

# U.D. 1 - Autoestima e autoconcepto\_GAL



## Información complementaria

### CONTIDO

## Obxectivos

### FICHA 1

## Ficha 1: Como me vexo

### FICHA 2

## Ficha 2: Podo mellorar

## Información complementaria

### FICHA 3

## Ficha 3: Establezo metas

## Información complementaria

## AVALIACIÓN

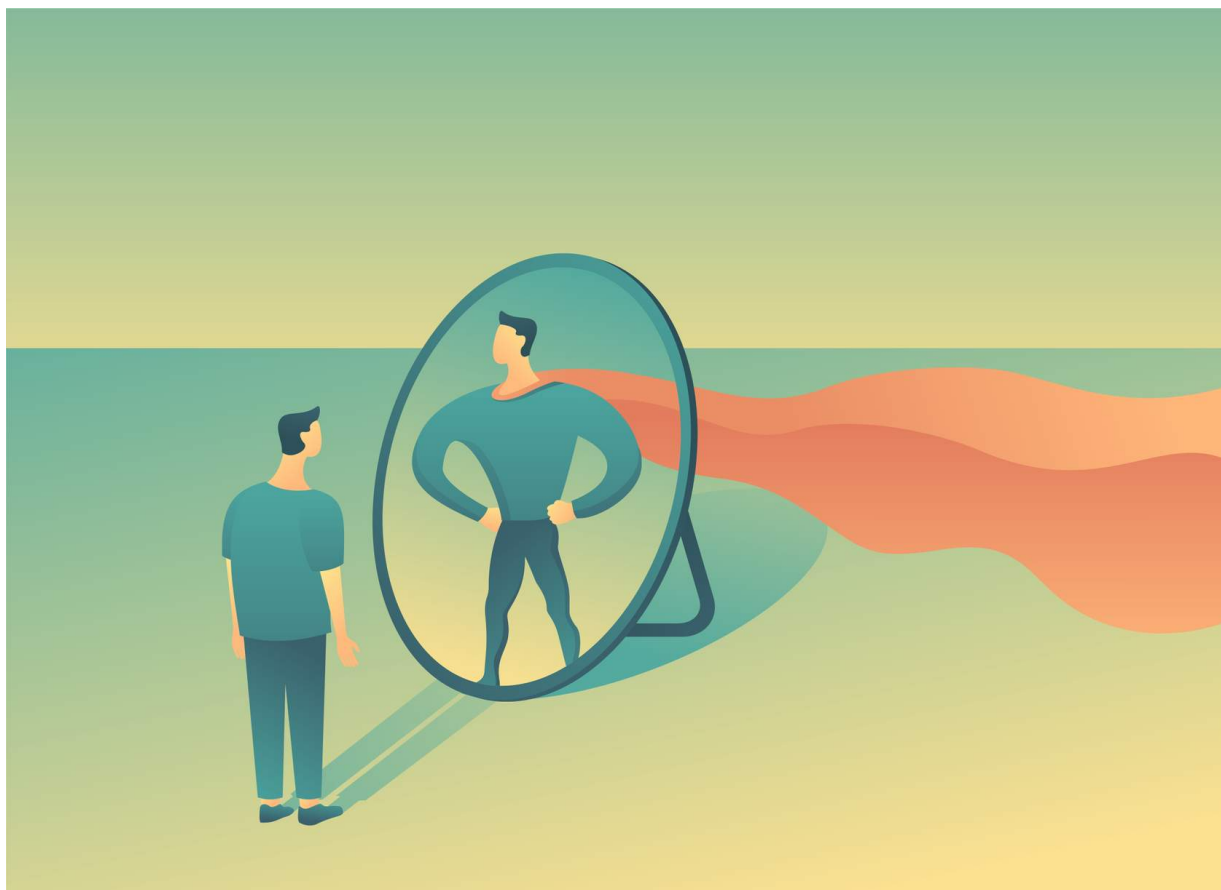
---



Avaliación final

# Información complementaria

---



Para moitos autores, o termo personalidade recolle un conxunto de trazos innatos (temperamento) e unha serie de trazos adquiridos durante o noso crecemento. A interacción entre ambos determina a nosa resposta ó contorno en forma de actos, accións e condutas.

De xeito sinxelo poderíamos dicir que a personalidade é a identidade dun (o seu “eu”).

