

ESCUELA SECUNDARIA TECNICA NO.100

“JUAN ALDAMA”

TUTORIA Y EDUCACION SOCIOEMOCIONAL

ACTIVIDAD #6  
TRIMESTRE

TERCER

TEMA: AUTOESTIMA

Se denomina autoestima a la **valoración que una persona se profesa a sí misma**. Este amor o valoración implica el deseo de bien a uno mismo, el deseo de progreso, de salud y de estabilidad a todo nivel.

**DEFINICION DE AUTOESTIMA**



La autoestima aunque es invisible e intangible, es la capacidad que tiene una persona para valorarse, respetarse y aceptarse a sí misma tal y como es. Podría definirse también como el conjunto de actitudes y pensamientos que una persona tiene sobre sí mismo. Si esos pensamientos y sentimientos son positivos, tendremos una persona con una autoestima alta y equilibrada. Si, por el contrario, suelen ser de tipo negativo, la persona tendrá una autoestima baja.

## ACTIVIDAD:

Elige las siguientes afirmaciones y ubica en el recuadro que corresponde.

- NO ME VALORO COMO PERSONA
- SOY MUY ATENTO
- SOY MUY CHAPARRO
- SOY MUY BUEN AMIGO
- SOY MUY LENTO
- SOY MUY BUENO EN LOS DEPORTES
- SOY INSEGURO
- TENGO PROBLEMAS DE ADICCIONES
- SOY MUY INTELIGENTE
- SOY MUY RESPONSABLE

PERSONA CON AUTOESTIMA ALTA

PERSONA CON BAJA

AUTOESTIMA