



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS

GUÍA DE APRENDIZAJE “Orientación”

NOMBRE:		FECHA: Semana 7 11 al 15 de mayo 2020.	CURSO: 7° Año Básico.
OA1: Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia.	Unidad 1	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, comprender, describir.
	Crecimiento Personal		
Objetivo de clase: Reconocer y comprender el concepto de “Autoestima” y la importancia en su diario vivir mediante el desarrollo de las actividades expuestas en la guía.			
Indicadores de Evaluación: - Reconocen y describen características personales que valoran positivamente de sí mismos y de sus pares. - Describir la manera en que los cambios propios de su edad se expresan en sus relaciones sociales, en sus emociones e imagen corporal.			
Instrucciones de la Actividad: - Leer contenido de la guía sobre “La Autoestima”. - Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía. - Cómo resolver la guía: Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor. Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor. - Tienes hasta el viernes 15 de mayo para desarrollar tú guía. - No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso. - Utiliza los videos de apoyo para complementar el estudio, que se presentan a continuación.			
Sitios webs recomendados: https://www.youtube.com/watch?v=-ngSMrKxrx4 (Cortometraje: ¿quiénes somos?) https://www.youtube.com/watch?v=O4f58BU_Hbs (canción René – calle 13)			

Me gusta cómo soy



Autoestima es el sentimiento de valor o disvalor que se tiene acerca de sí mismo. Tener autoestima significa que te caes bien casi todo el tiempo. Significa que te sientes bien aún cuando cometes errores. Significa también que puedes hacer muchas cosas bien. La autoestima o valor que uno tiene de sí mismo se construye en gran parte por lo que las personas significativas (padres, hermanos, profesores) han dicho de uno, pero también por la evaluación del resultado de nuestras experiencias, por cómo nos funcionan las cosas.

¿Me gusta cómo soy?

Ejercicio

1

Las personas que tienen una alta autoestima se ven como personas valiosas que pueden aprender y hacer muchas cosas. La mayor parte del tiempo están a gusto consigo mismas. También aceptan que no todo lo pueden hacer bien y de que no le van a caer bien a todo el mundo. Las personas con alta autoestima disfrutan de casi todo lo que hacen, se sienten seguros y queridos.

Por el contrario, las personas que tienen una baja autoestima, dudan de que sean valiosas y no se sienten capaces. Las personas con baja autoestima necesitan sentirse permanentemente aprobadas por los demás. Esto muchas veces los expone a situaciones riesgosas, por ejemplo, cediendo a la presión de otros diciendo que sí a todo, para ser aceptados o caer bien.

Tarea de la semana 7: “Autoestima”.

1. En conjunto a un familiar, lean atentamente la información y luego realicen el ejercicio 1 que se explica en el recuadro de color amarillo:

Dibújate a ti mismo/a como si fueras un árbol, con raíces, ramas, hojas y frutos.
En las **raíces**, escribe las cualidades y capacidades que creas tener.
En las **ramas**, anota las cosas positivas que hago por las otras personas.
En las **hojas y frutos**, anota los logros y triunfos que has tenido.

¿Me gusta cómo soy?

Ejercicio

1



2. Observa el resumen de la guía y luego describe lo que aprendiste, en la parte que dice “hoy aprendí”:



RESUMEN

- La autoestima es la sensación interna de satisfacción o insatisfacción consigo mismo.
- Es cuando me quiero o valoro a mi mismo.
- La autoestima se va construyendo a lo largo de la vida, a través de lo que los demás (importantes) dicen de mi, a través de los resultados que voy teniendo con lo que hago y a través de cómo me evalúo yo mismo.
- Durante los primeros años de vida el niño forma su autoestima casi exclusivamente en la familia. Después intervienen otras personas que pasan a ser muy significativas como por ejemplo, los profesores, los amigos, entre otros.
- Las personas con alta autoestima son capaces de reconocer sus virtudes y mejorar sus defectos. No tienen miedo a expresarse y tomar decisiones de acuerdo a lo que realmente quieren.

Hoy aprendí
