



**COLEGIO DEL PRADO**  
**EDUCACIÓN SECUNDARIA**  
**Mediación y convivencia**  
**Guía de actividades N°14**

**Curso:** 6 B

**Docente:** Agüero, M. Gabriela

**Alumno/a:**

**Tema de la guía:** El desarrollo de habilidades socioemocionales (HSE) en el contexto educativo: autoestima

**Objetivos:** Comprender la importancia del concepto de autoestima en el ámbito educativo y en la vida diaria.

**Capacidades a desarrollar:** Comprensión lectora. Pensamiento creativo y crítico. Compromiso y responsabilidad.

**Consignas:**

- a) A partir de la lectura, **elabora** con tus palabras una definición de autoestima.
- b) ¿Por qué es importante un buen nivel de autoestima?
- c) **Resuelve** en una hoja aparte los ejercicios que aparecen a partir de la pág. 3.

## **Material de lectura:**

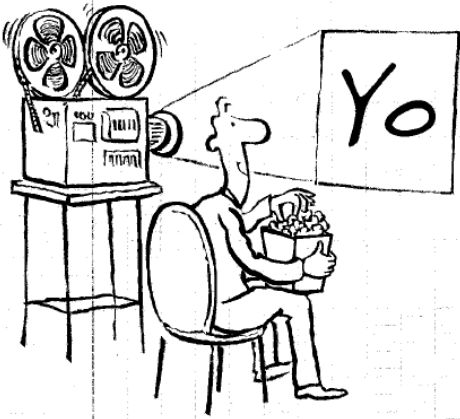
# AUTOESTIMA

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Un buen nivel de estima le permite a una persona quererse, valorarse, respetarse, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que esté inserto y los estímulos que éste le brinde<sup>10</sup>.

La autoestima es el valor que los individuos tienen de sí. “Si la evaluación que hacen de sí mismo lo llevan a aceptarse, aprobarse y a un sentimiento de valor propio, tienen una autoestima elevada; si se ven de manera negativa, su autoestima es baja”<sup>11</sup>

El auto-concepto es un constructo que se define como la capacidad para reconocer el propio patrón de vida y sus actitudes hacia sí y hacia los demás. Esta capacidad está constituida por un conjunto de conceptos internamente consistentes y jerárquicamente organizados. Otros autores señalan que el autoconcepto proporciona un marco para la percepción y organización de nuestras experiencias y es la clave para la comprensión de los pensamientos, sentimientos y las conductas de la gente<sup>12</sup>.



Algunos autores han condensado en dos grandes puntos lo que es la autoestima:

- la percepción de una aptitud personal,
- la convicción íntima de tener valor como persona.

Esta autoestima exige que uno pueda:

- aceptarse a sí mismo tal y como es,
- controlar sus emociones,
- negociar con los otros,
- hacer frente al conflicto,
- aceptar lo que sucede (la realidad),
- afirmarse frente a los demás,
- confiar en sí mismo.

## ¿Qué nivel de autoestima tienes?

1. Me acepto como persona.  
 nunca     a veces     muchas veces     siempre
2. Tengo confianza en mí mismo.  
 nunca     a veces     muchas veces     siempre
3. Sé afirmarme.  
 nunca     a veces     muchas veces     siempre
4. La mayoría de las personas me quiere.  
 nunca     a veces     muchas veces     siempre
5. Me expreso fácilmente en un grupo.  
 nunca     a veces     muchas veces     siempre
6. Merezo ser feliz.  
 nunca     a veces     muchas veces     siempre
7. Creo que mi opinión es tan importante como la de los demás.  
 nunca     a veces     muchas veces     siempre
8. « Es humano cometer un error », ¿te dices esta frase cuando te equivocas?  
 nunca     a veces     muchas veces     siempre
9. ¿Te es fácil escuchar una crítica justificada que se te haga ?  
 nunca     a veces     muchas veces     siempre
10. ¿Eres capaz de decirle a otro adulto que no aceptas su comportamiento ?  
 nunca     a veces     muchas veces     siempre
11. Cuando una relación se hace insostenible, ¿eres capaz de dejarla?  
 nunca     a veces     muchas veces     siempre
12. ¿Tienes la capacidad de decir "no" cuando es necesario ?  
 nunca     a veces     muchas veces     siempre



Por cada « siempre », has de contar 3 puntos (36 en total).

Por cada « muchas veces », 2 puntos.

Por cada « a veces », 1 punto.

Por cada « nunca », ningún punto.

