

CLASE LUNES 15 DE NOVIEMBRE 2021

TALLER DE FORMACIÓN

Objetivo: Reforzar el valor de la autoestima.

4TO A y B



Antes de avanzar con nuestro objetivo ,
te invito a ver el siguiente video para
luego comentar....

<https://youtu.be/S1LEhmhxS0g>



AUTOESTIMA

Se define la autoestima como los pensamientos que uno tiene sobre sí mismo, la satisfacción personal de la persona consigo misma. Estos pensamientos son el centro organizador de todos los sentimientos.





Es quererse a uno mismo y querer a los demás.

Significa saber que eres valiosa digna que vales

la pena, que eres capaz y afirmarlo.

Implica respetarte a ti misma enseñar a los demás hacerlo.

Te invito a ver el siguiente video:
<https://youtu.be/HSYhZ9CcLMU>

IMPLICA

AUTOCONOCIMIENTO Es conocer las partes que componen el yo. Cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades: los papeles que viven las personas y a través de los cuales ES. Conocer por qué y cómo actúa y siente.



IMPLICA

AUTOCONCEPTO: Es una serie de creencias que se tiene acerca de sí mismo, que se manifiesta en la conducta. Si alguien se cree inteligente o apto, actuará de la misma manera.



IMPLICA

AUTOACEPTACIÓN: Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.



SALUDABLES

HABILIDADES



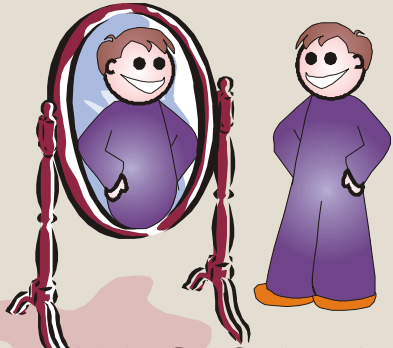
AUTO CONTROL



AUTONOMÍA



EMPATÍA



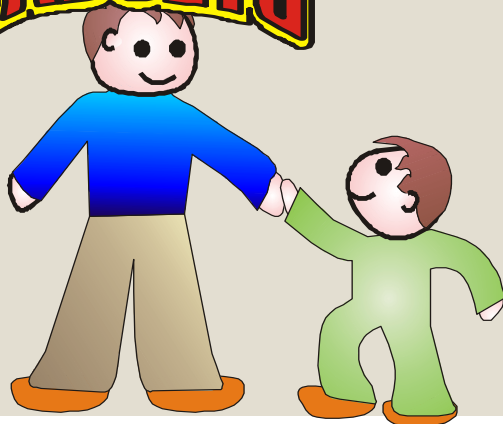
AUTOESTIMA

FACTORES PROTECTORES

BUEN HUMOR



ADULTO SIGNIFICATIVO



AMOR INCONDICIONAL

PARTICIPACIÓN



PROYECTO DE VIDA



ACTIVIDAD

- En tu cuaderno responde la siguiente pregunta y luego dibuja.

¿QUÉ HACER PARA MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA?