

U.D. 1 - Autoestima y autoconcepto



CONTIDO

Objetivos

FICHA 1

Ficha 1: Como me veo

Información complementaria

FICHA 2

Ficha 2: Puedo mejorar

Información complementaria

FICHA 3

Ficha 3: Establezco metas

Información complementaria

EVALUACIÓN



Evaluación final

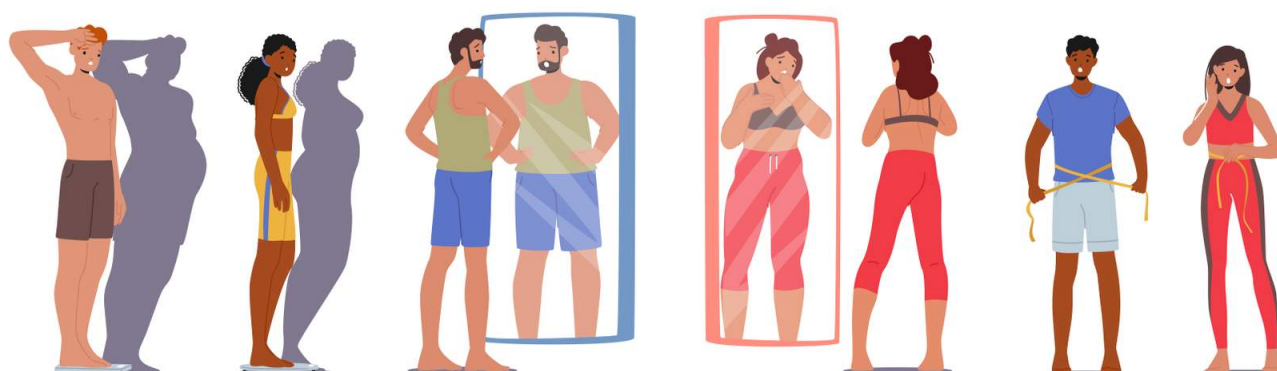
Objetivos



- Contribuir a que el alumnado descubra su personalidad y calidades y detecte sus intereses
- Potenciar la autoconfianza y el autoconcepto.

CONTINÚA

Ficha 1: Como me veo



Ahora vais a trabajar solo/sola:

Descarga el siguiente documento y elige en cada uno de los bloques siguientes aquellos términos en los que te veas reflejado.



Recuerda:

No se trata de decir cómo te gustaría ser, sino como eres en realidad. Así que, mismo puedes añadir trazos con los que te identifiques y que no aparezcan en la tabla.

Ficha para descargar



Ficha 1 Cómo me veo_castellano_editable.pdf

373.3 KB



CONTINÚA

Información complementaria



Para muchos autores, el término personalidad recoge un conjunto de trazos innatos (temperamento) y una serie de trazos adquiridos durante nuestro crecimiento. La interacción entre ambos determina nuestra respuesta al contorno en forma de actos, acciones y conductas.

Lisa y llanamente podríamos decir que la personalidad es la identidad de un (el suyo “yo”).

Podemos resumir los componentes de la identidad en dos elementos fundamentales:

AUTOCONCEPTO

La experiencia relativamente estable que cada uno tiene de su propia persona (lo que yo pienso que soy).

1 of 2

AUTOESTIMA

Las representaciones, valoraciones y actitudes que cada uno tiene sobre sí mismo.

