

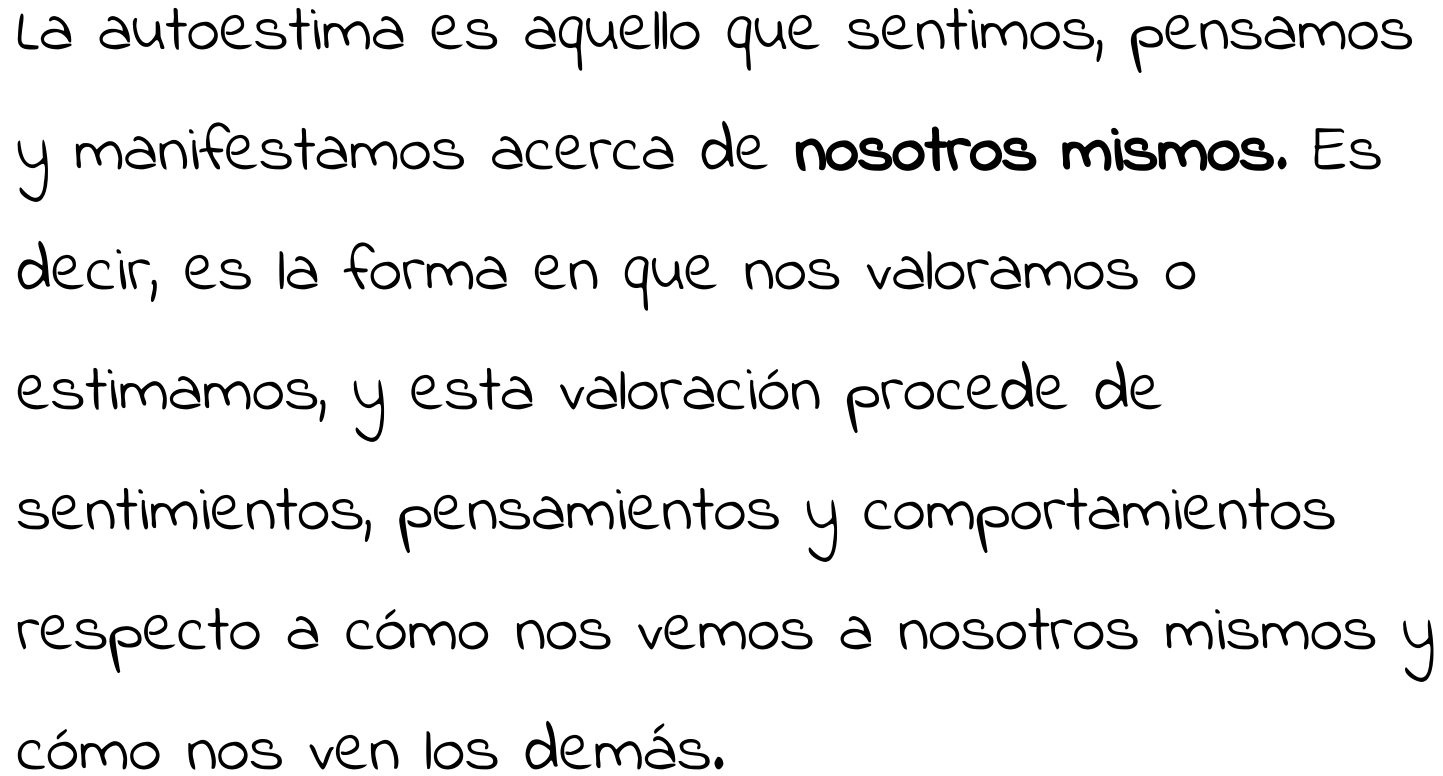
The background features a white space with a large, light blue dashed circle. Various colorful shapes are scattered around: a large teal ring in the top left, a smaller teal circle next to it, a lime green circle in the top right, a green circle with a dashed outline below it, a pink circle in the middle right, an orange circle below that, a yellow ring in the bottom right, a green circle with a white dot in the bottom left, a lime green circle with a dashed outline above it, and a small orange circle between them.

