

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN</b>				
	NOMBRE ALUMNA:				
	ÁREA :		ÉTICA Y VALORES		
	ASIGNATURA:		ÉTICA Y VALORES		
	DOCENTE:		SONY NORELA GONZÁLEZ RUIZ		
	TIPO DE GUÍA:		CONCEPTUAL Y DE EJERCITACIÓN		
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
1	6°	1	FEBRERO	2 UNIDADES	

### INDICADOR DE DESEMPEÑO

Identifica las características físicas, mentales e ideológicas, que posee el ser humano, evidenciándolo a través de sus puntos de vista críticos.

### LA BAJA AUTOESTIMA



La baja autoestima se define como la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma, y por tanto digna de ser amada por los demás. Las personas con autoestima baja buscan, a veces sin ser muy conscientes de ello, la aprobación y el reconocimiento de los demás y suelen tener dificultad para ser ellas mismas y poder expresar con libertad aquello que piensan, sienten y necesitan en sus relaciones interpersonales, así como para poder decir “no” al otro sin sentirse mal por ello. En ocasiones las personas que esconden en su interior sentimientos de baja autoestima, suelen ocultárselos a sí mismas mediante el uso de diferentes mecanismos de defensa, (negación, intelectualización, fantasía, etcétera) incluso haber creado a su alrededor una coraza defensiva, para protegerse de la amenaza (a menudo fantaseada) frente a posibles rechazos sociales, incluso a críticas personales u opiniones que cuestionen sus creencias. Las personas con Baja Autoestima suelen experimentar ansiedad ante situaciones de intimidad y afectivas. Esto se debe a la dificultad que experimentan a la hora de sentirse seguras y espontáneas en sus relaciones interpersonales.

### ¿CÓMO MEJORAR TU AUTOESTIMA?

- a. Escúchate a ti misma más que a los demás:** analiza con cuidado las opiniones que los demás dan sobre ti, tú y solo tú eres quien debe tomar la última decisión acerca de ti.
- b. Convierte lo negativo en positivo:** nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución, ejemplo: mensajes negativos: no hables, conviértelos en afirmaciones como tengo cosas importantes para decir.
- c. Busca una oportunidad y reconoce tus cualidades:** puedes pensar en cinco pautas que te hacen especial. Soy sincera, mis padres siempre confían en mí, amigable, me encanta bailar, experta en la cocina. Siempre tenemos cualidades que podemos destacar en nuestra personalidad, algunas hasta el momento ni siquiera las hemos descubierto.

**d. Acéptate tal como eres, sin aprobar dentro de ti los comportamientos bajos:** la aceptación es la base de la seguridad, la confianza, el amor y la autoestima. Aceptarse a sí mismo implica conocerse, que importa si el lunar que tienes en la cara no "le guste" a los demás, analiza el resto de las partes de tu cuerpo y verás que ellas están funcionando muy bien. Me debo comportar a mi manera siempre que ello no moleste a los demás.

**e. Acepta tus sentimientos:** cuando alguien te haga una broma, sonríe. Trata de disfrutar prácticamente de todo, y si en ocasiones hay cosas que te puedan poner triste, piensa que eso es pura casualidad, y que tuvo que pasar porque la vida se ha creado para vivirla lo mejor que podamos.

**f. Cuida de ti misma:** aprende a ser independiente, y a no depender de los demás. Las parejas por ejemplo se entienden mejor cuando respetan sus diferencias, y hacen el esfuerzo de ser lo más independientes el uno del otro.

**g. Atiende tus necesidades:** alimento, agua, vestido, seguridad y cobija, querer y pertenecer, autoestima y auto realización, es importante atender tus necesidades principales.

**h. Alimenta tu cuerpo, alimenta tu espíritu:** la salud mental y física caminan de la mano. Salud mental es estar sonriente, es llegar a tiempo, es evitar la tristeza, es sentirse cómodo en cualquier momento. La salud física está relacionada con la práctica de un estilo de vida saludable: No drogas, "comer para vivir y no vivir para comer", y la práctica de un deporte sano. La sonrisa por ejemplo es un mecanismo que alimenta tu espíritu enormemente.

**i. Mantente en movimiento:** el ejercicio te hace sentir bien, las "endorfinas se elevan con la práctica del ejercicio", y nos sentimos bien. No está demás el gimnasio, los aeróbicos, la natación, algún deporte de competencia, o simplemente salir a caminar.

