**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 6°A  | Fecha: semana N° 7 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** |
| **Objetivo (OA2):** Analizar sus relaciones, presenciales o virtuales a través de las redes sociales, y las de su entorno inmediato. |
| **Contenidos:** Autoestima y relaciones interpersonales.  |
| **Objetivo de la semana:** Analizar la relación entre autoestima y relaciones interpersonales mediante realización de guía de trabajo.  |
| **Habilidad:** Analizar  |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de analizar y qué entendemos por autoestima y relaciones interpersonales.



**Entonces:**

**Analizar es:** Examinar detalladamente una cosa, separando o considerando por separado sus partes, para conocer sus características o cualidades, o su estado, y extraer conclusiones.

**Entendemos por Autoestima:** Aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo.

**Entendemos por relaciones interpersonales:** Las relaciones interpersonales son asociaciones entre dos o más personas.

|  |
| --- |
|  La autoestima consiste en tener una actitud positiva hacia uno mismo. ... Es muy importante desarrollar, trabajar y mejorar nuestra autoestima diariamente. La autoestima nos ayuda a sentirnos mucho mejor con nosotros mismos, lo que influye en nuestro comportamiento. |

**AUTOESTIMA Y RELACIONES INTERPERSONALES.**

****

En las guías anteriores veíamos la importancia que cuidar con quién nos relacionamos, ya sea de forma presencial o por medio de redes sociales, hoy analizaremos la importancia de tener buenas relaciones con los demás y rodearnos de gente que nos acepte y quiera como somos para tener una buena autoestima y relaciones sanas.

La autoestima es algo fundamental para nuestro desarrollo personal. Autoestima es quererse a uno mismo y querer a los demás. Significa saber que somos valiosos, que merecemos la pena, que somos capaces, y no sólo saberlo sino afirmarlo, creérnoslo y actuar conforme a esa creencia. Implica respetarnos a nosotros mismos y enseñar a los demás a hacerlo.

Las relaciones con los demás son fundamentales para formar nuestra autoestima. De esta manera, sabemos que las buenas relaciones sociales potencian nuestra autoestima y las personas con buena autoestima, crean, fomentan y se vinculan de manera sana y satisfactoria. Por ende, es fundamental la autoestima en las relaciones interpersonales.

Mi autovaloración, o sea la imagen que tengo de mí mismo, está influenciada por todo lo que experimento día a día, por mi historia personal pero sobre todo por la valoración que tanto yo como las personas, que han sido y son, importantes en mi vida hacen de mí, por este motivo es muy importante que te rodees de personas positivas, que valoren y destaquen tus características positivas, al igual que tú de ellos, ya que fijarnos en lo negativo no hace bien a nadie, debemos intentar siempre enfocarnos en lo bueno que tenemos y hacemos.

Tener unas buenas relaciones interpersonales, esto quiere decir, relacionarnos de buena forma con los demás, provoca una mejora de la felicidad, la salud mental y por último la salud física.

A continuación te invito a escribir un tweet muy particular. En la red social Twiter solo se pueden escribir mensajes de 40 palabras como máximo, en esta ocasión el mensaje que escribirás será sobre ti, en 40 palabras debes describirte destacando solo cosas positivas que quieres resaltar y dar a conocer a los demás.

EJEMPLO:

Soy una persona muy alegre y risueña, me gusta sonreír siempre y alegrar a los demás cuando están tristes. También soy una persona muy sociable, me gusta salir con mis amigos, pasar un buen rato junto, conversar sobre nuestras vidas.

AHORA ES TU TURNO, ESCRIBE TU TWEET.



Destacar las cosas positivas de uno mismos es muy importante, sin embargo, hacer lo mismo con las personas que me rodean también es tremendamente valioso. En esta ocasión te invito a elegir a 3 personas que sean importantes para ti (amigos, familiares), deberás escribir su nombre, por qué es importante para ti y destacar 3 características positivas de cada persona.

EJEMPLO: 1. Antonia Moya, mi mamá. Es una persona importante porque siempre me apoya.

1. Es alegre.
2. Nunca se rinde.
3. Siempre se preocupa que yo esté bien.

Persona 1: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Características positivas:

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

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

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Persona 2: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Características positivas:

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

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

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Persona 3: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Características positivas:

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

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

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Para reflexionar**

¿Por qué es importante mantener buenas relaciones con los demás?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ¿De qué forma destacar siempre lo positivo impacta mi relación con las personas que me rodean?

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

**No olvides enviar una fotografía de tus actividades terminadas al WhatsApp del curso.**

Recuerda enfocarte siempre en lo positivo de ti y los demás.



Autoevaluaciòn o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

……………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

