

Actividad:

Guía de autoestima¹



Dimensión de trabajo: **Información**

1 Objetivo:

Realizar un proceso de reflexión y análisis acerca de su autoestima, como aspecto fundamental para su desarrollo integral y bienestar emocional.

2 Materiales:

Una impresión de la guía de autoestima (ver a continuación) para cada estudiante y lápiz

3 Tiempo:

20 minutos

4 Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

5 Descripción:

- Entregue a cada estudiante la ficha: guía de autoestima (ver gráfico).
- Solicite que analicen cada aspecto y se tomen un tiempo para llenarla.

6 Cierre y reflexión:

Al final de la actividad, aquellas estudiantes y aquellos estudiantes que lo deseen, pueden compartir al grupo aprendizaje. Converse con el grupo con base en estas preguntas:

- ¿Cuál es la importancia de haber realizado este cuestionario?
- ¿Qué aspectos positivos de tu autoestima has descubierto?
- ¿Qué aspectos debes mejorar?

7 Reto:

Luego que cada estudiante haya analizado los puntos fuertes y débiles de su autoestima, motíveles para realizar un plan de mejora.

Guía de autoestima

La siguiente guía tiene como pronóstico, realizar un proceso de reflexión y análisis acerca de tu autoestima, como aspecto fundamental para el desarrollo integral y bienestar emocional.

1. ¿Me aprecio, me respeto, me acepto tal como soy?
2. ¿Estoy habitualmente satisfecha (o) o insatisfecha (o), de mi misma (o)?
3. ¿Reconozco mis cualidades y mis logros o, por el contrario no me valoro?
4. ¿Me valoro en lo que realmente valgo o, por el contrario no me valoro?
5. ¿Asumo serenamente mis errores, limitaciones y fracasos?
6. ¿Soy una persona autónoma?
7. ¿Soy capaz de defender mis derechos?
8. ¿Me cuido lo suficiente? (aspecto físico, psicológico, espiritual)

