Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

Ministerio de la Mujer



CARTILLA VALORACIÓN PERSONAL

TIEMPOS DE VICTORIAS!

Por Gracia de Dios!



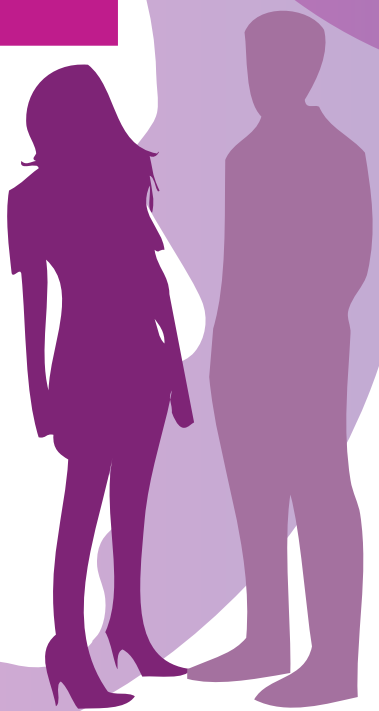
LA FELICIDAD

De servir sea la felicidad de vivir en nuestra Nicaragua.
Con confianza y tranquilidad. Con trabajo y diálogos permanentes que ratifiquen, que confirmen, la alegría y la paz.

Compañera Rosario

LA VALORACIÓN PERSONAL

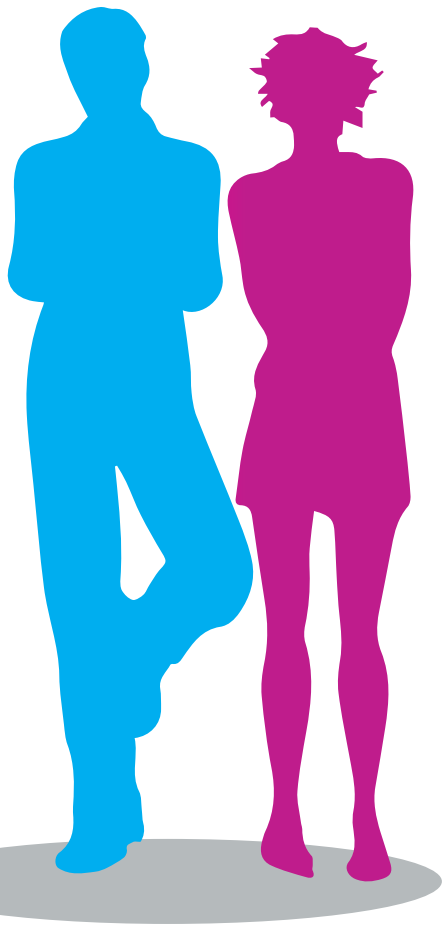
Es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo humano, se refiere a nuestro valor como persona, se basa en los sentimientos, pensamientos, experiencias y sensaciones que las personas tienen de sí mismas. Es decir tiene que ver con querernos y aceptarnos tal y como somos, actuar con seguridad y autoconfianza construyendo la autoestima.



LA AUTOESTIMA

Forma parte de nuestra valoración personal, consiste en el aprecio o consideración que las personas tienen de sí misma y se desarrolla a lo largo de nuestras vidas.

La autoestima es el reflejo de cómo nos sentimos, mientras más positivos seamos, mayor será nuestra autoestima.



EJERCICIO SOBRE AUTOESTIMA

NO	ENUNCIADOS	SI	NO
1	Normalmente me siento cómodo/a si tengo que expresar mi opinión en un grupo de personas conocidas.		
2	Siento que yo valgo tanto como cualquier otra persona.		
3	Creo que soy o en el futuro seré capaz de alcanzar la mayoría de mis metas y sueños.		
4	Si me equivoco, generalmente sé rectificar y ser flexible, sin sentirme mal ni culpable por ello.		
5	Creo que ya he conseguido algunas metas o propósitos importantes en mi vida.		
6	Si tengo claro que algo no me gusta o no quiero hacerlo, puedo decir que no sin sentirme culpable por ello.		
7	En general me siento satisfecha/o conmigo mismo/a y con la vida que llevo.		

NO	ENUNCIADOS	SI	NO
8	Me resulta fácil expresar mis opiniones y mis gustos a otras personas.		
9	Generalmente me es sencillo hacer planes, mantenerme ocupado/a y llevar mis proyectos o metas a cabo.		
10	Me considero una persona flexible, soy capaz de adaptarme a los cambios y continuar mis proyectos e ideas pese a las dificultades, busco nuevas soluciones.		
11	No siento que dependa de ninguna persona para tomar decisiones importantes.		
12	Siento que en general la gente que es importante para mí me aprecia.		
13	No me disgusta hacer cosas nuevas siempre que me resulten interesantes o estimulantes.		
14	Siento respeto por mí mismo/a, trato de cuidarme y me mantengo fiel a mis principios e ideales.		

