



GRADO	SECUNDARIA – 3RO.
ÁREA	DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA
COMPETENCIA	Construye su identidad Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común
CAPACIDAD	Se valora a si mismo Autorregula sus emociones
DESEMPEÑO	Maneja conflictos de manera constructiva Delibera sobre asuntos públicos

## DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA FICHA N° 003

### APRENDEMOS



### ¿SABÍAS QUE...?

La autoestima...  
alta o positiva

Expresa sentimientos de satisfacción con  
nuestra forma de ser, hacer o sentir, y  
no permite que el desánimo nos afecte.

media o relativa

Es indicativo de cierta inseguridad en  
la autopercepción.

baja o negativa

Se manifiesta a través  
de la inseguridad y la  
admisión de la idea de  
que somos incapaces  
de lograr los objetivos  
que anhelamos.

Adaptado de: <https://bit.ly/2qFATqa>



### ACTIVIDADES

#### En equipo

1. ¿A qué tipo de autoestima corresponden las actitudes de cada uno de los personajes? Expliquen la relación.
2. ¿Qué emociones acompañan este tipo de actitudes?
3. ¿Qué sucede en el entorno que refuerza este tipo de actitudes presentadas por los personajes?



### ¿Soy valioso/a?... ¡Claro que sí!

En la historia, a Marlene le extraña la pregunta acerca de si es una persona valiosa. ¿Por qué le cuesta tanto reconocerse como tal? Martín, por su parte, manifiesta preocupaciones por algunos de sus compañeros/os: Raúl no está contento con su estatura, así que toma batidos para sacar músculos, porque quiere tener cuerpo para “disimular”. Tati no se siente conforme con su peso y sigue dietas raras todo el tiempo. Y Flor dice de sí misma que es fea...

### ¿Estas expresiones dan cuenta de su autoestima? ¿Qué es la autoestima?

Es la percepción que tenemos de nosotras y nosotros mismos. Tiene que ver con los **pensamientos** y **sentimientos** de aceptación, valoración y aprecio hacia una/o misma/o. Abarca desde el aspecto físico hasta nuestro mundo interior, incluyendo nuestras emociones, actitudes, habilidades y capacidades.

Se trata de la autovaloración que se forma a lo largo de la vida y en la que influyen nuestras experiencias y relaciones con otras personas.

Afortunadamente, para todas y todos es posible mejorar y fortalecer nuestra autoestima. Está en nuestras manos comprometernos a asumir las actitudes para lograr una autoestima alta. De lo contrario, se perjudicaría el desarrollo integral de nuestra vida.



<b>GRADO</b>	<b>SECUNDARIA – 3RO.</b>
<b>ÁREA</b>	<b>DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA</b>
<b>COMPETENCIA</b>	Construye su identidad Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común
<b>CAPACIDAD</b>	Se valora a si mismo Autorregula sus emociones
<b>DESEMPEÑO</b>	Maneja conflictos de manera constructiva Delibera sobre asuntos públicos

## ¿Qué hacer para fortalecer nuestra autoestima?

La autoestima puede fortalecerse cuando nos ejercitamos, constantemente, en reconocer quiénes somos y qué queremos, pero, sobre todo, en sentir satisfacción por desarrollar nuestro potencial, nuestro talento, y también aquello que nos desafía. El tener debilidades o aspectos por mejorar no significa que no seamos valiosos/os. ¡Al contrario! Es más bien una oportunidad para **crecer y complementarnos con otros**, desde el reconocimiento de nuestra necesidad de otras personas y en la medida que aportamos a la vida de otras/os hace que nos sintamos personas valiosas.

Fortalecer nuestra autoestima implica, entonces, reconocer y comprender nuestras cualidades para valorarnos como personas diferentes y únicas frente al resto. Algunas pueden gustarnos y otras no; pueden ser logradas o poco logradas. La capacidad de mejorarlas nos hace especialmente únicos y valiosos.



**DATO CURIOSO**

**¿Qué es el efecto Pigmalión?**  
 Es un modelo de relaciones interpersonales según el cual las expectativas (buenas o malas) que tenga una persona respecto a otra influirán realmente en el desempeño de esa otra persona, para bien o para mal. La clave del efecto Pigmalión es la autoestima, pues las expectativas positivas o negativas del emisor o emisora se comunican a la persona receptora. Si esta las acepta (es decir, si cree que estas expectativas sobre ella son realistas), puede experimentar un refuerzo positivo o negativo de su autoconcepto que, a su vez, se convierte en una poderosa fuerza en su desarrollo como persona.

Adaptado de: Bonet, José Vicent. (1997). Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima. España: Edit. Salterrae.



### ACTIVIDADES



#### Individual

- Identifica en la historia a los personajes e imagina qué deberían reconocer como debilidad/fortaleza y cómo deberían trabajar para superar dichas debilidades.

	<b>Marlene</b>	<b>Raúl</b>	<b>Tati</b>	<b>Flor</b>
Reconoce y acepta su debilidad/fortaleza.	<i>Evade pensar en lo valiosa que es y le cuesta notar que se quiere a sí misma.</i>			
Trabaja en superarla.	<i>Reconocer en sí misma sus fortalezas, atributos y cualidades, así como su derecho a superar debilidades.</i>			

- Elabora una tabla sobre tus debilidades/fortalezas y qué harías para superarlas.

Si tiene alguna duda puede consultar al Docente del área

Docente

Filimón Córdova Gonzales

Celular

984870006

Correo

[Filicordova2@gmail.com](mailto:Filicordova2@gmail.com)