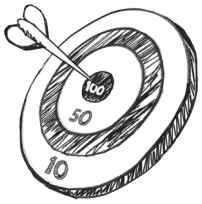
TEMA 2

# ¡SOY VALIOSO!

*"Al ver el cielo, obra de tus dedos, la luna y las estrellas que has creado,¿qué es el hombre para que te acuerdes de él, el ser humano para que cuides de él?"*
*(Sal 8, 4)*




## OBJETIVO

**Descubro que soy un ser valioso, con cualidades y limitaciones; y reconozco que mi verdadero valor me viene de ser persona, creada por Dios, a su imagen y semejanza.**



## EJERCICIO PERSONAL

Haz una réplica de tu cartel, y anota alguna de las frases que te dijeron tus compañeros (la que más te haya gustado).

.....

.....

.....

.....

¿Cómo te sentiste al hacer el ejercicio, al reconocer tus capacidades, tus logros, tus cualidades frente a tus compañeros?



.....

.....

¿Tendrá que ver con la autoestima este ejercicio? ¿Tú qué crees?

.....

.....

Escribe en una frase tus cualidades, atributos, talentos:

YO SOY...



# UNA LUZ PARA MI VIDA

## PERO, ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es la autovaloración de uno mismo, es el concepto que tenemos de nuestra valía, y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Si tienes una buena autoestima, te tratas con respeto, atiendes tus necesidades y defiendes tus derechos.

Otra parte importante de la autoestima es la autoaceptación. Esto significa que reconoces y admites lo que te gusta de ti mismo y lo que no, lo que tienes de positivo y de negativo, tus puntos fuertes y débiles, y aceptas todo como un bloque, que te hace un ser humano valioso a los ojos de los demás.

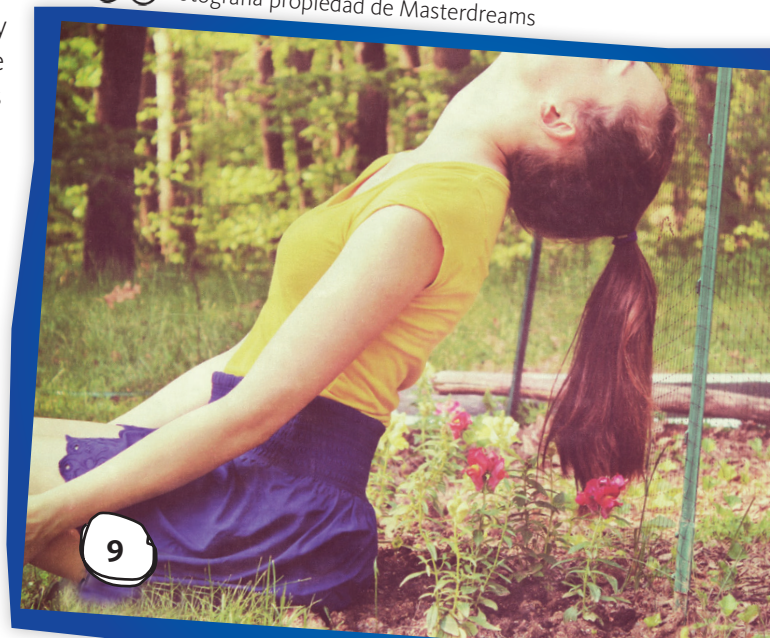
Todo ser humano, sin excepción, por el simple hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo, y merece que lo estimen y que él mismo se estime.

Así, la autoestima es el respeto y el valor que te tienes a ti mismo, al reconocerte un ser creado a imagen y semejanza de Dios, con dones y cualidades, defectos y limitaciones; una persona única e irrepetible.

"Al ver el cielo, obra de tus dedos, la luna y las estrellas que has creado, ¿qué es el hombre para que te acuerdes de él, el ser humano para que cuides de él?" (Sal 8, 4).

El salmista, en medio del grandioso escenario de la obra creadora de Dios, destaca la figura del hombre, que a pesar de su insignificancia, se convierte en la obra maestra de Dios, en la criatura privilegiada de la Creación.

Fotografía propiedad de Masterdreams



¡Lo coronaste de gloria y dignidad! (*cfr* Sal 8, 6). Dios reviste al ser humano de una dignidad sin igual; sí, a esta criatura que parece tan frágil frente al universo le confía toda la Creación.

