



**Programación Neurolingüística**

*"El tiempo te enseña a convivir con unos y a disfrutar la vida sin otros"...*

**TEMA- IDENTIDAD Y SENTIDO DE PERTENENCIA**

**Tema: Tengo mi propia autoestima**

**Indicador: Expone y sustenta las ideas, valores y sentimientos propios.**

**Actividades que debe desarrollar el estudiante**

1. Copia el texto "AMARSE Y AMAR" y consulta en el diccionario el significado de las palabras subrayadas.
2. Escribe cómo se identifica a una persona con buena autoestima
3. Copia la escalera de la autoestima y califica según tu criterio de 1 a 5 el nivel en el que te sientes en cada aspecto
4. Escribe las características de la autoestima alta y de la autoestima baja
5. Elabora un cuadro en el que escribas cómo actúa una persona con autoconcepto sano, narcisista y bajo
6. Luego de ver el video de TONNY MELENDEZ, escribir 5 enseñanzas fundamentales que nos deja su presentación.
7. Escribe por qué puede decirse que TONNY MELENDEZ tiene una elevada autoestima y una alta autoaceptación
8. Escribe un consejo que le darías a una persona que tuviera una baja autoestima.

**AMARSE Y AMAR**

Bendito Dios, ayúdame a quererme sin caer en la trampa del **narcisismo**, ni sumergirme en el frágil pedestal de la **autosuficiencia**.

Bendito Señor, que sea capaz de amarme a mi mismo y apreciar mis talentos abiertos al servicio y al **altruismo**.

Sólo puedo estar bien con los demás si primero estoy bien conmigo mismo, gracias a una sana autoestima.

Necesito una clara conciencia de mis cualidades y también de mis limitaciones, de lo que puedo y no puedo.

Que sea capaz de aceptarme y dar lo mejor de mí como lo han hecho los que superan serias barreras:

- El cantante José Feliciano con su ceguera y su pobreza
- El pintor Goya que quedó sordo en su vejez
- El inventor Edinson con las pinturas y sus problemas auditivos
- El músico Beethoven con su sordera y la pobreza en la infancia

Todos ellos y muchos más se amaron así mismos y salieron adelante llenos de fe, ánimo y constancia.

GALLO GONZÁLEZ, Gonzalo.  
Tu Espíritu en frecuencia Modulada P.190



# Institución Educativa Ciudadela las Américas

GUÍA III PERIODO  
GRADO: SEXTO  
AÑO 2021

Docentes: Héctor Arciniegas Lagos y Margarita Vasco  
Ética y Valores

Link del video:  (Autoestima Alta) Tony Melendez



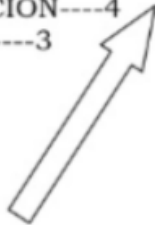
REALIZAR LA LECTURA DEL TEMA Y LUEGO RESOLVER EL TALLER

## AUTOESTIMA - QUE ES???

- Es la valoración que toda persona tiene de si misma.
- La autoestima de alguien se identifica a través de lo que siente, piensa y hace.
- Nace del concepto que una persona tiene de si misma y se forma a partir de comentarios y actitudes que tienen las demás personas hacia ella.

## ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

- \* AUTOESTIMA-----6
- \* AUTORRESPETO-----5
- \* AUTOACEPTACION----4
- \* AUTOEVALUACION-----3
- \* AUTOCONCEPTO-----2
- \* AUTOCONOCIMIENTO--1



## CARACTERISTICAS

### AUTOESTIMA ALTA

- Sentirse bien con la apariencia física.
- Aprender de los errores.
- Aceptar los propios defectos.
- Sentirse alegre y optimista frente a la vida.

### AUTOESTIMA BAJA

- Sentirse con apariencia desagradable.
- Sentirse inferior a los demás.
- Sentirse Aburrido e inseguro.
- Sentirse Rechazado por los demás.



### QUÉ ES EL AUTO CONCEPTO?

- Es el concepto que cada uno tiene de sí mismo. Consiste en reconocerse a sí mismo como sujeto de cualidades, limitaciones, debilidades, virtudes y defectos.

