

Estimada Julieta, espero que te encuentres muy bien, en un buen proceso de recuperación. Te comento que con tus compañeros avanzamos en el proceso de autoconcepto y autoaceptación, partiendo de una buena autoestima. Te pido, por favor que leas los conceptos que adjunto y si tienes dudas me hagas las consultas que necesites, ya sea por mensajería de Nodos ó a través del preceptor Matías. Luego elabora un afiche ó cartulina con los ejes que puedes observar en la imagen que acompaña esta tarea vinculada al autoconocimiento y autoestima en el adolescente. Puedes elaborar una presentación creativa que incluya los aspectos mencionados sobre tí, pudiendo incorporar fotos o imágenes (a modo collage), frases (a modo graffiti), dibujos realizados por vos y/o cualquier otra forma de expresión que desees. Espero tu presentación, saludos cordiales y bendiciones.

### **¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?**

- Es la percepción evaluativa de uno mismo.
- Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta.
- Importa desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

### **¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?**

- a) El autoconcepto (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal) como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma y de relacionarse con otras personas).
- b) La autoaceptación (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo).

# QUIÉN SOY YO

Autorretrato	Mi nombre completo:	Mis rasgos físicos son:
	En donde nací:	
	Mis aficiones son:	Se me da mejor...
	Admiro a:	Mi familia son:
Lo que pienso sobre mí		
La experiencia más negativa que he tenido es:	Me siento orgulloso de:	
Paso mi tiempo libre en...	He vivido en...	
Nunca he...	Mascotas	<b>FAVORITOS</b>
	Música	Comida
	Libro/Revista	
Suceso + importante	Deporte/Equipo	Clase/Asignatura
Me gustaría ser:	Programa TV	Película
Recuerdo favorito de mi infancia		Color
Mi primer amigo fue:		Hobby