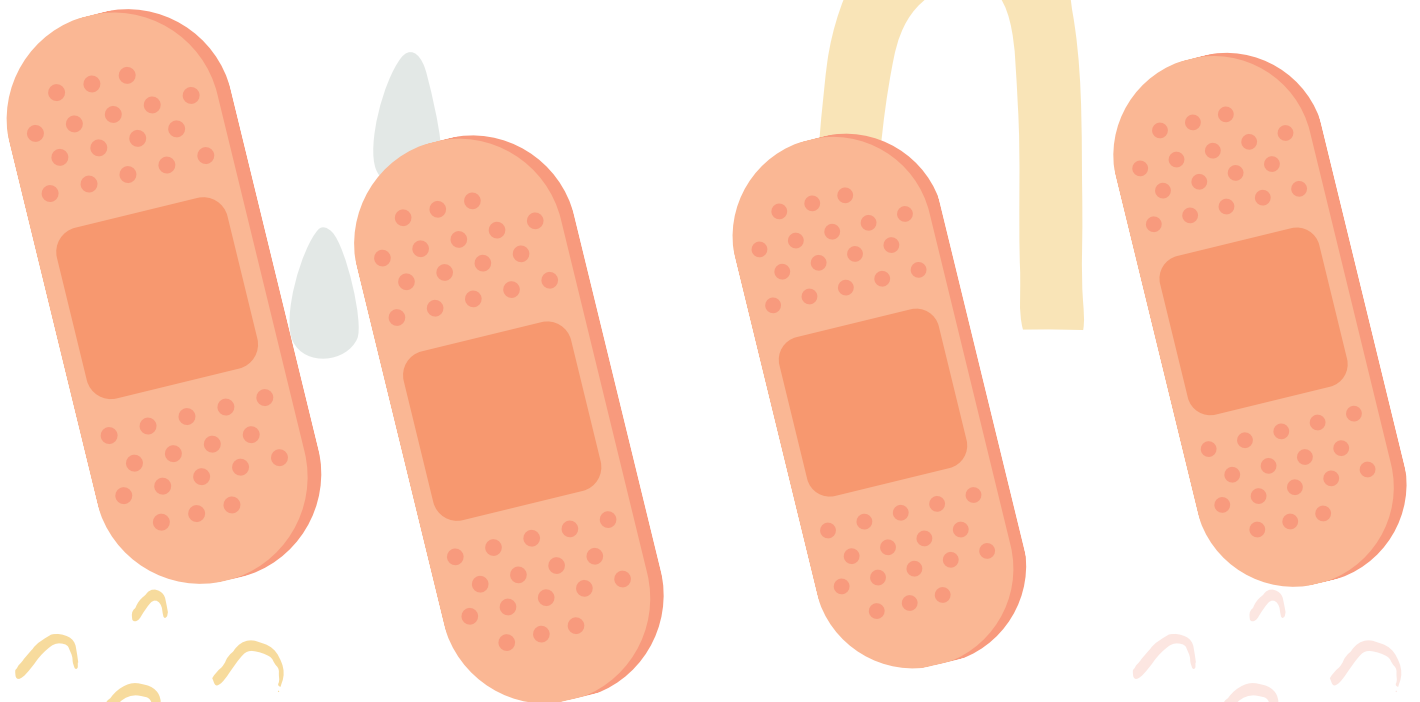


# AUTOESTIMA

Vamos a describir esas cosas que me  
hacen sentir MUY débil...




Pon nombre a cada TIRITA con esas personas que te  
han curado alguna que otra HERIDA EMOCIONAL...



@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

Listado de aquellas cosas que  
sacan mi MEJOR VERSIÓN...



- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_

Cuando intentas algo y no lo consigues que te dices...




- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_

PODEMOS CAMBIAR ESTOS MENSAJES NEGATIVOS POR....

@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

Listado de últimos LOGROS alcanzados



- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_

Justo ahora me estoy **ESFORZANDO** mucho en...



- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_

Cuando me levanto de la CAMA, lo primero que pienso es....