2 of 2

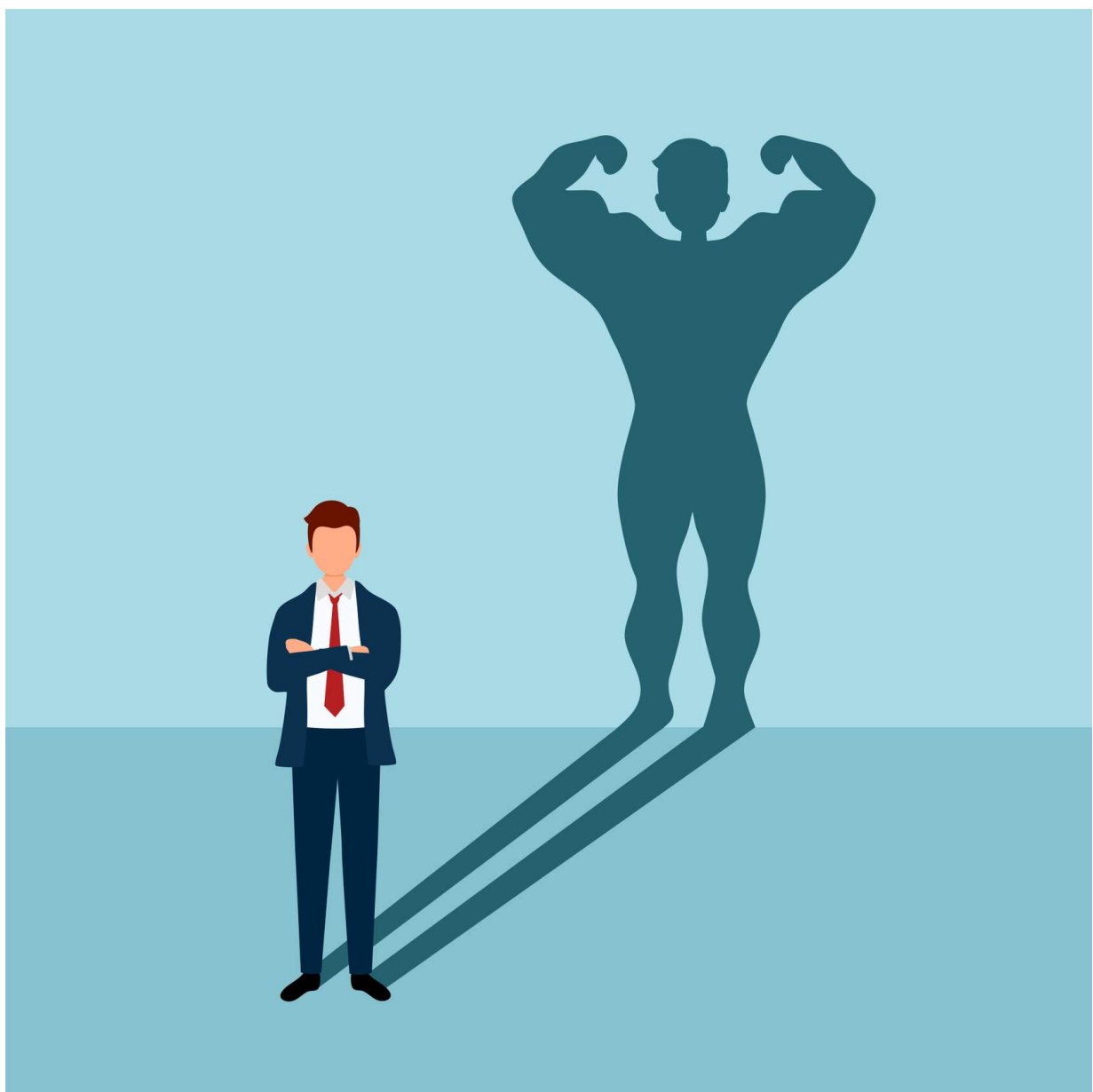
Edificamos nuestra identidad personal a partir de la autoobservación y de la valoración y noción que las demás personas tienen de cada uno. Nuestro autoconcepto y autoestima determina el nivel de aspiraciones, los comportamientos, las relaciones sociales, etc.

Revisemos a continuación otro concepto de autoestima:

AUTOESTIMA

Es la suma de los juicios que una persona tiene acerca de sí misma; es decir lo que la persona se dice a sí sobre sí misma. Sería el grado de satisfacción que cada persona tiene consigo, la valorización que hace de sí misma.

Una persona con autoestima elevada siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. Al apreciar su propio valor está dispuesta a aquilatar y respetar el valor de las demás personas, por lo que solicita su ayuda, emana confianza y esperanza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano.



Pero la autoestima elevada no significa un estado de éxito total y constante; significa ser quien de reconocer las nuestras propias limitaciones y debilidades y sentir un orgullo sano por las propias habilidades y capacidades, tener autoconfianza.

Todas las personas tenemos momentos difíciles y quien posee elevada autoestima los toma como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes, ya que los entiende como una oportunidad para conocerse mejor y promover cambios.