# AUTOESTIMA



## ESCALA DE AUTOESTIMA

Contesta “Sí” o “No” poniendo una (X) en la casilla correspondiente. Para ello deberás tener en cuenta cómo crees que eres tú, cómo crees que te ve tu familia, profes, amigxs y cómo desearías ser respecto a esos atributos indicados.

The background features a large, light blue dashed circle that frames the text. Scattered around this circle are various smaller circles in different colors: teal, yellow, green, orange, and pink. Some of these circles are solid, while others are hollow or have dashed outlines. The overall aesthetic is bright and modern.

La autoestima es aquello que sentimos, pensamos y manifestamos acerca de **nosotros mismos**. Es decir, es la forma en que nos valoramos o estimamos, y esta valoración procede de sentimientos, pensamientos y comportamientos respecto a cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos ven los demás.

**Ejemplo:** Nuestra autoestima es el reflejo de cómo nos ven las personas significativas de nuestro entorno. Si un profesor/a nos dice que somos inteligentes y trabajadores, nosotros como resultado nos veremos inteligentes y trabajadores y actuaremos como tales. Lo mismo ocurrirá a la inversa.



## LA AUTOESTIMA PUEDE SER

### BAJA

Una persona tiene baja autoestima cuando existen diferencias importantes entre el concepto que tiene de sí misma y aquello que desearía ser.

Ejemplo: se considera o se ve tímido/a y su ideal sería ser popular y tener muchos amigos/as. No se encuentra consigo mismo y por tanto tiene una baja autoestima.



## LA AUTOESTIMA PUEDE SER

### DESPROPORCIONADA

Una persona tiene una autoestima desproporcionada cuando existe una gran diferencia entre el concepto que tiene de sí misma, y aquello que desearía o le gustaría ser en términos realistas. Se manifiesta a través de un comportamiento agresivo y dificultades en las habilidades sociales.

Ejemplo: se ve o se considera rechazado por sus compañeros y su ideal sería ser popular por encima de todo, para ello intentaría conseguir ser aceptado, manifestando una conducta agresiva.



## LA AUTOESTIMA PUEDE SER

### ALTA

Se muestra a través de un comportamiento asertivo, con buenas habilidades sociales. Podemos establecer que en una persona con la autoestima alta, coincide el concepto que tiene de sí misma, con aquello que desearía ser, de manera sincera.

A decorative graphic featuring a large dashed light-blue circle that frames the central text. Various solid-colored circles in shades of green, blue, orange, yellow, and pink are scattered around the perimeter. A large teal ring is positioned at the top center, partially overlapping a blue circle containing the opening quotation mark.

“

¿CÓMO CREES QUE ES TU  
AUTOESTIMA?



*Ni siquiera pasar los exámenes "para ser extraterrestre" es sencillo.*

*En esta vida todo requiere un esfuerzo y un sacrificio y, si no tenemos la predisposición adecuada, todo cuesta muchísimo más.*


*En este corto de PIXAR vamos a ver cómo el protagonista no ha preparado para nada el examen, intenta copiar, casi lo consigue a trancas y a barrancas, pero ni aún así aprovecha su oportunidad. Hay que tener una actitud correcta para afrontar las cosas importantes en la vida.*






## CONTESTA

¿Crees que el examen que estaba pasando el marciano necesitaba una preparación previa?  
¿Es algo complicado?




¿Crees que cuando se desespera y empieza a tocar todos los botones está siguiendo una actitud correcta? ¿Arregla eso algo?




Hay un momento en el que mira unos apuntes a escondidas ¿Te da la impresión de que había preparado bien el examen?

Cuando está a punto de conseguirlo lo estropea todo en el último ¿Por qué crees que se le cae el hombre cuando ya lo tenía en el OVNI?




Al final le dan la oportunidad (y la confianza) de volver, manejando el OVNI, a casa (al examinador le dió pena).  
¿Crees que respondió el marciano a la confianza del examinador? ¿Fue prudente para hacer esta vez bien las cosas?



