

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: Ética y valores					
	DOCENTE: Claudia Patricia Rivera Guerra- Nancy Jeannine Vélez Hoyos					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	1	Conceptual-ejercitación	5º	2	Febrero	2 unidades

INDICADOR DE DESEMPEÑO: Mejora su autoestima, identificando sus valores y defectos, para tomando sus propias decisiones

AUTOESTIMA, RESPETO Y TOLERANCIA

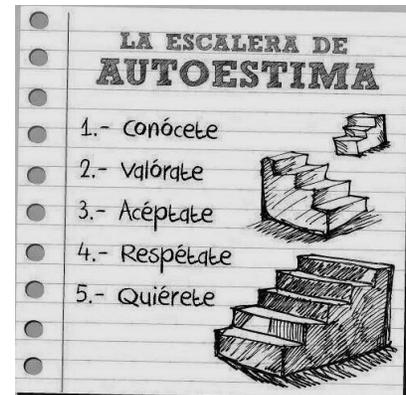
La autoestima es el conocimiento propio de un niñ@ de su propio valor, lo que representa el punto más alto de lo que él mismo es y de lo que puede lograr por sí mismo.

La autoestima es clave en la vida porque determina que ésta sea un conjunto de éxitos o de fracasos.

La autoestima determina cómo nos presentamos ante el mundo, cómo actuamos, cómo nos valoramos a nosotros mismos, cómo de satisfechos estamos con lo que somos o poseemos...

Un niñ@ con autoestima tiene las siguientes características:

- ❖ Es seguro de sí mismo
- ❖ Se acepta tal y como es
- ❖ Tiene relaciones sociales saludables
- ❖ Confía en sus emociones
- ❖ Sabe valorar adecuadamente sus capacidades
- ❖ Es creativo y que puede afrontar las dificultades.



Por el contrario, un niñ@ con baja autoestima: tiene dificultades de aprendizaje, no es capaz de relacionarse bien con sus iguales, tiene dificultades emocionales y, ya de adulto, puede presentar depresión, drogodependencias, anorexia y trastornos de personalidad.

La autoestima es el amor que tenemos por nosotros mismos; cómo nos valoramos. La autoestima está muy relacionada con el autoconcepto (u opinión que uno tiene sobre sí mismo). Tener una sana autoestima conlleva tener un buen autoconcepto de uno mismo y amarse tal y como uno es.

Los niños y niñas empiezan a crearse un concepto de ellos mismos hacia los cinco años y lo hacen a partir de observar a sus seres más queridos. Perciben de sus padres, madres y personas cercanas lo que conciben de ellos y eso afecta a su propio autoconcepto.

LAS 9 HABILIDADES DE LAS PERSONAS CON SANA AUTOESTIMA:

1. Confianza en uno mismo/a

2. Confianza en el mundo
3. Buen autoconocimiento (y por tanto, buen autoconcepto)
4. Amor propio
5. Diálogo interno positivo y amable
6. Habilidad para resolver problemas
7. Habilidad para gestionar el error y la frustración
8. Capacidad de sociabilización, empatía y buena comunicación
9. Automotivación

PILARES FUNDAMENTALES PARA LA AUTOESTIMA

Los 6 pilares fundamentales para aumentar la autoestima son una serie de bases que serán de gran ayuda para mejorar la autoestima. El cambio para lograr una buena autoestima reside en uno mismo y no en las circunstancias externas, ni los amigos, ni la gente cercana, ni la familia hacen que la autoestima mejore.

El cambio está dentro de uno, cada quien decide si cada mañana al despertar se levanta con el pie derecho y ve las circunstancias como oportunidades para mejorar o decide estar melancólico y abatido. La autoestima es el amor hacia uno mismo, el amor hará que las preocupaciones se vean como retos que afrontar para lograr el éxito.