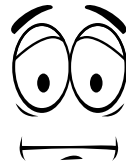


@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

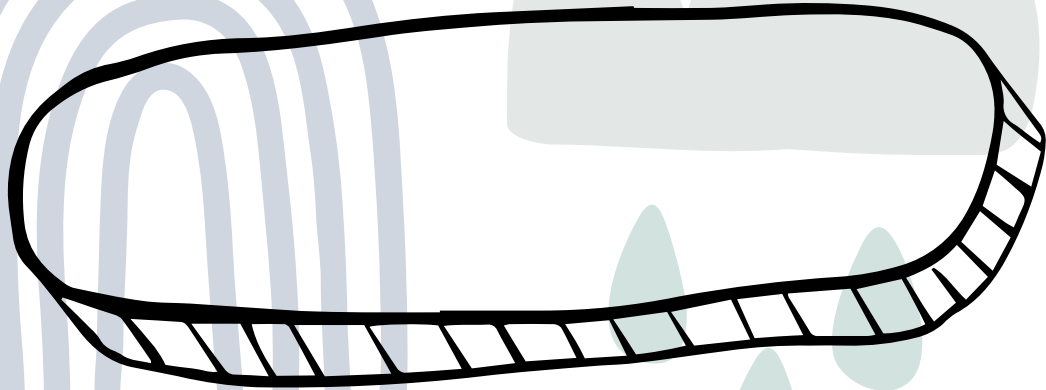


## HOY



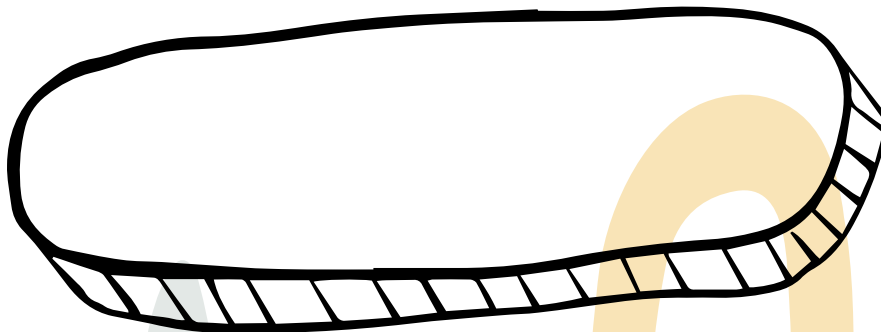
Escribe una nota **SECRETA** de ánimo

para posibles momentos de desánimo



En qué momentos necesitas emplear la frase,

"NO MOLESTAR"....



LISTADO de cosas que me generan

INSEGURIDAD....



@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

Te han elegido para una fascinante AVENTURA,

la emocionante oportunidad de invertir en TÍ

CONFIANZA

A partir de ahora, en que cosas deseas invertir.....

CUIDADOS

AMOR

RESPECTO

Me comprometo con....

@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

En serio, a que cosas tienes MIEDO....

# AUTOESTIMA

En serio, a que cosas tienes MIEDO....



En qué situaciones de tu vida hubieses usado la salida de

EMERGENCIA por el espantoso RIDÍCULO ....

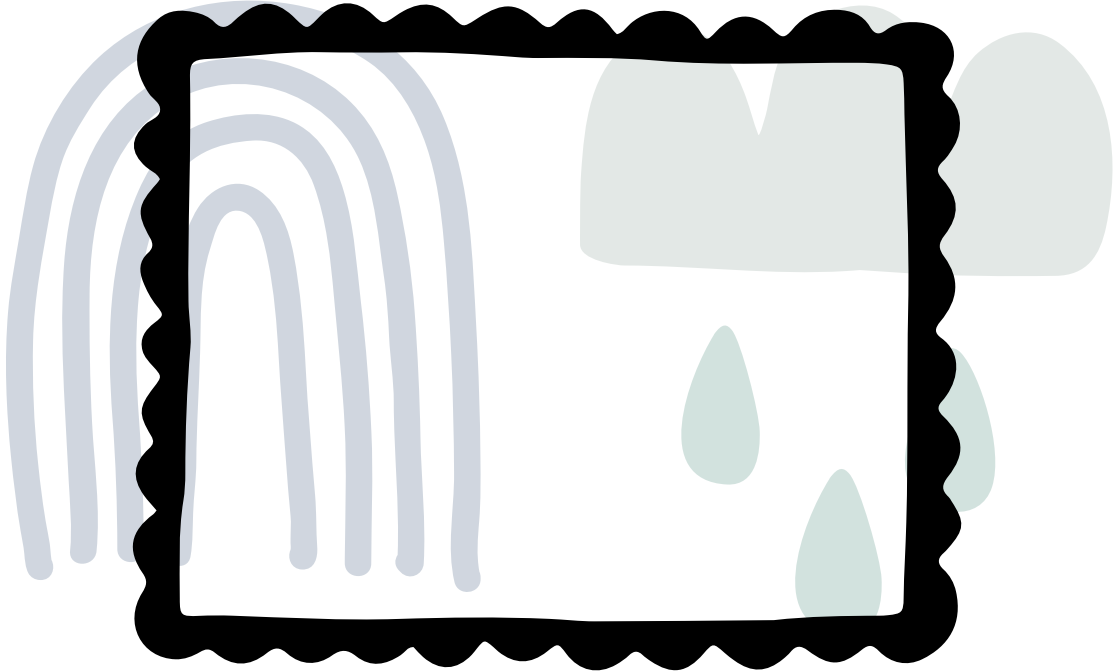
A blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A single vertical red margin line runs down the left side of the page. The paper is slightly curved at the bottom. To the left of the paper, there are two small, faint yellow squiggly marks.The image shows two blank, lined pages from a notebook. Each page has a vertical margin line on the left side and horizontal ruling lines for writing. The pages are slightly aged and have a yellowish tint. There are some faint, light blue and yellow marks on the left edge of the left page, possibly from a binding or a sticker.

