

# Autoestima

|                                                                                   |                                  |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------|
|  | <b>PERSONAL SOCIAL</b>           | <b>Tema</b> |
|                                                                                   |                                  | <b>05</b>   |
|                                                                                   | <b>Tema</b><br><b>Autoestima</b> |             |

| COMPETENCIA                     | CAPACIDAD                                                                                                                                                    | DESEMPEÑO ESPECÍFICO                                                                                                                                                                     | INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN                        |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Construye su identidad          | Se valora a sí mismo.                                                                                                                                        | Describe frases que le permiten mejorar su <b>autoestima, sus metas-</b> , manifiesta que estas lo hacen una persona única y valiosa que forma parte de una comunidad familiar y escolar | Rúbrica de competencia<br>Construye su identidad |
| <b>PROPÓSITO DE APRENDIZAJE</b> | Describe frases, que le permiten mejorar su <b>autoestima, sus metas-</b> , manifiesta que estas lo hacen una persona única y valiosa por medio de un afiche |                                                                                                                                                                                          |                                                  |
| <b>EJE</b>                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuidado de la salud</li> <li>2. Convivencia en el hogar y en la escuela.</li> </ol>                                |                                                                                                                                                                                          |                                                  |

# AUTOESTIMA



**La autoestima** significa que mayormente uno se siente bien consigo mismo. Los **niños con** una buena **autoestima**: se sienten orgullosos de lo que son capaces de hacer. ven las cosas positivas sobre sí mismos.

Con tus propias palabras expresa:

- ¿Qué entiendes por autoestima?

Existe varios tipos de autoestima como, por ejemplo:

**Autoestima** alta y estable - positiva

**Autoestima** alta e inestable. - regular

**Autoestima** baja y estable. - regular

**Autoestima** baja e inestable. - negativa

**ENTONCES:**

- ¿Existirá una autoestima positiva y una autoestima negativa?
  
- ¿Por qué crees que es importante tener una autoestima positiva?

\* Lee este afiche y recuerda:



IMPORTANTE:

Tener autoestima permite:

- Buen rendimiento \_\_\_\_\_.
- Nos ayuda a mantener una buena relación \_\_\_\_\_.
- A ser mejores \_\_\_\_\_.

2. Completa los espacios en blanco para que logres manifestar que tus características personales te hacen una persona única y valiosa.

- a) El color de tus ojos son: \_\_\_\_\_
- b) Tu comida preferida es: \_\_\_\_\_
- c) Te enojas cuando: \_\_\_\_\_
- d) Te alegras cuando: \_\_\_\_\_
- e) Te pones triste cuando: \_\_\_\_\_
- f) Tu contextura es: \_\_\_\_\_
- g) El color de tu piel es: \_\_\_\_\_



¿Qué cosas valoras de ti?

**Teniendo en cuenta lo visto con anterioridad marca solo las frases que ayudan a mejorar nuestra autoestima**

MI ESFUERZO VALE LA PENA

MIS OJOS, Y MI CABELLO SON BELLOS

NO ME GUSTAN MIS MANOS Y OJOS

DIBUJO MUY HERMOSO

ESTOY ORGULLO DE MI

SOY MUY BUENO HACIENDO LAS COSAS

NO TIENGO NINGUNA CUALIDAD

¡MUY BIEN! HAGO BIEN LAS COSAS

SOY INTELIGENTE

¡YO HAGO MAL LAS COSAS!

SONRIE SIEMPRE

SIEMPRE PARO TRISTE

## Te Reto:

Elaborar un afiche creativo con frases que ayuden a mejorar tu autoestima.

Primero, elabora una lista de máximo 4 frases positivas.

1.
2.
3.
4.

Luego, de forma creativa, elabora tus afiches con los materiales que tengas en tu casa.

Ten en cuenta el orden, ortografía y la limpieza.  
Sube tu trabajo a Cubicol.

Te puede ayudar en tu elaboración:

