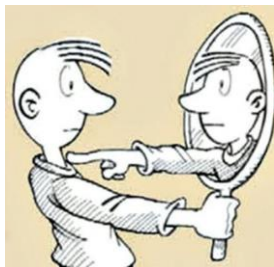


Los seres humanos, en un momento u otro de nuestra vida, nos formulamos una serie de preguntas sobre el origen de nuestra existencia y el sentido de nuestra vida: ¿Quién soy yo? ¿Por qué estoy aquí? ¿Pará qué vivo? ¿Por qué tengo que morir? ¿Estamos solos en el universo? ¿Qué hay más allá de la muerte?...

Son preguntas que nos impulsan a encontrar respuestas que vayan más allá de lo que nuestros sentidos son capaces de percibir. Para encontrarlas debemos buscar en nuestra propia historia y en la de toda la humanidad. De este modo estaremos en condiciones de descubrir lo que da sentido último a nuestra existencia es un misterio el **Misterio de Dios**. Es importante que nos preguntemos quienes somos para valorarnos como personas.

¿Quién soy yo?



EL VALOR DE LA PERSONA Y LA AUTOESTIMA

"Persona" es un concepto muy usado, pero al que se le han dado diversos sentidos, incluso contradictorios entre sí, de tal modo que la valoración y el trato a las personas dependen de la concepción que tengamos de dicho concepto. Etimológicamente, viene del griego "prosopon" = rostro, cara, figura: la máscara que usaban los actores de teatro. Fue la reflexión cristiana la que dio, en nuestra cultura occidental, toda la riqueza y profundidad a este término, partiendo de que cada hombre es una imagen única e irrepetible de Dios, y de ahí el valor y la dignidad que cada hombre tiene: es un ser capaz de amar y de pensar, de ser libre y responsable de su propio destino.

Este tiempo de búsqueda es un proceso que se lleva a cabo con el avance de la edad, es un momento muy importante empezar a descubrirse como personas para poder considerar a los otros como personas, a cuestionarse sobre ¿quién soy?, ¿cómo soy?, ¿a dónde voy?, ¿de dónde vengo?.

Es importante auto conocerme (¿Cuáles son mis debilidades, defectos, aptitudes, actitudes, valores, aspectos positivos, negativos?) para poder tener como plataforma la seguridad en mí mismo y para relacionarme con los demás.

Existen 3 aspectos importantes que integran a la persona humana: el físico, el psíquico y el espiritual. Estos aspectos no están desarticulados, sino más bien, están integrados y armonizados entre ellos.

1. Aspecto físico (mi cuerpo): Abarca todo lo relacionado con mi cuerpo y mis instintos, por ejemplo: dolor, hambre, sabor, placer, tacto, sexo, etc.

2. Aspecto psíquico: Abarca mis sentimientos y emociones, como amor, alegría, rencor, tristeza, entusiasmo, enojo, etc.

3. Aspecto espiritual: Abarca mi inteligencia y voluntad; por medio de estas dos herramientas puedo aprender tantas cosas de la vida como de la escuela, pero lo más importante es que por medio de ellas puedo pensar, analizar, saber qué es lo que me supera y me destruye, cuáles son mis ideales y valores a fin de trabajar por conseguirlos y fomentarlos.

"Ninguno de estos aspectos es más importante que los otros. Los tres son muy importantes y deben de estar en armonía. De esta armonía va a depender la madurez de la persona"

ACTIVIDADES:

1. Lee y escribe 4 conclusiones del tema:

EL VALOR DE LA PERSONA Y LA AUTOESTIMA

2. Realiza las siguientes actividades:

VER:

➤ Vivimos hoy una situación muy difícil, este es tiempo de retos y desafíos. Lee la siguiente frase y reflexiona e identifica que nos propone para nuestra vida y la de nuestro país:

"Nada volverá a ser como antes una vez superada la crisis del coronavirus".

JUZGAR:

➤ Con mucha honestidad completa los siguientes campos que te ayudaran a reconocerte y conocerte un poco más:

I. Mi realidad:

1. Yo soy.....
2. Yo tengo.....
3. Yo puedo.....
4. La vida es.....

5. Mi familia es.....
6. Lo mejor de mi es.....
- II. Mis límites:
 7. Soy incapaz de.....
 8. Tengo miedo a.....
 9. Me siento incomodocuando.....
- III. Mis aspiraciones:
 10. Me gustaría.....
 11. Si yo pudiera.....
 12. Lo que nunca voy hacer es.....
 13. Yo busco en la vida.....
 14. Lo que tengo que cambiar.....
 15. Lo más importante de mi proyecto de vida es.....
 16. Lo que me comprometo a cambiar.....

PROPONGO ACTUAR:

- **Elabora una lista de tus propias cualidades: Las que mantienen aún en semilla, las que están en crecimiento y las que ya dan fruto.**

.....

.....

.....

CELEBRAMOS:

- **Lee con detenimiento la letra de esta canción, interiorízala y rescata el mensaje para ti:**

“SE BUENO CONTIGO”

Acuérdate siempre de ti,
levanta tu cabeza y ven a sonreír
Se tú mismo sinceramente,
acéptate agradecidamente
valórate gozosamente
perdónate completamente

Coro:
Acuérdate siempre de ti
Levanta tu cabeza y ven a sonreír
Donde quiera que estés.

Trátate generosamente
Equilíbrate armoniosamente
Bendícete abundantemente
Confía en ti con fiadamente
Coro:

Date poder conscientemente
Y exprésate radiantemente
Entrégate entusiastamente
Para poder seguir con todo el
corazón.

Autor: Alberto Plaza