



# Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente,  
como el corazón!



¡Eduquemos tanto  
la mente, como el  
corazón!





# Psicopedagogía

Mi valor es infinito



Dirigida a alumnas y  
alumnos de secundaria.



# ¿Qué voy a aprender?

La autoestima es el valor que te das a ti mismo, cómo te percibes, que piensas y sientes sobre ti. Se va formando con los pensamientos, sentimientos y experiencias que has ido creando sobre tu imagen a lo largo de la vida.

Esta ficha te invita a reconocer todas esas virtudes que te hacen especial y cómo una buena autoestima te dará confianza y valor para resolver las adversidades que se te presenten.



Tema 1. Mi valor es infinito  
Actividad 1. El árbol de la autoestima



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Si te percibes de forma positiva identificas con orgullo tus características y virtudes, aceptas tus errores y trabajas en ellos para mejorar constantemente, entonces posees un **buena autoestima**.

Si por el contrario te cuesta trabajo valorarte, te juzgas y criticas constantemente, hablamos de una **baja autoestima** y es momento de trabajar en ella.

## Materiales:

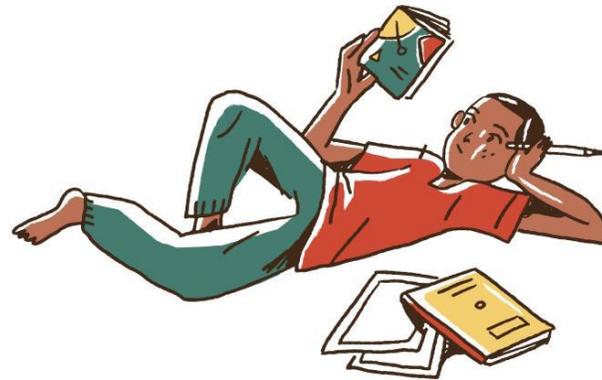
- ✓ Hojas blancas
- ✓ Lápiz.



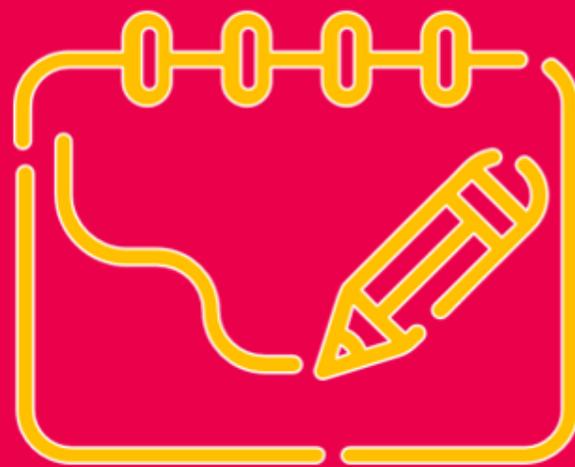


## Organizador de actividades:

- Elige un espacio donde puedas trabajar cómodamente y reflexiones la actividad.



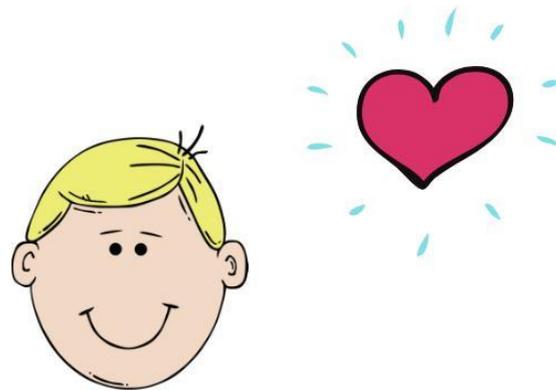
**¡Manos a la obra!**



# Tema 1. Mi valor es infinito

Valorarte como persona, aceptar con amor quien eres, cuidar tu salud emocional, preocuparte por desarrollar tus habilidades y capacidades apoyándote en los momentos difíciles de aquellas personas que te quieren y respetan, serán herramientas fundamentales para que tu autoestima se fortalezca día con día.

La siguiente actividad te ayudará a visualizar todas aquellas cualidades y fortalezas que posees y que han sido parte de tu crecimiento personal.