@psico\_mporienta

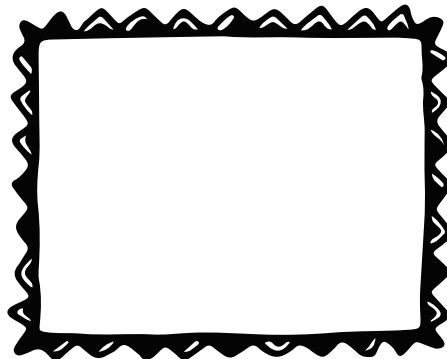
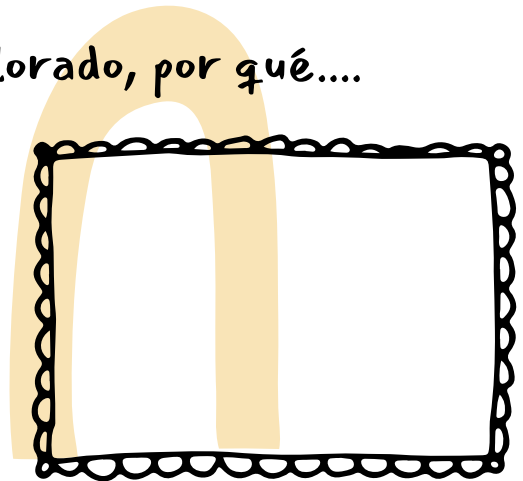
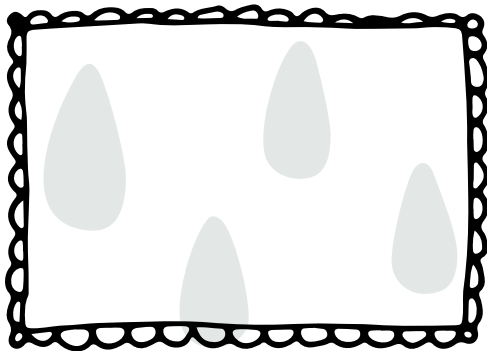
# AUTOESTIMA

Debes aprender a reconocer tu VALÍA.

Sueles quitarte méritos.....



Sueles perder tu TIEMPO en complacer a determinadas  
personas que jamás te han valorado, por qué....



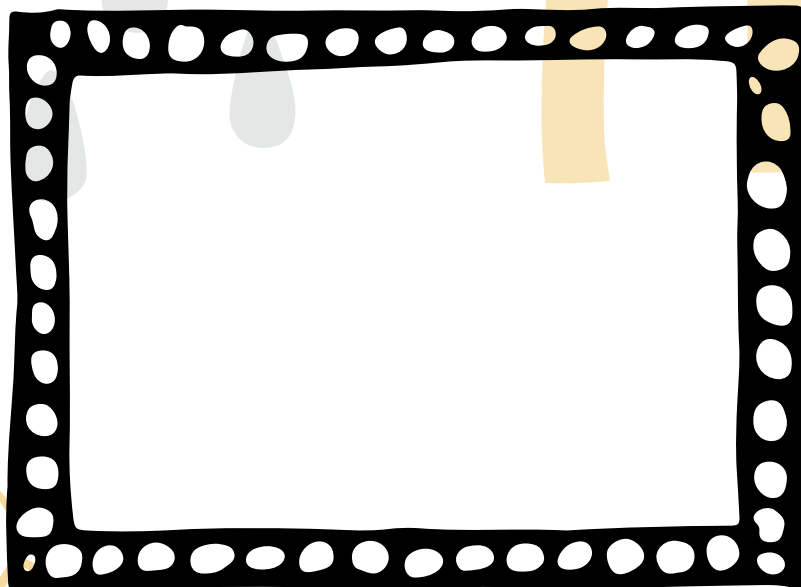
@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