Por lo contrario de aquellas personas que sienten que valen poco o nada se dice que tienen una autoestima baja. Son las que esperan ser engañadas y menospreciadas por las demás personas y como habitualmente anticipan el peor por lo general les llega. Como mecanismo de defensa se ocultan tras de un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y en el aislamiento social.

De este modo se vuelven apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia las otras personas. El temor es el resultado de la desconfianza y del aislamiento, que las limita y les impide que se arriesguen en la busca de nuevas soluciones para los problemas, dando lugar a un comportamiento del más destructivo.





Sus sentimientos de inferioridad y de inseguridad las lleva a sentir envidia y celos del que las demás personas poseen, aunque difícilmente aceptan esto, que se manifiesta con actitudes de tristeza, depresión, renuncia y aparente abnegación, o bien con ansiedad, miedo, agresividad y rencor, provocando así un mayor distanciamiento de las otras personas

(Esgrimen, 1987).

Sin duda, el punto de partida de la valoración personal se encuentra en el juicio de las demás personas, especialmente de aquellas que resultan significativas.

CONTINÚA

Dimensiones de la autoestima

Si bien cada persona realiza una valoración global de sí misma, existen unas áreas específicas de la autoestima:

Dimensión física

Se refiere el hecho de sentirnos atractivos físicamente.



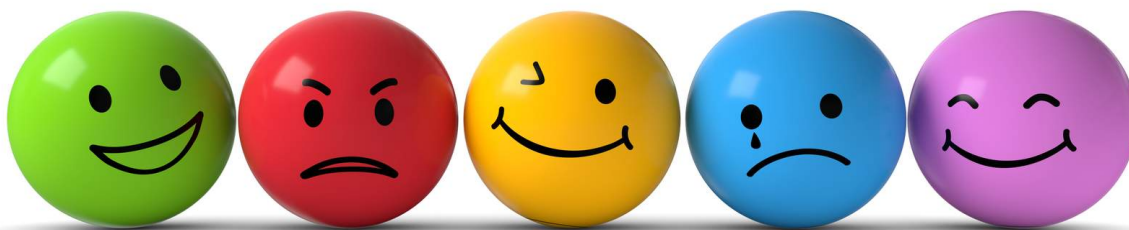
Dimensión social —

Hace referencia a que la persona se encuentre aceptada o rechazada por las de su grupo, sintiéndose parte del mismo.



Dimensión afectiva —

Aunque muy relacionada con la anterior hace referencia a que se sienta: simpática/antipática; estable/inestable; valiente/temerosa; tímida/asertiva; tranquila/inquieta; de bueno/mal carácter; generosa/avara y equilibrada/desequilibrada.