#### **UNA PERSONA CON AUTOCONCEPTO SANO:**

- Tiene confianza en sí misma.
- Tiene habilidad para buscar soluciones.
- Acepta sus sentimientos tal como son.
- Expresa adecuadamente sus emociones
- Respeta reglas y límites.
- Acepta responsabilidades.
- No se deja influenciar fácilmente.

#### **UNA PERSONA CON AUTOCONCEPTO SOBRESTIMADO O NARCISISTA-**

- Se cree más que sus compañeros.
- Cree que todo lo puede hacer.
- Se arriesga a todo sin razonar.
- Cree que su familia es la mejor.
- Subestima a los demás.
- No valora lo que posee.
- Tiene poca capacidad para escuchar.
- Aprende muy despacio.
- Es fácilmente influenciado porque cree que su opinión y sus ideas no valen.

#### **UNA PERSONA CON AUTOCONCEPTO BAJO**

- Se cree inferior a los demás.
- Se siente incapaz de hacer las cosas.
- Es tímida, agresiva, retraída.
- Tiene temor a asumir riesgos o retos.
- Aprende muy despacio.
- Es fácilmente influenciado porque cree que su opinión y sus ideas no valen.

#### **LA AUTOESTIMA TIENE TRES COMPONENTES:**

- LO QUE YO PIENSO, SE, CREO Y CONOZCO DE MI.
- LO QUE YO SIENTO POR MI.
- LO QUE YO HAGO POR MI.

#### **UNA BUENA AUTOESTIMA**

- No es solo la parte afectiva como quererme, respetarme, valorarme, es la unión de las tres; reconociendo mis habilidades pero también mis defectos, siempre pensando en la realidad de mi condición frente a los demás, sabiendo que hay otros con más cualidades pero no por ello subestimando lo que yo soy... ¡UN SER UNICO E IRREPETIBLE!!!

	<i>Institución Educativa Ciudadela las Américas</i>	<b>GUÍA III PERIODO GRADO: SEXTO AÑO 2021</b>
	<b>Docentes: Héctor Arciniegas Lagos y Margarita Vasco Ética y Valores</b>	

**Tema: Tengo mi propia autoestima**  
**Indicador: Reconoce y valora sus cualidades.**  
**Actividades que debe desarrollar el estudiante**  
**¿Cómo soy?**

Escribe lo que se te pide en los siguientes espacios. Proporciona mínimo 2 elementos para cada espacio.

	Soy bueno para...	No soy tan bueno para...
En la escuela		
En casa		
Con mis amigos		

**¿Cómo soy?**

Escribe lo que se te pide a continuación:

3 adjetivos <i>positivos</i> que describen cómo soy	3 adjetivos <i>negativos</i> que describen cómo soy





*Institución Educativa Ciudadela las Américas*

Docentes: Héctor Arciniegas Lagos y Margarita Vasco  
Ética y Valores

GUÍA III PERIODO  
GRADO: SEXTO  
AÑO 2021

**Así soy yo:**

Lo que más me gusta de mi aspecto físico es:

---

---

---

Lo que más me disgusta de mi aspecto físico es:

---

---

---

**A veces sale bien a veces sale mal**

Describe una actividad o tarea escolar que te haya salido *bien* últimamente. Luego escribe los motivos que tu consideras por los que te salió bien.

**Actividad o tarea escolar**

**Motivos**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Describe una actividad o tarea escolar que te haya salido *mal* últimamente. Luego escribe los motivos que tu consideras por los que te salió mal.

**Actividad o tarea escolar**

**Motivos**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Collage personal**

Completa las siguientes frases:

1. Mis objetos favoritos son...

2. Me encanta...

3. Quiero ser...



*Institución Educativa Ciudadela las Américas*

Docentes: Héctor Arciniegas Lagos y Margarita Vasco  
Ética y Valores

GUÍA III PERIODO  
GRADO: SEXTO  
AÑO 2021

4. Por las tardes acostumbro...
5. Si pudiera escoger un sitio al que pudiera ir iría a...
6. A veces me siento...
7. Quiero Aprender...
8. Tengo dificultades con...
9. Me siento feliz cuando...
10. Mi pasatiempo preferido es...

