

	<b>INSTITUCION EDUCATIVA LA MILAGROSA</b>
EDUCACION RELIGIOSA	NOTA
SEGUNDO PERIODO	SEXTO   RELIGION
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	

### LA AUTOCONFIANZA.

La vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida y no se trata de algo estático que “se tiene o no se tiene” sino que puede variar según las circunstancias: La autoestima comienza a formarse durante la infancia, de hecho este suele ser un periodo crítico en su desarrollo y las experiencias tempranas pueden condicionar esa manera de vernos a nosotros mismos, las opiniones y valoraciones que recibimos a edad temprana van creando nuestra autoimagen, poniendo “etiquetas” que más adelante condicionará la forma en la que nos percibimos a nosotros mismos. Cuando pasamos por experiencias como críticas negativas destructivas, falta de afecto o reconocimiento, rechazos, o alguna experiencia de abuso emocional o físico, nuestra autoestima se ve afectada.

La autoestima no es solamente “quererse a uno mismo” sino que implica todos los sentimientos, opiniones, sensaciones y actitudes respecto a nosotros mismos que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida. Siempre habrá fluctuaciones en cómo nos percibimos a nosotros mismos, es normal, el problema es cuando las fluctuaciones son muy pronunciadas o cuando nos volvemos realmente muy negativos Docente: Débora Torrado Montaguth Grado: Séptimo (7-01, 7-02) Área: Ética y Valores Fecha: 08-02-2021 DBA: Valor Autoconfianza Trimestre: I Tiempo: 1 hora semana Sede: Principal respecto a nosotros mismos y esto nos bloquea de cara a la acción. Lo importante es saber que todo es pasajero y que podemos con acciones, recuperarnos y mejorar cada día. Al no sentirnos competentes o merecedores de afecto no nos movemos hacia nuestras metas, e incluso podemos entrar en una espiral de pensamientos negativos y “profecías autocumplidas” (si creo que no valgo o no confío en mí mismo, me comportaré de acuerdo a esta creencia: alimentándola y creando una espiral negativa de la que será difícil salir.) Debemos ser positivos y seguir adelante.

### DESARROLLO DE COMPETENCIAS

ACTIVIDAD 2: En hojas de bloc

1. Elabora un listado de tus fortalezas así: Muchas veces recordamos las críticas, las cosas que hacemos mal, las ofensas. pero nos olvidamos de recordar nuestros éxitos, elogios, halagos. Para ello vamos a hacer una recopilación de los mismos, realiza tres listas:

<b>Elogios Recibidos:</b> recopila algunos de los elogios que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida	<b>Mis Fortalezas:</b> enumera las capacidades y fortalezas que tú consideras que posees	<b>Estoy orgulloso de:</b> enumera cosas que te hagan sentir orgulloso de ti mismo (logros, actitudes ante alguna situación, etc.
* * * *	* * * *	* * * *

2. Recomendación extra esta sección es sólo para ti, no debes entregar tus respuestas si no quieres (por favor, reflexiona sobre la siguiente sección, no tienes que necesariamente escribir las respuestas en tu cuaderno): Cuando nuestra autoestima se encuentra “baja” tendemos a hablarnos peor a nosotros mismos, nuestras críticas puede que sean más destructivas que constructivas, por ejemplo: así que fíjate en tu lenguaje interno y en cómo te hablas a ti mismo: ¿Qué harías si un amigo te hablara de esa manera? Procura hablarte de manera justa y con cariño.

También es útil que imagines qué cosas serían diferentes si tuvieras más valor o fuerza, o autoestima, o como quieras llamarle, lo importante no es el nombre del valor, sino tu reflexión interna:

- ¿Qué harías o dejarías de hacer? -----
- ¿Cómo afrontarías tal o cual problema? ----
- ¿Cómo te relacionarías con los demás? -----
- Imagínate a tu “yo con buena autoestima” y pregúntate de vez en cuando ¿Qué haría o hubiese hecho? mi yo con buena autoestima en esta situación? ¿Cómo lo habría hecho? -----

Adelante, tú puedes.

#### D. EVALUACIÓN

En tu cuaderno:

- Escribe una conclusión o enseñanza que te haya dejado el ejercicio de tus fortalezas.
- Cómo puedes aplicar este interesante valor de la autoconfianza, para lograr tus propósitos de 2025 escolares en este año escolar, responde.
- consulta con tus padres cuales son tus fortalezas y debilidades.
- cuál es tu vocación, que puede ser en tu futuro.