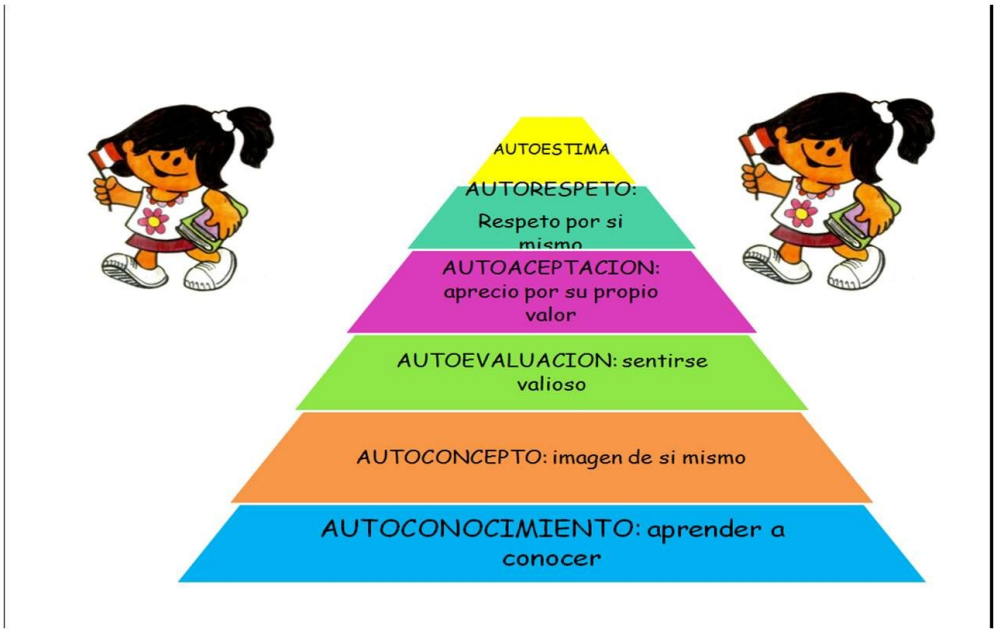
PROPÓSITO:

Identificar la importancia de la familia en la formacion de los valores especialmente en la formacion de su propia imagen

MOTIVACIÓN:

Cordial saludo estimados estudiantes en esta guía vas a encontrar actividades que vas a realizar Durante 2 semanas.Para ello vas a necesitar como hasta ahora del celular u otro dispositivo en el que puedes observar las actividades a desarrollar.Te invito a tomar apuntes de los conceptos en tu cuaderno.

- Que observa en la imagen o video



EXPLICACIÓN:

La autoestima

es la forma en que el niño se auto aprecia o las diversas maneras como el niño se percibe a sí mismo en la sociedad o en el entorno. La autoestima es el conocimiento propio de un niño de su propio valor, lo que representa el punto más alto de lo que él mismo es y de lo que puede lograr por sí mismo. La **autoestima en niños** también está basada en las responsabilidades que cada quien tiene de lo que debe hacer, de la forma en que se acepta o no cada persona y también la manera en que los demás aceptan o no al niño

AUTORESPETO: es el respeto por nosotros mismos como seres humanos dignos y valiosos, que necesitamos no solo que nos comprendan y nos valoren los demás sino ante todo nosotros mismos.

AUTOCUIDADO: es una forma propia de

cuidarse a sí mismo

AUTOCONOCIMIENTO: conocimiento que tenemos de nosotros mismos, es decir, al conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos. Así mismo, es el proceso en el que todo niño, a cierta edad, empieza a descubrir su propio cuerpo.

AUTOACEPTACIÓN: significa reconocer que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados a pesar de no ser perfectos. La **auto aceptación** es el primer paso para una autoestima alta.

Qué es el autorespeto y cómo trabajarlo

Definimos el autorespeto como el grado en el que nos respetamos a nosotros mismos como personas merecedoras de dignidad y valor. Respetarse a uno mismo es uno de los pilares de la autoestima y es un paso necesario si queremos vivir una vida enfocada al éxito y al optimismo.

La falta de autorespeto puede derivar en abatimiento, tristeza, baja autoestima y poca motivación para lograr nuestras metas.

¿Cómo me respeto a mi mismo?

