



AUTOESTIMA

ESCALA DE AUTOESTIMA- AUTOESTIMA

1. TIEMPO DE APLICACIÓN: 1 hora

2. BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: Contesta “SÍ” o “No” poniendo una (X) en la casilla correspondiente. Para ello deberás tener en cuenta cómo crees que eres tú, cómo crees que te ve tu familia, profesorado, amigos/as y cómo desearías ser respecto a esos atributos indicados.

ATRIBUTOS	ASPECTOS	PERSONAL		FAMILIAR		ESCOLAR		SOCIAL		Cómo desearías ser	
		Cómo piensas que eres tú		Cómo crees que te ve el profesorado		Cómo crees que te ven tus amigos/as		Cómo crees que te ve tu familia			
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
INTELIGENTE	Aspecto físico o de conducta										
ESTUDIOSO/A											
GORDO/A											
CON DINERO											
DESCUIDADO/A											
PEREZOSO/A											
CURIOSO/A											
ASEADO/A											
TORPE											
GUAPO/A											
SIMPÁTICO/A	Relación interpersonal										
AMABLE											
MANDÓN/A											
ABURRIDO/A											
EGOÍSTA											
TÍMIDO											
DECIDIDO/A											
AGRESIVO/A											
PARTICIPATIVO/A											
COOPERATIVO/A											
JUSTO/A	Principios y valores										
SINCERO/A											
HONRADO/A											
RACISTA											
MENTIROSO/A											
RELIGIOSO											
INJUSTO/A											
VIOLENTO/A											
CONSERVADOR/A											
SEXISTA											
TOTAL											

SUMA TODOS LOS “SÍ” Y “NO” EN LAS CASILLAS CORRESPONDIENTES

Si has reflexionado sobre los aspectos a evaluar en las distintas áreas (personal, familiar, escolar y social) y has respondido con sinceridad a las preguntas formuladas, puedes conocer por ti mismo tu grado de autoestima y las áreas deficitarias donde sería importante mejorar.

¿Cómo conocer mi grado de autoestima?

En primer lugar, suma todas las respuestas “Sí” y “No” de las distintas áreas y coloca el número total de cada una de ellas en las casillas correspondientes de la ESCALA DE LA AUTOESTIMA (cuadro de la página anterior).

A continuación, selecciona el número total de respuestas “Sí” de las distintas áreas y colócalas en la casilla correspondiente del siguiente cuadro resumen.

Áreas	A.PERSONAL (Cómo piensas que eres tú)	A.FAMILIAR (Cómo piensas que te ve tu familia)	A.SOCIAL (Cómo piensas que te ven tus amigos/as)	A.ESCOLAR (Cómo piensas que te ve el profesorado)	CÓMO DESEARÍAS SER
RESPUESTAS	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
TOTAL					
DIFERENCIA					

¿Cuál es mi AUTOESTIMA?

Para saber cuál es tu autoestima observa el cuadro y halla la diferencia de puntuación entre el número total de respuestas “Sí” obtenidas en el Área de “CÓMO DESEARÍAS SER” y el número total de respuestas “Sí” obtenidas en el Área Personal y expresa tu opinión según los resultados.

Si el número total de respuestas “Sí” de “CÓMO DESEARÍAS SER” superan al número total de respuestas “Sí” obtenidas en el Área Personal (cómo piensas que eres tú) responde colocando una X en el cuadro siguiente:

Necesito mejorar mi grado de autoestima.

Si el número total de respuestas “Sí” de “CÓMO DESEARÍAS SER” coinciden o son inferiores al número total de respuestas “Sí” del ÁREA PERSONAL (cómo piensas que eres tú) responde colocando una X en el cuadro siguiente:

Tengo un alto grado de autoestima.

UNA HISTORIA EN QUÉ PENSAR- AUTOESTIMA

1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 40 minutos.

2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: Se le entrega al alumno/a la siguiente ficha en la que tendrá que leer, reflexionar y contestar a las preguntas sobre el texto. El profesor/a servirá de guía para las posibles dudas que tenga el alumnado.

FICHA: UNA HISTORIA EN QUÉ PENSAR

1. Lee y reflexiona sobre el siguiente párrafo de “El Alquimista”, de Paulo Coelho, en el que un mercader se lamenta con Santiago, el protagonista de la historia, de no haber realizado sus sueños:

“La Meca está mucho más lejos que las Pirámides. Cuando era joven preferí juntar el poco dinero que tenía para poner en marcha esta tienda. Pensaba ser rico para algún día ir a la Meca. Empecé a ganar dinero, pero no podía dejar a nadie cuidando cristales porque son piezas muy delicadas. Al mismo tiempo, veía pasar frente a mi tienda a muchas personas que se dirigían hacia allí.....
- ¿Por qué no va a la Meca ahora?- Inquirió el muchacho.
- Porque la Meca es lo que me mantiene vivo. Es lo que me hace soportar estos días iguales, esos jarrones silenciosos en los estantes, la comida y la cena en aquel restaurante horrible. Tengo miedo de realizar mi sueño y después no tener más motivos para continuar vivo.

2. Resuelve las siguientes preguntas:
 - a. ¿Dirías que el Mercader está atrapado en la trampa del tiempo? ¿Por qué?

 - b. ¿Qué consejo le darías tú como amigo (a)?

c. Anota todas las cosas buenas que tiene el presente ¿las disfrutas?

d. Cierra los ojos e imagina que estás en el mar o en un bosque. ¿Qué sonidos hay? ¿qué olores puedes percibir? Vuela tu imaginación. Relájate. Saborea ese momento para ti.

¿CÓMO CREES QUE ES TU AUTOESTIMA? -AUTOESTIMA

1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 45 minutos

2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: El alumno/a comenzará contestando a unas preguntas que nos permitirá conocer qué conocimientos previos tiene sobre el tema. A continuación, leerá la explicación y realizará una actividad de reflexión.

FICHA: ¿CÓMO CREES QUE ES TU AUTOESTIMA?

Hoy vamos a hablar de la autoestima y la relación que guarda con las habilidades sociales, pero antes vamos a comprobar lo que sabes sobre el tema:

1. ¿Qué entiendes por autoestima?

2. ¿Crees que la autoestima está relacionada con la forma en que nos comportamos? ¿por qué?

3. ¿Cómo piensas que puede ser la autoestima?

4. ¿Cómo crees que es tu autoestima?

Alta Baja

5. ¿Cómo piensas que puedes mejorar tu autoestima?

A continuación, lee esta explicación sobre la autoestima y realiza la actividad.

La autoestima es aquello que sentimos, pensamos y manifestamos acerca de nosotros mismos. Es decir, es la forma en que nos valoramos o estimamos, y esta valoración procede de sentimientos, pensamientos y comportamientos respecto a cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos ven los demás.

Ejemplo: Nuestra autoestima es el reflejo de cómo nos ven las personas significativas de nuestro entorno. Si un profesor/a nos dice que somos inteligentes y trabajadores, nosotros como resultado nos veremos inteligentes y trabajadores y actuaremos como tales. Lo mismo ocurrirá a la inversa.

La autoestima puede ser:

- *Baja: refleja un comportamiento pasivo y falta de habilidades sociales. Una persona tiene baja autoestima cuando existen diferencias importantes entre el concepto que tiene de sí misma y aquello que desearía ser en términos realistas. Ejemplo: se considera o se ve tímido/a y su ideal sería ser popular y tener muchos amigos/as. No se encuentra consigo mismo y por tanto tiene una baja autoestima.*
- *Desproporcionada: se manifiesta a través de un comportamiento agresivo y dificultades en las habilidades sociales. Una persona tiene una autoestima desproporcionada cuando existe una gran diferencia entre el concepto que tiene de sí misma, y aquello que desearía o le*

gustaría ser en términos realistas. Ejemplo: se ve o se considera rechazado por sus compañeros y su ideal sería ser popular por encima de todo, para ello intentaría conseguir ser aceptado, manifestando una conducta agresiva.

- *Alta: se muestra a través de un comportamiento asertivo, con buenas habilidades sociales. Podemos establecer que en una persona con la autoestima alta, coincide el concepto que tiene de sí misma, con aquello que desearía ser, de manera sincera.*

- Reflexiona: ¿Cómo crees que es tu autoestima? Elige una de las tres opciones y di por qué:

Opción a: Autoestima baja. ¿Por qué?

Opción b: Autoestima alta. ¿Por qué?

Opción c: Autoestima desproporcionada. ¿Por qué?

APRENDEMOS A VALORARNOS- AUTOESTIMA

1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 45 minutos

2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: Se le entrega al alumno/a la siguiente ficha para que conteste a las preguntas. El profesor/a servirá de guía para resolver las posibles dudas que puedan surgir.

