

ESCUELA SECUNDARIA TECNICA NO.100

“JUAN ALDAMA”

TUTORIA Y EDUCACION SOCIOEMOCIONAL

ACTIVIDAD #6

TERCER

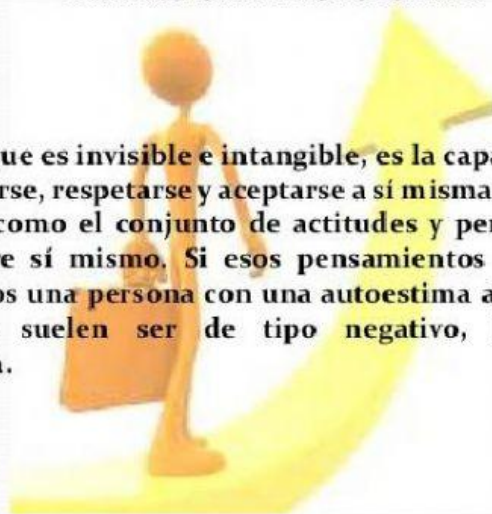
TRIMESTRE

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 INTELGENTE

• SOY MUY RESPONSABLE

PERSONA CON AUTOESTIMA ALTA



PERSONA CON BAJA  
AUTOESTIMA

