



## *¿Qué es?*

Es quererse y respetarse a uno mismo. Significa saber que eres una persona valiosa y muy especial.

## *Una historia...*

### "EL ARBÓL"

Había una vez, en un lugar, en un tiempo que podría ser cualquiera, un hermoso jardín, con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos.

Todo era alegría en el jardín, excepto un árbol, que estaba profundamente triste.

El pobre tenía un problema: no sabía quien era.

El manzano le decía: "Lo que te falta es concentración, si realmente lo intentas, podrás tener sabrosas manzanas, es muy fácil".

El rosal le decía: "No lo escuches. Es mas sencillo tener rosas, y son mas bonitas".

El pobre árbol, desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, pero como no lograba ser como los demás se sentía cada vez mas frustrado.

Un día llego hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves, y le dijo: no te preocupes, tu problema no es tan grave, es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra, no dediques tu vida a ser como los demás quieras que seas. Se tu mismo, concóctete. Y para lograrlo, escucha tu voz interior.

¿Mi voz interior?, ¿Ser yo mismo?, ¿Conocerme?, - Se preguntaba el árbol desesperado.

Entonces, de pronto, comprendió todo. Y cerrando los ojos y oídos, se abrió su corazón y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole: Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosal, eres un roble, y tu destino es crecer grande y majestuoso, dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje, tienes una misión, cúmplela.

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de si mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado.



## Actividades.

Realiza lo que a continuación se te pide.

¿Para tí que es la autoestima?

---

---

Escribe algunas cualidades que poseas.

---

---

“LA AUTOESTIMA ES UN SENTIMIENTO BASADO EN SENTIRSE CAPAZ Y AMADO ”.

Pídele a una persona que aprecias que te escriba una cualidad que admira de ti.

---

---

JACK CANFIELD

Por último escribe una frase dirigida a ti mismo(a) demostrando que te quieres a ti mismo(a).

---

## Un espacio para papá y/ o mamá.

*La autoestima se va desarrollando a lo largo de toda nuestra vida a través de las experiencias por las que pasamos y, por lo tanto, es posible favorecer las condiciones para que pueda formarse de manera adecuada en nuestros niños y jóvenes. El lugar mas propicio para fomentar estas condiciones es la familia.*

*Por favor escriban de qué manera favorecen la autoestima en su hogar.*

---

---

“DEBIDO A QUE NO ERES IGUAL QUE OTRO SER HUMANO, TU ERES INCOMPARABLE ”

BRENDA UELAND

*Nombre y firma de papá o mamá de familia:*

---

*Mis datos como alumno(a).*

**COLEGIO “LA PAZ” A. C.**

BACHILLERATO  
Autoestima  
Febrero 2012

Nombre completo: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_

Sugerencias y comentarios:  
pastoral@colegiolapaz.edu.mx