Nombre _____ Grupo _____

Tema: El árbol de mis cualidades y logros.

1. Contesta las siguientes preguntas iniciales:

•¿Qué entiendes por autoestima?

•¿Cómo podrías definir una cualidad?

2. Lee el siguiente texto: "Tus cualidades y logros"

La autoestima es la apreciación que una persona tiene de sí misma; incluye el autoconcepto, que es la valoración de su propia imagen relacionada con sus experiencias, expectativas y las opiniones de las personas a su alrededor[2].

Una parte importante de la motivación en las y los adolescentes es que reconozcan lo que son capaces de hacer y, con ello, percibir qué habilidades tienen y qué capacidades pueden desarrollar.

Cuando a una alumna o alumno se le apoya para que identifique sus cualidades (conocimientos, habilidades, valores y capacidades) así como sus logros, se propicia que estas características también sean reconocidas por los demás, la persona se siente valorada, debido a que puede asimilar que éstas son parte de ella, obteniendo confianza en sí misma.

Un adolescente que tiene seguridad se sentirá motivado para seguir desarrollando sus cualidades, se esforzará por lo que desea y trabajará en sus áreas de oportunidad. Todo ello contribuirá a fortalecer su autoestima.

Promover el trabajo en la autoestima del alumnado es importante porque es una competencia emocional que apoya positivamente el desarrollo de su personalidad, sus relaciones sociales y la satisfacción consigo mismo, lo que impacta en su rendimiento escolar, además de la convivencia dentro y fuera de la escuela.

3. Redacta cuidadosamente en tu libreta una lista de todas tus cualidades; por ejemplo, si se habla de cualidades personales (valentía, organización, autocuidado), sociales (saber, escuchar, respetar, conversar), físicas (fuerza, rapidez), intelectuales (creatividad, pensamiento crítico). La lista debe ser tan amplia como pueda realizarse.

4. Después de analizar tus cualidades redacta en tu libreta diversas situaciones de las cuales te sientas satisfecho, que hayas conseguido por medio de esfuerzo o interés, por ejemplo, ganar un partido de fútbol, aprobar un examen.

5. Redacta en tu libreta tus metas por cumplir y las fechas tentativas en que pretendes conseguirlas.

LIVEWORKSHEETS

6. **Dibuja en tu libreta un árbol con raíces, ramas, tronco, hojas y frutos de la siguiente manera:**

- **En las raíces coloca cada una de tus cualidades, cada raíz representa a una de ellas, el tamaño de cada una dependerá de que tan grande sea esa cualidad, es decir, tendrá raíces grandes, medianas y pequeñas.**
- **En las ramas que desprenden del tronco escribe situaciones por las cuales te sientes satisfecho, cada rama principal corresponderá a un gran logro y las ramas medianas o pequeñas a uno menor.**
- **En las hojas de los árboles escribe las fechas en que has alcanzado tus logros.**
- **En los frutos del árbol redacta tus metas por cumplir y las fechas tentativas en que pretendes conseguirlas.**

LIVEWORKSHEETS

Nombre _____ Grupo _____

El árbol de mis cualidades y logros

LIVEWORKSHEETS