



<b>Autoestima</b> Onix Santos Ortiz – Tania Marcela Sierra Conde	
<b>Asignatura:</b> Ética	<b>Grado:</b> 5°
<b>Estándares:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Comprende la importancia de valores como la autoestima, el cuidado, el buen trato y el respeto por mí mismo y por los demás, y los practico en mi contexto cercano (familia, medio escolar, comunidad)</li></ul>	
<b>Metodología activa:</b> Aprendizaje basado en indagación	
<b>Habilidades para el siglo XXI:</b> Pensamiento crítico.	

Con ayuda de tu familia lee atentamente el siguiente texto para que luego puedas resolver las actividades propuestas

### AUTOESTIMA

La autoestima es la percepción que tenemos de nosotras mismas. Abarca todos los aspectos de la vida, desde el físico hasta el interior, pasando por la valía o la competencia. Se trata de la valoración que hacemos de nosotras mismas la cual no siempre se ajusta a la realidad. Esa valoración se forma a lo largo de toda la vida y bajo la influencia de los demás.

La autoestima tiene unas características que la distinguen

- No es innata, es decir, no nace con nosotros
- Se desarrolla a lo largo de la vida
- Podemos modificarla
- Está influenciada por el contexto o circunstancias que vivimos



Fuente: Fazenda, 2013

### ¿Por qué es importante desarrollar nuestra Autoestima?

Es muy importante desarrollar, trabajar y mejorar nuestra autoestima diariamente. La autoestima nos ayuda a sentirnos mucho mejor con nosotros mismos, lo que influye en nuestro comportamiento. Por lo tanto, una buena autoestima puede ayudarnos a:

- Conseguir querernos tal y como somos. Estar bien con nosotros mismos. Confiados, seguros y, sobre todo, estar en sintonía con uno mismo.
- Cuando nos conocemos a la perfección, sabemos cuáles son nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles. Por lo tanto, esto nos permite trabajar nuestras virtudes hasta el punto de desarrollar lo mejor que tenemos de nosotros mismos. Consiguiendo así autorealizarnos como personas.
- Además, cuando afrontamos el mundo con una visión totalmente positiva, somos mucho más capaces de conseguir nuestras metas y nuestros objetivos. Por ejemplo, si crees que no vas a ser capaz de conseguir algo, seguramente no lo vas a conseguir (porque no vas a realizar muchas de las cosas que tendrías que hacer para poder conseguirlo); de lo contrario con una visión mucho más positiva y proactiva, podemos llegar a conseguir todo lo que nos proponemos.



- Cuando uno está bien con uno mismo, se verá reflejado en su comportamiento y relación con el entorno. Por lo tanto, una persona con una buena autoestima podrá relacionarse mucho mejor con gente nueva, interactuar mucho más positivamente, establecer relaciones más duraderas, etc.

### ¿Qué es necesario para desarrollar la autoestima?

**Autoconocimiento:** el primer paso y el más imprescindible para desarrollar nuestra autoestima, es el autoconocimiento. El autoconocimiento o la autoconciencia, significa conocerse a uno mismo. Se trata de saber cómo somos cada uno de nosotros, conocernos profundamente. Conocer nuestras virtudes y nuestros defectos, nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles.

**Autoaceptación:** como segundo paso, es indispensable aceptarnos tal y como somos. Es muy importante aceptarse incondicionalmente.

**Potenciarnos:** por otro lado, es muy importante ser conscientes de nuestro potencial. Una vez nos hayamos conocido y aceptado, seremos conscientes de nuestros puntos fuertes. Debemos potenciarlos y desarrollarlos, para sacar el mayor partido de nosotros mismos.

**Minimizar los puntos débiles:** es muy importante, trabajar nuestros puntos débiles. Debemos trabajarlos sin ofuscarnos, los trabajaremos con más calma y delicadeza. Pero nunca los apartaremos y nos olvidaremos de ellos.

**Conducirnos positivamente:** y, por último, es muy importante conducirnos positivamente. Es decir, considerarnos de una forma positiva, en la que nos tratemos con respeto y nos valoremos positivamente. Es importante querernos y apreciarnos.



