|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Liceo José Victorino Lastarria  Rancagua  “*Formando Técnicos para el mañana”*  Unidad de Orientación. |  |

**CÁPSULAS DE ORIENTACIÓN N°3**

**Nivel: 3°Medio**

**Unidad o EJE: Crecimiento personal.**

**OA1: Comparar distintas alternativas posibles de sus proyectos de vida, en los ámbitos laboral, familiar u otros, considerando sus intereses, condiciones, capacidades y la manera en que las propias decisiones pueden influir en que estas alternativas se hagan realidad.**

**Objetivo cápsula: Reflexionar sobre la importancia de tener una autoestima aceptable como clave de confianza en las condiciones y capacidades personales para el logro de los sueños y metas.**

**TRABAJANDO LA AUTOESTIMA.**

La autoestima en los adolescentes es clave para su bienestar psicológico. Debemos trabajar en ellos la autoaceptación, el autoconcepto, la responsabilidad y la tolerancia a la frustración.

|  |  |
| --- | --- |
| La autoestima en los adolescentes | * [**Aprender a estar contigo mismo es la clave de tu bienestar**](https://lamenteesmaravillosa.com/aprender-a-estar-contigo-mismo-es-la-clave-de-tu-bienestar/)**.** * [**El valor de ser tú, el desafío de no ser como todos**](https://lamenteesmaravillosa.com/el-valor-de-ser-tu-el-desafio-de-no-ser-como-todos/)**.** * [**Nadie es como tú y ese es tu poder**](https://lamenteesmaravillosa.com/nadie-es-como-tu-y-ese-es-tu-poder/)**.** |

**Durante la adolescencia adquiere fuerza la necesidad de reflexionar profundamente sobre uno mismo.** A su vez, el cerebro va madurando y se adquieren nuevas habilidades. Todo ello influye en el proceso de adquisición de una nueva identidad. De ahí que solo cuando hemos desarrollado un autoconcepto coherente de nosotros mismos, podremos construir nuestra autoestima.

**1.-La autoestima es la valoración del autoconcepto.**

**El autoconcepto es la representación mental global que tenemos de nosotros mismos**. Se nutre del autoconocimiento. Por ejemplo “soy muy impulsivo cuando tomo decisiones”, “me divierte pasear con mi perro por el parque”, “soy muy competitivo cuando juego al fútbol” o “hablo de manera muy formal con mi tío”.

Durante los primeros años de vida, el autoconcepto es más moldeable. Y, por tanto, más susceptible de incorporar los valores, evaluaciones y expectativas provenientes de los padres. Ahora bien, **durante la adolescencia es mucho menos coherente, más arbitrario y cambian.**

**Estudios de la Universidad de Tennessee nos señalan que** **los adolescentes con baja autoestima presentan una tendencia mayor a la violencia, consumo de drogas y tendencia a conductas sexuales de riesgo.**

**2. ACTIVIDAD: Has un visto bueno si cumples las características de un alta o baja.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ALTA AUTOESTIMA** |  | **BAJA AUTOESTIMA** |  |
| **-Te sienten queridos y aceptados por su entorno**.  Motivados para aprender, probar cosas nuevas, dispuestos a conocer mundo. |  | **-Se consideran inferiores a los demás**, no respetados y no valorados. Esto hace que rechacen realizar actividades grupales en las que han de cooperar con los demás. |  |
| -Suelen mostrarse **optimistas respecto a su futuro** y saben abordar sus problemas. |  | **Sienten inseguridad y un paralizante miedo al fracaso.** |  |
| -Se establecen objetivos y metas a corto y medio plazo y son **capaces de responsabilizarse de sus propios comportamientos y decisiones.** |  | -A menudo, dan muestras de falta de disciplina, de compromiso y de asunción de su responsabilidad. |  |
| **Conocen sus fortalezas y debilidades.**Al igual que saben aceptar las críticas, son [autocríticos](https://lamenteesmaravillosa.com/esconden-las-personas-incapaces-autocritica/) y se enfrentan a los problemas. |  | -En su intento por sobresalir y dada su **necesidad constante de llamar la atención** engañan y mienten. |  |
| **-Tienen estabilidad emocional** y dan muestras de empatía. |  | -Echan la culpa a los demás y a menudo adoptan una actitud [agresiva](https://lamenteesmaravillosa.com/existen-diferencias-entre-el-cerebro-masculino-y-femenino/), violenta, regresiva, desafiante y antisocial. |  |
| * **Son sensibles ante las necesidades ajena.** |  |  |  |

**“Visita también estos sitios”:** [**https://www.iepp.es/que-es-autoestima-tecnicas-para-mejorarla/**](https://www.iepp.es/que-es-autoestima-tecnicas-para-mejorarla/)

**https://www.youtube.com/watch?v=mOKkDgE8qmc**

**¿Cómo crees tú que podrías mejorar tu autoestima?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3.-¿Por qué es importante trabajar la autoestima?**

**Porque a través de ella también buscas tu identidad. A través de ella nos** aceptamos a nosotros mismos y valoramos nuestras cualidades. Al igual que sabemos cuáles son nuestros defectos, **debemos ser conscientes de las** [**fortalezas**](https://mejorconsalud.com/descubiertas-tus-fortalezas-internas/) **que tenemos y sacarlas a relucir.**

No es ser ególatra, es ser realista y alimentar nuestra autovaloración. **La autoestima es una muestra de respeto hacia ti mismo y hacia los demás.**

|  |
| --- |
| **FICHA EVIDENCIAS (Devolver resuelta al mail del profesor jefe, o devolver al retornar a clases presenciales, si no cuentas con INTERNET)**  **NOMBRE ALUMNO:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_CURSO:\_\_\_\_\_\_\_FECHA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **EVALÚE ESTA CÁPSULA CON NOTA DE 1 a 7 . NOTA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
|  |