Si quieres saber cómo trabajar el autorespeto, puedes realizar los siguientes ejercicios:

- **Sé asertivo/a:** la comunicación asertiva se basa en poder expresar nuestros sentimientos y necesidades a las demás personas, de una manera razonable y calmada pero siendo claros en nuestro mensaje.
- Acepta y aprende a tratar con **las críticas de los demás:** siempre que sean de naturaleza constructiva, las críticas de los demás nos pueden ayudar a mejorar como personas.
- Enfoca tus actos hacia **la mejora personal y el éxito:** si debes tomar una decisión importante en la vida, piensa antes en qué quieres convertir ese acto y hacia donde quieres orientar tus metas.
- **Acepta quien eres** y desarrolla tus propias virtudes: este último consejo está estrechamente relacionado con la autoaceptación que definiremos a continuación.

Otra de las bases de la autoestima es la autoaceptación. Este concepto de define como el grado en el que, no solo respetamos nuestra manera de ser, sino que **la aceptamos y la valoramos de manera positiva**. Según Carol Ryff, la autoaceptación es la actidud positiva orientada hacia el bienestar[1]. De hecho, uno de los estudios más famosos de Carol relaciona la autoaceptación con la autonomía y el crecimiento personal.

Relación entre autoestima, autoaceptación y autorespeto

Una vez conocemos todos los secretos sobre la autoaceptación y autorespeto y cómo trabajarlos, es importante recalcar la estrecha relación que tienen con la autoestima. Como hemos ido mencionando a lo largo de este artículo, aceptarnos y respetarnos es un paso fundamental para poder fomentar una actitud positiva hacia nosotros mismos y hacia la propia autoimagen.

El concepto de autoestima es muy amplio, a grandes rasgos se considera el valor propio que nos atribuimos. Dicho valor está mediado o influenciado por diversos factores entre los que encontramos los siguientes:

- la autoimagen
- el autoconcepto
- la motivación intrínseca
- las expectativas de autoeficacia
- y, por supuesto, la **autoaceptación y el autorespeto**

En conclusión, podemos afirmar que nuestra autoestima puede mejorarse **realizando los ejercicios** que hemos ido describiendo a lo largo de este artículo, fomentando así, nuestro bienestar mental y fortaleciendo nuestras habilidades para superar los retos de la vida.

Además, una vez mejoremos nuestra autoestima, también seremos capaces de aplicar estos ejercicios a las personas que nos rodean, ayudando a nuestras amistades y seres queridos a valorarse y aceptarse.

¿Cómo influye la familia en el desarrollo de la autoestima?

El papel de la familia como agente socializador es fundamental, a través de los demás es cuando los niños y niñas desarrollan su autoestima. La imagen que tienen los demás sobre los pequeños contribuye a la formación de la propia imagen. La familia, constituye la primera base sobre las que las personas forman su autoestima. El sentirse valorados y queridos por sus seres más cercanos es fundamental para las bases de una sana autoestima. La familia debe mostrar su estima al niño/a, debe además proporcionarle experiencias adecuadas para que se sientan seguros.



10 Efectivos consejos para fomentar una sana autoestima

1. **Transmite confianza al pequeño**. Hazle saber qué crees en él, ellos creerán en sí mismos si perciben que tú crees en ellos.
2. **Demuestra tu amor.** Los niños y niñas necesitan sentirse estimados por sus seres más cercanos, no dudes en darles muestras de amor y cariño.
3. **Felicítales por sus cualidades y logros,** pero con elogios creíbles.
4. **Ten en cuenta sus sentimientos.** Cuando hagan algo mal, critica a la acción y no a la persona.
5. **Fija metas**. Educarles para que sean responsables y capaces de asumir retos. Las metas han de ser alcanzables.
6. **Olvida la perfección "te quiero tal como eres",** los pequeños deben ser conscientes que no son perfectos, pero que son dignos de estima.
7. **Dales la oportunidad de experimentar y valerse por sí mismos.** Es importante que prueben y comprueben que pueden hacer las cosas por sí mismos.
8. **Muéstrales sus cualidades**, y enséñales que pueden modificar aquellas cualidades que quieran, que con esfuerzo es posible mejorar.
9. Incítales a superarse, pero no les presiones demasiado. Es importante que conciban que a través de su esfuerzo pueden superarse, pero no deben sentirse presionados o verlo como un imposible.
10. **Déjales dar su opinión, participar en las decisiones y crecer**en un ambiente donde formen parte

La familia es la base de tus raíces

La familia es nuestro modelo inicial, ese espejo donde mirarnos cuando somos niños. Desde la infancia vamos aprendiendo a imitar los comportamientos de nuestra familia, además de ir asimilando todo aquello que nos enseñan. La autoestima, forma parte también de estas raíces que nos proporcionan.