Podemos resumir os compoñentes da identidade en dous elementos fundamentais:

## AUTOCONCEPTO

A experiencia relativamente estable que cada un ten da súa propia persoa (o que eu penso que son).

*1 of 2*

## AUTOESTIMA

As representacións, valoracións e actitudes que cada un ten sobre si mesmo.

*2 of 2*

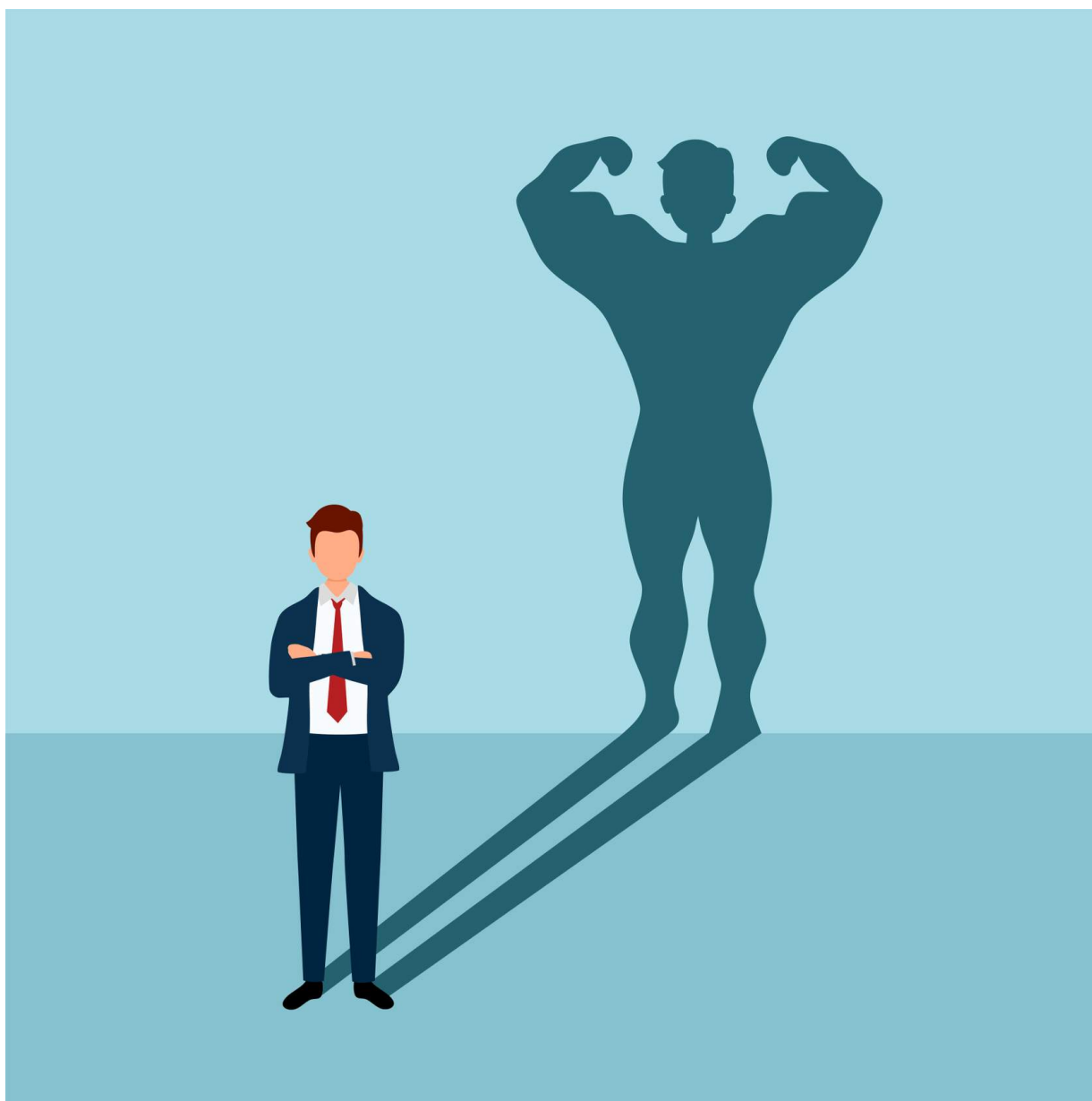
Edificamos a nosa identidade persoal a partir da autoobservación e da valoración e noción que as demais persoas teñen de cada un. O noso autoconcepto e autoestima determina o nivel de aspiracións, os comportamentos, as relacións sociais, etc.