FICHA: APRENDEMOS A VALORARNOS

1. Haz una lista con 5 cosas que apruebes de tu imagen física: *Todos tenemos cosas bonitas. Pueden ser los ojos, la piel, el pelo, las orejas, las manos, los pies, la estatura, la sonrisa.*

2. Haz una lista con 5 cosas de tu forma de ser que te agraden: *puede ser tu amabilidad, tu capacidad para escuchar a los demás, tu discreción, tu generosidad, tu bondad, tu simpatía, tu inteligencia, tu constancia... Si no se te ocurre nada, piensa en otras cosas que valoras de los demás y reflexiona hasta qué punto tú también tienes esas virtudes.*

Nota: Revisa tus listas y piensa que, si conocieras a una persona con esas características, seguramente estarías encantado/a de haberlo/a conocido.

3. Completa el final de estas frases:

- Hoy me he sentido bien conmigo mismo/a por:

- Hoy he hecho algo bueno para mí cuando:

- Me gusto más a mí mismo/a cuando:

- Me empiezo a dar cuenta de que tengo la virtud de:

- Aunque he cometido errores, me doy cuenta de que:

4. “Me doy permiso para expresar mis necesidades”. *Todos los seres humanos tenemos un valor intrínseco por el hecho de ser personas. Las personas no son valiosas por lo que tienen, sino por lo que son. Eres tan digno de respeto, afecto y cuidados como cualquier otro.*

Completa la siguiente frase:

- Mis necesidades más importantes son:

5. “Aprende a decir NO”. *Si otras personas pretenden imponerte su voluntad, tú puedes optar por decir “NO”. Cuando vayas a decir “NO”, mantén la mirada para inspirar seguridad. Luego responde con amabilidad, brevedad y firmeza.*

Haz una breve lista de cosas que NO haces o dices bajo ningún concepto. Ejemplo: Yo NO tomo drogas.

LA LISTA DE LOS “NOES” - AUTOESTIMA

1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 30 minutos

2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: El alumnado tendrá que elaborar una serie de listas sobre “cosas que no”.

A la hora de expresar nuestros gustos, no siempre es fácil decir que no nos gusta algo, y más si tenemos en cuenta que a los demás les puede gustar. Pero eso no debe importarte, tienes que aprender a ser tú mismo/a.

1. Elabora una lista de “Noes” para cada una de las cuestiones. Es importante que coloques la lista por orden (desde lo que más odias hasta lo que menos).

a) Famosos/as “que no te gustan”:

-
-
-
-

b) Colores “que no te gustan”:

-
-
-
-

c) Ruidos que “no te gustan”:

-
-
-
-
-

d) Ofensas que “no aceptarías”:

-
-
-
-
-

LAS AUTOAFIRMACIONES POSITIVAS-AUTOESTIMA

1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 30 minutos.

2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: El alumno/a comenzará contestando a unas preguntas que nos permitirá conocer qué conocimientos previos tiene sobre el tema. A continuación, leerá la explicación y realizará una actividad de reflexión.

FICHA: LAS AUTOAFIRMACIONES POSITIVAS

Hoy vamos a hablar de “autoafirmaciones positivas” y de la importancia que tiene saber decirnos con frecuencia cosas agradables para sentirnos más a gusto con nosotros/as mismos/as. Pero antes vamos a comprobar lo que sabes del tema:

1. Contesta con tus propias palabras a las siguientes preguntas:

- ¿Qué entiendes por autoafirmaciones positivas?

- ¿Te dices con frecuencia cosas agradables a ti mismo/a? _____

- ¿Qué te sueles decir?

- ¿Te sientes bien o contento/a cuando te describes de esa forma? _____

- ¿Expresas a los demás cosas agradables de ti mismo/a? _____

- ¿Cómo te sientes?

Contento

Triste

Avergonzado

2. Lee el siguiente texto y haz las actividades que se presentan a continuación.

¿Qué son las autoafirmaciones positivas?

Las autoafirmaciones positivas, es aquello agradable y bonito que te dices a ti mismo/a para describirte, algo que tú eres o tienes, que has logrado o que estás trabajando. Ejemplo: soy muy trabajador/a, muy simpático/a, realicé el examen fenomenal.

¿Qué importancia tiene decirnos cosas positivas de uno mismo?

