Multicurso – Experiencia de Aprendizaje 3

**¿Cuál son los efectos de la contaminación del aire en la salud y el ambiente?**

 (SEMANA 9)

¡Hola! Te saluda Sebastián, nuevamente con este ‘multicurso’ que viene siendo DPCC, Comunicación, Matemática, Ciencias Sociales, Ciencia y Tecnología y Ed. Física a la vez. Estas son las 4 actividades de esta carpeta MultiCurso9. Si sólo necesitas el tema de un curso, busca en los títulos el nombre del curso que desees.

**En esta carpeta estamos trabajando con:**

* **Actividad 6:** **Ciencia y Tecnología** (Pág. 1)
* **Actividad 7: Ciencias sociales** (Pág. 2)
* **Actividad 8: DPCC** (Pág. 7)
* **Actividad 9: Educ. Física** (La puedes descargar desde la página de Bela, no necesariamente aquí)

En la carpeta de **Multicurso** las semanas no importan, sino las actividades de cada curso, pero quise ordenarlo así de semanalmente para evitar problemas de incomprensión… y porque no me es posible hacer las 16 actividades de porrazo en una semana :’’ Trataré de hacerlo en cuanto antes posible. Gracias por tu paciencia y comprensión…

ACTIVIDAD 6

**Indagamos sobre la información de algunos óxidos que contaminan el aire (Ciencia y Tecnología)**

En esta actividad identificaremos la calidad del aire de nuestro entorno y luego realizaremos una indagación acerca de la formación de los óxidos.

Esta actividad es un tantito emocionante sí que sí xd como la vez pasada, Bela preparó un video para explicarlo de manera didáctica y para que resuelvan juntos, según lo que entendieron, El link al video es el siguiente:
https://www.youtube.com/watch?v=iAIwFllRGiA

Para que descargues las plantillas por Power Point que usé, puedes ingresar a este link y descargarlo:

https://drive.google.com/file/d/1RoxSNHdZ47\_SR8SeE2kfVJy-Okbmktlz/view?usp=sharing

Aquí te dejo las plantillas de lo que vas a hacer en la indagación con Bela:

Problematizamos la situación

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variable independiente (causa)** | **Variable dependiente (efecto)** | **Intervinientes** |
|  |  |  |

Generamos y registramos datos e información

|  |  |
| --- | --- |
| **Grupo control (sugerido)** | **Grupo experimental (sugerido)** |
| Vaso I: clavo expuesto al aire | Vaso II: clavo en agua Vaso III: clavo en agua con …. Vaso IV: clavo en …………… |

|  |  |
| --- | --- |
| **N° de vaso** | **Días de observación (registremos las observaciones en los recuadros)** |
| **Dia 1** | **Dia 2** | **Dia 3** | **Dia 4** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

ACTIVIDAD 7

**Explicamos como algunas decisiones y acciones de los actores sociales deterioran la calidad del aire (Ciencias sociales)**

En esta actividad, explicaremos cómo algunas decisiones y acciones de los actores sociales influyen en el deterioro de la calidad del aire, considerando dimensiones naturales, sociales, sanitarias, económicas, políticas, entre otras.

Leemos el estudio del caso sobre la declaratoria de emergencia ambiental en los distritos de Ventanilla y Mi Perú (Provincia Constitucional del Callao) en 2017. En dicho estudio, identificamos cuál es la problemática ambiental y quiénes son los actores sociales involucrados. (Te resumo aquí el texto)

Estudio del caso sobre la declaratoria de emergencia ambiental en los distritos de Ventanilla y Mi Perú (Provincia Constitucional del Callao)

Declaran en emergencia ambiental a Ventanilla y Mi Perú

El Ministerio del Ambiente aprobó hoy esta medida y entidades tendrán 90 días hábiles para ejecutar acciones que detengan la contaminación en ambos distritos del Callao.

El Minam declaró hoy en emergencia ambiental un área de 834 mil $m^{2}$, localizada en distritos de Ventanilla y Mi Perú. La medida se tomó debido a las altas concentraciones de plomo en el ecosistema y en la sangre de la población de esta parte del Callao, denunciadas desde el 2014 por el diario El Comercio.

