

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: ÉTICA Y VALORES					
	DOCENTE: MARTHA ISABEL GÓMEZ MORALES/CARMEN ROSA ARDILA GRAJALES					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	N°	FECHA	DURACIÓN
	01	DE APRENDIZAJE	5°	2	marzo/ 2025	3 UNIDADES

INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- Mejora su autoestima, identificando sus valores y defectos, para tomando sus propias decisiones.
- Reconoce los elementos del auto-concepto ayudándose a fortalecer su autoestima.

¿Qué VOY A APRENDER?

LA AUTOESTIMA, CÒMO ME HABLO Y ME ESTIMO...

Empecemos por pensar en grande, en el conjunto de valores humanos, que no es más que un conglomerado de virtudes que posee una persona u una organización, que determinan el comportamiento e interacción con otros individuos y el espacio. Dentro de este grupo se encuentran: la honestidad, la justicia, la amistad, la responsabilidad, la tolerancia, el agradecimiento, la libertad, el amor, la solidaridad, la libertad, el respeto, la confianza, la escucha, la autoestima, entre otros. Para nuestro estudio vamos a hablar sobre la AUTOESTIMA, EL CÒMO ME HABLO Y ME ESTIMO.

Pensar en uno mismo, en mi yo, es muy importante. Tiene que ser el ser humano más importante para ti. Es la persona con la que más hablas, con la que más compartes, con la que vives. Es el ser maravilloso que día a día lucha para salir adelante y sobre ponerse a cada obstáculo que se presenta en la vida; ¿pero a todas estas... qué es la autoestima?

¿Qué estoy aprendiendo?

La palabra **autoestima**, es una palabra compuesta. Auto, significa uno mismo y estima es el afecto que se le tiene a alguien o a algo. En este caso, la autoestima, es ese afecto que nos profesamos a nosotros mismos. Miremos otro concepto

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.



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.

Te invito a que aprendas más de como piensas, como te amas, cómo te hablas, cómo te sientes y todo lo relacionado con tu autoestima para que puedas ser una persona que puedas vivir una vida plena, alegre, feliz y de grandes proyecciones y éxitos.

Ahora, dentro del concepto de la autoestima, se encuentra inmerso el concepto de auto imagen y auto concepto, veamos cada uno:

Auto imagen	Auto concepto
La autoimagen tiene que ver con la manera cómo tú te ves físicamente. Respondo: ¿Cómo me veo físicamente?	El auto concepto tiene que ver con lo que piensas de ti mismo. Respondo: ¿Qué concepto tienes de ti?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Consecuencias de la autoestima negativa:

Tener una mala estima, una mala imagen y un mal auto concepto de uno mismo, trae consecuencias muy negativas para la persona que no se quiere y no se acepta así misma. Miremos algunas:

- a. Se genera la comparación con los demás y esto hará que me sienta inferior a las otras personas.
- b. Al tener baja autoestima me minimizo y doy poco valor a mis acciones, pensamientos y sentimientos.
- c. Siempre seré la víctima de las circunstancias.
- d. Buscaré acciones y personas erróneas para mi vida que solo podrán darme problemas y tirarme a un abismo.
- e. Con frecuencia estaré buscando aprobación de los demás y me convertiré en un títere de los otros y de las circunstancias, porque no tendré el carácter para hacerme valer cuando así lo necesite.
- f. Buscaré estar a la defensiva ante los demás.
- g. Tendré pensamientos erróneos, porque siento que soy persona de poco valor.
- h. Tendré miedo a la crítica y a la desaprobación, por lo que digan y piensen los demás de mí.
- i. No seré capaz de conocer mis capacidades y habilidades por la poca fe que poseo de mí misma.
- j. Buscaré perfeccionismo, planteándome metas irreales.
- k. Tendré dependencia económica y emocional de los otros.
- l. Seré persona que tendré poco radio de acción, inoperante, atendida y que no voy a alcanzar mis metas a corto, mediano y largo plazo.
- m. Tendré las excusas para no luchar, para rendirme, tener pensamientos negativos hasta llegar al suicidio.
- n. Pierdo el total interés a la vida.

Entonces, ¿qué debo hacer para quererme y por qué es importante?

Primero debes aceptarte tal cual eres físicamente y como persona; tomar tiempo suficiente para cuidar de ti y de tu bienestar. Realizar actividades que sean de tu gusto y que te construyan como persona y ser humano; compartir con quienes que lleves en tu corazón, en especial, compartir y disfrutar de la familia y de los amigos más cercanos; Aprender a decir No o No quiero, cuando lo sientas y veas que

debes hacerlo... entre otras. Todas estas acciones serán importantes porque a través de ellas podrás edificar tu propio valor, auto-concepto y respeto y formarás tu carácter para que vayas poco a poco adquiriendo las herramientas para tener una excelente autoestima y por ende una mejor vida. A continuación, leo algunos aspectos importantes para el autocuidado, que también hace parte de este gran tema:



Por lo tanto, te invito a:

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

¡APLICO LO QUE APRENDÍ!

1. A continuación, leo el inicio de un caso que debo continuar y completar la narración escribiendo el conflicto y la solución, para ello debo anexar **una hoja a mi guía** para hacerlo en ella.

- Gloria y Lucía eran muy buenas amigas...salían juntas, conversaban y se divertían mucho... pero un buen día cuando iban de compras... Continúa en...

2. Observo la imagen y con un resaltador resalto en ella las características que me definen a mi como persona:

[illegible]

"Tú eres tu mayor tesoro, trátate con el amor que mereces".