

DOCENTE: CELENE GALLEGO CASTRILLÓN. LLOBAIDA CALLE, JOSÉ ANCISAR BEDOYA		NÚCLEO DE FORMACIÓN: DESARROLLO HUMANO DESARROLLO HUMANO. SABATINO - NOCTURNO	
CICLO: CLEI VI	GRUPOS: 4,5,6,7,8,9,10 y 11	PERIODO: 02	CLASES: SEMANA 3
NÚMERO DE SESIONES 01 GUIA 17	FECHA DE INICIO: 23 NOVIEMBRE 28 DE NOVIEMBRE 2020	FECHA FINALIZACIÓN: 28 NOVIEMBRE 2020	DE

PROPÓSITO

Al terminar la secuencia de las guías, (un paquete de cuatro) el estudiante estará en capacidad de ampliar las expectativas y las perspectivas de desarrollo personal en diferentes ámbitos en los que la vida del ser humano se desenvuelve.

ACTIVIDAD 1 PREPARÁNDOME PARA DESPEGAR EN FORMA CON MI PROYECTO DE VIDA

SEGUNDA PARTE: **LA AUTOESTIMA**



Ilustración 1, 611 Martínez Correal Estefany

SOLO PARA PERSONAS EXITOSAS.

Respondo:

1. Qué significa la autoestima para ti?
2. ¿Qué piensas de una persona con alto nivel de autoestima?

ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA

Empecemos por analizar:

¿Cómo vamos en esta primera parte de las habilidades, destrezas y competencias?

En una escala de 1 a 5 califícate, siendo 1 la calificación más baja, 3 el punto medio y 5 la mas alta

AUTOESTIMA	1	2	3	4	5
Te reconoces como un ser único e irreplicable de un gran valor humano					
Buscas siempre el reconocimiento de los demás para sentirte bien					
Te valoras por tus acciones, no importando que los demás las reconozcan					
Esta pendiente siempre de lo que los demás piensas de ti					

1. ¿Cómo te fue?
2. ¿Eres de las personas que siempre o casi siempre tiene que estar sujeta al que dirán los demás?, justifica tu respuesta
3. Si te fue mal o regular ¿qué puedes y debes hacer para mejorar tu autoestima?

ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA

La AUTOESTIMA: reconocerse y valorarse sin estar pendiente de lo que dirá el otro.

Objetivo

Identificar valores y principios que me ayuden a reforzar, afianzar o mejorar la autoestima

LA AUTOESTIMA:

Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

La autoestima se basa en el valor que una persona se otorga a sí misma, la cual puede ser modificada a través del tiempo y requiere de un conocimiento adecuado y aceptación personal.

Una motivación positiva al enfrentarse a una determinada tarea, haciendo hincapié en las cualidades propias, aumenta las posibilidades de éxito y por lo tanto, la autoestima.

Clases de autoestima

Alta autoestima

Las personas con una alta autoestima se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades. De este modo, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito, esto se debe a que se ven a sí mismas de un modo positivo.

A medida que nuestra alta autoestima sea mayor nos sentiremos mejor preparados, con mayor capacidad y disposición para realizar diversas actividades, tendremos mayor entusiasmo y ganas de compartir con los demás.

Baja autoestima

Las personas con baja autoestima se pueden sentir inseguras, insatisfechas y sensibles a las críticas. Otra característica de las personas con baja autoestima puede ser la dificultad de mostrarse asertivas, es decir, de reclamar sus derechos de una manera adecuada.

¿Qué te quedó claro de los anteriores conceptos?

ACTIVIDAD 4, ADICIONAL, COMPENSACIÓN 21 Y 22

Por cada una de las formas de visualizar la autoestima realizamos un dibujo, y te vas a identificar con uno de ellos, encerrándolo en un círculo.

- ⇒ **Autoestima alta es estar seguro de sí mismo**
- ⇒ **Autoestima alta es tener equilibrio mental**
- ⇒ **Autoestima baja es tener sentimientos de tristeza y soledad**
- ⇒ **Autoestima alta es saber recibir y dar cariño**
- ⇒ **Autoestima baja es castigarnos por ser buenos y no excelentes**
- ⇒ **Autoestima alta es saber tomar de decisiones**
- ⇒ **Autoestima alta es tener relaciones armoniosas**
- ⇒ **Autoestima baja es pensar que se carece de suerte**

FUENTES DE CONSULTA

Bibliografía

Plan de estudios Ciencias Sociales, Ciencias Políticas y Económicas, ética y Religión; I. E. Héctor Abad Gómez

<https://www.significados.com/autoestima/>

TABLA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1, 611 Martínez Correal Estefany 1