

Ficha Interactiva para Liveworksheets

Área: Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

Tema: Fortalecemos nuestra autoestima

Apellidos y nombres.....

I. COMPLETA LOS ESPACIOS EN BLANCO

Banco de palabras: autoconocimiento, autocuidado, aceptación propia y autonomía

1. El _____ es atender nuestras necesidades físicas, mentales y emocionales
2. El _____ es identificar fortalezas, debilidades, emociones y valores propios
3. La _____ es la capacidad de tomar decisiones independientes y asumir responsabilidades.
4. La _____ es abrazar la propia realidad sin juzgarse severamente.

II. EN EL ♣ DE LA AUTOESTIMA RELACIONA CON FLECHAS

- 🌱 **Raíces** → **Cualidades:**

Representa tus capacidades, talentos y las cosas buenas que haces cada día para cuidarte y avanzar (por ejemplo: ser constante, estudiar, ayudar a otros).

- 🌳 **Tronco** → **Acciones positivas:**

Son los resultados visibles de tus esfuerzos, tus metas alcanzadas y tus éxitos

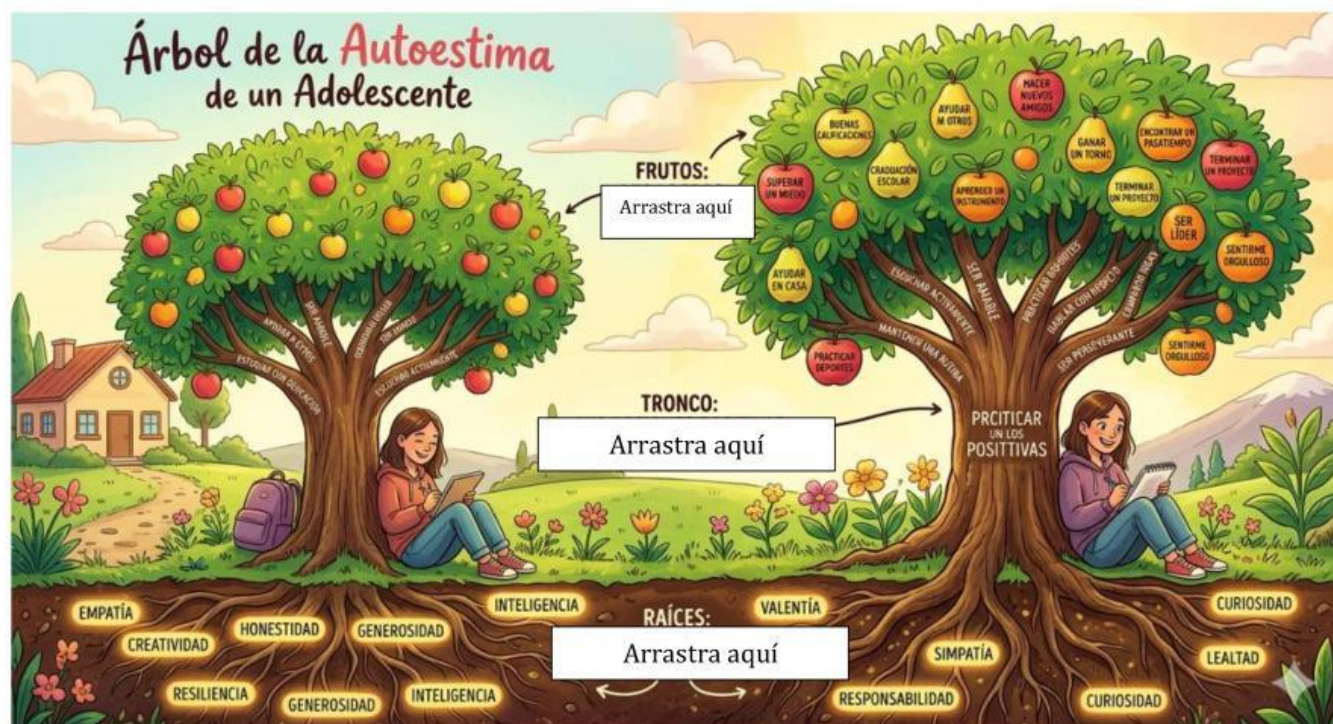
- 🍎 **Frutos** → **Logros:**

Son tu base invisible y tus valores (por ejemplo: empatía, perseverancia, honestidad, resiliencia). Te sostienen en momentos difíciles.

III. SELECCIÓN MÚLTIPLE

1. La autoestima es:
 - a). Valoración positiva de uno mismo.
 - b). Tener muchos amigos.
 - c). Ser perfecto.
2. Uno de los factores no define nuestra autoestima
 - a). la imagen corporal.
 - b). La pertenencia social sentirse aceptado por los amigos
 - c). Opiniones ajenas.

IV. ARRASTRA LOS TEXTOS Y SUELTALOS EN LA IMAGEN DONDE CORRESPONDA



MIS ACCIONES POSITIVAS

MIS LOGROS

MIS CUALIDADES

V. ESCOGE LAS CASILLAS CORRECTAS

Marca las acciones que fortalecen la autoestima:

- ☐ Reconocer mis cualidades
- ☐ Compararme siempre con otros
- ☐ Aceptar mis errores
- ☐ Valorar mis logros

VI. VERDADERO O FALSO

1. Tener una buena autoestima significa creer que eres perfecto y que nunca te equivocas (Verdadero/ Falso)
2. La autoestima es algo fijo que se hereda al nacer y no puede cambiar a lo largo de la vida (Verdadero/ Falso)
3. Las personas con una autoestima saludable son capaces de reconocer tanto sus fortalezas como sus debilidades. (Verdadero/ Falso)