

Asignatura: Social Solucionario	
Docente: Evelyn Maturana C.	Curso: Laboral 3 E
Objetivo de Aprendizaje: Apreciar y reforzar las características y cualidades personales promoviendo la valoración de sí mismo	
Contenido: Autoconocimiento	
Habilidad: Reconocer en sí mismo características personales.	
Semana N°: 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...

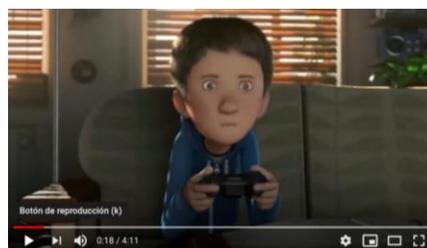


¿Qué es la autoestima?

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. soy perseverante, fuerte, creo en mí...
2.

- ¿Cómo logró el protagonista sobrevivir al naufragio?

Logró sobrevivir porque creía en sí mismo y no necesitaba nada más para salir adelante
--

- Si tú fueras ese náufrago,

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

Ganas de vivir, confianza, fuerza...

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?

Responsable → cumpliendo con mis deberes

amigable → soy buen compañero

..... →

..... →

..... →

..... →

..... →

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

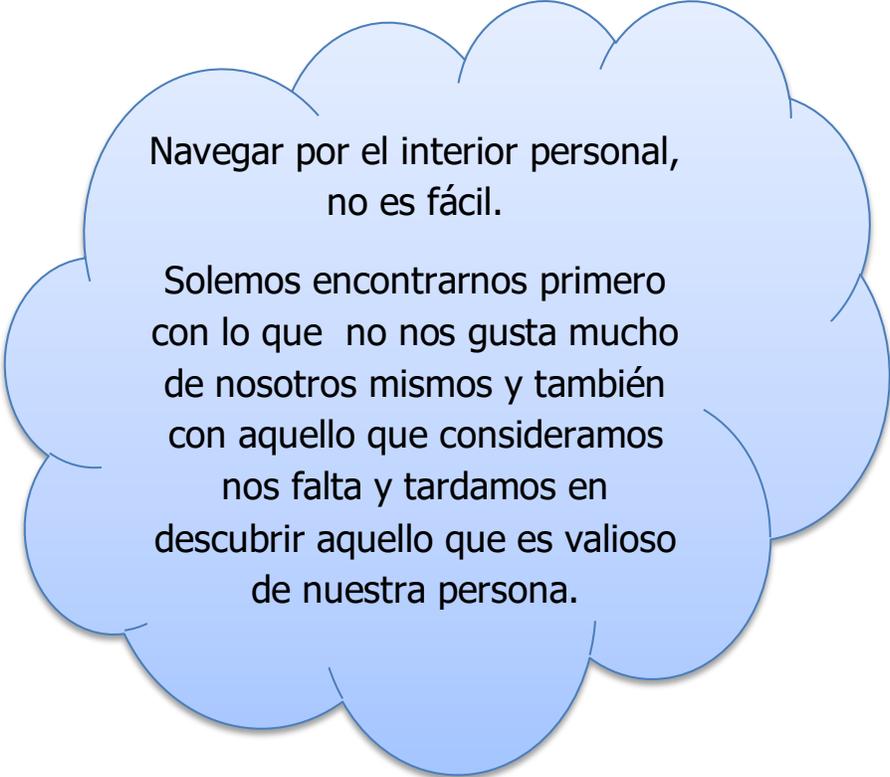
DARSE PREMIOS Y RECOMPENSAS

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!!