



ACTIVIDADES PARA FORTALECER AUTOESTIMA

USAER 7

ESC. SEC. POFR. JOSÉ CIRIACO CRUZ

¿Cómo fortalecer mi autoestima?



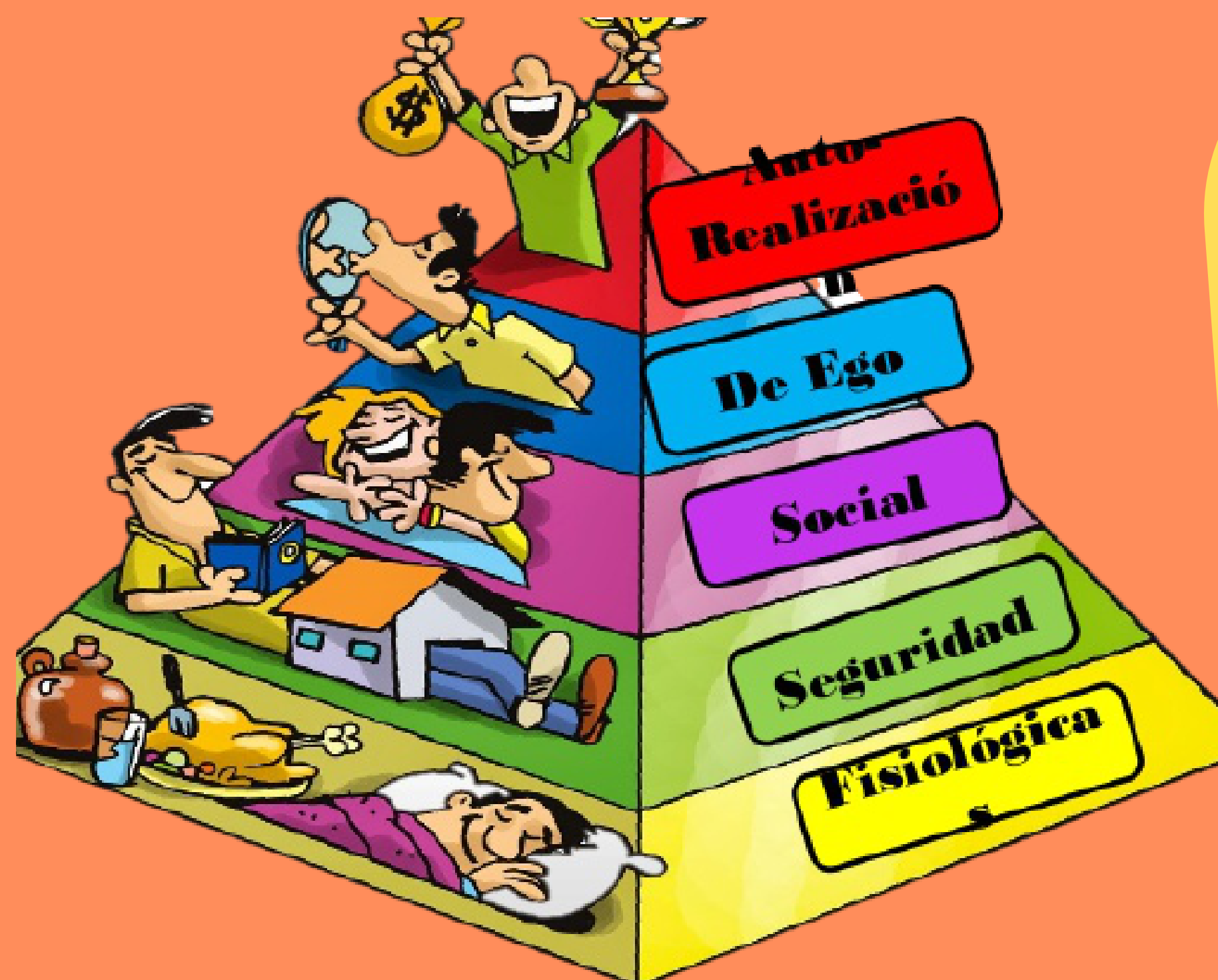
HOLA, SOY ABRAHAM MASLOW. Y CONSIDERO QUE LA AUTOESTIMA SE FORTALECE AL DARSE CUENTA DE CÓMO ERES REAL Y PROFUNDAMENTE, ESTO SERÍA LA LLAVE PARA TENER UNA PERSONALIDAD SANA, EXITOSA Y CREATIVA.



HOLA SOY CARLG ROGERS Y AL IGUAL QUE MASLOW, CONSIDERO QUE ES IMPORTANTE TOMAR CONCIENCIA Y CONOCIMIENTO DE TÍ MISMO.



y, ¿Cómo podemos hacerlo?



Comenzaremos valorando cómo estamos frente a nuestras necesidades básicas y de crecimiento, como dice Maslow: "la persona que se conoce, se ama y se respeta es capaz de realizar todo su potencial".

DINÁMICA: CUESTIONARIO “CONCIENCIA Y CONOCIMIENTO DE MÍ MISMO”

OBJETIVO: QUE SE TOMA CONCIENCIA, A TRAVÉS DE LA AUTORREFLEXIÓN, DE LAS ÁREAS QUE SE NECESITA DESARROLLAR.

INSTRUCCIONES: CONTESTAR EL CUESTIONARIO PONIENDO UNA CRUZ EN LA COLUMNA QUE CORRESPONDA, SEGÚN ESTA CLAVE:

**SI = LA MAYORÍA DE LAS VECES.
NO = NUNCA.
? = NO SÉ O DUDO.**

Conciencia y conocimiento de mí mismo				
		SI	¿	NO
Comprendo mis necesidades básicas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Me ocupo de mis necesidades físicas: duermo bien, como bien, hago ejercicio. 2. Me amo a mí mismo y a los demás. 3. Aprendo, estudio y reflexiono de las cosas que me pasan. 4. Ayudo y trabajo con otros. 5. Acepto mis capacidades y limitaciones. 			
Expreso mis sentimientos.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soy abierto y espontáneo. 2. Me relaciono bien con las personas. 3. Expreso mis sentimientos. 4. Expreso mis temores y preocupaciones. 5. Expreso alegría y felicidad con risas. 6. Expreso mis enojos. 			
Me conozco a mí mismo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conozco cómo es mi respiración, vista, oído, gusto, tacto y olfato. 2. Conozco mis talentos y habilidades. 3. Tengo sensibilidad y percepción de los sentimientos de otros. 4. Manejo y controlo mis conductas indeseables. 5. Imagino y planeo mi futuro. 			
Conozco mis valores humanos.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprecio y refuerzo mis conductas deseables. 2. Practico los valores de cortesía y honestidad. 3. Apoyo a los demás cuando es necesario. 4. Me comprometo a mí mismo a seguir buenos valores. 			
Madurez personal y social.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Me responsabilizo anticipadamente de las consecuencias de mi conducta. 2. Asumo la responsabilidad de mis propias decisiones. 3. Me identifico con los problemas de los demás y ofrezco mi ayuda 			

Reflexiona sobre tus respuestas y enfócate en las áreas que necesitas trabajar.

