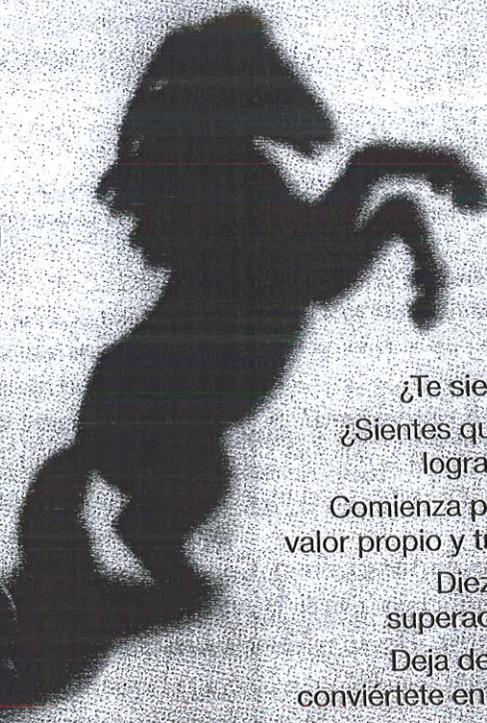


CLASES DE AUTOESTIMA



¿Te sientes menos?
 ¿Sientes que no puedes lograr tus metas?
 Comienza por levantar tu valor propio y tu autoestima.
 Diez semanas de superación personal.
 Deja de ser víctima y conviértete en un campeón.

CARACTERÍSTICAS QUE INDICAN BUENA AUTOESTIMA

- ◆ Creer firmemente en ciertos valores y estar dispuesto a defenderlos.
- ◆ Actuar confiado en su propio **juicio**, sin miedo a que a otros les pueda parecer mal.
- ◆ No pensar excesivamente en lo ya pasado o lo que podrá pasar.
- ◆ Confianza en sí mismo frente a posibles problemas.
- ◆ No sentirse inferior a cualquier otra persona.
- ◆ Considerarse una persona valiosa dentro de su entorno próximo.
- ◆ No dejarse manipular.
- ◆ Ser capaz de disfrutar de aspectos agradables de la vida.
- ◆ Saber respetar las normas de **convivencia**.

CARACTERÍSTICAS QUE INDICAN BAJA AUTOESTIMA

- ◆ Autocrítica dura y constante.
- ◆ **Sensibilidad** extrema hacia la crítica.
- ◆ Indecisión crónica.
- ◆ Deseo innecesario por **complacer** a los demás; no saber decir no.
- ◆ Perfeccionismo exagerado consigo mismo.
- ◆ **Culpabilidad** excesiva por los errores, exagerando la magnitud de estos sin llegar a perdonarse.
- ◆ Irritabilidad constante hacia los demás y hacia sí mismo.
- ◆ Tendencia a ser negativo en la vida.

ESTRATEGIA

Activar conocimientos previos Antes de leer el texto, piensa en lo que ya sabes sobre la autoestima y anótalo. Después de leer, compara estas ideas con lo que has aprendido del texto para poder ampliar tus conocimientos sobre el tema.

PALABRAS CLAVE

- las metas**
fines u objetivos
- el juicio** facultad para juzgar y actuar
- la convivencia**
cohabitación o coexistencia
- la sensibilidad**
susceptibilidad o capacidad de captar cambios o impresiones
- complacer** agradar
- la culpabilidad**
sentimiento negativo por haber cometido una falta

DESPUÉS DE LEER

1 Comprensión

Contesta las preguntas según el texto.

1. ¿Qué se aconseja defender para mantener una buena autoestima?
2. ¿Para qué se necesita la confianza en uno mismo?
3. ¿Qué se aconseja con respecto al pasado?
4. ¿Qué se recomienda sobre los aspectos agradables de la vida?
5. ¿Qué indica el saber llevarse bien con los demás?
6. ¿Qué cualidad crónica es una señal de baja autoestima?
7. ¿Qué siente una persona con baja autoestima con respecto a los errores?

2 Definiciones

Encuentra la palabra clave relacionada con cada una de estas definiciones:

1. Es la capacidad de vivir en armonía con los demás. _____
2. Es lo que caracteriza a una persona que percibe lo que ocurre a su alrededor. _____
3. Es lo que quieres lograr en tu vida. _____
4. Es lo que solemos sentir cuando nos equivocamos. _____
5. Es lo que una persona pierde cuando se vuelve loca. _____

3

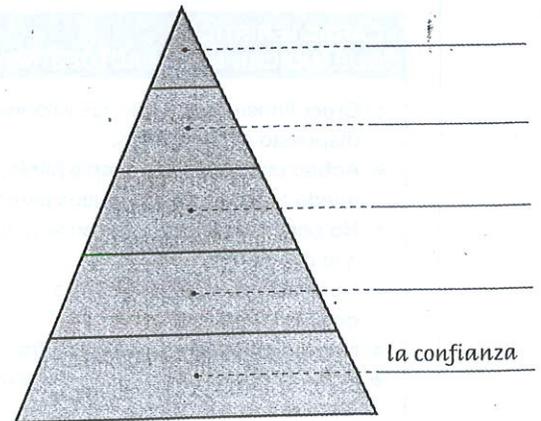
¿Autoimagen o autoestima? ¿Qué relación hay entre la autoimagen y la autoestima? Discute esta relación con tres o cuatro compañeros/as de clase. Luego, compartan sus conclusiones con otros grupos para ver lo que todos opinan.

4

La importancia de ser positivo Con un(a) compañero/a, habla sobre el papel que cumple la actitud positiva en la autoestima y de los efectos adversos de tener una actitud negativa. Hagan referencia a casos concretos de su vida o de la vida de alguien que conozcan bien.

5

La confianza es la base ¿Conoces la pirámide alimenticia para conservar la salud? Piensa en cómo sería la pirámide de la autoestima y trabaja con un(a) compañero/a para diseñarla usando «la confianza» como el ingrediente principal. Indiquen cuáles serían los otros elementos y sus proporciones. Cuando terminen de diseñar su pirámide, reúnanse con otras parejas para comparar sus opiniones.



6

Unas metas personales Observa la pirámide que elaboraste en la Actividad 5 y analiza cuáles aspectos necesitas reforzar para tener una mejor actitud en la vida y una autoestima más alta. Incluye algunos datos sobre los factores externos que han influido para que tu pirámide no sea más equilibrada. Luego escribe una entrada en tu diario con unas metas personales a corto y largo plazo para superar las deficiencias. Más adelante podrás comprobar si has mejorado en el tiempo que te has fijado.

MI VOCABULARIO
Utiliza tu vocabulario individual.