

PROPÓSITO:

conocer lo importante que somos y Trabajar tanto en la autoestima como en nuestro potencial y capacidades

MOTIVACIÓN:

EXPLICACIÓN:

QUIEN SOY

Qué es la autoestima

Desarrollar la autoestima es desarrollar la **autonomía emocional**, una competencia que favorece la capacidad de autogenerar las emociones convenientes en el momento oportuno. Esta competencia facilita que los niños tengan una imagen positiva de sí mismos, valoren sus propias capacidades y limitaciones, se quieran tal como son, descubran su propia identidad personal y social, o busquen ayuda y apoyo cuando lo necesiten. La autonomía emocional abre el camino a la empatía y el desarrollo de las competencias sociales, ya que ser autónomo emocionalmente implica tener la responsabilidad de respetar a los demás y desarrollar habilidades sociales positivas.

Autoestima según Joan Vaello

La autoestima puede considerarse **el grado de satisfacción asociado al concepto de uno mismo**, es decir, a sentirse bien con uno mismo. Pero a su vez, no debemos olvidar que la autoestima, está ligada a dos necesidades básicas:

- *Tomar conciencia de que uno vale para algo (éxito).*
- *Tomar conciencia de que uno vale para alguien (reconocimiento).*

Un **éxito** y un **reconocimiento** que deben concebirse claves a la hora de hablar sobre autoestima.

responde :¿Quiénes son? ¿Porqué están ahí? / ¿Cómo les miran? / ¿Cómo se sienten?

EJERCICIOS:

Realizar la actividad de presentación quién soy escrita en tu cuaderno

EVALUACIÓN:

Realizar la actividad de presentación quién soy en un video

BIBLIOGRAFÍA: