



VALUES

1st
SECONDARY

AUTOESTIMA



 **SACO OLIVEROS**

MINDFULNESS

Por un instante cierra los ojos. Permite que la respiración ingrese suavemente.

Aprecia los sonidos que hay en tu aula, los pasillos, los cuadernos. Percibe la posición de tu cuerpo, el asiento.

Tómate un tiempo para apreciar cada sensación. Reflexiona qué puedes aprender de cada sensación a ello le llamamos vida



HELICOCURIOSITY

LA ROSA BLANCA

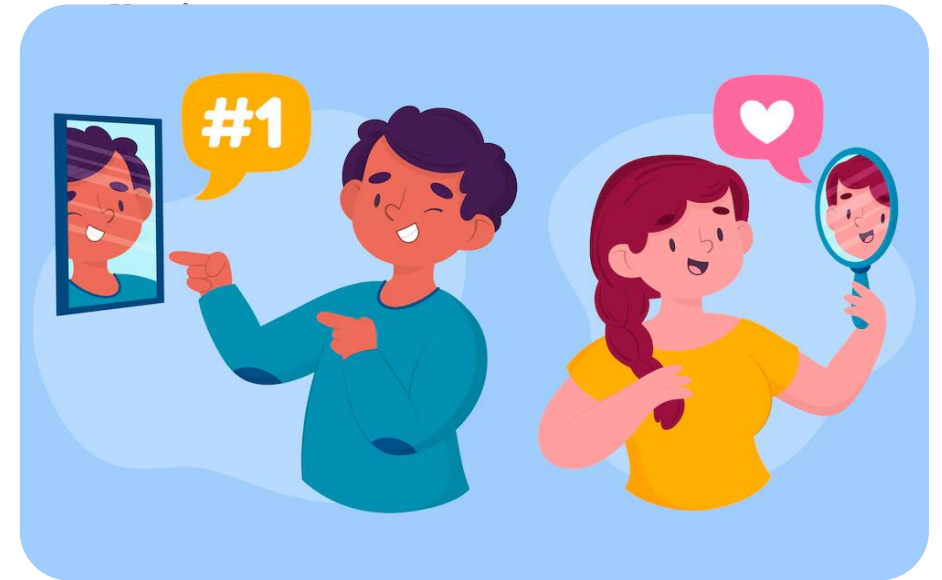


CELEBRA
TUS PROPIAS
VICTORIAS,
PORQUE NADIE
MÁS ENTIENDE
REALMENTE
LO QUE TE COSTÓ
ALCANZARLAS.

1. ¿Qué aprendizaje te deja la lectura? Explique brevemente
2. ¿Por qué es importante reconocer nuestra belleza interior? Explique brevemente
3. ¿Crees que es necesario que las personas aprendamos a reconocer y apreciar nuestro valor? ¿Por qué? Explique su respuesta

AUTOESTIMA

- Sentimiento de aceptación y aprecio hacía uno mismo, que va ligado a la valía personal.
- La autoestima también es un de confianza y autorespeto.





