

LA AUTOESTIMA

La autoestima es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos. Es lo que yo pienso y siento sobre mí. La satisfacción de cada uno respecto de sí mismo.

Autoestima es...



CARACTERÍSTICAS:

- No es innata
- Se desarrolla a lo largo de la vida
- Podemos modificarla
- Está influenciada por el contexto

COMPONENTES

Cognitivo: La descripción que tiene cada uno de sí mismo en las diferentes dimensiones de su vida. Incluye la opinión que se tiene de la propia personalidad y conducta, así como las ideas, creencias, etc. sobre sí mismo.

"Lo que pienso"

Afectivo: Es el resultado de la valoración que realizamos de la percepción de nosotros mismos. Supone un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo.

"Lo que siento"

Conductual: Es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión e intención de actuar. Lógicamente, nuestras acciones vendrán muy determinadas por la opinión que tengamos de nosotros mismos.

"Lo que hago"

- Mira el siguiente video y responde las preguntas en tu cuaderno al finalizar.

EL VERDADERO VALOR DEL ANILLO



1) COMPRENSIÓN

- ¿Qué problema tenía el protagonista del cuento?

Se sentía muy poca cosa.	Creía que era torpe y bastante tonto	Tenía que pagar una deuda.
--------------------------	--------------------------------------	----------------------------

- ¿A quién pidió ayuda?

Al joyero	Al maestro	A los mercaderes
-----------	------------	------------------

- ¿Qué le dio el maestro al joven?

Una pieza de plata	Un consejo	Un anillo
--------------------	------------	-----------

- ¿A quién ofreció el anillo en primer lugar?

A un comerciante	A los mercaderes	A un viejito
------------------	------------------	--------------

- ¿Consiguió venderlo? ¿Por qué?

Sí, le dieron 3 monedas de plata	No, porque pedía mucho	No, porque le daban muy poco.
----------------------------------	------------------------	-------------------------------

- Al final, ¿Quién valoró el anillo y cuánto le ofreció?

El joyero, le ofreció 58 monedas de oro	El viejo, le ofreció 58 monedas de oro	Un mercader le ofreció tres monedas de plata y una de cobre,
---	--	--

2) VALORACIÓN

- ¿Cuál fue el mensaje que le quería dar el maestro al joven?

- ¿Qué razones podría haberle dado el sabio para convencerle de su valía?

- ¿Por qué dice el maestro que somos una joya única?

- ¿Con quién te identificas, con los mercaderes o con el joven protagonista?
¿Por qué?

3)

APLICACIÓN

- ¿Qué crees que puedes hacer tú, para que las personas de tu entorno se sientan valoradas? Escribe al menos tres acciones diferentes.

- Responde en tu cuaderno:

La escalera de la autoestima

¿ En cuál de los siguientes escalones te ubicas ?

6. **Autoestima** ¿Alcanzaste la meta ?

5. **Autorespeto** ¿Te respetas?

4. **Autoaceptación** ¿Te aceptas ?

3. **Autoevaluación** ¿Te evalúas o te devalúas?

2. **Autoconcepto** ¿ Tienes un buen concepto de ti mismo ?

1. **Autoconocimiento** ¿ Te conoces ?

Escala de autoestima (Roserberg)

Descripción	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
Siento que soy un apersona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
Me inclino a pensar que, en conjunto, soy un fracasado.				
Creo que tengo varias cualidades buenas.				
Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mí.				
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.				
En general, estoy satisfecho conmigo mismo.				
Desearía valorarme más a mí mismo.				
A veces me siento verdaderamente inútil.				
A veces creo que no sirvo para nada.				

- **Escribe en tu cuaderno de apuntes los aspectos más importantes sobre la información dada en esta guía, puedes usar dibujos para hacerlo.**

By: Teacher Martha Aguilera