

ME VALORO Y BUSCO SER MEJOR

Semana 3

Fecha: _____

PROPÓSITO: Reflexiona sobre la importancia de la autoestima proponiendo formas de desarrollar y/o mejorarla para poder alcanzar sus logros.

REFLEXIONANDO SOBRE EL TEMA:

1. ¿Serías amigo de ti mismo? ¿Por qué?
2. ¿Por qué crees que una persona termina con una autoestima inadecuada?
3. Cambia los siguientes pensamientos negativos en positivos:

"Marcelo no me ayudó; seguro que no le caigo bien"	
"Me fue fatal en el examen; soy 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"	
"Nadie se fija en mí; es que soy muy feo(a)"	

DESAFÍO DE LA SEMANA:

4. ¿De qué manera la situación vivida por el COVID19 afecta a nuestra autoestima y la de los demás?

5. Propón 5 maneras de alcanzar, desarrollar o mantener una autoestima adecuada.

1	
2	
3	
4	
5	

6. Elabora una infografía sobre ti mismo, donde coloques imágenes o dibujos de tu persona, de tus gustos, de lo que te hace feliz 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?	