

Me llamo _____ la fecha _____ la hora _____

ESP 5

Tema: **Las identidades - la autoestima**

La autoestima, el valor de quererte

<https://www.youtube.com/watch?v=YByLNmE9mrc>

Preguntas:

1. ¿Qué factores en la sociedad y la familia pueden afectar la autoestima de una persona?
2. ¿Qué se aconseja defender para mantener una buena autoestima?
3. ¿Para qué se necesita tener la confianza en uno mismo?
4. ¿Qué se aconseja con respecto al pasado?
5. ¿Qué cualidad crónica es una señal de baja autoestima?
6. ¿Qué siente una persona con baja autoestima con respecto a los errores?





Test de Autoestima

Este test te ayuda a valorar tu autoestima. Se trata de un conjunto de precepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos.

1. Escribe el enlace que sigue en el navegador web : <https://goo.gl/nQftD3>

2. Toma la prueba

3. Contesta la preguntas que siguen:

1. ¿Estás de acuerdo con la información que encontraste? Explique

2. ¿El autoexamen te dio los resultados que esperabas? Explique

3. Escribe un breve ensayo con tu respuesta. Incluye en él tu opinión sobre la mejor manera de mantener o mejorar la autoestima.