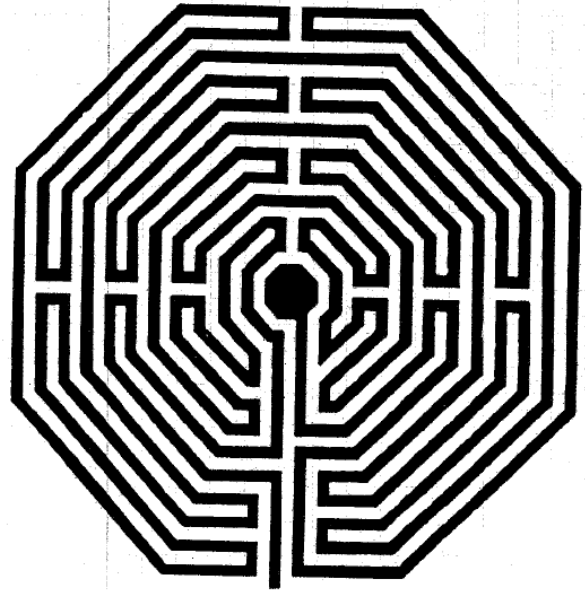
### Resultados :

De 0 a 15 puntos : Hay obstáculos que has de vencer. Obtendrás más puntos trabajando el presente cuaderno. ¡Tu vida será más fácil!

De 16 a 25 puntos : Estás en camino. Te quedan algunos puntos importantes que desarrollar.

De 26 a 36 puntos : ¡Tienes ya una autoestima "respetable"! Comprueba en qué aspectos has de progresar y obtendrás un gozo aún mayor de vivir entre la gente.

Para aquietar un poco la mente, te proponemos relajarte recorriendo con un bolígrafo el laberinto de la catedral de Notre-Dame de Amiens (Francia). Sigue las líneas negras.



### ¿Cómo construir tu autoestima?

Se construye en el contacto con las personas: los padres en primer lugar, la familia, los amigos, los profesores... Todas, a su manera, tienen una influencia sobre la percepción que el individuo tiene de sí mismo.



¿Quién ha participado en la construcción de tu autoestima?

Dibuja las personas significativas que te han transmitido mensajes positivos de los que te acuerdes. Escribe sus mensajes al comienzo de cada línea. Por ejemplo, el tío Pablo : « ¡Lo tienes todo para tener éxito ! »



## ¿Cuál es tu percepción de ti mismo?

1. ¿Te duelen las críticas de los demás ?  sí  no
2. ¿Te asustan las nuevas experiencias ?  sí  no
3. ¿Hablas a los demás de tus triunfos personales ?  sí  no
4. ¿Intentas hacer a los demás responsables de tus errores ?  sí  no
5. Tienes tendencia a ser demasiado tímido o agresivo ?  sí  no
6. ¿Intentas ocultar lo que sientes ?  sí  no
7. ¿Te avergüenzas de tu apariencia física ?  sí  no
8. ¿Te tranquiliza que los demás fracasen ?  sí  no
9. ¿Te sientes cómodo en las relaciones personales ?  sí  no
10. ¿Siempre encuentras excusas para no cambiar? ?  sí  no

19

Si has respondido que sí a la mayoría de las preguntas, has de decidir mejorar tu percepción de ti mismo.

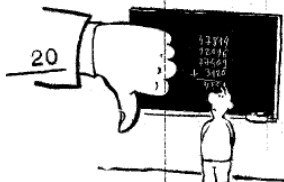
## ¿Cómo se adquiere una mala autoestima?

Contrariamente a lo que a menudo se piensa, un niño no adquirirá una buena autoestima diciéndole que es maravilloso. La disciplina y el autocontrol son también fundamentos de la autoestima.



Entre los elementos que perturban la construcción de la autoestima, debemos citar:

- la sobreprotección de los padres, los abuelos y los hermanos,
- las palabras que hieren,
- el dejar hacer,
- las críticas constantes,
- el desánimo y el abandono ante las dificultades,
- las expectativas demasiado no nada elevadas,
- la inconstancia en la disciplina,
- el abuso físico,
- el fracaso escolar.



20

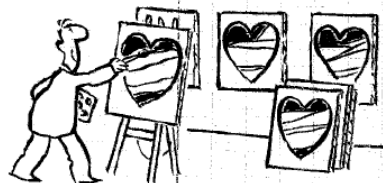
De los elementos antes citados, ¿has conocido algunos en tu infancia? ¿Cuáles?

« Lo importante no es lo que se hace de nosotros, sino lo que hacemos nosotros con lo que se hace de nosotros ».

Jean-Paul Sartre

¿Si has conocido elementos perturbadores en la construcción de tu autoestima, ¿qué has acabado haciendo con ellos ?

¿Has podido utilizarlos para aumentar tu comprensión de las otras personas o para perdonar a tus padres? ¿Quizá para algo semejante?



21