



**Plan de Contingencia (imprimir y pegar y/o Copiar la guía en el cuaderno)**



**Título: Continuamos trabajando con el Autoconcepto y Autoestima. Fecha: 19/09**

**Definiciones básicas**

- Autoconcepto: Es la percepción que una persona tiene de sí misma, sus características, habilidades, y cómo se ve en relación con los demás.
- Autoestima: Es la valoración emocional que una persona hace de sí misma, es decir, cómo se siente respecto a su autoconcepto.

**Diferencias entre Autoestima y Autoconcepto**

- Autoconcepto: Responde a la pregunta "*¿Quién soy?*"
- Autoestima: Responde a la pregunta "*¿Cómo me siento acerca de quién soy?*"

**Componentes del Autoconcepto**

- Imagen física
- Autoimagen social
- Imagen académica/laboral
- Imagen emocional

**Tipos de Autoestima**

- Alta: Confianza en uno mismo, seguridad y aceptación personal.
- Baja: Inseguridad, autocrítica excesiva, dificultad para aceptar los errores.

**Factores que influyen en la Autoestima**

- Opinión de los demás
- Éxitos y fracasos
- Relaciones familiares y sociales
- Experiencias pasadas

**Actividades:** Del siguiente cuadro de Fortalezas y debilidades, seleccione con las que te sientas identificado. Luego construye un relato describiendo en que situaciones y experiencias están más presentes.

<div style="background-color: #e91e63; color: white; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"><b>Fortalezas</b></div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Entusiasmo</li> <li>Integridad</li> <li>Creatividad</li> <li>Disciplina</li> <li>Paciencia</li> <li>Respetuosidad</li> <li>Determinación</li> <li>Dedicación</li> <li>Honestidad</li> <li>Versatilidad</li> </ul>	<div style="background-color: #e91e63; color: white; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"><b>Debilidades</b></div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Multitasking</li> <li>Le cuesta trabajar en equipo</li> <li>Pocas habilidades para resolver problemas</li> <li>Carece de proactividad</li> <li>Actitud negativa/pesimista</li> <li>Poca empatía</li> <li>Intolerancia</li> <li>Desgano</li> <li>Poca atención a los detalles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexibilidad</li> <li>Dedicación</li> <li>Actitud positiva</li> <li>Liderazgo</li> <li>Determinación</li> <li>Organización</li> <li>Empatía</li> <li>Aprendizaje continuo</li> <li>Buen uso del tiempo</li> <li>Tolerancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desorganización</li> <li>Poca confianza en sí mismo</li> <li>Falta de responsabilidad</li> <li>Le cuestan las labores de gestión</li> <li>Impuntualidad</li> <li>Falta de iniciativa</li> <li>Genera y comparte rumores</li> <li>Dificultades de adaptación</li> <li>Poca versatilidad</li> <li>Desinterés</li> <li>Apatía</li> </ul>
---	--	--	--

**1- Completa el siguiente cuadro.**

¿Quién soy?	¿Cuáles son mis habilidades y fortalezas?
¿Cuáles son mis valores?	¿En qué clase de persona quiero convertirme?
¿Cuáles son mis límites, miedos, debilidades?	Mis metas y objetivos en 1 año son...
Las cosas que me hacen feliz en la mi vida son...	Mis aspiraciones al terminar la secundaria...
¿Qué cambios requiere mi vida en estos momentos?	¿Qué decisiones importantes tengo que tomar