

# DIBUJA TU AUTOESTIMA

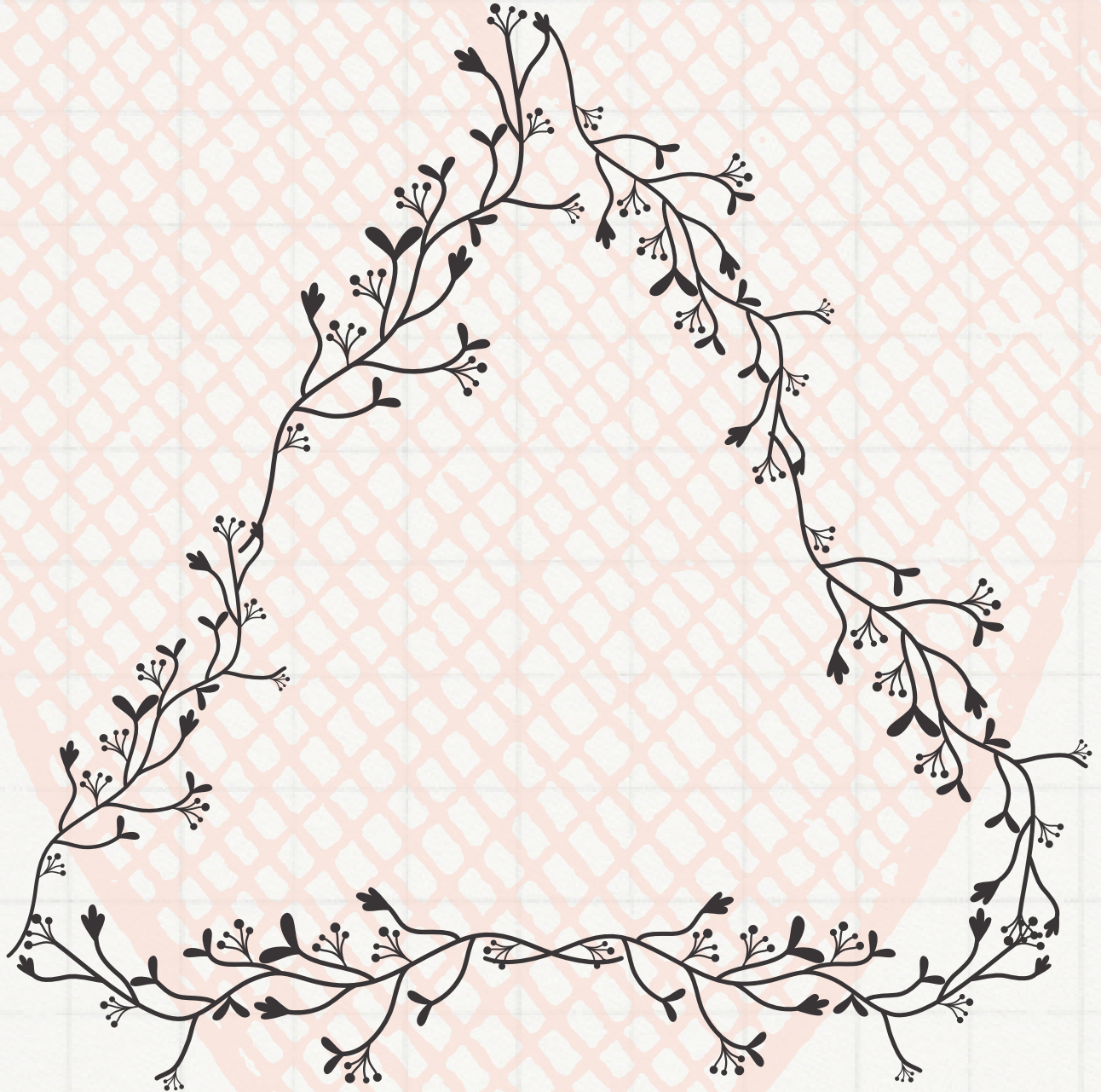


# DIBUJA TU AUTOESTIMA

Los 3 pilares del autoconcepto

DESCRIBE Y PUNTÚA

LO QUE LOS DEMÁS  
PIENSAN DE MÍ



QUIEN

SOY

REALMENTE

LO QUE YO

PIENSO DE MÍ

# DIBUJA TU AUTOESTIMA

Los 3 pilares del autoconcepto

DESCRIBE y PUNTÚA

LO QUE LOS DEMÁS PIENSAN DE MI

Cómo de importante es lo que otros  
piensen sobre mi

QUIEN SOY REALMENTE

Conozco mis puntos fuertes y débiles

Reconozco esas imperfecciones que necesito  
mejorar

LO QUE YO PIENSO DE MÍ

Cómo soy frente a los demás

Que valor me doy a mi mismo

Que desearía tener. ser y dar

Te amas a ti mismo

S I .

N O .



