



AUTOESTIMA

La comunidad aprende y practica

AUTOESTIMA

Es el conjunto de sentimientos , pensamientos , tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter



PORQUE NECESITAMOS DE UN BUEN AUTOESTIMA

**Se significa reconocer con dignidad propia ,
el echo que dependemos del uso mismo de
nuestro pensar para sobrevivir llevando
acabo una vida con éxito y nuestro
bienestar dentro del entorno.**

La escalera de la autoestima

¿ En cuál de los siguientes escalones te ubicas ?

Autoconocimiento

Autoconcepto

Autoevaluación

Autoaceptación

Autorespeto

Autoestima

1. ¿ Te conoces ?

2. ¿ Tienes un buen concepto de ti mismo ?

3. ¿ Te evalúas o te devalúas ?

4. ¿ Te aceptas ?

5. ¿ Te respetas ?

6. ¿ Alcanzaste la meta ?

Rodríguez (1988)

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA POSITIVA

- La autoestima permite a las personas enfrentarse a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, y por consiguiente alcanzar más fácilmente sus objetivos y autoanalizarse.
 - Permite que uno sea más *ambicioso* respecto a lo que espera experimentar emocional, creativa y espiritualmente. Desarrollar la autoestima es ampliar la capacidad de ser felices; la autoestima permite tener el convencimiento de merecer la felicidad.
-



Si quieres encontrar el amor de tu vida, mírate al espejo.

Rodéate de personas que eleven tu autoestima.





Actividad

Cada participante tendrá una hoja que dividirá en tres partes: pasado, presente y futuro. Deben representarse a sí mismos en las tres partes, escribiendo y dibujando

PIENSA POR TI MISMO Y ÁMATE A TI MISMO; ESE ES EL SECRETO DE UNA AUTOESTIMA POSITIVA.



LA AUTOESTIMA



QUIÉRETE MÁS QUE A NADIE, CUIDA TUS PENSAMIENTOS Y HABRÁS LOGRADO UNA AUTOESTIMA SANA Y DURADERA.

ESTÁS EN EL CAMINO CORRECTO CUANDO NO BUSCAS MÁS LA APROBACIÓN DE OTROS.