Fuente: Armonía de la Vida, Roberto Assagioli, México, 1980.

ANALICEMOS LOS RESULTADOS:

Si en el ejercicio obtuviste de 11 a 14 puntos tienes una autoestima alta, sientes aprecio por ti mismo/a y tienes mucha autoconfianza. Debes de buscar en ti mismo cualidades y defectos que puedas transformar en positivo.

Si el resultado es de 7 a 10 puntos tu nivel de autoestima equilibrada, este nivel de autoestima es considerado el más adecuado. Las personas con este nivel de autoestima son seguras de sí mismas, poseen un auto concepto correcto y saludable, tienen actitud positiva ante la vida, se auto evalúan, cometen errores y son capaces de respetarse y aceptarse tal y como son.

Si el resultado es entre 0 a 6 puntos tu autoestima es baja, es posible que esto te esté provocando problemas en algunos ámbitos de tu vida. Sería muy positivo para ti trabajar de alguna manera en mejorar tu auto concepto, tener claridad de tu valor como persona, y conocer tus cualidades para que te haga sentir mucho mejor.

LAS PERSONAS CON AUTOESTIMA EQUILIBRADA

- Tienen confianza en sí misma.
- Identifica sus metas.
- Asumen riesgos, cometen errores y aprenden de ellos.
- Hacen prevalecer sus derechos, ideas y opiniones, sin ofender a otros.
- Actúan con independencia.
- Asumen responsabilidades.
- Afrontar retos de modo entusiasta.
- Estar orgullosas y orgullosos de cada logro.
- Resuelven de manera hábil los conflictos.
- Son capaces de influir de modo positivo.
- Participan de modo social activo.

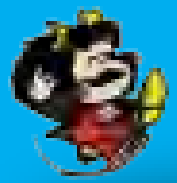
TIPS PARA FORTALECER NUESTRA AUTOESTIMA:

- Acéptate tal cual eres, todas las personas somos distintas, no te compares con nadie.
- Identifica tus miedos y errores, supéralos y aprender de ellos.
- Elabora una lista con tus cualidades y tus defectos. Es importante que te esfuerces hasta conseguir el equilibrio entre los dos listados.
- Expresa tus opiniones y tus deseos sin miedo, siempre desde un lenguaje claro y eficaz.
- Ten siempre presente los recuerdos de éxito y los logros que hemos conseguido.
- Agradece lo que tienes.
- Participa en actividades recreativas y altruistas.
- Haz deporte, cuida tu salud física y mental.
- Reserva algo de tiempo para tu cuidado personal.
- Rodéate de personas positivas.

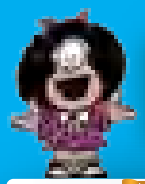
UNA SOLA DECISIÓN

PUEDE CAMBIAR EL RUMBO
DE TU VIDA... INTÉNTALO
TU PUEDES!!!

HAZ QUE SUCEDA



¡¡¡LO HICE!!!



¡¡¡LO HARÉ!!!



¡¡LO PUEDO HACER!!



¡TRATARÉ DE HACERLO!



¿CÓMO PUEDO HACERLO?



QUIERO HACERLO



NO PUEDO HACERLO



NO LO HARÉ

PODEMOS CONCLUIR QUE:

La autoestima es el alimento del espíritu, alma y cuerpo, con una adecuada valoración personal acerca de lo que somos, tenemos, y hacemos; tomando en cuenta nuestras virtudes y limitaciones podremos construir actitudes, aptitudes y comportamientos que faciliten el logro de nuestras metas y proyectos. En la medida en que nuestra autoestima este equilibrada podremos superar de manera exitosa situaciones particulares en el hogar con los hijo/as, esposo, esposa, compañero o compañera, en el trabajo, los amigos, y en la comunidad.