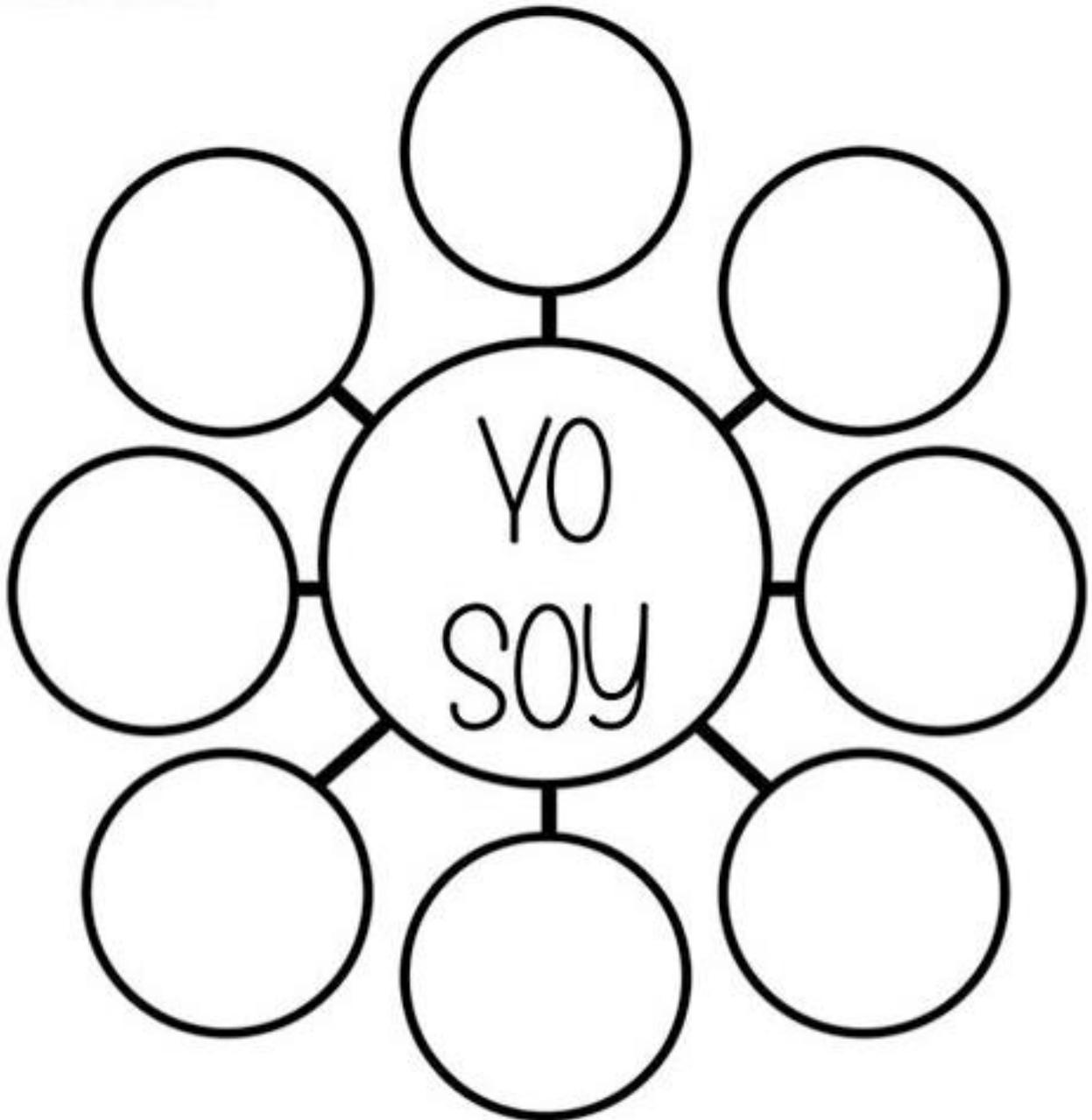
1. **Vive conscientemente:** Si no eres consciente de que existes, de tu existencia, de los actos que realizas y de que lo que haces influye en ti y en los demás, iras perdiendo eficacia en todo lo que hagas y perderás el respeto por ti mismo. Por la mañana, toma consciencia de que "estas vivo", de que respiras. Tú puedes elegir como será tu día, adonde ir, que hacer, tú decides.
2. **Acéptate a ti mismo:** es estar de tu lado y negarte a ser tu propio enemigo. Estar de tu lado es aceptarte como eres, es decir, reconocer tus emociones y las experiencias que has vivido. Como pienso y como siento, tal vez, cada día tengas que luchar con un pensamiento obsesivo, un pensamiento angustiante o de derrota. Reconoce que está ahí, reconocerlo no quiere decir que estas conforme con esto sino simplemente debes saber que existe.
3. **Asume la responsabilidad sobre ti mismo:** asume tus actos y los logros de tus metas, asume que eres responsable de tu felicidad, de tus elecciones, de tus relaciones, de tus valores, de tu tiempo. Debes asumir la responsabilidad de todo lo que hagas. Todos los días tomas decisiones que son tu responsabilidad y esa elección tendrá una consecuencia.
4. **Autoafírmate:** Es como decir: "Tengo derecho a vivir". Te autoafirmas. Respetas tus derechos, tus necesidades y tus valores.
5. - **Vive con propósito:** vivir sin propósito es vivir al azar, es ir a la deriva. Es esperar que la suerte te toque en algún momento: "No sé, espero que en algún momento me vaya bien en la vida, que se me acaben los problemas". Eso es vivir a la deriva. Ninguno de nosotros debería levantarse por la mañana sin tener un proyecto para el día.

