



**Unidad Didáctica – MC 431 Psicología**

Docente: Lcda. Iris Josefina Olivares Barrientos  
Primer año 2023

**Guía de Trabajo 05**

**Módulo III**

**Tema: Autoestima**  
**Semana del 29 de mayo al 02 de junio**  
**Documento de lectura**

Valor: Valentía

Socialización de la guía resuelta, **31 mayo 2023**

OBJETIVO: .Identifica su nivel de autoestima ante la vida y la carrera

**Parte I - Instrucciones:** Responda lo siguiente.

1. Defina que es autoestima.
2. ¿Qué percepción tiene de sí mismo(a)?
3. Escriba las cuatro “A” de la Autoestima.
4. Después de leer los indicios positivos y negativos de la autoestima, elabore un cuadro comparativo escribiendo tres indicios positivos y tres negativos.
5. Escriba ¿Cuándo ha experimentado afirmación recibida, compartida y la propia?
6. ¿Qué es Comunicación Asertiva?
7. Escriba tres formas de ser asertivo en su comunicación.
8. Busque dos técnicas para mejorar su Autoestima.

**Parte II - Instrucciones:** Responda la escala y el test de autoestima y realice una comparación de los resultados. Se adjuntan los archivos en el blog del curso.

1. Escala de Autoestima, Bienestar estudiantil de la USAC
2. Test de Autoestima, utilizado en psicología educativa

Agregar a portafolio. Se presentará en clase, preguntas generadoras.

¡Ámate, conquístate, acéptate!... al final eres la única persona que estará contigo  
para toda tu vida...! DSEC2dL.