



I.E.D ROBERT FRANCIS KENNEDY

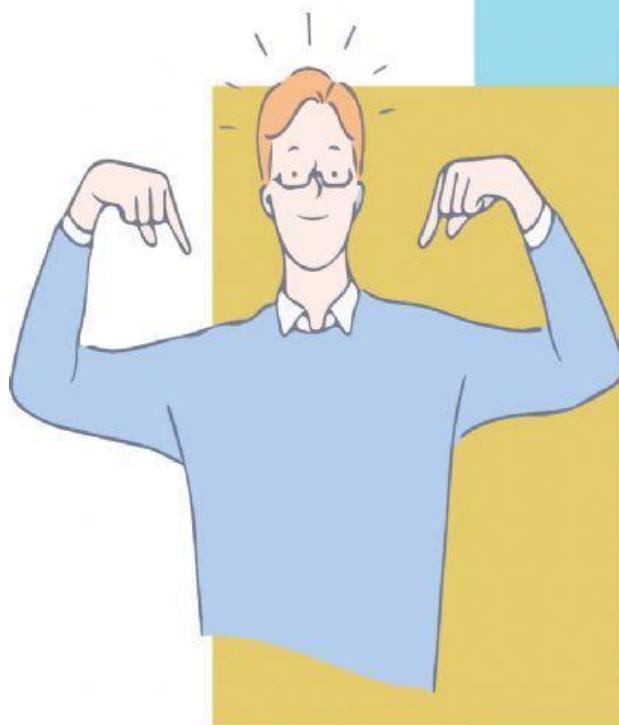
GRADO QUINTO J.M

DIRECCION DE GRUPO

LA AUTOESTIMA



LIVE **LIVEWORKSHEETS**





PRIMEROS AUXILIOS

AUTOESTIMA

Existen una serie de indicadores para la baja AUTOESTIMA:

PIENSA y PON EJEMPLOS

Cuando te preguntan qué te gusta o qué prefieres, ¿tienes dificultad a la hora de tomar decisiones?

Cuando alguien te pide o insiste para que hagas algo que no deseas hacer, ¿terminas cediendo?

Cuando haces alguna cosa, ¿necesitas la aprobación de los demás para confiar que lo hiciste bien?

Cuando haces alguna cosa MAL, ¿sueles centrarte sólo en los ERRORES?

Cuando alguien te elogia o piropea, ¿cuesta creerte o aceptar ese elogio?

@psico_imorienta



PRIMEROS AUXILIOS

AUTOESTIMA

Sabías que nuestra AUTOESTIMA se empieza a configurar en la niñez, es decir, va a depender de las vivencias y experiencias vividas por ti. Rodea si alguna vez has escuchado este tipo de comentarios, ponles un color, sabor e intensidad, y EJEMPLIFICA

"Eres un VAGO"

"Eres muy creativo"

"SIEMPRE lo dejas todo a medias"

"Eres un TONTO"

"Eres muy trabajador,
estoy orgullosa de ti"

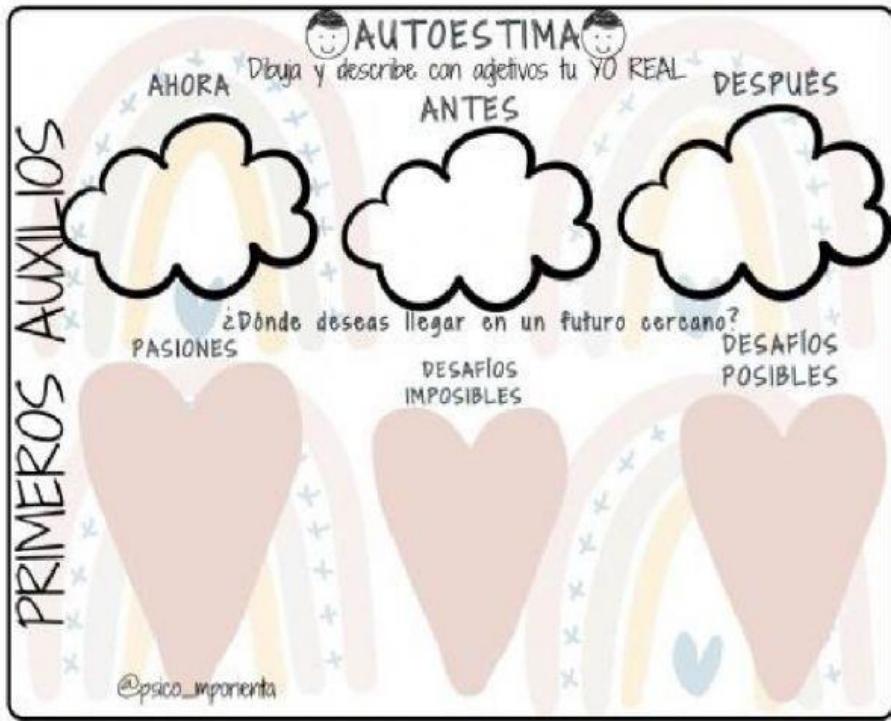
"Eres un exagerado"

