



VALUES

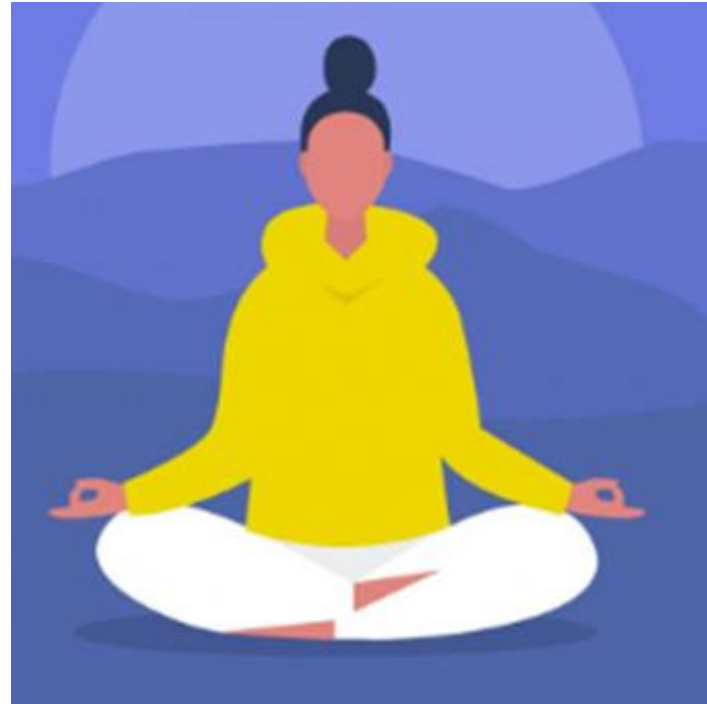
2nd
SECONDARY

¿Quién soy?



 **SACO OLIVEROS**

MINDFULNESS



En posición sentado, cierra los ojos. Centra la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular, mantén la tensión durante 5 segundos (inspira) y después relaja la zona (cabeza, hombros, brazos piernas) durante 10 segundos (expira)

HELICOCURIOSITY

EL CASTILLO DEL SILENCIO

1. ¿Qué es lo que le pasaba a Elías?
2. ¿Por qué crees que no sabía qué es lo que le gustaba?



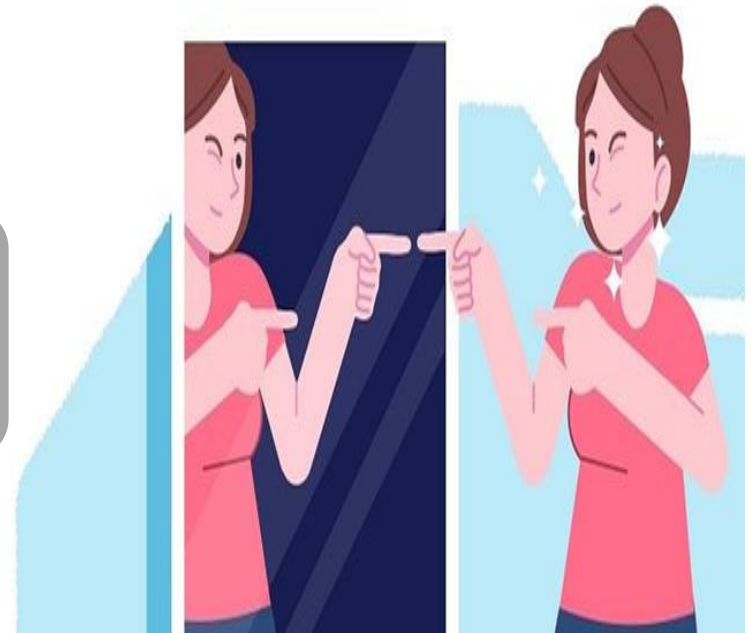


AUTOCONCEPTO

- Imagen que tenemos de nosotros mismos

Claves para entender el autoconcepto

- Es relativamente estable
- El autoconcepto puede cambiar
- La distancia entre las ideas es relativa
- Hay una diferencia entre autoconcepto y autoestima
- Está relacionado con la autoconsciencia



¿para que sirve el autoconcepto?