Fuente: Orientacionmaristasbadajoz, 2015)

### Cualidades y autoestima

Reconocer nuestras cualidades no debería ser un motivo de vergüenza por el contrario es una forma de reforzar nuestra autoestima y de descubrir quiénes somos realmente, que nos distingue del resto y que nos hace ser las personas que somos. Tus cualidades son importantes para definir quién eres y el cómo las desarrolles te ayudara a lograr lo que sueñas.

### Cuidar mi cuerpo y la autoestima

Cuidar de nuestro cuerpo también es necesario para mantener y aumentar nuestra autoestima, cuando cuidamos nuestro cuerpo nos mantenemos sanos y felices. Nuestro cuerpo es importante porque nos permita caminar, comer, ver, tocar, pero también nos ayuda a comunicarnos, a sentir, a vivir experiencias y disfrutar de la vida, gracias a él podemos conocer el mundo y a nosotros mismos por eso es fundamental que lo cuidemos y valoremos como es debido.



### Consejos para cuidar nuestro cuerpo

- Asear el cuerpo diariamente
- Realizar ejercicios
- Cepillar los dientes
- Dormir de 8 a 10 horas diarias
- Evitar el exceso de dulces y grasas
- Consumir alimentos nutritivos como leche, carnes, frutas y verduras
- Mi cuerpo es mío por eso debo respetarlo y hacerlo respetar.



Fuente: Stella, 2016

### Actividad 1

- A. La primera actividad para realizar es un juego, así que ¡Vamos a jugar!

Ponte frente a un espejo y mírate durante 5 minutos, observa todo de ti y responde estas preguntas

- ¿Conoces al niño que está en el espejo?
- ¿Crees que el niño del espejo es lindo?
- ¿Qué es lo que más te gusta de él?
- ¿Qué piensa el de sus compañeros?
- ¿Crees que tiene cosas buenas? ¿Qué cosas?
- ¿Crees que otras personas ven esas cosas buenas?
- ¿Qué cambiarías del niño en el espejo?

- B. Lee el siguiente cuento y realiza la actividades propuestas.

### El otro lado del espejo

Linda era una niña de grandes ojos con los que podía mirar las cosas al detalle. Tenía también una gran boca, pero con ella apenas hablaba. Linda pensaba que su boca era demasiado grande y que no era una boca bonita. Linda pensaba que su pelo no era bonito, era demasiado rizado y nunca podía hacerse bonitos peinados. Linda también pensaba que el color de su piel era demasiado blanco y eso le hacía parecer fea. Linda, a pesar de llamarse Linda pensaba que era fea, no le gustaban sus piernas y tampoco su cuerpo, no le gustaba su cara y al final tampoco le gustaban sus ojos, no le gustaba mirarse al espejo pues pensaba que no era guapa.

Linda pensaba que nunca, nunca podría gustar a nadie, cada vez que se miraba en el espejo se enfadaba por ello. Y comenzó a sentirse muy avergonzada por su aspecto. Por eso prefería observar todo al detalle y mantenerse callada. Linda estaba callada y a veces hacía grandes esfuerzos por pasar desapercibida, pensaba que sí no se movía y si no hacía ruido nadie la vería y no se darían cuenta de lo horrible que era.

Como a Linda no le gustaba su aspecto, aprendió algunos otros trucos que la hacían parecer más guapa. Así fue como aprendió a domar sus cabellos rizados, así fue como empezó a cubrir su cara con pinturas, a vestir con ropa que le favorecía, aunque no fuese la más cómoda. Cuando Linda se dedicaba por su aspecto, no se veía tan fea y podía salir a la



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIGÍA DEL FUERTE**  
**Resolución Número 1468 del 20 de febrero de 2003**  
**Vigía del Fuerte, Antioquia**



calle y hablar con los demás. Pero cuando se quitaba el peinado, la ropa y la pintura, volvía a verse fea. Linda estaba triste y lloraba mucho cuando no la veían también se avergonzaba por llorar.