Según la Resolución Ministerial N.° 307-2017/MINAM, publicada en diario oficial El Peruano, esta declaratoria de emergencia ambiental tendrá vigencia durante 90 días. En ese plazo, 6 entidades del Estado, cumplirán acciones que frenen polución generada, principalmente, por empresas que funden plomo en el Parque Industrial de Ventanilla.

¿Qué acciones dispone la emergencia ambiental?

Se harán tamizajes de sangre estudiando concentraciones de plomo y metales pesados como cadmio, en población de asentamientos humanos de Mi Perú afectados: Virgen de Guadalupe, Casuarinas de Guadalupe, Sagrado Corazón de Jesús, y sectores E y K.

La Dirección Regional de Salud del Callao estudiará los niveles de contaminación del agua, del aire y del suelo; mientras que el Organismo de Evaluación y Fiscalización Ambiental (OEFA) del Ministerio del Ambiente y el Ministerio de la Producción (Produce) supervisarán que las empresas del parque industrial cumplan las normas ambientales.

Por su parte, las municipalidades de Mi Perú y Ventanilla arborizarán la frontera entre los asentamientos humanos contaminados y la zona industrial.

Días antes de aprobarse la DEA, la ministra del Ambiente, Elsa Galarza, dijo en entrevista con El Comercio que la contaminación en Ventanilla y Mi Perú “es evidente” y que se tomarán medidas para revertir la contaminación.

Por su lado, Giuliana Becerra Celis, titular de la Dirección General de Calidad Ambiental del Minam, dijo que “en 90 días hábiles no se pueden solucionar todos los problemas de la zona, pero esta medida ayudará a tener acciones más concretas y claras”.

Alta contaminación

Según estudios de la Dirección Regional de Salud del Callao, entre el 2011 y el 2016 el plomo en el aire superó el estándar de calidad ambiental: 0,5 microgramos de plomo por cada metro cúbico de aire (g/$m^{3}$). En setiembre del 2016 se detectaron 0,78 g/$m^{3}$.

Además, del 3 al 21 de marzo del 2017, el OEFA estudió el suelo y detectó plomo en varios puntos de la zona industrial (238 % más de lo permitido) y de los asentamientos (219 %).

Este año, el OEFA cerró temporalmente hornos de 3 fundiciones en el parque industrial de Ventanilla. Según Keyla Quispe, funcionaria de esta entidad, la medida se tomó porque estas empresas no controlaban sus emisiones y no había forma de saber si estaban contaminando el medio ambiente.

No es la primera vez

Esta es la segunda vez que se declara en emergencia ambiental un área del Callao. En el 2008, el Consejo Nacional del Ambiente, declaró esta medida en el mar Taboada.

En este sector, se estaban arrojando los desagües de la ciudad sin tratamiento. Por entonces, todavía no se terminaba de construir la planta de tratamiento de aguas servidas que actualmente opera allí y que controló la contaminación

Desde el 2008, año en que se aprobó la Ley N° 29243, que regula la declaratoria de emergencia ambiental, la máxima autoridad ambiental del Perú ha declarado esta medida en 10 ocasiones, contando el caso de Ventanilla y Mi Perú.

Al desarrollar la lectura, tomamos en cuenta las siguientes preguntas:

(En algunas preguntas te ayudare y en lo más fácil dejare que lo hagas tu uwu)

* **¿Cuál es la problemática ambiental que se presenta en Ventanilla y Mi Perú?** (La problemática lo subraye en la lectura)

La problemática ambiental que se presenta en Ventanilla y Mi Perú es…

* **¿Cuáles son las evidencias de los efectos de la contaminación del aire en la salud de la población?** (La respuesta también lo subraye en la lectura)
* **¿Qué información podemos extraer de la fotografía y el mapa?**

De la imagen podemos extraer que hubo industrias que contaminaban el ambiente y deterioraban la calidad del aire, y del mapa puedo extraer que hubo una zona en el sector E y X con zonas industriales, asentamientos y colegios que eran las direcciones de calidad ambiental donde más hubo contaminación.

