuestro propio punto de vista, sin ser objetivo.
- No aceptamos que los hijos tienen derecho a expresar sus emociones.
- Tenemos dificultad al tomar decisiones, nos falta seguridad.
- Siempre encontramos defectos en los hijos, no les animamos positivamente.

MOSTRAMOS BAJA AUTOESTIMA COMO PADRES Y MADRES CUANDO:

- Beti txarrena espero dugunean
- Arauei zorrotz heltzen diegunean eta malgutasuna galtzen dugunean
- Seme-alabei erabakiak hartzen uzten ez diegunean
- Ez ditugunean gure sentimenduak zintzoki adierazten
- Gainontzekoek ondo ezagutu gaitzaten galarazten diegunean
- Siempre esperamos lo peor.
- Nos apegamos rígidamente a las reglas, no somos flexibles.
- No permitimos que los hijos tomen ninguna decisión.
- No expresamos nuestros verdaderos sentimientos.
- Impedimos que los demás nos conozcan a fondo.

ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA COMO PADRES Y MADRES

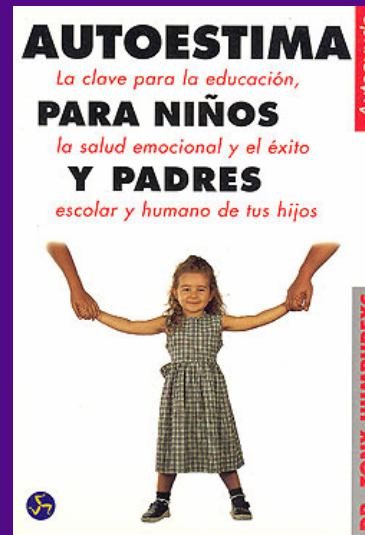
- Ahal dugun momentuetan seme-alaba bakoitzarekin denbora pasatzea
- Noizbehinka, haurren presentziarik gabe, bikotekidearekin denbora pasatzea
- Etxeko zikinkeriarekin ez obsesionatzea. Betiere arau minimo batzuk bete daitezen exijituz
- Pasar tiempo con cada uno de los hijos e hijas siempre que se pueda.
- Dedicar un tiempo con la pareja sin niños de vez en cuando.
- No obsesionarse con el desorden de la casa, pero exigir que se cumplan unas normas mínimas.

ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA COMO PADRES Y MADRES

- Beste pertsona batzuekin harremanduz, hau da, beharrizan sozialak asetuz
- “Ez” esaten eta arauak eta mugak ezartzen ikasiz
- Muzin egiten seme-alaben etengabeko exigentziei
- Relacionarse con otras personas, es decir, satisfacer las necesidades sociales.
- Aprender a poner normas y límites y a decir “no”.
- No permitir que los hijos o hijas exijan continuamente.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Humphreys, T. (2001). Autoestima para niños y padres: la clave para la educación, la salud emocional y el éxito escolar y humano de tus hijos. Editorial Neo-Pearson.



¿CÓMO UTILIZAR ESTE SERVICIO?



✓ TELEFONOS: 94.405.15.49

Asteartek: 11:30-13:00
17:00-18:30



✓ WEB GUNEAN: www.etxadi.org



✓ POSTA ARRUNTAZ:

Etxadi

Maximo Agirre, 18 bis, 5.solairua,
dptua. 10. 48011 BILBO