|  |
| --- |
| **CLASE N°1: EL VALOR DE LA AUTOESTIMA** |
| **Nombre:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Curso:** | **Fecha:****Semana del 16/03 al 20/03** |
| **Contenido:** * El valor de la autoestima.

**Objetivo:** * Identificar el valor de la autoestima y desarrollar la conciencia correcta en base a su teoría y práctica.

**Descripción del aprendizaje:*** Los alumnos tendrán que desarrollar el valor de la autoestima, a través de los siguientes textos e historias de objeto reflexivo que aparecerán a continuación, con el propósito de identificar y diferenciar la buena, mala, alta o baja autoestima según corresponda.

**Para mayor información o dudas acerca del desarrollo de esta guía puede comunicarse vía correo electrónico a** **mhurtado@liceomixto.cl** **Docente de valores para 2do medio.****Profesoras encargadas del PIE para nivel 2do medio.** **Daniela Herrera, correo electrónico** **dherrera@liceomixto.cl****Yaritza Rojas correo electrónico** **yrojas@liceomixto.cl****María Martínez correo electrónico** **mmartinez@liceomixto.cl****Claudia Sepúlveda correo electrónico** **csepulveda@liceomixto.cl****Valeria Silva-Encargada de USF:** **vsilva@liceomixto.cl** | **Puntaje Ideal:** **82 PTOS.****Porcentaje de nota:****30 %** |
| **Puntaje Obtenido:** |
| **Indicaciones:** * Desarrollar la siguiente guía de trabajo teniendo en cuenta la información otorgada en clases y también la información y textos otorgados dentro de la guía.
* La guía de trabajo tendrá que ser realizada de manera individual
* La guía de trabajo contiene preguntas que podrán ser desarrolladas en una hoja aparte y añadida a la guía al momento de su entrega.
* La respectiva guía tendrá que ser entregada al profesor jefe luego de su desarrollo, el cual se encargara de la distribución y entrega a quien corresponda
 |  **Calificación:** |

|  |
| --- |
| **Ítem I: Lea el texto reflexivo que aparece a continuación y responda. (5 PUNTOS CADA UNA, 35 PUNTOS EN TOTAL)** |

**El verdadero valor del anillo**

Vengo maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo ganas de hacer nada. **Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto**.

 ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

EL MAESTRO, SIN MIRARLO, LE DIJO:

Cuánto lo siento muchacho. No puedo ayudarte, ya que debo resolver primero mi propio problema. Quizá después…

Y, haciendo una pausa, agregó: – Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después, tal vez, te pueda ayudar.

E…encantado, maestro. Titubeó el joven, **sintiendo que de nuevo era desvalorizado** y sus necesidades postergadas.

Bien- continuó el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo meñique de la mano izquierda y, dándoselo al muchacho, añadió:

Toma el caballo que está ahí fuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible., y no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó al mercado, y empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes, que lo miraban con algo de interés hasta que el joven decía lo que pedía por él.

Cuando el muchacho mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le giraban la cara y tan sólo un anciano fue lo bastante amable como para tomarse la molestia de explicarle que **una moneda de oro era demasiado valiosa para entregarla a cambio de un anillo**. Con afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un recipiente de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro y rechazó la oferta.

Después de ofrecer la joya a todas las personas que se cruzaban con él en el mercado, que fueron más de cien, y abatido por su fracaso, montó en su caballo y regresó.

Cuánto hubiera deseado el joven tener una moneda de oro para entregársela al maestro y liberarlo de su preocupación, para poder recibir al fin su consejo y ayuda.

ENTRÓ EN LA HABITACIÓN.

Maestro, dijo. Lo siento. No es posible conseguir lo que me pides. Quizás hubiera podido conseguir dos o tres monedas de plata, pero **no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.**

Eso que has dicho es muy importante, joven amigo. Contestó sonriente el maestro. **Debemos conocer primero el verdadero valor** del anillo. Vuelve a montar a tu caballo y ve a ver al joyero. ¿Quién mejor que él puede saberlo? Dile que desearías vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que te ofrezca: no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar.

El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó, y luego le dijo al chico:

Dile al maestro muchacho, que si lo quiere vender ya mismo, no puedo darle más de cincuenta y ocho monedas de oro por su anillo.

¿58 monedas? Exclamó el joven.

Sí, replicó el joyero. Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él más de cerca de 70 monedas, pero si la venta es urgente…

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

Siéntate, dijo el maestro después de escucharlo. **Tú eres como ese anillo: una joya valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte un verdadero experto**. ¿Por qué vas por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo meñique de su mano izquierda…

**Responda:**

1. **¿Cuál fue el motivo principal por el cual el joven se acercó al maestro?**
2. **¿Por qué el maestro no quiso atender inmediatamente al joven?**
3. **¿Qué sintió el joven cuando el maestro le pidió un favor a cambio de ayudarle?**
4. **¿Qué ocurría cuando el joven mencionaba el valor requerido por el anillo en el mercado?**
5. **¿Por qué el joven se esforzaba por volver con la moneda de oro ante el maestro?**
6. **Según el relato, ¿A quién representaba el anillo?**
7. **Complete la historia considerando el consejo del maestro y la forma en que Ud. cree siguió viviendo aquel joven luego de esta experiencia.**

|  |
| --- |
| **Ítem II: Complete el cuadro según la información otorgada en clases. (Colores, palabras)****(1 PUNTO CADA UNA, 9 PUNTOS EN TOTAL”)** |

El cuadro de la autoestima

|  |
| --- |
| 4.- |

1.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 5.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 6.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 7.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 9.- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **ITEM III: Responda. (5 PUNTOS CADA UNA, 20 PUNTOS EN TOTAL)** |

1. ¿Qué es autoestima?
2. Mencione las 2 categorías en que se divide la obtención de una buena autoestima.
3. Según su apreciación, defina porque estas 2 áreas son principales.
4. Mencione según su conocimiento al menos 5 maneras distintas de aumentar nuestra autoestima y explique por qué.

|  |
| --- |
| **ITEM IV: a continuación, aparecerá una lista con 18 frases de las cuales son 9 para autoestima alta y 9 frases para autoestima baja, lea atentamente cada frase y anótela en el recuadro con el número que corresponda según pertenezca a: autoestima alta o baja. (1 PUNTO CADA UNA 18 PUNTOS EN TOTAL)** |

1. Usa su intuición y percepción
2. Usa sus perjuicios
3. Es libre, nadie lo amenaza
4. Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades
5. Se siente acorralado, amenazado, amenaza a los demás
6. Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo
7. Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático
8. Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende
9. Es conscientes de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos
10. Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del hoy
11. No acepta su sexo y tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto y se vuelve agresivo(a)
12. Acepta su sexo y se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera
13. Se aprecia y se respeta a sí mismo y a los demás
14. Tiene confianza en sí mismo y en los demás
15. Se desprecia y humilla a los demás
16. Desconfía de sí mismo y de los demás
17. Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar
18. Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien, no aprende a mejorar.

|  |  |
| --- | --- |
| **AUTOESTIMA ALTA** | **AUTOESTIMA BAJA** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |