I.E.D ROBERT FRANCIS KENNEDY



GRADO QUINTO J.M

DIRECCION DE GRUPO

LA AUTOESTIMA

LIVEWORKSHEETS



PRIMEROS AUXILIOS para mi AUTOESTIMA

@psico_mporienta

LIVEWORKSHEETS



AUTOESTIMA

Existen una serie de indicadores para la baja AUTOESTIMA.
PIENSA y PON EJEMPLOS

PRIMEROS AUXILIOS

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_imporienta

LIVEWORKSHEETS



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

PRIMEROS AUXILIOS

"Eres un VAGO"

"Eres muy creativo"

"Eres un TONTO"

"SIEMPRE lo dejas todo a medias"

"Eres un exagerado"

"Eres muy trabajador, estoy orgullosa de ti"

"Eres demasiado SENSIBLE"

"Eres un llorón"

"Eres un miedica"

@psico_imparienta

LIVEWORKSHEETS

AUTOESTIMA

Dibuja y describe con adjetivos tu YO REAL

AHORA

ANTES

DESPUÉS

PRIMEROS AUXILIOS

¿Dónde deseas llegar en un futuro cercano?

PASIONES

DESAFÍOS IMPOSIBLES

DESAFÍOS POSIBLES

@psico_imparienta



LIVEWORKSHEETS

PRIMEROS AUXILIOS

AUTOESTIMA

ESCRIBETE una nota secreta de ánimo a ti 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_imporienta



LIVEWORKSHEETS

AUTOESTIMA

PRIMEROS AUXILIOS

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

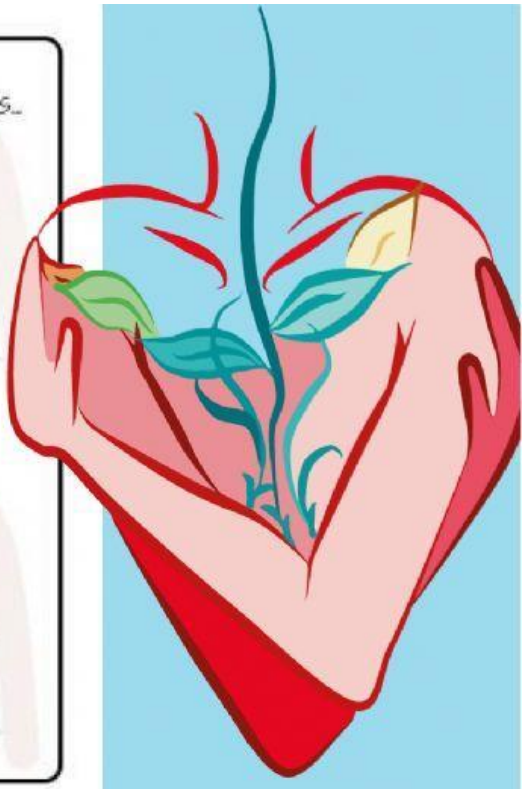
MIL GRACIAS por....
Te agradezco mucho...
JAMÁS podré olvidar...
Te debo un favor por...
Me salvaste la vida...

En qué situaciones desearías 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_imporienta



LIVEWORKSHEETS



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

@psico_imporienta

LIVEWORKSHEETS