|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **COLEGIO EMILIA RIQUELME ACTIVIDADES VIRTUALES**  **ACTIVIDAD 2 PERIODO 2** | | | |  |
| **Fecha:**  **Abril 27-30 de 2020** | **Grado:**  **8 °** | **Área:**  **Ética y valores** | **Profesora:**  **Hna. Luz Adiela Arredondo** |

Queridas estudiantes, doy gracias a Dios porque de nuevo nos da la oportunidad de encontrarnos, aun saboreando la alegría y el gozo de Jesús resucitado; reciban también mis mejores deseos de paz y bienestar para sus familias, y espero estén sacando provecho de estos días para compartir más tiempo juntos.

Quiero también aprovechar para felicitarlas igualmente a sus familias por estar ahí apoyándolas en la realización de sus trabajos con responsabilidad y puntualidad, ya saben que, ante alguna duda o dificultad, me lo hacen saber y en todo lo que les pueda colaborar lo hare con mucho gusto.

**La actividad de esta semana es sobre el valor de la autoestima.**

**LA AUTOESTIMA ES NECESARIA PARA EL DESARROLLO HUMANO**

**“La autoestima positiva- afirma N Branden- es el requisito fundamental para una vida plena”. Por su parte, A. Maslow advierte que “es imposible la salud psicológica, a no ser que lo esencial de la persona sea fundamentalmente aceptado, amado y respetado por otros y por ella misma.”**

Todos necesitamos un sano amor de nosotros mismos para crecer en el desarrollo personal y en las relaciones con los demás.

Está plenamente demostrado que el individuo que tiene una alta autoestima posee una estupenda salud física y mental; está más satisfecho de lo que es y de lo que hace; es más productivo y creativo en su trabajo, se relaciona mejor con las personas; y, en definitiva, se siente feliz y realizado. Es por esto que todos los científicos del desarrollo humano afirman que la autoestima tiene un papel central en la autorrealización de la persona

**PASOS PARA LLEGAR A LA AUTOESTIMA**

* **CONOCIMIENTO DE SI MISMO**

El primer paso hacia la autoestima es el AUTOCONOCIMIENTO. Esto supone entrar dentro de sí mismo y contemplar todos los elementos que integrar el propio yo. Sobre todo, si se trata de conocer el mundo interior: las ideas, opiniones y convicciones; los sentimientos que afloran; las manifestaciones del carácter y temperamento; la escala de valores; los ideales que inspiran nuestras opciones y actos.

La persona que no se auto conoce se engaña de dos maneras: teniendo una autoimagen negativa o aparentando una autoimagen “idealizada” que no corresponde a la realidad. Quien tiene una autoimagen negativa tendrá sentimientos de inferioridad; quien tiene una imagen “idealizada” manifestará sentimientos de superioridad**.**

* **ACEPTACION DE SI MISMO**

Desafortunadamente existen individuos que no aceptan un defecto físico en su cuerpo, ser bajos de estatura o gordos, el vivir en “X” lugar o el pertenecer a una familia “X”. Podemos constatar, con cierta facilidad, que muchos de los traumas de las personas vienen por no aceptarse tal como son.

El segundo paso de la autoestima es, precisamente, la auto aceptación. Aceptarse a sí mismo significa reconocer serenamente tanto las habilidades y capacidades personales como las limitaciones, debilidades, errores y fracasos que el individuo tiene.

La persona que sabe aceptarse tiene una actitud comprensiva hacia sí misma y se siente en paz, no en guerra, con su cuerpo (con todos sus defectos) , con su familia (con todos sus problemas), con el lugar donde vive. Quien sabe aceptarse, sabe valorarse y respetarse. El que no se acepta a sí mismo fácilmente se auto devalúa, se auto desprecia y se autor rechaza.

Es necesario aclarar que aceptarse no es lo mismo que auto adularse, ni menos aún conformarse con los defectos y limitaciones. Uno de los signos de la madurez humana es la capacidad de reconocer los errores que cometemos y las deficiencias que padecemos. Aceptar nuestras limitaciones es el camino más rápido para superarlas**.**

* **CONFIANZA EN SI MISMO**

El último paso de la autoestima es la autoconfianza. La persona que tiene auto estima alta es aquella que tiene seguridad en sí misma; cree profundamente en sus capacidades personales, sabe afrontar el riesgo y no se deja acobardar por los fracasos y las dificultades. Por el contrario, una persona con deficiente autoestima manifestará constantemente inseguridad e indecisión, sentimientos de incapacidad e impotencia y miedo a equivocarse.

**SINTOMAS DE AUTOESTIMA NEGATIVA**

1.- AUTOCRITICA RIGORISTA: tiende a crear un estado habitual de insatisfacción consigo misma.

2.- HIPERSENSIBILIDAD A LA CRITICA: que le hace sentirse fácilmente atacada y experimentar resentimientos agresivos contra sus críticos.

3.-INDECISION CRONICA: no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.

4.-DESEO EXCESIVO DE COMPLACER: no se atreve a decir “no”, por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.

5.-PERFECCIONISMO: o auto exigencia de hacer perfectamente, sin fallo, casi todo cuanto intenta; lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

6.-CULPABILIDAD NEUROTICA. Se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.

7.-HOSTILIDAD FLOTANTE. Irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca importancia.

8.-ACTITUD SUPERCRITICA: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.

9.-TENDENCIAS DEPRESIVAS: tiende ver todo negro: su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo; y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.

**Manos a la obra:**

**1. define con tus propias palabras lo que significa para ti la autoestima.**

**2. con tus palabras explica cada uno de los pasos a seguir para lograr la autoestima**

**3. vas a hacerte un homenaje a ti misma y te vas a expresar todo el amor, reconocimiento y valor que te tienes en forma muy creativa ya sea a través de un regalo simbólico, una tarjeta, un poema, una carta… la forma la eliges libremente.**

**puedes enviarlo a través de fotografía o virtualmente.**

[luzadiela@gmail.com](mailto:luzadiela@gmail.com)

teléfono fijo 3628795

celular 3116057721

te recuerdo mis contactos, donde estaré atenta para atender cualquier duda o ayuda que requieras.

Seguiremos muy unidos todos en oración suplicando al buen Dios tenga compasión de toda la humanidad, saludos y bendiciones a tu familia, un abrazo gigante.

Hna. Adiela.