



**Diaconía**  
ESPAÑA

COMPENSACIÓN DE  
DESIGUALDADES  
EDUCATIVAS

# YO SOY CAPAZ

“Soy capaz de transformar mis  
sueños en realidad.”

 **Fundación "la Caixa"**

 Dirección General de Servicios Sociales  
e Integración Social  
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES  
Y FAMILIA  
**Comunidad de Madrid**

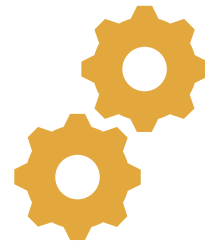
 GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN  
Y FORMACIÓN PROFESIONAL

 **XUNTA  
DE GALICIA**

# ¿QUÉ SIGNIFICA SER CAPAZ?



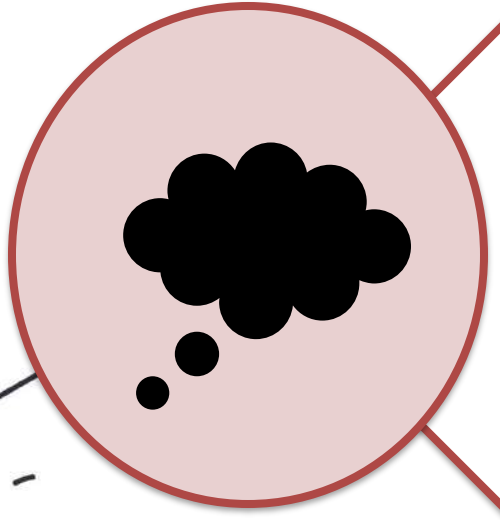
**CONFIANZA EN UNO MSMO**



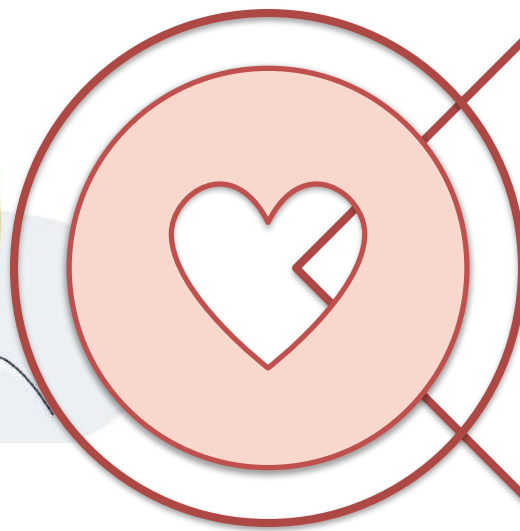
**ENFRENTAR DESAFÍOS**



**CREER EN NUESTRO POTENCIAL**



**AUTOCONCEPTO: La imagen que una persona tiene de sí misma**



**AUTOESTIMA: Lo que una persona siente por sí misma**



**¿CÓMO ME VEN LOS  
DEMÁS?**

**¿CÓMO ME VEO YO?**

¿CÓMO SOY?	¿CÓMO ME VEN?
NOMBRE: _____	NOMBRE: _____
•	•
•	•
•	•





# CLAVES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA



NO  
COMPARME

LOGRAR  
LAS METAS

CELEBRA  
LAS VICTORIAS

PENSAMIENTOS  
POSITIVOS

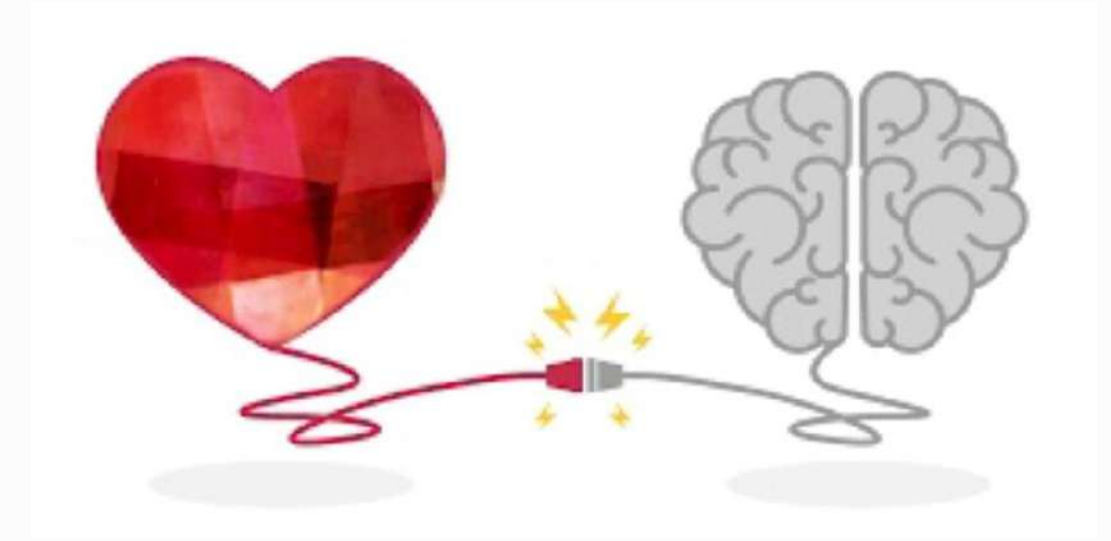




## PENSAMIENTOS POSITIVOS

Piensa en una afirmación o una declaración de empoderamiento que puedas recordar en momentos donde creas que no eres capaz.

Son pensamientos que **fortalecen, inspiran y tranquilizan.**





Soy muy fuerte y no estoy solo/a.

Mis sentimientos importan.

Puedo enfrentar mis medos y superarlos.

Haré siempre lo mejor que pueda.

Mis esfuerzos valen la pena.

Puedo convertir mis problemas en oportunidades.

Mis dificultades no definen quien soy.

Puedo lograr muchas cosas si no me rindo.

Soy capaz de hacer cosas increíbles.

Cada día aprendo algo nuevo.

Ser perseverante es más importante que ser perfecto.



# Diaconía

NOS IMPORTAN LAS PERSONAS



*@diaconia.es*



*@DiaconíaEspaña*



*diaconia.españa*

**¡Gracias!**

*www.diaconia.es*