

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: ETICA Y VALORES					
	DOCENTE: MARA CELINA MAZO TAPIAS.					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
1	CONCEPTUAL Y DE EJECUCION	5	1	MARZO	4 UNIDADES	

INDICADORES DE DESEMPEÑO

- ✓ Reconoce los elementos del auto concepto ayudándose a fortalecer su autoestima.
- ✓ Analiza casos en los que se identifican el valor del diálogo, la responsabilidad, la apertura., el servicio y la honestidad.
- ✓ Relata de manera oral o escrita experiencias de amistad, compartir y aceptación entre las personas

DESARROLLO DEL TEMA

¿Qué voy a aprender?

LA AUTOESTIMA

¿Qué estoy aprendiendo?

En la presente guía te invito a que aprendas más de como piensas, como sientes y todo lo relacionado con tu autoestima para que puedas ser una persona importante que puedas vivir una vida plena, por eso debes leer toda la guía y aprender de ella.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es la capacidad para aceptarnos y cuidarnos sin importar las circunstancias, es una percepción de que somos valiosos y que, aunque cometamos errores y necesitemos mejorar algunos aspectos, somos personas merecedoras de respeto, amor y realización.



Consecuencias de la autoestima negativa o positiva

Una autoestima sana nos ayuda a valorarnos, a construir relaciones afectivas sanas y a ser mejor sin rechazar lo que somos; mientras que una autoestima empobrecida nos genera inseguridad y falta de autoconfianza, lo cual interfiere en la forma en la que nos relacionamos y nos movemos por la vida.

Enemigos de la autoestima

1. La comparación.
2. Minimizarte
3. Hacerte la víctima.
4. Redes sociales.
5. Buscar aprobación.
6. Estar a la defensiva.

Enemigos de la Autoestima

- Pensamientos erróneos (sentirse poco valioso)
- Miedo a la crítica y a la desaprobación
- Desconocer nuestras capacidades
- Perfeccionismo (plantearse metas irreales)
- Dependencia (económica y/o emocional)
- Inacción



LA AUTOIMAGEN:

La autoimagen tiene que ver con la manera en que tú te ves físicamente... Por un instante piensa en la manera como te ves...



AUTO CONCEPTO:

Es lo que piensas de ti misma. me acepto como soy conozco mis cualidades y mis defectos, cada día debo ser mejor, para sentirme feliz.



¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO Y POR QUÉ ES IMPORTANTE?

¿Te tomas el tiempo para cuidar de tu bienestar?, ¿cuidas tu salud y bienestar social, emocional, físico, mental, financiero intelectual y espiritual? Si lo haces, ¡felicitaciones! Si no es así, tal vez es hora de practicar un poco de autocuidado.

Tips para un *auto cuidado*

 Háblate con amor

 Pasa más tiempo solo

 Crea tus límites y aprende a decir NO

 Dí lo que piensas sin miedo a ser juzgado

 Haz ejercicio y meditación

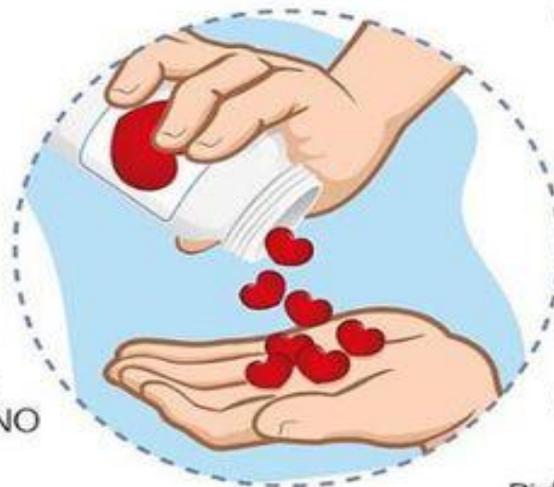
Despréndete de las redes sociales 

Comparte con personas positivas 

Sé honesto con tus sentimientos 

Pide ayuda cuando lo necesites 

Ayuda, pero no te sobrecargues con los problemas de los demás 



PIENSA LO QUE PUEDES HACER CON TU PROPIA VIDA

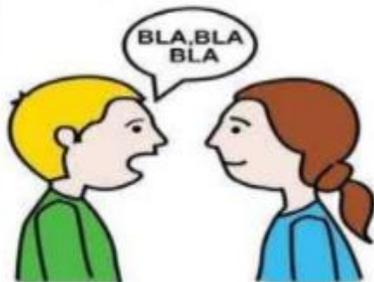
- Actuarás independientemente: Elegirás y decidirás cómo emplear el tiempo, el dinero, tu ropa, tus ocupaciones.
- Asumirás tus responsabilidades: tareas, compromisos, obligaciones.
- Afrontarás nuevos retos con entusiasmo: te interesarán tareas desconocidas y actividades nuevas.
- Demostrarás amplitud de emociones y sentimientos: sabrás reír, sonreír, gritar, llorar y expresar tu afecto, sin deprimirte.