- 1. Nos sentimos mucho mejor, nos reforzamos, nos motivamos y llegamos a valorarnos y a querernos a nosotros mismos/as.*
- 2. Nos da la seguridad que necesitamos para realizar más y mejores cosas, con ello nos sentimos cada vez mejor con nosotros/as mismos y con los demás. Como consecuencia, las demás personas nos valoran, nos respetan y nos estimarán más.*
- 3. Damos a los demás a conocer cosas buenas y agradables nuestras, así nos valoramos y nos valoran más.*
- 4. Nos ayuda a creer más en nosotros mismos, nos da la confianza, la seguridad y el entusiasmo que necesitamos para emprender cosas nuevas. En definitiva, aumenta la autoestima.*

A continuación, vamos a expresar 3 aspectos agradables de nosotros/as mismos/as:

a. _____

b. _____

c. _____

MODIFICAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS- AUTOESTIMA

1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 30 minutos.

2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: El alumno/a comenzará contestando a unas preguntas que nos permitirá conocer qué conocimientos previos tiene sobre el tema. A continuación, leerá la explicación y realizará una actividad de reflexión.

FICHA: MODIFICAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Hoy vamos a hablar de “pensamientos negativos” y de la importancia que tiene saber modificarlos en otros más positivos y ajustados a la realidad. Pero antes vamos a comprobar lo que sabéis sobre el tema.

1. Contesta con tus propias palabras a las siguientes preguntas:

- ¿Qué entiendes por pensamientos negativos?

- ¿Te dices con frecuencia cosas desagradables a ti mismo? _____

- ¿Qué te sueles decir?

- ¿Cómo te sientes cuando te describes de esta forma?

- ¿Expresas a los demás cosas desagradables de ti mismo?

- ¿Cómo te sientes?

Contento

Triste

Avergonzado

RESPONDER A LAS CRÍTICAS- AUTOESTIMA

1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 1 hora.

2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: El alumno/a comenzará contestando a unas preguntas que nos permitirá conocer qué conocimientos previos tiene sobre el tema. A continuación, leerá la explicación y realizará una actividad de reflexión.

FICHA: RESPONDER A LAS CRÍTICAS

Hoy vamos a hablar sobre qué son las críticas y de la importancia que tiene saber responder correctamente a ellas para evitar enfados, conflictos o peleas; pero antes vamos a comprobar lo que sabéis sobre el tema.

1. Contesta con tus propias palabras a las siguientes preguntas:

- ¿Qué entiendes por críticas?

- ¿Qué harías o dirías de alguien que te dice que no le gusta tu camisa?

- ¿Has sido criticado alguna vez? _____

Pon un ejemplo:

- ¿Qué hiciste o respondiste?

- ¿Cómo te sentiste?

2. A continuación, lee esta breve explicación y realiza las actividades que se presentan.

Una crítica consiste en decir a la otra persona algo que no te gusta de ella: de su forma de vestir, de su aspecto físico o intelectual, de sus rasgos de personalidad, de sus relaciones sociales, de sus estudios o trabajo, de lo que esa persona tiene, de lo que esa persona ha dicho o hecho, se está esforzando o ha logrado, etc.

Ejemplo: “No me gustan tus zapatos”, “Hoy tienes mal aspecto”.

La crítica puede ser de dos tipos:

- *La crítica constructiva:* *consiste en decir a la otra persona aquello que no le gusta de sí misma con la finalidad de ayudarla. Ejemplo: hoy has estado agresivo, te han pitado dos faltas y has empeorado el resultado del partido. Si te hubieras tranquilizado seguro que hubieras metido algún gol.*

- La crítica no constructiva: es decir a la otra persona aquello que no te gusta con la finalidad de ridiculizarla. Ejemplo: parecías un tonto jugando al baloncesto.

¿Cómo responder a la crítica?

