

## 4.1. Autoestima

**4.1.1.** Anota los siguientes datos de cada fragmento de película.

<b>El color púrpura</b>	
¿Qué gestos denotan baja autoestima?	¿A qué les ayuda la autoestima a los personajes?

<b>A propósito de Schmidt</b>	
¿Qué gestos denotan baja autoestima?	¿A qué les ayuda la autoestima a los personajes?

<b>Atando cabos</b>	
¿Qué gestos denotan baja autoestima?	¿A qué les ayuda la autoestima a los personajes?

El rey león	
¿Qué gestos denotan baja autoestima?	¿A qué les ayuda la autoestima a los personajes?

Full monty	
¿Qué gestos denotan baja autoestima?	¿A qué les ayuda la autoestima a los personajes?

**4.1.2.** Busca en internet un test de autoestima que traiga las preguntas y los resultados para compartir con tus compañeros. Se pueden encontrar en diferentes páginas como:

[www.helios3000.net/tests/autoestima.shtml](http://www.helios3000.net/tests/autoestima.shtml)

[www.tododetest.com/test/personalidad/autoestima.htm](http://www.tododetest.com/test/personalidad/autoestima.htm)

Ésta es una adaptación sencilla de una de esos test. Responde **Verdadero** o **Falso** a las siguientes afirmaciones:

1. Te preocupa mucho lo que el resto de la gente piensa de ti o de tus actos. ....
2. Suelen preguntar a los demás qué prefiere o le gusta más de ti. ....
3. Muchas veces piensas que tu trabajo no tiene valor. ....
4. Cambiarías muchas cosas de tu personalidad. ....
5. Sabes que sea lo que sea lo que te propongas no lo vas a conseguir. ....
6. Te sientes querido/a de verdad por casi nadie del mundo. ....
7. No estas contento/a con tu físico. ....
8. Es fácil herir tus sentimientos. ....
9. Siempre has vivido con muchos complejos. ....
10. Cuando discutes con alguien siempre acabas dando la razón al otro. ....

**Resultados:**

Por cada respuesta **Verdadera** que hayas respondido suma un punto.

— Si sumas entre 8 y 10 puntos tienes la autoestima por los suelos. Te conviene quererte más a ti mismo/a y ser más realista con tus posibilidades.

— Si sumas entre 5 y 7 puntos tienes algunos problemas con tu autoestima. Tiendes a no creer en ti mismo/a y posiblemente no consigues más cosas porque simplemente no te fias de ti.

— Si sumas entre 2 y 4 puntos es que tienes una autoestima muy buena. Sabes tomarte la vida con humor y tienes un buen sentido de la realidad de las cosas y de tus posibilidades.

— Si sumas 0 ó 1 puntos tienes un autoestima muy elevada. Si además eres humilde debes ser una de las personas más cotizadas de tu ambiente. Enhorabuena.

**4.1.3.** Trae para el siguiente día un fotocopia de una foto tuya en una hoja DIN-A4. Y en otra hoja dibuja un árbol con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribe las cualidades y capacidades que crees tener. En las tronco escribe las cosas positivas que haces o sabes hacer. Y en los ramas y frutos, los éxitos o triunfos que has logrado en tu vida.

## 4.2. Perseverancia

**4.2.1.** Anota todo lo que creas oportuno de los fragmentos de película: las preguntas que aparecen sobre el fondo negro, alguna frase de los testimonios de las personas, alguna frase de las escenas de las películas...

**4.2.2.** Cuéntanos por escrito alguna experiencia personal que hayas tenido o bien de alguien cercano que tu conozcas y que gracias a su perseverancia haya conseguido vencer una dificultad o superarse a si mismo.

**4.2.3.** Comenta la enseñanza que transmiten las siguientes frases:

1. “La victoria es del más perseverante”. (Napoleón Bonaparte)
  
2. “El modo de dar una vez en el clavo es dar cien veces en la herradura”. (Unamuno)
  
3. “No cansarse nunca de estar empezando siempre”. (Tomás Morales)
  
4. “El éxito es el fracaso superado por la perseverancia”. (Nelson Mandela)

## 4.3. Desprendimiento

**4.3.1.** Anota los rasgos de “Desprendimiento” que observes en los fragmentos de película:

	Rasgos de desprendimiento observados
La misión	
Mi tío	
Famiy man	
Wall Street	
En un lugar de África	

**4.3.2.** Define con tus palabras los siguientes conceptos:

1. Materialismo:

2. Consumismo:

3. Austeridad:

4. Despilfarro:

5. Gratuidad:

6. Desprendimiento:

**4.3.3.** Reflexiona y responde con argumentos a las siguientes preguntas:

1. ¿Es caritativa la sociedad de hoy en día?

2. ¿Hasta qué punto dependemos de las cosas?

3. ¿El desprendimiento consiste en deshacerse de las cosas materiales?

**4.3.4.** Haz una lista en cada cuadro con las cosas que incluirías en él.

<b>Cosas imprescindibles</b>	<b>Cosas convenientes</b>
<b>Cosas necesarias</b>	<b>Cosas superfluas</b>