# DIBUJA TU AUTOESTIMA

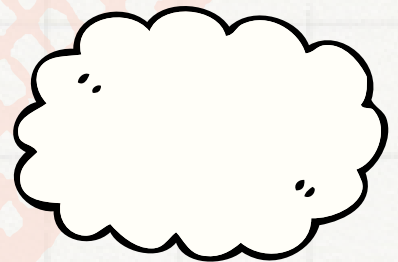
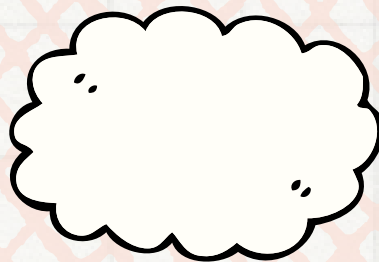
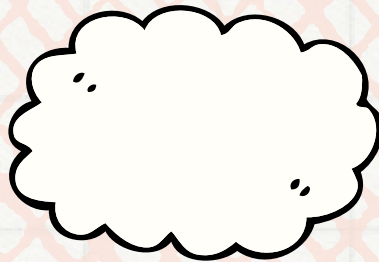
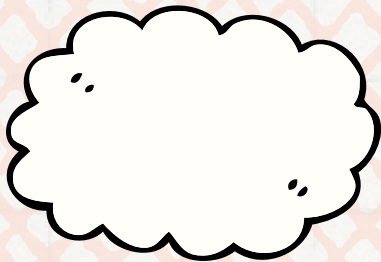
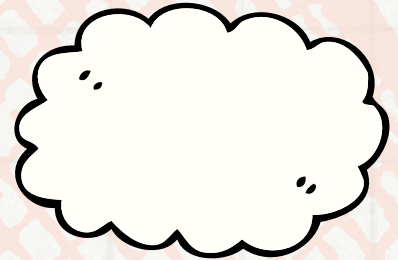
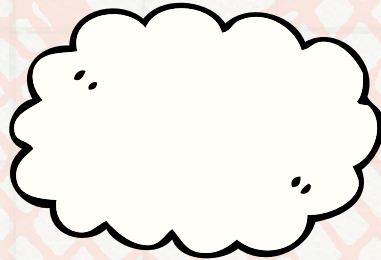
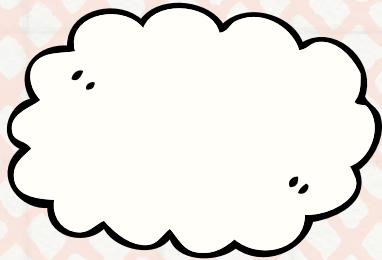
Te has parado a pensar en cómo te hablas a ti mismo.

Solemos esperar a que sean los otros los que nos hablen bien. y nos sentimos dañados cuando nos hablan mal.

**F R A S E S   q u e   t e   d e d i c a s :**

**PUNTÚA SEGÚN EL DAÑO/BIENESTAR QUE TE PROVOCAN**

T E   H A B L A S   B O N I T O



**E l   p r i m e r   c o m p r o m i s o :**

**H A B L A T E   C O N   C A R I Ñ O**



# DIBUJA TU AUTOESTIMA

Cuántas veces hemos intentado cumplir con exigencias inalcanzables e imposibles. terminamos frustrados y desmotivados. Tal vez. ha llegado la hora de fijar metas reales.

T e s u e n a n e s t a s f r a s e s :

R O D E A

"VUELVES A COMETER  
EL MISMO ERROR"

"NO CAMBIARÁS JAMÁS"

"SIEMPRE TERMINAS  
ABANDONANDO"

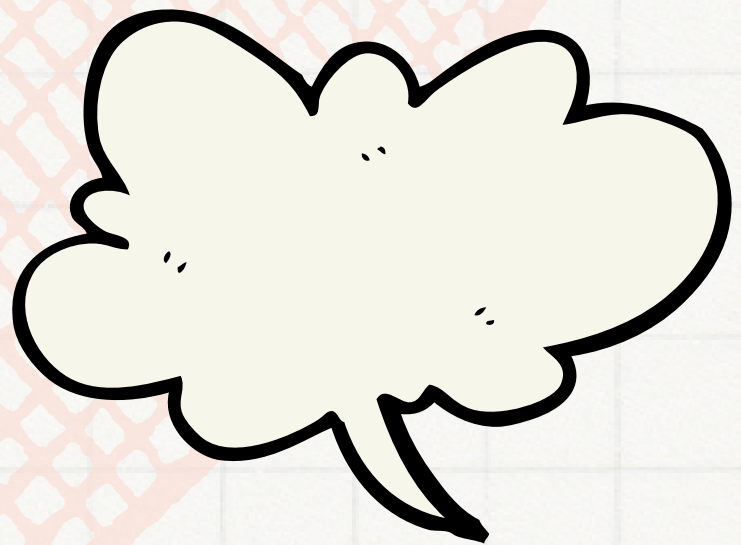
"ELLOS LO HACEN MEJOR"

"ERES UN PERDEDOR"

"NO TIENES CONSTANCIA"

"PARA QUÉ LO VUELVES A INTENTAR.  
NUNCA LO LOGRARÁS"

OTRAS EXPRESIONES...



Qué emociones provocan en ti estas expresiones...

