

EDUCACIÓN EN VALORES

DICIEMBRE – 2011: **LA AUTOESTIMA Y EL ESFUERZO**

Justificación:

La autoestima está de moda. Merece la pena educar la autoestima de los hijos pero sin fomentar la vanidad. La autoestima permite a las personas enfrentarse a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, y por consiguiente alcanzar más fácilmente sus objetivos. Desarrollar la **autoestima positiva o ajustada** es ampliar la capacidad de ser felices; la **autoestima positiva** permite tener el convencimiento de merecer la felicidad y aumenta la capacidad de tratar a los demás con respeto y buena voluntad, favoreciendo así las relaciones interpersonales enriquecedoras y evitando las destructivas.

Concepto:

Se distinguen tres tipos de autoestima: **alta, baja y ajustada.**

La autoestima alta, lleva a la persona a tener un excesivo aprecio de sí misma y esto puede llevarle a ser egoísta y a despreciar a los demás. Puede conducir a un complejo de superioridad. La baja autoestima se da cuando la persona se rechaza y siente una profunda insatisfacción y desprecio por sí misma. Esto le puede llevar al aislamiento, a la ansiedad, a la torpeza en las relaciones con los demás, al fracaso en los estudios y en la vida profesional. En definitiva, a un complejo de inferioridad.

La autoestima ajustada se da cuando la persona se acepta a sí misma. Sabe cómo es. Conoce sus virtudes y sus defectos. Esta aceptación lleva a potenciar lo positivo y a mejorar lo negativo. Es, por tanto, el tipo de autoestima que conviene desarrollar en los hijos.

Mensaje para transmitir:

La autoestima se desarrolla a través del **esfuerzo**, del **trabajo** bien hecho, del **autodominio**, de la **paciencia**, de la **fortaleza** y del **espíritu de servicio**.

Objetivos educativos:

La autoestima ajustada es consecuencia de **ponerse metas y de tratar de conseguirlas** con ilusión, de realizar con cariño los **pequeños deberes** de cada día, de **ser servicial** con los demás, de ser **buen compañero, buen hermano, buen amigo**.

Sugerencias de acciones concretas en el colegio:

- *Colaborar en la recogida y el orden de la clase.*
- *Ayudar a alguien que tenga un encargo para hacer en clase.*
- *Colaborar con las personas del comedor, no ensuciando la mesa y el suelo.*
- *Usar siempre las papeleras en el patio.*

Sugerencias de acciones concretas en casa:

- *Enseñar a los hijos a esforzarse por ser mejores cada día y por lograr la excelencia en los estudios, en la vida familiar y en la amistad.*
- *Ayudarles a experimentar que lo que se obtiene con esfuerzo personal, produce felicidad.*
- *No sobreproteger.*
- *Evitar algunos errores como el alabar a los hijos por sistema, con independencia de su comportamiento, el no culpabilizarles de nada para que no sientan vergüenza, el no criticar lo que hacen o dicen para que no se enfaden, el rebajar los ideales para que no sufran desengaños y el evitar la exigencia al máximo.*

Enlace recomendado:

<http://www.ecojoven.com/seis/10/autoestima2.html>