



---

*Autoestima “La llave que abre la puerta hacia el crecimiento personal”*

**Desarrollo Humano-Crecimiento Personal y Comunitario**

---

2021

---

## ¿Qué es la Autoestima?

- 1.** 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).
- 2.** Es importante el autoconocimiento y la autovaloración porque de esta manera le damos un mayor o menor valor a nuestra persona.



---

## ¿Por qué es tan Importante?

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**, entre otros.

---



El progreso  
es de todos

Gobierno  
de Colombia  
Mincomercio



artesanías de colombia

---

# Afirmación

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, cualidades positivas que tengamos y que nos hagan sentir bien**.

## 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”*



---

## Actividad - Acróstico

Realizar un acróstico con el nombre del artesano y sus cualidades. Estas pueden ser mencionadas 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.

---

ANDREA

L E G R E      O B L E      U L C E      I C A      S P E C I A L      L E G R E



El progreso  
es de todos

Gobierno  
de Colombia  
Mincomercio



---

“PIENSA BONITO,  
HABLA BONITO,  
TEJE BONITO...”

---

Hugo Jamioy, etnia Kamëntsá