Para responder a la crítica de forma adecuada y no dejarte intimidar debes reconocer el tipo de crítica que hacen: si es constructiva o no es constructiva, es decir, si la intención de la otra persona es ayudarte o ridiculizarte. Para ello debes tener en cuenta lo siguiente:

- a. Debes escuchar la crítica, mirando a la otra persona a los ojos, y estar atento a lo que realmente dice, la intención que tiene con sus palabras, con su tono de voz, con su mirada...
- b. Después considerar la situación y relacionarla con la persona que te critica y tú mismo/a decides, respondiendo a la siguiente pregunta:
 - ¿Intenta la persona ayudarme o ridiculizarme?
- c. Si no puedes determinar si la intención de la crítica es ayudarte o ridiculizarte tendrás que utilizar la interrogación, hasta que se revele con claridad sus intenciones y compruebes que la crítica es o no constructiva. Ejemplo: “eres un desaliñado en vestir”.....
¿De verdad soy un desaliñado?
- d. Cuando reconozcas que la crítica es constructiva, debes preguntarte si estás o no estás de acuerdo con lo que la otra persona dice.
- e. Cuando reconozcas que el crítico pretende ridiculizarte, también tienes que preguntarte si estás o no estás de acuerdo con lo que dice.
- f. Debes expresarte mirando a la otra persona a los ojos, con un todo de voz firme pero cordial y a una distancia adecuada.

3. Inventa el guión de un diálogo de una situación en la que se produzca una crítica y colócalo en las siguientes viñetas

- ¿Qué tipo de comportamiento has representado?

Agresivo

Pasivo

Asertivo

- ¿Has seguido los pasos más importantes? _____

- ¿Ha faltado alguno de ellos? _____

- ¿Cuáles?

4. Responde como mínimo a una crítica, realizada por una persona de tu familia (padre, madre, hermanos...)

- ¿Cuál fue la crítica?

- ¿quién la realizó? _____

- ¿Qué hiciste o dijiste?

- ¿Cómo te sentiste?

- ¿Cómo crees que se sintió?

-¿Qué respondió?

5. Responde como mínimo a una crítica realizada por alguno de tus profesores/as:

- ¿Cuál fue la crítica?

- ¿quién la realizó? _____

- ¿Qué hiciste o dijiste?

- ¿Cómo te sentiste?

- ¿Cómo crees que se sintió?

-¿Qué respondió?

6. Responde como mínimo a una crítica realizada por alguno de tus amigos/as:

- ¿Cuál fue la crítica?

- ¿quién la realizó? _____

- ¿Qué hiciste o dijiste?

- ¿Cómo te sentiste?

- ¿Cómo crees que se sintió?

-¿Qué respondió?

MI ESCUDO DE ARMAS-AUTOESTIMA

1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 30 minutos

2.-BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: El alumno/a tendrá que dibujar un escudo y representar dentro del mismo una serie de aspectos positivos sobre él o ella.

FICHA: MI ESCUDO DE ARMAS

Dibuja un escudo de armas que sea muy personal y tuyo. En él representa aquellos aspectos personales positivos que aprecies más. Por ejemplo, lo mejor que has conseguido, la cualidad de la que estás más satisfecho, la afición que más valoras, lo que te gustaría conseguir en el futuro, etc.



e. ¿Con quién mantendrías contacto durante el tiempo en el que estuvieras oculto? Descríbelos y explica por qué has elegido a esas personas.

f. ¿A dónde irías a comer y a dormir?

g. ¿Tendrá que descubrirte el Agente 006 o volverás voluntariamente a casa? Si decides volver a casa, ¿Cuáles serían los motivos que te habrían impulsado a tomar esa decisión?

LOS PUNTOS DE LA AUTOESTIMA-AUTOESTIMA

1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 1 hora

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: La autoestima es un valor variable. Determinados acontecimientos pueden modificarla. Aprender a identificarlos puede ayudar a mantenerla alta.

Actividad: Imagínate que durante las próximas semanas te van a suceder una serie de acontecimientos que van a contribuir a quitar o a afianzar tu autoestima. Estos acontecimientos son los que se indican más abajo; la actividad consiste en:

- Puntuar de 1 al 5 los siguientes apartados
- Ir sumando y restando los puntos para comprobar el resultado final

QUITAR LA AUTOESTIMA	
Imagina que en la última semana te ha pasado lo siguiente:	PUNTOS
1. Una pelea con tu novio/a	
2. Un profesor te criticó tu trabajo	
3. Tus amigos se fueron al cine y no te dijeron nada	
4. Tu madre te llamó flojo/a	
5. Un amigo le reveló a alguien un secreto que tú le contaste en confianza	
6. Tus compañeros se burlaron de ti por tu peinado	
7. Tu equipo favorito perdió el partido	
8. Suspendiste un examen	
9. El chico/a con el que sales estuvo tonteando con otra/o en la discoteca	
10. Alguien extendió un rumor sobre tu reputación	
TOTAL A:	