¿Crees que  
las cosas que  
quieras  
conseguir en  
la vida  
cuestan  
trabajo?

¿Es mejor  
rendirte ante  
los problemas  
o aprender  
para  
superarlos?



¿Qué te  
gustaría ser  
en la vida?

¿Cómo  
piensas  
conseguirlo?

Usa el coco.  
Un día de pesca



Usa el coco.

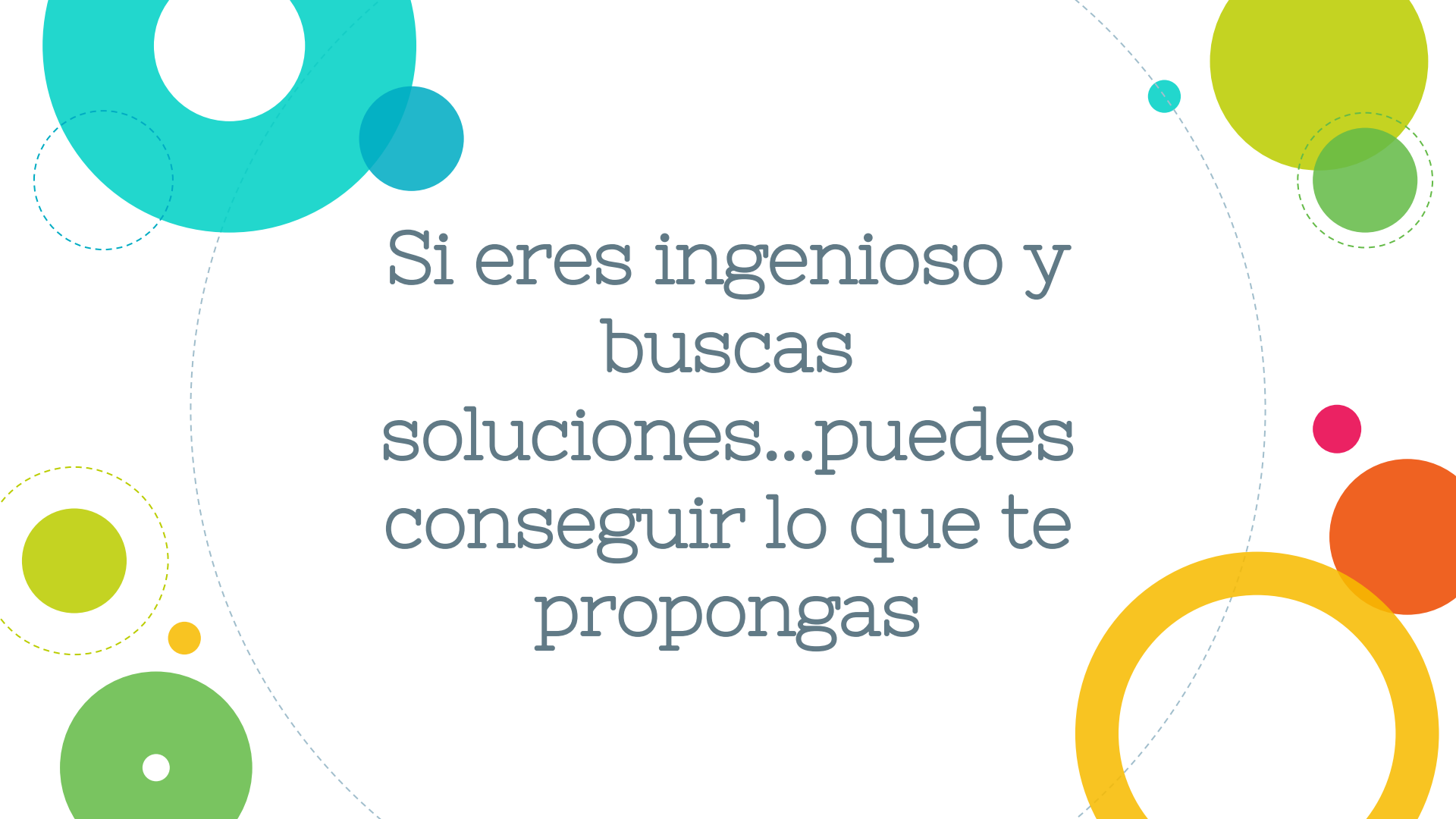
Me gustan las  
bananas



Usa el coco.  
Esto pesa mucho





A decorative graphic featuring a large, light blue dashed circle that frames the central text. Various solid-colored circles in shades of teal, green, yellow, orange, and pink are scattered around the page. Some circles are solid, while others are dashed outlines. The overall style is modern and playful.

