



Cuidando



mi



AUTOESTIMA

PRIMERA PARTE



@psico_mporienta

MI AUTOESTIMA

La autoestima es el VALOR que nos damos a nosotros mismos, es la capacidad que tenemos de amarnos, admirarnos y sentirnos bien con nosotros mismos.

El cuidado PERSONAL es importante a la hora de mantener nuestra autoestima.

Cuando nos tomamos tiempo para cuidarnos, sentimos ese cariño y nos terminamos viendo MEJOR.

Cuidarse no es ser EGOÍSTA.

Tus buenos hábitos van a definir tu VIDA.

@psico_mporienta

MI AUTOESTIMA

Cuidar nuestras palabras hacia los demás y nosotros mismos es una manera de cuidar la relación y el afecto con el que nutrimos nuestra **VIDA**.

Si fuéramos conscientes del gran **PODER** de las **PALABRAS** las usaríamos con mayor consciencia y respeto, por nosotros y los demás.

Cundo tengas un pensamiento **NEGATIVO** ("soy un desastre") cuestionalo, **ES CIERTO**, todos piensan eso de **MÍ**, y ahora, intenta pensar 5 cosas **BUENAS** que te han sucedido en el día de **HOY**, toma nota.

**NO BUSQUES FUERA,
LO QUE NECESITAS
RESIDE EN TÍ**

@psico_mporienta

MI AUTOESTIMA

Te invito a ser **AMABLE** contigo mismo/a

TIPS

Acepta tus **IMPERFECCIONES**

Confía en tus capacidades

No te dejes llevar por el que dirán

Valora tus logros

Evita comparaciones ajenas

Premia tus avances

Ama tu cuerpo

Pon tus límites

toma nota

Señala aquellos **TIPS** que te comprometes a aplicar

@psico_mporienta

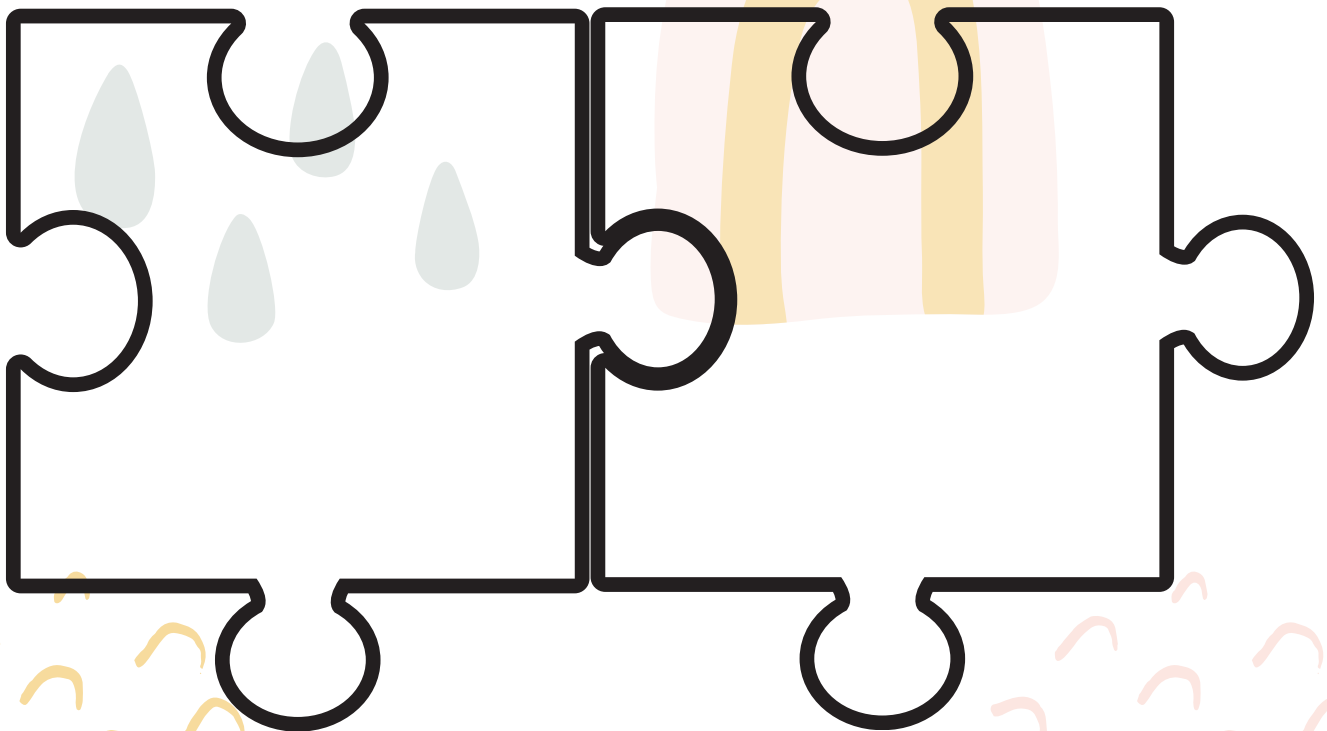
AUTOESTIMA

Percepción que tienes sobre tí mismo/a

AUTOESTIMA SANA

A U T O
A C E P T A C I Ó N
R E C O N O C I M I E N T O
V A L O R A C I Ó N
R E S P E T O
S U P E R A C I Ó N
F E E D B A C K

En esta primera pieza de puzzle anota cosas que han dañado tu autoestima y en la segunda pieza de puzzle indica cómo podrías mejorarla

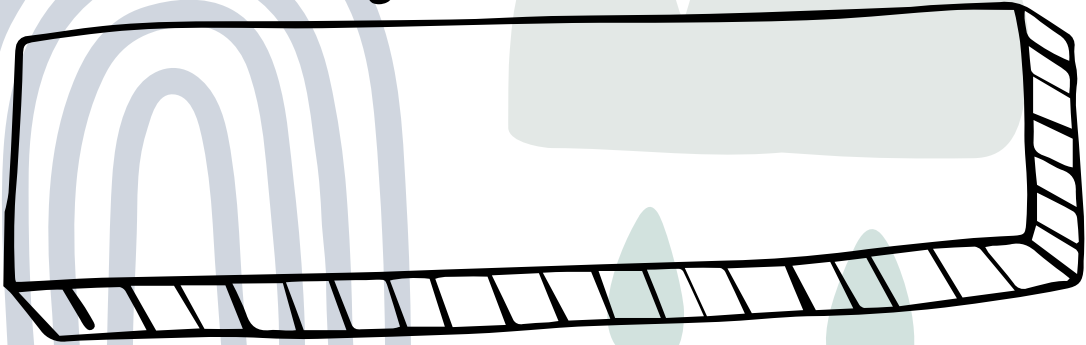


@psico_mporienta

AUTOESTIMA

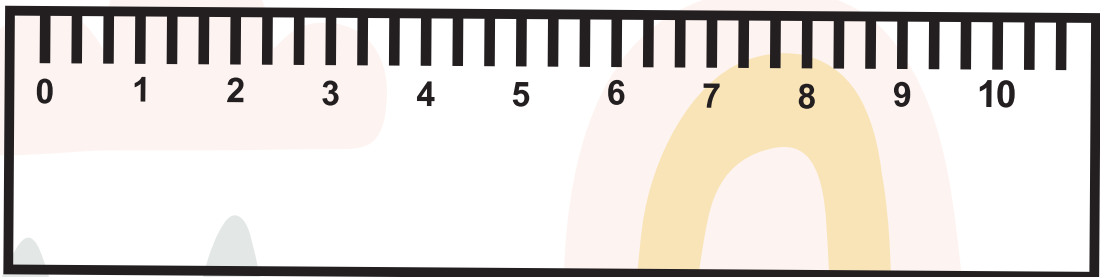
PREGUNTATE

Anota aquellos aspectos FÍSICOS que te gustan de tí

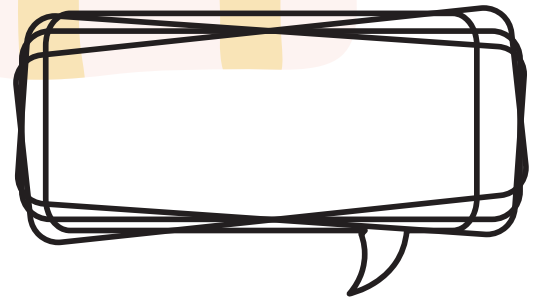
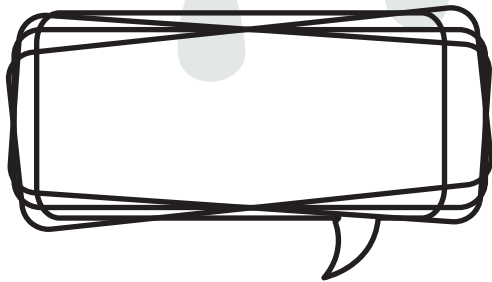