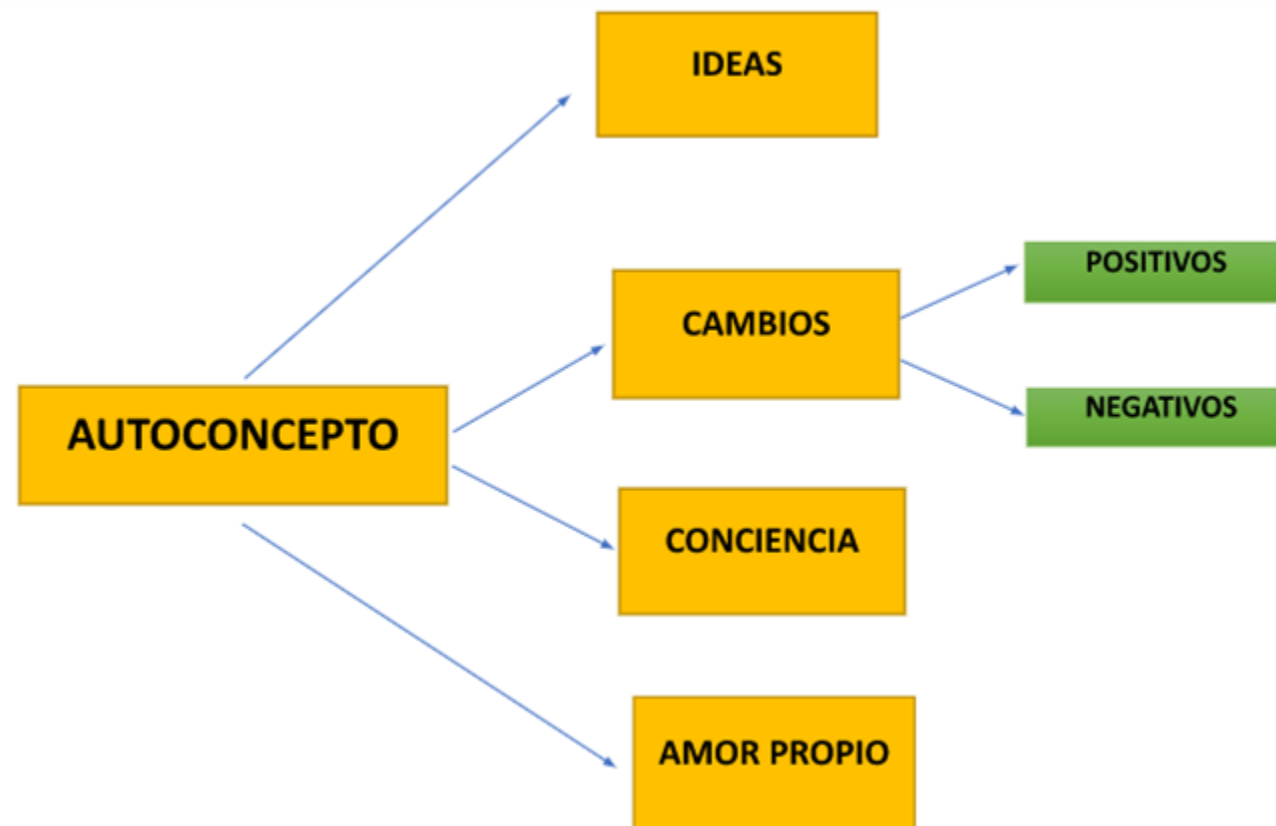
- Nos permite realizar inferencias sobre todo aquello que tiene que ver con nuestra manera de comportarnos y el modo en el que los demás se comportan con respecto a nosotros.

Amor propio





HELICOSYNTESIS





1

¿Qué es el autoconcepto?

2

¿Cómo me siento ahora mismo?

3

¿Qué me hace sentir orgulloso de mí mismo?



**“El principal enemigo
para el crecimiento
del autoconcepto es
la falta de confianza
en sí mismo.
Si desconfías de ti,
no podrás amarte”.**

Walter Riso.





- 1 ¿Qué crees que gusta más de ti a los demás?
- 2 Menciona 2 ideas positivas
- 3 Coloca 2 diferencias entre autoconcepto y autoestima.

AUTOCONCEPTO	AUTOESTIMA
1	1
2	2



La mayor sabiduría que existe es conocerse uno mismo.

Galileo Galilei