

LICEO TECNICO PROFESIONAL

MARÍA LUISA BOMBAL

VALPARAÍSO

**Guía de trabajo**

**Taller de Orientación Profesional Primero Medio**

|  |  |
| --- | --- |
| **NOMBRE** |  |
| **CURSO** | 1° medio A |
| **FECHA** |  |
| **PROFESOR** | Patricia Retamales Atenas. ( pretamales@mlbombal.cl) |
| **PROFESOR CORDINADOR** | Juan Sagredo (jsagredo@mlbombal.cl) |

**Objetivo**: Reconocer la importancia de las Habilidades sociales y la autoestima.

* Observa el siguiente video de Autoestima. Haz click en el siguiente enlace

<https://www.youtube.com/watch?v=EGiK0B8xsOc>

**La Autoestima conceptos teoricos**

* Es la imagen de quienes somos y de qué es apropiado para nosotros.
* La percepción valorativa de mi ser, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran mi personalidad.

La autoestima se basa eb 2 componentes:

* **La eficacia personal**: La confianza que tenemos de la capacidad para pensar y entender, para aprender a elegir y tomar decisiones.
* **El respeto a un mismo:** La actitud que tomamos ante la vida.

El derecho que tenemos de vivir y de ser felices, sin dejar que los sucesos externos negativos ( problemas en las relaciones familiares, trabajos etc.) vulneren nuestra manera de vivir y saboteen nuestros objetivos vitales.

* **El Autoconcepto :** Es la suma de creencias de un individuo sobre sus cualidades personales , es decir **que creemos ( o creemos saber) de nosotros mismos”.**

Este concepto de nosotros mismos lo vamos formando a lo largo de la vida , por ejemplo vamos interpretando nuestras emociones y nuestra conducta y la vamos comparando con el otro ¿ es mejor? O ¿peor? .

Una vez formado un autoconcepto coherente construimos nuestra autoestima, es decir **como nos sentimos con nosotros mismos.**

Según nuestro autoconcepto podeos decir si som**os fracasados** en algún área /var/folders/5c/v_04rsl16gz1v31x5mqfzqmm0000gn/T/com.microsoft.Word/Content.MSO/95CA63A2.tmp

( insatisfacción, rechazo y desprecio a uno mismo.)

Hasta una alta autoestima que expresa un sentimiento de que uno es suficientemente bueno ****.Esta visión de nosotros no es **inamovible,** sino que esta en constante cambioy desarrollo de acuerdo a nuestra experiencia de las circunstancias de la vida y del contexto social en que nos movemos. **Es decir, PODEMOS APREDER A SERNTIRNOS MEJOR** y para ello el primer paso es D**EJAR DE COPARARNOS CON LOS DEMAS** y pasar a compararnos con nosotros mismos.

Mirando, como hemos mejorado , qué cosas hemos trabajado y queremos seguir trabajando en el día a día para ir desarrollando nuestras habilidades emocionales y sociales.

**Características de una persona con la autoestima positiva**

1. En la solución de problemas
   * Tiene confianza en si mismo, a la hora de resolver problemas.
   * No se siente culpable cuando se equivoca o comete un error.
   * Tiene motivación y curiosidad, para buscar nuevas oportunidades de aprendizaje.
   * Muestra tranquilidad y espontaneidad a la hora de afrontar nuevos retos o situaciones.
2. En la valoración de si mismo y el autoconocimiento

* Se considera una persona valida a pesar de recibir criticas.
* Tiene una actitud positiva entre si mismo y los demás
* Tiene la capacidad de disfrutar y de vivir el presente .
* Conoce sus capacidades y limitaciones de modo realista.
* No necesita la aprobación de los demás ,para seguir para adelante.

1. En la expresión de si mismo.

* No se siente incomodo al hablar de sus logros.
* No se siente incomodo al reconocer sus errores y defectos .
* Siente satisfacción en dar y recibir cumplidos.
* Se muestra seguro y confiado a la hora de expresarse ( no se contradice).
* Se muestra abierto a aceptar criticas.
* Se siente libre al mostrar sus sentimientos y emociones.( negativos o positivos) y con iniciativa para dirigirse a los demás.

**Rasgos de una persona con baja autoestima**

Algunos de los rasgos mas comunes:

* **Deseo excesivo de complacer o agrada**r, por miedo a desagradar.
* **Autocrítica, rigurosa consigo misma**, manteniéndola en un estado de insatisfacción.
* **Hipersensible a la critica.** A veces hecha la culpa de sus fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos. O al contrario, sé castiga o autoculpa en exceso.
* **Indecisión , por miedo exagerado a equivocarse.**
* **Tendencias depresivas**, debido a su negativismo generalizado( acerca de su vida, futuro y sobre todo de si mismo).
* **Perfeccionismo, gran autoexigencia**.
* **Irritabilidad debido a su carácter critico** consigo mismo y con los demás. Todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

**Consecuencias con una autoestima poco adecuada**

* Mayor probabilidad en la mala elección de nuestras relaciones, proyectos, profesión , etc.
* Menor probabilidad de conseguir nuestras metas y objetivos**.**
* Menor motivación y rendimiento.
* Mayor dificultad de disfrutar de los éxitos y de los aspectos positivos de la vida.
* Necesidad de aprobación y de esfuerzo externo.
* Menor tolerancia a la critica y dificultades.
* Baja resistencia a las enfermedades físicas y emocionales.
* **Las Habilidades Sociales y la autoestima**

La autoestima tiene mucha relación con las HHSS . Si tu autoestima es alta expresa el sentimiento de que uno es “lo suficientemente bueno” y está preparado para afrontar diferentes situaciones en el transcurso de la vida que nos permitan comunicarnos de una manera satisfactoria con los demás .; en cambio si es baja implica la insatisfacción y el desprecio hacia si mismo, por lo que emerge la dificultad de poder realizar ciertas tareas.

**AHORA TE ANIMO A REFLEXIONAR….**

1. ¿Qué deseos mueven tu vida? ¿cuáles son tus mayores ilusiones? ( 2 puntos)

R:

1. ¿Estas trabajando para que se hagan realidad? Si es que no ¿por qué? ( 1 punto)

R:

1. ¿Qué cosas te gustan ¿ ¿ qué cosas no?( 2 puntos)

R:

1. ¿Haces en tu vida cosas que no te gusten? ¿por qué? ( 2 puntos)

R:

1. ¿Cuáles son tus fortalezas que te ayuden a superar las dificultades, Explique?

( 2 puntos)

R:

1. ¿Cuáles son tus debilidades que te impiden solucionar los problemas? Explique

( 2 puntos).

R:

1. ¿Crees tu que la autoestima influye en las habilidades sociales? Explica.

( 3 puntos)

R: