EA 2 – A3 - Situación de Aprendizaje N°3

Nombre	Desarrollamos nuestra autoestima conviviendo en armonía y nuestra autonomía cumpliendo nuestros deberes				
Propósito:	Investigamos sobre la autoestima y autonomía en la pubertad..				
Área:	Personal Social	Grado:	6to A-B-C-D	Fecha:	29/04/2022

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
PERSONAL SOCIAL	CONSTRUYE SU IDENTIDAD	• Se valora a sí mismo. • Autorregula sus emociones. • Reflexiona y argumenta éticamente. .Vive su sexualidad de manera integral y responsable de acuerdo a su etapa de desarrollo y madurez	• Explica las características personales (cualidades, gustos, fortalezas y limitaciones) que tiene por ser parte de una familia, así como la contribución de esta a su formación personal y a su proyecto de vida.

¡Es hora de empezar!

La autoestima se va formando gradualmente, a través de los años y depende en gran medida de las opiniones o críticas que los demás hacen de nosotros, principalmente si provienen de personas adultas. Mientras más importante sea para nosotros la persona que emite su opinión, esta tendrá mayor valor e influirá más en la formación de nuestra autoestima positiva.

¡Es hora de continuar!

Leemos la siguiente lectura:

Identidad y autoestima

A pesar de que nuestro cuerpo está formado por los mismos sistemas y según el mismo plan general de organización, las personas tenemos características físicas y psicológicas que nos hacen diferentes unas de otras.

El ser humano está formado por la mente y el cuerpo en integración. Ambos aspectos son igualmente importantes en el desarrollo armonioso de la persona.Como parte de ese desarrollo es ideal que los niños y los adolescentes elaboren una identidad propia y aprendan a amarse a sí mismos para así llegar a relacionarse apropiadamente con las demás personas.

Identidad. Es la suma de todas las características físicas y mentalesque diferencian a una persona de otra.Al nacer, no tenemos conciencia de nosotros mismos, pero el relacionamiento con las personas más cercanas nos ayuda a descubrir quiénes somos y cómo somos. La identidadva evolucionando a lo largo de la vida ya que las mismas cambian porque crecemos, nos desarrollamos, asumimos nuevos roles y dejamos otros de lado. Estos cambios en la identidad ocurren lentamente manteniéndose ciertas características durante mucho tiempo. La identidad tiene dos aspectos: cómo me ven los demás, lo que ellos perciben acerca de mí y cómo me veo yo, es decir, la imagen que tengo de mi persona.

Uno de los factores más importantes en la elaboración de una identidad personal y social es la autoestima.

La autoestima es el amor, la valoración, el respeto y la aceptación por uno mismo. Es sentirse satisfecho con lo que uno es, con sus logros, cualidades y valores; incluso sabiendo que existen aspectos que deben mejorar o superarse.

Respondemos preguntas acerca del texto leído

1.- A pesar que nuestro cuerpo está formado por los mismos sistemas, las personas tenemos:

a.- Los mismos pensamientos b.- características físicas y psicológicas c.- el mismo color de pelo

diferentes

2.- La autoestima se va formando:

a.- gradualmente, a través de los años b.- en un año c.- al momento de nacer

3.- La autoestima es :

a.- el amor, la valoración, el respeto y la aceptación por uno mismo

b.-Sentirse satisfecho con lo que uno es, con sus logros, cualidades y valores

c.- a y b

Analizar cómo te sientes es la base para conocerte. Observar cómo reaccionas ante lo que te sucede es también una fuente de autoconocimiento que puede ayudarte a ser cada día mejor.

A continuación, encontrarás una lista de afirmaciones. Señala la que se aplica a ti.

1. **Cuando me saco una buena nota.**
   - Me siento satisfecho(a). ○
   - Me pongo nervioso(a). ○
   - Siento que no me la merezco. ○
   - Pienso que fue fuerte. ○
   - Otra. ○

2. **Cuando peleo con alguien:**
   - Trato de controlarme para no herir a la otra persona. ○
   - Me inhibo de contestar. ○
   - Me descontrolo y ofendo. ○
   - Otra. ○

3. **El día de mi cumpleaños.**
   - Me encuentro bien preparado(a) para celebrarlo a mis anchas. ○
   - Me encuentro triste y melancólico(a). ○
   - Me siento cada vez más viejo(a). ○
   - Otra. ○

4. **Cuando debo dar un exámen y no estoy proparado(a).**
   - Me culpo a mí mismo(a) por no haber estudiado. ○
   - Me siento infeliz porque sé que voy a fracasar ○
   - Trato de concentrarme y hacerlo lo mejor posible. ○
   - Otra. ○

LOS TRES MODOS PERSONALES

Se considera a una persona "pasiva" cuando:	Se dice de una persona que es "agresiva" cuando:	Se considera que una persona es "asertiva" cuando:
-No toma decisiones por sí misma. -No expresa con seguridad lo que piensa y siente, tiene miedo de actuar. -Con mucha frecuencia, tiene muchos sentimientos y pensamientos negativos. -No reclama por sus derechos.	-Se entromete en la decisión de los demás. - No respeta las ideas y sentimientos de otras personas. - Es impositiva, quiere hacer siempre su voluntad. - Para conseguir sus propósitos, es capaz de dañar a otros. - No respeta el derecho de los demás.	-Expresa con seguridad lo que piensa y siente, buscando cumplir sus propósitos sin dañar a los demás. - Se siente confiada. -Toma sus propias decisiones. - Se responsabiliza por la consecuencia de sus actos. - Reclama sus derechos y respeta los de los demás.

- ¿Con cuál de los tres modos personales te identificas?

R.-……

- ¿Qué opinas de las personas agresivas?

R.-……

- ¿Cuáles son tus habilidades, defectos?¡En qué aspectos deseas mejorar?

R.-……

REFLEXIONAMOS:

	SI	NO
¿Utilicé lo analizado en las lecturas y los casos para elaborar la explicación sobre la autoestima personal?		
¿Cómo me sentí al realizar esta actividad?, ¿por qué?		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

En mi expresión oral	Lo logré	Estoy intentando	Necesito ayuda
Use un tono de voz adecuado			
Explica las características personales (cualidades, gustos, fortalezas y limitaciones) que tiene por ser parte de una familia, así como la contribución de esta a su formación personal y a su proyecto de vida.			

Aplica lo aprendido EVIDENCIA

Elabora un tríptico sobre la autoestima