¿Quién soy yo? ¿Cuánto valgo a tus ojos, oh Dios, para que cuides de mí? ¿Quién soy, para que me trates como amigo(a) y te intereses por mí? Hoy, Dios te responde: "Tú vales mucho para mí, eres valioso y yo te amo" (Is 43, 4).

"El hombre es la única criatura terrestre a la que Dios ha amado por sí misma" (*Gaudium et Spes* 24). Escuchar esta afirmación debe hacernos conscientes de nuestra grandeza y de nuestra responsabilidad, pues Dios nos ama tanto y confía en nosotros que "nos pide regir el mundo con santidad y justicia..., con rectitud de corazón" (*cfr* Sab 9, 2-3).

Dios te ha dotado de maravillosas facultades, eres capaz de amar, de perdonar. Recuerda que el máximo mandamiento es amar a nuestro Creador, amándonos a nosotros mismos y a los demás, por lo que somos, "imagen y semejanza de Dios", y no por lo que hacemos, o por lo que tenemos.



"LA VERDADERA AUTOESTIMA CONSISTE EN AMARNOS A NOSOTROS MISMOS, NO SÓLO A CAUSA DE NUESTRAS CUALIDADES, SINO SOBRE TODO, A CAUSA DE LO MUCHO QUE DIOS NOS AMA".

# ¡EN ACCIÓN!

Ahora que has descubierto cuál es la fuente y manantial de tu autoestima, que has reconocido el valor que tienes y que tiene cada ser humano, escribe cómo seguirás trabajando tu autoestima.

| | |
|---|---|
| Cómo demostrarás el amor que te tienes a ti mismo... | .....<br>..... |
| Cómo demostrarás el amor hacia los demás... | .....<br>..... |
| Cómo demostrarás el amor a tu Creador... | .....<br>..... |

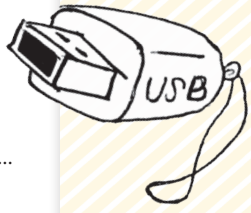


## No tengas miedo[1]

¡No tengas miedo! Graba bien esta frase, capaz de transformar tu vida. Si el miedo te da pies de plomo, la confianza te da alas para realizar los anhelos bellos y nobles que Dios ha puesto en tu corazón. No esperes más, empieza a volar bajito y despacio: la siguiente oración te ayudará:

**POR SI TE SIRVE**

Señor, soy feliz por tu elección y tu llamado.
Siento tu cariño cuando me dices "eres mío/a" (Is 43, 1).
Tu amor me envuelve desde que vivía en el seno de mi madre.
Mi autoestima crece al saber que me amas
y que nadie puede quitarme tu amor.




Tú me has rescatado de muchos peligros y seguirás salvándome...
Cuando sienta abandono o angustia,
recuérdame que valgo mucho para ti.
¡Qué maravilloso es saber que soy valioso y que tú me amas (v.4).
Me has creado para ti, me formaste y me
guías para que te dé gloria (v. 7).
¿Cómo, Señor, te alabaré por tu gran amor?
Transmitiendo a mis hermanos que no tengan miedo,
pues todos somos valiosos para ti.
(*cfr* Is 43, 1-7)

[1] Tomado de *La Biblia Católica para Jóvenes*. 4ta ed. Verbo Divino, 2009, p. 681

## Para saber + sobre el tema

La autoestima es importante en todas las épocas de la vida, pero lo es, de manera especial, en la época formativa de la infancia y de la adolescencia.

### ES IMPORTANTE PORQUE:

- Condiciona el aprendizaje. Los alumnos que tienen una auto imagen positiva de sí mismos se hallan en mejor disposición para aprender.
- Facilita la superación de las dificultades personales. Una persona con autoestima alta, se siente con mayor capacidad para enfrentar los fracasos y los problemas que se le presentan.
- Apoya la creatividad. Una persona puede trabajar para crear algo si confía en sí misma.
- Determina la autonomía personal. Si la persona tiene confianza en sí misma, podrá tomar sus propias decisiones.
- Posibilita una relación social saludable. La persona que se siente segura de sí misma, puede relacionarse mejor.
- Es requisito para una vida plena.
- La autoestima favorece el sentido de la propia identidad, nos ayuda a descubrir: ¿quiénes somos?, ¿a dónde vamos?, ¿cuál es el sentido de nuestra existencia?

Te sugerimos la siguiente página:
**http://junior.discapnet.es/FichasDidacticas/Paginas**
en ella puedes encontrar diversos talleres que te serán útiles. Las temáticas son variadas: asertividad, autoestima, comunicación, etc.

