

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LICEO QUINDÍO
SALENTO - QUINDÍO****NOMBRE DE LA GUIA: AUTOESTIMA Y DESARROLLO DEL VALOR GRADO: 10°****NOMBRE DEL ESTUDIANTE:****ASIGNATURA: RELIGION/ETICA****NOMBRE DEL DOCENTE: LUCENA OVIEDO****SEMANA No: 4 FECHA: 11 AL 15 MAYO****INTRODUCCIÓN**

¿Te aprecias, te respetas, te aceptas?

CONOCIMIENTOS PREVIOS**Ojo, Si es
posible verlo**<https://www.youtube.com/watch?v=0AiHqHuFr-U> . . .**REFLEXIONAR****CONCEPTOS****AUTOESTIMA Y CRECIMIENTO PERSONAL****¿POR QUÉ SOMOS COMO SOMOS?**

Nuestra forma de ser, pensar y actuar se va desarrollando desde que nacemos. Algunas características pueden ser heredadas, pero en general lo que define nuestra personalidad, nuestros valores, crecimiento personal y nuestra autoestima esta en relación con todo lo que nos rodea.

Entorno familiar: estilo de crianza exigente o permisivo, relaciones entre padres y hermanos, problemas familiares, rechazos y abandonos

Entorno social y cultural: Normas y valores sociales, sociedad individualista y competitiva, igualdad en derechos sociales, prejuicios y estereotipos.

Oportunidades y limitaciones: Educación, trabajo, estatus social, enfermedades, discapacidad, barreras de aprendizaje.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA LICEO QUINDÍO
SALENTO - QUINDÍO

Relaciones sociales: Pertenencia a grupos y colectivos, círculo de amigos, pareja, diversidad e identidad personal.

Todos estos factores entre otros muchos, determinan la percepción que tenemos de nosotros mismos. Como nos vemos, nos valoramos en cuanto a capacidades, pensamientos, emociones, sentimientos y conductas.

AUTOESTIMA “Apreciación e importancia y la toma de responsabilidad sobre sí mismo y sobre las relaciones consigo mismo y con los demás”

Valor y crecimiento personal: En general todos queremos vivir mejor y sentirnos bien. El problema es ¿Qué es vivir mejor? En la mayoría de los casos esta expresión tiene en gran parte connotaciones de carácter material. En nuestra sociedad la búsqueda de lo material se ha convertido en un valor para estar bien considerado. También es cierto, cada vez más que las personas aun consiguiendo ese valor material no se sienten satisfechas con su vida.

Valor en factores externos: Dinero y bienes materiales, prestigio y posición social, elogios y valoración social, apariencia física.

Valor en factores internos: Seguridad en nosotros mismos, autovaloración positiva, bondad, generosidad, empatía, la dimensión espiritual de la vida.

¿QUIÉN DETERMINA MI VALOR Y MI CRECIMIENTO PERSONAL?

Todos tenemos la capacidad de definir quiénes somos y si nos gusta nuestra identidad o no. En esta capacidad de elección corremos el riesgo de rechazar a toda nuestra persona o a una parte de ella.

Algunas dificultades psicológicas y emocionales tienen en la base una autoestima deficiente: Trastornos del estado de ánimo, estrés y problemas de ansiedad, trastornos de personalidad, miedos y fobias

Indicios negativos y positivos en la autoestima:

Negativos: Indecisión crónica, dependencia y sumisión, perfeccionismo, culpabilidad, hostilidad y agresión.

Positivos:

- Creer en los propios valores y principios.
- No perder el tiempo preocupándose en exceso por lo que haya ocurrido en el pasado ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Como persona sentirse igual que cualquier otra persona, dar por supuesto que se es interesante y valioso para otras personas.
- Reconocer y aceptar en nosotros mismos, sentimientos positivos y negativos.
- Ser sensible a los sentimientos y necesidades de los demás.

TÚ ELIGES QUE ASPECTOS TE GUSTARÍA CAMBIAR:

- El primer paso que tenemos que dar es aceptarnos a nosotros mismos tal cual somos, sin culpas, vergüenzas. Aceptar no significa que no puedas imaginar o desear cambios o mejoras. “No nos sentimos inclinados a cambiar aquellas cosas cuya realidad negamos”



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LICEO QUINDÍO
SALENTO - QUINDÍO**

- Mírate en el espejo, Di “Que bien me veo” - Ten claro que “No eres menos que los demás” - Aprende a creer y valorarte a ti mismo/a, sin importar lo que digan los demás. - Ten confianza plena en lo que eres y haces.
- Cuidate, mantén una buena nutrición, opta por una alimentación sana, haz ejercicio para liberar tensiones y sentirte bien, realiza pequeños cambios en tu aspecto físico (corte de pelo, cambiar de ropa,)
- Toma las riendas de tu vida, rompe dependencias emocionales, si te limitan en la capacidad de tomar tus propias decisiones. Hay que saber decir “No” cuando algo nos molesta o no queremos hacerlo.
- No te vengas abajo ante una crítica o una descalificación. Valora y acepta las críticas constructivas de los demás, desechando las que son hirientes

ACTIVIDAD PRÁCTICA

¿Qué significado le darías a esta imagen?

AUTOEVALUACIÓN

Haz una comparación entre las siguientes imágenes y escribe tu propio concepto de autoestima.

**¿CÓMO SE MANIFIESTA UNA
AUTOESTIMA NEGATIVA?****¿CÓMO SE MANIFIESTA UNA
AUTOESTIMA POSITIVA?**

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LICEO QUINDÍO
SALENTO - QUINDÍO

EVALUACIÓN INTEGRAL

1. ¿Qué NO define nuestra personalidad?
2. La diversidad es una característica de:
3. ¿A qué se refiere el Valor en factores externos?:
4. ¿Un indicio positivo de la autoestima es?
5. NO es una manifestación negativa de la autoestima
6. Lo que Mafalda quiere decirnos es:



Webgrafía

<https://religionlaurista.wixsite.com/religion/blank-8>

<https://www.youtube.com/watch?v=0AiHqHuFr-U>

<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Teor%C3%ADa%20de%20Maslow.pdf>

<https://images.app.goo.gl/FFq4iuPo68Pr8aDV6>

<https://images.app.goo.gl/hx7JdDWqy68uqo4v5>

<https://images.app.goo.gl/XzAc5k3pdVpphhKx6>

<https://images.app.goo.gl/Gz6CznBF535LUJi86>