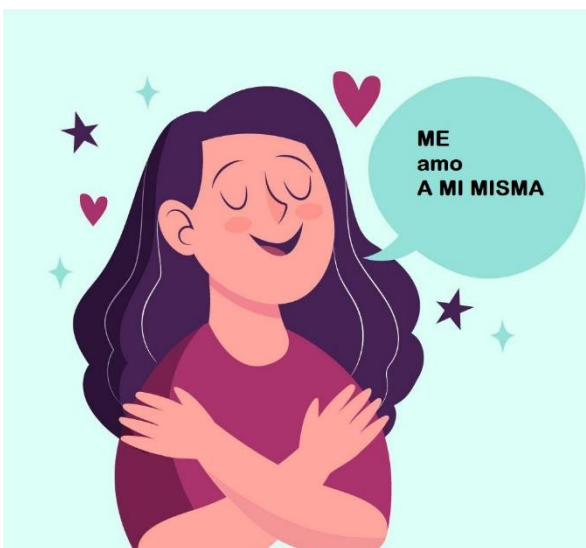
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN</b>					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: EDUCACIÓN RELIGIOSA ESCOLAR					
	DOCENTE: FERNEY ALONSO RODRÍGUEZ ZAPATA					
	PERIODO	TIPO DE GUIA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
1	APRENDIZAJE	6º		MARZO	2 HORAS	
<b>INDICADOR DE DESEMPEÑO</b>						
Describe las características propias de la dignidad de la persona a partir de teorías éticas.						

**Autoestima y Dignidad Humana: *todos somos valiosos.***

1. **Actividad de conocimientos previos: A partir de tu reflexión, trata de responder** ¿Qué significa para ti valorarte a ti mismo? ¿Crees que todas las personas tienen el mismo valor? ¿Por qué? ¿Qué cosas hacen que una persona se sienta orgullosa de sí misma?

2. **Profundización:**



**¿Qué es la autoestima?**

La **autoestima** es la valoración que cada persona tiene de sí misma. Incluye la forma en que pensamos sobre nosotros, cómo nos sentimos con lo que somos y cómo actuamos a partir de esa valoración. La autoestima se relaciona con preguntas como:

- ¿Cómo me veo a mí mismo?
- ¿Creo que soy capaz de lograr mis metas?
- ¿Reconozco mis cualidades y talentos?
- ¿Acepto que puedo cometer errores y aprender de ellos?

Tener autoestima no significa creerse superior a los demás, sino **reconocer que cada persona tiene un valor único e irreplicable.**

Una persona con autoestima saludable puede reconocer tanto sus fortalezas como sus debilidades, y entiende que siempre es posible mejorar.

**¿Cómo se forma la autoestima?**

La autoestima no aparece de un momento a otro. Se construye a lo largo de la vida a partir de diferentes experiencias.

Algunos factores que influyen en la autoestima son:

**La familia**

La forma en que los padres o cuidadores tratan a los niños influye mucho en la imagen que ellos forman de sí mismos.

Las palabras de apoyo, el respeto y el reconocimiento ayudan a desarrollar una autoestima positiva.

### **La escuela**

En la escuela aprendemos a convivir, a enfrentar retos y a descubrir nuestras habilidades. Los profesores y compañeros pueden ayudar a fortalecer la confianza y el respeto por uno mismo.

### **Las experiencias personales**

Lograr metas, superar dificultades o aprender algo nuevo contribuye a fortalecer la autoestima. También los errores forman parte del crecimiento, porque permiten aprender y mejorar.

### **Autoestima alta y autoestima baja**

#### **Autoestima saludable**

Una persona con autoestima saludable:

- Reconoce sus cualidades y talentos.
- Confía en sus capacidades.
- Acepta sus errores y aprende de ellos.
- Respeta a los demás.
- No necesita humillar a otros para sentirse valiosa.

#### **Baja autoestima**

Una persona con baja autoestima puede:

- Pensar constantemente que no es capaz.
- Compararse negativamente con los demás.
- Tener miedo a equivocarse.
- Sentirse inferior o poco valiosa.

Es importante recordar que **la autoestima puede fortalecerse con el tiempo.**

### **Autoestima y respeto por los demás**

La forma en que una persona se valora a sí misma influye también en la manera en que trata a los demás.

Cuando una persona se acepta y se respeta:

- Es más fácil que respete a otros.
- Puede convivir mejor.
- Aprende a resolver conflictos de manera pacífica.

Por el contrario, cuando una persona se siente insegura o poco valiosa, puede reaccionar con agresividad, burlas o rechazo hacia otros.

Por esta razón, trabajar la autoestima también ayuda a mejorar la convivencia en la escuela.

### **Autoestima y dignidad humana**

Desde la perspectiva de la **Educación Religiosa Escolar**, la autoestima se relaciona con el reconocimiento de la **dignidad de la persona humana**.

