



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

TEMA: SOY UNA PERSONA VALIOSA

ÁREA: DESARROLLO PERSONAL CIUDADANIA Y CIVICA	NIVEL : SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 3° A-B-C-D
DOCENTE: MARIA LUISA AYALA MAMANI – LOURDES MORALES VARGAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Construye su identidad	<ul style="list-style-type: none"> • Se valora a sí mismo • Reflexiona y argumenta éticamente 	Reconoce que somos personas únicas y valiosas comprometidas con el desarrollo de nuestra identidad.

¿VALIOSO YO? MARLENE Y MARTIN EN CLASE

Durante la primera clase de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en 3° "D" la profesora reparte a sus estudiantes una ficha en la que deben completar las siguientes frases:

Lo que más me gusta de mi aspecto físico es...

Lo que más me gusta de mi forma de ser es...

- Soy muy buena/bueno en...
- Me gustaría mejorar en...
- Soy una persona valiosa porque...

Mientras van completando sus fichas, algunos demoran más que el resto. Marlene es una de ellas.

¿Soy una persona valiosa? ¿Yo? Asu, nunca me había puesto a pensar en eso-le dijo a Martín-eso de valiosa me parece raro..., no sé qué responder. ¿Tú qué has puesto? A ver...

-No te pases. Aquí dice que es personal. Mira, han dicho eso de la autoestima, que significa que nos debemos querer, ¿no? Auto...estima. Tiene sentido. Como dijo la profe si no nos queremos a nosotros mismos, ¿Cómo podremos querer a otras personas?

-Yo quiero a Raúl, mi enamorado, je, je, je. Entonces debo quererme, ¿no?

-Ja, ja, ja...Oye hablando de tu enamorado, él está tomando unos batidos para sacar músculos, porque como es un poco bajo de estatura entonces quiere sacar cuerpo para disimular. Dile que tenga cuidado con eso.

-Ya le he dicho pero no me hace caso. No está muy contento con su cuerpo...Ah, igual que Tati, espero que entienda bien esta clase, porque a mí me parece que no le hace bien estar obsesionado con su peso. No come casi nada y solo habla de dietas raras, cada vez está más delgada.

-Sí, pues, ¿Qué habrán puesto en sus fichas ellos? Otra que me preocupa es Flor, anda tapándose la cara cuando toman selfies en el salón. Dice que es fea, que no sale bien y esas cosas, pero a mí no me parece que sea así. Todo lo contrario.

De pronto, la profesora pregunta a toda la clase si ya habían terminado. Martín voltea de nuevo hacia Marlene, que mira su ficha con cara de apenada.

-¿Ya ves? No hemos terminado...

- Mmmm, no sé que

Poner aquí.



I.- Después de haber leído la historia anterior responde las siguientes preguntas:

1.- ¿Cómo se perciben a sí mismos los personajes de esta historia? ¿A qué crees que se deban estas percepciones?

.....
.....

2.- ¿Qué opinas de las actitudes de Tati y Flor?, ¿Por qué? ¿Qué razones pueden tener para explicar sus actitudes?

.....
.....

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 uno mismo. 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.

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

Autoestima media o relativa, es indicativo de cierta inseguridad en la autopercepción.

Autoestima 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 enfrentamos.

¡YO ME QUIERO, YO ME ACEPTO, YO ME VALORO!

TRABAJO PRÁCTICO

I.- Responde las siguientes interrogantes:

1.- ¿A qué tipo de autoestima corresponden las actitudes de cada uno de los personajes?

.....
.....
.....

2.- ¿Qué emociones acompañan este tipo de actitudes?

.....
.....

3.- ¿Cómo está tu autoestima?.....

.....
.....

II.- REFLEXIÓN DEL APRENDIZAJE

1.- ¿Cómo me he sentido al trabajar este tema? ¿Te ha ayudado a conocerte más?

.....
.....
.....
.....