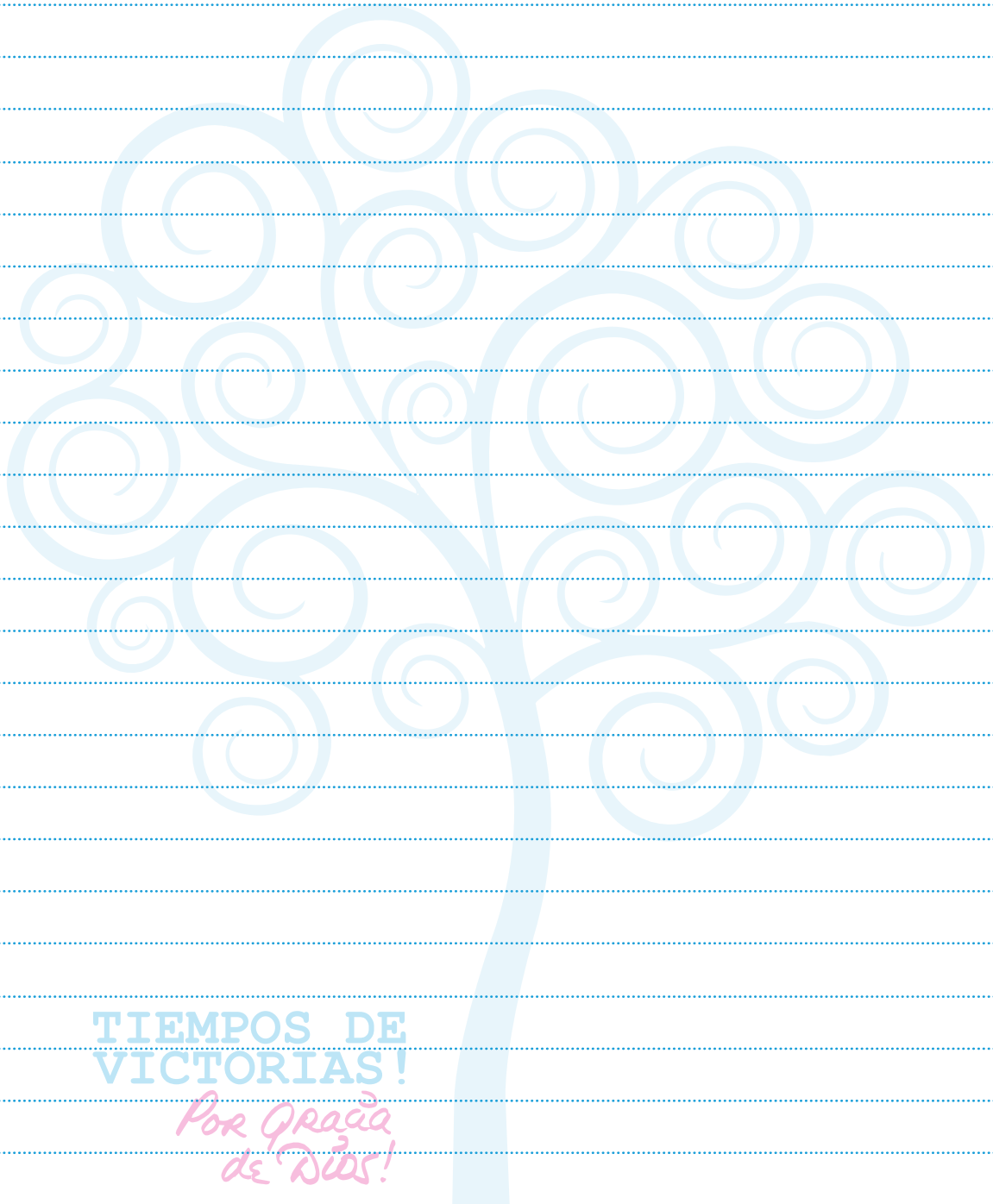
Así mismo tener una autoestima equilibrada influye en gran medida en las decisiones que tomamos, tiene una función de motivación que permite a las personas cuidar de sí mismas y explorar todo su potencial al máximo.

Recuerda: El camino al éxito, está formado por información, acción y perseverancia. Cada paso, por pequeño que sea, te acerca a la meta. ¡Tú puedes lograrlo!.

EJERCICIO PRÁCTICO EN CASA.

Encierra con un círculo las acciones que has realizado en los últimos 5 días.

- Apoyas sin esperar nada a cambio.
- Experimentas nuevas formas de ver la realidad.
- Entregas un abrazo o un te quiero sin miedo al rechazo a tus seres queridos.
- Te das el permiso de que caminen a tu lado sin miedos.
- Has sabido afrontar con actitud positiva tus errores, sin recriminarte.
- Te has regalado algo especial.
- Recibes con agradecimiento.
- Has visitado al médico para confirmar tu estado de salud.
- Has transformado actitudes que limitan tu crecimiento personal y familiar.
- Sirves a los demás incondicionalmente.



TIEMPOS DE VICTORIAS!

Por Gracia de Dios!

TIEMPOS DE VICTORIAS!

Por Gracia de Dios!

CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA!

Daniel.

(505) 2278-0058

(505) 2270-3644

Carretera Masaya, Km 4.5, Planes de Altamira No. 7,
Managua-Nicaragua

www.minim.gob.ni

/Ministerio de la Mujer Nic

MINIM_Nicaragua

MINIM_Nicaragua

MINIM_Nicaragua