



QUERIÉNDONOS MÁS

*La autoestima es la Valoración
generalmente positiva de uno
mismo*

1. Completa la definición eligiendo las palabras correctas:

La suma de pensamientos y emociones que manejamos sobre nosotros mismos es lo que llamamos AUTOESTIMA.

Lo ideal es mantenerla siempre _____ (alta/baja)

en pocas palabras, queremos _____ (poco/mucho)

cuanto _____ (más / menos) nos amemos

mejores serán nuestras relaciones con los demás.

Quienes tienen una Autoestima _____

(saludable / baja) son capaces de alcanzar metas

mas altas, ya que _____ (no/sí)

temen equivocarse. Si fracasan en algo,

_____ (nunca/siempre) extraen alguna

enseñanza, ya que no se juzgan por sus éxitos: saben que

valen por lo que son.

2. Piensa y Contesta:

Soy importante porque:

3. Cuando no nos queremos lo suficiente ...

Las personas con baja autoestima no se atreven a emprender retos o tomar decisiones y, por lo tanto, se pierden de experiencias interesantes. Cuando alguien hace un juicio negativo sobre ella se deprimen y de inmediato piensan que valen poco.

4. **A trabajar !**

Elabora un acróstico. Escribe tu nombre en forma vertical y elige cualidades positivas que te caractericen.



Actividad

1. En grupo, conversen respondiendo las preguntas:
 - a) ¿Por qué es importante el diálogo?
