



PRUEBA FORMATIVA

Nombre:	Curso: 1° a 4° Medio
Fecha inicio: julio	Fecha Término

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	AUTOESTIMA
Eje	DESARROLLO PERSONAL

“La autoestima es la capacidad que tiene una persona para valorarse, respetarse y aceptarse a sí misma tal y como es.”

❖ Trabajando nuestra Autoestima:

Estimado estudiantes preocupados en que tus emociones y actitudes no se vean afectadas con esta pandemia y confinamiento, te invitamos a fortalecerte tu autoestima. Hazlo con responsabilidad porque **“tú eres importante”** Por lo tanto lee al menos tres veces la definición de Autoestima que esta al comienzo de esta guía

Listado de nuestras fortalezas:

Muchas veces **recordamos las críticas, las cosas que hacemos mal, las ofensas...pero nos olvidamos de recordar nuestros éxitos, elogios.** Para ello vamos a hacer una recopilación de los mismos, es una forma de darles más peso:

Al final de la guía encontraras un cuadro para realizar tres listas:

A-En una recopila los **elogios** que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida

B-En otra enumera las **capacidades y fortalezas que tú consideras que posees.**

C-En un tercer listado enumera **cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo** (logros, actitudes ante alguna situación, etc.)

Te expongo un pequeño ejemplo:

Elogios Recibidos:

- “Eres muy divertido”
- “Se te dan bien los niños”
- “Dibujas muy bien”..etc

Mis Fortalezas:

- Soy paciente.
- Sé escuchar a los demás.
- Soy respetuoso con las opiniones de otros.
- Soy generoso.etc

Estoy orgulloso de:

- -Cómo afronté y superé una enfermedad grave que tuve.
- -Haber ayudado y apoyado a un amigo cuando pasó un mal momento.
- - Haberme sacado una buena nota, según mis capacidades etc.

Observación: Puede que en un principio te cueste recordar situaciones, elogios, etc. Tómate tu tiempo.

Sería recomendable que dedicaras tiempo para ésta guía: te aconsejo ir realizando poco a poco durante al menos una días .

Una vez tengas el listado reflexiona:

- **En los elogios recibidos**
- ¿Cuánto te crees cada elogio? (enumera del 1 al 10: 1 no me lo creo y 10 creerlo completamente) Si no has puntuado todos los elogios recibidos con un 10 piensa:
- ¿Qué pasaría si los creyeras todos 100%? ¿Qué cambiaría en tu actitud o en tu concepto de ti mismo?
- **En cuanto a tus fortalezas:**
- ¿Qué dicen de ti mismo?
- ¿Qué habilidades y recursos crees que hay detrás de cada fortaleza?



- ¿Hay otras fortalezas, habilidades, o valores que te gustaría fomentar? ¿Qué podrías hacer para ello?
- **En cuanto a las cosas de las que estás orgulloso:**
- ¿Qué dicen de ti mismo? ¿Qué valores y qué habilidades hay detrás de cada una?

Haz un resumen de tus habilidades, recursos y valores y ponlo en algún lugar en el que puedas verlo asiduamente.(dormitorio, pared, refrigerador, etc...)

Elogios Recibidos	Mis Fortalezas	Estoy orgulloso de

❖ Autocuidado es parte de fortalecer nuestra autoestima

Este ejercicio tiene como finalidad fomentar el autocuidado, autorrespeto y el «cuidarnos» a nosotros mismos.

Para ello comenzaremos haciendo un listado de pequeñas cosas agradables que podemos hacer por nosotros mismos en el día a día.

Se trataría de cosas que impliquen, “cuidarte y fomentar actividades agradables o que te causen bienestar”.

Dedícale tiempo e intenta hacer la lista lo más larga que puedas. No se trata de poner grandes cosas sino temas cotidianos

Ejemplo:

Tener horarios de levantarse y acostarte

Horario de comidas

Horarios de ejercicios

Horarios de estudios

Realización de ejercicios para una mente sana etc...

Lista de autocuidado = Rutina diaria

❖ Define lo aprendido en esta guía de Autoestima, después de haberla realizado.

¿Qué significa para usted en su vida la Autoestima?: