



LA AUTOESTIMA

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás, es. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.

La autoestima es un concepto gradual. En virtud de ello, las personas pueden presentar en esencia uno de tres estados:

Tener una autoestima alta equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, o, usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valioso; o sentirse aceptado como persona.

Tener una baja autoestima es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.

Tener un término medio de autoestima es oscilar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incongruencias en la conducta; actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión, reforzando, así, la inseguridad.

SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA

1. Falta de ambición

Se traduce en la falta de metas, objetivos, ilusiones, sueños (llámalo como gustes). No hay entusiasmo, porque la persona sencillamente no se ve capaz de superar un obstáculo difícil y prefiere no plantearse.

2. Actitud negativa

Los pensamientos negativos controlan todo lo que hace la persona y todo lo que deja de hacer. El mundo se contempla como un entorno hostil en el que se libra una batalla donde la persona tiene la sensación de pertenecer al bando perdedor.

3. Descuido de la apariencia física

Nuestra imagen suele ser una tarjeta de presentación. La persona con baja autoestima suele prestarle poca atención a su cuerpo, a su ropa... o bien hace justo lo contrario, algo que últimamente está muy de moda: cuidar en exceso la apariencia física para enmascarar su inseguridad.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
EVALUACION DE PERIODO 6°

4. Estilo de vida poco saludable

Tener baja autoestima significa en este caso que la persona no se ama a sí misma lo suficiente como para estar pendiente de cuidados básicos del cuerpo, como una dieta saludable y la práctica de ejercicio físico regular.

5. Timidez

Ese miedo a quedar en evidencia cuando se dice algo en público, enrojecerse o quedarse sin habla en una situación social comprometida son signos de timidez. Esta inseguridad es propia en personas que se atribuyen a sí mismas poco valor, es decir, con baja autoestima.

6. Miedo

Miedo al fracaso, al futuro y a numerosas situaciones en las que la persona se siente en peligro. El miedo, ya tenga una causa lógica o no, es un compañero permanente de la persona con una autoestima baja.

RESPONDE LAS PREGUNTAS EN EL CUADRO DE RESPUESTAS

1. Una persona con alta autoestima se caracteriza por:
 - A. La capacidad de ocultar sus necesidades, deseos y sentimientos más apremiantes.
 - B. Ser una persona agresiva y arrogante.
 - C. Ser un individuo sumiso y dedil.
 - D. La capacidad de comunicar sus necesidades, deseos y sentimientos más apremiantes.
2. Un individuo con alta auto estima, con respecto a su cuerpo se siente:
 - A. Mal, no se siente a gusto.
 - B. Más o menos, a veces siente que se ve bien, otras veces siente que hay cosas que no le gustan.
 - C. Bien, le gusta el cuerpo y se acepta como es.
 - D. No experimenta ningún sentimiento hacia su cuerpo.
3. Una de las siguientes afirmaciones es un síntoma de baja autoestima
 - A. Miedo a equivocarse
 - B. Aprender con facilidad
 - C. Respeto por la diferencia
 - D. Siente que puede ser aportes al grupo donde convive
3. Autoestima es:
 - A. Respetar a los demás.
 - B. Una crítica a todo lo que le sienta mal.
 - C. Sentirse incapaz a tomar decisiones.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
EVALUACION DE PERIODO 6°

- D. Aceptarse y quererse tal cual uno es.
5. Las personas con alta autoestima son:
- A. Efectivas y productivas.
 - B. Improductivas y conflictivas.
 - C. Envidiosas e indecisas.
 - D. Depresivas y agresivas.
6. La palabra percepciones del primer párrafo expresa:
- A. Indiferencias
 - B. Apatías
 - C. Flojeadades
 - D. Conocimientos
7. ¿Cómo se siente una persona con alta autoestima con respecto a su cuerpo?
- A. Mal, no se siente a gusto.
 - B. Más o menos, a veces se siente bien, otras veces mal.
 - C. Bien, Le gusta su cuerpo y se acepta como es.
 - D. Ninguna de las anteriores.
8. La opinión de una persona con buena autoestima con respecto a los demás es igual de importante a la de los demás.
- A. Nunca.
 - B. Algunas veces.
 - C. Todas las veces.
 - D. Ninguna de las anteriores.
9. Las personas con buena autoestima piensan que sus metas...
- A. Son alcanzables.
 - B. Son imposibles de lograr.
 - C. A veces pueden ser logrables.
 - D. Son difíciles de lograr.
10. Una de las siguientes afirmaciones es verdadera.
- A. Una alta autoestima está presente en desordenes psicológicos.
 - B. La autoestima no influye en los pensamientos, emociones y metas de las personas.
 - C. Una baja autoestima está presente en desordenes psicológicos.
 - D. La persona con alta autoestima tiene pensamientos destructivos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
EVALUACION DE PERIODO 6°

SOLO DEBES DEVOLVER ESTE CUADRO DE RESPUESTAS

AREA: EDUCACION RELIGIOSA ESCOLAR

PROFESOR: MARTA LUCÍA LÓPEZ DAVID

NOMBRE DEL ESTUDIANTE----- GRADO-----

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				