



Taller autoestima



Contenido

1. ■ ¿Qué es la autoestima?
2. ■ Actividad #1
3. ■ ¿Qué me gusta de mí?
4. ■ Autoafirmación en mi nombre
5. ■ Actividad #2



1. ¿Qué es la autoestima?

Es el conjunto de pensamientos y sentimientos que tenemos sobre nosotros. La buena autoestima nos ayuda a tener equilibrio personal y una baja autoestima nos hace frágiles emocionalmente, haciendo que perdamos fácilmente el control sobre lo que sentimos (enojo, ira, agresión). Es importante el autoconocimiento y la autovaloración porque de esta manera le damos un mayor o menor valor a nuestra persona.

En nuestra formación para el liderazgo comunitario, un paso importante es fortalecer nuestra autoestima porque incentiva la participación y nos ayuda a enfrentar temores como los que nos producen el hablar en público, las actividades nuevas, los cambios, los conflictos, etc.



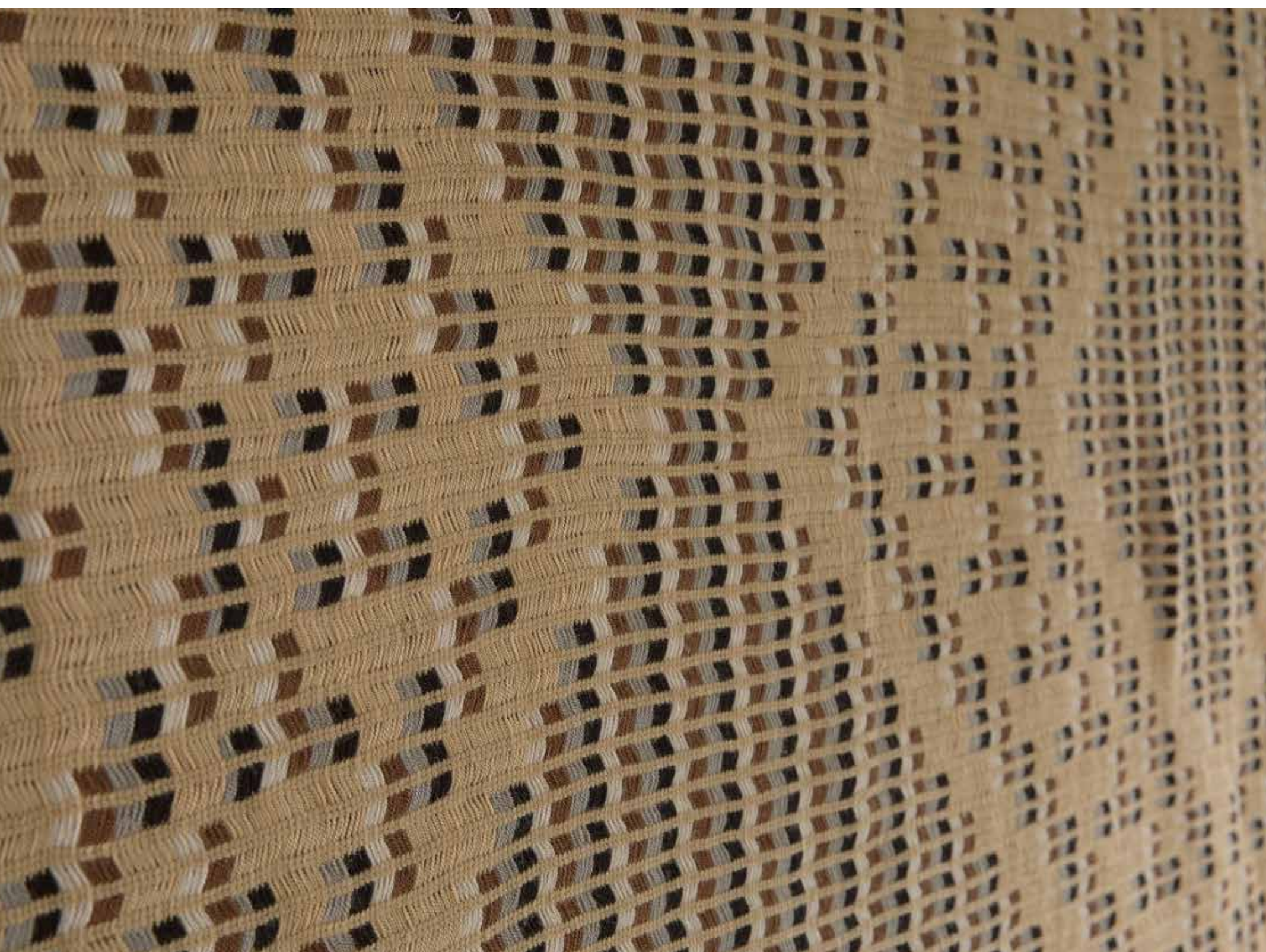
2. Actividad #1

Vamos a hacer un acróstico con nuestro nombre, es decir, con cada letra de nuestro nombre vamos a escribir nuestras cualidades y atributos positivos. Pueden ser cualidades en español o Wayuunaiki. Esto nos ayuda a recordar que somos seres valiosos, fortalece nuestra autoestima y nos ayuda a crecer en la auto-confianza.



3. ¿Qué me gusta de mí?

Para dar firmeza a lo positivo, a ese lado bueno que hay en cada persona y que es clave en nuestra vida diaria, vamos a afirmarnos. Aquellos insultos, marcas o calificativos negativos, que nos han puesto vamos a transformarlos por palabras y cualidades positivas que tengamos y que nos hagan sentir bien.



4. Autoafirmación en mi nombre

"Yo soy Marta, Maravillosa"

"Yo soy Inés, Inteligente"

"Yo soy Rafael, Responsable"

"Yo soy Ana, Amable"

"Yo soy Pedro, Pastor"

"Yo soy Alicia, Artesana"

5. Actividad #2

Compartir y pensar con otros nuestras preguntas y temores puede ayudar a afirmarnos. Animémonos a compartir con otra persona y escribamos las reflexiones al respecto:

- Algo que he aprendido en la vida y que es importante para mi
- Una persona que respeto mucho y por qué

