

parte de mi persona, las consecuencias serán peligrosas y hasta me puedo hacer daño.

Podemos observar que hay por un lado generosidad, rendimiento y por otra cobardía, inutilidad.

Todos hemos recibido del Señor, una serie de cualidades que nos hacen realizarnos y nos hacen sentirnos bien con nosotros mismos.

Nos comprometemos

Nadie viene al mundo sin un equipaje de amor, capacidades, cualidades... Pero nuestro trabajo es descubrirlas.

Tenemos que poner a trabajar nuestros talentos. Podemos ver que lo más fácil es no trabajarlos, sino esconderlos.

No podemos guardar en un cofre lo que hemos recibido.

No te excuses diciendo que vales muy poco, para no hacer nada. Pon tus talentos a trabajar.

No podemos dispensarnos la tarea de hacer crecer nuestra persona. El miedo es algo que nos paraliza y no nos deja actuar

Para reforzar la actitud de aceptación de ti mismo haz esta tarea en casa (cada día escribe 3 cosas diferentes que vayas observando en ti)

Yo soy valioso porque...

Yo soy valioso porque...

Yo soy valioso porque...

Agradecemos

Señor hoy conocí más acerca del amor con el que me has creado y con el que quiero mirarme, aceptarme y respetarme en cada uno de los aspectos de mi vida. Amén



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Un clavado en mi interior

Ficha 10 Autoestima



Objetivo

Ayudar a los chicos a tener una visión positiva de sí mismos, dándoles herramientas que les ayude en el proceso de reconocerse como personas creadas por amor y pensadas desde la eternidad.

Oramos

Señor hoy queremos pedir tu gracia para aprender más sobre el amor propio que es están importante para poder cumplir tus mandamientos. Amen

Conectamos

<https://www.youtube.com/watch?v=6ZQSMXPJsgU>



Nos ubicamos

Mt 25,14-30 "los talentos"

¿Cómo podemos definir la autoestima? Como la aceptación incondicional de mí mismo, sin juicio destructivo alguno. Es la percepción positiva de sí mismo.

La autoestima me ayuda a ser amigo de mi yo único. Me lleva a conocer y apreciar las cualidades y talentos que tengo.

Es el sentimiento que tengo para conmigo mismo y es la reputación que me tengo.

Actividad 1: Escribe una lista de aquellas cosas buenas; como cualidades, talentos, habilidades, destrezas... que crees tener en tu persona.

Actividad 2: Ahora responde con sinceridad a las siguientes preguntas; piensa que no es quedar bien con nadie, sino es darte cuenta por dónde andas en tu autoestima:

1	¿Me aprecio, me respeto, me acepto tal como soy?	1	2	3
2	¿Reconozco mis cualidades?	1	2	3
3	¿Me alegro con mis triunfos?	1	2	3
4	¿Me sé perdonar cuando me equivoco?	1	2	3
5	¿Soy capaz de defender mis derechos sin intentar violar los de los demás?	1	2	3
6	¿Me cuido suficientemente?	1	2	3

A cada número corresponde el siguiente significado:

- 1) No me acepto
- 2) Medio me acepto
- 3) Me acepto

Reflexionamos:

Para el dialogo: Con las personas que tienes junto a ti definan lo que entienden por autoestima.

Una de las cosas más importantes en la vida es lograr llegar a ser la persona que Dios sueña que sea. Con todas mis capacidades, cualidades, destrezas, habilidades... No siempre nos damos cuenta de lo que tenemos.

A quién le gustaría lograr que sus acciones y actividades sean con éxito, actuar con confianza, seguridad... y si comete un error tener la suficiente valentía para enfrentarlo y aprender de él. ¿Será esto un sueño?, ¡Pues no! Por eso hoy, vamos a hablar de lo que significa tener autoestima.

Hay muchas personas, muchos adolescentes que van por la vida rechazando lo que tiene y lo que son. Yo puedo rechazar el color de mi camisa, o de mi vestido o la forma de una mesa o el tamaño de un carro y no pasa nada... pero si rechazo alguna