

Dinámica en clase

- ✓ Anotar cinco cosas por las que te sientes agradecido cada día.
- ✓ Reflexionar sobre por qué esas cosas son relevantes para ti.
- ✓ No olvides escribir tu nombre en tu trabajo.



Agradecimientos de Sandra

Hoy agradezco porque...

1. Cada días hay algo qué comer en casa.
 2. Tengo una casa.
 3. Tengo cerca a personas a las cuales amo y respeto.
 4. Tengo la posibilidad de aprender muchas cosa importantes, interesantes y útiles para mi vida.
 5. El día de hoy tengo otra oportunidad.
-





AUTOESTIMA

“No es lo que te sucede, sino cómo reaccionas a ello lo que importa.”

Epicteto

La manera en que nos vemos y valoramos a nosotros mismos no depende tanto de las circunstancias externas, sino de la actitud y el respeto con los que nos tratamos.



Actividad Amor propio

- ¿Qué es lo que más amas de ti?
 - ¿Qué es lo que más trabajo te cuesta amar de ti?
-

Autoestima

La autoestima es la **valoración, percepción o juicio** que una persona tiene sobre sí misma.

Es cómo **nos sentimos** respecto a nuestras **capacidades, cualidades y valor personal**.

La autoestima influye en nuestra **autoconfianza, nuestras emociones** y en cómo **enfrentamos los desafíos de la vida**.



Autoestima

- Se trata de la medida en la que alguien se **aprecia, respeta y acepta a sí mismo**, influyendo en su **autoconcepto, su confianza** y su **bienestar emocional**.
 - Una autoestima saludable implica **sentirse capaz, digno de amor y respeto**, lo que a su vez contribuye a una **mejor calidad de vida, relaciones interpersonales más satisfactorias** y **la capacidad de enfrentar desafíos con mayor fortaleza emocional**.
-



Autoestima

- ✓ Es nuestro amor propio.
 - ✓ Un conjunto de valoraciones, pensamientos y sentimientos en lo que respecta a nuestro **“YO”, interior y exterior**.
 - ✓ Es un **cúmulo de experiencias** de nuestras relaciones con el mundo y con nuestros propios objetivos.
 - ✓ Si la examinamos, veremos que la autoestima surge de la capacidad de **apreciarse a uno mismo en su justa medida**, saber identificar sus puntos **fuertes** (estar razonablemente orgulloso) y sus puntos **débiles** (ser tolerante con éstos).
-



La autoestima permite
establecer metas
posibles y motivantes
¡NUNCA!
imposibles y
aplastantes.

Podemos sentirnos **listos o tontos, capaces o incapaces, gustarnos o no gustarnos.**



La autoestima es la **valoración que hacemos de nosotros mismos** sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida.

Actividad reforzando mi autoestima

- Escribe tres declaraciones positivas sobre ti, que te permitan contrarrestar los pensamientos negativos sobre ti.
 - Acompaña cada sugerencia con una imagen visual.
-



Declaraciones de Sandra

- Siempre llego tarde.

“Estoy aprendiendo a administrar mi tiempo para disponer de éste, de mejor manera”.

- Soy muy desesperada.

Intento comprender que cada persona lleva sus procesos.

- Soy miedosa.

Tomo precaución sobre lo que estoy por emprender.