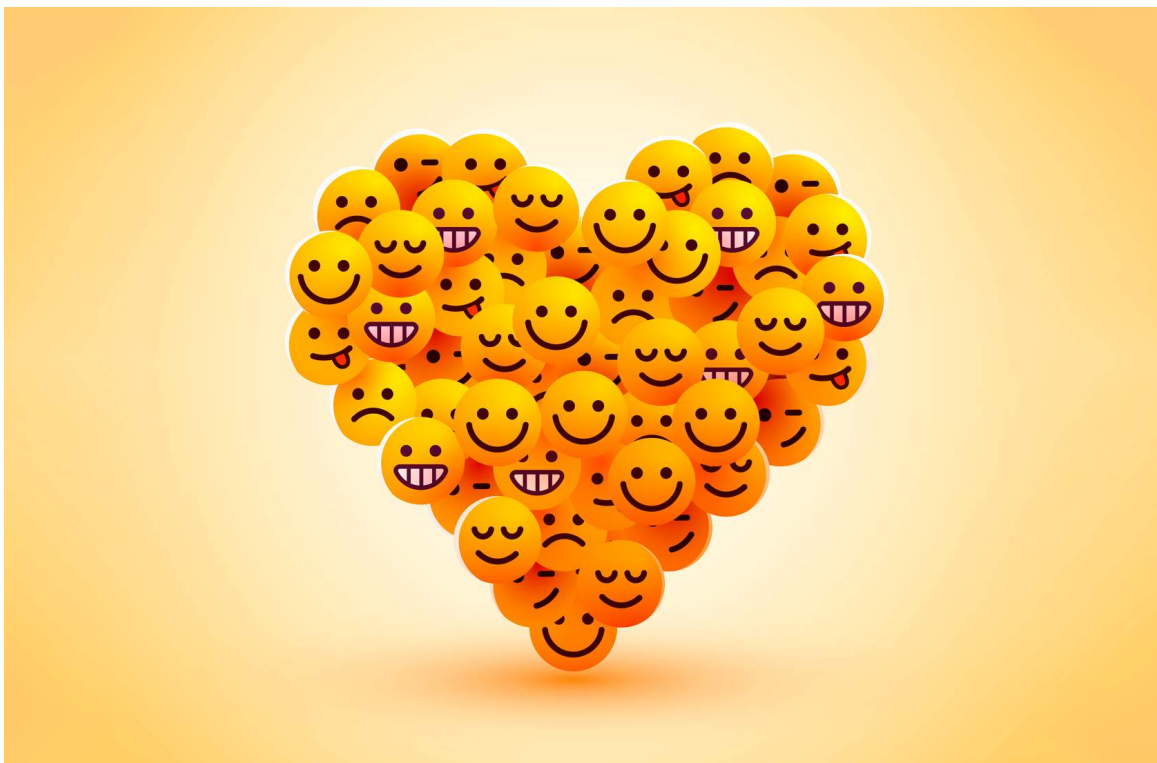


Dimensión familiar —

Como una persona se siente estimada, valorada, amada y respetada por quien compone su familia.

Dimensión ética

Relacionada con el hecho de sentir una persona buena y en la que confiar o mal y poco fiable.



SIGUIENTE FICHA

Ficha 2: Puedo mejorar



Repasa tus datos. Seguro que hay aspectos de tu carácter que te satisfacen. Quizás haya algunos otros que te gustaría cambiar.

[Ficha para descargar](#)



Ficha 2 Puedo mejorar_castellano_editable.pdf

154.4 KB



CONTINÚA

Información complementaria



Distintas formas de mejorar la autoestima:

1

Invertir tiempo en el autoconocimiento, tratando que la imagen se corresponda con expectativas reales.

2

Aceptarnos como somos, con nuestras calidades y nuestros defectos. Todos somos personas únicas, importantes y valiosas por lo que es imprescindible que nos cuidemos tanto física como espiritualmente.

3

Controlar los pensamientos negativos que tenemos sobre un mismo. Podemos fallar en algunos aspectos, pero eso no significa que seamos un desastre.

4

Reconocer nuestra valía personal. Siempre tenemos algo del que sentirnos orgullosos. No tenemos por que ser una persona 10 en todo.

5

Todos somos diferentes por lo que no ha sentido compararse con los demás.



6

Ser autónomo y controlar los nuestros actos. Confiar en nuestras capacidades, en nuestras opiniones sin buscar principalmente la aprobación o desaprobación de las demás personas.

7

Aprender de los errores, y aceptarlos tolerando e intentando cambiar las situaciones que salen mal.

8

Hacernos conscientes de nuestros logros o éxitos.

9

Afrontar los problemas de cara, sin aplazamientos, sin atafegos, ensayando nuevas soluciones o comportamientos.

10

Establecer metas. Debemos tratar de superarnos en aquellos aspectos en los que no estamos satisfechos.

[SIGUIENTE FICHA](#)

Ficha 3: Establezco metas



METAS

Con las actividades anteriores ya hemos identificado que es lo que nos gustaría cambiar de nosotros mismos o que nos gustaría lograr. Ahora podemos ya ponernos una meta y luchar por conseguirla.

Tienes que tener en cuenta

1. Elige una META REALISTA, algo que sea posible alcanzar y que puedas conseguir en un plazo prudencial (un par de meses como máximo).
2. Elige una meta que puedas dividir en una serie de PEQUEÑOS PASOS o submetas.
La mejor forma de cambiar una conducta es hacerlo en pequeños pasos.
3. Elige una META QUE PUEDA SER MEDIDA (por ejemplo, la distancia que eres capaz de correr en media hora, el tiempo que dedicas la estudiar matemáticas...) de manera que te puedas decir a tí mismo si la lograste o cuanto te falta para llegar hasta ella.
4. Elige ALGO QUE REALMENTE QUIERAS HACER, y no algo que simplemente te parece que deberías hacer.