Cada vez que veía la tele o salía a la calle veía otras niñas y mujeres, aquellas que parecían felices, aquellas que parecían tener muchos amigos, aquellas que parecían tener éxito, las que parecían no tener problemas y llevar una vida plena eran las más guapas. Siempre bellas y sonrientes. Linda quería ser como ellas, y cada día se esforzaba por ello, a veces comía muy poco pues quería tener una bonita figura.

Pero Linda se enfadaba muchas veces con la imagen del espejo, lloraba e insultaba a la niña que aparecía al otro lado del espejo. La niña del otro lado del espejo le devolvía los insultos y Linda se los creía. Pero un día la niña del otro lado del espejo se quedó quieta y callada. Linda se extrañó mucho. La otra niña le dijo:

- ¿Pero se puede saber qué te pasa? ¿Por qué siempre te insultas y me insultas a mí? Yo creo que no ves bien desde ese lado del espejo. Desde este lado yo puedo ver el interior y es más puedo ver la verdadera belleza. No me mires con esa cara, ven, entra aquí y te lo enseño.

La niña de dentro del espejo estiro su mano y agarro a Linda que entró dentro del espejo para ver las cosas desde el otro lado. Solo desde el interior podía ver lo realmente importante, porque desde el interior podía ver el interior de las cosas. Desde el otro lado del espejo, veía como las personas se asomaban a mirarse, podía ver como aquellas y aquellos que parecían más felices no lo eran, como aquellas que se preocupaban tanto por su pelo no podían correr para no despeinarse, las que se pintaban la cara no podían nadar para no quitarse la pintura, tampoco podían reír para que no les saliesen arrugas.

Pudo ver como no parecían reales...y se vio a sí misma, triste y avergonzándose. Y se vio a sí misma artificial. Se vio a si misma preocupada por su aspecto, descuidando su corazón, descuidando sus pensamientos, descuidándose a sí misma.

Desde entonces empezó a quererse de la única manera que una persona puede quererse. Desde entonces empezó a quererse tal y como era en realidad. Sin adornos. FIN

Realiza un dibujo de 3 de las situaciones que más te llamaron la atención del cuento

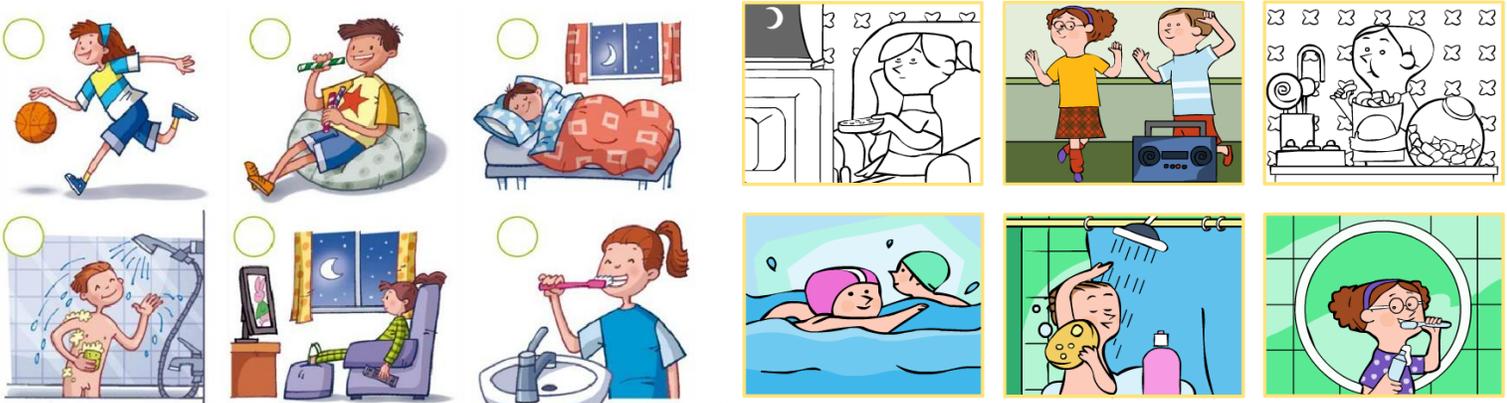
--	--	--



Con base a la lectura del cuento, responde las siguientes preguntas:

- ¿Por qué Linda se sentía insegura sobre su apariencia física?
- Si tu fueras amigo o amiga de Linda ¿Qué consejo le darías?
- ¿Cuál es la enseñanza que te deja el cuento?

