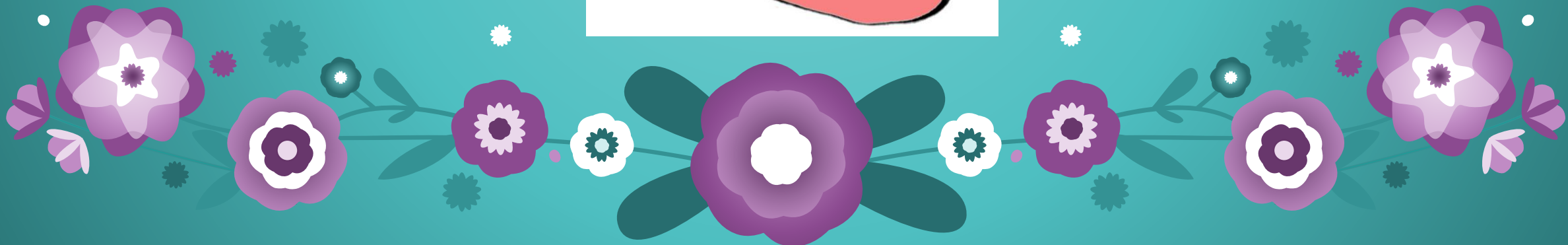


Motivación y Autoestima



Depto. Psicología
Ps. Ana Vallejos



Autoestima es...

Conocerme

Aceptarme

Quererme



Valorarme

Lo mejor de mí

AUTOESTIMA

La autoestima es nuestra propia evaluación sobre nosotros mismos. Son las percepciones, pensamientos, sentimientos y actitudes dirigidas hacia nuestro carácter, modo de ser, rasgos de nuestro cuerpo y manera de comportarnos. **Es en resumen, nuestra percepción sobre nosotros mismos.**



¿Qué significa tener baja o buena autoestima?

Baja Autoestima



Buena autoestima



UNA PERSONA CON ALTA AUTOESTIMA

- SE AMA TAL COMO ES
- SE SIENTE BIEN CON SU CUERPO
- ES FELIZ CON LO QUE ES Y CON LO QUE TIENE
- SABE QUE ES CAPAZ DE LOGRAR LO QUE SE PROPONGA



UNA PERSONA CON BAJA AUTOESTIMA

Yo no sé hacerlo

Seguro que me voy a equivocar

No me sale

Los demás lo hacen mejor



¿Cómo aumentar el autoestima de los/as compañeros/as?

- **Reconoce sus elementos positivos:** Cada vez que puedas felicita o di algo positivo a un compañero/a, y notarás que se sentirá mejor.
- **No te burles si se equivocan, o si les dificulta decir algo:** Todos podemos equivocarnos en algo, lo importante es que el error se convierte en un aprendizaje. Si alguien se burla de otro, solo hará que se sienta mal, y que se frustre.
- **Acércate si los ves triste, o preocupados:** Puedes preguntarles si quieren conversar, en el caso de que no quieran, no los presiones, pero sabrán que pueden contar con alguien. Si te dificulta acercarte, también puede decirle a tu profesor o profesora jefe.



¡Todo acerca de mí!

Nombre: _____

Un dibujo de mí

Mi familia

Mis cosas favoritas

Cuando
crezca quiero
ser...

Color



Comida



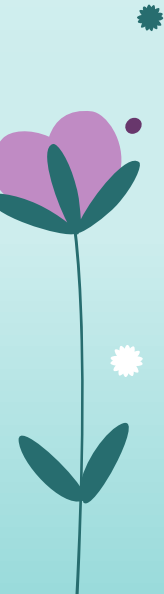
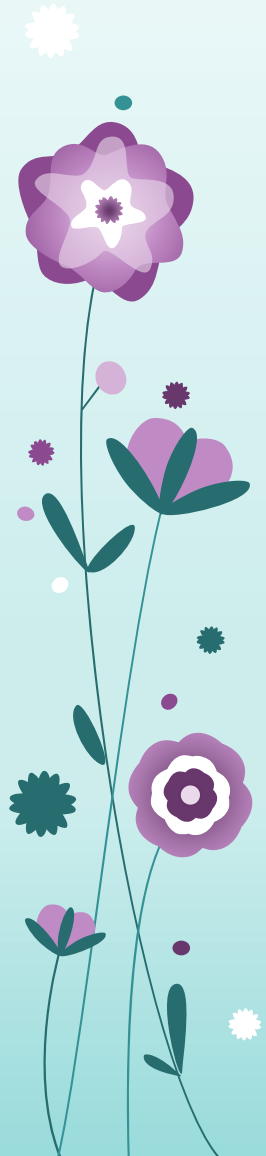
Lugar



Pasatiempo



Mi cumpleaños: _____



TÓMATE UN MOMENTO PARA
APRECIAR LO INCREÍBLE QUE ERES.



SÍ, ¡TÚ!