T E H A B L A S B O N I T O

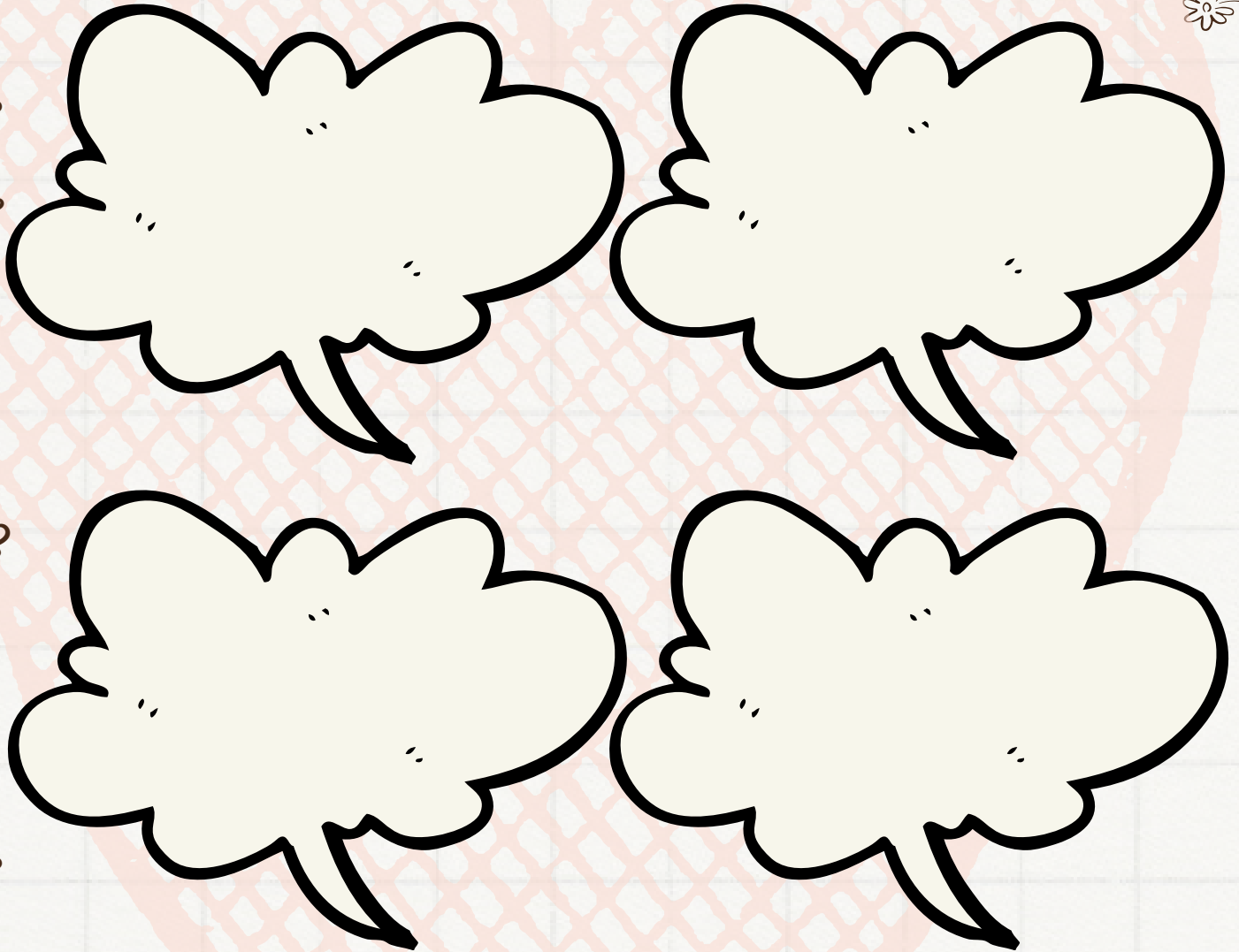
# DIBUJA TU AUTOESTIMA

Lo que realmente nos daña y afecta. son las palabras feas y críticas que nos dedicamos. lo que nos afecta no son las situaciones que nos suceden a nuestro alrededor. sino la interpretación que le damos y lo que nos decimos sobre lo que ha sucedido.

## PIENSA

Elabora un listado de cosas que no dependen de ti.

TE HABLAS BONITO



Si dependiese de mi intentaría...

Parte de nuestro malestar se debe a circunstancias y personas externas que no podemos ni controlar ni cambiar.

