

## GUÍA DE APRENDIZAJE N°5, GRADO 7º: AMANDO EN GRANDE O EL ARTE DEL AMOR

### COMPETENCIA A DESARROLLAR

Asume actitudes que enriquecen la vida familiar partiendo del amor a sí misma, al prójimo, a la naturaleza y a lo trascendente.

**Experiencia significativa:** La Familia

**Enfoque:** Antropotrascendente

**Docente:** Weimar Alexis Gómez Gómez



## ¿CÓMO LO HAREMOS?

### 1º: Actividad de Conceptualización.

Lectura de la introducción al Test del amor propio



### 2º Actividad de Documentación

Resolución del Test.



### 3. Actividad de ampliación

Visita este enlace:

<https://psicologia-estrategica.com/autoestima-3-ejercicios-fortalecerla/>

- Lee toda la información que existe allí sobre la autoestima y elige algunos ejercicios que podrían ayudarte a fortalecer tu autoestima, escríbelos en tu cuaderno.

Realizado por elprofedereli

**Introducción:** El amor es una expresión afectiva de las más profundas del ser humano. Muchas veces nos equivocamos y herimos nuestras relaciones (familiares, afectivas, de amistad o compañerismo) no siempre es culpa de los demás, sino que es necesario entender, que para amar sanamente a los demás, debo amarme a mí mismo de una manera sana. Esta es una condición imprescindible para dar y recibir afecto. Valdría la pena revisar: ¿Qué tan edificantes son las manifestaciones de amor que experimento? y si estas experiencias en realidad me ayudan a ser sana próspera y feliz

Para ello, te invito a realizar este test que te ayudará a medir que tan edificante es el amor propio y el amor hacia los demás que estás viviendo a diario.

Escribe uno (1) en la expresiones con las que te identificas y cero (0) en aquellas con las que no te identificas. Al final suma el total de los puntos.

**1** Mis expresiones afectivas: gestuales, físicas y emotivas son dignas y respetuosas.



**2** Las palabras que uso para comunicarme con las personas que amo son agradables, decentes y dignificantes.



**3** Mi presentación personal es la expresión del amor que yo misma me tengo.



**4** Asumo mis estudios con amor y responsabilidad, como algo que me permite cumplir mis sueños y metas a corto y largo plazo.



**5** Me rodeo de personas que en realidad le aportan a mi proyecto de vida.



**6** Elijo libros, música y pasatiempos que me engrandecen intelectual y espiritualmente.



**7**

No cedo ante el chantaje afectivo, es decir, evito manipulaciones y condicionamientos para poder ser aceptada por otras personas.



**8**

Cuido de mi salud alimentándome bien, durmiendo bien, ejercitándome físicamente.



**9**

Soy consciente de que mi cuerpo es territorio sagrado y por lo tanto merece mi respeto y el respeto de los demás.



**10**

Cuando las personas no corresponden al amor que les expreso lo asumo serenamente, sin dejar que esto afecte gravemente mi autoestima.



**Puntuación: Suma los puntos que has obtenido.**

**Cinco puntos o menos:** Si has obtenido cero en algunos aspectos, es crucial que los revises. Identificar estos puntos te ayudará a saber en qué áreas puedes y debes mejorar para experimentar una afectividad constructiva que te brinde satisfacción, seguridad y, sobre todo, mucha felicidad.

**Seis a ocho puntos:** Podríamos decir que tienes una autoestima por encima de la media, pero aún hay puntos que puedes fortalecer, atiende cuales son para que inicies ese proceso de crecimiento en el amor propio.

**Más de ocho puntos:** ¡Enhorabuena! Tu autoestima se encuentra en óptimas condiciones. Realmente te valoras a ti misma y actúas de manera coherente con ese amor, compartiéndolo con los demás de forma positiva.

## Test del amor propio