Colorea ese recuadro con el que te identificas

CALMADO/A	TRISTE	ENFADADO/A	ILUSIONADO/A
DECEPCIONADO/A	ALEGRE	DESMOTIVADO/A	CULPABLE
SOÑADOR/A	MIEDOSO/A	DESAFIANTE	FRUSTRADO/A
CREATIVO/A	RENCOROSO/A	ENVIDIOSO/A	DECIDIDO

AHORA, justifica POR QUÉ te sientes así....



@psico\_mporienta

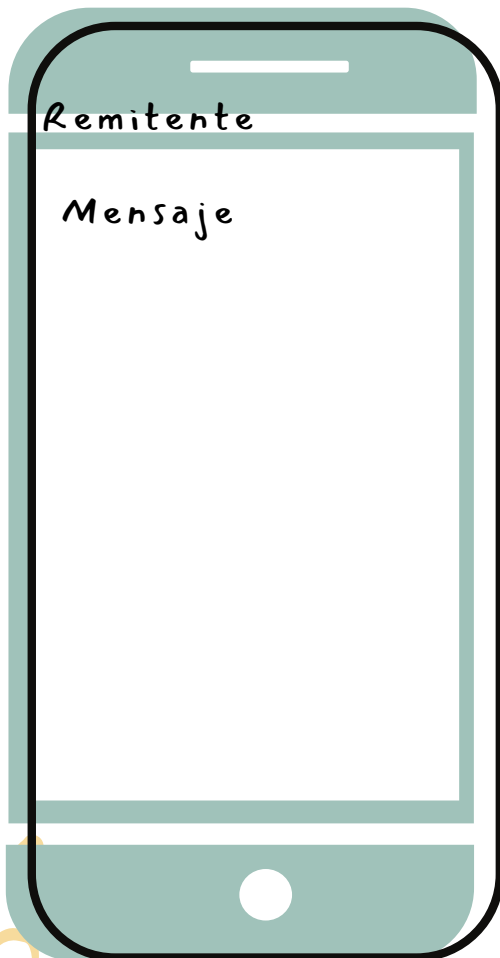


# AUTOESTIMA

Te acabas de encontrar 200 euros,

en que caprichos te los gastas...

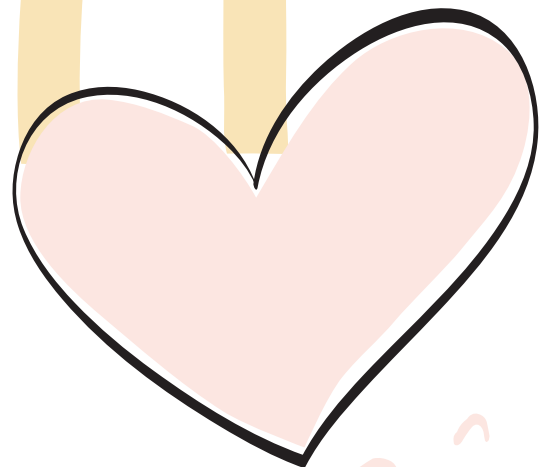

AHORRA te sientes más FELIZ con estas posesiones...



De que persona especial te gustaría

recibir un mensaje, y además, que necesitas

leer en ese mensaje...



Tu corazón se sentiría....

@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

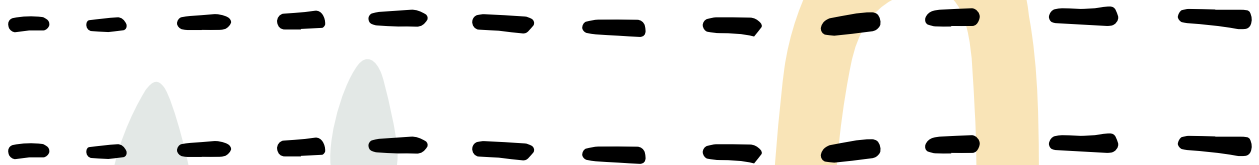
En cada taza anota eso que te hace LLORAR, ha llegado

el momento de no REPRIMIR EMOCIONES



Despeja tu MENTE por completo, concéntrate en los latidos de tu corazón.