Si eres ingenioso y  
buscas  
soluciones...puedes  
conseguir lo que te  
propongas

# Trabajamos los vídeos...

Explica el problema del Primer Capítulo. ¿Cómo se soluciona?

Explica el problema del Segundo Capítulo. ¿Cómo se soluciona?

Explica el problema del Tercer Capítulo. ¿Cómo se soluciona?



# Trabajamos los vídeos...

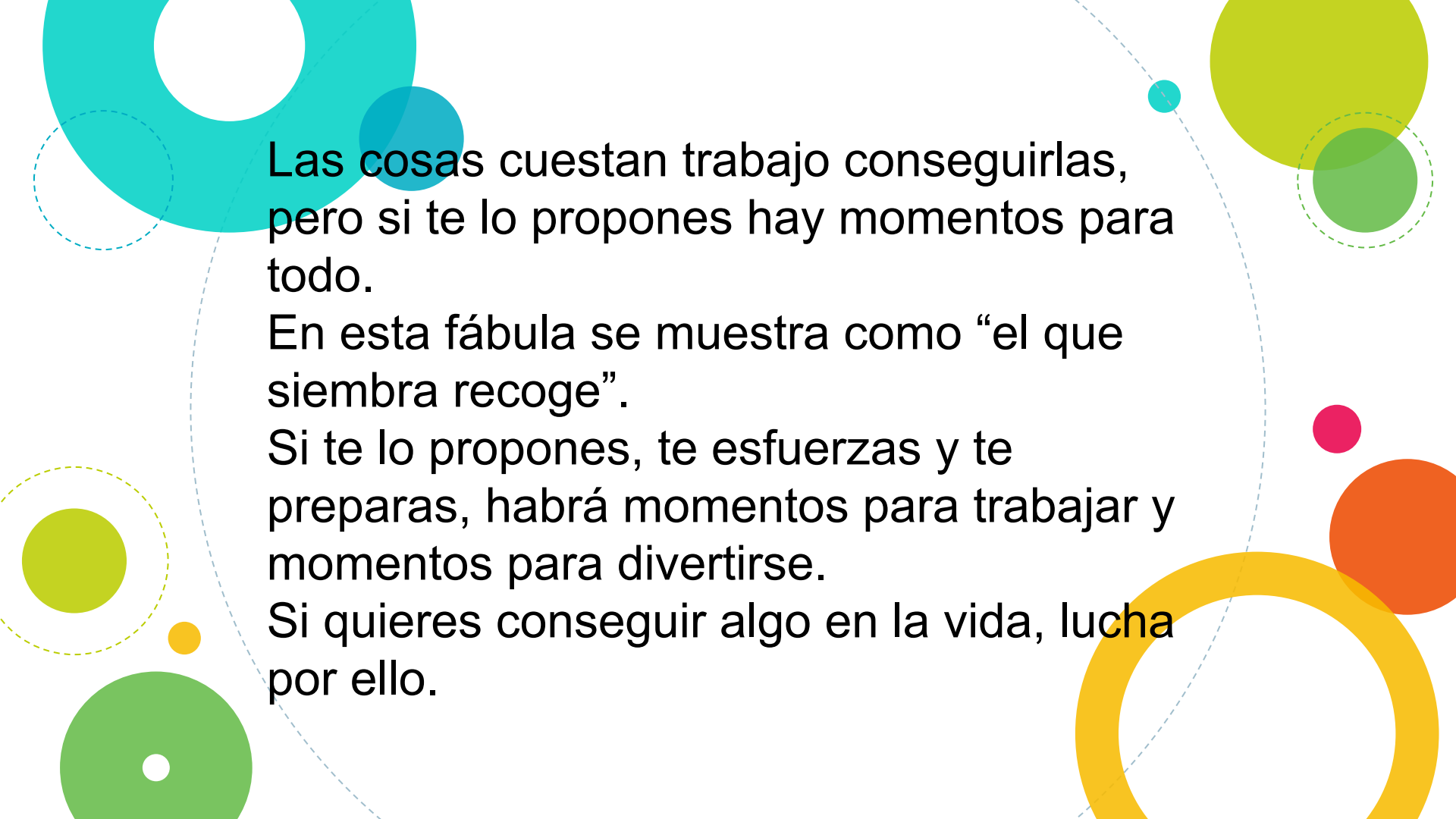
Hablamos de que esforzarse por superar los problemas, nos ayudará en el futuro, la autosuperación es muy importante en la vida.