Revisemos a continuación outro concepto de autoestima:

## AUTOESTIMA

É a suma dos xuízos que unha persoa ten acerca de si mesma; é dicir o que a persoa se di a si sobre si mesma. Sería o grao de satisfacción que cada persoa ten consigo, a valorización que fai de si mesma.

Unha persoa con autoestima elevada sente que é importante, ten confianza na súa propia competencia, ten fe nas súas propias decisións e en que ela mesma significa o seu mellor recurso. Ó apreciar o seu propio valor está disposta a aquilatar e respetar o valor das demais persoas, polo que solicita a súa axuda, emana confianza e esperanza e acéptase totalmente a si mesma como ser humano.



Pero a autoestima elevada non significa un estado de éxito total e constante; significa ser quen de recoñece-las nosas propias limitacións e debilidades e sentir un orgullo san polas propias habilidades e capacidades, ter autoconfianza.

Tódalas persoas temos momentos difíciles e quen posúe elevada autoestima tómaos como un reto que pronto superará para saír adiante con éxito e máis fortalecida que antes, xa que os entende como unha oportunidade para coñecerse mellor e promover cambios.



Polo contrario daquelas persoas que senten que valen pouco ou nada dise que teñen unha autoestima baixa. Son as que agardan ser enganadas e menospreciadas polas demais persoas e como habitualmente anticipan o peor polo xeral chégalles. Como mecanismo de defensa ocúltanse tras dun muro de desconfianza e afúndense na soidade e no illamento social.

Deste xeito vólvense apáticas, indiferentes cara a si mesmas e cara ás outras persoas. O temor é o resultado da desconfianza e do illamento, que as limita e lles impide que se arrisquen na busca de novas solucións para os problemas, dando lugar a un comportamento do máis destrutivo.







Os seus sentimentos de inferioridade e de inseguridade lévaas a sentir envexa e celos do que as demais persoas posúen, aínda que dificilmente aceptan isto, que se manifesta con actitudes de tristeza, depresión, renuncia e aparente abnegación, ou ben con ansiedade, medo, agresividade e rencor, provocando así un maior distanciamento das outras persoas (Branden, 1987).

Sen dúbida, o punto de partida da valorización persoal atópase no xuízo das demais persoas, especialmente daquelas que resultan significativas.

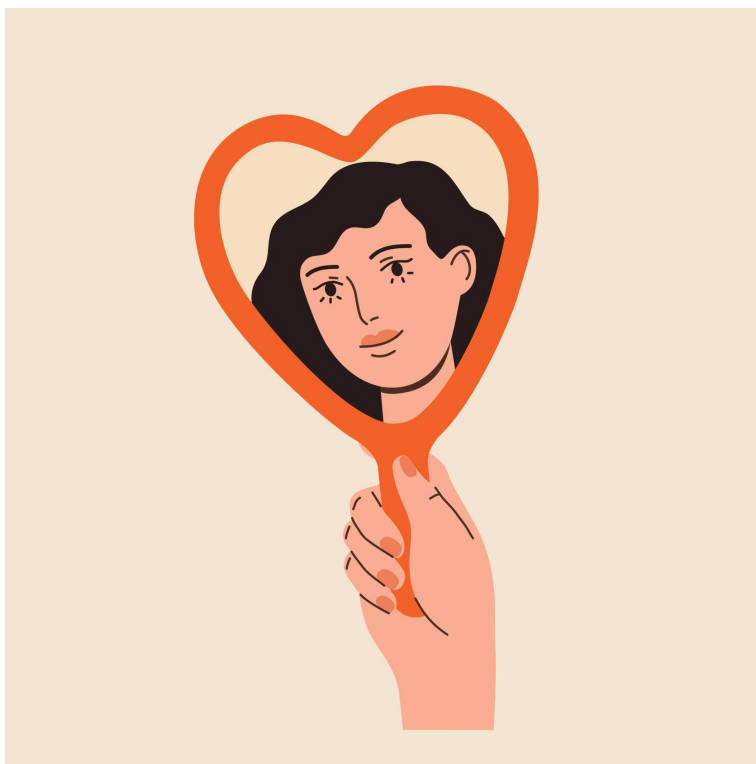
CONTINÚA

## Dimensións da autoestima

Se ben cada persoa realiza unha valoración global de si mesma, existen unhas áreas específicas da autoestima:

### Dimensión física

Refírese o feito de nos sentir atractivas fisicamente.



