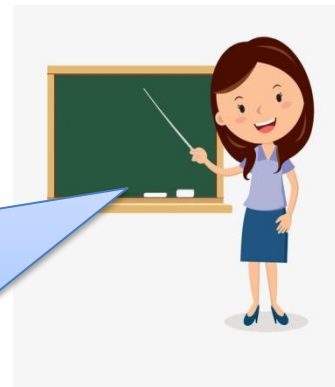


<b>Asignatura:</b> Social	
<b>Docente:</b> Evelyn Maturana C.	<b>Curso:</b> Laboral 3 E
<b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Apreciar y reforzar las características y cualidades personales promoviendo la valoración de sí mismo	
<b>Contenido:</b> Autoconocimiento	
<b>Habilidad:</b> Reconocer en sí mismo características personales.	
<b>Semana Nº:</b> 11 (Lunes 08 al viernes 12 de junio)	

Links

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=SkepTHIKONw>

Hola!!  
Nos encontramos nuevamente, hoy hablaremos, sobre la **valoración de sí mismo o a autoestima.**  
Pero qué es la autoestima?  
Lee lo siguiente...

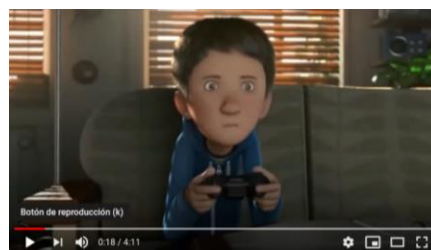


¿Qué es la autoestima?

La autoestima es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos. Es lo que yo pienso y siento sobre mí. La satisfacción de cada uno respecto de sí mismo.

- 1) Te invito a observar el siguiente video, el cual te permitirá visualizar el valor y la importancia de aceptarse tal como eres, pega el URL en YouTube

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=SkepTHIKONw>



Es tremendamente importante creer en nosotros mismos. Si creo en mí me enfrento a las situaciones con confianza, sabiendo que puedo avanzar por el camino, solucionar cualquier imprevisto y dar la respuesta correcta.

Quien cree en sí mismo, está cierto de que todo en la vida tiene solución; de que si caemos, nos podemos levantar



A veces, no nos damos cuenta de nuestras virtudes y somos ciegos frente a nuestras fortalezas. Te invito a mirar dentro de ti y a buscar todo aquello que te convierte en un ser valioso.

2) Lee atentamente o pídele a un adulto que lo haga por ti y contesta las preguntas que aparecen a continuación del cuento leído

### **El Náufrago**

Un barco turístico navegaba por las frías aguas del Pacífico. De un momento a otro, se sintió un estrepitoso sonido: ¡CRAJ! El impetuoso barco comenzó a hundirse, y sus pasajeros a caer al agua. Uno de ellos nadó y nadó sin parar, por largas horas, quizás un día, hasta que divisó a lo lejos una isla. Con todas sus fuerzas llegó a ella y exhausto se extendió en la orilla y respiró profundamente.

Era un náufrago que no tenía nada, sólo a sí mismo, pues todo lo material lo había perdido en el naufragio.

Por largas horas, pensó y pensó, y profundamente amargado dijo: ¡no tengo nada, no soy nada!...

Al pasar los días, y tras pensar y pensar, se alegró y reflexionó: -No necesito nada, me tengo a mí mismo. Tengo muchas cualidades y fortalezas en las que debo confiar. Creo en mí y por mí lograré sobrevivir en esta isla...

(Karin Lüer D.)

- Ahora, si esto te ocurriera a ti,

¿Qué cualidades y fortalezas identificarías en ti para superar las adversidades y los obstáculos que se te presentarían?

Cualidades y fortalezas
1. 2.

- ¿Cómo logró el protagonista sobrevivir al naufragio?







--

- Si tú fueras ese náufrago,

¿Qué fortalezas y virtudes podrías identificar que te permitan continuar viviendo?

Las personas tienden a focalizarse en sus debilidades y defectos, olvidando que todos tenemos virtudes y fortalezas que nos convierten en seres únicos y especiales. Enumera las fortalezas que tienes y la forma en que crees puedes potenciarlas.

FORTALEZA  ¿CÓMO LA POTENCIO?

.....		.....
.....		.....
.....		.....
.....		.....
.....		.....
.....		.....
.....		.....