¿Cuál de los dos monos crees que tiene una actitud correcta ante los problemas? ¿Por qué?

Fábula

La Cigarra y la Hormiga



The background features a white space with several overlapping circles in teal, lime green, orange, and pink. A large, light blue dashed circle is centered around the text. There are also smaller dashed circles in teal and yellow-green.

Las cosas cuestan trabajo conseguirlas,  
pero si te lo propones hay momentos para  
todo.

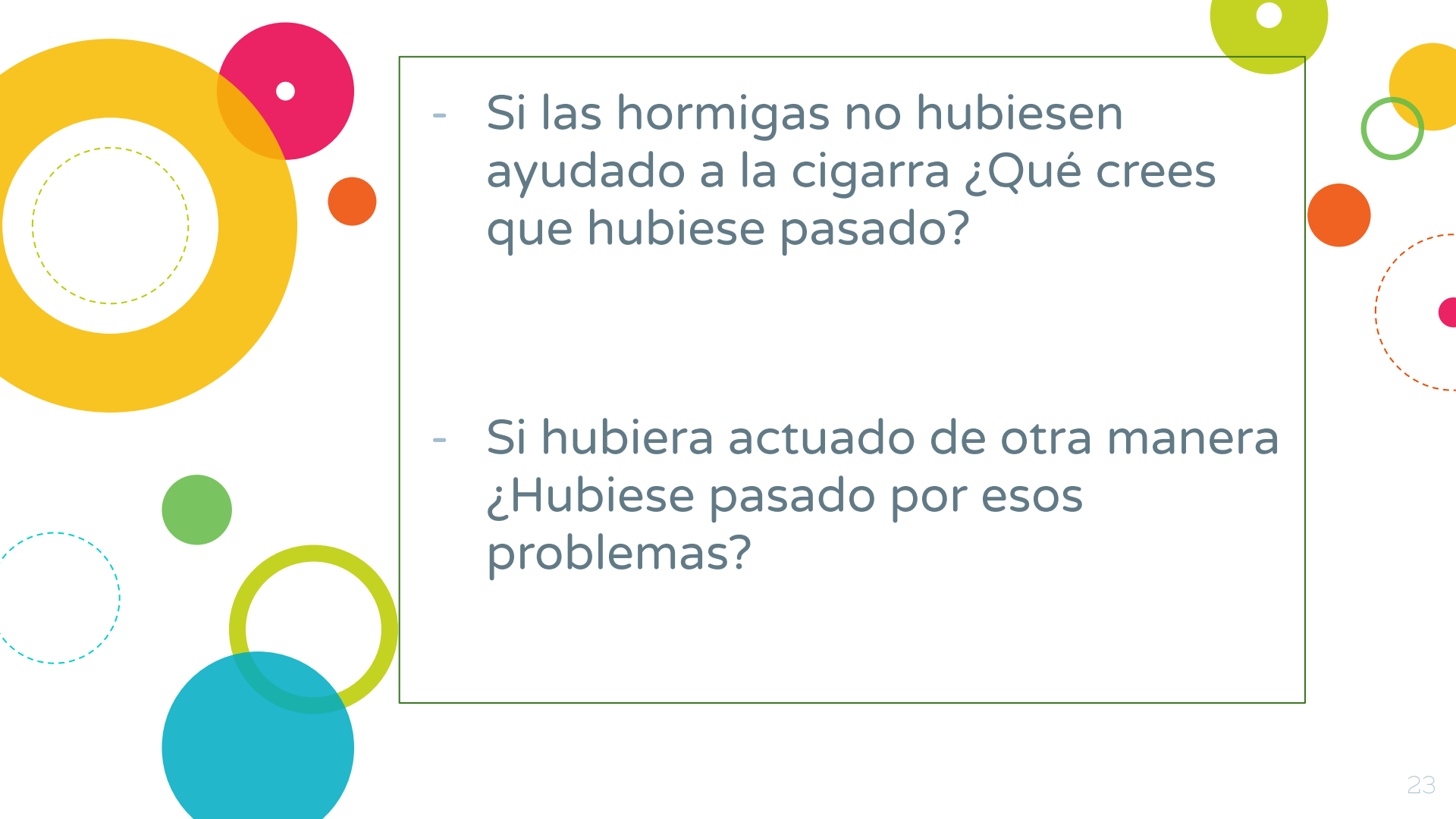
En esta fábula se muestra como “el que  
siembra recoge”.