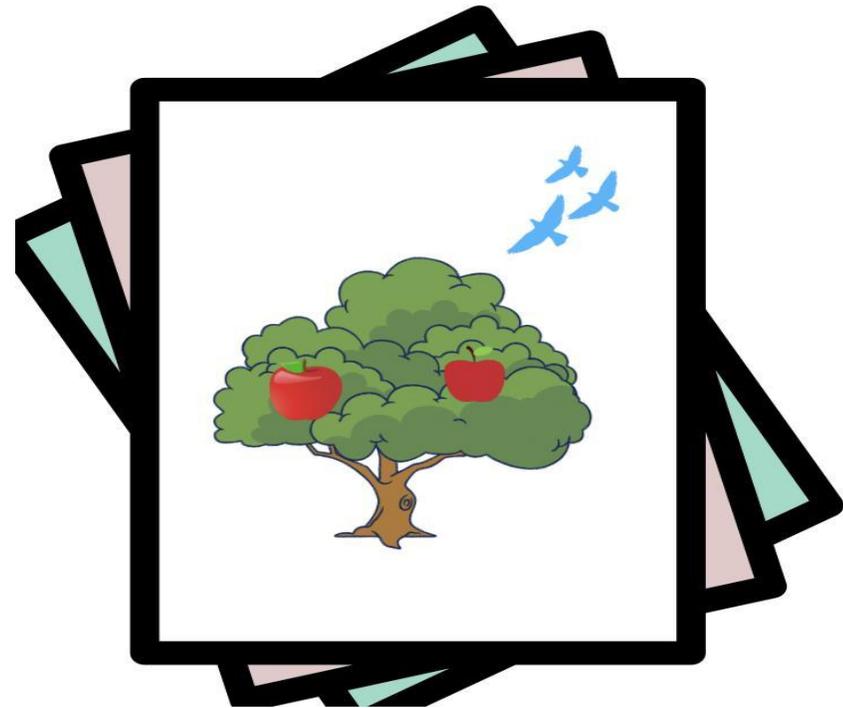


## Actividad 1.El árbol de la autoestima

En una hoja de papel, tamaño carta, dibuja un árbol que abarque el tamaño de la hoja.

Tu árbol debe llevar raíces, un tronco, ramas, follaje, frutos, pájaros y parásitos.

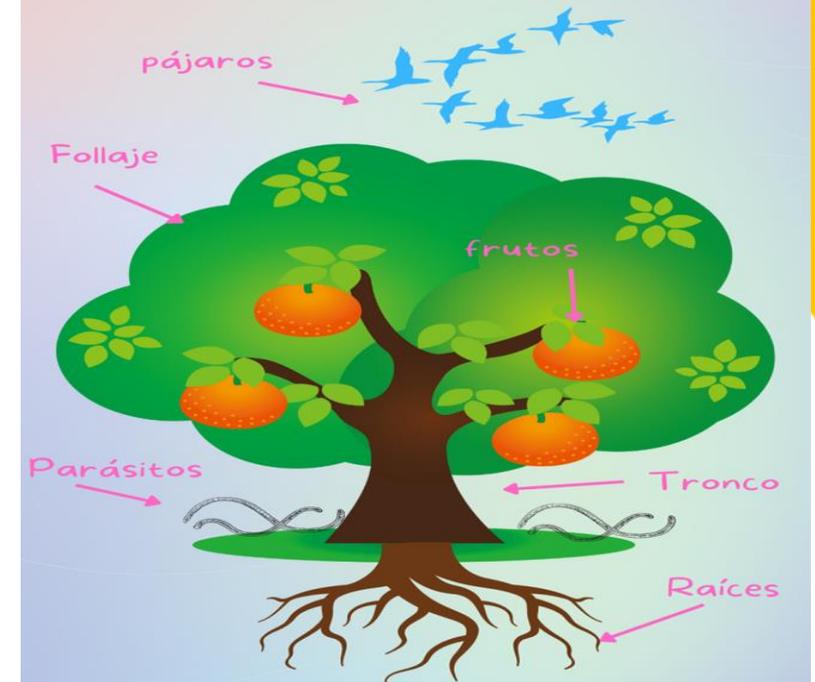
Usa tu creatividad y esfuérzate en elaborar un frondoso árbol.



A continuación enumera los elementos que dibujaste en tu árbol, junto a cada uno responderás a las siguientes preguntas que se te plantean.