6. **Ten integridad personal:** Con esto definimos la integración de tus ideales, de tus creencias, de las convicciones que tienes. Porque cuando hablas en contra de tu criterio, te traicionas a ti mismo.

Cuando digo una cosa y hago otra, o cuando soy de una manera cuando estoy solo y cuando estoy con los demás actúo diferente. Integridad quiere decir estar integrado, que no estoy dividido en partes, soy un ser integral.

ACTIVIDAD

1. En cada circulo, escribe un adjetivo que te describa

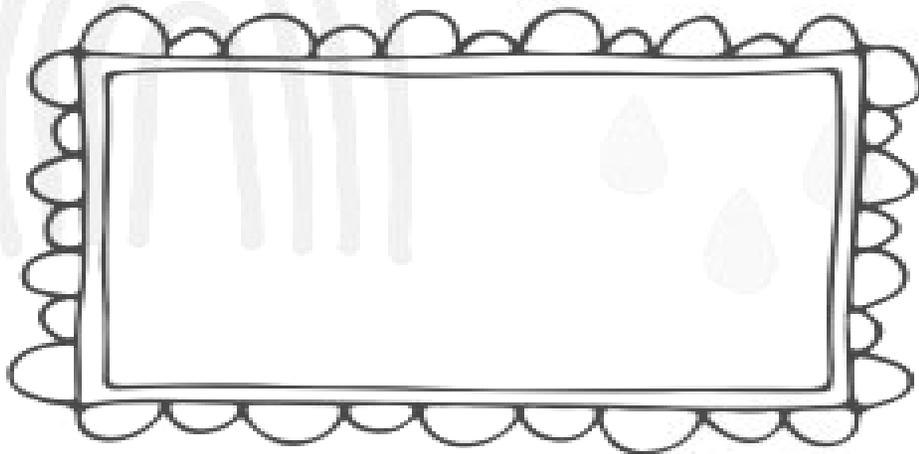


2. Piensa en ti y responde las preguntas

AUTOESTIMA

PREGUNTATE

Siento no haber confiado en MI
cuando...



Escribe un buen consejo
que te puedes dar...



EL RESPETO COMIENZA POR UNO MISMO... CUANTO MAYOR ES NUESTRO NIVEL DE AUTOESTIMA, MEJOR TRATAMOS A LOS DEMAS