

# ESCALANDO A MI MEJOR VERSIÓN

**Semana 4**

Fecha: \_\_\_\_\_

**PROPÓSITO:** Reflexiona sobre la importancia de su valía personal a través de la construcción de su escalera de la autoestima y los pilares que la conforman y buscan que sea mejor.

## REFLEXIONANDO SOBRE EL TEMA:

1. ¿En qué momento de nuestras vidas seremos felices y plenamente realizados? ¿Por qué lo consideras así?
2. ¿Crees que una persona con pensamientos negativos de sí misma terminará con una autoestima inadecuada? ¿Por qué?
3. Identifica cuál es la situación vivida y cambia los pensamientos negativos por positivos:

"Raúl no me ha saludado; seguro que le caigo mal"	
"Me fue fatal en el examen; nunca voy a aprobar el curso, siempre seré un inútil"	
"Mejor que no me hayan escogido; no juego bien al fútbol"	
"No hablo bien y no sé cómo expresarme; mejor que exponga otro"	
"El profesor me ha felicitado por mis trabajos; seguro solo lo hizo para animarme"	

## DESAFÍO DE LA SEMANA:

4. *¿Cuál de los peldaños de la autoestima crees que es más complicado desarrollar para un adolescente? ¿Por qué?*

5. *En base a los pilares de la autoestima, propón 5 maneras de alcanzar, desarrollar o mantener una autoestima adecuada.*

1	
2	
3	
4	
5	

6. *Elabora tu propia escalera de la autoestima, donde coloques imágenes o dibujos que representen cada uno de los peldaños y elige una frase que te motive a ser mejor.*

EVALUANDO MI APRENDIZAJE	
¿Qué logré hacer en mi trabajo?	
¿Qué fue más difícil hacer?	
¿Qué puede mejorar en mis trabajos?	
¿Cómo puedo hacer para mejorarlos?	