Tus PENSAMIENTOS no siempre son REALES

CÓMO voy de autoestima



Me siento mal cuando



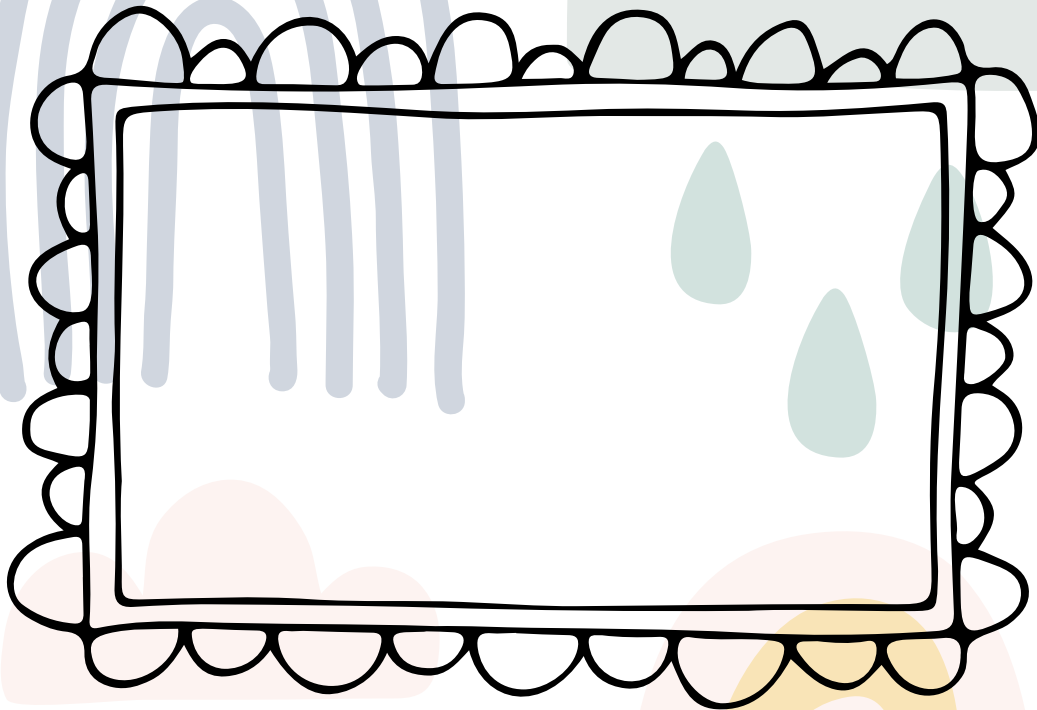
Qué haces para sentirte mejor . . .

@psico_mporienta

AUTOESTIMA

PREGÚNTATE

Siento no haber confiado en MI
cuando...



Escribe un buen consejo
que te puedes dar...



@psico_mporienta

AUTOESTIMA

PREGUNTATE

Me compadezco de mi mismo
cuando...

Me siento orgulloso de mi mismo
cuando...

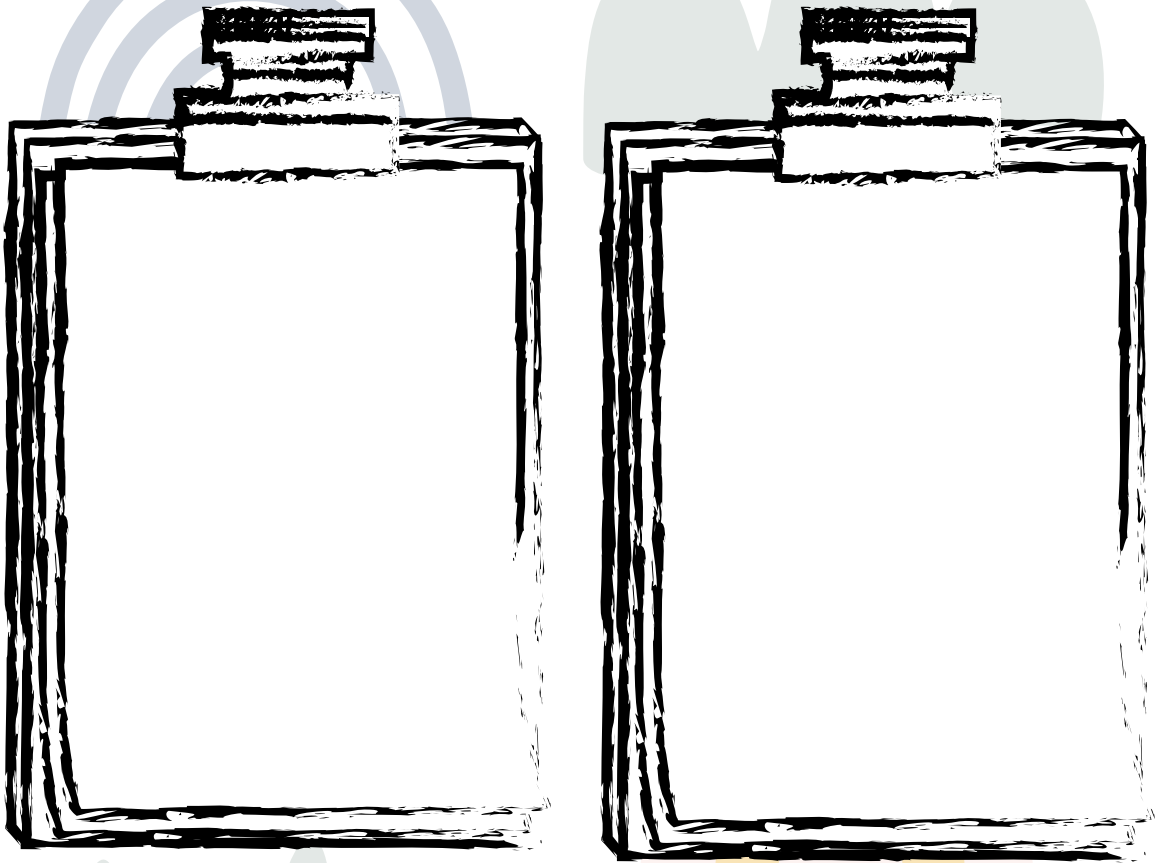
Me siento culpable cuando....

Me siento eufórico/a cuando..

AUTOESTIMA

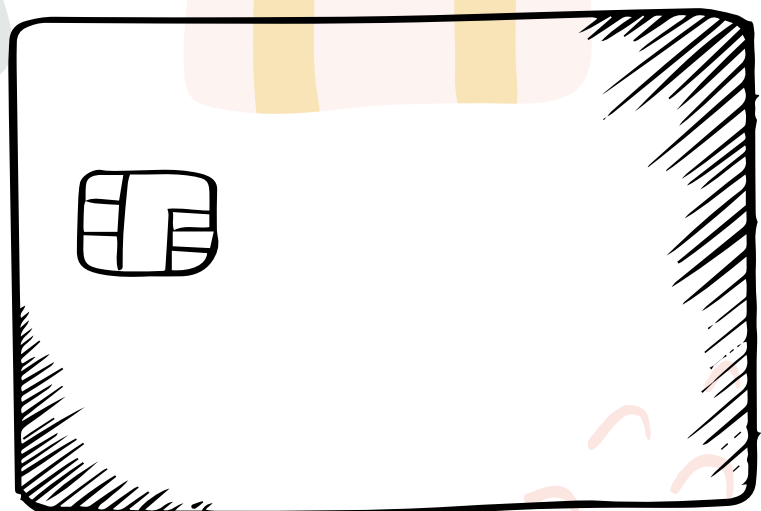
✓ Elabora un **LISTADO** de todas esas
cualidades

que valoras y admiras de otras personas



Ahora redondea cuales de ellas ejercitas

TARJETARIO
de
presentación

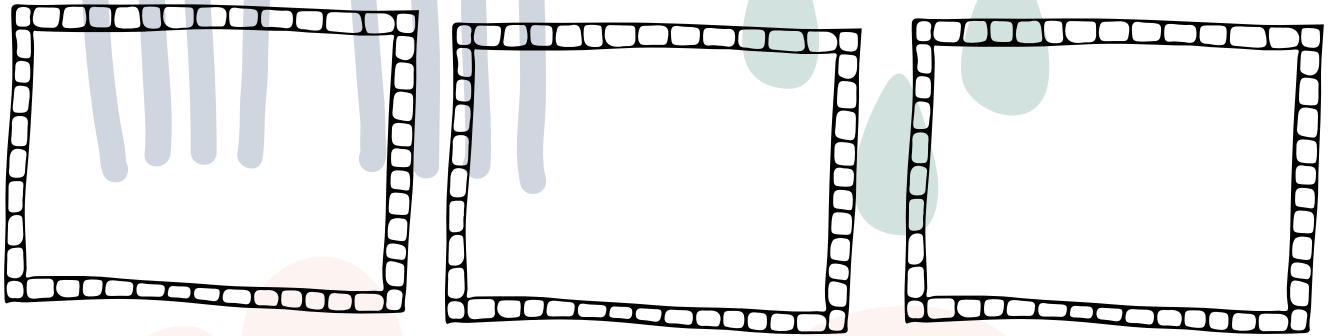


@psico_mporienta

AUTOESTIMA

No pasa nada por cometer algunos errores..

Consejos que has dado hace poco
y debes aplicarte....



Rodea aquellos que te comprometes a cumplir

Te identificas...

