



Reflexión sobre la autoestima

Lee y responde honestamente:

1. ¿Qué significa para ti tener una buena autoestima?

2. Escribe tres cualidades positivas sobre ti:

3. ¿Cómo te sientes cuando alguien te felicita por algo bien hecho?

4. ¿Qué haces cuando cometes un error y cómo te hablas a ti mismo en esos momentos?

5. ¿Cómo crees que podrías mejorar tu autoestima?



Reflexión sobre la autoestima

Identificar pensamientos positivos:

Escribe una frase positiva sobre ti en cada categoría:

Mi personalidad	
Mis habilidades	
Mis logros	
Mi manera de tratar con los demás	



Habilidades

Diálogo interno positivo - Animarse y enfrentarse al trato injusto, lo que ayuda a desarrollar el respeto por uno mismo.

Autorreflexión - Reconocer tus fortalezas y ver tus cualidades como algo valioso, apoyando la creencia en la diversidad.

Elige una de las siguientes actividades y hazla esta semana:

Diario de logros: cada día escribe algo bueno que hayas hecho o un pequeño logro.

Acto de bondad: Haz algo positivo por alguien y reflexiona sobre cómo te hizo sentir.

Frente al espejo: Di tres cosas positivas mirándote al espejo cada mañana.