



Autoestima /  
Confianza en sí mismo

## Título del juego

### Carta de autoafirmación

Los estudiantes aumentan su autoestima, refuerzan la confianza en sí mismos y fomentan una actitud positiva ante la vida.

Edad recomendada para este juego:

11+

Duración:

20-45 min



Número de estudiantes:

10-20

Uso del juego:

✓ En el aula/  
✓ En línea



## Instrucciones:

Reflexiona sobre tus puntos fuertes y tus logros: Antes de empezar, los alumnos deben tomarse un tiempo para reflexionar sobre sus logros pasados, sus puntos fuertes personales y las situaciones en las que se han sentido orgullosos de sí mismos.

Los alumnos escribirán una carta empezando con un saludo amable para sí mismos y después escribirán cosas positivas sobre sí mismos. Reconocerán sus logros, sus puntos fuertes y las cualidades que les hacen únicos.

Además de reflexionar sobre el pasado, es importante que miren hacia el futuro. Describirán en su carta los objetivos que les gustaría alcanzar y cómo se imaginan lográndolos.

Cierra la carta con palabras de ánimo y motivación. Recuérdate a ti mismo que eres capaz de afrontar cualquier reto que se te presente.

## Materiales:



Papel y lápices  
Ordenador en el caso de realizar la actividad online.



## Consejos para el juego:

Una vez que los alumnos hayan terminado de escribir su carta, se tomarán el tiempo necesario para leerla con frecuencia. Pueden guardarla en un lugar de fácil acceso.

- Después de que cada persona haya compartido su carta, anima al resto del grupo a ofrecer comentarios positivos y de apoyo.



## Preguntas de reflexión para los alumnos:

- ¿Qué cualidades o logros tuyos te hacen sentir orgulloso?
- ¿Cuáles son las cualidades o logros que más te cuesta reconocer en ti mismo?
- ¿Cómo crees que esta actividad puede influir en tu autoestima y confianza en ti mismo en el futuro?