



**DEPARTAMENTO DE  
ORIENTACIÓN  
5° - 6° BÁSICOS**

**COLEGIO REPÚBLICA ARGENTINA**

**Orientadora: Constanza Muñoz Villacura**

**TEMA: “La Autoestima”**

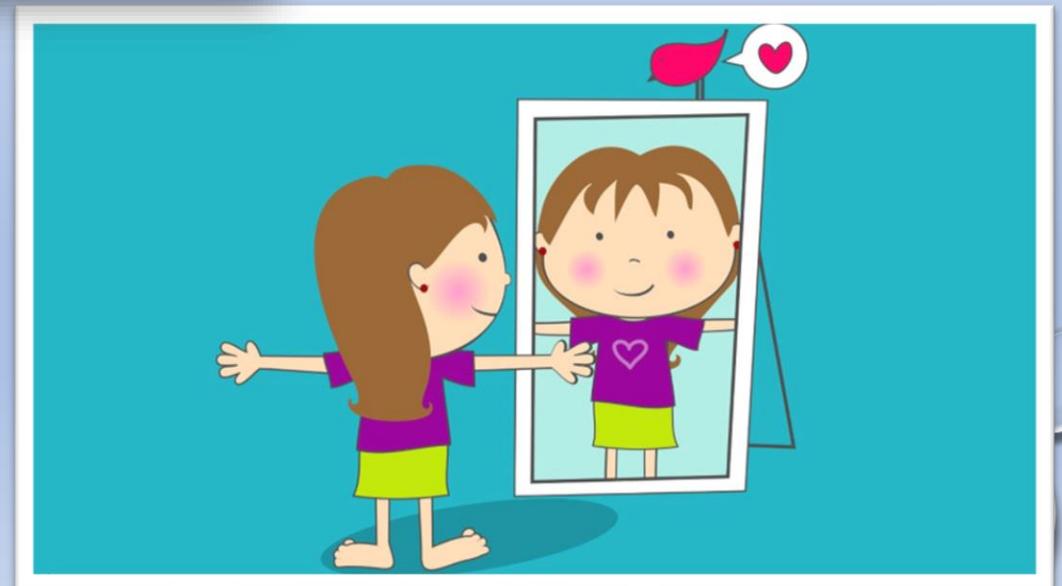
**FECHA: del 28 de septiembre al 10 de octubre**



OA2. Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí misma y en otros. (Promoción Desarrollo Emocional)



**Según nuestro estado de ánimo (EMOCIONES), es como se refleja nuestra AUTOESTIMA.**





# ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es el conjunto de creencias, percepciones, evaluaciones y pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos, **la valoración que realizamos basándonos en nuestras experiencias.**



## LA AUTOESTIMA ES ALGO DINÁMICO

**La vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida y no se trata de algo estático que “se tiene o no se tiene” sino que puede variar según las circunstancias:**





## LA AUTOESTIMA

**La autoestima comienza a formarse durante la infancia, de hecho este suele ser un periodo crítico en su desarrollo y las experiencias tempranas pueden determinar la manera de vernos a nosotros mismos, las opiniones y valoraciones que recibimos a edad temprana van creando nuestra autoimagen, poniendo «etiquetas» que más adelante establecerá la forma en la que nos percibimos a nosotros mismos**



Cuando pasamos por experiencias como un abandono, críticas negativas destructivas, falta de afecto o reconocimiento, rechazos, o alguna experiencia de abuso emocional o físico, nuestra autoestima se ve afectada.

La autoestima no es solamente “quererse a uno mismo” sino que implica todos los sentimientos, opiniones, sensaciones y actitudes respecto a nosotros mismos que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida





# Conceptos relacionados con la Autoestima

La autoestima **implica a varios “Auto”**: Autoconocimiento, Autoconcepto, Autoaceptación, Autorespeto, entre otros.





# ¿Cómo puedo aumentar y/o mejorar mi autoestima?



Muchas personas se preguntan si hay alguna manera de mejorar su propia autoestima. Obviamente no existe ninguna poción mágica, sino que debemos tomar conciencia de que solo **cada persona puede mejorar** en este sentido a base de constancia y **siguiendo algunos consejos basados en la evidencia científica.**





Consejos para mejorar tu Autoestima

CADA NOCHE ANTES DE ACOSTARTE...



**Piensa** en las cosas buenas que te ha traído el día, los **retos superados**, los **errores** que hemos cometido y cómo podemos mejorar.

**Intenta**, durante 30 días, poner en práctica estos consejos.

Ya verás que cuando finalice te sentirás mejor y muchos de los síntomas que sentías desaparecen.

**Y recuerda, hay una única persona capaz de cambiar tu vida, y esa persona, ¡eres tú!**