## Dimensión social —

Fai referencia a que a persoa se atope aceptada ou rexeitada polas do seu grupo, sentíndose parte do mesmo.



### Dimensión afectiva —

Aínda que moi relacionada coa anterior fai referencia a que se sinta: simpática/antipática; estable/inestable; valente/temerosa; tímida/asertiva; tranquila/inqueda; de bo/mal carácter; xenerosa/avara e equilibrada/desequilibrada.



### Dimensión familiar —

Como unha persoa se sente estimada, valorada, querida e respectada por quen compón a súa familia.



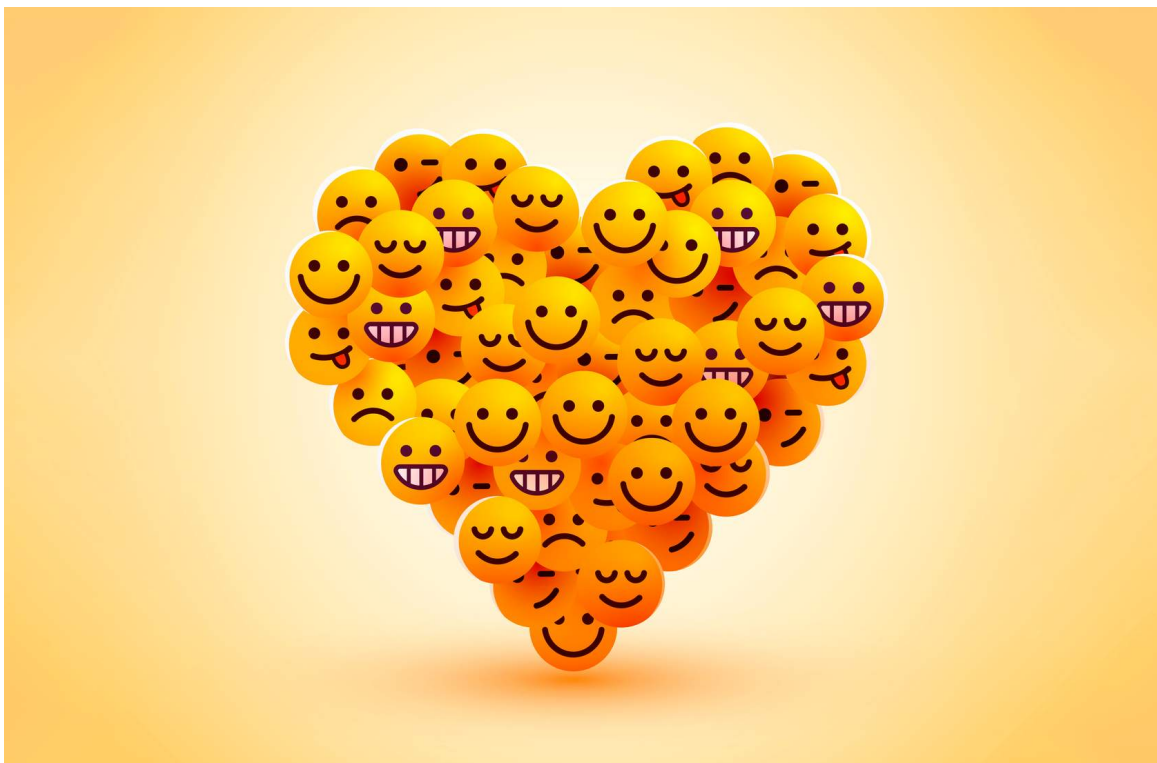
## Dimensión escolar laboral

Valoración que hacemos sobre se somos ou non persoas “suficientemente válidas”.



## Dimensión ética

Relacionada co feito de sentir unha persoa boa e na que confiar ou mal e pouco fiable.



