

## AMOR PROPIO

### Implica:

- Querernos
- Valoramos, ser coherentes.
- Abrir nuestro corazón a nuestro propio ser.
- Proyectar una imagen de confianza y seguridad hacia los demás.

Depende de nuestra voluntad para amarnos; es el reflejo de la relación y los sentimientos que tenemos por nosotros y por los demás.

## ¿ Dónde se refleja el amor propio?

En la familia y la educación que son fundamentales para construir, forjar, incluso fortalecer el amor propio

En el amor a otros, ya que para amar a otros de una manera sana, debemos amarnos primero a nosotros mismos.

En el equilibrio que tenemos, donde refleja un sentimiento de bienestar.

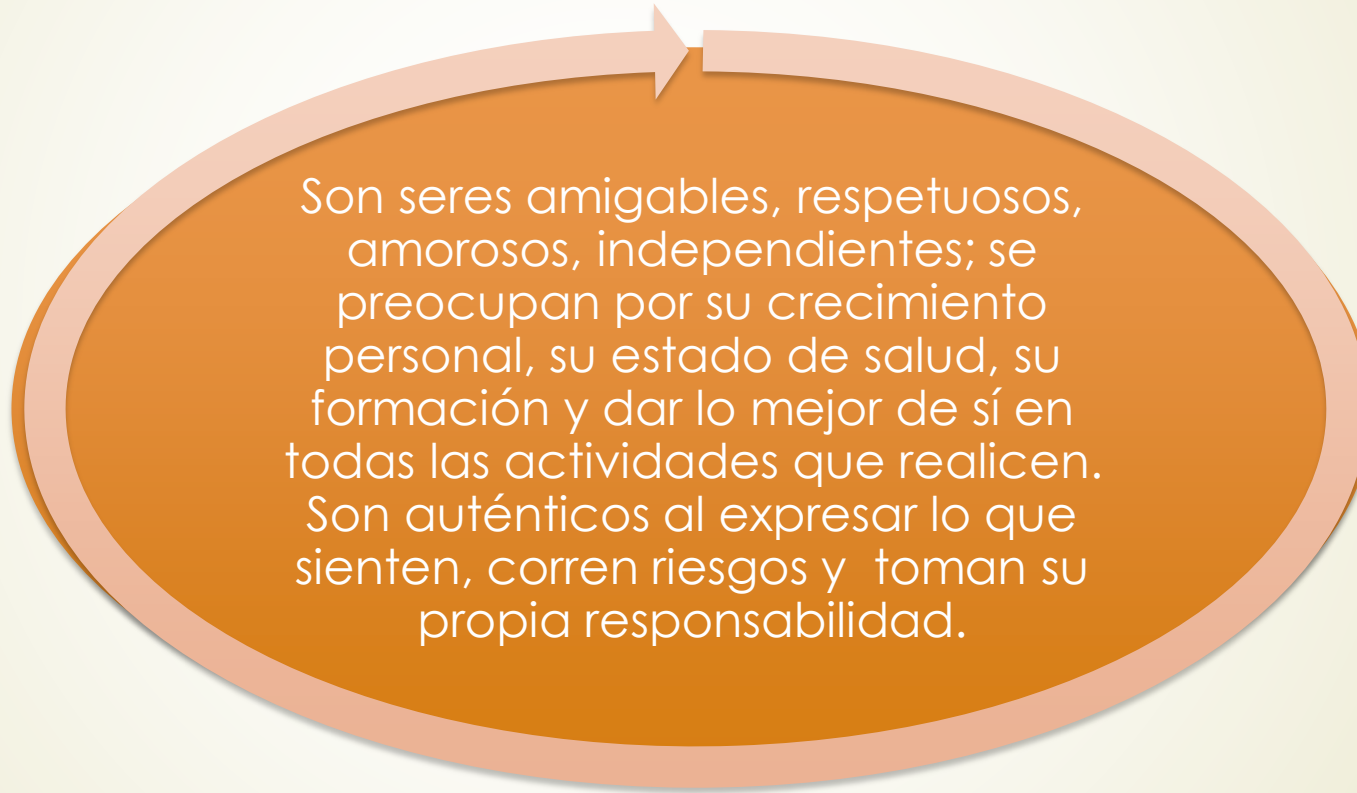
En las metas que proyectamos para ser felices, por aceptarnos como somos.

Con los Padres y los seres queridos, pues tienen la responsabilidad de afianzar la confianza en nosotros mismos.

Cuando reconocemos nuestras virtudes, defectos, fortalezas y dificultades.



¿Qué caracteriza a la persona con amor propio?



Son seres amigables, respetuosos, amorosos, independientes; se preocupan por su crecimiento personal, su estado de salud, su formación y dar lo mejor de sí en todas las actividades que realicen. Son auténticos al expresar lo que sienten, corren riesgos y toman su propia responsabilidad.

## ¿Quién carece de autoestima ?

La persona que desconoce sus potencialidades

No sabe lo que quiere, no tiene proyecto de vida

Es triste, dependiente, inseguro no se valora

No se cuida

## Hábitos que destruyen el amor propio:

El dar crédito a lo que piensan o dicen los demás: miramos en la dirección que nos dicen otros y no hacemos caso a la nuestra.  
Inseguridad

Victimizarse: tendemos a sentir lástima de nosotros mismos.

Exigirse más de la cuenta.

Desvalorizarse: hablamos mal de nosotros mismos.

## EL EQUILIBRIO

Es fundamental para nosotros tener un equilibrio con nuestro ser: el cuidado del cuerpo con actividades físicas saludables (ejercicio), un buen sueño en la noche y una nutrición balanceada. Con nuestra mente debemos mantener las emociones, sentimientos, decisiones claras y también el espíritu.

La persona humana creada toda ella a imagen y semejanza de Dios, está invitada a encontrar la felicidad en el conocimiento de la verdad, la libertad, la comunión y la entrega a los demás.

## ACTIVIDAD

En un cuaderno  
responder las  
siguientes preguntas:

1- ¿Quién soy yo?

2- ¿A dónde voy?

3 -¿Con quién?