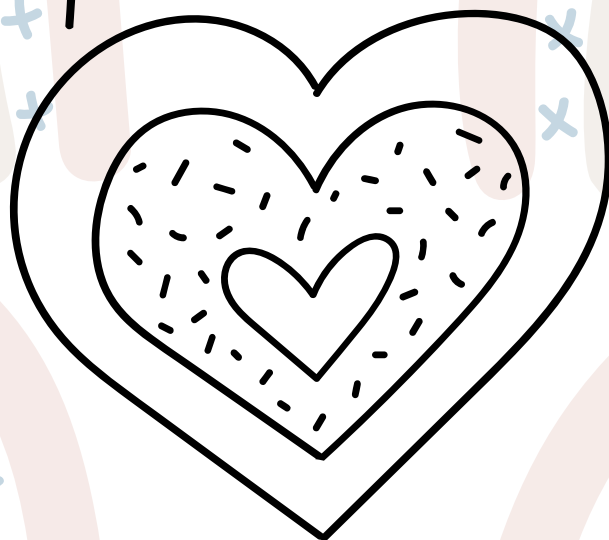


PRIMEROS AUXILIOS
para mi



AUTOESTIMA

@psico_mporienta

AUTOESTIMA

Existen una serie de indicadores para la baja AUTOESTIMA.

PIENSA y PON EJEMPLOS

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 desees 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?

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

"Eres un VAGO"

"Eres muy creativo"

"Eres un TONTO"

"SIEMPRE lo dejas todo a medias"

"Eres muy trabajador, estoy orgullosa de tí"

"Eres un exagerado"

"Eres demasiado SENSIBLE"

"Eres un llorón"

"Eres un miedica"

AUTOESTIMA

AHORA

Dibuja y describe con adjetivos tu YO REAL

DESPUÉS

ANTES

¿Dónde deseas llegar en un futuro cercano?

PASIONES

DESAFÍOS
IMPOSIBLES

DESAFÍOS
POSIBLES

 AUTOESTIMA

La autoestima se empieza a formar cuando nos relacionamos con nuestros padres, hermanos, amigos, maestros,... formada por tu AUTOIMAGEN y percepción de la AUTOEFICACIA, es decir, que habilidades y cualidades piensas que tienes, y que confianza depositas en ellas.

Anota 5 habilidades que desees desarrollar y fortalecer, ordenalas según la importancia que poseen para tí, y ponles un color a cada una. RAZONA después

Cuando realizas BIEN una tarea concreta, ¿qué te dices a tí mismo? ¿te sueles ELOGIAR? ¿sueles reconocer tus logros y triunfos? Pon ejemplo de la última situación.

Cuando realizas MAL una tarea concreta, ¿qué te dices a tí mismo? ¿te sueles CRITICAR? ¿sueles reconocer tus errores? ¿sueles compararte con otras personas? ¿te centras en buscar culpables? Pon ejemplo de la última situación.

AUTOESTIMA

Listado de cosas que me hacen sentirme mal conmigo mismo:



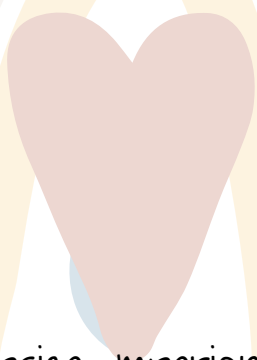
Por ejemplo: "que me dejen sólo, que me ignoren, que me critiquen,..."

La última vez que pensé : "podría salir mal" y salió BIEN. EJEMPLIFICA

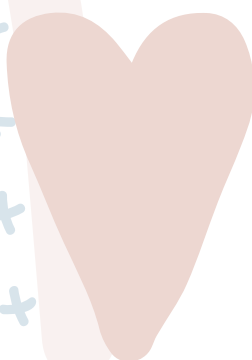
La última vez que pensé "podría salir bien" y salió MAL. EJEMPLIFICA

Anota tus 3 últimos mejores DESAFÍOS:

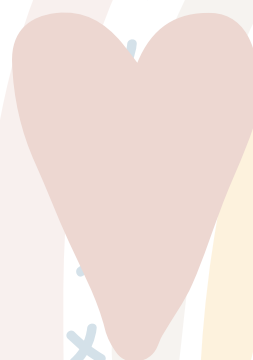
AHORA



DESPUÉS



PRÓXIMA VEZ



AUTOESTIMA

Alguna vez has dejado pasar una maravillosa OPORTUNIDAD porque desconfiabas de tus cualidades y lo veías muy difícil, PON EJEMPLO. Cuando te enfrentas a algo nuevo y complicado es normal sentir...