## LO ACEPTAS

Tengo la necesidad de descargar mi mochila emocional



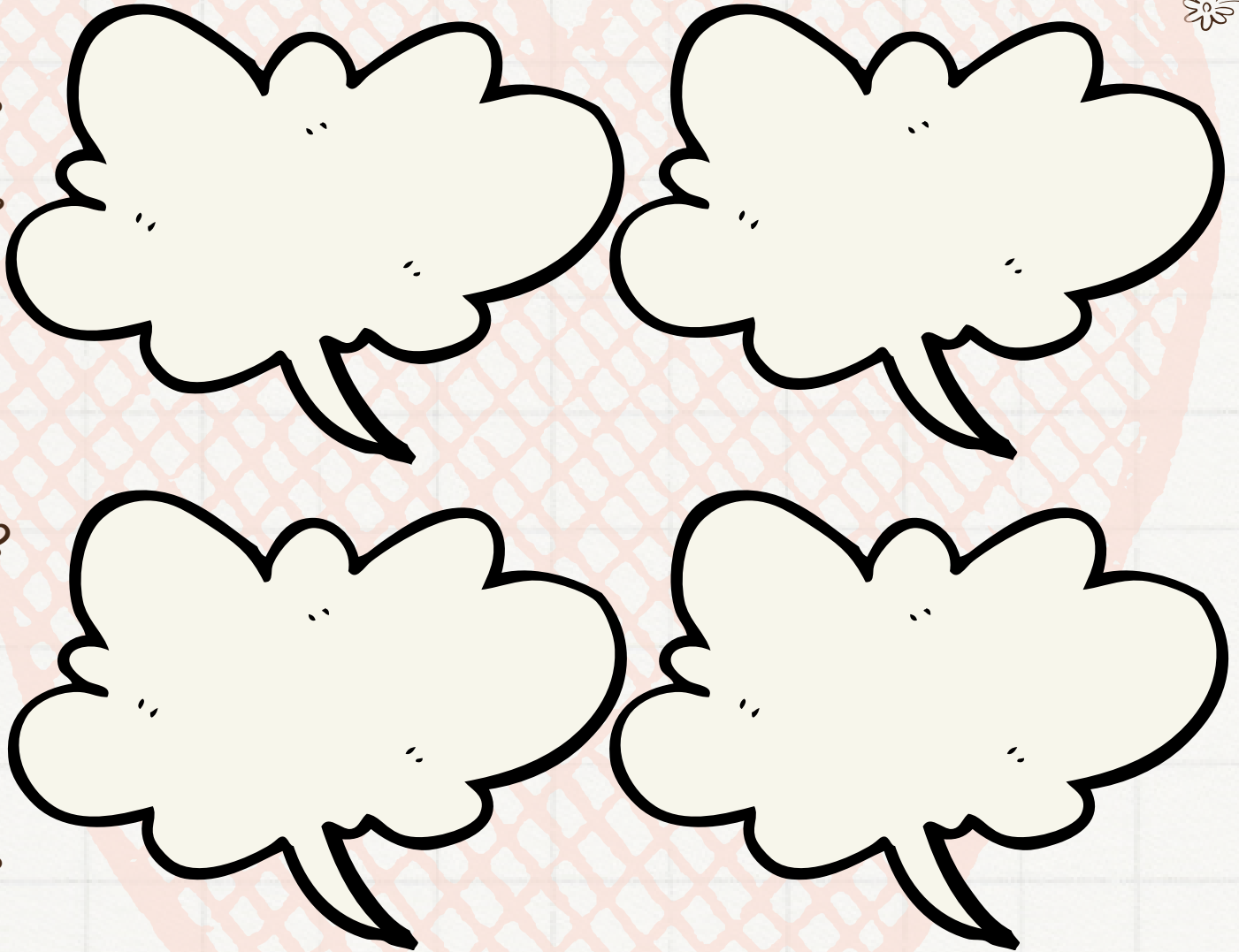
# DIBUJA TU AUTOESTIMA

Tratarte bien a ti mismo es aprender a no ponerte etiquetas. no puedes permitir autocriticarte. En lugar de fijarte en los errores. focalízate en tus pequeños logros.

## PIENSA

En muchas ocasiones has intentado ser aceptado y valorado por los demás. Pon diferentes ejemplos.

TE HABLAS BONITO



Esa persona a la que tanto admiro es...

Cuáles son algunos de los motivos por los que te asusta tanto quedarte solo/a...

## CONSEJO POSITIVO

He cargado con algunas etiquetas...