No tienes **MOTIVACIÓN**

No tienes **METAS** claras

No te aceptas como eres

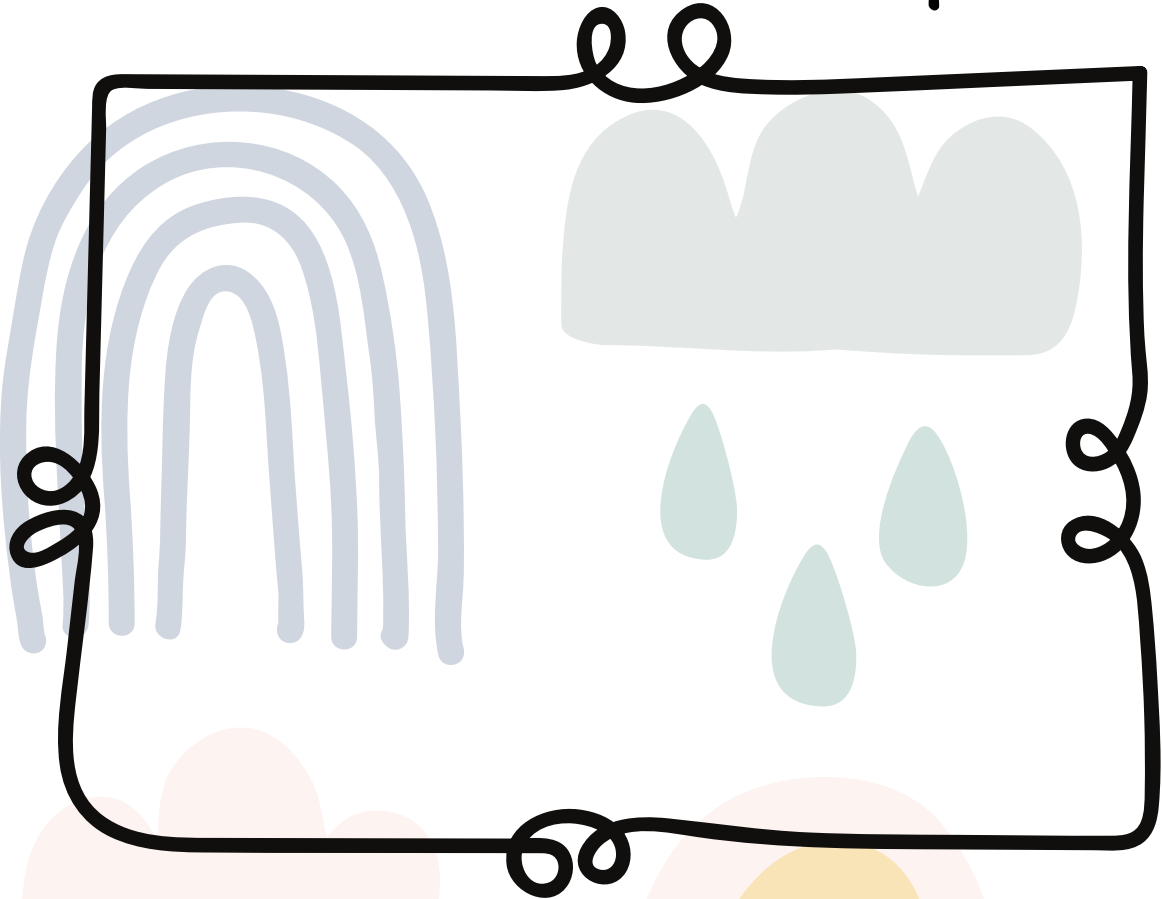
Te incomodan los elogios

Sientes que no te conoces

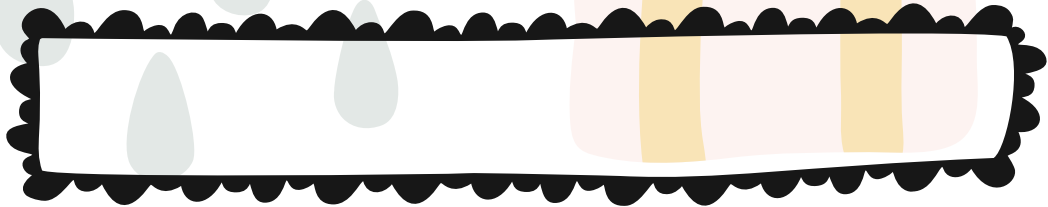
AUTOESTIMA

Mi listado de autodisculpas...

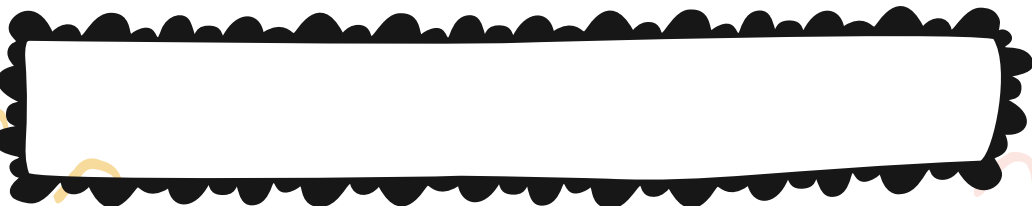
S
I
E
N
T
O



Quizás necesite esperar a que llegue
el momento adecuado para...



Me asusta o da miedo.....