**AHORA** te sientes MEJOR...



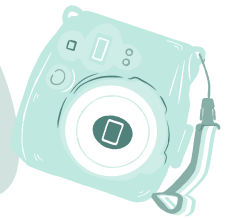
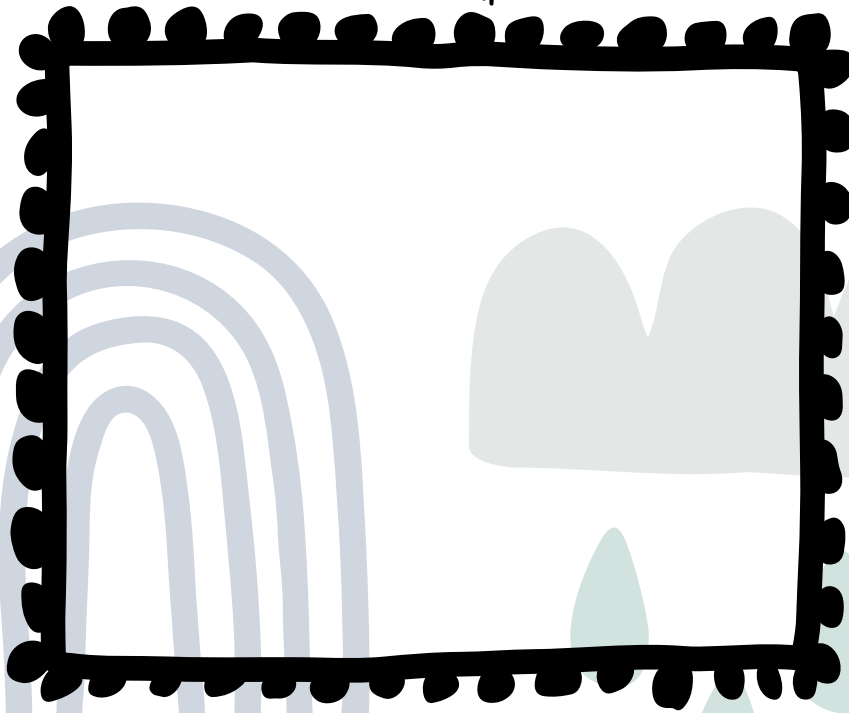
Voy a tirar al contenedor de BASURA, todas esas CRÍTICAS que me he dedicado....



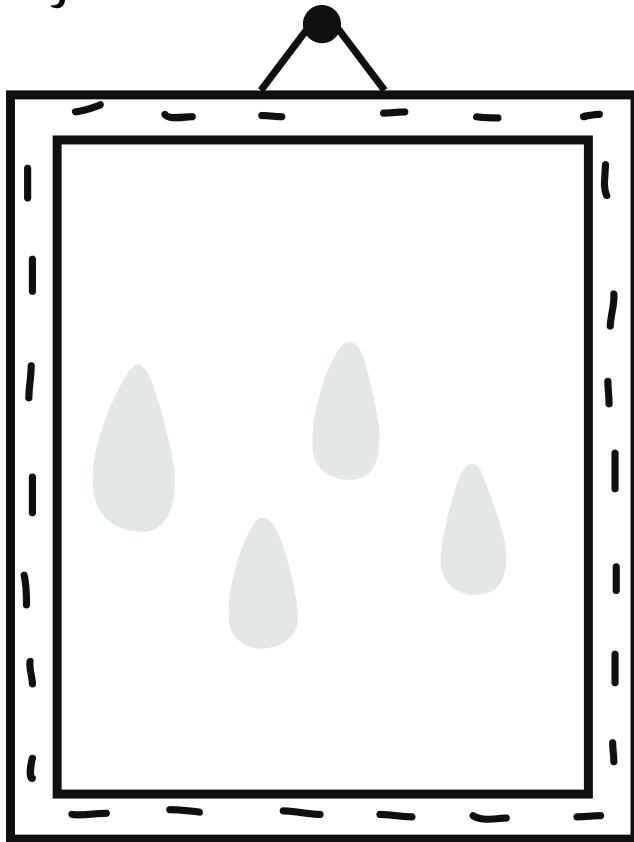
@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

La última ESTUPIDEZ que has realizado es.....