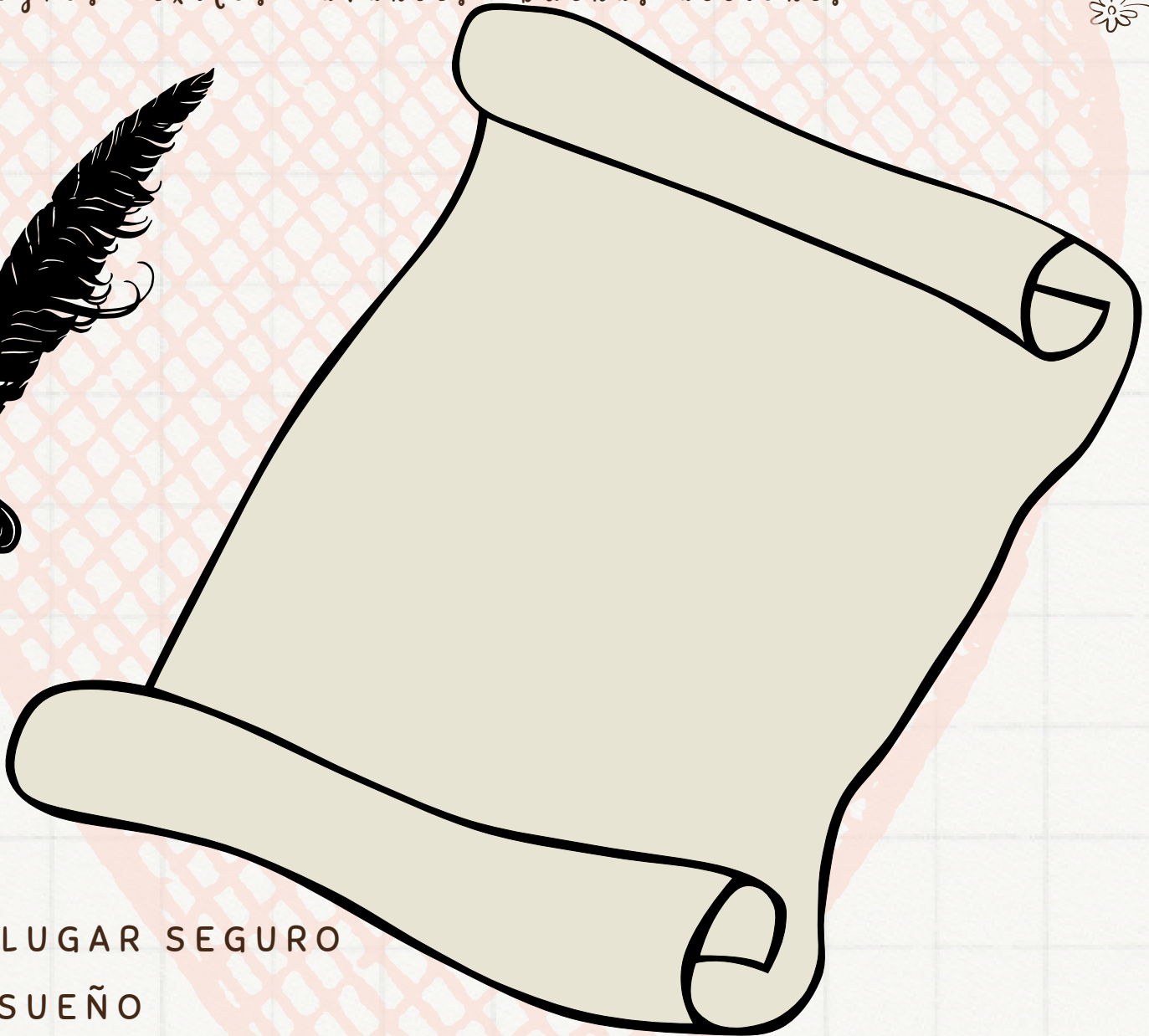


# DIBUJA TU AUTOESTIMA

No existe una fórmula mágica para elevar tu autoestima. pero hay determinadas acciones y conductas que pueden hacerlo.

## P I E N S A

Cada día haces cosas maravillosas que pasan desapercibidas. es momento de crear tu listado de logros. éxitos. avances. buenas acciones...



MI LUGAR SEGURO

MI SUEÑO

No solo cometo algún que otro error, también soy capaz de...

## ME SIENTO

Ese aplauso que me merezco por...

# DIBUJA TU AUTOESTIMA

Los valores te ayudan a tomar decisiones importantes.

Sin valores claros y concretos terminarás manipulado/a.

## P I E N S A

Cuáles son esos valores imprescindibles que te hacen ser feliz. sin ellos. tu vida no tendría sentido.



ME APASIONA

ME ILUSIONA

ME ALEGRA

ME ENTRISTECE

Tres cosas imprescindibles que necesitas para tu serenidad...

## ME SIENTO

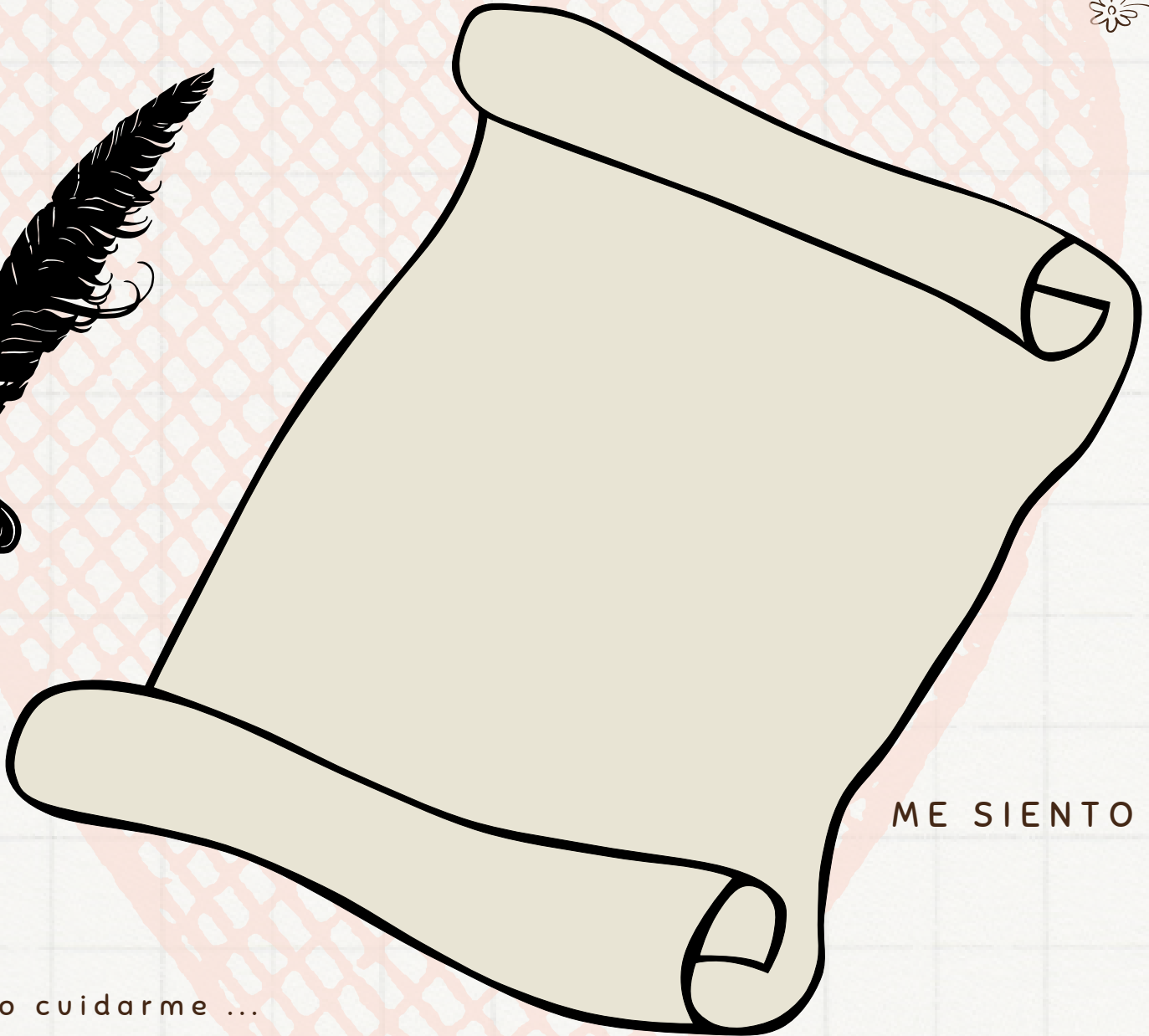
He aprendido a mejorar...