Ante este tipo de situaciones eres extremadamente CRITICO contigo mismo, ¿qué te sueles decir? EMOCIÓN_SENTIMIENTOS

Pon ejemplos de situaciones donde has tenido algunos pensamientos limitantes y exigentes. ¿son frecuentes en ti este tipo de PENSAMIENTOS? ¿cómo te sientes? EJEMPLIFICA

"Debo sacar un 10 o habré fracasado"

"Debo callar lo que pienso o meteré la pata"

"Si cometo un error lo anterior no habrá merecido la pena"

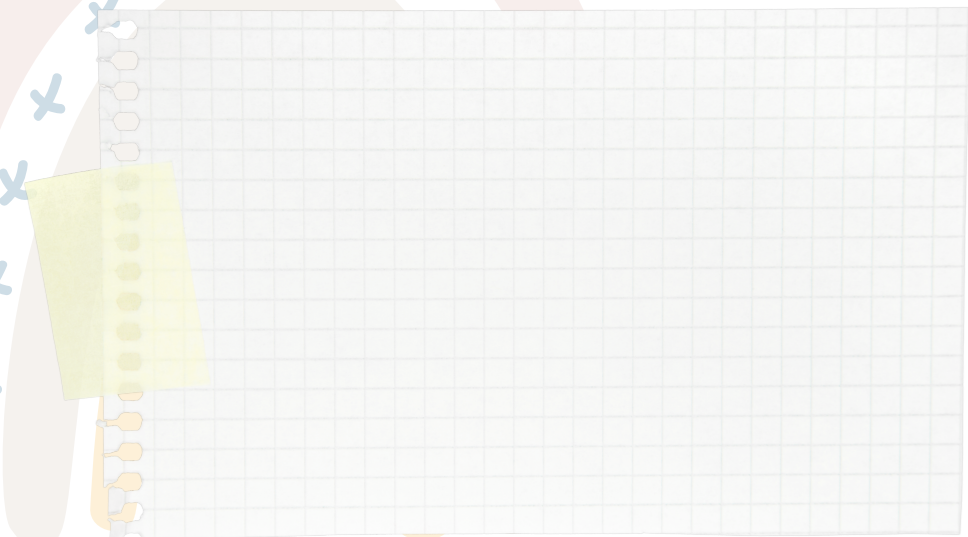
"Si no logro superar a mi compi quedaré en desventaja"

"Si no recibo la aprobación de los demás lo estaré haciendo mal"

Necesito desconectar algunos pensamientos negativos, ESCRÍBELOS

AUTOESTIMA

ESCRIBETE una nota secreta de ánimo a tí 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...



AUTOESTIMA

Cuando alguien te llama VAGO y PEREZOSO, ¿qué piensas y sientes?

Cuando alguien te llama TORPE y TONTO, ¿qué piensas y sientes?

¿Qué crítica AJENA es la que más te ha afectado?

¿Qué crítica AJENA es la que menos te ha afectado?

¿Qué suelo hacer en estas situaciones?

Cuando alguien te llama VAGO y PEREZO es porque...

Cuando te críticas a ti mismo te recuerdas sólo tus ERRORES, pon ejemplos y busca 3 preguntas que puedan cuestionar su VERACIDAD, recuerdaTE que tus errores no te definen.

La crítica exagera tus debilidades, te hacer creer que siempre lo haces mal, que siempre suspendes, que siempre metes la pata..., ¿te suena? Pon ejemplos

AUTOESTIMA

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 tomar decisiones?
EJEMPLIFICA

ODIO...
ME ABURRE....
ME AGOTA...
ME BLOQUEA...
ME REACTIVA...

AUTOESTIMA

Imagínate que te mandan lejos de viaje por un año y debes meter en tu maleta 5 cosas MUY importantes para ti, ¿cuáles serían?

Cuando me siento FELIZ, de que personas suelo estar rodeado...