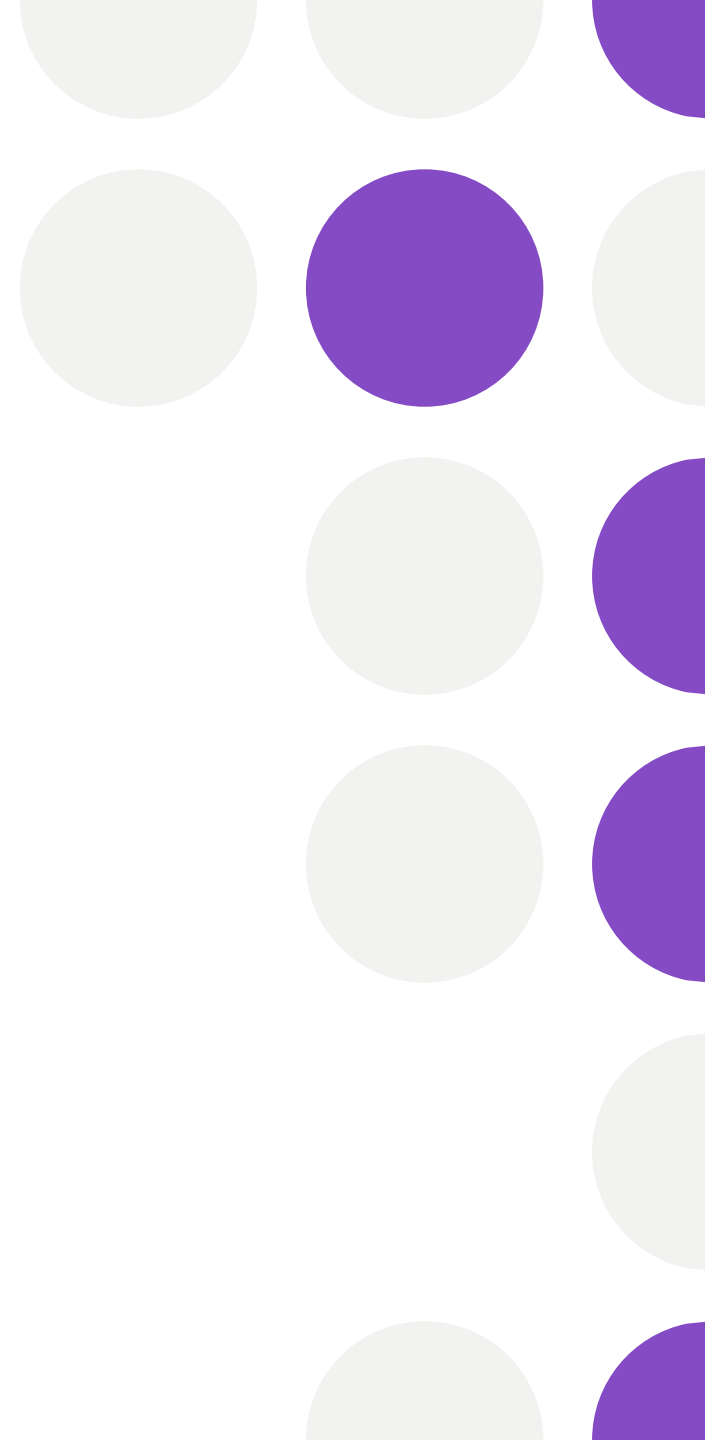


Los elementos de la autoestima son...

La autoestima se compone de varios elementos, como:

- ✓ **La imagen corporal,**
- ✓ **la confianza en nuestras habilidades,**
- ✓ **el sentido de identidad y**
- ✓ **la autovaloración en relación con los demás.**

Puede ser **alta, baja o fluctuante**, y está influenciada por nuestras **experiencias, relaciones y el entorno social**.



Es importante la autoestima porque...

Influye en la salud mental y emocional

Una autoestima saludable está vinculada a una mayor resiliencia emocional, lo que permite enfrentar el estrés y las dificultades de manera más efectiva. Con una baja autoestima puede llevar a problemas como la ansiedad, la depresión y sentimientos de inutilidad.

Impacta en las relaciones personales

Una buena autoestima permite tener relaciones más equilibradas y satisfactorias. Las personas con una autoestima positiva tienden a establecer límites claros, se comunican mejor y tienen más confianza en su capacidad para mantener relaciones saludables.

Fomenta el éxito personal y profesional

Las personas con una autoestima alta tienen más confianza en sus habilidades, lo que les permite asumir retos y buscar oportunidades de crecimiento. También se recuperan mejor de los fracasos, ya que no ven los errores como reflejo de su valor personal.

Es importante la autoestima porque...

Mejora la toma de decisiones

La autoestima saludable facilita tomar decisiones en función de las propias necesidades y deseos, en lugar de basarse en las expectativas o críticas externas. Esto conduce a una vida más coherente con los propios valores y objetivos.

Aumenta la motivación y la perseverancia

Quienes tienen una autoestima positiva suelen estar más motivados para alcanzar metas y superar obstáculos, ya que creen en su capacidad para tener éxito.

La autoestima es esencial para el bienestar general, ya que afecta nuestra **percepción de nosotros** mismos, nuestra **capacidad para enfrentar desafíos**, nuestras **relaciones** y nuestra **felicidad**. Trabajar en desarrollar una **autoestima saludable** es clave para vivir una vida más plena y satisfactoria.

Actividad de Autoestima

“Carta a tu Yo del Futuro”

Objetivo: Reforzar la autoconfianza y la autoaceptación, además de visualizar el crecimiento personal.

Instrucciones:

1. Busca un momento de calma y un espacio donde puedas concentrarte sin interrupciones.
 2. Escribe una carta dirigida a tu “yo” del futuro (puede ser dentro de seis meses o un año).
 3. Incluye lo siguiente:
 - ✓ Un reconocimiento de tus logros hasta ahora (grandes o pequeños).
 - ✓ Las dificultades que has superado y cómo te han hecho más fuerte.
 - ✓ Las cualidades que valoras en ti.
 - ✓ Un mensaje motivador para cuando enfrentes desafíos futuros.
 4. Guárdala en un lugar seguro o prográmala para enviártela a ti mismo por correo en el futuro.
 5. Cuando la leas en el futuro, reflexiona sobre tu progreso y cómo has crecido.
-