**j. Examina tus verdades:** piensa que en un accidente de tránsito donde hubo muchos testigos, probablemente cada uno de los testigos de una versión diferente; ¿cuáles son las primeras decisiones que recuerdas haber tomado en la vida?... ¿cuáles son tus creencias respecto del amor?, ¿de los niños?, ¿de la autoridad?, ¿de Dios?, ¿de los políticos? Es importante que tengas en cuenta tus opiniones y las de los demás, también decidir por ti.

**k. La vergüenza:** la vergüenza es un sentimiento profundo que te inmoviliza, la vergüenza deriva en debilidad, incompetencia, incapacidad; En muchas ocasiones debes investigar quién te juzga, quién te hace sentir avergonzado, debes pensar muy bien antes de hablar, y obrar para evitar sentirte avergonzado.

**l. El amor dentro de ti:** el primer amor es uno mismo, si quieres que la gente te quiera, te respete, te de amor,... primero ámame a ti mismo e irradia felicidad. Cuando estés frente a un espejo simplemente sonríe. La felicidad nace de uno mismo, y puede nacer hasta de las pequeñas cosas que a ti te suceden, es cuestión de aprender a sentirla.

**m. Descubre y reclama las partes que te faltan:** cada persona tiene distintos aspectos del Yo. Algunos son visibles, otros no lo son. Si tengo miedo para hablar en público es una debilidad, si dejo el miedo se convierte en una fortaleza. Quizá tienes habilidades para la pintura y hasta ahora no lo sabes. El hombre nunca termina de aprender. Acostumbra dedicar tiempo para analizarte y descubrir la cantidad de potenciales que posees.

**n. Pensar en todo o en nada:** no debemos pensar en que todo es blanco o es negro, eso te crea ansiedad. Nadie es perfecto, porque todos somos diferentes, algunos tenemos unas cualidades en las

que nos destacamos mejor que otros. Guarda la tranquilidad para tomar decisiones, deja tus preocupaciones en manos de Dios y pon de tu parte lo que corresponda, no actúes con prisa.

**ñ. Aliviar la tensión:** el estrés es una epidemia en estos momentos, cómo aliviarlo?, pasa algunos momentos a solas durante el día como si te dieras unas mini-vacaciones, duerme lo suficiente, no dediques tanto tiempo al uso indebido de la tecnología, practica algún deporte, lee un libro interesante, la lectura engrandece y enriquece.

**o. Respira:** cuando tengas una preocupación respira profundamente y plantea soluciones, no obres con prisa y sin atención, por lo general obtendrás resultados no deseados. Dedícate más que a criticar, a plantear buenas soluciones.

**p. Abandona la ira:** la ira es un momento de locura. En relación a la ira, más que saber enfrentarla, es aprender a no sentirla. Antes de llegar a ponerte en cólera, piensa si merece la pena; cuenta hasta diez y respira profundamente. La ira solo carcome a quien la siente, solo hace daño y destruye.

### EL SER HUMANO



**Observo detenidamente la imagen de la guía y escribo en el cuaderno una apreciación sobre esta.**

El ser humano es un sujeto, un organismo, una criatura, una persona, un individuo social, histórico, encarnado de una realidad en la cual se manifiesta como ser de posibilidades. Abarca la realidad físico-química, más la espiritual. La persona goza de un carácter singular que la convierte en entidad única e irrepetible; por esto mismo, goza de unas cualidades que la constituyen, la definen y la distinguen. Definir al ser humano supone tener en cuenta las distintas cualidades que en él se destacan.

El ser humano se diferencia de los animales por su inteligencia y razón, los animales tienen reacciones instintivas que los obligan a hacer ciertas cosas y les impide hacer otras. Los seres humanos por el contrario vivimos conformes a reglas y normas. El hombre en su devenir no ha dejado de inventar cosas nuevas, los seres humanos tenemos razón además de instintos, el hombre es el único ser que posee la palabra, posee el sentido de lo bueno y lo malo y es capaz de participar en comunidad.

El ser humano es libre, tiene conciencia de su grandeza y de sus limitaciones y lucha por cada vez vivir más y mejor.

Toda persona tiene en su interior sentimientos, que según su personalidad puede manifestarlos de diferentes maneras. Muchas veces estas manifestaciones dependen de otros factores, según el lugar físico, sentimental y emocional, éstos pueden influir positiva o negativamente en la formación de la persona o sea en la autoestima.

## ACTIVIDAD

Respondo en mi cuaderno de ética la siguiente pregunta:

¿En qué se diferencian los seres humanos y los animales?

**Características de los seres humanos:** Los seres humanos tienen capacidades específicas como la inteligencia y la voluntad. Estas capacidades nos diferencian del resto de los seres vivos.

**a. Inteligencia:** Facultad de la mente que permite aprender, entender, razonar, tomar decisiones y formarse una idea determinada de la realidad.