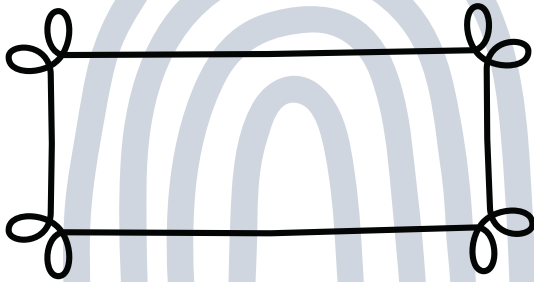


@psico_mporienta

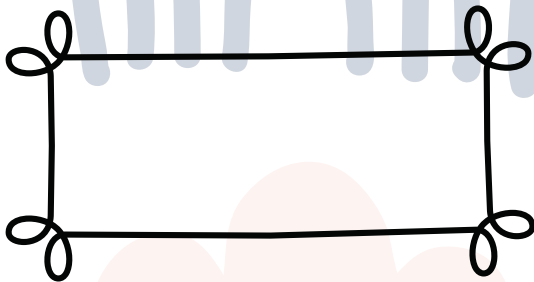
AUTOESTIMA ATRÉVETE

a
completar

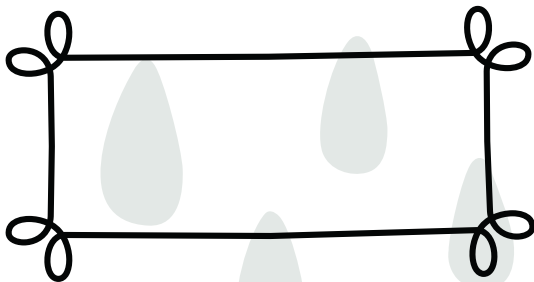
MEJOR AMIGO/A



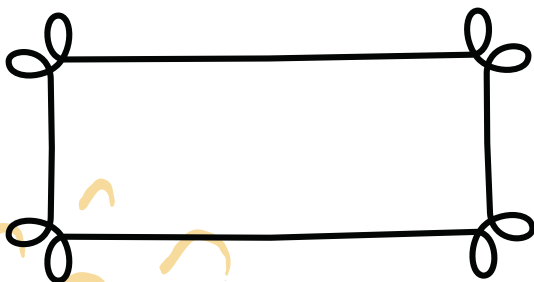
COLOR PREFERIDO



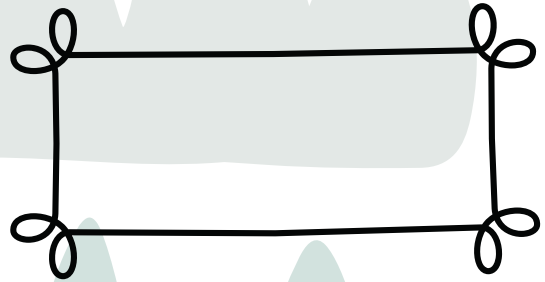
DELICIOSA COMIDA




LUGAR SOÑADO



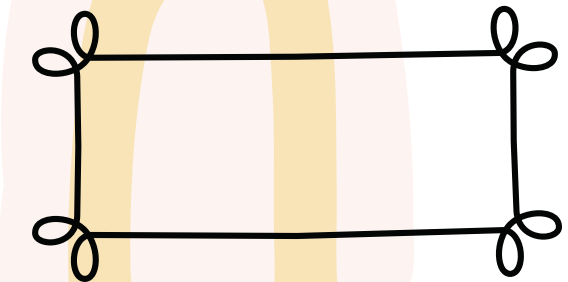
NÚMERO FAVORITO



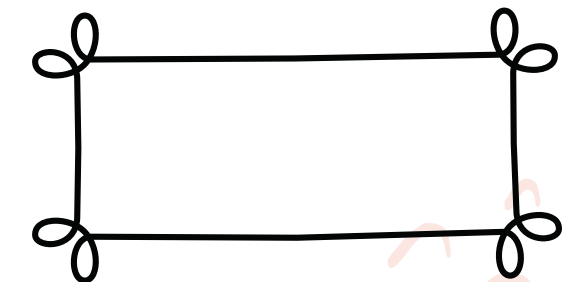
LIBRO RECOMENDADO



PELI RECOMENDADA



AMULETO



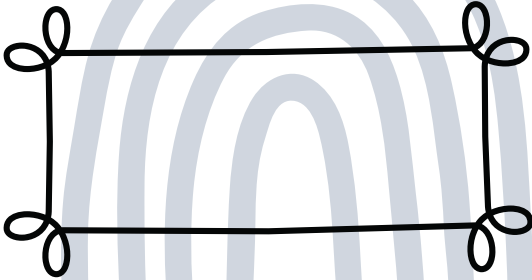
AUTOESTIMA

ATRÉVETE

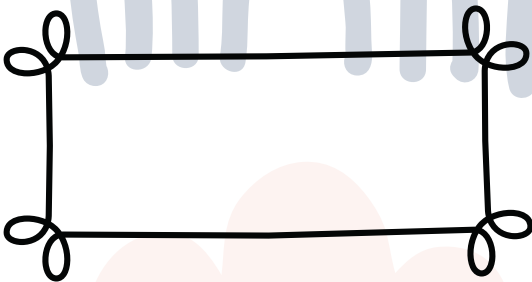
a

completar

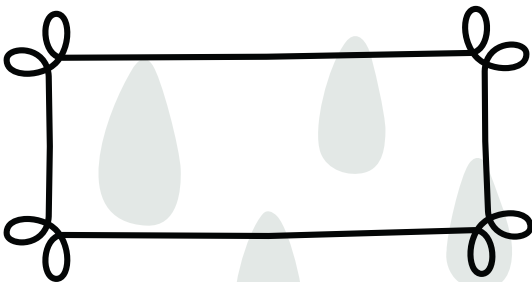
BEBIDA FAVORITA



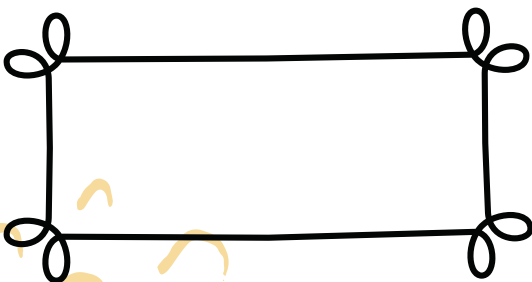
SALADO O DULCE




CALOR O FRÍO



LETRAS O CIENCIAS



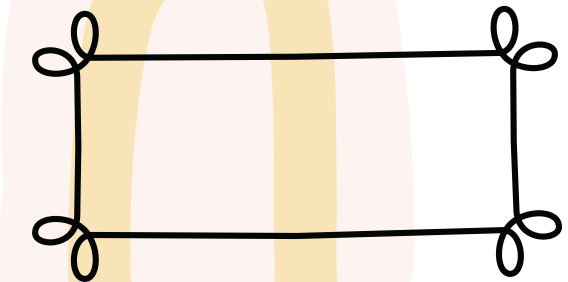
MASCOTA



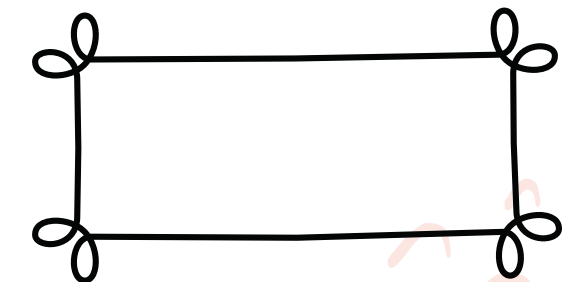
MÚSICA INSPIRADORA



OBJETO IMPRESCINDIBLE



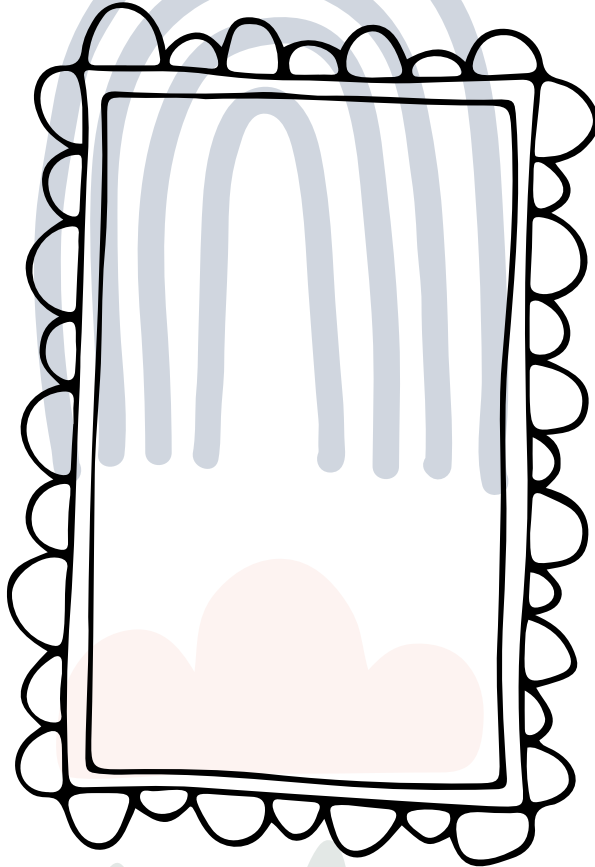
NOCHE O DÍA



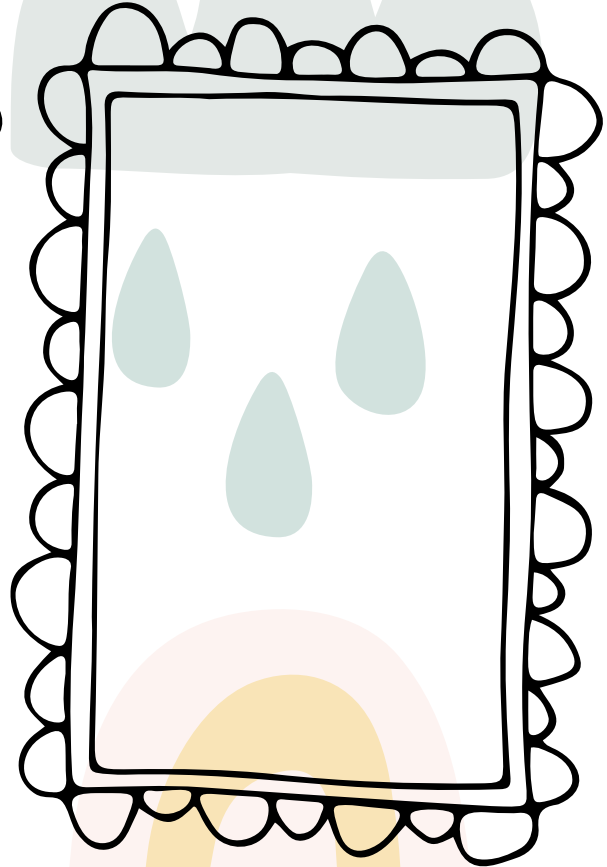
AUTOESTIMA

Cierra los ojos e imagina que te has convertido en esa
PERSONA a la que tanto admiras,
siente y piensa como él/ella.

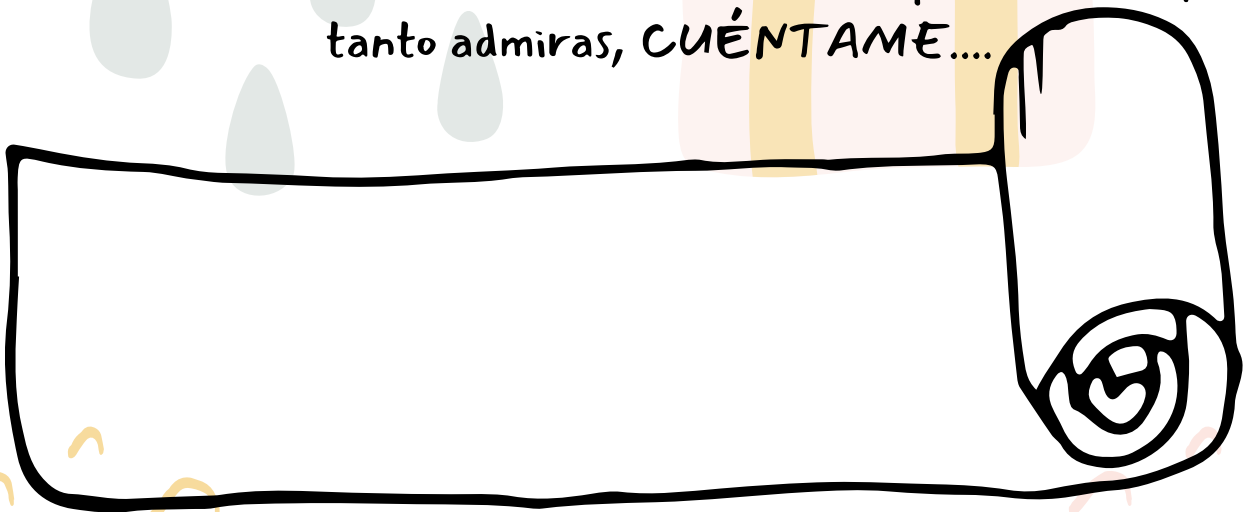
QUÉ SIENTES



QUÉ PIENSAS



Qué cosas te atreves a hacer siendo esta persona a la que
tanto admiras, CUÉNTAME....



AUTOESTIMA

En el interior de este 8 vas a anotar todas las acciones buenas que haces por otras personas.
Ahora en el exterior de este 8 anota todas las acciones buenas que otras personas hacen por tí.



