

Ejercicios

1 Realiza un ensayo Sobre la autoestima y como influye su familia.

1 R1= la autoestima es un conjunto de pensamientos y sentimientos hacia uno mismo, hacia nuestra forma de ser, hacia nuestro cuerpo físicamente y mentalmente.

Totalmente se describe como el aprecio que se tiene a uno mismo (amor propio, Confianza, aprecio) tambien hace parte el respeto, la aceptacion, el reconocimiento.

mi familia influye en el sentido de que siempre desde muy pequeña me enseñaron a la aceptacion, a el amor propio, a querermi y como soy tambien siempre me dieron consejos para cuidar mi cuerpo; pero ante todo siempre dandome a entender que me debo querer tal y como soy, sin importar lo que los demas digan sobre mi.

2. Como me autocuido?

2. R1 = me autocuido llevando una higiene o aseo personal muy limpia, tambien llevando alimentacion adecuada, haciendo ejercicio, practicando algun deporte, Comportiendo con mis amigos, Siendo feliz.

3. Como te respetas y autoaceptas?

3. R1 = me respeto en la manera de que siempre Cuido de si misma Confio en mi Nunca hablo mal sobre mi Propio fisico Siempre mantengo mi Dignidad y hago que los demas la respeten.
me autocepto en el sentido de que asi nunca me comparo con alguien mas se que tengo imperfecciones pero los acepto por que nadie es perfecto y me amo tal y como soy con todos mis defectos y imperfecciones.

Valery Santos

4 Como influyen los miembros de la familia con tu autoestima?

4 R1= Influyen de una manera positiva, ya que siempre me estan diciendo que debo de quererme tal y como soy y que tal vez no soy perfecta por que nadie lo es, pero que por mas defectos e imperfecciones que tenga soy bastante bonita y que debo tener mucho amor propio sin importar que opine el resto.

Valely Jofia Santos

5. Elabora la pirámide de tu autoestima, escribe los aspectos de cada uno que pide la pirámide