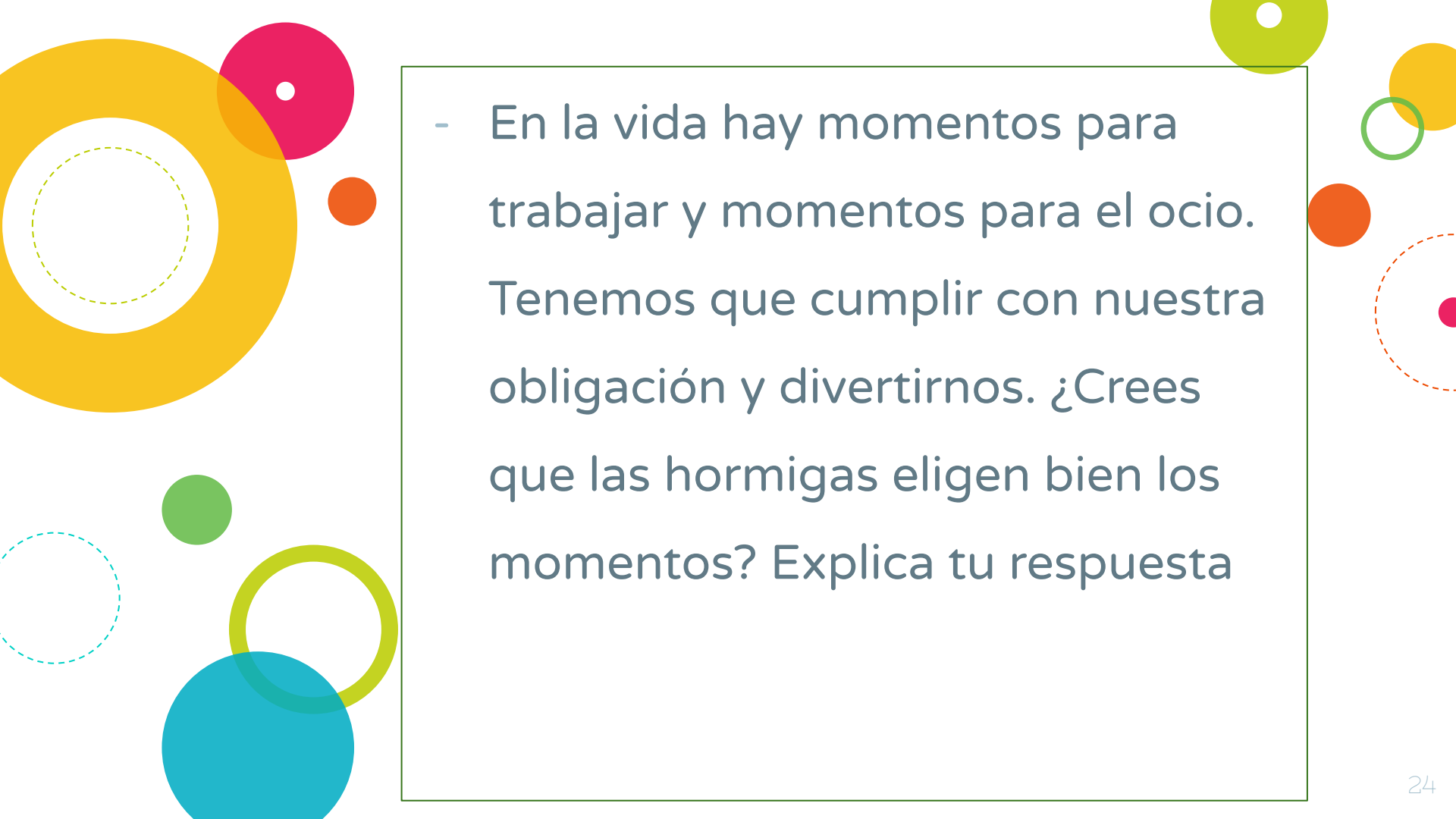
Si te lo propones, te esfuerzas y te  
preparas, habrá momentos para trabajar y  
momentos para divertirse.

