

AUTOESTIMA ALTA



**¿SABES
RECONOCERLA?**

USAER 7

Una persona con autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor;



Una persona con autoestima alta siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones



La autoestima alta es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo sano por la habilidades y capacidades



Una persona con autoestima alta toma momentos difíciles como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes, ya que lo ve como una oportunidad para conocerse aún más y promover cambios.



Por favor, Haz un ejercicio mental.
¿QUÉ TANTO TE IDENTIFICAS CON ESTAS SITUACIONES?

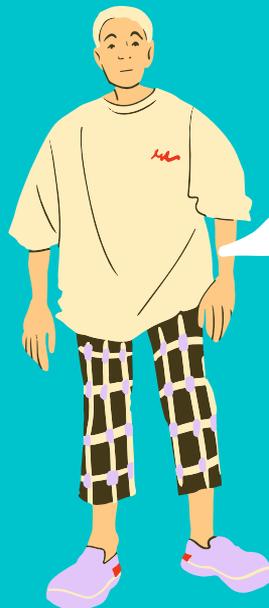


¿ALGUNAS SITUACIONES COINCIDEN CONTIGO?

Me agrada mi forma de ser, y me gusta mi apariencia.



Acepto mis errores y aprendo de ellos.



Cumplo con mis tareas escolares.



Tengo metas.



Respeto a las personas.



Tengo confianza en mí mismo y en los demás



Práctica

Dinámica: “Reflexión de autoestima alta”

Objetivo: Hacer conscientes los sentimientos que se tienen en la autoestima alta.

Indicaciones:

Realiza la siguiente actividad y trata de escribir en una hoja tus reflexiones.



Recuerda que la actividad es voluntaria

1. Recuerde cada uno alguna ocasión reciente, en la que se sentía con muchos ánimos, importante, valioso, capaz.

2. Una situación donde recibieron cumplidos o resolvió un problema de difícil solución, o quizá tomó una decisión importante que tuvo éxito.

3. Traten de volver a ese momento y revivir la sensación y los sentimientos que se tuvieron.

Así es como se siente una persona con la autoestima alta. ¿Qué tan seguido te sientes así?