

# ***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.



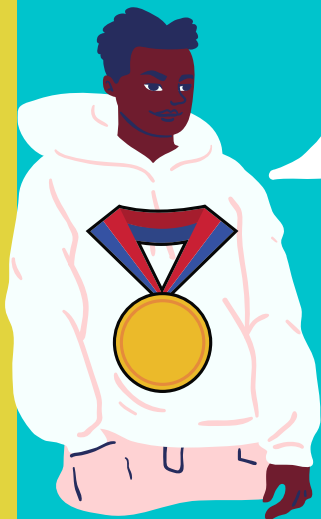
Acepto mis errores y aprendo de ellos.



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?**