# DIBUJA TU AUTOESTIMA

Las personas con elevada autoestima, además de cuidarse y respetarse saben ponerse en el lugar de los demás.

## P I E N S A

Esas pequeñas rutinas que son perjudiciales para  
Mi bienestar emocional y físico. son...



ME SIENTO

Debo cuidarme ...

Debo perdonarme ...

Debo descargar...

Debo expresarme...

Debo evitar...

Me comprometo a mejorar en...



# DIBUJA TU AUTOESTIMA

Las personas con elevada autoestima saben escuchar y perdonar.  
evitan buscar culpables y encuentran soluciones adecuadas.

P I E N S A      y      E X P R E S A

ME SIENTO

ME PERDONO

ME APLAUDO

ACEPTO

VALORO

NO PERMITO

CAMBIO

RESPETO

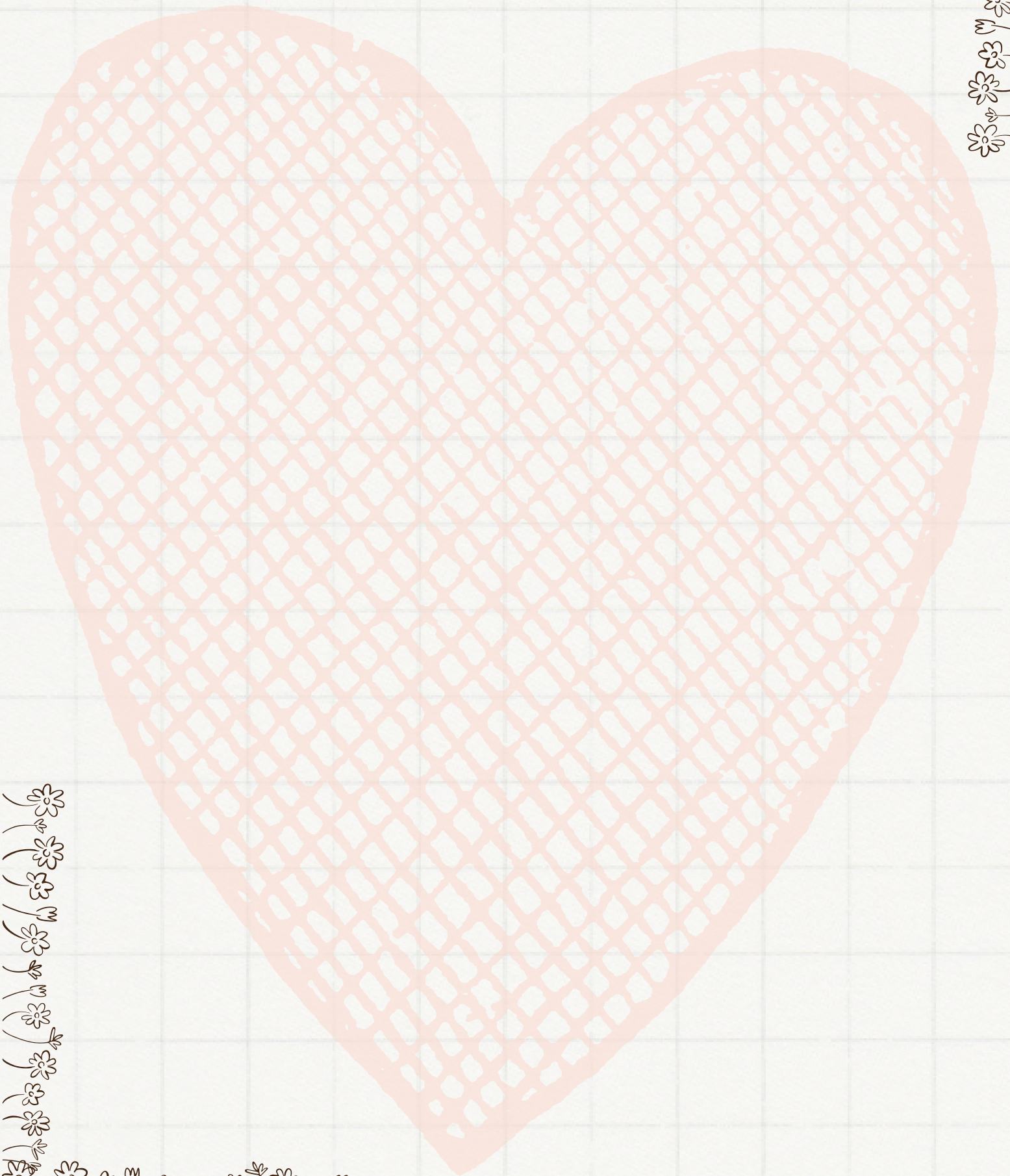
ADMIRO

EVITO

# DIBUJA TU AUTOESTIMA

Deja en este corazón todas esas nuevas fortalezas que has descubierto.  
además . te van a ayudar a afrontar posibles adversidades.