C. Teniendo en cuenta las siguientes imágenes, clasifica como buenas o malas para el cuerpo las actividades realizadas por los niños, escribe esta información en la tabla que aparece debajo de las imágenes



Fuente: Rodríguez, 2014

BUENAS	MALAS
<p>Jugar baloncesto</p>	<p>Ver televisión hasta tarde</p>

### Referencias Bibliográficas

CoolMaison. 2016. “Beneficios de cuidar nuestro cuerpo ”. Recuperado el 16 de junio de 2020 (<https://www.coolmaison.com/beneficios-cuidar-nuestro-cuerpo/>).

Fazenda, João. 2013. “Problemas con la autoestima | EL PAÍS Semanal” [Ilustración]. Recuperado el 16 de junio de 2020 ([https://elpais.com/elpais/2013/11/22/eps/1385134376\\_855460.html](https://elpais.com/elpais/2013/11/22/eps/1385134376_855460.html)).

Fuentes, Guiovanna. 2015. “Reconoce tus cualidades sin vergüenza: menospreciarte no es una virtud - Gaviota en Excelencia | Blogs Portafolio”. Recuperado el 16 de junio de 2020 (<http://blogs.portafolio.co/gaviota-en-excelencia/reconoce-tus-cualidades-sin-vergüenza-menospreciarte-no-es-una-virtud/>).

Guilera, Jaume. 2016. “Autoestima ¿Qué es y qué importancia tiene?” Recuperado el 16 de junio de 2020 (<https://blog.mentelex.com/autoestima/>).

Orientacionmaristasbadajoz. 2015. “Hacer amigos en 4 pasos” [Ilustración].. Recuperado el 16 de junio de 2020

La divulgación de esta guía se hace con fines educativos y se entrega exclusivamente a maestros que participan del programa Alianza por la Educación Con Calidad y Equidad. Así mismo, se autoriza hacer uso del material citando debidamente la fuente y se prohíbe la distribución y el uso parcial o total del contenido para fines comerciales o de desarrollo de programas y proyectos de otras entidades.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIGÍA DEL FUERTE**  
**Resolución Número 1468 del 20 de febrero de 2003**  
**Vigía del Fuerte, Antioquia**



(<https://orientacionmaristasbadajoz.wordpress.com/2015/04/30/hacer-amigos-en-4-pasos/>).

Peñarete, Diana. 2016. "Como cuidar nuestro cuerpo". Recuperado el 16 de junio de 2020 ([http://nuestrocuerpo26.blogspot.com/2016/06/blog-post\\_9.html](http://nuestrocuerpo26.blogspot.com/2016/06/blog-post_9.html)).

Rodríguez, Carlos. 2014. "EL BLOG DE TERCERO: EL CUIDADO DE NUESTRO CUERPO: LOS HÁBITOS SALUDABLES" [Ilustración].. Recuperado el 16 de junio de 2020 (<https://tercerodecarlos.blogspot.com/2014/09/el-cuidado-de-nuestro-cuerpo-los.html?spref=pi>).

Sanchez, Angel. 2018. "Juego del espejo. Trabajar el autoconcepto y autoestima en los niños". Recuperado el 16 de junio de 2020 (<https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/juego-del-espejo.html>).

Sánchez, Tamara. 2018. "Qué es la autoestima: definición, significado y tipos de autoestima". Recuperado el 16 de junio de 2020 (<https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/autoestima/que-es-la-autoestima-definicion-significado-y-tipos-de-autoestima/>).

Stella, Luz. 2016. "El Tren de los Valores: El cuidado de nuestro cuerpo" [Ilustración].. Recuperado el 16 de junio de 2020 (<https://aprendiendoeticayvalores1a3.blogspot.com/2016/02/el-cuidado-de-nuestro-cuerpo.html?m=0>).