Ficha para descargar



Ficha 3 Establezco metas_castellano_editable.pdf

810.1 KB



CONTINÚA

Información complementaria



En esta actividad indicábamos que una forma de mejorar la autoestima era el establecimiento de metas. Si este proyecto es algo que realmente queremos hacer y puede realizarse en un período relativamente corto, nos obligan a comprometernos y esforzarnos para poder logarlo.

Elaboración de una meta o proyecto:

1

Concretar la meta que se desea alcanzar

2

Para alcanzar esta meta general tenemos que proponer una serie de pasos o submetas

3

Recoger en un informe el/los progreso/s realizados

4

Fijar una fecha para comprobar lo que se logró y lo que queda por hacer

Ejemplo de meta

Meta para lograr: Mejorar a notas.

Submetas para poder conseguirla:

- Atender las explicaciones de los profesores/as
- Preguntar las dudas que tenga en las clases
- Contestar a las preguntas realizadas por los profesores
- Hacer esquemas y resúmenes diarios del que explica cada profesor/a Hacer
- los deberes diariamente
- Cumplir un horario de estudio
- Repasar el estudiado

Fecha para comprobar los resultados: siguiente evaluación.

CONTINÚA



Principios para superarte a ti mismo

- Piensa en tus buenas y malas calidades.
- Haz una lista de las cosas que te gustaría de ti mismo y de las causas positivas que te gustaría desarrollar aun más. Intenta llevar a cabo esas mejoras.
- No tengas miedo de cometer errores; son parte del aprendizaje y la autosuperación.

- Se cometes errores o fracasas nos tus intentos, no pienses en esos errores o fracasos. Olvida que lo hiciste mal, piensa en el que hiciste bien y cómo puedes mejorar; la práctica mental puede ser muy útil.
- Tiene paciencia; la autoestima lleva tiempo. Se quieres conseguirlo todo de una vez, todo en un día, seguramente no lo conseguirás, te desanimarás y lo dejarás; seguramente acabarás pensando que eres un desastre y que nunca conseguirás hacer nada del que te propongas.

CONTINÚA



ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA

Como actividad complementaria podemos escuchar la canción "Imagine" del Beattle John Lennon y a continuación copar el siguiente fragmento:

"Imagina que no hay cielo, es fácil se lo intentas,
no hay infierno debajo de nosotros, sobre nosotros
solo el firmamento.

Imagina toda la gente viviendo al día...

Imagina que no hay países, no es difícil,
nada por lo que matar o morir, ni tampoco religión.

Imagina a todos viviendo toda la vida en paz.

Imagina que no hay propiedades, me pregunto se
podrás

sin necesidad de codicia ni hambre, una
hermandad de hombres.

Imagina toda la gente compartiendo a todo el
mundo...

Dirás que son un soñador, pero no son el único,
espero que algún día te unas a nosotros

y el mundo será solo uno.”



Piensa en la meta o lo que perseguía John Lennon y coméntalo en la actividad de foro creada al respecto.

FIN

Lección 8 of 8

Evaluación final

Pregunta

01/05

Cuál es la definición de autoestima?

- ☐ Las representaciones , valoraciones y actitudes que cada uno tiene sobre sí mismo.
- ☐ La experiencia relativamente estable que cada uno tiene de su propia persona (lo que yo pienso que soy).
- ☐ Es una característica de la personalidad.

Las personas que se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y aislamiento social tienen:

- ☐ Baja autoestima
- ☐ Bajo autoconcepto
- ☐ Depresión

Pregunta

03/05

Elige una forma de mejorar la autoestima:

- ☐ Invertir tiempo en el autoconocimiento.
- ☐ Reconocer nuestra valía personal.
- ☐ Las dos opciones son correctas.

Pregunta

04/05

Una de las siguientes dimensiones no se corresponde con la autoestima:

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

Pregunta

05/05

¿Cómo deben ser nuestras metas?

- ☐ Realistas
- ☐ Medibles
- ☐ Las dos opciones son correctas