



AUTOESTIMA

Es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Es quererse a uno mismo y querer a los demás. Significa saber que eres valios@, dign@, que vales la pena y que eres capaz, y afirmarlo. Implica respetarte a ti mismo y enseñar a los demás a hacerlo.

Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar.

Tiempo: 20 min.

Elaborado por: **J. Adrián Figueroa Hernández.**
ecoparadigma@yahoo.com.mx



¿Cómo está tu autoestima?

¿Podrías ponerte una nota del 1 al 10?

La autoestima se manifiesta en diferentes partes de nuestra vida.





Algunas de las principales manifestaciones de la autoestima están en:

- **Salud**
- **Finanzas**
- **Familia**
- **Trabajo**
- **Amistades**

¿Quieres saber cómo está tu Autoestima?





Paso 1.- Pon una calificación del **1** al **10** para cada una de las categorías explicada anteriormente. Recuerda que 1 es muy bajo y 10 es lo máximo que puedes tener.

<ul style="list-style-type: none">• Salud• Finanzas• Familia• Trabajo• Amistades	Calificación
---	--------------

Paso 2.- Ahora suma tus resultados y multiplícalos por **2**

Paso 3.- Reflexiona el resultado y toma decisiones

