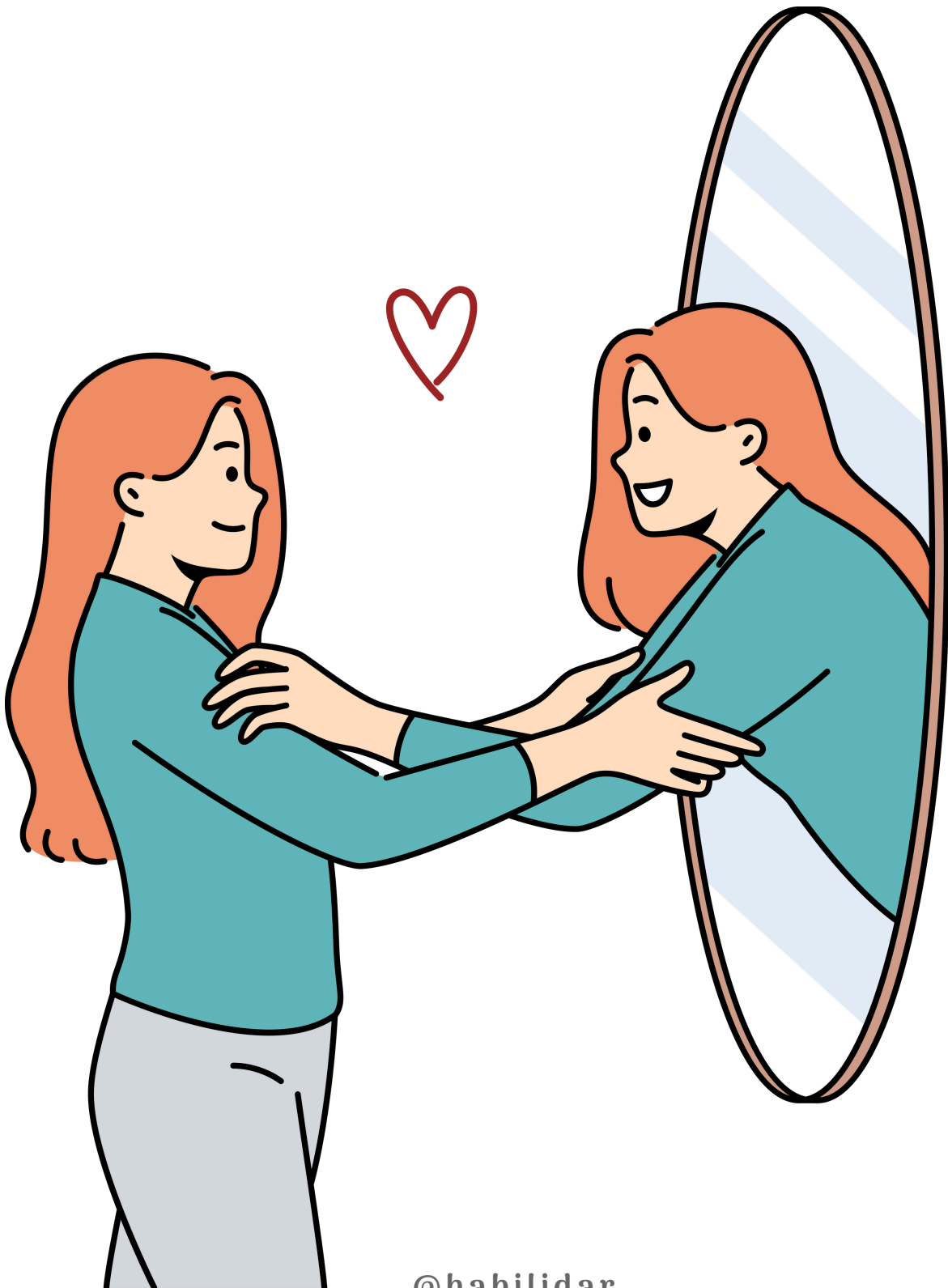


AUTOESTIMA Y FORTALEZAS



- DIARIO -

Llevar un diario de autoestima ayuda a mejorar los sentimientos positivos. Este ejercicio te invita a apuntar tres cosas por las que te sientas orgullosa/orgulloso cada día:

Logros, cualidades, experiencias positivas...