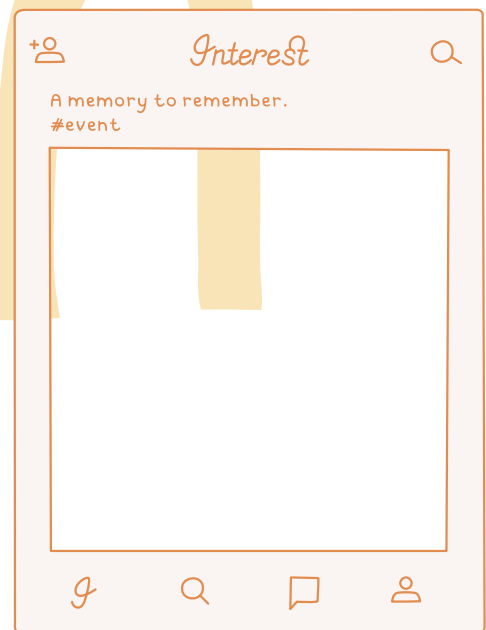
Voy a realizarme una FOTOGRAFÍA interior, así me veo...



Que cosas de esta FOTO

me gustaría

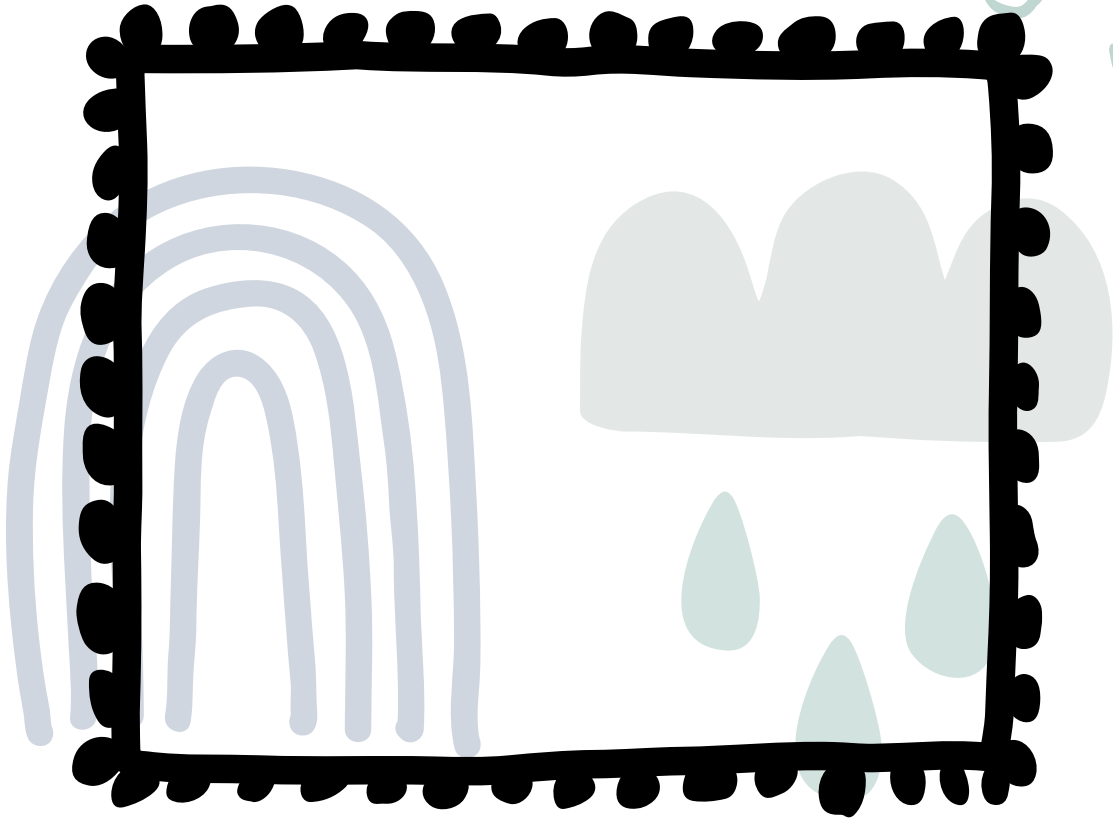
CAMBIAR...