**Motivación del logro**

Escribe una historia con principio y final a partir de las siguientes preguntas:

1. ¿En qué te gustaría tener éxito?
2. ¿Qué es lo que vas a hacer para lograr ese objetivo?
3. ¿A quién o quiénes vas a pedir ayuda, y por qué?
4. ¿Cuál sería un defecto personal que pudiera bloquear ese éxito?
5. ¿Cuál sería un obstáculo externo que pudiera bloquear tu éxito?
6. ¿Qué deseas conseguir con ese éxito?

**Tema: Debo ser auténtico**

**Indicador: Se identifica dentro de un contexto y sabe cual es su rol.**

**Actividad introductoria: observa detenidamente el siguiente video.  Autenticidad**

**Luego leer el concepto del significado de ser auténtico.**





**PARTE I. ¿Qué significa ser una persona auténtica?**

**Auténtico, ca:** adj. coloq. Persona consecuente consigo misma, que se muestra tal y como es.

Y el concepto de autenticidad. Algunas ideas que pueden servir para los educadores:

En el ámbito de los valores éticos la **autenticidad** es definida como la **capacidad que tiene el ser humano de actuar de forma coherente con sus sentimientos e ideales**. Cuando decimos que alguien es auténtico señalamos que en él encontramos a una persona genuina, que no busca aparentar algo diferente a lo que es, que no tiene miedos en presentarse como es. A veces podemos confundir la autenticidad con el descaro o con una sinceridad mal entendida y bastante despreocupada de lo que piensen y digan los demás frente a las propias acciones, palabras o maneras de pensar. Es cierto que la autenticidad implica “ser como uno es”, pero no de cualquier manera.

Ser una persona auténtica no es sólo “ser como soy” –y que los demás me aguanten porque “así soy”–, sino ser lo mejor que yo puedo ser. Esto no es fingimiento, ni hipocresía; todo lo contrario: es fidelidad a la propia identidad, coherencia profunda



con uno mismo y verdadero amor a lo que uno es como persona única e irrepetible. Cuando buscamos elevar nuestra situación, nuestra manera de ser, estamos actuando de acuerdo con nuestra naturaleza, que tiende siempre hacia lo mejor. El ser humano no es un ser “ya hecho” del todo, puede perfeccionarse cada vez más por medio del ejercicio de su inteligencia y voluntad. Al alcanzar ese estado superior, o mejor, mientras estamos en la lucha por conseguirlo, seguimos siendo nosotros mismos. No estamos actuando ni representando un papel que no nos corresponde.

- **Autoconocimiento:** se conocen a sí mismas.
- **Autoestima:** se aceptan tal y como son y saben reconocer sus valores y fortalezas.
- **Autocrítica y humildad:** son capaces de cuestionar las cosas que hacen y aprenden de los errores.
- **Honestidad:** tienen clara su identidad personal y son fieles a lo que piensan y sienten (intrapersonal) y, también, son sinceras con las personas con las que se relacionan (interpersonal) sin juzgarlas.
- **Iniciativa:** capaces de tomar decisiones, compartir y defender sus ideas y principios sin estar condicionadas por lo que opinen o piensen los demás.







- **Generosidad:** son generosas con lo que saben, con quienes conocen, y con los recursos a los que tienen acceso. El éxito de los demás es también su éxito.

Teniendo en cuenta la información anterior comenta el significado de la siguiente frases:



## PARTE II. El reto de ser auténticos.

Ser auténtico significa tener el valor de ser el que cada uno realmente es, en forma íntegra y sincera, y aceptando todas las limitaciones y cualidades que cada uno posee. Requiere conocerse bien a uno mismo y estar atento para no desviarse del camino de la sinceridad. Parece fácil, pero es muy difícil actuar con integridad en un mundo donde la mayoría intenta conseguir el reconocimiento de los demás, incluso a costa de dejar a un lado la tarea de ser uno mismo.

Leer detenidamente los siguientes cuentos y explicar con tus propias palabras ¿Qué nos enseña cada historia? y luego, realizar los dibujos respectivos.

### EL árbol que no sabía quién era

Había una vez un hermoso jardín, en algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en algún tiempo que podría ser cualquier tiempo, en el que se cultivaban manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos satisfechos y felices. Todo era alegría en el jardín excepto por un solo árbol, profundamente triste. El pobre tenía un problema: no sabía quién era. "No sé quién soy," se lamentaba.

- Lo que te falta es concentración,- le decía el manzano,- Si realmente lo intentas, podrás tener deliciosas manzanas. ¿Ves que fácil es? - Mirame a mí como las produzco.
- No lo escuches,- exigía el rosál.- Es más sencillo tener rosas y ¿Ves que bellas son?





Y el árbol desesperado, intentaba todo lo que le sugerían y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado. Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, exclamó:

¡No te preocupes, tu problema no es tan grave, es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra! Es tu enfoque lo que te hace sufrir. "No dediques tu vida a ser como los demás quieren que seas. Sé tú mismo. Conócete a ti mismo y para lograrlo, escucha tu voz interior."



"¿Mi voz interior...? ¿Ser yo mismo...? ¿Conocerme...? ¡Si yo supiera quién soy ...! - "Se preguntaba el árbol desesperado, cuando de pronto comprendió... Cerró los ojos y dejó de oír los sonidos de alrededor y sus propios pensamientos y, por fin, pudo escuchar: "Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosal. ¿Sabes quién eres? Eres un roble y Dios te construyó para que crezcas grande y majestuoso. Que cobijes a las aves, des sombra a los viajeros, belleza al paisaje... Tienes una misión. ¡Cúmplela!"

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado. Así, pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces el jardín completo fue plenamente feliz.

### **Cuento sobre la autenticidad**

"Un hombre mayor tenía un negocio familiar que había ido levantando desde muy joven. Era el fruto de su esfuerzo durante toda la vida. Llegada la hora de su jubilación, convocó a sus dos hijas y a su hijo con el fin de comunicarles su decisión de dejar el negocio y pasarles a ellos la responsabilidad de su gestión. De entre los tres elegiría a quien asumiera la dirección del mismo. Les dijo: "Os voy a dar una semilla diferente a cada uno de vosotros. Al cabo de seis meses deberéis traerme en una maceta la planta que haya crecido, y la más bella ganará mi favor, y asumiré la dirección del negocio".



Así se hizo. Una de las hijas, la más joven de los tres, esperó en vano a que la planta brotara. Mientras tanto, su hermano y su hermana mayor no paraban de hablar y mostrar las hermosas plantas y flores que habían sembrado en sus macetas. Cuando pasaron los seis meses, los tres se presentaron ante su padre.

La joven estaba muy triste, pues su semilla nunca germinó; ni siquiera quería presentarse, pero su padre insistió en que debía ir. Con la cabeza baja, y muy avergonzada, desfiló la última con su maceta vacía. Sus hermanos, en una maniobra cruel se rieron y se burlaron de ella. El alboroto fue interrumpido por el padre, que miró con detenimiento las dos plantas y la maceta vacía.



*Institución Educativa Ciudadela las Américas*

Docentes: Héctor Arciniegas Lagos y Margarita Vasco  
Ética y Valores

GUÍA III PERIODO  
GRADO: SEXTO  
AÑO 2021

Finalizada la inspección, se acercó a su hija más joven y le dijo: "Tú serás la nueva directora de la empresa." Los otros dos se quedaron de piedra. Y el padre siguió: "Os di una semilla infértil a los tres, y vosotros dos habéis tratado de engañarme plantando otras semillas. Sin embargo, ella tuvo el valor de presentarse y mostrar su maceta vacía, siendo sincera, realista y valiente, cualidades que yo siempre he querido transmitirlos".

Lee cada una de las siguientes frases y escribe lo que piensas de ellas.

**NO ES NADA FÁCIL SER AUTÉNTICO**

1. Para ser personas auténticas hay que vivir sin máscaras
2. No negocies tu autenticidad por una mirada de aprobación
3. Un paso clave para ser auténtica es saber lo que quieres ser
4. Sólo si me valoro puedo ser una persona auténtica
5. Prefiero ser rechazado por ser auténtico, que ser aceptado por ser ordinario
6. La autenticidad requiere un grado de vulnerabilidad, transparencia e integridad
7. Ser auténtico no significa ser diferente a todos, sino igual a ti mismo
8. Cambia tus hojas, pero nunca pierdas tus raíces