

## Me quiero y me acepto como soy

ESTUDIANTES

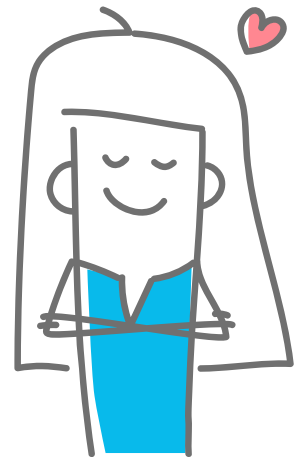
**iHola!**

Cada persona es única, con virtudes y defectos. Algunos son altos, otros bajos, delgados, llenitos, y así podría seguir la lista. Sea cual sea nuestra apariencia, **todos tenemos un valor intrínseco** y necesitamos trabajar en nuestra autoestima para querernos, valorarnos y aceptarnos tal como somos.

### ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la valoración y confianza que tenemos en nosotros mismos. Cuando nos queremos y aceptamos, nos estamos valorando de manera positiva. Al valorarnos, **nos volvemos más fuertes para afrontar los desafíos de la vida**. Conocer nuestro propio valor y lo importante que somos es crucial para nuestro bienestar emocional, es decir, para sentirnos bien.

Siempre hay aspectos de nosotros mismos que podemos mejorar o fortalecer para ser mejores cada día. Así que, **¡empecemos!**



### Actividad

Realicemos un ejercicio para que te conozcas mejor y puedas identificar diferentes aspectos de tu persona. Completa:

**Lo que me gusta de mí**

(respecto a lo físico y emocional)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Lo que podría mejorar**

(respecto a lo físico y emocional)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Lo que sé hacer muy bien

(respecto a lo físico y emocional)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Lo que podría mejorar

(respecto a lo físico y emocional)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ahora escribe: Yo, (*coloca tu nombre*), soy único y valioso. Me siento bien porque soy (*coloca todo lo que te gusta de ti*). Por ejemplo:

**“Yo, Mónica, soy única y valiosa. Me siento bien porque soy muy ordenada con mis cuadernos de estudios, soy cariñosa con mis amigos y mi hermano, soy muy buena en números. Me gusta mucho montar bicicleta y bailar”.**

.....

.....

.....

Ahora que ya te has dado cuenta de todo lo que te gusta de ti y de lo que puedes mejorar, ¿Cómo podrías mejorarlo? Mira estos ejemplos:

*Podría organizarme mejor, levantándome 10 minutos antes de lo acostumbrado, para dejar mi cama tendida y mi ropa ordenada.*

*Podría relacionarme mejor con mis compañeros, intentando hablar con los que tengo más cerca en el salón.*

*Podría evitar discutir por todo, practicando técnicas de respiración antes de reaccionar.*

.....

.....

.....



Recuerda todos los aspectos positivos que tienes. ¡Valora lo maravilloso que eres y nunca lo olvides!

