



AUTOESTIMA

" EL YO INTEGRAL "

Como ser humano eres un ser biopsicosocial, que es la reunión de todas tus partes ... lo que eres y lo que tienes.

Posees un " YO INTEGRAL " el cual esta formado por :

EL YO FÍSICO



Es el que más claramente se ve, es el organismo; el cual necesita de atención y cuidado para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades.

EL YO PSÍQUICO

Es lo EMOTIVO, los estados de animo, los sentimientos y las emociones. La MENTE, tus talentos y el ESPÍRITU, tus creencias.



EL YO SOCIAL

Puede expresarse a través de los papeles que vives como individuo ... hermano, amigo, padre, madre, vecino, alumno, maestro, empleado, jefe.



A continuación te dejamos algunas preguntas relacionadas a " TU YO INTEGRAL " estas te ayudaran a conocerte más. Puedes elaborarlas en una hoja como el siguiente cuadro, no olvides demostrar tu estilo.



Si deseas reflexionar más sobre el tema, puedes ver la película " Extraordinario " la cual te ayudará a comprender mejor sobre este tema.

Recuerda que las actividades son opcionales.

AUTOESTIMA

" EL YO INTEGRAL "

- El Yo Físico
- El Yo Psíquico
- El Yo Social



Físicamente
soy ...

Blank space for writing about physical self.



Mentalmente
soy ...

Blank space for writing about mental self.



Emocionalmente
soy ...

Blank space for writing about emotional self.

**Mis habilidades o
destrezas ...**

Blank space for writing about skills and talents.



**Mis debilidades o
limitaciones ...**

Blank space for writing about weaknesses and limitations.



Mis sueños ...

Blank space for writing about dreams.



Mis roles ...

Blank space for writing about social roles.