A cada EMOCIÓN ponle la última situación y persona con quien la viviste, DESCRIBE

MIEDO

TRISTEZA

FELICIDAD

ENFADO

SORPRESA

¿Sientes amor hacia ti mismo?, ¿cómo te cuidas? DESCRIBE

CUERPO

MENTE

TIEMPO LIBRE

AMISTADES

AUTOESTIMA

Podrías poner un ejemplo de la última situación donde demostraste una gran VALENTÍA, EJEMPLIFICA

Evitar las cosas por miedo a fracasar, te hace perder la verdadera oportunidad de descubrir que pasaría si lo intento, ¿CIERTO? ¿Cuántas veces te ha sucedido? EJEMPLIFICA

Te atreves a anotar tus comportamientos OCULTOS, esos que sólo conoces TÚ, EJEMPLIFICA

@psico_mporienta

PRIMEROS AUXILIOS

AUTOESTIMA

En alguna situación has sentido MIEDO a no ser suficiente, DESCRIBE

Te presento varias afirmaciones positivas, debes indicar, justo al lado, en qué situación/persona las has escuchado:

Me haces sonreír siempre...

Eres especial...

Me gusta tu forma de pensar...

Lo hiciste muy bien....

Tienes un corazón enorme...

Eres muy trabajador...

Puedes alcanzarlo si te lo propones...

Eres muy inteligente...

Me haces muy feliz...

Eres muy guapo...

PRIMEROS AUXILIOS

AUTOESTIMA

Pon 3 ejemplos de cada SITUACIÓN/PERSONA que te hace sentirte:

Te sientes valorado...

Te sientes respetado...

Te sientes seguro...

Te sientes elogiado...

Te sientes especial...

Te sientes admirado...

La persona que te hace sentirte más ESPECIAL es...