1. Raíces- ¿Cuál es tu origen, qué valores son importantes para ti?
2. Tronco- ¿Qué cualidades y fortalezas posees?
3. Ramas y follaje- ¿Qué metas tengo para realizar en mi vida?

## El árbol de la autoestima



4. Frutos- ¿ Qué logros has tenido en tu vida, en tu educación; momentos difíciles que has superado, etc. ?

5. Pájaros- ¿Qué personas representan alguien importante en tu vida y con las cuáles te puedes apoyar?

6. Parásitos- ¿De qué debes desprenderte, qué te hace daño o limita tu crecimiento y salud emocional?

## EL ARBOL DE LA AUTOESTIMA



1. RAÍCES - cuál es tu origen?

2. TRONCO - qué cualidades y fortalezas tienes?

3. RAMAS - que metas tienes por realizar en tu vida?

4. FRUTOS - que logros has tenido en tu vida?

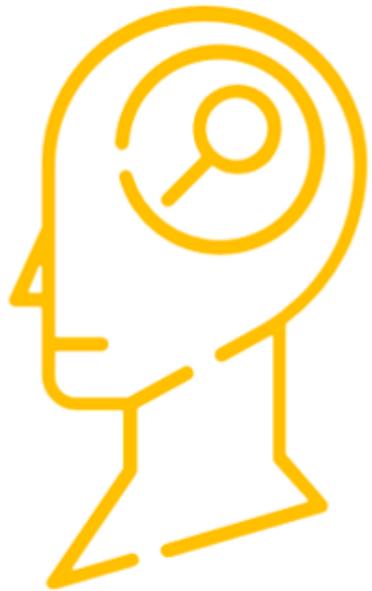
5. PAJAROS - que personas representan alguien importante en tu vida ?

6. PARÁSITOS - de que debes desprenderte, que te hace daño?

Observa con atención tu árbol, puedes agregarle detalles que consideres necesarios, disfruta desarrollándolo a tu gusto y describiendo las preguntas junto a cada elemento dibujado.



# ¿Qué aprendí?



Tomando en cuenta la actividad anterior, escribe en una hoja de papel las siguientes preguntas, respóndelas y coméntalas con tu familia.

¿Qué es lo que más te gusta de ti?

¿Por qué crees que la autoestima es importante para ti?

¿En quiénes te puedes apoyar cuando tienes dificultades?

¿Qué actividades te ayudan a fortalecer tu autoestima?



**Para aprender  
más...**



“Usted mismo, tanto como cualquier otro en el universo entero, merece su amor y afecto”.

Buda



# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?





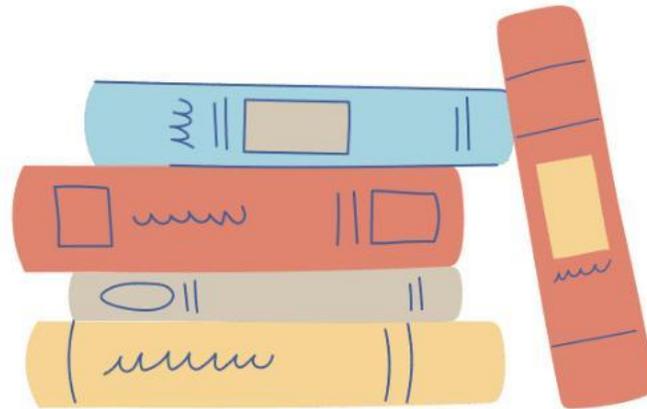
La adolescencia es una de las etapas más importantes para fortalecer la autoestima. En esta etapa se va formando su propia identidad al identificar sus gustos, cualidades y valores.

El apoyo familiar será esencial para resolver inseguridades de la infancia y avanzar a los nuevos retos que la adolescencia le presente.

Comparte tiempo en familia y comenta lo que observaste de ti mismo en la actividad “El árbol de la autoestima”

# Referencia Bibliográfica

Brander, Nathaniel.(2020). El poder de la autoestima. Paidós.



# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez  
**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes  
**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz Arias  
**Subsecretario de Educación Básica**

Juan Chávez Ocegueda  
**Director de Formación Integral**

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur  
**Directora de Psicopedagogía**

**Responsables de contenido:**  
Marjorie Hayde Ulsemer Sánchez  
Analidise Ramírez Ascencio

**Diseño gráfico**  
Liliana Villanueva Tavares