Frente a una problemática ambiental, es necesario identificar a los actores sociales. Somos actores sociales cada una/o de nosotras/os, todos los colectivos y organizaciones de la comunidad, región o país, las empresas y el Estado, ya que como ciudadanas y ciudadanos participamos y construimos con nuestras decisiones y acciones los lugares donde vivimos. Retomando el estudio del caso, respondemos la siguiente pregunta:

* **¿Quiénes son los actores sociales y cómo participan frente a la problemática ambiental en Ventanilla y mi Perú?** (Si te das cuenta, en el texto hay varias personas como la ministra del ambiente, una organización como la OEFA, la funcionaria de esta entidad que son los actores sociales que ayudan a Ventanilla y mi Perú en esta situación problemática, entonces conforme a lo que te expliqué, responderás esta pregunta, y te ayudare para que identifiques como participan los actores sociales, subrayándolos en la lectura)

Los actores sociales que identifique en la lectura son 4, estos son:

1. La ministra del ambiente, Elsa Galarza,
2. Giuliana Becerra Celis, titular de la Dirección General de Calidad Ambiental del Minam
3. El OEFA
4. Keyla Quispe, funcionaria de esta entidad

Estos actores sociales participaron frente a la problemática ambiental en Ventanilla y Mi Perú…

Tomemos en cuenta que…

Para estudiar el caso, debemos considerar que “una emergencia ambiental es la ocurrencia de un daño ambiental súbito y significativo generado por causas naturales, humanas o tecnológicas que deteriore el ambiente, ocasionando un problema de salud pública como consecuencia de la contaminación del aire, el agua o el suelo”.

Asimismo, otra forma de analizar la realidad ambiental es desde sus múltiples dimensiones: naturales, sociales, económicas, políticas, sanitarias, culturales, etc. Desde la dimensión de la salud, por ejemplo, podemos afirmar que la contaminación del aire tiene efectos perjudiciales en la población, que van desde infecciones respiratorias hasta cáncer al pulmón.

Ahora, **elaboramos** un cuadro para describir la problemática ambiental en Ventanilla y Mi Perú desde sus múltiples dimensiones, y las decisiones y acciones de los actores sociales para mejorar la calidad del aire. (En el cuadro, según las dimensiones, vas a tener que describir la problemática ambiental y las decisiones de los actores sociales que anotaste en la pregunta anterior, yo solo describiré la problemática ambiental, y tú vas a describir las acciones de los actores sociales como lo describiste en la pregunta anterior)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dimensiones** | **Descripción de la problemática ambiental** | **Decisiones o acciones de los actores sociales** |
| Dimensión natural (afectación del aire) | Los materiales pesados como el cadmio y el plomo empezaron a contaminar el aire en Ventanilla y mi Perú. |  |
| Dimensión social (población afectada) | La mala calidad del aire trae enfermedades a las personas, las afecta en su actividad económica |  |
| Dimensión sanitaria (afectación a la salud) | En la salud, la contaminación del aire tare enfermedades pulmonares en las personas, como la neumonía, la bronquitis, el asma, y también trae enfermedades crónicas. |  |
| Dimensión económica (actividades económicas que generan contaminación) | Las actividades económicas que generan contaminación son la pesca, las personas que venden productos de industrias y las personas que trabajan en los restaurantes, también, los taxistas que botan monóxido de carbono. |  |
| Dimensión política (acciones y medidas de gobiernos local, regional, nacional y ciudadanía) | Las medidas que tomo el gobierno, con sus ministros, fueron necesarias para poder disminuir los contaminantes de plomo en Ventanilla y mi Perú. |  |

Finalmente, explicamos en un texto, a partir del cuadro anterior, la problemática ambiental de la contaminación del aire en Ventanilla y Mi Perú desde las decisiones y actuaciones de los actores sociales considerando las distintas dimensiones. (Vas a redactar un texto donde expliques la problemática de la contaminación del aire en Ventanilla y mi Perú)

**La contaminación del aire en Ventanilla y mi Perú**

En Ventanilla y Mi Perú se han registrado altas concentraciones de plomo en el ecosistema, causando enfermedades en las personas de esa comunidad

Es por eso que los actores sociales tomaron acciones, como….