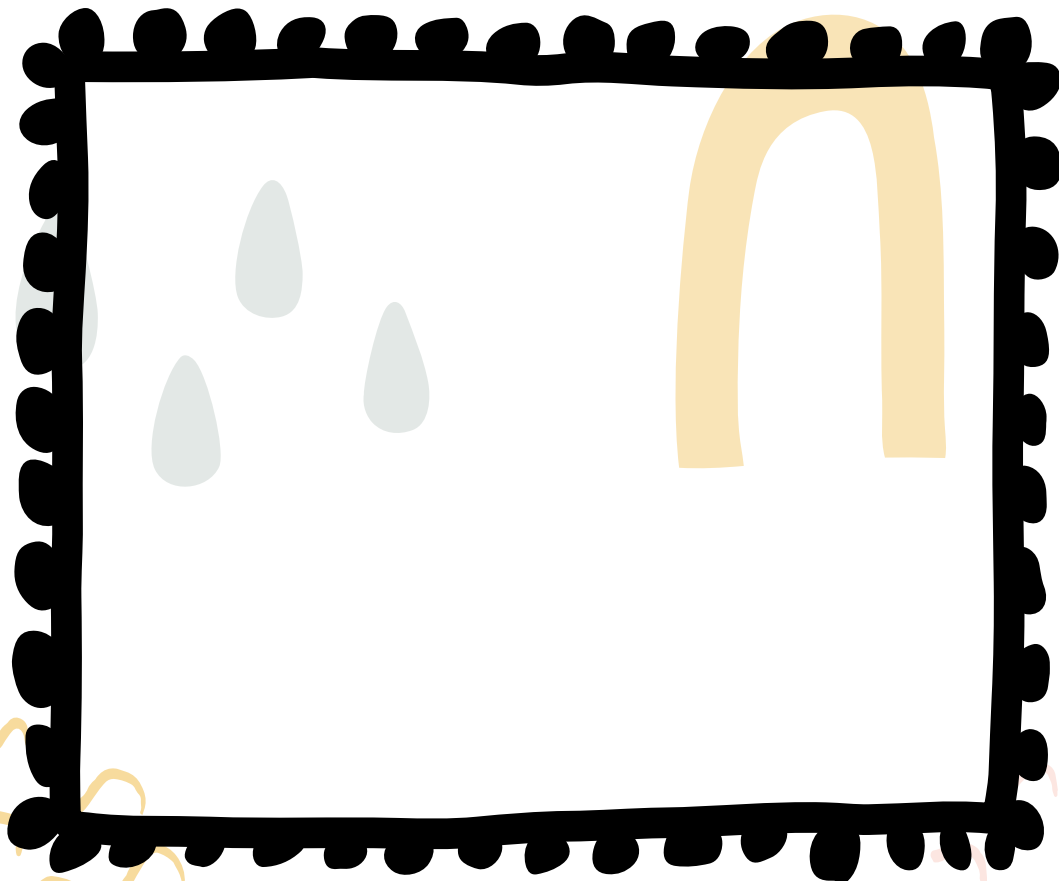
@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

Ser una PERSONA optimista es....



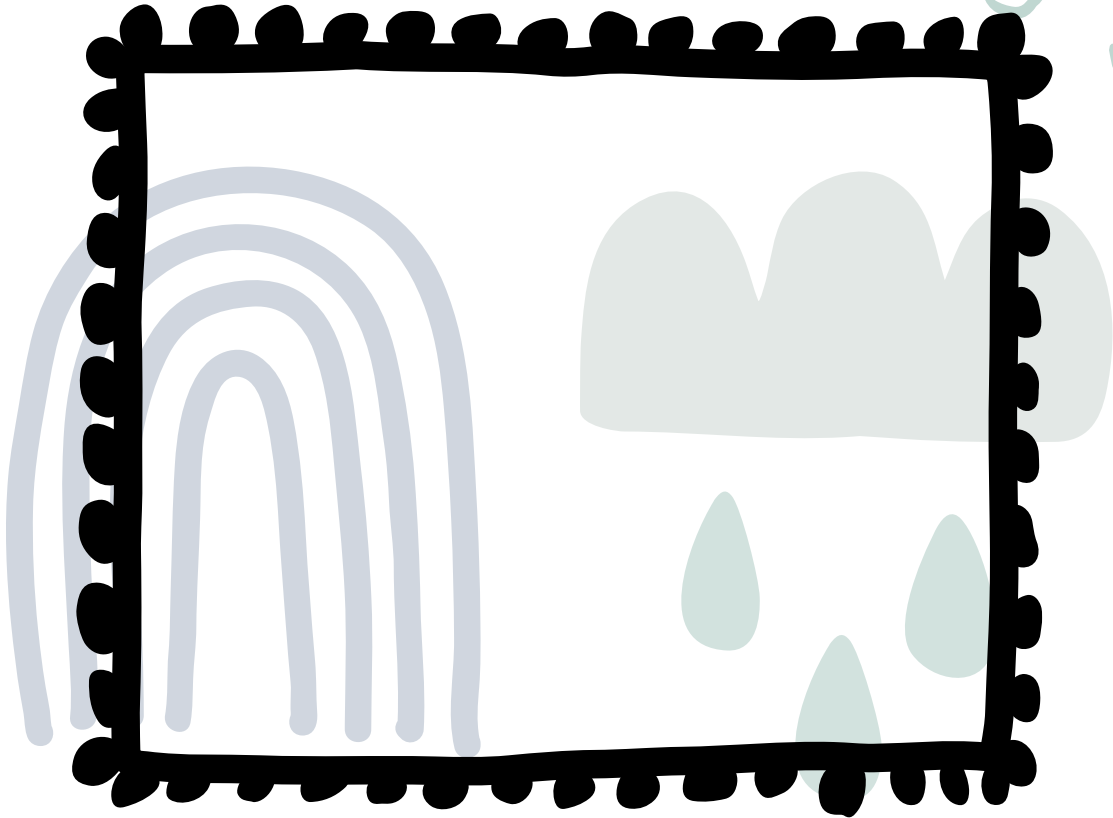
Qué cosas podría intentar lograr...



