



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Unidad Didáctica No 4 – ÉTICA Y VALORES

Profesora: Yolanda Martínez Pérez



Ética y Valores

Cuarto Período



Estudiante: _____

Grado: _____



1. TEMAS A ESTUDIAR EN EL PERÍODO:

LA AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA

Objetivo del tema:

La adolescencia es una etapa de crecimiento determinante en la vida de cualquier persona, pues se establecen comportamientos, se fijan la confianza y el carácter. Es en este momento cuando más importante es que los jóvenes tengan una autoestima fuerte; que se conozcan a sí mismos y que expresen seguridad en su comportamiento; pero la realidad, es que suelen estar llenos de inseguridades, dudas y problemas, por los cambios de su cuerpo y los cambios a su alrededor.

Es tarea de padres y educadores que los jóvenes no se sientan abrumados por todos esos cambios y que las dudas que les causan, no mermen el amor que sienten por ellos mismos y su valía personal. Por tal motivo, en la cuarta Unidad Didáctica de Ética y Valores se busca enseñar a los estudiantes del grado séptimo, cuál es el concepto, la definición e importancia de la autoestima positiva. Se dan las diferencias de la autoestima negativa y se discuten las ventajas que tienen las personas con autoestima positiva. Se dan pautas para tener autoestima positiva que los haga sentirse a gusto con ellos mismos y con su entorno.

Se privilegió el tema Autoestima, pensando en la situación a la que se han visto abocados los estudiantes con la crisis de la pandemia y se pretende dar herramientas para el manejo emocional de la vivencia del confinamiento sin contar con sus compañeros, amigos, docentes y entorno escolar que tanto favorece las relaciones interpersonales y el afianzamiento de su autonomía e independencia.



TEMAS A DESARROLLAR:

1. Concepto y Definición de Autoestima.
2. Por qué es importante la Autoestima.
3. Cómo se forma la autoestima.
4. Qué es tener Autoestima Negativa.
5. La Autoestima Positiva.
6. Cómo mejorar la Autoestima Positiva.



INDICADORES DE DESEMPEÑO:

- ❖ Comprende el concepto, la definición e importancia de la autoestima en la vida de todo ser humano para desarrollar su personalidad y adaptarse de manera adecuada a la sociedad.
- ❖ Identifica de manera adecuada las principales características de la autoestima baja y reflexiona sobre las desventajas que la misma tiene en un adolescente.
- ❖ Reconoce las características de la autoestima positiva y analiza las grandes ventajas y beneficios que tiene para una persona el asumirlas y practicarlas de manera cotidiana.
- ❖ Trabaja de manera activa en la práctica de comportamientos que le posibilitan mejorar su autoestima y sentirse mejor consigo mismo y con las personas con las que comparte diariamente.





2.CONTENIDOS DE APRENDIZAJE



CONCEPTO:

Muchas veces nos preguntamos a que se deben nuestros éxitos o fracasos e incluso llegamos a compararnos con otros que consideramos exitosos y que en ocasiones se convierten en modelos que quisiéramos seguir. Algunos de los interrogantes que tenemos al respecto, los podemos responder nosotros mismos, estudiando el tema de la autoestima.

Es la valoración que tienes de ti mismo. Puede ser positiva, o sea, alta autoestima, o negativa, que es la baja autoestima. Se forma con los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que has tenido durante toda tu vida.

Es el sentimiento o percepción valorativa de nuestro ser, de quienes somos y como actuamos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.



DEFINICIÓN:



"La Autoestima es quererse a uno mismo y querer a los demás. Significa saber que eres valioso(a), digno(a), que vales la pena y que eres capaz, y afirmarlo. Implica respetarse a si mismo y enseñar a los demás a hacerlo". Dr Amilcar Rios Reyes.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA?