RECUPERAR LA AUTOESTIMA	
Imagina que en la última semana te ha pasado lo siguiente:	PUNTOS
1. Una persona a la que admiras te pidió un consejo sobre un asunto delicado	
2. Un chico/a que te gusta te invitó a salir el fin de semana	
3. Tu padre o tu madre te dijo, de repente, que te quiere mucho	
4. Un amigo/a, que no ves desde hace tiempo te llamó por tu cumpleaños	
5. Sacaste buenas notas en un examen que te habías preparado muy bien	
6. Tus compañeros de clase te eligieron para que los representaras	
7. A todos tus compañeros les encanta la ropa que llevas	
8. Te concedieron una beca para libros y material escolar	
9. Tu novio te mandó una carta de amor sin ser una fecha señalada	
10. Alguien te dijo que le caías muy bien	
TOTAL B:	
TOTAL A - B	

- A continuación, haz una lista sobre cómo responderías a los sucesos que dañaron tu autoestima.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Reflexiona sobre la semana pasada, enumera situaciones que dañaron y que aumentaron tu autoestima.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ME RÍO DE MÍ MISMO-AUTOESTIMA

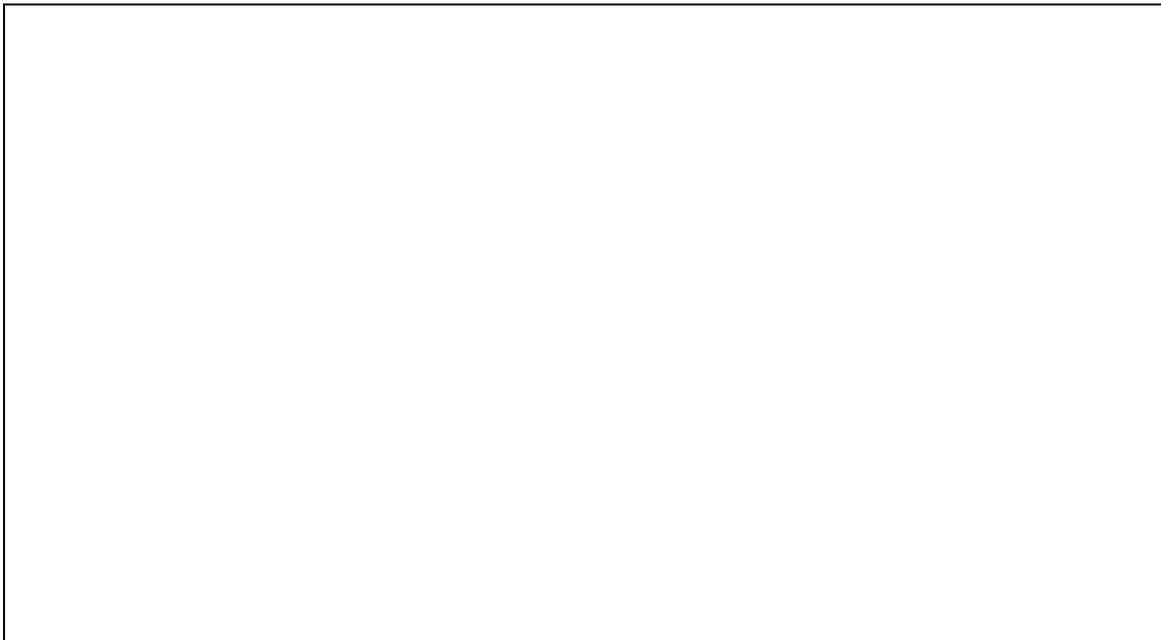
1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: 1 hora

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: Las personas con una autoestima alta son aquellas que son sinceras consigo misma, que conocen sus posibilidades y sus limitaciones. Se aceptan como son, reconociendo sus méritos y sus defectos. Esta actividad propone reírse de los propios defectos para comprender que todos los tenemos y que eso no nos hace valer menos. Para aceptar los defectos el sentido del humor es fundamental.

Actividad: Se trata de trabajar la capacidad de reírse de uno mismo buscando defectos y expresándolos a través de 4 actividades.

Material: bolígrafo y ficha.

- Dibuja tu caricatura, es decir, un dibujo donde se resaltan los defectos físicos:



▪ Escribe que apodo que te pondrías:

▪ Escribe un chiste sobre mí mismo:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

▪ Inventa un Spot publicitario donde el producto que hay que vender eres tú mismo.

