

# INTRODUCCIÓN *Julia*

La autoestima nos indica toda aquella valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo.

Nos brinda la capacidad a saberse apto para la vida y llenar las propias necesidades, el sentimiento de ser competente para lograr afrontar cada desafío que va apareciendo y contar con merecer la felicidad.

Es importante entender cuáles son nuestras fortalezas y puntos a mejorar, equivalente a ello, se podrá avanzar.

Lograr cada respectivo objetivo y por lo tanto, aumentar la capacidad de éxito. Demuestra mejoría en las relaciones interpersonales.

# DESAROLLO

Julio

El respeto es, sin lugar alguna, un componente esencial.

El respeto desencadena una diferente forma de pensar y sentir, adaptándose a las circunstancias de vivencia. Otorga esa capacidad de autoconocer y aceptarte a pesar de los errores, las dificultades y los tropiezos. Identificar límites y no ser tan permisivo con uno mismo, observar y no criticar, analizar y reflexionar cada experiencia.

La aceptación demuestra en gran medida, el respeto y amor que nos tenemos; aceptarse por cómo eres, te aceptas bajo todas las circunstancias, asumiendo y responsabilizándote de toda consecuencia, sentimiento y emoción.

# DESAROLLO

Julio 04

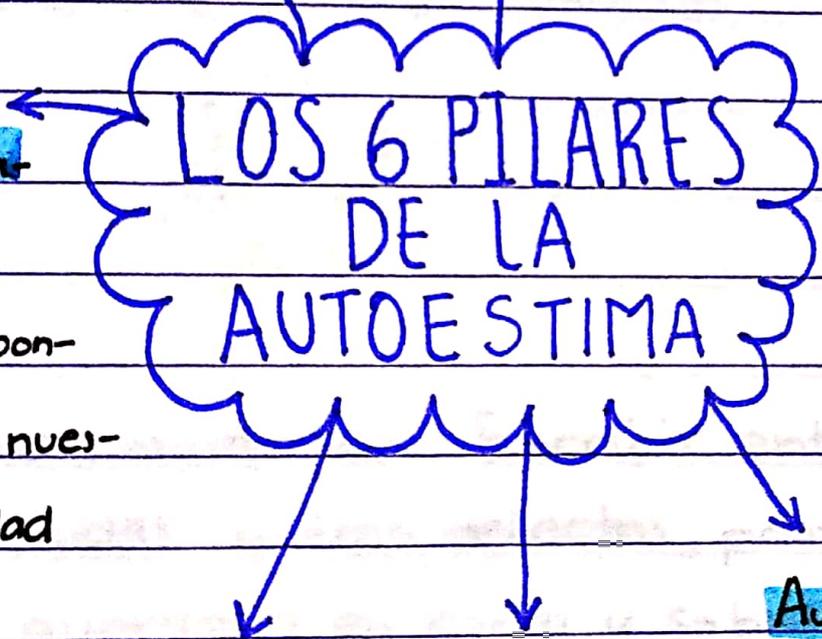
**Aceptarse a si mismo**

**Vivir conscientemente**

Conocer nuestros li-

Aprende de tus errores, conocerte así mismo

mites, para consentirnos en logros y fortalezas



**Autorresponsabilidad**

Somos responsables de nuestra felicidad

**Autoafirmación**

**Integridad personal**

Interactuar con los valores e ideales aprendidos

**Vivir con propósito**

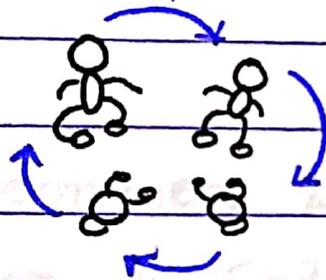
Lograr lo que nos apasiona y nos gusta

Respeto hacia nosotros mismos y nuestros valores

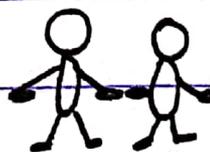
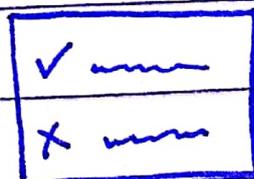
# DESARROLLO

Julia

Primera dinámica: Reunirse entre todos e ir mencionando los aspectos positivos de cada uno, promoviendo algo fundamental como lo es el pensar en lo que decimos a los demás, lo que nos dicen y lo que sentimos.



Segunda dinámica: Escribir entre todos tres virtudes y tres defectos, posterior a ello, guardarlo en carta y sobre, para que pase a todos los compañeros, el objetivo es que entendamos que todos somos distintos y así sentirse apreciado con lo bueno y malo.



# CONCLUSIÓN

Julia

Tener presente el vivir con propósitos claros y cuyos objetivos sean reforzados y bien definidos.

Establecer objetivos a corto plazo, reales y alcanzables, aportando el tipo de estímulo que promueve una alta autoestima, misma que se encargará en la fiel creencia del 'yo soy capaz'.

Nos brinda la capacidad de reflexión acerca de salir de nuestra zona de confort.