



PROGRAMA DE
TRABAJO SOCIAL
ESCOLAR

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

ENERO:

MES CONCIENCIACIÓN DE LA AUTOESTIMA

TRABAJADORES SOCIALES

Les compartimos este material con el propósito que ofrezcan orientaciones a los estudiantes sobre el tema de la autoestima como parte de las actividades del mes de la concienciación de la autoestima.

OBJETIVO

Promover la importancia de cuidar la autoestima de los estudiantes y la comunidad escolar, con el fin de fomentar un estado emocional saludable y el respeto hacia sí mismo y hacia los demás.

¿QUÉ ES LA *autoestima*?

LA CAPACIDAD QUE TIENE LA PERSONA DE VALORARSE, AMARSE, APRECIARSE Y ACEPTARSE COMO ES.

CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA ALTA:

1. Tener ganas de aprender y probar algo nuevo.
2. Se optimista con respecto al futuro.
3. Establecer objetivos y metas.
4. Ser responsable de los propios actos.
5. Aprender de los errores.
6. Tener estabilidad emocional.
7. Ser capaz de decir sí o no.
8. Saberse amar como ser humano.
9. Ser sensible ante la necesidad de los demás.

CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA BAJA

1. Sentir angustia.
2. Sentir temor.
3. Sentimientos de inseguridad y vergüenza.
4. Falta de confianza en sus propias capacidades.
5. Sentirse que no tiene valor.
6. Sentir desesperanza.



CÓMO FOMENTAR MI AUTOESTIMA: #MeAceptoTalComoSoy

1. Sustituye los pensamientos negativos por pensamientos positivos.
2. Fijate metas y ponte como objetivo lograrlas.
3. Considerar los errores como oportunidades de aprendizaje.
4. Prueba cosas nuevas que sean de tu interés.
5. Cuida tu salud física y tus emociones.
6. Disfruta del tiempo con las personas que amas.
7. Sé creativo y confía en ti.