LA RACHA DE APRECIACIÓN. AUTOESTIMA

1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 30 minutos.

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: Estas actividades de autoestima consisten en encontrar cualquier cosa que tenga algo de valor con el objetivo de lograr cambiar mi manera de ver la vida y apreciar cada vez más y despreciar cada vez menos.

Actividad: Se trata de escribir al menos 21 cosas que puedas apreciar. Vas a realizar tres listas diferentes. No hay manera de hacerlos mal, si me mantengo fiel a la instrucción y me aseguro de sentir una emoción positiva. Lo principal es que las tomes como juegos que construyen y me divierten en el proceso.

Material necesario: Ficha y un bolígrafo.

A.- Aprecio lo que me rodea

Observa lo que te rodea y escribe 21 cosas que aprecies de lo que ves y sientes. Por ejemplo: *“Me gusta la luz que tiene el aula, disfruto este silencio, me gusta como ladra aquel perro, la temperatura es perfecta, ese libro es genial, la música de XX es buenísima, este es mi pantalón preferido, disfruto este ejercicio, la profesora es amable...”*

1	12.
2	13.
3.	14.
4.	15.
5.	16.
6.	17.
7.	18.
8.	19.
9.	20.
10.	21.
11.	

B.- Aprecio a una persona

Elije una persona que conozcas y escribe 21 cosas que aprecies de ella. Por ejemplo: *“Me gusta su sonrisa, aprecio cómo viste, valoro mucho lo que me dijo aquella vez, es honesta, simpática y lista, aprecio que busca siempre la justicia, su mirada es transparente, viste muy alegre, siento su energía constructiva, siempre anda buscando algo mejor...”*

1.	12.
2.	13.
3.	14.
4.	15.
5.	16.
6.	17.
7.	18.
8.	19.
9.	20.
10.	21.
11.	

C.- Aprecio de mí mism@.

Ahora, piensa en ti mism@ y escribe 21 cosas que aprecies de ti. Por ejemplo: *“Soy bienintencionad@, soy responsable, me gusta mi pelo, soy capaz de amar, soy buen@ en las matemáticas, sé ahorrar por poco que sea, conduzco bien, cuido las plantas con cariño, acepto mis debilidades, disfruto la compañía de amigos, lavo los platos muy bien...”*

1.	12.
2.	13.
3.	14.
4.	15.
5.	16.
6.	17.
7.	18.
8.	19.
9.	20.
10.	21.
11.	

ESTUDIO DE CASOS-AUTOESTIMA

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: 1 hora

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: Es necesario conocer las características de las personas con autoestima para analizar cuáles son los aspectos en que fallamos cada uno.

Actividad: Lee atentamente.

Características de una persona con autoestima:

- Es una persona sincera consigo misma, que conoce sus posibilidades y sus limitaciones. Se acepta como es, reconociendo sus méritos y sus defectos.
- Es una persona capaz de enfrentarse a nuevos retos y de esforzarse por mejorar. Acepta y asume que todo avance supone un esfuerzo, un trabajo y un riesgo de fracaso.
- Es alguien que expresa sus opiniones, sentimientos y emociones, pero se muestra tolerante con las opiniones, sentimientos y emociones de los demás.
- Es una persona responsable en su trabajo y en sus relaciones humanas, capaz de tomar iniciativas de forma autónoma, y está predispuesta a aceptar las iniciativas e ideas de los demás, si éstas son positivas.

Actividad -1

Aquí tienes dos ejemplos de actuaciones en las que sus protagonistas muestran baja autoestima. Cámbialas para que muestren una buena autoestima.

SITUACIÓN REAL	¿CÓMO LA CAMBIARÍAS?
Pablo era un chico tímido y ansioso, ni destacaba en los estudios ni era bueno en los deportes. En su casa, sus padres y sus hermanos le decían que era muy infantil e inmaduro. Pablo no sabía si apuntarse al equipo de fútbol porque temía que no lo admitieran. Tampoco se atrevía a hablar con Eva, se cortaba mucho cuando estaba cerca de ella.	
Sandra sacaba muy buenas notas, era simpática y amable además de muy buena deportista. Sin embargo, como era más baja que sus amigas, se creía inferior a ellas. Iba siempre encogida, como escondida y nunca se atrevía a decir lo que pensaba por si ridiculizaban su opinión. Su mayor deseo era ser querida por todos, apreciada y estimada.	