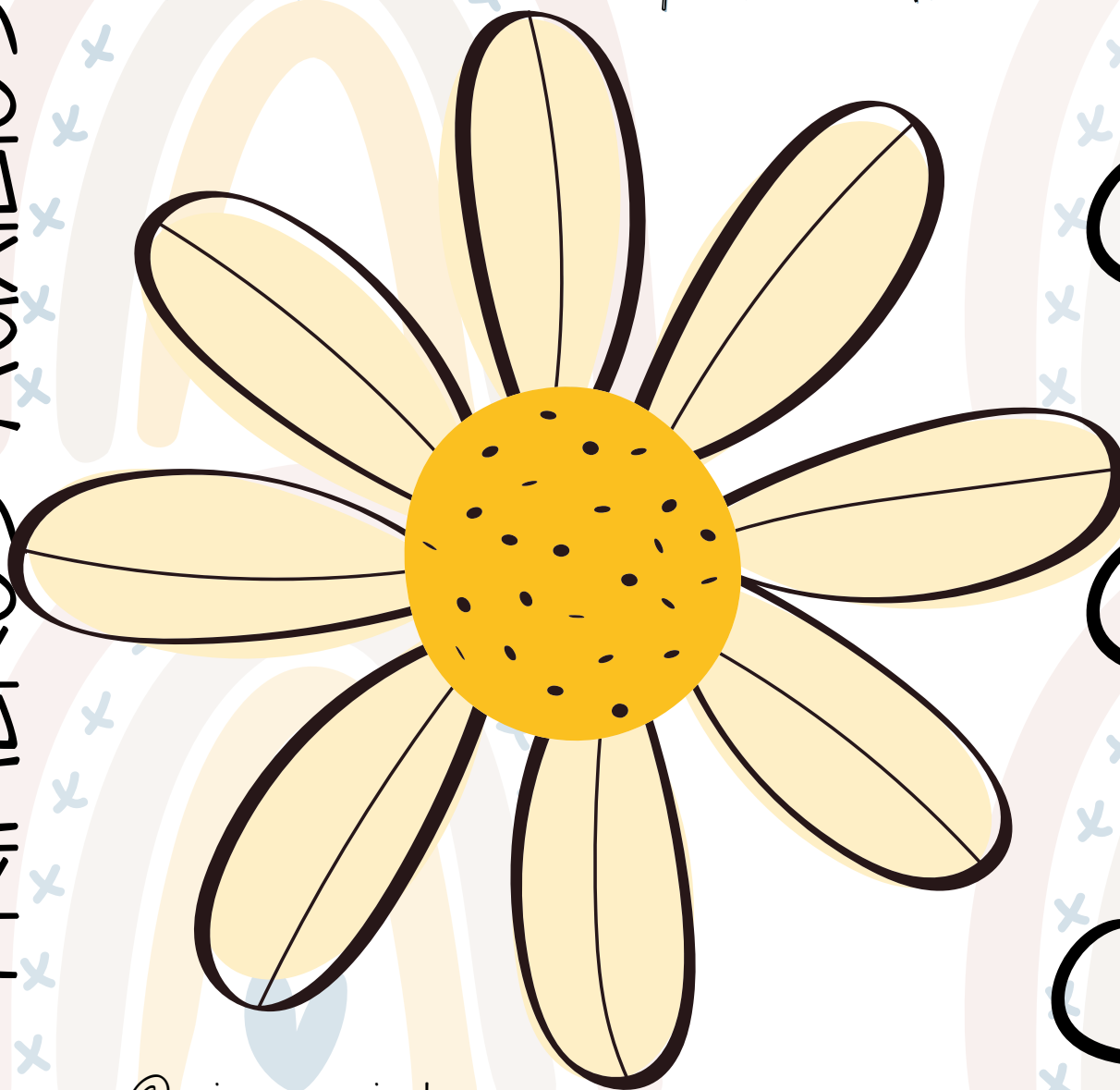
@psico_importa

PRIMEROS AUXILIOS

AUTOESTIMA

En cada pétalo de esta flor anota aquellos aspectos positivos de tu PERSONALIDAD

En estas nubes anota 3 aspectos NEGATIVOS de tu PERSONALIDAD



AUTOESTIMA

Que cosas te MOLESTA escuchar cuando algo te sale MAL....

Que necesitas que te digan cuando algo te sale MAL....

¿Qué te dices a tí mismo cuando metes la pata?

Cuando me siento FRACASADO, ¿qué pensamientos tengo?



A cada pensamiento ponle una CUESTIÓN, vamos a desmentirlos ¿TE ATREVES?

Por ej: "siempre suspendo", ¿últimos exámenes aprobados?

La última situación donde logré tener CONFIANZA en mi mismo...

La última situación donde NO logré tener CONFIANZA en mi mismo...

AUTOESTIMA

¿Eres selectivo con las personas que te relacionas?

Listado de personas que te contagian BUEN ROLLO...

Listado de personas que te contagian MAL ROLLO...

Tres motivos por los que AMAS tu CUERPO



Voy a FELICITARME por mi último gran ESFUERZO....

Voy a dejar de COMPARARME, no medir mis logros, es hora de empezar a mejorar en...

Ese encanto oculto que sabes lucir es....

Esa IMPERFECCIÓN que puedo convertir en...

Voy a regalarme un día MÁGICO, en el que voy a necesitar....

PRIMEROS AUXILIOS

AUTOESTIMA

Hoy voy a crear mi listado de NO...

Hoy voy a crear mi listado de SI...

A veces, deseo cambiar situaciones o personas que no puedo CAMBIAR, como...

Siento que soy una buena persona cuando...

Suelo animar a los demás cuando....

Suelo confiar en los demás cuando...

Suelo alegrarme por los logros ajenos cuando...

Suelo disfrutar de todo lo que me rodea cuando...

Acepto cometer errores cuando....

@psico_imporienta

AUTOESTIMA

¿Eres selectivo con las personas que te relacionas?

Listado de personas que te contagian BUEN ROLLO...

Listado de personas que te contagian MAL ROLLO...

Tres motivos por los que AMAS tu CUERPO



Voy a FELICITARME por mi último gran ESFUERZO....

Voy a dejar de COMPARARME, no medir mis logros, es hora de empezar a mejorar en...

Ese encanto oculto que sabes lucir es....

Esa IMPERFECCIÓN que puedo convertir en...

Voy a regalarme un día MÁGICO, en el que voy a necesitar....



AUTOESTIMA

Dejamos atrás...

Estar triste cuando te has comparado, EJEMPLIFICA
Sentir que no eres tan bueno como los demás, EJEMPLIFICA
Tener pocas esperanzas de FUTURO, EJEMPLIFICA
Estar cansado y aburrido todo el tiempo, EJEMPLIFICA
Desanimarte cuando otros te hacen un cumplido, EJEMPLIFICA
No sentir respeto por ti mismo, EJEMPLIFICA
Abandonarte y no cuidar tu mente_cuerpo, EJEMPLIFICA

No pienso cambiar para encajar con....

Mi mejor amigo admira de mi...

Soy un experto en...

Me siento relajado cuando...

He cambiado mi opinión sobre...

Me propongo empezar a...

Mis planes futuros son...

Espejito, Espejito, lo que más amo de mi...

No estoy sólo, tengo gente muy ESPECIAL, me aman como SOY, único, diferente e imperfecto

Escribe esta frase con letras bonitas y déjala en un lugar visible

Me quiero... Me valoro... Me respeto...



Utiliza estas 6 tarjetas para anotar en cada una de ellas una cualidad y una situación donde la has mostrado/ejercitado,
EJEMPLIFICA