

I. Conociendo la autoestima

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es un conjunto de sensaciones y pensamientos que tiene cada persona sobre sí misma, estos pensamientos pueden ser buenos o pueden ser malos, lo que termina provocando una autoestima alta o una autoestima baja.

La autoestima influye en las acciones que realice cada persona, ya que si piensan mal de sí mismos pensarán no ser capaces, pero si piensan bien de sí mismos se sentirán más capaces.

¿Que influye en la autoestima?

La autoestima puede bajar o subir dependiendo de nuestros logros o fracasos en la vida, podemos decir que la autoestima está conformada por un conjunto de logros o pérdidas diarias, que a lo largo del tiempo terminan dándole personalidad a la autoestima de cada individuo.

¿Qué pasa si una persona tiene baja autoestima?

Cuando una persona tiene baja autoestima esto le puede producir depresiones a largo plazo, incluso en los casos más leves causará que la persona se sienta incapaz al momento de intentar o lograr algo, dando como resultado la ineficiencia al momento de intentar algo y por lo tanto nuevas posibles pérdidas o fracasos que se unirán para empeorar la autoestima.

¿Qué pasa si una persona tiene la autoestima demasiado alta?

En ocasiones si una persona tiene mucha autoestima puede sentirse más que los demás, lo cual puede llevarle a tratar a algunas personas como inferiores y por lo tanto hacerles sentir mal.

II. Repasando el tema

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es un conjunto de _____ que tiene cada persona sobre sí misma, estos pensamientos pueden ser buenos o pueden ser malos, lo que termina provocando una autoestima alta o una autoestima baja.

¿Que influye en la autoestima?

La **autoestima** puede bajar o subir dependiendo de nuestros **logros o fracasos** en la vida.

¿Qué pasa si una persona tiene baja autoestima?

Cuando una persona tiene baja autoestima esto le puede producir **depresiones** causando que la **persona** se sienta **incapaz** al momento de intentar o lograr algo.

¿Qué pasa si una persona tiene la autoestima demasiado alta?

Una persona que tiene mucha **autoestima** puede sentirse **mas** que los demás, lo cual puede llevarle a tratar a algunas personas como **inferiores** y por lo tanto hacerles sentir **mal**.

III. VIDEOS

¿Que opinión tienes del primer video?

¿Que opinión tienes del segundo video?
