

ANUNCI PUBLICITARI¹

Com realitzarem l'anunci?

- 1) Fes una llista de 5 qualitats positives teves (poden fer referencia al cos, caràcter, mentals, culturals,...) i 5 aspectes que hagis assolit de forma positiva a la teva vida.

EXEMPLES.			
Sóc una persona...		Sóc una persona que...	
Fiable	Previsora	Simpàtica	Valenta
Comprensiva	Responsable	Comunicativa	Alegre
Original	Organitzada	Expressiva	Treballadora
Creativa	Sensible	Independent	Solidaria
Confia en si mateixa	Ajuda als altres	Balla	Manté un secret
Juga a futbol	Controla els impulsos	Escriu poemes	Fa manualitats

- 2) A partir de la llista, escriu un anunci on et venguis als altres. Cal que mostris les teves qualitats així com els assoliments dels que et sents satisfeta.

¹ Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes (1998) *Ficha 26.P-168* Ministerio de Sanidad y consumo.

AUTOCONCEPTE²

*Como me encuentro
en la familia*



*Como me encuentro
en la escuela o instituto*



*Como me relaciono
con los demás*



*Como considero que
me ven los demás*



*Lo que más me molesta
de mi mismo*



*Lo que más me gusta
de mi mismo*



*Respecto a mi presente
y mi futuro*



² Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes (1998) *Ficha 24. P-157* Ministerio de Sanidad y consumo.

L'AUTOESTIMA

❖ Què és?

Podem definir l'autoestima com la pròpia valoració que fem de nosaltres mateixos, de la nostra personalitat, de les actituds i habilitats.

L'autoestima es construeix des de que som petits i dependrà de la relació que mantenim amb les persones que són significatives per a nosaltres.

La nostra autoestima dependrà del concepte que tenim de com hauríem de ser (jo ideal) i de com sóc (jo real)

❖ L'autoconcepte

Podem definir l'autoconcepte com la imatge que hem creat de nosaltres mateixos. El conjunt de característiques físiques, afectives,... que utilitzem per a fer una descripció pròpia.

❖ Bases de l'autoestima.

Segons Nathaniel Branden, 6 són les bases de l'autoestima.

1. Consciència.

Perquè fem el que fem?

2. Acceptació.

La perfecció no existeix.

3. Responsabilitat.

Som responsables del nostres actes

4. Autoafirmació:

Hem de ser assertius amb nosaltres mateixos, de manera que hem de poder dir el que pensem i mantenir-nos d'acord amb els nostres principis i valors.

5. Propòsit.

Tots volem aconseguir alguna cosa, només hem de tenir clar quin és el nostre propòsit.

6. Integritat

Hem de mantenir la nostra personalitat en tots els àmbits de la nostra vida.

AUTOESTIMA I HABILITATS SOCIALS

Les habilitats socials, i el grau en que som capaç de desenvolupar-les podem afectar a la nostra autoestima.

Els psicòleg Goldstein (1969) va definir un llistat d'habilitats socials, algunes d'elles són:

- Escoltar
- Iniciar una conversa
- Mantenir una conversa
- Donar les gràcies
- Demandar ajuda
- Participar
- Demandar disculpes
- Seguir instruccions
- Convèncer als altres
- Conèixer els propis sentiments
- Expressar sentiments
- Comprendre els sentiments dels altres
- Demandar permís
- Ajudar al altres
- Autocontrol
- Defensar els propis drets
- Exposar una queixa
- Respondre davant el fracàs
- Resoldre la vergonya
- Fer front a la pressió de grup
- Prendre la iniciativa
- Prendre una decisió
- Recollir informació
- Concentrar-se en una tasca

A tothom se'ns dona millor unes habilitats que altres. El que és cert que si aconseguim tenir cert domini en cadascuna d'elles, o ser conscients de les que hem de millorar; el nostre benestar augmentarà, i ens sentirem millor.