La dignidad significa que **cada ser humano tiene un valor propio que no depende de su riqueza, apariencia o éxito.**

En la tradición cristiana se afirma que el ser humano ha sido creado **a imagen y semejanza de Dios**, por ello, cada persona tiene un valor único y merece respeto.

Reconocer la propia dignidad también implica:

- Cuidar el cuerpo y la vida.

- Respetar a los demás.
- No aceptar situaciones de humillación o violencia.
- Construir relaciones basadas en el respeto.

### ¿Cómo fortalecer la autoestima?

La autoestima puede fortalecerse con acciones sencillas en la vida diaria:

- Reconocer los propios logros.
- Aceptar los errores como oportunidades de aprendizaje.
- Evitar compararse constantemente con otros.
- Rodearse de personas que aporten apoyo y respeto.
- Valorar las cualidades y talentos personales.

También es importante recordar que **todas las personas tienen algo valioso que aportar a los demás.**

### 3. Actividades (análisis y aplicación de conocimientos)

#### Actividades (análisis y aplicación de conocimientos)

Responde en tu cuaderno:

Explica con tus palabras qué es la autoestima.

¿Por qué la autoestima es importante en la vida de una persona?

Menciona tres factores que influyen en la formación de la autoestima.

¿Qué diferencia hay entre una autoestima saludable y una baja autoestima?

¿Por qué la autoestima influye en la forma en que tratamos a los demás?

¿Qué relación existe entre autoestima y dignidad humana?

Escribe tres cualidades o talentos que reconozcas en ti mismo.

#### Análisis de casos (selección múltiple)

Lee cada situación y responde la opción correcta.

Carlos evita participar en clase porque piensa que siempre se va a equivocar.

¿Qué podría estar ocurriendo?

- A. Tiene una autoestima muy segura.
- B. Tiene dificultades en su autoestima.
- C. Está fortaleciendo su confianza.
- D. No tiene ningún problema.

Laura reconoce que no entendió un tema en clase y decide pedir ayuda para aprender.

Esta actitud muestra:

- A. Falta de interés.
- B. Deseo de aprender y confianza para mejorar.
- C. Baja autoestima permanente.
- D. Desinterés por el estudio.

Un estudiante se burla constantemente de sus compañeros para sentirse superior.

¿Qué se puede interpretar de esta situación?

- A. Tiene una autoestima equilibrada.
- B. Puede tener inseguridad y baja autoestima.

- C. Está ayudando al grupo.
- D. Está desarrollando la convivencia.

María disfruta cantar y participa en actividades del colegio porque reconoce que es una de sus habilidades.

Este caso muestra:

- A. Reconocimiento de talentos y autoestima saludable.
- B. Falta de respeto.
- C. Baja autoestima.
- D. Desinterés por los demás.

Pedro se siente triste cuando pierde un partido, pero sigue entrenando para mejorar.

¿Qué refleja esta actitud?

- A. Falta de interés.
- B. Actitud de superación y confianza en sí mismo.
- C. Baja autoestima permanente.
- D. Falta de responsabilidad.

Un estudiante cree que solo vale cuando obtiene muchas felicitaciones o “me gusta” en redes sociales.

Esto puede indicar:

- A. Que su autoestima depende demasiado de la aprobación de otros.
- B. Que tiene una autoestima completamente segura.
- C. Que no necesita mejorar nada.
- D. Que las redes sociales no influyen en la autoestima.

Un grupo de compañeros anima a una estudiante que estaba nerviosa antes de exponer.

Esta actitud ayuda a:

- A. Dañar la autoestima.
- B. Fortalecer la autoestima y la convivencia.
- C. Generar conflictos.
- D. Evitar el aprendizaje.

Un estudiante reconoce que se equivocó y pide disculpas a sus compañeros.

Esta actitud demuestra:

- A. Responsabilidad y respeto.
- B. Falta de autoestima.
- C. Desinterés por los demás.
- D. Debilidad personal.

Una estudiante afirma: “Todas las personas tienen valor, incluso cuando cometen errores”.

Esta idea se relaciona con:

- A. La dignidad de la persona humana.
- B. El egoísmo.
- C. La indiferencia.
- D. El desprecio por los demás.

Un estudiante se compara constantemente con sus compañeros y piensa que nunca es suficiente.

Esta situación puede afectar principalmente:

- A. Su autoestima y seguridad personal.
- B. Solo su capacidad física.
- C. Solo su dimensión social.
- D. Solo su inteligencia.

***“Cada persona tiene un valor único. Reconocer ese valor en nosotros mismos y en los demás es el primer paso para construir una convivencia basada en el respeto.”***

#### **Bibliografía**

Cortina, A. (2013). *¿Para qué sirve realmente la ética?* Paidós.