

Actividad.

2. Cómo me autocuido: Estoy pendiente de mi aseo, me alimento a las horas que debo, tengo pensamientos positivos sobre mis capacidades.
3. Como te respetas y autoaceptas: mi autorespeto empieza por reconocer mis gustos para la música, la forma en la que selecciono las personas que hacen parte de mi vida.
4. Como influyen los miembros de mi familia en mi autoestima: las opiniones de las personas de su familia lo marcan a uno.

La Pirámide de la autoestima



1. Ensayo sobre el autoestima y la influencia de la familia

Empezare con el concepto, la autoestima se define como el juicio que se hace sobre si mismo, incluye nuestra valoración sobre nuestra manera de ser, nuestros logros, nuestros rasgos corporales, mentales y espirituales. de este concepto me centrare en que una persona se juzga a si misma, y pienso que esa manera de juzgarse hace parte de lo que una aprende en su casa. ¿Que puede pensar uno sobre como sera si los Papas o la familia le dicen todo el tiempo "feo"? ¿o si lo llaman siempre "el canson", el tonto etc? esas palabras terminan convirtiendose en la verdad para persona que lo ha escuchado desde que era pequeño.

Si el autoestima como lo dice su nombre es un concepto uno de si mismo debe escuchar de quienes lo cuidan, le dan amor y cuidados, palabras positivas de lo contrario sera mas dificil tener una buena autoestima. Porque no creo que la autoestima se trate de pensar que uno es bueno para todo, o el mejor o el mas Guapo; se trata de tener una idea real de quien es uno y si tiene algunas fallas (y si tiene) reconocerla y trabajar sobre ella. **EN CONCLUSION** el autoestima se construye desde pequeños. la familia ayuda a reforzar conceptos positivos, Pero es una construccion de cada quien al aceptarse.