IDENTIFICA UNA PERSONA TÓXICA



EL DIALOGO

El diálogo es la base de las relaciones sociales. Dialogar es intercambiar información con otra persona. Hablando con los demás, y escuchándolos, podemos darnos a conocer, acceder a sus conocimientos y experiencias o contrastar opiniones



Antes de discutir, respira
Antes de hablar, escucha
Antes de criticar, examínate
Antes de escribir, piensa
Antes de herir, siente
Antes de rendirte, intenta
Antes de morir... VIVE!

LA DIVERSIDAD

El término diversidad, se refiere a la diferencia o a la distinción entre personas, animales o cosas, a la variedad, a la infinidad o a la abundancia de cosas diferentes, a la desemejanza, a la disparidad o a la multiplicidad. El término diversidad es de origen latín diversitas.



¡APLICO LO QUE APRENDÍ!

ACTIVIDAD

1-La flor de la autoestima

Materiales, papel iris, tijeras, colchon

Realiza, según las instrucciones de la profesora.



2- A continuación, vas a leer el inicio de un caso que debes continuar y completar la narración escribiendo el conflicto y la solución.

- ✓ Luisa y Mariana eran muy buenas amigas...salían juntas, conversaban y se divertían mucho... pero un buen día cuando iban de comprasContinua en...

3- Debes hacer un dibujo de un animal que te identifique, además debes explicar fortalezas y debilidades que tenga al igual que tú.

4--REALIZA EN TERMÓMETRO DE LA AUTOESTIMA

Debes colorear el termómetro según tus sentimientos, responde solo la verdad, no fingir las respuestas.

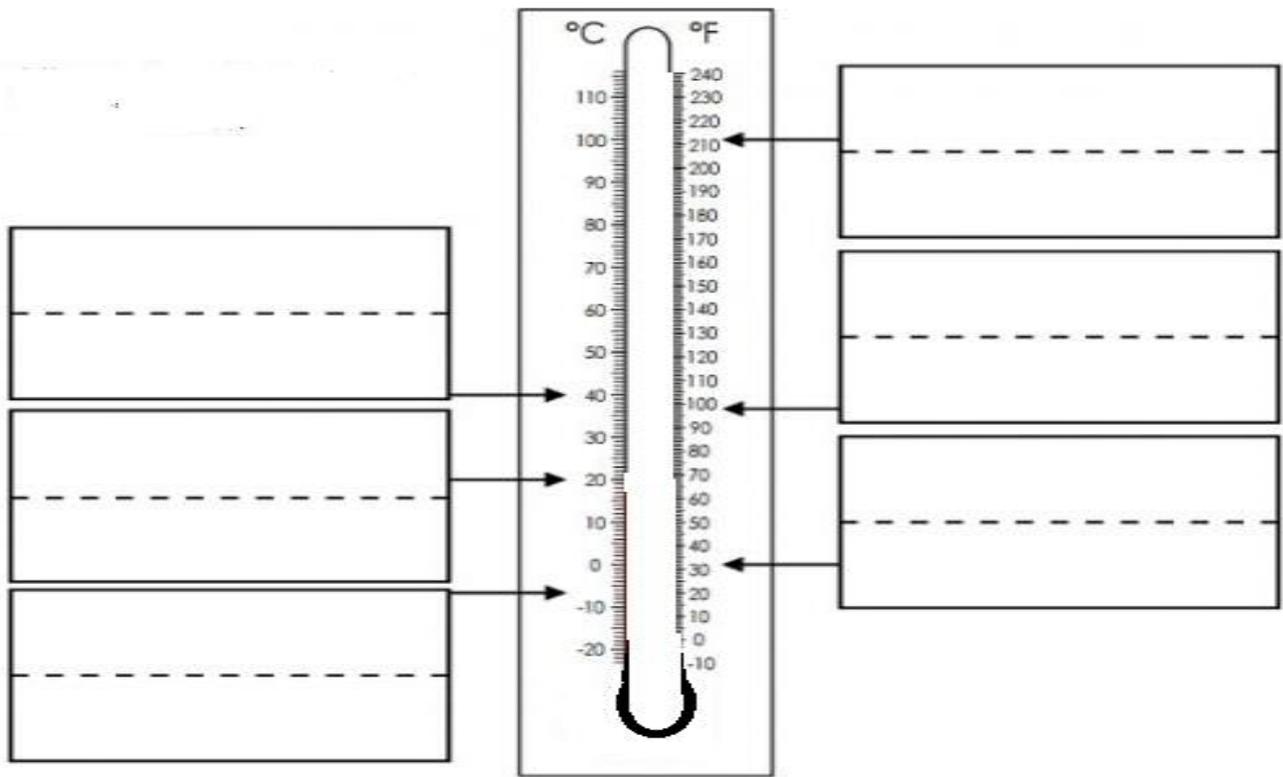
a-Colorea de verde si estas tranquilan.

b-Colorea de amarillo si sientes inseguridad y tienes regular la autoestima.

c-Colorea de rojo si hay algo en tu autoestima que no te deja vivir tranquila.

d-Colorea de negro si tienes incertidumbre, temores, miedos, inseguridades con tu autoestima, dificultades para relacionarte, para aceptarte.

e- de lila si algún día has pensado en atentar contra la vida, por baja autoestima, o bajo auto concepto.



5- con un resaltador debes resaltar las características que te definen a ti.



