

ACTIVIDAD TUTORIAL LA AUTOESTIMA

Estas actividades tienen como objetivo:

- Desarrollar en el alumnado el autoconcepto y la autoestima a través de actividades que promuevan el debate y la reflexión.
- Fomentar en el alumnado una valoración adecuada de sí mismo.
- Promover en el alumnado el desarrollo de una autoestima adecuada

1. INTRODUCCIÓN.

"Cómo soy y cómo me valoro" (1m 21s.)

- ¿De qué trata el vídeo?
- ¿Qué es el Autoconcepto?
- ¿El autoconcepto incluye sólo aspectos físicos, o también la forma de ser?
- ¿Por qué es importante aprender a conocernos?

2. LA AUTOESTIMA.

"Me acepto como soy" (2m 36s.)

- ¿De qué trata el vídeo?
- ¿Qué es la autoestima?
- ¿Cuáles son las diferencias entre la baja autoestima y la alta autoestima?
- ¿Cómo consideras que es tu autoestima? (Alta o baja) ¿Por qué?
- ¿Qué cosas puedes hacer para mejorar tu autoestima?
- Tras ver los dos vídeos, ¿Qué relación crees que tiene el autoconcepto y la autoestima?

3. LOS PILARES DE LA AUTOESTIMA

"Pilares de la autoestima" (7m.)

Pilar 1. Práctica de vivir conscientemente (Empieza 1m 24s)

- ¿Las decisiones que tomamos pueden perjudicar nuestra autoestima?
- ¿Qué puedes hacer para tomar buenas decisiones?

Pilar 2. Práctica de la autoaceptación

- ¿Crees que es importante autoaceptarse para tener una adecuada autoestima?
- ¿Qué crees que puedes hacer respecto a las cosas que sí puedes cambiar de tí?

Pilar 3. Práctica de la autoresponsabilidad

- ¿Crees que tener un pensamiento derrotista y pesimista ayuda a tener una autoestima adecuada?
- ¿Qué crees que puedes hacer para cambiar ese pensamiento?

Pilar 4. Práctica de la asertividad

- ¿Crees que es importante expresar nuestras ideas y opiniones?
- ¿Crees que es importante tener libertad para elegir en función de lo que tú creas que es más adecuado, o es más importante lo que quieren los demás?

Pilar 5. Práctica de vivir con propósitos

- ¿Por qué es importante tener propósitos y metas en la vida para mejorar nuestra autoestima?
- ¿Qué objetivos tienes?

Pilar 6. Práctica de la integridad personal

- ¿Crees que tus actitudes y formas de comportarte son acordes a tu personalidad?

4. ACTIVIDAD PRÁCTICA SOBRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

1. Escribe en un folio 3 cualidades físicas y de la personalidad, sobre tí mismo. (Autoconcepto)
2. En otro folio, tu compañero debe escribir 3 cualidades físicas y de la personalidad sobre tí. (Autoestima)