**b. Voluntad:** Facultad de decidir y ordenar la propia conducta.

Por otro lado, se ha observado que en todas las culturas, los seres humanos adultos tienen ciertas características en común:

- Ser conscientes de la propia existencia y del propio destino (la muerte).
- Poseer un lenguaje simbólico y producir signos comunicables con él, para entendernos con nuestros semejantes.
- Formar parte de una cadena cultural que se transmite de generación en generación y que involucra una idea de pertenencia, identidad, tradición y valores.
- Poseer la capacidad de raciocinio para formular y responder de una forma u otra diversas preguntas sobre el mundo.

**Principales atributos de la persona:**

**a. Singularidad:** Cada persona es única e irrepetible.

**b. Trascendencia:** Cada persona puede comunicarse con otras personas. (Ir más allá de algún límite o superar las restricciones de un determinado ámbito).

**c. Libertad:** Cada persona puede obrar de uno u otro modo siempre y cuando no le cause daño a los demás.

**La mente del ser humano:** El ser humano posee la mente más potente del planeta, una herramienta única capaz de diversos modos de pensamiento:

**a. Imaginación.** Puede vislumbrar eventos, objetos o situaciones mentalmente.

**b. Abstracción.** Puede pensar en términos amplios y no concretos, crear categorías y clasificar mentalmente objetos reales o imaginarios.

**c. Deducción.** Puede inferir información a partir de pistas, eventos similares o situaciones vividas, estableciendo relaciones complejas.

**d. Creatividad.** Puede hallar soluciones novedosas a sus problemas, o modos novedosos de expresarlos.

**e. Memoria.** Puede recordar una enorme cantidad de eventos vividos o de información aprendida, así como adquirir nueva a lo largo del tiempo de muchos modos.

## **Tus cuatro aspectos como ser humano:**

**a. Cuerpo:** Todos los seres humanos atienden a su cuerpo en menor o mayor medida. En algunos aspectos lo cuidan, como por ejemplo el estético, pero en otros suelen maltratarlo ingiriendo sustancias que le perjudican o realizando tareas que suponen forzarlo en exceso. A pesar de nosotros por el trato que le dispensamos, el cuerpo es una fabulosa máquina que sigue funcionando en circunstancias muy adversas. Respecto al cuerpo, algunos le rinden culto y viven prácticamente obsesionados con su forma física o con las vestimentas con las cuales lo cubren. Se identifican tanto con él, que creen que únicamente su cuerpo son ellos.

**b. Mente:** Pocas personas prestan atención a su naturaleza mental. Tomar conciencia de los pensamientos que sostienen y de las circunstancias que con ellos están originando les parece una tarea demasiado fatigosa y prefieren evadirse que afrontar los obstáculos de su vida. Al perpetuar la misma conducta mental su realidad apenas sufre modificación y más que vivir, pasan por la vida. De este modo todo lo que no sea "pensar" es bienvenido. El común de la humanidad prefiere entretenerse y distraerse a adquirir conocimiento y poder desarrollarse. Debido a ello se mantienen dormidos sin explotar su poder interior y sus capacidades.

**c. Emociones:** Ellas son la guía o indicador que te muestran en todo instante cual es la naturaleza predominante de tus pensamientos. Las emociones o sentimientos te conectan mucho más que el cuerpo y la mente con la naturaleza sutil que realmente eres. En la medida que te sientas en armonía significa que estás más conectado con tu auténtica naturaleza. Existen todo tipo de nombres para definir los distintos grados en la escala emocional, pero de forma básica sólo hay 2 estados, el del bienestar y el del malestar.

**d. Espíritu:** Al no poder verlo y como se nos ha educado única y exclusivamente en lo físico, son raros los casos de individuos que prestan atención a su naturaleza espiritual. Para ello hay que desviar la atención del cuerpo y serenar la mente y como requiere esfuerzo y los resultados no son inmediatos, esta tarea muchos suelen posponerla y la gran mayoría ni siquiera se plantea iniciarla. El espíritu es la verdadera razón de ser de que estemos aquí y que deseemos evolucionar a través de las experiencias físicas que tenemos gracias al cuerpo y a la mente. El Ser completo trabaja en los 3 niveles sin desdeñar ninguno, porque sabe que centrar su foco en uno solo de los aspectos sería descuidar los otros. Vivir una vida plena supone ser consciente de nuestra naturaleza no física, ya que ella en mayor medida es la que determina lo que posteriormente vamos a manifestar en nuestra realidad física.

**"CONFÍA EN TI MISMO. SABES MÁS DE LO QUE CREES QUE SABES".**

**BENJAMIN SPOCK**