Gracias a estas acciones, la disminución de plomo ha disminuido causando que el ambiente se vea agradable, y las emociones de las personas sean positivas, cuidando así nuestro planeta

Reflexionamos:

Respondemos las siguientes preguntas:

* **¿Será necesario llegar a una situación de emergencia ambiental para empezar a actuar?, ¿por qué?** (Esta es una pregunta para que tú reflexiones, tú crees que es necesario llegar a una situación de emergencia ambiental, como la mala calidad del aire, la extinción de animales, la contaminación en el ambiente, para que podamos empezar actuar, es decir, podamos cuidar nuestro planeta, con nuestras acciones que tomamos, ya reflexionado, respondes esta pregunta)
* **¿Qué derechos de la población se afectan en este tipo de situaciones?**

El derecho a la salud, ya que, las personas sen enferman con este tipo de situaciones, también, el derecho a trabajar, ya que estas actividades que practica sostienen a su familia.

Evaluamos nuestros avances

**Competencia**: Construye su identidad.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Criterios de evaluación | Lo logré | Estoy en proceso | ¿Qué puedo hacer para mejorar? |
| Identifiqué a los actores sociales y expliqué sus decisiones o acciones para abordar problemáticas ambientales. |  |  |  |
| Analicé la problemática de la calidad del aire desde sus distintas dimensiones. |  |  |  |

ACTIVIDAD 8

**Autorregulamos nuestras emociones para contribuir al bienestar emocional (DPCC)**

En esta actividad, reconoceremos nuestras emociones y aprenderemos a regularlas. Esto nos servirá para mejorar nuestra autoestima y proponer acciones cotidianas que contribuyan al bienestar emocional.

¡Comencemos!

Para conocer sobre nuestras emociones, leemos los textos “¿Qué son las emociones y cómo las reconocemos?” y “Emociones positivas y negativas”.

**¿Qué son las emociones y cómo las reconocemos?**

Las emociones son estados afectivos que se presentan como reacción ante una situación específica que las estimula. Las emociones se caracterizan por ser…



Ante una misma emoción, pueden existir diferentes formas de actuar; es decir, dos personas distintas pueden sentir alegría o cólera, pero demostrarlo de diferente manera. La forma en que reaccionen dependerá de muchos factores, entre los cuales están la experiencia y el aprendizaje. A veces, desde pequeñas/os, nos condicionan a mostrar ciertas emociones y a contener otras, por nuestra condición de ser mujer u hombre, lo cual no favorece nuestro desarrollo emocional.

**Manejando emociones a nuestro favor: reconoce tus emociones**

El primer paso para manejar nuestras emociones es reconocerlas e identificar de qué manera se presentan en nosotras/os. Esto nos permitirá aspirar a cumplir el segundo: aprender a manejarlas, lo cual se vincula con la autorregulación emocional.

Regular las emociones no es lo mismo que reprimirlas. La represión no es saludable, pues puede causarnos daño a nosotras/os mismas/os o a quienes nos rodean. Lo que debemos procurar es dedicar un tiempo a reflexionar sobre nuestras propias emociones, observar la situación en perspectiva y tratar de construir espacios más saludables para evitar caer en el descontrol.

**Emociones positivas y negativas**

En la actualidad, las emociones positivas y negativas se consideran diferentes por las consecuencias que tienen para las personas. Pero, en el ser humano, pueden convivir al mismo tiempo los dos tipos, sin necesidad de que la presencia de unas implique la ausencia de otras.

Tanto las **emociones positivas** (alegría, amor, armonía, entusiasmo, cariño, sorpresa, esperanza, etc.) **como las negativas** (miedo, tristeza, ira, nerviosismo, frustración, etc.) son necesarias e importantes para una persona.