Si los padres nos dan una base sólida donde construir nuestra autoestima, vamos a sentir nuestros cimientos bien asentados y como niños nos vamos a sentir protegidos y seguros de nuestras capacidades. En cambio, si tenemos padres que nos dan mensajes negativos o invalidantes éstos pueden ser muy destructivos para nuestra autoestima interna.



Con los cimientos y los mensajes que hemos ido incorporando de la familia y de las figuras de apego, vamos a construirnos también como adultos. Así, podemos ser adultos más seguros y confiados o inseguros y miedosos. Va a depender de cómo esté de sólida nuestra autoestima y de las vivencias que hayamos tenido en la infancia.

¿Cómo es la influencia de la familia y qué tipos de influencias existen?

Vamos a explorar qué tipos de influencias de la família existen y cómo afectan a la autoestima del niño. Existen dos tipos de influencias de la família

: familias con mensajes invalidantes y familias con mensajes validadores.

- Familias con mensajes invalidantes

En las familias con mensajes invalidantes vamos a encontrar límites difusos o ausencia de límites. Hay una dificultad para expresar mensajes positivos creando un ambiente de reproches. Pueden haber

dificultades para expresar los sentimientos o para regularlos correctamente. Se caracterizan por ser familias que transmiten mensajes contradictorios o negativos a sus hijos. Por ejemplo, mensajes negativos: eres un fracasado, haces todo mal, eres tonto, eres un inútil…

El resultado de esta valoración negativa por parte de la familia es una persona adulta que puede ser insegura. Se siente capaz de afrontar su vida y sus problemas cotidianos. Puede tener problemas para interactuar con los demás e incluso relacionarse de forma dependiente o tóxica con sus parejas. De esta manera, se puede vincular con sus parejas igual que lo ha hecho con su familia.

- Familias con mensajes validadores

En las familias donde se transmiten mensajes validadores se forma una autoestima sana. En este tipo de ambiente se observa que las reglas están claras. Hay una comunicación abierta y fluida entre sus miembros. Esto propicia un ambiente de escucha, amor y cariño. Se ponen límites y a la vez, se pueden flexibilizar ante los imprevistos que puedan surgir. Los mensajes son positivos, por ejemplo: Tú puedes, eres capaz, no te rindas, ….

> “Tu autoestima puede cambiar, si cambias tu discurso interno.”

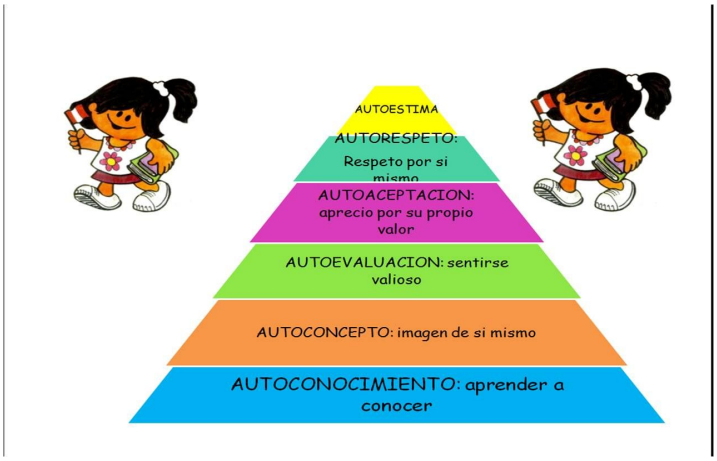
EJERCICIOS:

Descargue la guia

714bba2e5c-influencia-de-la-familia-en-la-autoestima.pdf

ACTIVIDAD

1. Realiza un ensayo sobre la autoestima y como influye su familia
2. Como te autocuidas
3. Como te respeas y autoacepas
4. como influye los miembros de la familia con tu autoestima
5. elabora la piramide de tu autoestima, escribe los aspectos de cada uno qu pide la piramide



EVALUACIÓN:

Se va evaluar la actividad de la clase

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

_____

_____

¿Qué le gustó?

_____

_____

¿Qué se le dificultó?

_____

_____

BIBLIOGRAFÍA: