**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre: |  |
| Curso: | 4° Básico | Fecha: |  |
| Objetivo: | **Distinguir características personales que valoran positivamente** |

**¿Qué es la autoestima?**
La autoestima es la opinión general que tienes de ti mismo, se trata de un juicio sobre ti mismo, a la vez que una actitud sobre ti mismo.

Incluye:

* Creencias. Por ejemplo “valgo mucho” o “soy competente”
* Emociones: de orgullo, vergüenza, autorespeto, triunfo…

Tener una buena autoestima es tan importante como tener un fuerte sistema inmunológico; protege de las adversidades y de las dificultades de la vida, otorgando la fuerza para luchar contra ellas cuando se presentan.

Nadie está libre de problemas, sin embargo se pueden enfrentar mejor si contamos con habilidades como una alta autoestima, además de otras como la resiliencia.

Si tienes una autoestima alta, tendrás un sentido de satisfacción que viene de reconocer y apreciar tu propio valor, amándote a ti mismo y aceptándote. Es muy importante para tu bienestar psicológico, para tener relaciones personales sanas y para tener una vida exitosa.

Lo contrario es tener un concepto negativo de ti mismo y es entonces cuando se da una autoestima negativa o baja.

**ACTIVIDAD: LO QUE ME GUSTA DE MÍ.**

RESPONDE:

1. Un atributo físico que me agrada de mi es…………………………………………………………………
2. Una característica de mi personalidad que me agrada es …………………………………………
3. Una habilidad que me agrada de mi es…………………………………………………………………….

Ahora realiza un collage donde dibujes cosas, lugares y habilidades que expresen quien eres tú, lo que te gusta hacer y aquello que eres bueno realizando o con lo que te sientes cómodo.

COLLAGE: Consiste en dibujar diferentes imágenes en el mismo espacio.