

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA</b>	
	<b>PLAN DE MEJORAMIENTO INDIVIDUAL</b>	
	<b>SECCIÓN: BTO.</b>	
	<b>NODO: DLLO HNO</b>	<b>ASIGNATURA: ETICA Y VALORES</b>
	<b>DOCENTE: MARTA MENDOZA</b>	
<b>GRADO: 10°</b>		
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</b>		

### COMPETENCIA:

Desarrollar el pensamiento divergente, que integre el pensar, el hacer y el sentir con una postura sensible, creativa, reflexiva, crítica de sí mismo, el otro y el entorno

**Objetivo:** Reflexionar sobre el valor de la autoestima y reconocer su importancia en la vida humana.

**La autoestima es importante porque la valoración de sí mismo es la fuente de la salud mental. La autoestima es la idea que tú tienes de ti mismo. Es cuanto tú te valoras y cuán importante piensas que eres.**

#### **Para qué sirve la autoestima**

"La autoestima positiva opera en el sistema inmunológico de la conciencia, otorgando resistencia, fuerza y la capacidad de regeneración. Cuando la autoestima es baja, nuestra capacidad de enfrentar las adversidades de la vida bajan. Nos caemos frente a las adversidades y nuestro sentido de propio valor disminuye. Nos dejamos influenciar por el deseo de evitar el dolor, en vez de experimentar alegría. Todo lo negativo tiene más influencia en nosotros, en vez de lo positivo." Nathaniel Branden La autoestima es importante porque es el primer paso en creer en ti mismo. Si tú no crees en ti mismo, otras personas no creerán en ti. Si tú no puedes encontrar tu grandeza, los demás no la encontrarán. La autoestima tiene grandes efectos en tus pensamientos, emociones, valores y metas.

La **baja autoestima** contribuye a problemas mentales. Si tú sientes que eres digno, te vas a comportar de acuerdo a esta creencia y vas a vivir una vida feliz. Si te sientes orgulloso de ti mismo, vas a tener **seguridad en ti mismo** y vas a poder intentar nuevas cosas.

Te vas a respetar a ti mismo inclusive si cometes errores. No te vas a comparar con otras personas y nunca vas a humillarlas porque tú creerás en ti mismo. Tendrás una dirección positiva en tu vida.

*La baja autoestima te va a hacer sentir inapropiado en la vida y te va a llevar a creer que tú no mereces cosas buenas. Tus elecciones serán erróneas y tus metas serán negativas y tendrás comportamientos destructivos. Como Nathaniel Branden escribió:*

**"La autoestima positiva es importante porque cuando las personas la experimentan, se sienten bien y lucen bien, son efectivas y productivas y responden bien a los demás. Responden a ellos mismos saludablemente, en forma positiva y pueden crecer y cambiar. Ellos saben que pueden ser amados y son capaces de mejorar. Se ocupan de ellos mismos y de los demás. No necesitan humillar a los demás para sentirse bien."**

### ACTIVIDAD

1. ¿Te sientes querido(a) y aceptado(a) por las personas que te rodean (familia, amigos, compañeros)? RESPONDER Y EXPLICAR
2. ¿Te aceptas tal como eres o te gustaría cambiar algo de tí y de tu cuerpo? EXPLICAR
3. ¿Cuáles son tus principales cualidades y defectos? MINIMO 10
4. ¿Por qué crees que es importante la autoestima en la vida del ser humano?
5. ¿Cuál es tu autoconcepto?
6. ¿A qué te comprometes para mejorar tu autoestima?
7. Visualiza el video sobre autoestima de TONNY MELENDEZ. Y escribe 5 enseñanzas <https://www.youtube.com/watch?v=oQle4d5Am9g>
- 8- Escribe por qué puede decirse que TONNY MELENDEZ tiene una elevada autoestima y una elevada autoaceptación? EXPLICAR Y ARGUMENTAR
- 9- Escribe un consejo que le darías a una persona que tuviera una baja autoestima.

**FECHA DE ENTREGA: Octubre 20**

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:** Se tendrá en cuenta: el trabajo realizado con las normas exigidas en este taller

**SUSTENTACIÓN:** En forma oral, sustentar con claridad el trabajo realizado, se tiene en cuenta la argumentación que verifique que el trabajo fue realizado conscientemente.

**COMPROMISO DE LOS PADRES:** Los acudientes deben verificar si el estudiante está cumpliendo con la elaboración del trabajo, simplemente acompañarlo en la responsabilidad y cumplimiento de su deber.