Con una autoestima alta te sientes bien contigo mismo/a. Aprecias lo que vales. Estás orgulloso/a de tus capacidades, habilidades y logros. La autoestima es la responsable de muchos de nuestros éxitos y fracasos. Un concepto positivo de mí mismo (buena autoestima) nos potencia la capacidad para desarrollar habilidades y aumenta el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja nos enfoca hacia la derrota y el fracaso.

Con baja autoestima sientes que no gustarás a nadie, que nadie te aceptará o que no eres bueno en nada. La buena o la mala autoestima influirán en todos los aspectos de tu vida, en la formación de tu personalidad y también en tu felicidad. Es la autoestima la que nos permite afrontar y canalizar las situaciones que consideramos negativas en positivas, moldea nuestras vidas, abriendo nuevas perspectivas para vivir con calidad.



¿Y CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

Se forma desde el nacimiento. Puede variar a lo largo de la vida. Está muy ligada a la sociedad en la que naces y vives. Se aprende, cambia y la podemos mejorar con el tiempo y las vivencias.

Los rasgos de personalidad se definen en los primeros 5 años, luego se moldean, cuando empezamos a formarnos un concepto propio y a experimentar cómo nos perciben los demás, en especial, las personas significativas como nuestros padres, maestros, compañeros, amigos. La autoestima infantil es el periodo más delicado. Desde el nacimiento el sentirte querido y protegido por tus padres hará que te sientas como alguien importante y valioso.

¿Cuándo se formó la imagen que tengo de mí mismo?

- ❑ LA AUTOIMAGEN SE FORMO EN LA INFANCIA Y ES LA BASE DE LA AUTOESTIMA
- EL NIÑO ES COMO UNA ESPONJA QUE ABSORBE TODO LO BUENO Y LO MALO SIN CAPACIDAD DE DISCERNIR Y PROTEGERSE.
- ❑ EN LA ADOLESCENCIA, LA AUTOESTIMA SE CONTINÚA O SE RECONSTRUYE
- EL ADOLESCENTE QUE TOMA CONCIENCIA DE SU AUTOESTIMA, PUEDE COMENZAR A TRABAJAR CON ELLA.



La autoestima del adolescente va cambiando y suele disminuir. Amigos, profesores, películas, redes sociales influyen en las ideas que tenías sobre ti mismo. El adolescente cree que su aspecto físico es crucial para su felicidad, piensa que para alcanzar sus objetivos debe ser aceptado por su entorno y en esto también incluye su aspecto.



El adolescente necesita buscar nuevas emociones, probar diferentes estilos de vestuario, música y amistades. Está en la edad de experimentar y de sentir que es él quien decide.



AUTOESTIMA ADOLESCENTE

En la adolescencia se produce un **DESCENSO DE LA AUTOESTIMA** debido a que:



Todas las etapas de la vida son importantes para el ser humano en la construcción y manejo de la autoestima, porque está directamente relacionada con la aceptación y el amor por parte de los que nos rodean, ¿quién puede substraerse al amor? ¿quién puede mantenerse indiferente a ser o no aceptado por el grupo al que pertenece?, tan importante es para un niño, un adolescente o un anciano ser aceptado y amado. El Auto concepto no se consolida para siempre, cambia en las diferentes etapas de la vida según sean las vivencias de la persona.



QUÉ ES TENER BAJA AUTOESTIMA

Es la percepción apocada de sí mismo, inseguridad y falta de confianza, producto de la aceptación o rechazo de la persona por parte de los otros, en especial de los que considera importantes e influyen en su desempeño.

La baja autoestima es también resultado de la comparación con otros que desfavorecen su imagen, creándole sentimientos de incapacidad, ineficiencia e incluso rechazo de su corporalidad.



Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, que pueden pasar desapercibidos. Sentimientos ocultos de insatisfacción o dolor que se traducen en enojo, irritabilidad, cansancio, y con el tiempo se vuelven contra nosotros mismos, dando lugar a la depresión. Es importante aprender a reconocer las diferentes manifestaciones de la baja autoestima:

Características de la Autoestima Baja:

1. **Autocrítica muy rigurosa:** La persona es implacable consigo misma, perfeccionista en forma exagerada lo cual le genera sentimientos permanentes de insatisfacción.





2. **Hipersensibilidad a la crítica**, por la que se siente exageradamente atacado, herido o perseguido; culpa de sus fracasos a los demás y/o a las situaciones; guarda resentimientos contra sus críticos.



3. **Indecisión crónica**: depende de los demás para tomar decisiones, no por falta de información o no saber que hacer, sino por miedo exagerado a equivocarse o no ser aceptado.

4. **Deseo permanente de agradar a los demás**: la búsqueda permanente de aceptación se hace evidente al punto de ceder ante sus intereses o necesidades con tal de complacer los de los demás; no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y perder el reconocimiento, esto le genera mayor insatisfacción.



5. **Culpabilidad neurótica**: está muy relacionada con la autocrítica rigurosa. Asume culpas y negativiza todas las situaciones o acciones que realiza, exagera la magnitud de sus errores y adopta la condición de "mártir", es temeroso. Su auto evaluación es subjetiva y difícilmente se perdona.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
Unidad Didáctica No 4 – ÉTICA Y VALORES
Profesora: Yolanda Martínez Pérez



6. **Hostilidad:** se observa irritable con facilidad, siempre está a punto de estallar aún por cosas sin importancia. nada le gusta, todo le decepciona.

7. **Tendencias depresivas:** pérdida del sentido de la vida, pesimista, incapaz de disfrutar los acontecimientos diarios, inapetente, descuidado en su vestir, ansioso, puede llegar al abuso de las drogas y el alcohol o inclusive a la autodestrucción.



Una baja autoestima impide la autenticidad del ser y le cierra las posibilidades del triunfo. Hace olvidar que todas las personas somos diferentes, únicas e irrepetibles, creándonos sentimientos de minusvalía.

Las personas y las experiencias ejercen gran influencia en nuestra autoestima, pero como dice Wayne W Dyer " la autoestima procede de uno mismo", podemos hacerla consciente y no dejarla a la deriva, somos nuestra gran responsabilidad.





AUTOESTIMA POSITIVA

Características:

1. La persona tiene plena convicción de sus valores principios. Es objetivo en la apreciación de las situaciones o críticas que le hacen los demás y reconoce sus errores si identifica que está equivocada.



VALORES EN LA ADOLESCENCIA

2. Se siente segura de tomar decisiones, confía en su propio juicio, y no se siente culpable cuando otros están en desacuerdo con sus decisiones o acciones.



3. Trata de vivir el presente. El pasado lo tiene en cuenta como una experiencia y el futuro lo construye a diario.

4. Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.

5. Reconoce la individualidad de las personas y se valora en la misma dimensión de los demás. Respeta y exige respeto. Sabe que sus aportes son valiosos para construir su entorno familiar, social, laboral, etc.





- =====
6. No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
 7. Reconoce sus debilidades y fortalezas: es capaz de aceptar la crítica de otras personas y discernir si tienen razón o no para producir cambios positivos en su vida.
 8. Es capaz de disfrutar la vida en la sencillez de la cotidianidad con su familia, con amigos, jugando, caminando, durmiendo, etc.
 9. Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia, sabe que su libertad termina donde inicia la del otro y la respeta.

CUANTO MÁS POSITIVA SEA NUESTRA AUTOESTIMA:



- más preparados estamos para afrontar las adversidades.
- más posibilidades tendremos de ser creativos.
- más oportunidades de entablar relaciones enriquecedoras.
- más seguros de tratar a los demás con respeto.
- más contentos de **VIVIR**.