Actividad – 2

Te presentamos a continuación, varios casos para que identifiques qué protagonista tiene una buena autoestima y por qué. ¿Qué característica cumple?

CASOS	CARACTERÍSTICA QUE CUMPLE
Estoy satisfecha de cómo me ha salido el trabajo, pero creo que debería haberme preocupado algo más por la presentación.	
Me gustaría participar en el grupo de teatro que hay en mi centro aunque no tenga experiencia como actor/actriz	
Me ha emocionado la película, sobre todo cuando la protagonista arriesga su vida por salvar a un compañero	
¿Por qué no organizamos un equipo de baloncesto y pedimos permiso al director para utilizar las pistas después de las clases?	

No te preocupes mamá, ya me encargo yo de ir a resolver todo el papeleo. Iré el sábado temprano.	
¡Qué mal me ha salido este dibujo! Y ya es la cuarta vez que lo intento. En fin, descansaré un poco y volveré a intentarlo.	
Yo no opino igual que tú; pero si te parece, podemos intentar hacerlo como dices y si no funciona probamos de otra manera.	
Papá, me voy a casa de Juan; le prometí que lo ayudaría con los ejercicios de Lengua.	

Actividad – 3

Hasta ahora hemos hablado de otras personas, describe ocasiones de tu experiencia personal en las que mostraste una alta autoestima:

Una dificultad que superaste con esfuerzo:
Una decisión que tomaste de la que te sientes orgulloso:
Una situación en la que fuiste responsable y sincero contigo mismo/a:
Una ocasión en la que defendiste (con razones y de forma adecuada) tus propuestas:
Una situación en que diste muestras de optimismo y buen humor:

CUESTIONARIO DE AUTOIMAGEN. AUTOESTIMA

1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 1 hora

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA LA REALIZACIÓN: La autoimagen es la imagen que tenemos de nosotros mismos. Es nuestro espejo interno. Cuando está distorsionado puede perjudicar a nuestra felicidad. Es lo que yo pienso que soy y que puedo hacer. Te proponemos valorar como está tu autoimagen.

ACTIVIDAD: En las cuestiones que te proponemos a continuación, vas a analizar con **sinceridad**, cómo te ves a ti mismo. Responde pensando que no hay respuesta correcta o incorrecta y expresa lo que de verdad sientes en cada situación. Marca con una **X** la casilla correspondiente, según te ocurra a ti, lo que se indica en cada cuestión.

	Sí, casi siempre	A veces	No, casi nunca
1 Tengo peor suerte que los demás	3	2	1
2 Me gusta correr riesgos, aventuras	3	2	1
3 Soy limpio/a	1	2	3
4 Soy muy trabajador/a	1	2	3
5 Me siento triste	3	2	1
6 Soy sincero/a	1	2	3
7 Me dejo llevar por la pereza	3	2	1
8 Confío en resolver mis problemas	1	2	3
9 Me gustaría cambiarme por otra persona	3	2	1
10 Las cosas nuevas atraen mi curiosidad	1	2	3
11 Hago las cosas lo mejor que sé	1	2	3
12 Soy descuidado/a	3	2	1

13 Hago las cosas peor que los demás	3	2	1
14 Mi comportamiento es tímido	3	2	1
15 Mis compañeros cuentan conmigo	1	2	3
16 me cuesta mucho hablar en público	3	2	1
17 A los demás les agrada mi compañía	1	2	3
18 Mis padres respetan mis sentimientos	1	2	3
19 Cedo con mucha facilidad	3	2	1
20 Gasto bromas a mis amigos/as	1	2	3
21 Mis padres esperan demasiado de mí	3	2	1
22 Creo que los demás se burlan de mí	3	2	1
23 Si tengo que decir algo, lo digo	1	2	3
24 Me ven como alguien solitario/a, aislado/a	3	2	1
25 Creo que si propongo algo, no lo aceptarán	3	2	1

Suma los puntos correspondientes a cada una de las respuestas que has marcado y consulta la siguiente tabla:

Entre 25 y 29 puntos	Tienes una EXCELENTE IMAGEN DE TI	ALTO
Entre 30 y 40 puntos	Tienes una BUENA IMAGEN DE TI	
Entre 41 y 59 puntos	Tienes una IMAGEN DE TI NORMAL	MEDIO
60 ó más	Tienes una IMAGEN DE TI NEGATIVA	BAJO