@psico_mporienta

AUTOESTIMA

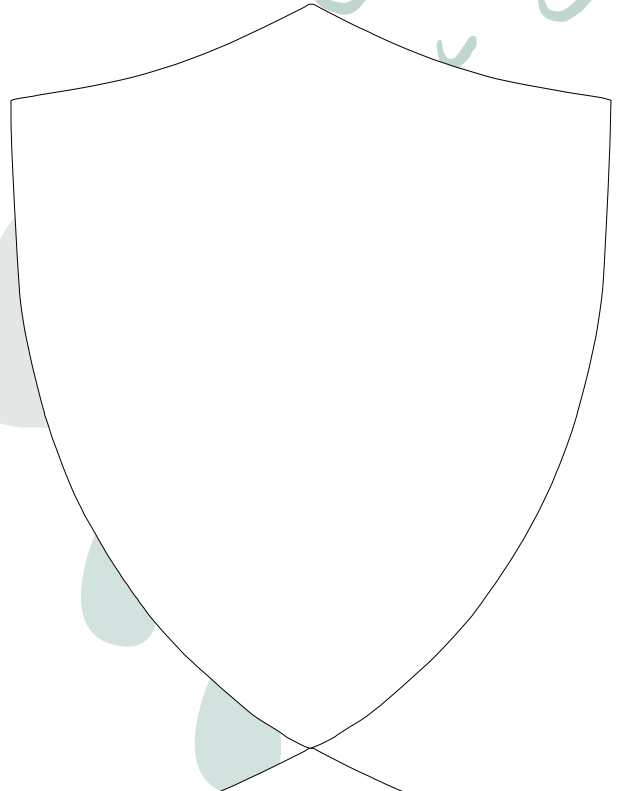
En esta armadura vas a anotar

una frase **INSPIRADORA**

que te ayude a ver

las cosas de diferente

COLOR



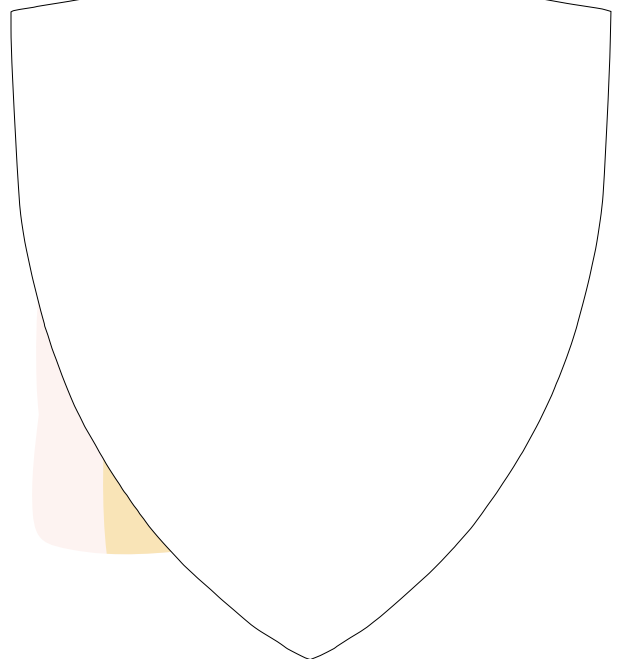
En esta armadura vas a anotar

todas esas **PERSONAS**

que no saben

valorarte y resultan

ser muy **TÓXICAS**



Qué emociones **NEGATIVAS** te contagian....

@psico_mporienta

AUTOESTIMA

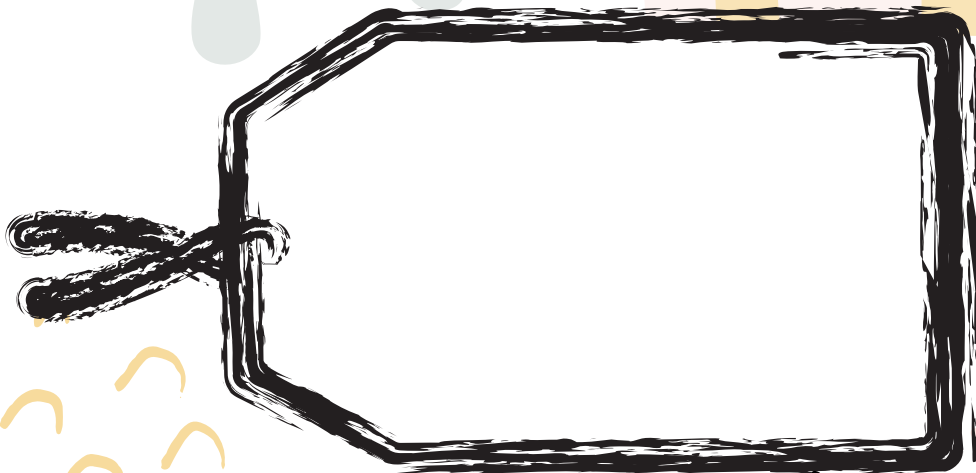
Mi taza de los ELOGIOS,

ATREVETE



Con las iniciales de tu NOMBRE o APELLIDO

escribe un CALIFICATIVO POSITIVO



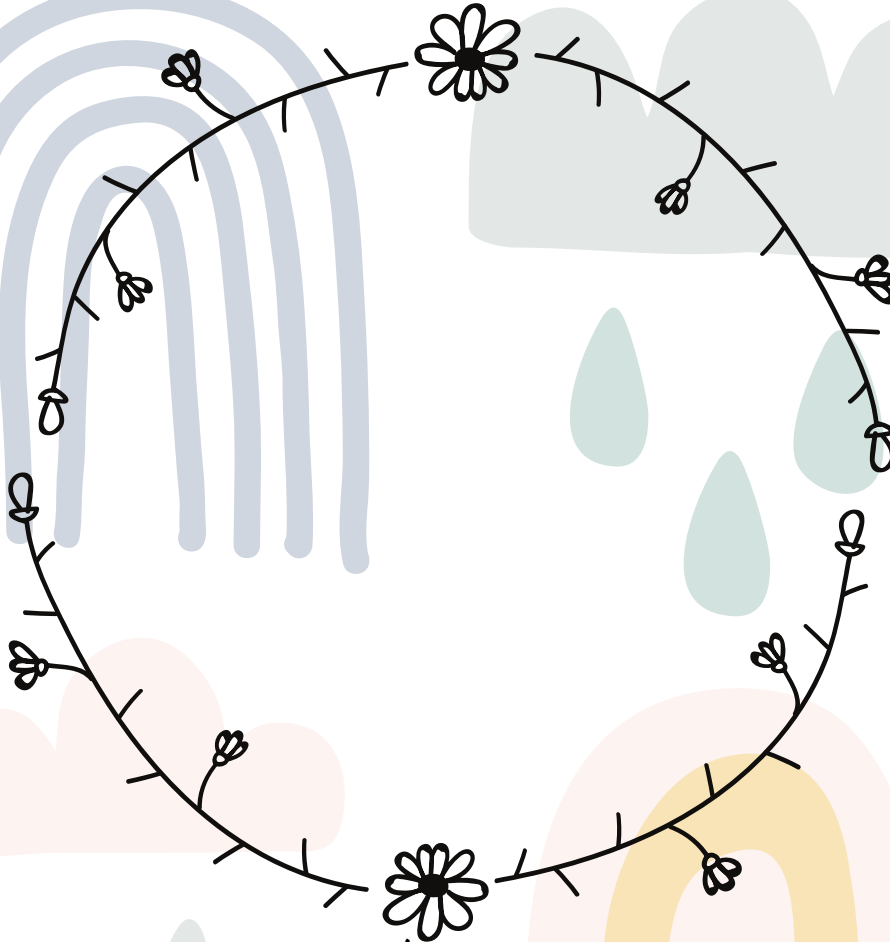
@psico_mporienta

AUTOESTIMA

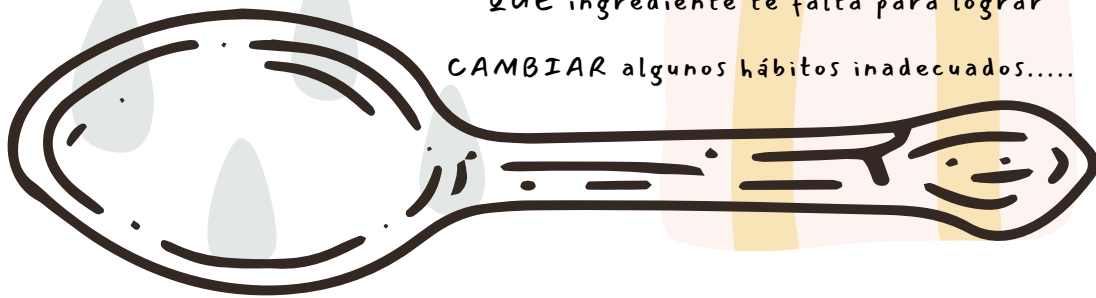
En este CÍRCULO vamos a anotar

todas esas cosas que difícilmente

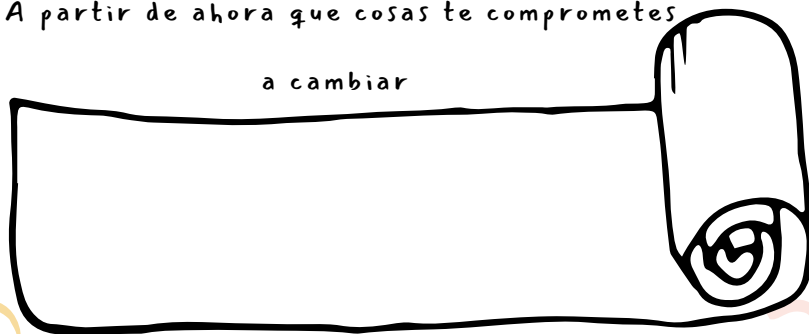
puedes cambiar (ZONA CONFORT)



QUÉ ingrediente te falta para lograr
CAMBIAR algunos hábitos inadecuados.....



A partir de ahora que cosas te comprometes
a cambiar



@psico_mporienta

AUTOESTIMA

Me siento frustrado cuando.....



Para sentirme mejor hago...