Una **emoción negativa** nos alerta de un posible peligro y nos empuja a actuar de forma urgente para solucionar dicho peligro; a la vez, reduce las opciones de respuesta. Mientras que las **emociones positivas** dan seguridad y permiten generar y ampliar los recursos o las opciones de respuesta, modificando las formas de pensar y actuar; además, nos ayudan a estar más abiertas/os y a tener curiosidad por explorar el mundo.

Luego, desarrollamos lo siguiente:

Elaboramos una relación de nuestras emociones. Las clasificamos en positivas y negativas, y las organizamos en un cuadro. (En el cuadro vas a tener que elaborar un cuadro donde va a identificar tus emociones positivas y negativas)

|  |  |
| --- | --- |
| **Emociones positivas** | **Emociones negativas** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Respondemos:

* **¿De qué formas expresamos nuestras emociones? Mencionamos un ejemplo por cada una de las formas (fisiológicas, faciales universales y lenguaje corporal).** (Explicas de que forma expresas tus emociones y das un ejemplo, por ejemplo, yo expreso mi emoción cuando me asusto, me alegro, me entristezco, pero nos piden un ejemplo de cada una de las formas, recuerda que: Forma fisiológica: Cuando sentimos vergüenza y nuestras mejillas se sonrojan Faciales universales: Cuando expresamos felicidad mediante la sonrisa Lenguaje corporal: Cuando estoy triste tengo mis hombros caídos Así tu darás tu ejemplo por cada una de las formas expresando tus emociones)
* **¿De qué manera un ambiente contaminado puede afectar nuestras emociones?**

El ambiente contaminado afecta nuestras emociones, causándonos depresión y tristeza, por lo que estamos haciendo con nuestro planeta, y por el ambiente, que se siente solitario, expresando nuestras emociones negativas.

Tomemos en cuenta que…

Para aprender a regular nuestras emociones, es importante identificar qué nos ocurre cuando, ante ciertas situaciones, sentimos que las emociones nos desbordan.

Ahora, pensemos en una situación en la cual hayamos sentido que las emociones nos desbordaron y no las pudimos controlar. Describámoslas teniendo en cuenta la situación en la que se presentaron, cómo se manifestaron, las personas involucradas y las consecuencias que originaron (Creo que cada uno de nosotros ha tenido expresiones negativas, en las que se han desbordado y no se han podido controlar, por nuestras malas acciones y decisiones, si tuviste un caso así, descríbelo, teniendo en cuenta donde se presentaba la situación, como se manifestó, las personas que estaban a tu alrededor y las consecuencias que origino)

Reflexionamos sobre la situación descrita y completamos el siguiente cuadro: (Según la situación en la que has pensado, vas a responder las preguntas al ladito uwu)

|  |  |
| --- | --- |
| **Preguntas para reflexionar** | **Respuestas** |
| ¿Cuáles fueron las emociones que sentimos que se desbordaron? Mencionamos las formas de expresión que permiten identificarlas. |  |
| ¿Qué fue lo que originó las reacciones emocionales desbordadas? |  |
| ¿Qué pasó por nuestra mente al sentir nuestras emociones desbordadas? |  |
| Recordando cómo nos sentimos en ese momento, ¿qué pudimos haber hecho para resolver la situación de manera satisfactoria? |  |

Existen algunas actitudes que podemos desarrollar para controlar nuestras emociones. ¿Alguna vez alguien te ha dicho que eres empática/o o que te falta ser asertiva/o?

A continuación, leemos los textos **“Empatía y asertividad” y “El caso de Julián”.** Durante el proceso de lectura del segundo texto, identificamos las actitudes y emociones de los personajes

**Empatía y asertividad**

**La empatía como habilidad social: disposición para el diálogo**

Por ello, la empatía es un recurso fundamental para romper con ciclos de resentimiento y posibles desbordes emocionales. La empatía es mucho más que una habilidad: es una predisposición actitudinal que debemos practicar para poder tomar perspectiva cuando ciertas emociones empiezan a nublar nuestro juicio. La empatía, en ese sentido, es un sentimiento complejo y de múltiples dimensiones

Por una parte, presenta una dimensión emocional o instintiva, vinculada a la compasión, la preocupación o la indignación; y, por otra, una cognitiva: forzarse a ponerse en el lugar del otro, observar la situación desde distintas perspectivas, aunque predomine, por ejemplo, un sentimiento de odio y rencor.