Si quieres conseguir algo en la vida, lucha  
por ello.

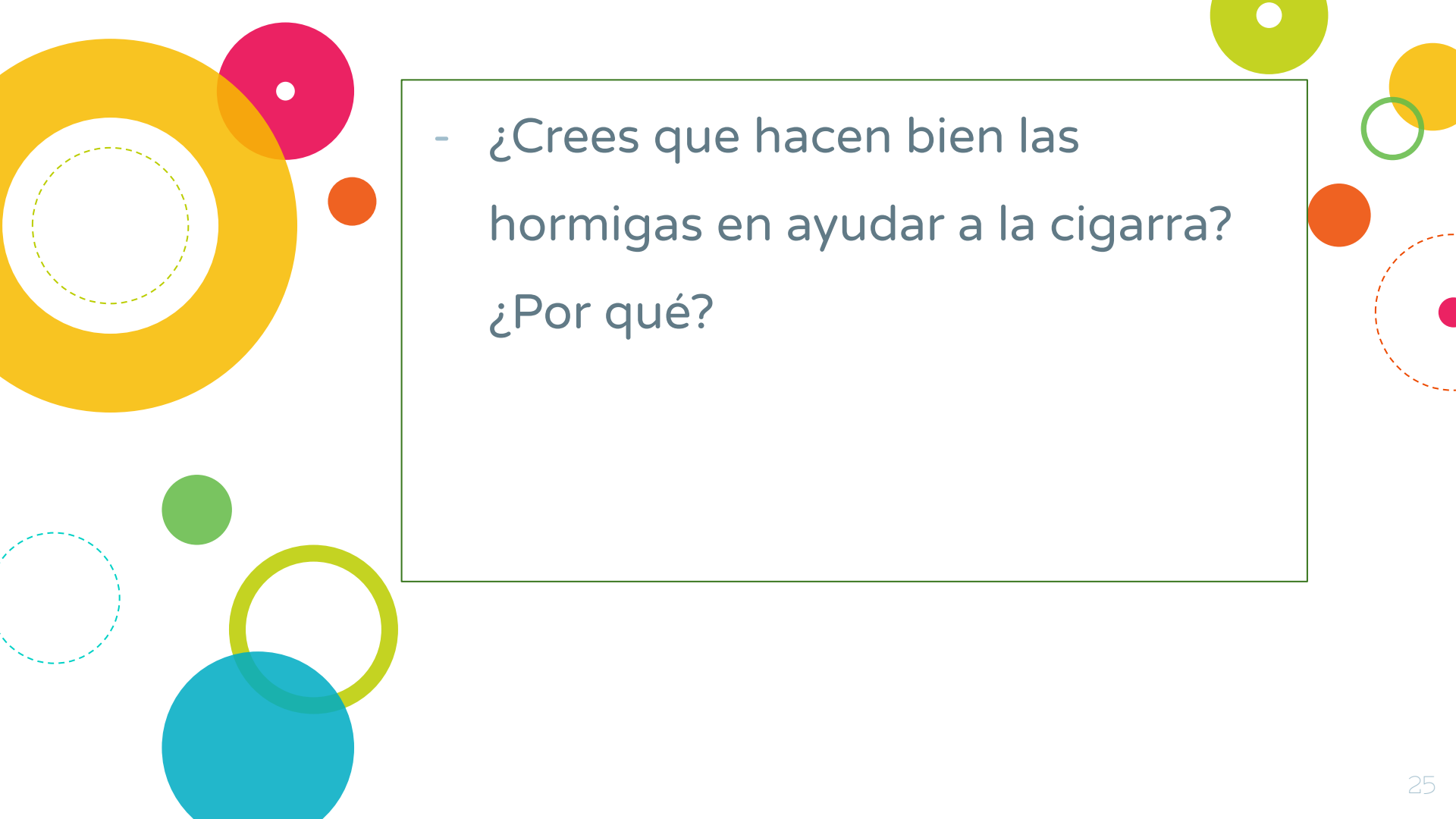
## Trabajamos la fábula...