Piensa en cosas POSITIVAS que te hacen sentirte VALIOSO/A

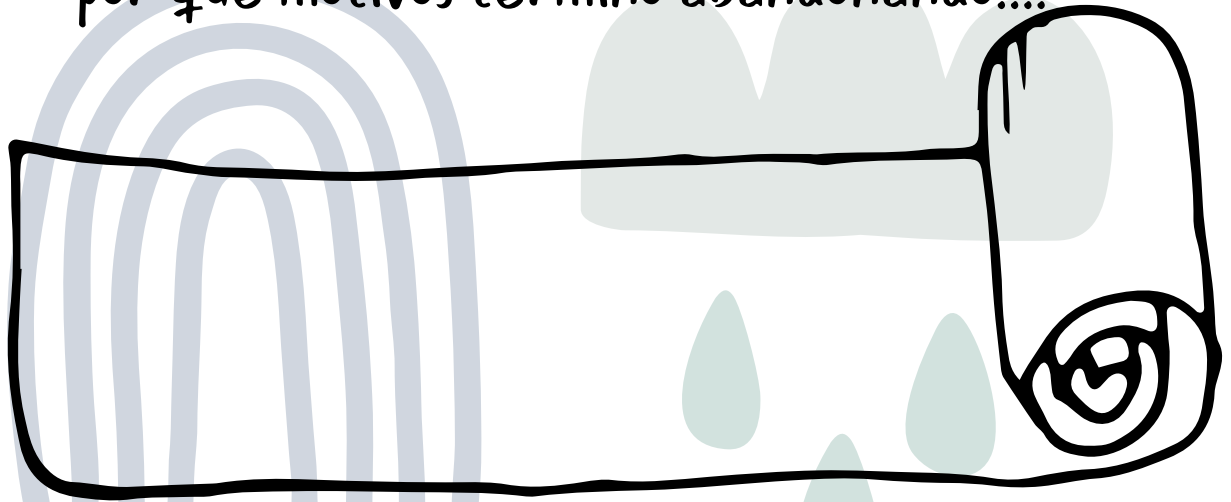


@psico_mporienta

AUTOESTIMA

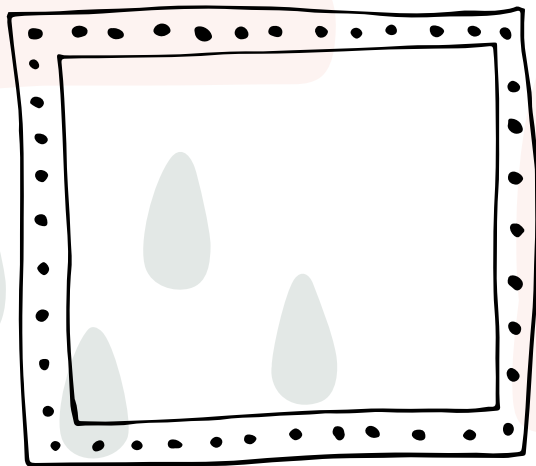
Cuando me planteo un OBJETIVO/META

por qué motivos término abandonando....



Que obstáculos te lo impiden....

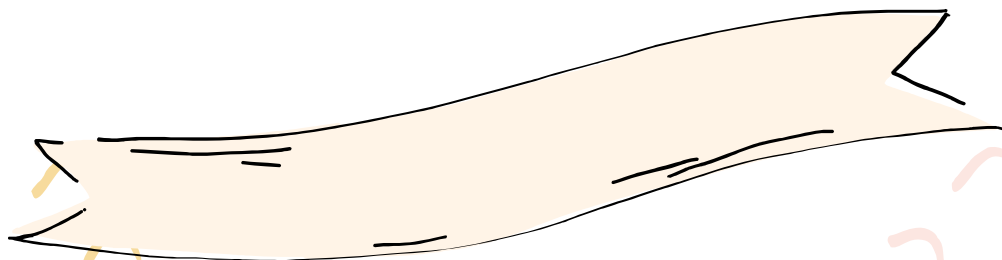
(miedos, críticas, experiencias pasadas,...)



DIBUJATE



Es la última vez que..



@psico_mporienta

AUTOESTIMA

Mi listado de AUTOEXIGENCIAS...



Enumera aquellas que no te funcionan...



Ahora elabora tus nuevas REGLAS



@psico_mporienta

AUTOESTIMA

Mi listado de AUTOCRITICAS....

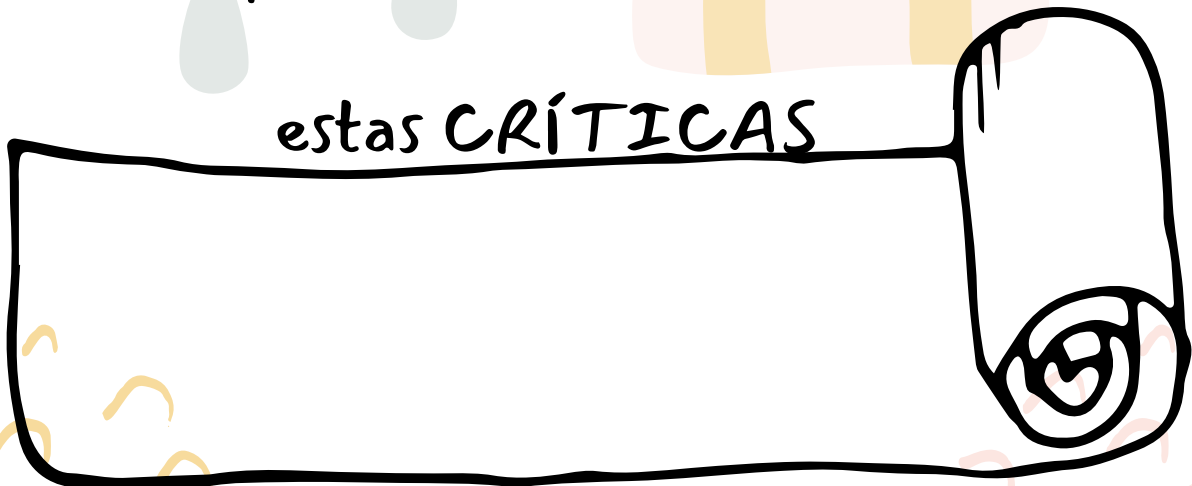


Con que personas suelo COMPARARME...



En que situaciones se activan

estas CRÍTICAS



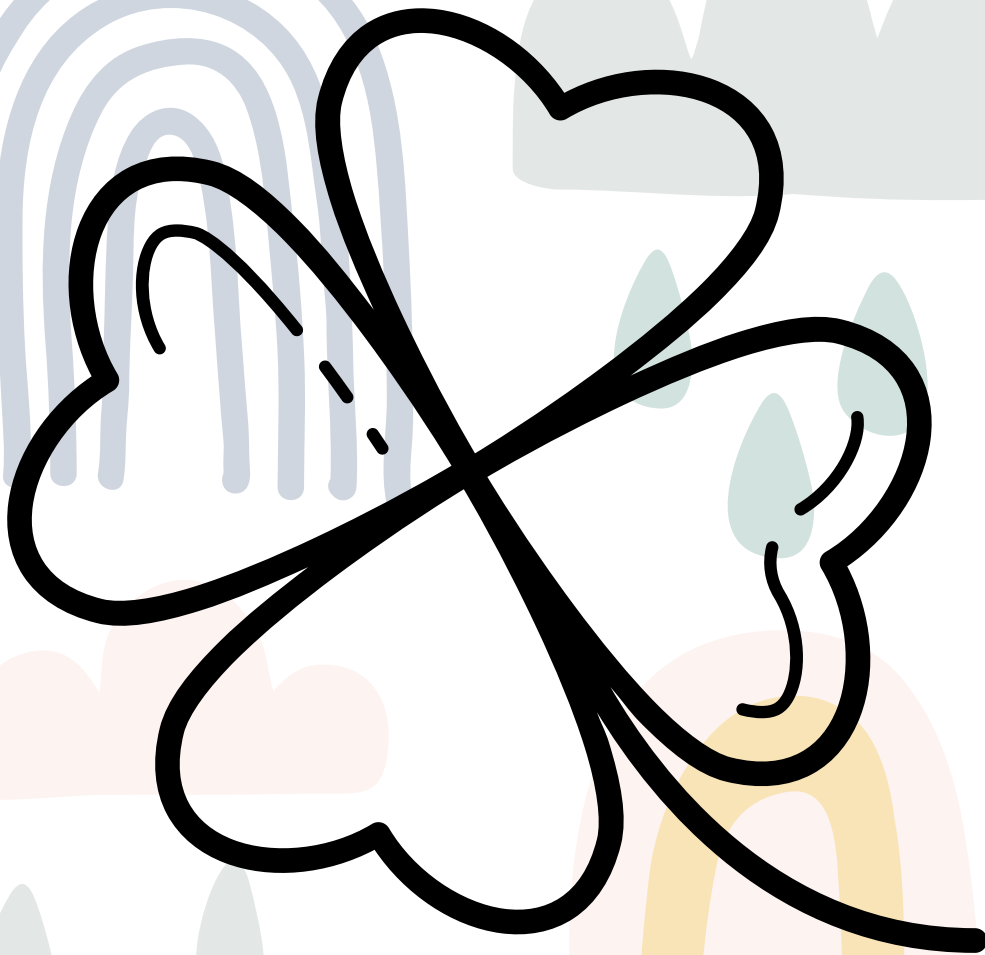
@psico_mporienta

AUTOESTIMA

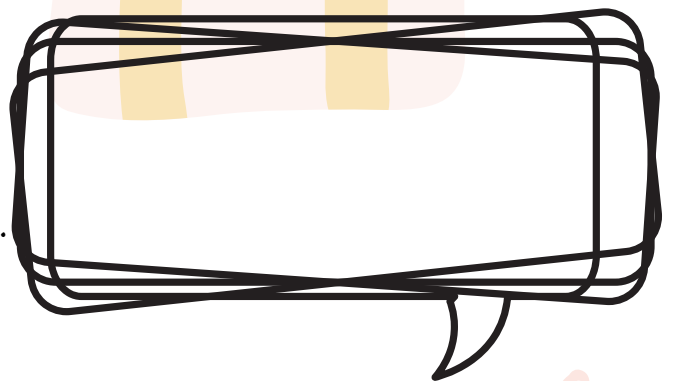
QUIÉRETE

DESEO SER.....