La empatía, en cualquier caso, implica un esfuerzo por suspender, aunque fuera por un momento, aquello que nos mantiene ensimismadas/os, encerradas/os en nosotras/ os mismas/os. Sea por reacción espontánea o por esfuerzo racional, la empatía es un mecanismo, una capacidad, un sentimiento que nos impulsa a pensar que nosotras/os no somos ni seremos dueñas/os de la verdad, ni siquiera de los sentimientos que creemos que nos pertenecen.

**El asertividad como habilidad social: iniciativa para el diálogo**

Una de las habilidades sociales a la que podemos recurrir para expresar nuestras emociones y sentimientos es el asertividad o la comunicación asertiva. Esta nos permitirá expresar lo que realmente queremos sin la presión del grupo, y con ello ayuda a fortalecer las relaciones con otras personas y a prevenir situaciones de violencia.

La comunicación asertiva es mucho más que solo mostrar disposición a dialogar: es comprometerse con una situación reconociendo distintos factores que podrían afectar la comprensión de lo que uno quiere decir y hacer.

Por ello, la comunicación asertiva es una habilidad compleja que no se logra tan fácilmente. Implica reconocer causas, pensar en consecuencias y tener el valor de abrir nuestros sentimientos frente a otro. Reconocer la necesidad de ser asertivos y progresar poco a poco en ese sentido es una gran medida para restaurar nuestras relaciones interpersonales

**El caso de Julián**

A Julián le encanta dibujar y, ahora que participará en un concurso, dedica buena parte de los recreos a practicar. Antes, Mario compartía mucho de ese tiempo con Julián, así que últimamente se han ido distanciando.

Sin embargo, hoy Julián se acercó un momento al grupo de chicos de su salón para participar de la conversación. El sábado será la fiesta de quince años de Patty y los chicos hablaban de eso.



Julián se enojó tanto que intentó golpear a Mario, quien lo esquivó. Los demás empezaron a “meter candela”: “¡Uy, uy! ¡No me dejo! ¡Bronca, bronca!”.

Mario siguió burlándose de él, mientras lo retaba. Los ánimos se fueron caldeando e intercambiaron algunos golpes, cuando de pronto se acercó un profesor y detuvo la pelea.

Todos los involucrados recibieron una nota para asistir a una reunión en la subdirección con su tutor. Por sus caras al final del día, resultaba evidente su preocupación.

Luego de la lectura, realizamos lo siguiente:

* **Elaboramos un diálogo asertivo para que Julián y Mario resuelvan el problema. Proponemos las palabras que cada uno podría emplear.** (El dialogo puede ser así)

**Mario:** Perdóname por molestarte, ya no lo volveré a hacer

**Julián:** No, perdóname a mi por haberme distanciado, eres mi amigo

**Mario:** No te preocupes, el dibujo te gusta mucho a ti, no necesitas disculparte

**Julián:** No, te dedicare mas tiempo, incluso, puedo enseñarte a dibujar para que participes conmigo en el concurso

**Mario:** Oh, eso sería genial, gracias

* **Respondemos: ¿Cómo Julián podría demostrar empatía frente a lo sucedido con Mario? ¿Cómo se expresa la empatía en nosotras/os?**

Yo creo que Julia demostraría empatía pensando en lo que hizo, que fue lo que incentivo a su amigo a molestarlo, entonces, demostraría ser empático reconociendo que se ha alejado y dándole mas tiempo a Mario, su amigo

La empatía se muestra en nosotros cuando entendemos por lo que paso la otra persona, poniéndose en sus zapatos y demostrándole nuestro apoyo.

* **Explicamos cómo la empatía y el asertividad contribuyen a controlar nuestras emociones**

La empatía nos ayuda a controlar nuestras emociones, a ponernos en los zapatos de otros y dándole nuestro apoyo, siendo asertivo, es decir, expresándoles nuestras emociones para una comunicación asertiva como lo vimos en el caso de Julián y Mario.

