



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña
576 TEL: 0381- 4205711
Instjuanpabloii@arnet.com.ar
www.instjuanpabloii.com.ar
www.instjuanpabloii.edu.ar

Materia: ATE

Profesor: Garay Manuel

Curso: 6 Año B

Fecha: 10/06/26

T.P.N°14

Autoestima y autoconcepto

Durante la adolescencia, los jóvenes construyen progresivamente una imagen de sí mismos a partir de sus experiencias, vínculos, logros, dificultades y del modo en que perciben la mirada de los demás. En este proceso cobran especial importancia el autoconcepto y la autoestima.

El autoconcepto refiere a las ideas, creencias y percepciones que una persona tiene sobre sí misma: cómo se describe, cuáles considera que son sus características, capacidades e intereses. La autoestima, en cambio, está relacionada con la valoración que realiza de esas características, es decir, cuánto se aprecia, respeta y acepta a sí misma.

En una sociedad atravesada por comparaciones constantes, modelos de éxito poco realistas y la influencia de las redes sociales, resulta fundamental generar espacios de reflexión que permitan a los estudiantes reconocer sus fortalezas, valorar su singularidad y construir una imagen más saludable de sí mismos.

El conjunto de ideas que tenemos sobre nosotros mismos forma parte de nuestro autoconcepto.

Es la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Ejemplos:

- Soy bueno dibujando.
- Soy impaciente.
- Me cuesta hablar en público.

Es la valoración que hacemos de esa imagen.

Ejemplos:

- Me acepto aunque me equivoque.

- Confío en mis capacidades.
- Me siento valioso como persona.

Se plantea la idea de que una persona puede reconocer sus dificultades sin dejar de valorarse.

ACTIVIDAD GRUPAL:

En pequeños grupos, los estudiantes analizan:

- ¿Qué etiquetas reciben frecuentemente los adolescentes?
- ¿Cuáles son positivas?
- ¿Cuáles pueden generar inseguridad o limitar a una persona?

ACTIVIDAD INDIVIDUAL

Cada estudiante recibe una hoja y dibuja un círculo con su nombre en el centro.

Alrededor escribe:

Capacidades

- ¿Qué hago bien?

Valores

- ¿Qué cualidades reconozco en mí?

Intereses

- ¿Qué actividades disfruto?

Logros

- ¿De qué me siento orgulloso?

Personas que me apoyan

- ¿Quiénes me ayudan a crecer?

Luego pueden compartir voluntariamente algunos aspectos.