SEGUINTE FICHA

# Obxectivos

---

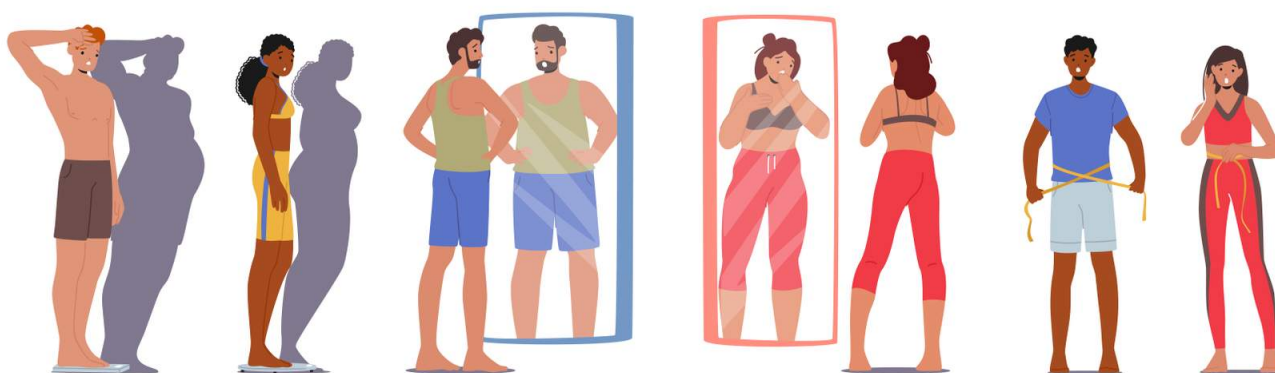


- Contribuír a que o alumnado descubra a súa personalidade e calidades e detecte os seus intereses
- Potencia-la autoconfianza e o autoconcepto.

CONTINÚA

## Ficha 1: Como me vexo

---



Agora vas traballar só/soa:

Descarga o seguinte documento e elixe en cada un dos bloques seguintes aqueles termos nos que te vexas reflectido.



### Lembra:

Non se trata de dicir cómo che gustaría ser, senón como es en realidade. Así que, mesmo podes engadir trazos cos que te identifiques e que non aparezan na táboa.



## Ficha para descargar



**Ficha 1 Como me vexo\_editable\_def.pdf**

25.1 MB



CONTINÚA

## Ficha 2: Podo mellorar

---



Repasa os teus datos. Seguro que hai aspectos do teu carácter que te satisfan. Quizais haxa algúns outros que che gustaría cambiar.

[Ficha para descargar](#)



**Ficha 2 Podo mellorar\_editable.pdf**

25 MB



CONTINÚA

# Información complementaria

---



## Distintas formas de mellorar a autoestima:

1

Invertir tempo no autocoñecemento, tratando que a imaxe se corresponda con expectativas reais.

2

Aceptarnos como somos, coas nosas calidades e os nosos defectos. Todos somos persoas únicas, importantes e valiosas polo que é imprescindible que nos coidemos tanto física como espiritualmente.

3

Controlar os pensamentos negativos que temos sobre un mesmo. Podemos fallar en algúns aspectos, pero iso non significa que sexamos un desastre.

4

Recoñecer a nosa valía persoal. Sempre temos algo do que sentirnos orgullosos. Non temos por que ser unha persoa 10 en todo.

---

5

Todos somos diferentes polo que non ten sentido compararse cos demais.



6

Ser autónomo e controla-los nosos actos. Confiar nas nosas capacidades, nas nosas opinións sen buscar principalmente a aprobación ou desaprobación das demais persoas.

7

Aprender dos erros, e aceptalos tolerando e intentando cambiar as situacións que saen mal.

8

Facernos conscientes dos nosos logros ou éxitos.

9

Afrontar os problemas de cara, sen aprazamentos, sen atafegos, ensaiando novas solucións ou comportamentos.

10

Establecer metas. Debemos tratar de superarnos naqueles aspectos nos que non estamos satisfeitos.

SEGUINTE FICHA

## Ficha 3: Establezo metas

---



### METAS

---

Coas actividades anteriores xa temos identificado que é o que nos gustaría cambiar de nós mesmos ou que nos gustaría lograr. Agora podemos xa poñernos unha meta e loitar por conseguila.

## Tes que ter en conta:

1. Elix unha META REALISTA, algo que sexa posible acadar e que poidas conseguir nun prazo prudencial (un par de meses como máximo).
2. Elix unha meta que poidas dividir nunha serie de PEQUENOS PASOS ou submetas.  
A mellor forma de cambiar unha conducta é facelo en pequenos pasos.
3. Elix unha META QUE POIDA SER MEDIDA (por exemplo, a distancia que es capaz de correr en media hora, o tempo que dedicas a estudar matemáticas...) de maneira que te poidas dicir a tí mesmo se a logaches ou canto che falta para chegar ata ela.
4. Elix ALGO QUE REALMENTE QUEIRAS FACER, e non algo que simplemente che parece que deberías facer.

