Colegio Virginia Bravo
CORMUN RANCAGUA

Guía N° 6

Orientación
6° año básico

Mr Hellman

Contents of This Template

NOMBRE :	FECHA : 05-04-2021
OBJETIVO DE APRENDIZAJE: Comprender los niveles del autoestima, analizando reacciones clásicas dependiendo de cada cuadro de baja valoración. **OA: 01**	
HABILIDADES : - Analizar	

Hello and welcome to our class.

Durante esta trabajaremos el concepto de autovaloración, mediante la revisión de perfiles típicos y con las dimensiones que componen el autoestima

AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO?

Es un elemento importante de la personalidad. influye en el desarrollo emocional, motivacional y personal.

¿Qué clase de persona creo que soy?

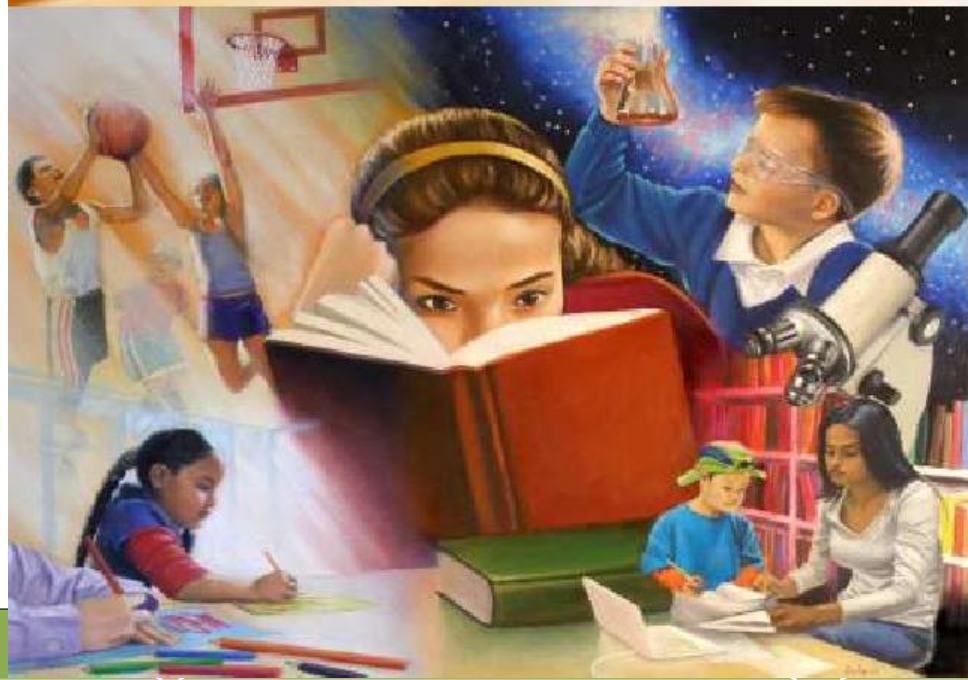
¿QUÉ ES LA AUTOIMAGEN?

- La autoimagen es la representación mental que hacemos de nosotros mismos.
- Responde a la pregunta, ¿cómo me veo?, tanto a nivel físico como psicológico.
- AUTOIMAGEN Y AUTOCONCEPTO CONFORMAN NUESTRA AUTOESTIMA
- En la pubertad/adolescencia se adquiere mayor conciencia de uno mismo : QUIEN SOY, COMO SOY Y QUE QUIERO SER, HACER, TENER.

LA AUTOESTIMA ESTÁ FORMADA POR TRES COMPONENTES:

COGNITIVO

- PENSAMIENTOS, IDEAS, CREENCIAS, VALORES:
- SABER QUE PUEDO SER ÚTIL,
- QUE SOY COMPETENTE,
- QUE TENGO DONES QUE PUEDO OFRECER O COMPARTIR CON LOS DEMÁS.



COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

CONDUCTUAL

- ES LO QUE DECIMOS
- Y HACEMOS.

AFECTIVO

- ES LO QUE SENTIMOS.
- EL VALOR QUE DAMOS A LAS SITUACIONES, COSAS Y PERSONAS QUE NOS RODEAN Y A NOSOTROS MISMOS,
- SENTIR QUE TENEMOS DERECHO A SER FELICES Y A DISFRUTAR.

¿ QUE ES LA AUTOESTIMA ?

- LA AUTOESTIMA ES LA EVALUACIÓN QUE HACEMOS DE NOSOTROS MISMOS.
- ES LA SUMA DE CONFIANZA Y RESPETO HACIA UNO MISMO

¿Cuándo se formó la imagen que tengo de mí mismo?

- **LA AUTOIMAGEN SE FORMO EN LA INFANCIA Y ES LA BASE DE LA AUTOESTIMA**

  EL NIÑO ES COMO UNA ESPONJA QUE ABSORBE TODO LO BUENO Y LO MALO SIN CAPACIDAD DE DISCERNIR Y PROTEGERSE.