## P I E N S A      y      E X P R E S A





# DIBUJA TU AUTOESTIMA

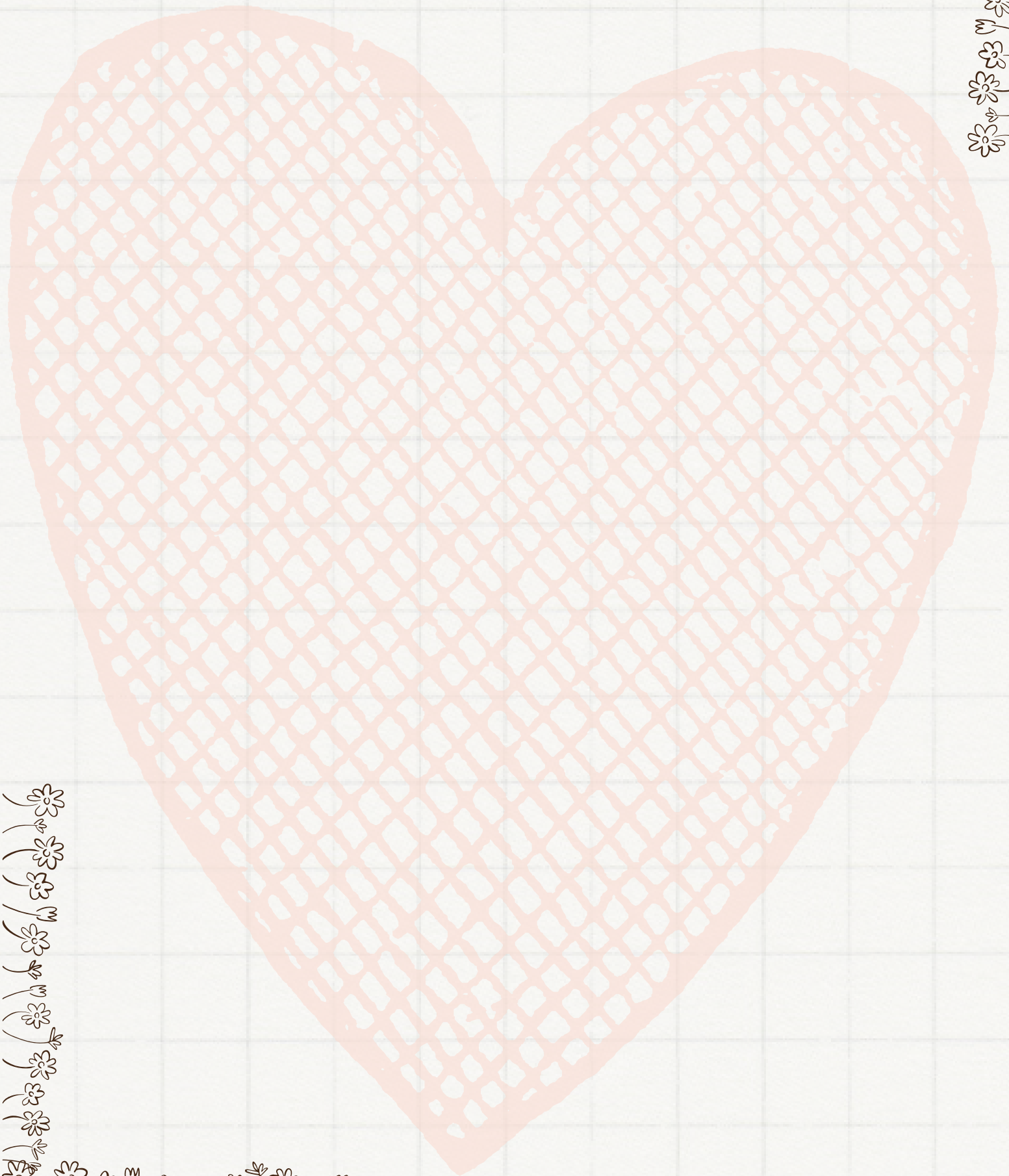
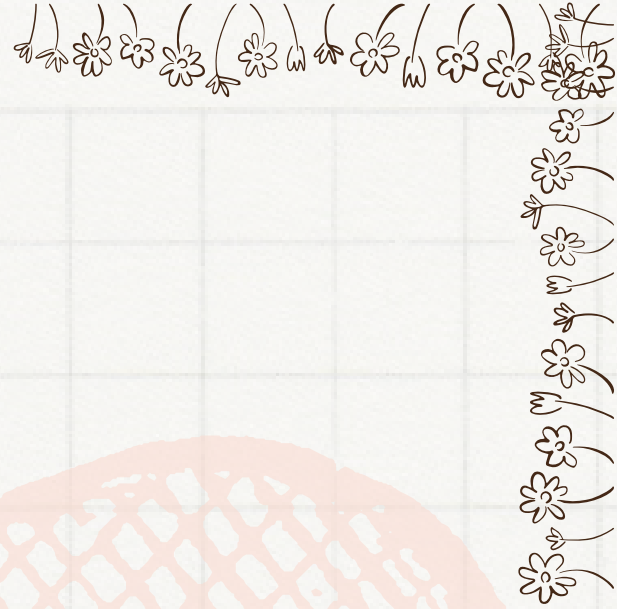
En cada uno de los pétalos de esta margarita vamos a escribir aquellas anécdotas, situaciones o personas que te han permitido sentirte especial, único/a y valioso/a.