* **Elaboramos un diálogo donde se brinde un mensaje a una/un adolescente que vive en ambientes altamente contaminados.** (Vas a elaborar un dialogo donde brindes mensaje a una adolescente en ambientes altamente contaminados, recuerda ser empático y asertivo)

Jimena: Hola Luis, ¿cómo estás?

Luis: Me encuentro con un poco de malestar Jimena, he tenido dificultad para respirar, y me he sentido cansado, muy frustrado.

Jimena: Debe ser por la contaminación en tu comunidad, como hay mucha basura que queman, hasta llantas y hay muchos restaurantes.

Luis: Puede ser…

Jimena: Te recomiendo que… (Escribe lo que le recomendarías a Luis)

Luis: Esta bien, muchas gracias Jimena

Tomemos en cuenta que…

Identificar nuestras emociones y aprender a controlarlas mediante actitudes como la asertividad y la empatía contribuye a nuestro buen estado emocional y fortalece nuestra autoestima.

Ahora, para comprender qué implica la autoestima, leemos los textos **“La autoestima y sus componentes” y “¿Qué hacer para fortalecer nuestra autoestima?”**. Durante la lectura, identificamos las ideas principales respecto al concepto de autoestima y las características de sus componentes.

**La autoestima y sus componentes**

**¿Qué es la autoestima?**

Es la percepción que tenemos de nosotras y nosotros mismas/os. Tiene que ver con los pensamientos y sentimientos de aceptación, valoración y aprecio. Abarca desde el aspecto físico hasta nuestro mundo interior, incluyendo nuestras emociones, actitudes, habilidades y capacidades.

Se trata de la autovaloración que se forma a lo largo de la vida y en la que influyen nuestras experiencias y relaciones con otras personas. Afortunadamente, para todas y todos es posible mejorar y fortalecer nuestra autoestima. Está en nuestras manos comprometernos a asumir actitudes para lograr una autoestima alta. De lo contrario, se perjudicará el desarrollo integral de nuestra vida.

**¿Cuáles son los componentes de la autoestima?**

La autoestima se forma con base en los siguientes elementos:

1. **El autoconcepto.** Se refiere a la opinión que tenemos sobre nosotras/os mismas/os. Es la representación de nuestra imagen frente a otras personas.
2. **La autoaceptación.** Es la capacidad de aceptarnos tal y como somos, con nuestras fortalezas y debilidades. Por ejemplo, cuando reconocemos nuestras cualidades y somos capaces de señalarlas, incluso las que nos disgustan o consideramos débiles.
3. **El autorrespeto.** Es el reconocimiento de nuestra propia individualidad, de nuestras decisiones, necesidades y motivaciones más íntimas. Por ejemplo, cuando deseamos superar algún aspecto de nuestra vida y mostramos convicción en aquello que pensamos y deseamos.

La autoestima alta o positiva expresa sentimientos de satisfacción con nuestra forma de ser, hacer o sentir, y no permite que el desánimo nos afecte.

La media o relativa indica cierta inseguridad en la autopercepción.

La baja o negativa se manifiesta a través de la inseguridad y la admisión de la idea de que somos incapaces de lograr los objetivos que anhelamos.

**¿Qué hacer para fortalecer nuestra autoestima?**

La autoestima puede fortalecerse cuando nos ejercitamos, constantemente, en reconocer quiénes somos y qué queremos, pero, sobre todo, en sentir satisfacción por desarrollar nuestro potencial, nuestro talento, y también aquello que nos desafía.

El tener debilidades o aspectos por mejorar no significa que no seamos valiosas/ os. ¡Al contrario! Es más bien una oportunidad para crecer y complementarnos con otras personas. El reconocimiento de nuestra necesidad de ellas y aportar a sus vidas hace que nos sintamos personas valiosas.

Fortalecer nuestra autoestima implica, entonces, reconocer y comprender nuestras cualidades para valorarnos como personas diferentes y únicas frente al resto. Algunas pueden gustarnos y otras no; pueden ser logradas o poco logradas. La capacidad de mejorarlas nos hace especialmente únicas/os y valiosas/os.

