

# ACTIVIDADES PARA FORTALECER AUTOESTIMA

SEC. OF. PROF. JOSÉ CIRIACO CRUZ



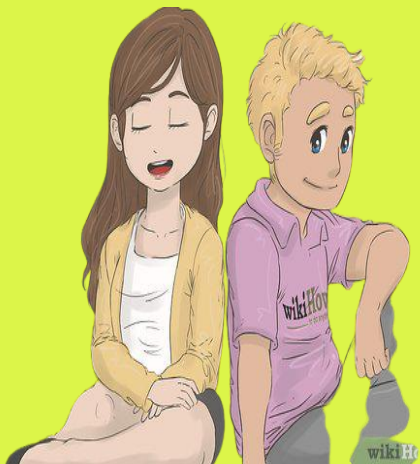


¿Sabías que la **AUTOESTIMA** se refiere a la actitud que tenemos hacia uno mismo?

Significa aceptar características personales, físicas, emocionales, conductuales, y se refleja en nuestra actitud como la manera en que pensamos, sentimos y nos comportamos con **NOSOTROS MISMOS**.

La autoestima (lo que una persona, sea hombre o mujer, siente por sí misma) está relacionada con el conocimiento propio, es decir, lo que una persona conoce y piensa de sí misma.

Por ello, a continuación **te invitamos a realizar algunas actividades para que comiences a trabajar en el fortalecimiento de tu autoestima.**



Recuerda que las actividades son voluntarias.

Te recomendamos que las disfrutes al máximo, y sobre todo, que te ayuden a tener un conocimiento, valoración y sentimientos más positivos hacia ti.

**¡Comenzamos!**

*"Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos" (R. Schuller).*

**AUTOCONOCIMIENTO**

**Objetivo:** Conocerse a sí mismo.

**Actividad 1.** Completa las siguientes frases:

1. Mi personaje favorito(a) es: \_\_\_\_\_

2. Si pudiera tener un deseo, sería: \_\_\_\_\_

3. Me siento feliz cuando: \_\_\_\_\_

4. Me siento muy importante cuando: \_\_\_\_\_

5. Me siento valiente cuando: \_\_\_\_\_

6. Me veo a mí mismo( a) como: \_\_\_\_\_

7. Algo que hago bien es: \_\_\_\_\_

8. Lo mejor de ser yo es: \_\_\_\_\_



Te invito a reflexionar.  
Contesta las siguientes preguntas.

¿Qué dificultades tuvieron al llenar el cuestionario?

¿Qué pregunta fue la más fácil o la más difícil?

¿Cómo se sintieron al contestarlo?

Si tienes internet y hay posibilidad, te recomendamos darle clic en el siguiente enlace para que puedas ver el video.

Te sugerimos verlo hasta el final y reflexionar sobre las preguntas que se plantean ahí

<https://www.youtube.com/watch?v=2IKlpD37CPI>