## PIENSA Y EXPRESA





DIBUJA TU AUTOESTIMA



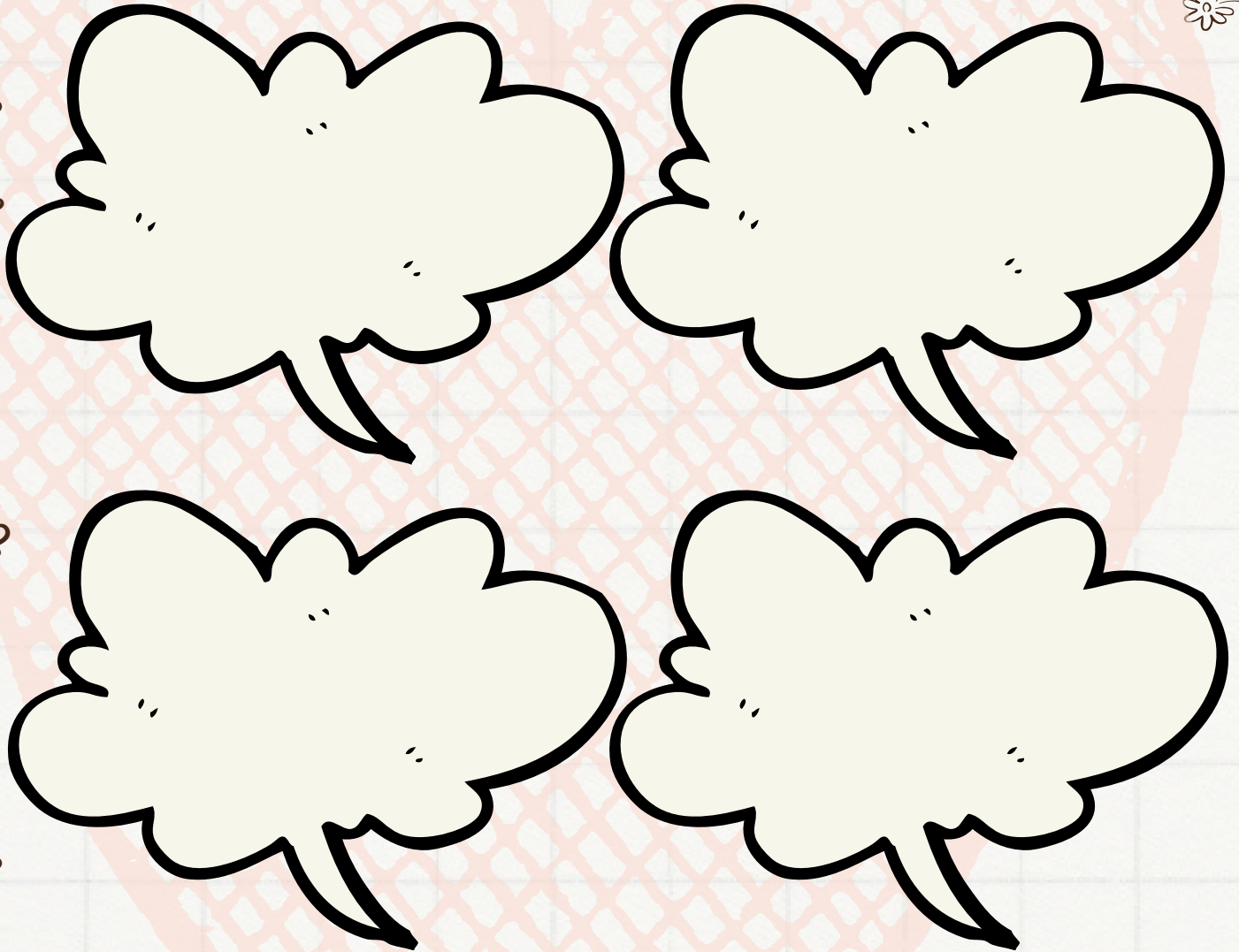
# DIBUJA TU AUTOESTIMA

Lo que realmente nos daña y afecta. son las palabras feas y críticas que nos dedicamos. lo que nos afecta no son las situaciones que nos suceden a nuestro alrededor. sino la interpretación que le damos y lo que nos decimos sobre lo que ha sucedido.

## PIENSA

Elabora un listado de cosas que no dependen de ti.

TE HABLAS BONITO



Si dependiese de mi intentaría...

Parte de nuestro malestar se debe a circunstancias y personas externas que no podemos ni controlar ni cambiar.

## LO ACEPTAS

Tengo la necesidad de descargar mi mochila emocional