CÓMO MEJORAR TU AUTOESTIMA:



Es más fácil pensar en los otros, en sus problemas, en sus necesidades y encontrar soluciones para todo, pero es hora de encontrar a nuestro prójimo más cercano: nosotros mismos. Revisemos algunos tópicos que pueden ayudarnos en forma personal. Piense en usted mismo, haga lo posible por ser su mejor amigo. Esto significa darse a sí mismo, así:



1.

Acéptese: dese la oportunidad de conocerse. Identifique y acepte sus debilidades y fortalezas, si lo hace habrá logrado una fortaleza más y una debilidad menos.

2. **Ayúdese, sea flexible:** planee objetivos realistas. No tiene que darle la talla a nadie y menos a usted mismo.

3. **Descanse:** saque tiempo con frecuencia para estar solo con sus pensamientos y sentimientos. Aprenda a disfrutar de su propia compañía.



4. **Crea en usted mismo:** Preste atención a sus pensamientos y sentimientos. Haga lo que le hace sentir Feliz y Satisfecho.



5. **Sea positivo:** No problematice, piense que "puedo hacerlo". Asuma una actitud de éxito.

6. **No se compare:** siéntase orgulloso de ser quien es. No trate de ser alguien más.

7. **Valórese:** reconozca y premie sus logros, los pequeños y los grandes. Recuerde que sus experiencias son únicamente suyas. ¡Disfrútelas!

8. **Descubra su mayor tesoro, el AMOR:** Aprenda a querer a la persona tan única que es Ud. El mundo lo necesita. Su principal misión es AMAR y debe empezar por usted mismo.

9. **Escúchese a sí mismo antes que a los demás:** analice con cuidado los comentarios de los otros, sea objetivo, no se deje afectar.

10. **Cuide de sí mismo:** evite depender de los demás.



11. **Atienda sus necesidades:** alimento, vestido, seguridad, afecto, no somos cuerpos gloriosos, sino seres humanos dignos de lo mejor.





12. **Preocúpese por su cuerpo y su espíritu:** La salud mental y física van de la mano. Permítase encontrar con Dios cualquiera que sea su creencia.

13. **No se intoxique:** las sustancias psicoactivas (drogas), el cigarrillo y el alcohol no son necesarios para sentirse bien o enfrentar una realidad, por el contrario, dañan el cuerpo y la mente. Son solo un escape momentáneo que le hunde cada vez más en el abismo, sin siquiera darse cuenta.

14. **Manténgase dinámico:** realizar ejercicio agiliza y proporciona bienestar no solo al cuerpo sino a la mente. Practique algún deporte, preocúpese por tener espacios de recreación, no todo es trabajo.

15. **Enfrente los miedos:** nunca sabrá todo lo que puede hacer sino lo intenta. Respire profundo.

16. **Duerma lo suficiente:** recupere energías, su cuerpo y su mente lo necesitan.

18. **Abandone la ira:** no es buena consejera, es mejor evitarla que enfrentarla. Cuente hasta diez antes de enfrentar al otro.





19. **Aprenda a reírse** de usted mismo/a.

20. **Encuentre los motivos de lo que hace:** siempre hay una motivación que nos ayuda a trabajar, estudiar, con alegría.

21. **Reconozca el apoyo que tiene en quienes lo rodean:** aunque se sienta muchas veces solo, no está solo siempre hay una mano extendida esperando ser tomada para ayudar.

22. **No guarde rencores:** solo le causan daño, permítase perdonar y olvidar, cada día es una nueva oportunidad.

23. Si hay algo que no puedes cambiar, como tu altura o color de piel, **empieza a quererte tal como eres.**

24. **Colabora con los demás.** Dale clases a un compañero. Hazte voluntario de alguna asociación.

A veces los problemas de baja autoestima no se pueden superar sin ayuda. Si tienes la sensación de que tu autoestima está repercutiendo negativamente sobre tu vida, pide ayuda. Necesitas que te ayuden a ver con objetividad tus habilidades y capacidades. Habla con tus padres u otro adulto con quien tengas una relación de amistad o en quien confíes -una persona que te apoye y que no te haga sentir menos.