## Ficha para descargar



**Ficha 3 Establezo metas\_editable.pdf**

25.2 MB



CONTINUÁ



# Información complementaria

---



Nesta actividade indicabamos que unha forma de mellorar a autoestima era o establecemento de metas. Se este proxecto é algo que realmente queremos facer e pode realizarse nun período relativamente curto, obríganos a comprometermos e esforzarnos para poder logalo.

**Elaboración dunha meta ou proxecto:**

1

Concretar a meta que se desexa alcanzar

2

Para acadar esta meta xeral temos que propor unha serie de pasos ou submetas

3

Recoller nun informe o/os progreso/s realizados

4

Fixar unha data para comprobar o que se logrou e o que queda por facer

### Exemplo de meta

Meta para lograr: Mellorar a notas.

Submetas para poder conseguila:

- Atender as explicacións dos profesores/as
- Preguntar as dúbidas que teña nas clases
- Contestar ás preguntas realizadas polos profesores
- Facer esquemas e resumos diarios do que explica cada profesor/a
- Facer os deberes diariamente
- Cumprir un horario de estudio
- Repasar o estudiado

Data para comprobar os resultados: seguinte avaliación.

## CONTINÚA



### Principios para superarte a ti mesmo

- Pensa nas túas boas e malas calidades.
- Fai unha lista das cousas que che gustaría de ti mesmo e das causas positivas que che gustaría desenvolver aínda máis. Intenta levar a cabo esas melloras.
- Non teñas medo de cometer erros; son parte da aprendizaxe e a autosuperación.

- Se cometes erros ou fracasas nos teus intentos, non penses neses erros ou fracasos. Esquece que o fixeches mal, pensa no que fixeches ben e cómo podes mellorar; a práctica mental pode ser moi útil.
- Ten paciencia; a autoestima leva tempo. Se queres conseguilo todo dunha vez, todo nun día, seguramente non o conseguirás, desanimaraste e deixáralo; seguramente acabarás pensando que es un desastre e que nunca conseguirás facer nada do que te propoñas.

CONTINUÍA



## ACTIVIDADE COMPLEMENTARIA

Como actividade complementaria podemos escoitar a canción "Imagine" do Beattle John Lennon e a continuación copo-lo seguinte fragmento:

---

"Imaxina que non hai ceo, é doado se o intentas,  
non hai inferno debaixo de nós, sobre nós só o  
firmamento.

Imaxina toda a xente vivindo ó día...

Imaxina que non hai países, non é difícil,  
nada polo que matar ou morrer, nin tampouco  
relixión.

Imaxina a todos vivindo toda a vida en paz.

Imaxina que non hai propiedades, pregúntome se  
poderás

sen necesidade de cobiza nin fame, unha  
irmandade de homes.

Imaxina toda a xente compartindo a todo o  
mundo...

Dirás que son un soñador, pero non son o único,  
espero que algún día te unas a nós  
e o mundo será só un."



**Pensa na meta ou o que perseguía John Lennon e coméntao na actividade de foro creada ao respecto.**

**FIN**

Lección 8 of 8

# Avaliación final

---

*Pregunta*

01/05

Cal é a definición de autoestima?

---

- ☐ As representacións , valoracións e actitudes que cada un ten sobre si mesmo.
- ☐ A experiencia relativamente estable que cada un ten da súa propia persoa (o que eu penso que son).
- ☐ É unha característica da persoalidade.



*Pregunta*

02/05

As persoas que se ocultan tras dun muro de desconfianza e afúndense na soidade e no illamento social teñen:

---

- ☐ Baixa autoestima
- ☐ Baixo autoconcepto
- ☐ Depresión

*Pregunta*

**03/05**

Elixe unha forma de mellorar a autoestima:

---

- ☐ Invertir tempo no autocoñecemento.
- ☐ Recoñecer a nosa valía persoal.
- ☐ As dúas opcións son correctas.

*Pregunta*

**04/05**

Unha das seguintes dimensións non se corresponde coa autoestima:

---

- ☐ Dimensión física
- ☐ Dimensión afectiva
- ☐ Dimensión sexual

*Pregunta*

**05/05**

Como deben de ser as nosas metas?

---

- ☐ Realistas
- ☐ Medibles
- ☐ As dúas opcións son correctas