

## LA AUTOESTIMA: (Guía N°7) 7°Básico

**Objetivo:** Reconocer la importancia de la autoestima en la práctica del cristianismo.

La autoestima es la disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad.

**Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, competente y merecedor;** tener una baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida

**Es la confianza en nuestra capacidad de aprender, de tomar decisiones y hacer elecciones adecuadas, y de afrontar el cambio.**

La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí:

- 1.- la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: la eficacia personal.
- 2.- la sensación de considerarse merecedor de la felicidad: el respeto a uno mismo.

### La eficacia personal

Significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender a elegir y tomar decisiones: confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer y confiar en mí mismo.

### El respeto a uno mismo

Significa reafirmarme en mi valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el sentirme a gusto con mis pensamientos, mis deseos, mis necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales.

La autoestima se manifiesta en nosotros y en los demás de manera sencilla y directa, los siguientes elementos nos lo demuestra:

- ☞ La autoestima se proyecta en el placer que uno tiene de estar vivo a través de un rostro, un ademán, en el modo de hablar y de moverse.
- ☞ La autoestima se expresa a sí misma en la tranquilidad con la que se habla de los logros o de los defectos de forma directa y honesta, pues uno está en amable relación con los hechos.
- ☞ La autoestima se expresa en el gusto que la persona experimenta en dar y recibir cumplidos, en las expresiones de afecto y aprecio.
- ☞ La autoestima se expresa en estar abierta a la crítica y en el alivio al reconocer los errores, porque la autoestima no está ligada a la imagen de ser perfectos.
- ☞ La autoestima se expresa a sí misma cuando las palabras y los movimientos de una persona se caracterizan por la tranquilidad y la espontaneidad, que reflejan el hecho de que la persona no está en guerra consigo misma.

- ☒ La autoestima se expresa en sí misma en la armonía existente entre lo que uno dice y hace y en la forma de mostrarse, expresarse y de moverse.
- ☒ La autoestima se expresa en sí misma en la actitud de mostrar curiosidad y de estar abierto a las nuevas ideas, a las nuevas experiencias, a las nuevas posibilidades de vida.
- ☒ La autoestima se expresa a sí misma en el hecho de que los sentimientos de ansiedad o inseguridad, si aparecen, con probabilidad se prestarán menos a la intimidación o al agobio, pues aceptarlos, manejarlos y elevarse por encima rara vez resulta excesivamente difícil.
- ☒ La autoestima se expresa a sí misma en la capacidad de disfrutar de los aspectos alegres de la vida, de uno mismo, de los demás.
- ☒ La autoestima se expresa a sí misma en la flexibilidad personal al responder a situaciones y desafíos, ya que se confía en uno mismo y no se ve la vida como maldición o fracaso.
- ☒ La autoestima se expresa a sí misma en el bienestar propio al mostrar un comportamiento firme consigo misma y con los demás.
- ☒ La autoestima se expresa a sí misma en una capacidad de preservar la calidad de equilibrio y de la dignidad en situaciones de estrés.

**Responde en tu cuaderno con tus propias palabras después de leer el documento:**

1. ¿Qué es la Autoestima? Y ¿Cuáles sus componentes?
2. ¿Qué significa “El respeto a uno mismo”?
3. ¿Cómo se manifiesta o expresa la autoestima en nosotros?
4. ¿Cómo se proyecta la autoestima, físicamente hablando?
5. Lee y transcribe el siguiente texto bíblico Mateo 22: 36-40 “Amarás a tu prójimo como a ti mismo” y Juan 13: 34, ¿Cómo influye el tener una sana autoestima en dichos mandamientos?
6. Parafrasea este resumen: “La autoestima es, por tanto, el razonamiento de que soy apropiado para la vida, soy competente y tengo valía; es estar consciente y confiado en mí mismo”.
7. ¿Cuáles son tus fortalezas? Y ¿cuáles tus debilidades? (enumerar, al menos tres de cada una).
8. ¿Crees que eres feliz?, ¿Qué te hace feliz? (de ser negativas las respuestas) ¿Qué te hace falta para sentirte pleno?



*Querido alumno, recibe un gran saludo de tu profesora esperando te encuentres bien y no olvides que Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones, por tanto no temeremos. Estemos orando los unos por los otros.*