"Eres un llorón"

"Eres demasiado SENSIBLE"

@psico_imponenta

"Eres un miedica"



PRIMEROS AUXILIOS

AUTOESTIMA

ESCRIBETE una nota secreta de ánimo a tí mismo

Vamos a realizar un LISTADO de todas aquellas cosas que te molestan o sacan tu peor VERSIÓN

Vamos a realizar un listado de todas esas cosas que me traen sin cuidado...

Listado de CONDUCTAS que debo mejorar para sentirme mejor conmigo mismo

Tengo una VOCECITA en mi cabeza que no para de decirme...

@psico_imponenta



PRIMEROS AUXILIOS

AUTOESTIMA

Vamos a realizar un juego muy divertido, te atreves a completar estas frases...

MIL GRACIAS por....
Te agradezco mucho...
JAMÁS podré olvidar...
Te debo un favor por...
Me salvaste la vida...

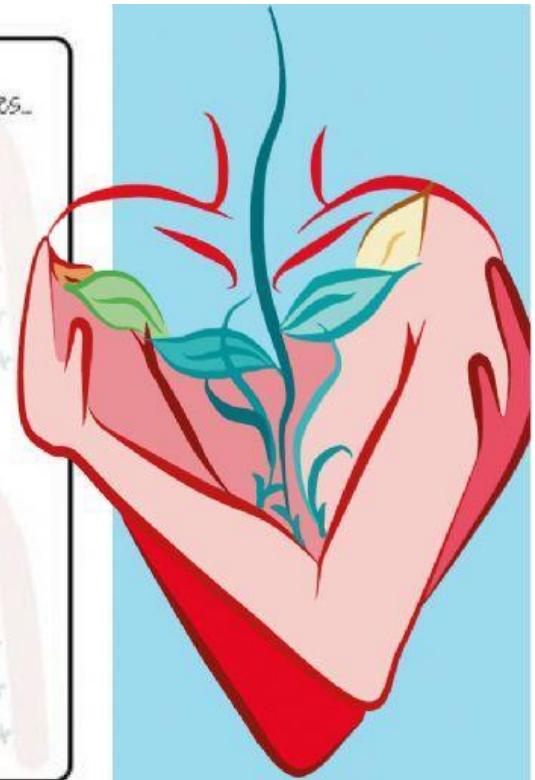
En qué situaciones desearias coger la SALIDA de EMERGENCIA.

¿Qué opiniones manipuladoras te han limitado e impedido tomas decisiones?

EJEMPLIFICA

ODIO...
ME ABURRE...
ME AGOTA...
ME BLOQUEA...
ME REACTIVA...

@psico_imponentia





AUTOESTIMA

En cada pétalo de esta flor anota aquellos aspectos positivos de tu PERSONALIDAD
En estas nubes anota 3 aspectos NEGATIVOS de tu PERSONALIDAD

PRIMEROS AUXILIOS

A large yellow daisy flower is the central focus. To its right are three white clouds of varying sizes, each containing small blue and green shapes. The background features a faint rainbow and small green leaves.

@psico_imponenta