

HABILIDADES SOCIAIS: AUTOESTIMA
NIVEL: 2º ESO
TEMA: Desenvolver a autoestima
OBXECTIVOS Desenvolver e mellorar a autoestima do alumnado Acadar un nivel axeitado de autoestima. Reflexionar sobre cal é a autoestima de cada un. Aprender a actuar de forma independente defendendo os propios dereitos e respectando os dos demais. Enfrontar con seguridade novos retos. Valorar positivamente aos demais. Abordar novas tarefas con seguridade e confianza.
DESCRICIÓN Neste módulo trataremos máis en profundidade o tema da autoestima así como a forma de acadar un satisfactorio nivel de autoestima. Para acadar un axeitado nivel de autoestima debemos comezar por ter unha boa e axustada valoración das aptitudes propias e das actuacións dos compañeiros.
RECURSOS - Escala de autoestima. - Papel, lapis e bolígrafo.

ACTIVIDADES

1.- Como cres que é a túa autoestima?

Suxírese ao alumnado que reflexione sobre a súa autoestima, dunha forma máis ou menos libre e por escrito.

REFLEXIONA

Asinado:

2.- Escala de Autoestima

		PERSOAL		FAMILIAR		ESCOLAR		SOCIAL			
ATRIBUTOS CARACTERÍSTICAS	ASPECTOS	COMO PENSAS QUE ES TI		COMO CRES QUE TE VEN TEUS PAIS		COMO CRES QUE TE VENCEN PROFESORES		COMO CRES QUE TE VENCEN OS TEUS AMIGOS		COMO DESEXARÍAS SER	
		SI	NON	SI	NON	SI	NON	SI	NON	SI	NON
Estudoso											
Intelixente											
Preguiceiro											
Curioso											
Aseado											
Torpe											
Guapo											
Simpático											
Amable											
Cooperativo											
Aburrido											
Egoísta											
Tímido											
Decidido											
Agresivo											
Participativo											
Xusto											
Sincero											
Racista											
Mentireiro											
Inxusto											
Violento											
Sexista											

Suma todas as respostas SI e NON das distintas áreas. Selecciona o número total de respostas SI das distintas áreas e colócaas na compartimento correspondente neste cadro:

	PERSOAL	FAMILIAR	ESCOLAR	SOCIAL	COMO DESEXARÍAS SER
TOTAL					

Se o número total de “SI” en como desexarías ser supera ao total de “SI” na área persoal: necesitas mellorar a túa autoestima.

Se o número total de respostas “SI” en como desexarías ser coinciden ou son inferiores ao número total de respostas SI da área persoal: tes un bo grado de autoestima.

3.- Reflexión persoal

Despois da primeira reflexión e da realización do autocuestionario, cómpre facer unha última reflexión persoal.

1.- Que é o que máis che gusta de ti mesmo?

2.- Que é o que menos che gusta de ti mesmo?

3.- Como desexarías ser?

4.- En que aspectos desexarías ser diferente?

5.- En que aspectos desexarías continuar sendo igual?

