TERCERA GUIA DE RELIGION DE 6° BASICO PARA DESARROLLAR EN EL HOGAR

**O.A: Reconocer la importancia de quererse a sí mismo como primer paso para amar y recibir amor de los demás.**

**Leer** el siguiente texto y responder actividades.

Ninguna persona puede dar aquello que no tiene, es decir, nadie puede amar a otro si no ha experimentado la experiencia del amor. ¿Sabes cuál es la primera experiencia de amor que tenemos desde niños? Es la experiencia de amor hacia nosotros mismos que se traduce en querernos y valorarnos. No podemos entregar amor ni valorar a aquel que se nos entrega si no nos amamos antes a nosotros mismos.

Cada persona va construyendo a lo largo de su vida su imagen personal o autoimagen, y esta se encuentra asociada directamente con el valor que cada quien se da a sí mismo; es decir, se halla condicionada por la autoestima, por la forma cómo nos concebimos y nos queremos.

La palabra autoestima se construye de dos conceptos: auto y estima. Auto significa “si mismo” y estima es la valoración que tienes de una persona, de ti mismo. Significa conocerse, aceptarse tal cual se es y quererse. Por lo tanto, la autoestima viene a ser la estima que tengo de mí, la valoración personal que tengo de mi ser. Es quererse, tomarse en cuenta, querer el conjunto de rasgos que construyen la propia forma de ser, los físicos, características espirituales, creencias, etc.

Tenemos que vivir reconciliadamente con nuestro ser. Autoestimarse significa apreciar en su justo valor lo que somos…ni más ni menos. “Una autoestima positiva es la sensación interna de valoración, autorespeto y confianza en la capacidad de enfrentar situaciones; es el derecho a vivir una vida saludable. Esto implica aceptarnos con nuestras debilidades, fortalezas y contradicciones.” (1)

La autoestima es algo que se construye y reconstruye permanentemente. Se construye y desarrolla principalmente en la infancia, a partir de la estimulación y del refuerzo positivo que recibimos de padres, amigos, familia, escuela, etc.

La imagen corporal se construye a partir de cómo percibimos nuestra apariencia física, la cual también es valorada por otras personas. Tanto la autoestima con a imagen corporal se dan con el tiempo, son dinámicas y pueden modificarse, ya que nadie deja de transformarse de acuerdo a las distintas circunstancias que nos toca vivir.

Muchas veces cuando no nos conocemos, valoramos y queremos estamos perdiendo la posibilidad de reconocer la belleza de las personas que nos rodean, de relacionarnos con ellas y de expresar amor, cariño y respeto.

Recordemos que hemos sido creados desde el amor, para ser amados y para amar a nuestros padres, amigos, a nuestros compañeros de curso y también entregando amor a aquella persona que nos gusta, a la cual valoramos por lo que es, razón por la cual nos gusta estar con ella, conversar, reírnos y compartir la vida.

Es importante que cuidemos nuestro cuerpo.

1.—Definición extraída del texto Autoestima, vínculos y redes del Centro de Investigación y Desarrollo.