

I.E.S. La Orden.  
Departamento de Orientación.

*Los adolescentes suelen tener “crisis de identidad” o “crisis de autoestima”, es decir, no se valoran a sí mismos como lo que son sino que tienen en mente a ese “tipo ideal” de persona que piensan que nunca van a llegar a ser. En múltiples ocasiones esta infravaloración viene determinada por aspectos físicos de su cuerpo con los que no está conforme. Esto puede llevar a situaciones de inseguridad, fobias y a conductas inadecuadas. En otras ocasiones, algunos fracasos en los estudios, en sus relaciones con los amigos o con sus padres puede generar problemas emocionales (anorexia, bulimia, depresiones...) Es importante valorarse a sí mismo y valorar a las personas que nos rodean.*

### **SESIÓN Nº 14 PARA TERCERO DE ESO. AUTOESTIMA. TE APRECIO-ME APRECIAS.**

#### **Objetivo:**

- Que los alumnos entiendan la necesidad de apreciarse a sí mismo.
- Que los alumnos entiendan la necesidad de apreciar a los demás.

#### **Esquema-guía para el desarrollo de la sesión.**

El tutor/a empezará por explicar los objetivos de la sesión a los alumnos.  
Posteriormente entregará la hoja de actividades que se adjunta e irá aclarando, una a una, cada una de ellas.  
De cada pregunta se hará una puesta en común con lo más interesante que hayan contestado cada uno

Material: Hoja con actividades.

## Actividades

1.- Lee con atención los siguientes párrafos:

- Conoce y valora tus cualidades, como persona eres único e irreplicable. Desarrollando y poniendo en práctica tus cualidades puedes realizarte y servir a los demás con eficacia.
- No te estimes en exceso pues serás un pedante y egoísta.
- No te subestimes pues serás rechazado o manipulado fácilmente.
- Aprecia a los demás tanto como quieres que te aprecien a ti.

Contesta:

¿Estás de acuerdo con estas afirmaciones?. ¿Por qué?

---

---

---

---

---

2.- ¿Qué entiendes por apreciarse a sí mismo?. ¿Cómo se manifiesta ese autoaprecio?

---

---

---

---

3.- ¿Qué entiendes por apreciar?. ¿Cómo y cuándo se manifiesta ese aprecio?

---

---

---

---

4.- Redacta las frases o expresiones que te gustaría oír de .....

- Tus padres:

- Tus hermanos:

- Tus profesores:

- Tus amigos:

5.- ¿Qué puedes hacer para mostrar tu aprecio a.....

- Tus padres:

- Tus hermanos:

- Tus profesores:

- Tus amigos:

---