**Unidad: Aprendemos a aceparnos y querernos**

**Meta de aprendizaje de la unidad:**

* Argumentar la importancia de una sana autoestima para el desarrollo de mi vida personal y social, reconociendo las consecuencias de una baja autoestima y la forma de mejorar la autoestima para así valorar el quererse a uno mismo.

**SANA AUTOESTIMA**

**Objetivo de Aprendizaje (OA):**

* Definir el concepto de autoestima y reflexionar como este concepto nos ayuda a ser más felices en la vida.

Presentación del tema:

Más de una vez has visto alguien que demuestra ser una persona muy segura de sí mismo, o quizás tienes algún amigo o amiga a la que tú sientes que ella se quiere y se respeta mucho así mismo. Esta capacidad de aceptación de uno mismo se llama autoestima. El motor de cómo te encuentres en el mundo y tu felicidad es la autoestima, es por esto que algunos pueden tener la autoestima baja o alta.

Practica independiente:

Autoestima; existen muchísimas definiciones de este término, y seguro que tú tienes la tuya propia. Es por esto que antes de adentrarnos en conocer más sobre la autoestima, quisiera que me respondas la siguiente pregunta. (Para responder lo puedes hacer en el mismo documento y mandármelo a mi correo [dcasas@uc.cl](mailto:dcasas@uc.cl) o puedes escribir la pregunta y la respuesta en tu cuaderno y mandármelo al correo. En la actividad de esta clase la haremos de la misma forma).

* Con tus palabras crea una definición tuya acerca de lo que es autoestima.

**Respuesta:**

Para entender la autoestima es importante darse cuenta que es una palabra que tiene dos términos unidos, en primer lugar la palabra “auto” que hace referencia a uno mismo, y en segundo lugar, la palabra “estimar”, es decir, el valor que le doy a algo o alguien. En este sentido, autoestima es el valor, el amor que tenemos por nosotros mismos, por ejemplo, tener pensamientos positivos de mí mismo. Se trata de una aceptación, así es, es aceptarse a uno mismo tal cual es y entender que cada uno de nosotros es valioso o valiosa así tal cual es, por ende, siempre quieres ser tu mejor versión.

La autoestima se trata de la percepción que tenemos de nosotros mismos. Es por esto que es importante tener una **sana autoestima (alta) y no una baja autoestima**, ya que nos ayudará a ser más felices en nuestra vida y las demás personas también gustarán de nuestra compañía.

Sin embargo, tener una sana autoestima no es algo innato o genético en la que algunas personas pueden y otras no tener una alta aceptación de si mismos, sino que al contrario, la sana autoestima se trabaja, se debe ir cultivando al igual que una planta y poco a poco va creciendo.

Por lo mismo, es importante entender que la **autoestima es dinámica,** es decir, así como uno puede alimentarla, ir aumentando la aceptación de uno mismo, también puede ir disminuyéndola, podemos ir construyendo pensamientos negativos de nosotros mismos y no lograr querernos

Ahora que ya vimos la materia estamos listos para responder de forma correcta ¿qué es la autoestima?

* **Respuesta**:

**Practica independiente:**

En estos momentos les toca a ustedes trabajar. Junto con algún familiar, a la luz de la lectura del cuento “¿cómo crecer?” reflexionen acerca la autoestima y respondan las siguientes preguntas:

¿COMO CRECER?

Un rey fue hasta su jardín y descubrió que sus árboles, arbustos y flores se estaban muriendo. El Roble le dijo que se moría porque no podía ser tan alto como el Pino. Volviéndose al Pino, lo halló caído porque no podía dar uvas como la Vid. Y la Vid se moría porque no podía florecer como la Rosa. La Rosa lloraba porque no podía ser alta y sólida como el Roble. Entonces encontró una planta, una fresia, floreciendo y más fresca que nunca. El rey preguntó: ¿Cómo es que creces saludable en medio de este jardín mustio y sombrío? No lo sé. Quizás sea porque siempre supuse que cuando me plantaste, querías fresias. Si hubieras querido un Roble o una Rosa, los habrías plantado. En aquel momento me dije: «Intentaré ser Fresia de la mejor manera que pueda».

1. Luego de leer el cuento ¿qué flor tenía una sana autoestima? ¿por qué?
2. ¿Qué crees que quiso decir la planta Fresia con la siguiente frase: «Intentaré ser Fresia de la mejor manera que pueda»? ¿Crees que tiene alguna relación con una sana autoestima? ¿Por qué?
3. ¿Por qué crees tú que las demás plantas y árboles que habían en el jardín no estaban contentas y por ende no podían crecer?

Recuerden que las respuestas me las pueden mandar a mi correo [dcasas@uc.cl](mailto:dcasas@uc.cl)