- ¿Crees que la actitud de la cigarra en verano era divertida? ¿Era correcta esa postura? ¿Por qué?
- Si la hormiga a la que casi convence le hubiese hecho caso ¿Qué le hubiera sucedido en invierno?

- 
- A decorative graphic on the left side of the slide features a large yellow ring with a white center and a dashed green inner circle. Surrounding it are various other shapes: a pink circle with a white dot, a small orange circle, a green circle, a blue circle, and a light green ring. On the right side, there are more shapes including a yellow circle, a green ring, an orange circle, a pink circle, and a dashed red circle.
- Si las hormigas no hubiesen ayudado a la cigarra ¿Qué crees que hubiese pasado?
  - Si hubiera actuado de otra manera ¿Hubiese pasado por esos problemas?

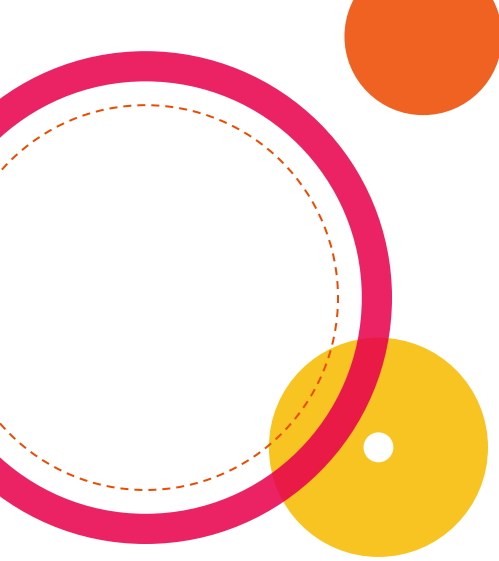
- 
- En la vida hay momentos para trabajar y momentos para el ocio. Tenemos que cumplir con nuestra obligación y divertirnos. ¿Crees que las hormigas eligen bien los momentos? Explica tu respuesta




- 
- The background features a collection of colorful geometric shapes: a large yellow ring with a white center and a dashed green outline, a pink circle with a white center, a small orange circle, a green circle, a blue circle, a light green ring, a light blue dashed circle, a light green circle with a white center, a yellow circle, a green ring, an orange circle, a pink circle, and a red dashed circle.
- ¿Crees que hacen bien las hormigas en ayudar a la cigarra?  
¿Por qué?

San  
Valentín





***Hasta un amor "imposible" se puede conseguir si te lo propones.*** Difícil lo tiene este pequeño pájaro para conseguir el amor de la "pajarita" que está encerrada en una jaula.



Todo en esta vida requiere un esfuerzo, usa el coco ante los problemas y, si quieres y te lo propones, al final podrás conseguirlo.