En cada HOJA un deseo



Podemos arrancar cada HOJA,
cumplir tus DESEOS
es responsabilidad tuya, sólo necesitas....



@psico_mporienta

AUTOESTIMA

COLOREA cual de estos PROPÓSITOS

te cuesta poner en marcha..

PEDIR AYUDA

PONER MIS

LÍMITES

DECIR NO

EXPRESAR MIS
SENTIMIENTOS

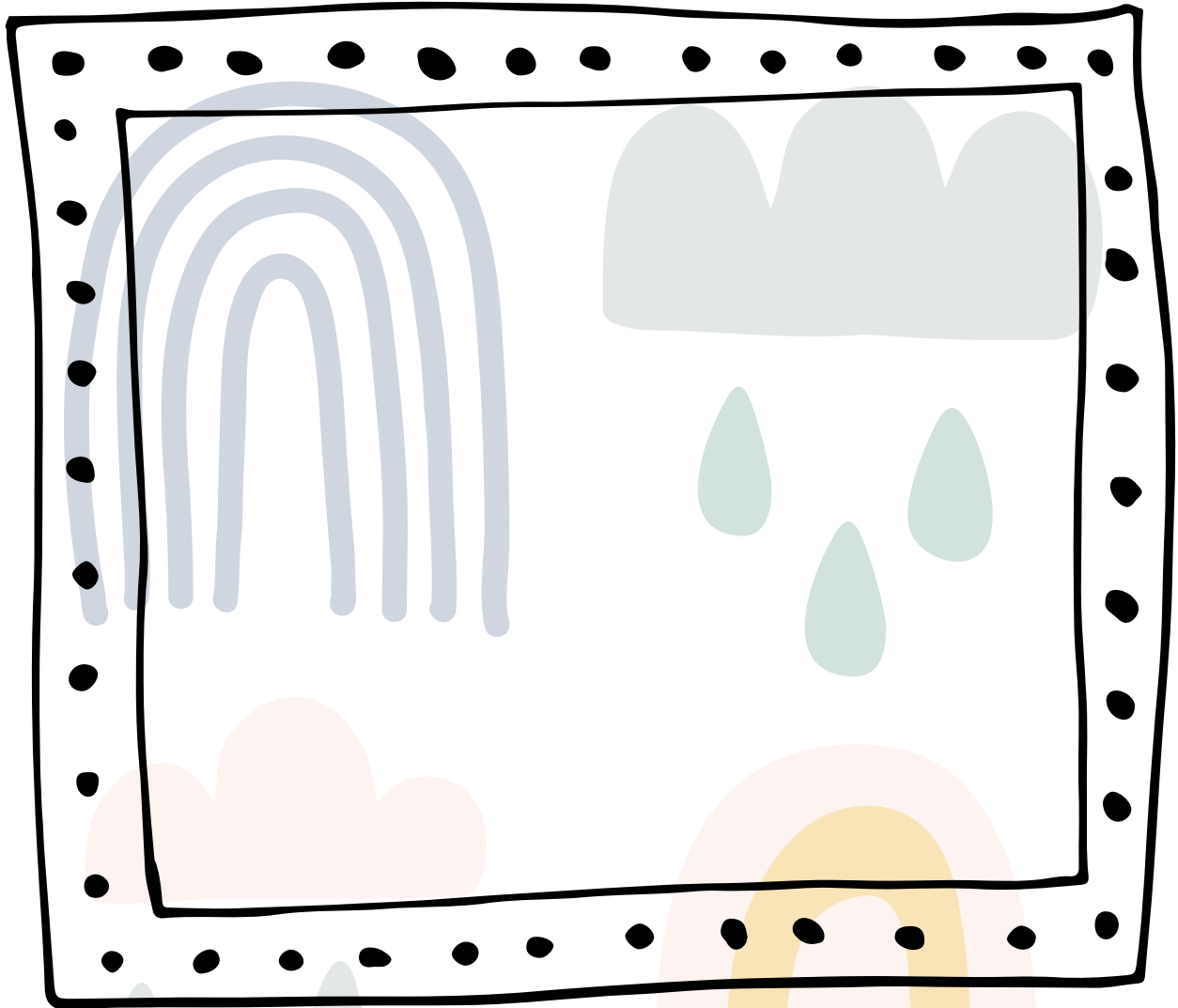
NO COMPARARME

Este último lo completas TÚ.

@psico_mporienta

AUTOESTIMA

Listado de LOGROS alcanzados....



M e E N O J A

M e E S T R E S A

M e D E S A N I M A

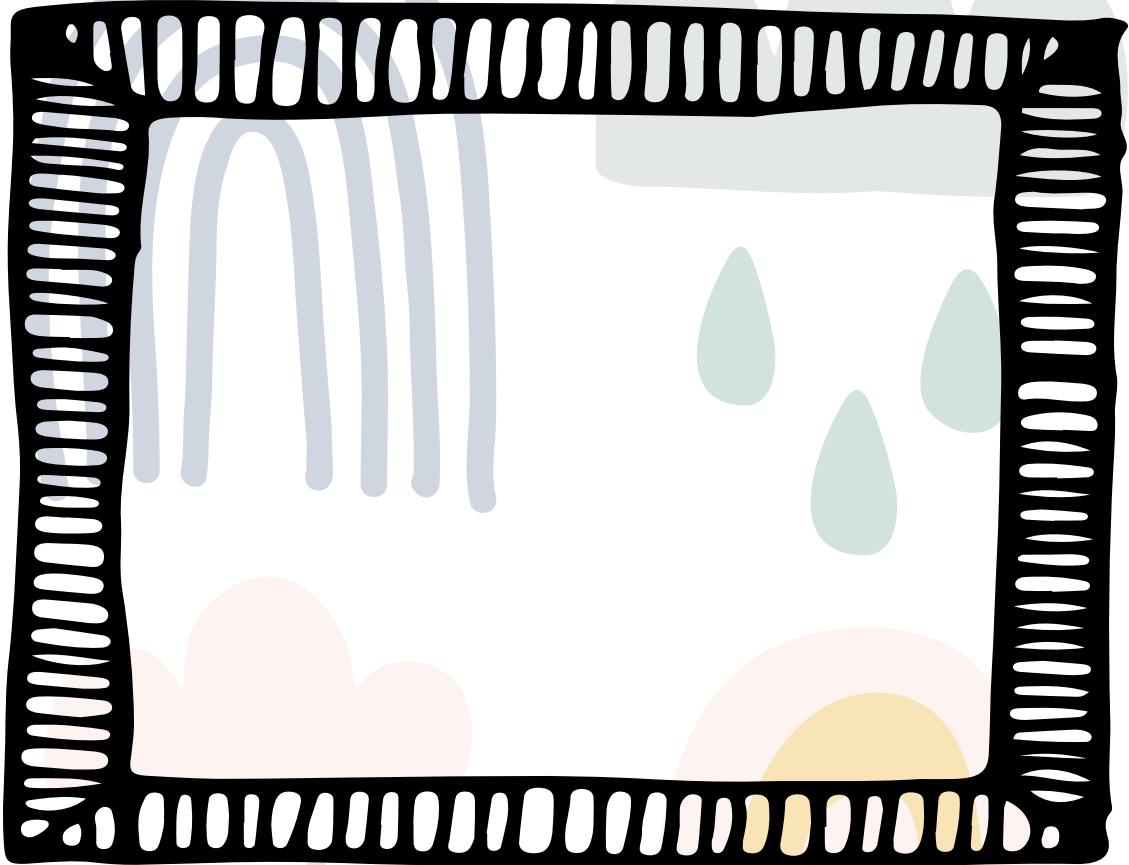
M e E N L O Q U E C E

@psico_mporienta

AUTOESTIMA

Si me hablo de forma POSITIVA,

que cosas cambiarán...



Cosas que no me DEFIENEN...

A hand-drawn rectangular box with a pointer on the left side, intended for writing things that do not define the person.

Cosas que si me DEFIENEN...

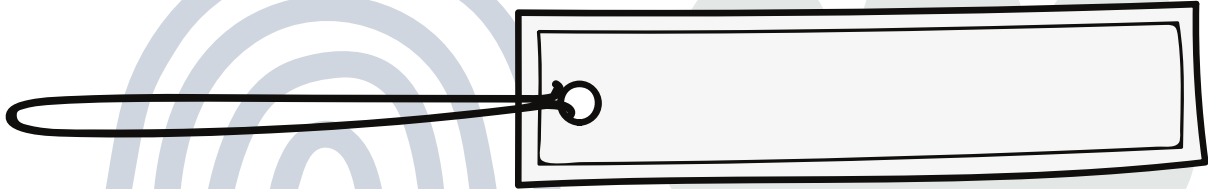
A hand-drawn rectangular box with a pointer on the left side, intended for writing things that do define the person.