A continuación, te invito a reflexionar sobre las "Claves para mejorar la autoestima"

DESCUBRIR TUS CUALIDADES

CAMBIAR LO QUE NO GUSTA DE UNO MISMO

CONTROLAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

NO CAMBIAR MÍ FORMA DE PENSAR POR TENER LA APROBACION DE LOS DEMÁS

NO IDEALIZAR A LOS DEMÁS

AFRONTAR LOS PROBLEMAS SIN DEMORA

APRENDER DE LOS ERRORES

ACEPTAR E PROPIO CUERO Y CULTIVAR UNA VIDA SALUDABLE

DISFRUTAR DEL PRESENTE

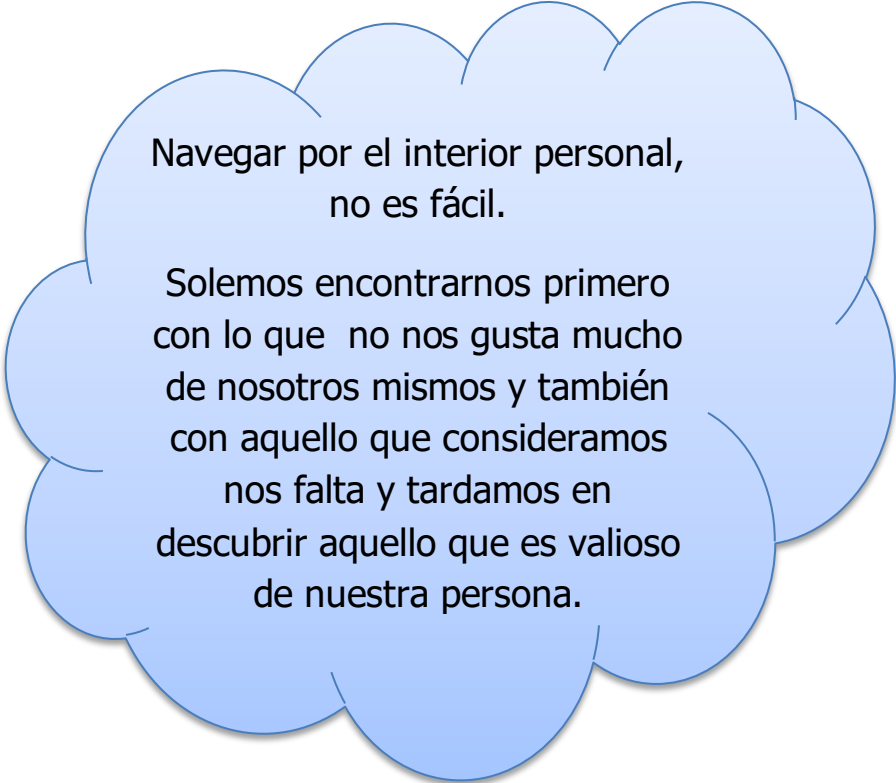
DARSE PREMIOS Y RECOPENSAS

SER INDEPENDIENTE LO MAS QUE PUEDA

(El Estudiante Exitoso, Editorial Océano)



Hoy hemos reflexionado acerca de lo importante que es apreciar y reforzar las características y cualidades personales fortaleciendo la autoestima.



Navegar por el interior personal,  
no es fácil.

Solemos encontrarnos primero  
con lo que no nos gusta mucho  
de nosotros mismos y también  
con aquello que consideramos  
nos falta y tardamos en  
descubrir aquello que es valioso  
de nuestra persona.

A continuación, se detallan las características de las personas con alta y baja autoestima.

Con alta autoestima

- Creen que son importantes
- Tienen confianza en sí mismos y en sus habilidades
- Superan sus problemas o dificultades personales
- Creen en sí mismas y en sus decisiones
- Afianzan su personalidad
- Son personas creativas
- Son independientes dentro de sus posibilidades
- Mantienen mejor sus relaciones interpersonales
- Son responsables
- Afrontan los retos con entusiasmo
- Toleran bien las frustraciones.

### Con baja autoestima

No se sienten importantes  
Poseen una falta de credibilidad en sí mismas  
Se muestran inseguras  
Tienen poca productividad  
No alcanzan las metas que se proponen  
No realizan autocríticas constructivas  
Tienen escasas habilidades sociales  
No saben resolver los problemas que se les plantean  
Poseen pensamientos de culpabilidad e inferioridad  
Padecen miedos y temores

Para finalizar invita a tus padres a leer lo siguiente...

Ahora invita a tus padres o algún familiar a leer estos consejos para fomentar la autoestima en ustedes:

- Utilice mensajes afectuosos y confirmatorios.
- Asígnele actividades y responsabilidades para que se sienta competente.
- Ayúdelo a buscar formas de adaptarse.
- Fomente un clima emocional cálido y de confianza, donde su hijo/a pueda opinar lo que piensa y siente.
- Exprésele en forma frecuente el afecto que le tiene.
- Confíe en sus capacidades para enfrentar y resolver sus problemas.
- Enfoque la crítica en la acción y no en su hijo: "ordena tu pieza" y no "eres un desordenado".
- Use el refuerzo para reconocer logros reales.

**Buen trabajo!!**