AUMENTA TU AUTOESTIMA SIENDO TOLERANTE

FOMENTA LA EMPATÍA: trata de ponerte en el lugar del otro.

FORTALECE LA COMUNICACIÓN: expresa tus emociones, tus sentimientos y pensamientos, pero con respeto.

IGNORA LAS DIFERENCIAS: no tomes en cuenta esas cosas de otros que te molestan. Dejar que otros vean sus películas, pongan su música, no poner problemas por el desayuno que otros prefieren, nos puede evitar disgustos.

HABLA EN PRIMERA PERSONA: Evita hacer acusaciones acerca de la persona con la que estás hablando. Es mejor decir en nombre propio las cosas.

ABORDA EL CONFLICTO: Si existen asuntos que te molestan mucho y no puedes ignorar, intenta hablarlos con los demás, para encontrar algún acuerdo o solución.

SÉ HUMILDE: Aprende a compartir y a aprender de otros, aunque sean más pequeños que tú o personas muy mayores.

TRATA PRIMERO DE COMPRENDER A LOS DEMÁS, después, de ser comprendido.

ACEPTA Y RESPETA: que las personas son diferentes y busca lo positivo en ellos, llega a acuerdos. Eso te ayuda a ser tolerante.



3. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN:

TALLER No 1:

Conteste el siguiente cuestionario con base en el documento que se adjunta (**todas las respuestas las encuentra en él**):

1. Lea muy bien el **concepto** de autoestima y luego saque de allí CUATRO palabras que lo resuman y escríbalas en tamaños medianos y grandes y con colores diferentes.
2. ¿Qué es para usted la autoestima de acuerdo a lo que lee en el documento?
3. Resuma Importancia de la autoestima (al menos en OCHO renglones).
4. ¿Hacia qué nos enfoca la autoestima baja?
5. ¿Desde qué momento se forma la autoestima?
6. ¿A qué está ligada la autoestima?
7. ¿Qué es lo que pasa con los rasgos de personalidad en la formación de la autoestima?
8. ¿Cuándo se formó la imagen de sí mismo?
9. Explique qué pasa con la autoestima del adolescente.
10. ¿Qué pasa con el adolescente que toma consciencia de su autoestima?

TALLER No 2

Elabore un Mapa Conceptual con el tema LA AUTOESTIMA BAJA. Incluir qué es la autoestima baja y las siete características de la autoestima baja. Recuerde trabajar los cuadros con regla.

TALLER No 3:

1. Analizar cada una de las características de la autoestima positiva y luego hacer un cuadro comparativo donde a la izquierda haga un resumen de las nueve características y al frente de cada una, escriba si usted las cumple o no las cumple y explique por qué sí o por qué no.



=====

2. Pegue una fotografía suya que le agrade mucho y luego debajo, con base en el análisis que realizó en el punto anterior, evalúe su propia autoestima y escriba tres características en las que considere que debe mejorar.

TALLER No 4:

1. En la mitad de la hoja de su cuaderno, dibuje una figura humana (hombre o mujer, según sea su caso).

2. Al lado izquierdo de la figura, escriba las 6 conductas para mejorar la autoestima, que usted considere que **DEBE PRACTICAR MÁS**.

3. Al lado derecho de la figura, escriba las 6 conductas para mejorar la autoestima, que usted considere que **YA CUMPLE BASTANTE BIEN**.

4. En la parte de debajo de la figura, la conducta que usted considere como la **MÁS IMPORTANTE** para mejorar la autoestima.

5. Elabore un ensayo de 8 renglones donde explique de qué maneras le han servido las clases y talleres sobre la autoestima para

TALLER No 5:

Corresponde a la actividad del Proyecto de Valores que se llevará a cabo en la semana del 13 al 16 de octubre.