@psico_mporienta

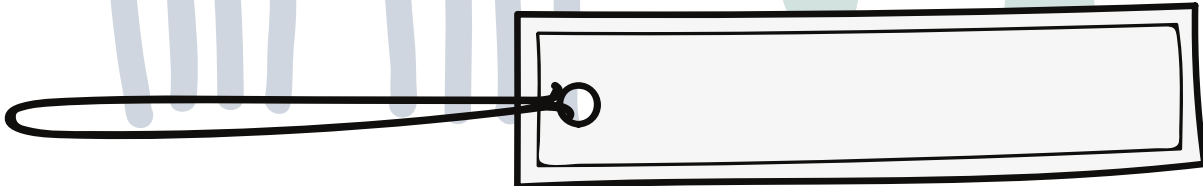
AUTOESTIMA

Completa estas frases..

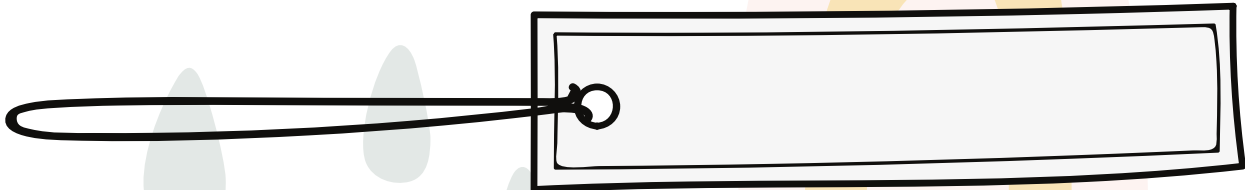
La próxima vez...



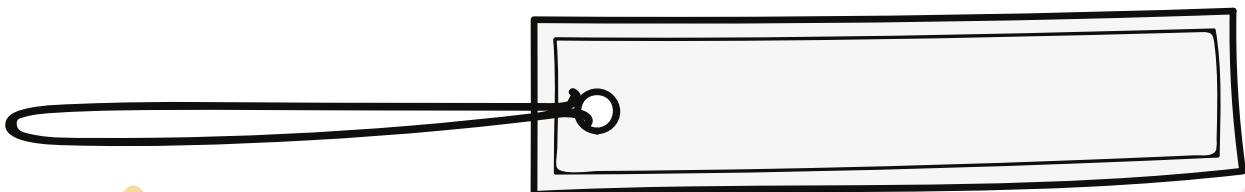
En alguna ocasión...



Después de ...



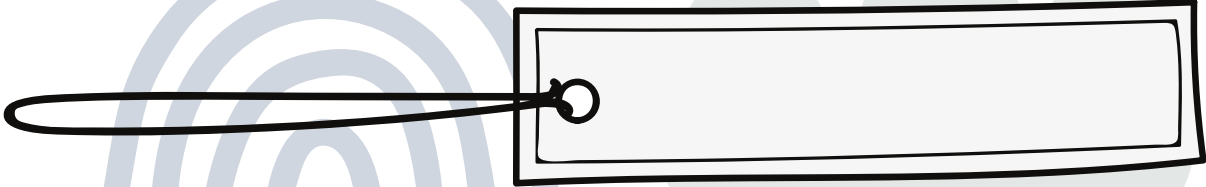
Una vez más...



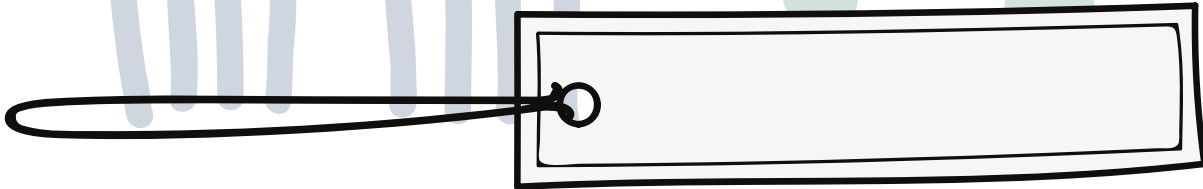
AUTOESTIMA

Completa estas frases..

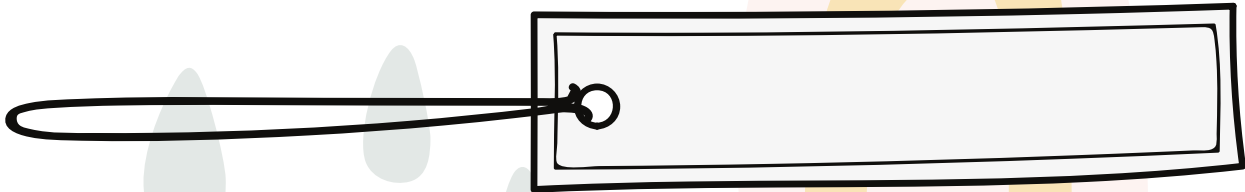
Último logro reciente...



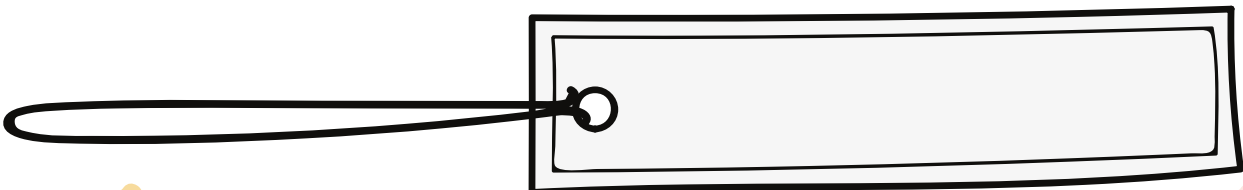
Última situación vergonzosa...



Última situación frustrante...

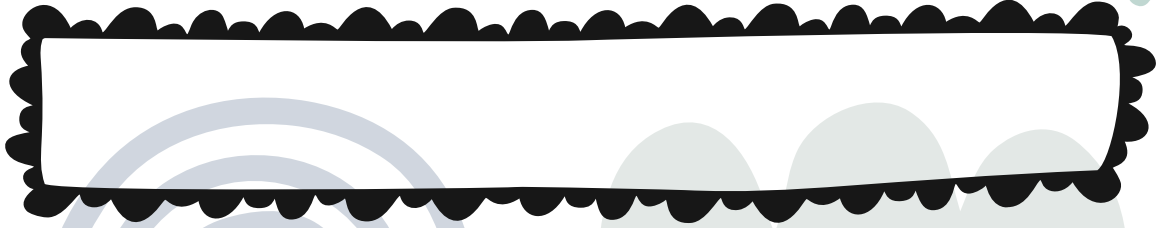


Última situación escalofriante...

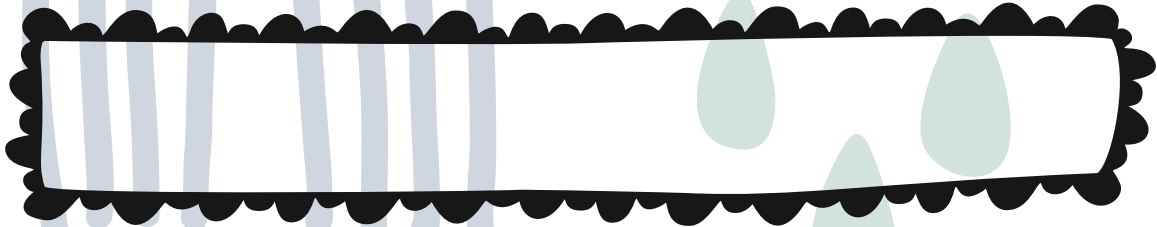


AUTOESTIMA

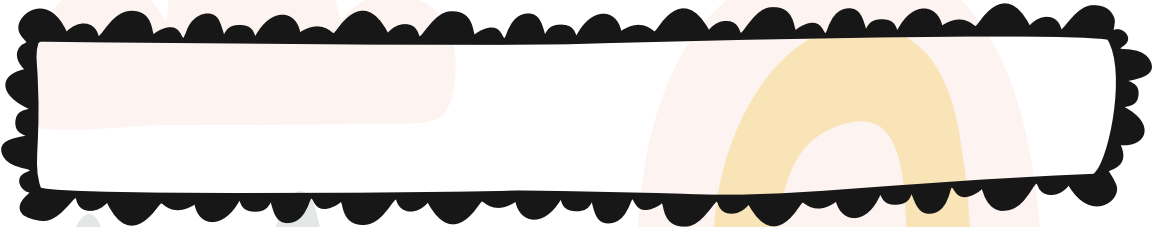
Cómo te SIENTES...



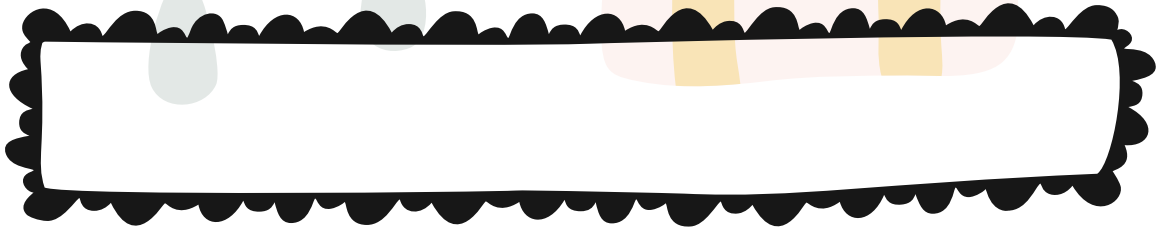
Por qué te sientes así...



Cómo vas a afrontarlo...



A quién se lo has contado...



PUEDES CON ELLO

@psico_mporienta

AUTOESTIMA

Cuál es el mayor DESAFÍO

que deseas afrontar...



Siempre debo AGRADECER...



A quién te gustaría escribirle una carta
de GRATITUD...



@psico_mporienta