

## Taller 5. Autoestima

## ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

El diagrama es una escalera con cinco peldaños que suben de izquierda a derecha. Cada peldaño contiene un concepto y su definición:

- Autoconocimiento.** Conocer las virtudes y defectos personales. Ser consciente de las potencialidades y debilidades que tenemos.
- Autoconcepto.** Es la creencia que tiene uno acerca de sí mismo. Cómo creo que soy, a partir de conocer mis virtudes y defectos.
- Autoevaluación.** Capacidad interna de evaluar las cosas buenas, satisfactorias, interesantes y enriquecedoras, que hacen que uno se sienta bien consigo mismo y le permiten crecer y aprender. Así como detectar las que le hacen daño y le impiden crecer. Está relacionada con evaluar la idea que tiene uno de sí mismo.
- Autoaceptación.** Admitir y reconocer todas las partes de uno mismo. Aceptarnos como somos hoy, con el compromiso de mejorar nuestras cualidades y virtudes, así como corregir o eliminar los defectos.
- Autorrespeto.** Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin dañarse ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que nos enorgullezca.

En la base de la escalera, centrado horizontalmente, se encuentra el concepto final:

- Autoestima.** Es la suma de todos los pasos anteriores. Si uno se conoce a sí mismo y está consciente de sus virtudes y defectos, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, se acepta y se respeta, entonces tendrá una adecuada autoestima.

Realice una lista de 5 cualidades positivas (corporales, de su carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas, deportes...) y cinco logros positivos (en su vida familiar, académica, social, etc.).

| <i><b>Cualidades</b></i> | <i><b>Logros</b></i> |
|--------------------------|----------------------|
| 1.                       | 1.                   |
| 2.                       | 2.                   |
| 3.                       | 3.                   |
| 4.                       | 4.                   |
| 5.                       | 5.                   |

A partir de la lista anterior, escribe un anuncio publicitario, intentando mostrarse a los demás de la manera más creativa posible. “Se trata de que CADA UNO se venda bien y muestre sus cualidades y logros de los cuales se sienten satisfechos; es importante que sean directos y entusiastas.