Por ejemplo: Me he sentido orgullosa cuando he terminado de redactar mi artículo. Copia la siguiente tabla en un cuaderno y responde a las preguntas cada día

LUNES	Hoy conseguí... Hoy me divertí cuando... Hoy me sentí orgullosa/o cuando...
MARTES	Hoy conseguí... Hoy viví una experiencia positiva con... Escribe algo que hayas hecho por otra persona...
MIÉRCOLES	Hoy me sentí bien conmigo cuando... Hoy me sentí orgullosa/o de de alguien que hizo... Hoy fue un día interesante porque... Hoy me sentí orgullosa/o cuando...
JUEVES	Escribe un acontecimiento positivo que presenciaste... Hoy conseguí...
VIERNES	Escribe algo que hoy te haya salido bien... Hoy viví una experiencia positiva cuando... Hoy me sentí orgullosa/o de alguien que...

- DIARIO -

SÁBADO	Hoy me divertí cuando... Hoy ayudé a alguien a... Hoy me sentí bien conmigo cuando...
DOMINGO	Describe algo positivo que hayas visto... Hoy fue un día interesante porque... Hoy me sentí orgullosa/o cuando...

- MI ELEFANTE ENCADENADO -

Luego de leer el cuento el elefante encadenado completa las siguientes preguntas:

- 1- ¿Cuál es tu reflexión del cuento?
- 2- ¿Cuál es tu/tus estacas de tu vida?
- 3- ¿Desde cuándo crees que la tenés? (edad/situación...)
- 4- ¿Quién te lo hizo creer? (familiar/colegio, amistades...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- MIS LOGROS -



A vertical column of 15 brown circles is positioned on the left side of the page. To its right is a large rectangular area with horizontal lines, intended for writing. The circles and lines are arranged in a way that suggests a list or a series of entries.

- COMPLETAR -

Estas frases constituyen una herramienta de autoconocimiento y autoconsciencia. Responde lo primero que se te ocurra.

Me considero una persona....

Mi mayor temor es..

Tengo vergüenza de....

Cuando las cosas no salen como espero...

Detesto cuando...

A menudo evito....

Mi mayor inseguridad es..

En el amor me va...

Disfruto de..

Me enojo cuando...

Mi familia es..

Mis amigos confían en mi porque....

Soy feliz cuando..

Me arrepiento de....

En el futuro quiero....

Lo que más me gusta de mi es..

Lo que menos me gusta de mi..

Si no tuviera miedo, yo...

Mi mayor logro fue...

Algo que voy a lograr es....

Lo que quiebra mi confianza es...

Mi limite es....

En una pareja yo soy...

- AUTOCUIDADO -

Completá los siguientes recuadros sobre los hábitos/momentos de autocuidado que crees necesario para mejorar y fortalecer tu autoestima.

AUTOCUIDADO FÍSICO

AUTOCUIDADO EMOCIONAL

- AUTOCUIDADO -

AUTOCUIDADO SOCIAL

AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

- AUTOCUIDADO -


Cosas que se deben evitar porque afectan tu salud mental o emocional:



Personas negativas que puedes comenzar a limitar, que no te sumen



Puedo comenzar a poner límites como:



- AUTOCUIDADO -

Actividades que puedes comenzar a hacer una vez por semana,
para encontrar paz y conectar con vos.



Pequeñas acciones que puedes implementar cada día para
mejorar la relación con vos.



- METAS -

Seleccioná 3 metas realistas para comenzar a enfocarte en el corto plazo y completá los siguientes filas.

METAS	EN QUE EMOCIÓN DEBO TRABAJAR PARA LOGRARLA:	QUE HACES O QUE DEBERIAS COMENZAR A HACER PARA LOGRAR EL EQUILIBRIO EMOCIONAL NECESARIO Y CONSEGUIR EL OBJETIVO