

L'autoestima

Has pensat alguna vegada com ets? T'invito a fer-ho. Has de pensar en el que diuen els altres de tu.

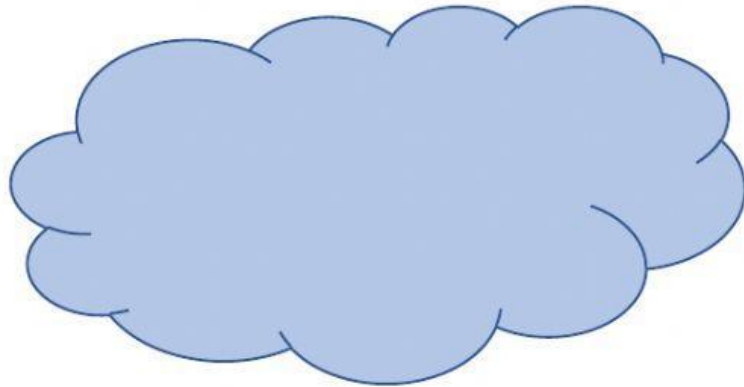
Pots triar qualsevol dels adjectius que et semblin adequats de la següent llista

Valiente
Desobediente
Feliz
Enfadado
Sincero
Listo
Orgulloso
Estúpido
Cobarde
Pesimista
Cuidadoso
Débil

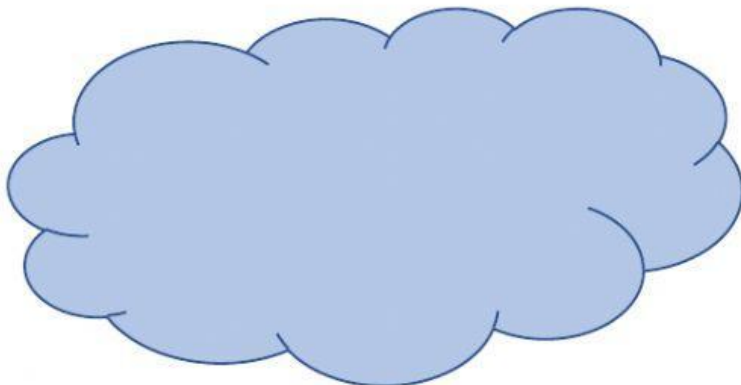
Confiado
Amistoso
Obediente
Descarado
Atrevido
Perezoso
Desconfiado
Generoso
Creativo
Bueno
Agresivo
Inteligente

Alegre
Grosero
Popular
Fuerte
Infeliz
Optimista
Egoísta
Impopular
Educado
Razonable
Limpio
Caprichoso
Desastroso

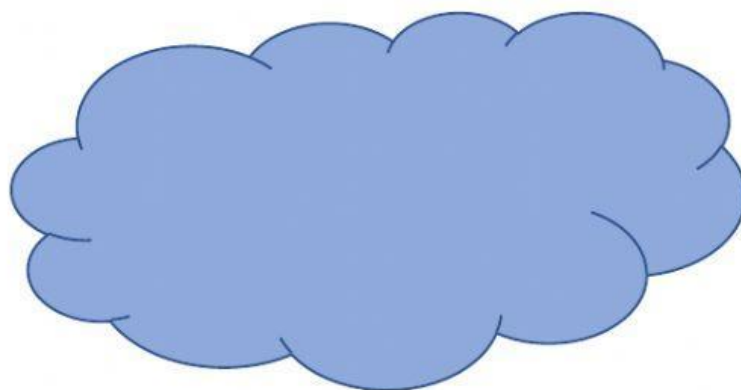
❖ La teva família



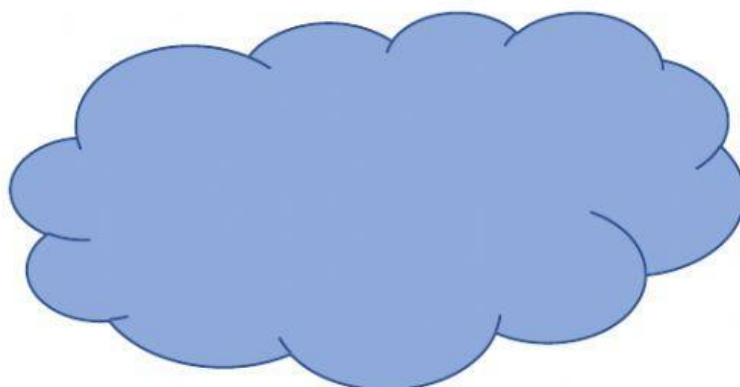
❖ Els teus amics



❖ Els teus companys



❖ Els teus professors



L'autoestima és la valoració que fem de nosaltres mateixos; és a dir el que ens volem i això depèn de la imatge que tenen els altres de nosaltres i de la nostra pròpia.

Reflexió personal

❖ Què és el que més t'agrada de tu?

- 1.
- 2.
- 3.

❖ I el que menys t'agrada?

- 1.
- 2.
- 3.

❖ Com t'agradaria ser?