Autoconcepto

- Elementos que las personas emplean para describirse a sí mismas



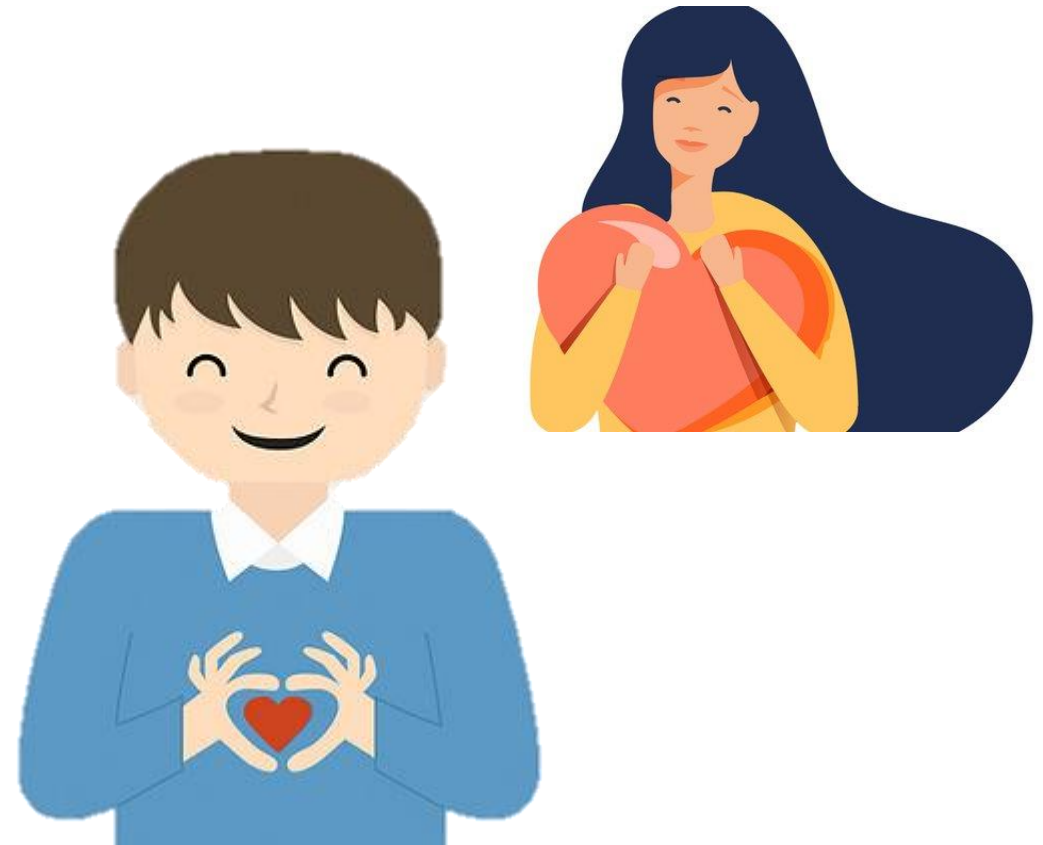
Autoimagen

- comprende lo que la persona siente y piensa sobre sí mismo, mas allá de la apariencia física.



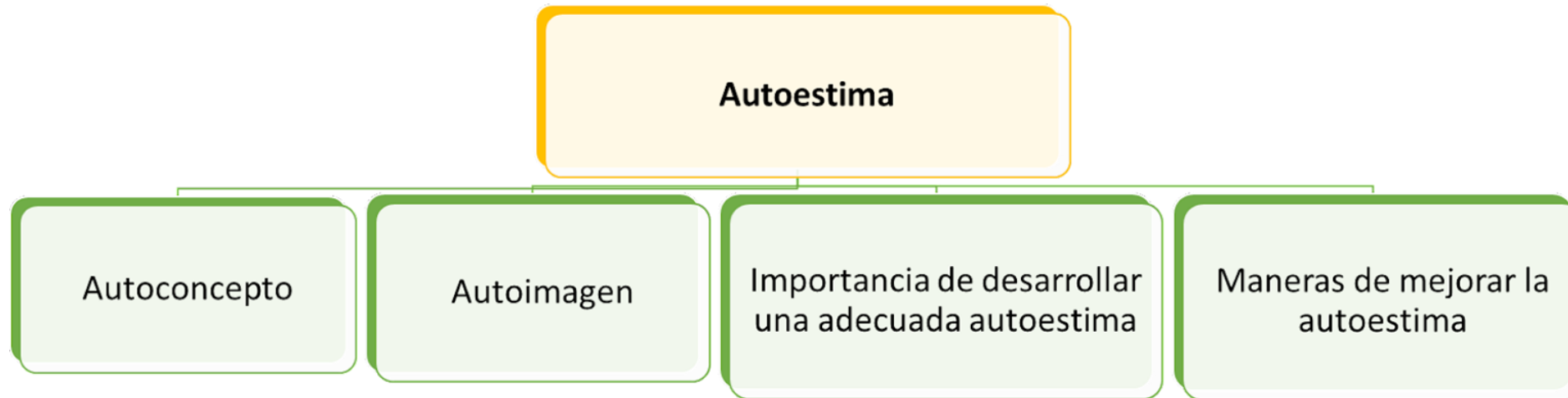
Recomendaciones para mejorar la autoestima

1. Evita realizar críticas negativas hacia tu persona
2. Cuida de ti mismo y practica deporte
3. Relaciónate con personas positivas
4. Elabora una lista de tus logros
5. Deja de lado el perfeccionismo
6. No te compares
7. Acéptate y perdónate





HELICOSYNTESIS





1

De acuerdo a tu criterio; porqué es importante desarrollar una buena autoestima. Explique usted de manera detallada

2

Explique cómo influye la autoimagen en la autoestima





1

Dibuja a las personas que te hayan aportado mensajes positivos en la construcción de tu autoestima.

2

Reformulando pensamientos:

Pensamiento Negativo	Pensamiento Positivo
Ejemplo: Todo lo hago mal	Hay cosas que hago muy bien y hay otras que todavía estoy aprendiendo; pronto las haré mucho mejor.
1.	
2.	





- 3 Escriba usted 05 cualidades que te describan:
- 4 De esas 05 cualidades ¿Cuál o cuales contribuyen en tu autoestima y porqué?
- 5 Describa un momento o situación en la se haya sentido orgulloso de usted mismo.

HELICOSYNTESIS

¿Cómo puedo fomentar el amor propio?

1. Comunica tus necesidades.
2. Establece límites.
3. Ten momentos para ti.
4. Perdónate a ti misma/o.
5. Practica la autoconciencia.
6. Visualízate logrando tus sueños.
7. Conéctate siempre con tu versión más elevada.
8. Vuélvete experta/o en algo.
9. Hazte cumplidos.
10. Cuídate físicamente.
11. Busca apoyo profesional (si lo consideras necesario)



*Te has criticado a ti mismo
durante años, y no ha
funcionado.
Prueba halagarte y observa
qué ocurre.
Louise L. Hay*