**Luego de la lectura**, utilizamos esa información para completar el siguiente cuadro respecto a los elementos de la autoestima aplicados en nosotras/os. (Tu mismo te vas a autoevaluar, respondiendo las preguntas de autoconcepto, autoaceptación y autorrespeto)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Autoconcepto** | **Autoaceptación** | **Autorrespeto** |
| ¿Qué opinión tenemos sobre nosotras/os? | ¿Qué aspectos nos gustan de nosotras/os? ¿Cuáles nos disgustan?, ¿los aceptamos?, ¿por qué? | ¿Cuáles son nuestras necesidades y nuestros anhelos? ¿Qué decisiones tomaremos para atenderlos? |
|  |  |  |

Hasta aquí, hemos identificado nuestras emociones y reflexionado sobre situaciones en las cuales sentimos que se desbordaron. Asimismo, conocimos cómo practicando la asertividad y la empatía podemos controlarlas, y comprendimos cómo regular nuestras emociones contribuye a fortalecer la autoestima.

Para finalizar, **elaboramos** un texto en el cual explicamos la importancia de reconocer y controlar nuestras emociones para fortalecer la autoestima.

**Importancia de controlar nuestras emociones para fortalecer la autoestima**

Reconocer y controlar nuestras emociones nos ayuda a ser asertivos, y a expresarnos mediante ideas, expresiones y opiniones de una manera sana.

Reconocer nuestras emociones nos ayuda a fortalecer nuestra autoestima, pero si tenemos emociones negativas, nuestra autoestima será baja, pero esos pensamientos negativos que tienes sobre ti son totalmente falsos.

 Es por eso que es muy importante regular nuestras emociones, con estrategias que mencionare a continuación:

Evaluamos nuestros avances

**Competencia**: Construye su identidad

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Criterios de evaluación | Lo logré | Estoy en proceso | ¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes? |
| Expliqué mis características personales y potencialidades para afrontar situaciones de riesgo. |  |  |  |
| Identifiqué mis emociones y las autorregulé para establecer relaciones de asertividad y empatía |  |  |  |
| Sustenté y argumenté una posición ante un dilema aplicando principios éticos. |  |  |  |
| Propuse acciones cotidianas con el fin de contribuir a la mejora de la autoestima y la autorregulación de las emociones, para lograr el bienestar emocional. |  |  |  |

Hasta aquí terminamos este MultiCurso, en el siguiente ubicado en la semana 10 estarán los cursos de:

* **Actividad 10:** Argumentamos como impactan nuestras acciones en la atmosfera y a la salud. **(CyT)**
* **Actividad 11:** Construimos ciudades y comunidades con aire limpio. **(CC.SS.)**
* **Actividad 12:** Planteamos y justificamos afirmaciones sobre contaminación del aire, empleando conocimientos matemáticos. **(Matemática)**
* **Actividad 13:** Proponemos acciones para mejorar nuestras emociones y nuestra autoestima. **(DPCC)**

En el MultiCurso11 ubicado en la sección ‘Documentos Semana 11’ podrás encontrar estos dos temas:

* **Actividad 14:** Elaboramos el guion de un pódcast para dar a conocer nuestra opinión sobre la contaminación del aire. **(Comunicación)**
* **Actividad 15:** Proponemos un tipo de actividad física para la promoción de la salud y el bienestar. **(Educ. Física)**
* **Actividad 16:** Nos expresamos a través de un pódcast sobre la prevención y el cuidado integral de la salud y el ambiente**. (Comunicación)**

Espero te haya resultado de ayuda este documento… nos vemos pronto, gracias por tu paciencia y comprensión :’3

Si te ayudo y te agrada la forma en que te ayudo, puedes agradecerme siguiéndome en mis redes:

<https://www.youtube.com/channel/UC5mNe7XZoqhQbbObpblpSZg>

<https://www.facebook.com/sebastian.durand.acosta.5891/>

Sebastián Durand