- **EN LA ADOLESCENCIA, LA AUTOESTIMA SE CONTINÚA O SE RECONSTRUYE**

  EL ADOLESCENTE QUE TOMA CONCIENCIA DE SU AUTOESTIMA, PUEDE COMENZAR A TRABAJAR CON ELLA.

LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

LO QUE UNA PERSONA PIENSA DE SÍ MISMA, TIENE UNA GRAN INFLUENCIA, EN LA MANERA COMO ENCARA SU VIDA.

De ello depende:

- **CÓMO SE RELACIONA CON LOS DEMÁS.**
- **CÓMO LE IRÁ EN SUS ESTUDIOS.**
- **QUÉ TAN CREATIVO SERÁ EN SU TRABAJO.**
- **CÓMO RESOLVERÁ SUS PROBLEMAS Y LAS DECISIONES IMPORTANTES QUE TOMARÁ EN SU VIDA.**

TIPOS DE AUTOESTIMA:

BAJA PASIVA

BAJA AGRESIVA

MEDIANA

ALTA

¿DÓNDE ME CLASIFICO?

¿ CÓMO ES LA AUTOESTIMA BAJA PASIVA?

No se defiende

Triste

Sin metas

Sufrido

Complace para ser aprobado

Acomplejado

Derrotista

FRACASO

Pasivo

Se aísla

No se halla

Inseguro

Temeroso

Se ofende fácilmente

LA GENTE DE BAJA AUTOESTIMA PASIVA, NO CONOCE NI RESPETA SUS PROPIOS DERECHOS

¿CÓMO ES LA AUTOESTIMA BAJA AGRESIVA?

Criticón

Sin control

Superficial

Ofensivo

FRACASO

Egoísta

Inseguro

Agresivo

Irresponsable

Impositivo

Envidioso

- EL PRESUMIDO, ENGREÍDO O PREPOTENTE TIENE EN REALIDAD UNA BAJA AUTOESTIMA.
- NECESITA SOBRESALIR, APARENTAR Y LLAMAR LA ATENCIÓN PARA SENTIRSE IMPORTANTE.

LA GENTE DE BAJA AUTOESTIMA AGRESIVA, NO CONOCE NI RESPETA LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS.

¿QUE ES LA AUTOESTIMA BAJA ?

SON SENTIMIENTOS NEGATIVOS INCONSCIENTES NO RESUELTOS

QUE OCULTAN UN ENOJO CONTRA OTROS Y CONTRA NOSOTROS MISMOS

PRODUCEN DOLOR, RABIA, TRISTEZA O DEPRESIÓN

¿CÓMO ES LA AUTOESTIMA MEDIANA?

Tímido

Irresponsable

Sale del Paso

Del Montón

Barco sin Timón

Conformista

MEDIOCRE

Indiferente

Indeciso

Metas Inconclusas

Lo deja todo para Mañana

Apático

Tibio

No intenta cambiar

Borrego

¿CÓMO ES LA AUTOESTIMA ALTA?

Ama la Vida

Piensa antes de hablar y actuar, es asertivo

Responsable

Controla su agresividad y sus instintos

Se defiende sin agredir

Activo

Se Adapta

FELICIDAD

Acepta sus errores y aprende de ellos

Confía en sí mismo

Corrige sin lastimar

Es Comprensivo

Se siente bien consigo mismo

Lleva las riendas de su vida

Reconoce lo bueno en los demás

¿CÓMO SON LAS PERSONAS CON AUTOESTIMA ALTA ?:

- No se siente ni más ni menos que los otros.
- Se respeta a sí mismo y respeta a los demás.

Nuestra Autoestima puede variar; un día sentir alegría, otro, tristeza y otras veces coraje o rabia.

Influye nuestro estado de ánimo, lo que nos suceda, las personas que nos rodean, etc., sin embargo, al tomar conciencia de que nosotros somos responsables de restaurar nuestra autoestima, podemos recuperarla.

¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

Daña

- Crítica
- Desprecio
- Agresión
- Ironía
- Burla
- No aceptación
- Comparación
- Indiferencia
- Incomprensión
- Rigidez
- Amor condicionado
- Sobreprotección

Fortalece

- Respeto
- Reconocimiento
- Apoyo
- Confianza
- Motivación
- Aceptación
- Compañía
- Caricias
- Comprensión
- Criterio
- Amor incondicional
- Firmeza

Padres, maestros, familiares y compañeros

¿Cómo los niños pueden aprender a ser capaces y tener poder de decisión?

- Enseñarles a aprender a resolver los problemas y darles pautas.
- Darles posibilidad de elección, que aprendan de los errores, saber rectificar.
- Enseñarles que con esfuerzo se pueden conseguir todas las metas.
- Que tracen metas realistas.
- Cada persona es responsable de lo que le ocurre en la vida, no hemos de esperar a la suerte o a la casualidad.