



DOCENTE: María Clemencia Aguirre Díaz

ÁREA/ASIGNATURA: Ética

GRADO: NOCTURNO GRUPOS: CLEI 3 y CLEI 4 PERIODO: II FECHA: 21 DE MAYO DE 2020 TALLER #: 3

NOMBRE ESTUDIANTE: _____ GRUPO: _____

Escribe en tu cuaderno de ética todo sobre el tema y elabora el respectivo taller:

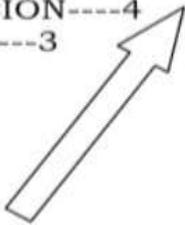
TEMA: LA AUTOESTIMA Y LA AUTOACEPTACIÓN

REALIZAR LA LECTURA DEL TEMA Y LUEGO RESOLVER EL TALLER

AUTOESTIMA - QUE ES???

- Es la valoración que toda persona tiene de si misma.
- La autoestima de alguien se identifica a través de lo que siente, piensa y hace.
- Nace del concepto que una persona tiene de si misma y se forma a partir de comentarios y actitudes que tienen las demás personas hacia ella.

ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

- * AUTOESTIMA-----6
 - * AUTORRESPECTO-----5
 - * AUTOACEPTACION----4
 - * AUTOEVALUACION-----3
 - * AUTOCONCEPTO-----2
 - * AUTOCONOCIMIENTO--1
- 

CARACTERISTICAS

AUTOESTIMA ALTA

- Sentirse bien con la apariencia física.
- Aprender de los errores.
- Aceptar los propios defectos.
- Sentirse alegre y optimista frente a la vida.

AUTOESTIMA BAJA

- Sentirse con apariencia desagradable.
- Sentirse inferior a los demás.
- Sentirse Aburrido e inseguro.
- Sentirse Rechazado por los demás.

QUÉ ES EL AUTO CONCEPTO?

- Es el concepto que cada uno tiene de sí mismo. Consiste en reconocerse a si mismo como sujeto de cualidades, limitaciones, debilidades, virtudes y defectos.

UNA PERSONA CON AUTOCONCEPTO SANO:

- Tiene confianza en si misma.
- Tiene habilidad para buscar soluciones.
- Acepta sus sentimientos tal como son.
- Expresa adecuadamente sus emociones
- Respeta reglas y limites.
- Acepta responsabilidades.
- No se deja influenciar fácilmente.

QUÉ ES EL AUTO CONCEPTO?

- Es el concepto que cada uno tiene de sí mismo. Consiste en reconocerse a sí mismo como sujeto de cualidades, limitaciones, debilidades, virtudes y defectos.

UNA PERSONA CON AUTOCONCEPTO SANO:

- Tiene confianza en sí misma.
- Tiene habilidad para buscar soluciones.
- Acepta sus sentimientos tal como son.
- Expresa adecuadamente sus emociones
- Respeta reglas y límites.
- Acepta responsabilidades.
- No se deja influenciar fácilmente.

UNA PERSONA CON AUTOCONCEPTO SOBREESTIMADO O NARCISISTA-

- Se cree más que sus compañeros.
- Cree que todo lo puede hacer.
- Se arriesga a todo sin razonar.
- Cree que su familia es la mejor.
- Subestima a los demás.
- No valora lo que posee.
- Tiene poca capacidad para escuchar.

UNA PERSONA CON AUTOCONCEPTO BAJO

- Se cree inferior a los demás.
- Se siente incapaz de hacer las cosas.
- Es tímida, agresiva, retraída.
- Tiene temor a asumir riesgos o retos.
- Aprende muy despacio.
- Es fácilmente influenciable porque cree que su opinión y sus ideas no valen.

LA AUTOESTIMA TIENE TRES COMPONENTES:

- LO QUE YO PIENSO, SE, CREO Y CONOZCO DE MI.
- LO QUE YO SIENTO POR MI.
- LO QUE YO HAGO POR MI.

UNA BUENA AUTOESTIMA

- No es solo la parte afectiva como quererme, respetarme, valorarme, es la unión de las tres; reconociendo mis habilidades pero también mis defectos, siempre pensando en la realidad de mi condición frente a los demás, sabiendo que hay otros con más cualidades pero no por ello subestimando lo que yo soy... ¡UN SER UNICO E IRREPETIBLE!!!

AMARSE Y AMAR

Bendito Dios, ayúdame a quererme sin caer en la trampa del **narcisismo**, ni sumergirme en el frágil pedestal de la **autosuficiencia**.

Bendito Señor, que sea capaz de amarme a mí mismo y apreciar mis talentos abiertos al servicio y al **altruismo**.

Sólo puedo estar bien con los demás si primero estoy bien conmigo mismo, gracias a una sana autoestima.

Necesito una clara conciencia de mis cualidades y también de mis limitaciones, de lo que puedo y no puedo.

Que sea capaz de aceptarme y dar lo mejor de mí como lo han hecho los que superan serias barreras:

- El cantante José Feliciano con su ceguera y su pobreza
- El pintor Goya que quedó sordo en su vejez
- El inventor Edinson con las pinturas y sus problemas auditivos
- El músico Beethoven con su sordera y la pobreza en la infancia

Todos ellos y muchos más se amaron así mismos y salieron adelante llenos de fe, ánimo y constancia.

GALLO GONZÁLEZ, Gonzalo.
Tu Espíritu en frecuencia Modulada P.190

TALLER

1. Copia el texto "AMARSE Y AMAR" y consulta en el diccionario el significado de las palabras subrayadas.
2. Escribe cómo se identifica a una persona con buena autoestima
3. Copia la escalera de la autoestima y califica según tu criterio de 1 a 5 el nivel en el que te sientes en cada aspecto
4. Escribe las características de la autoestima alta y de la autoestima baja
5. Elabora un cuadro en el que escribas cómo actúa una persona con autoconcepto sano , narcisita y bajo