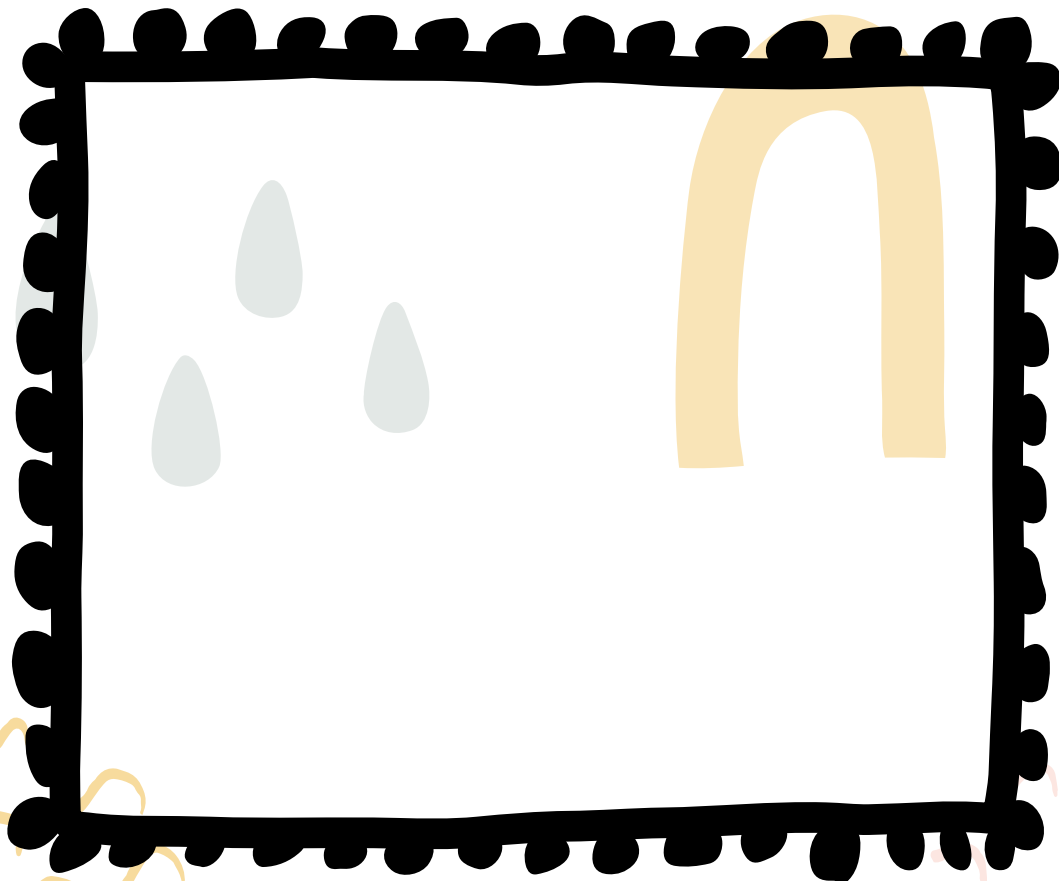
@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

Ser una PERSONA pesimista es....



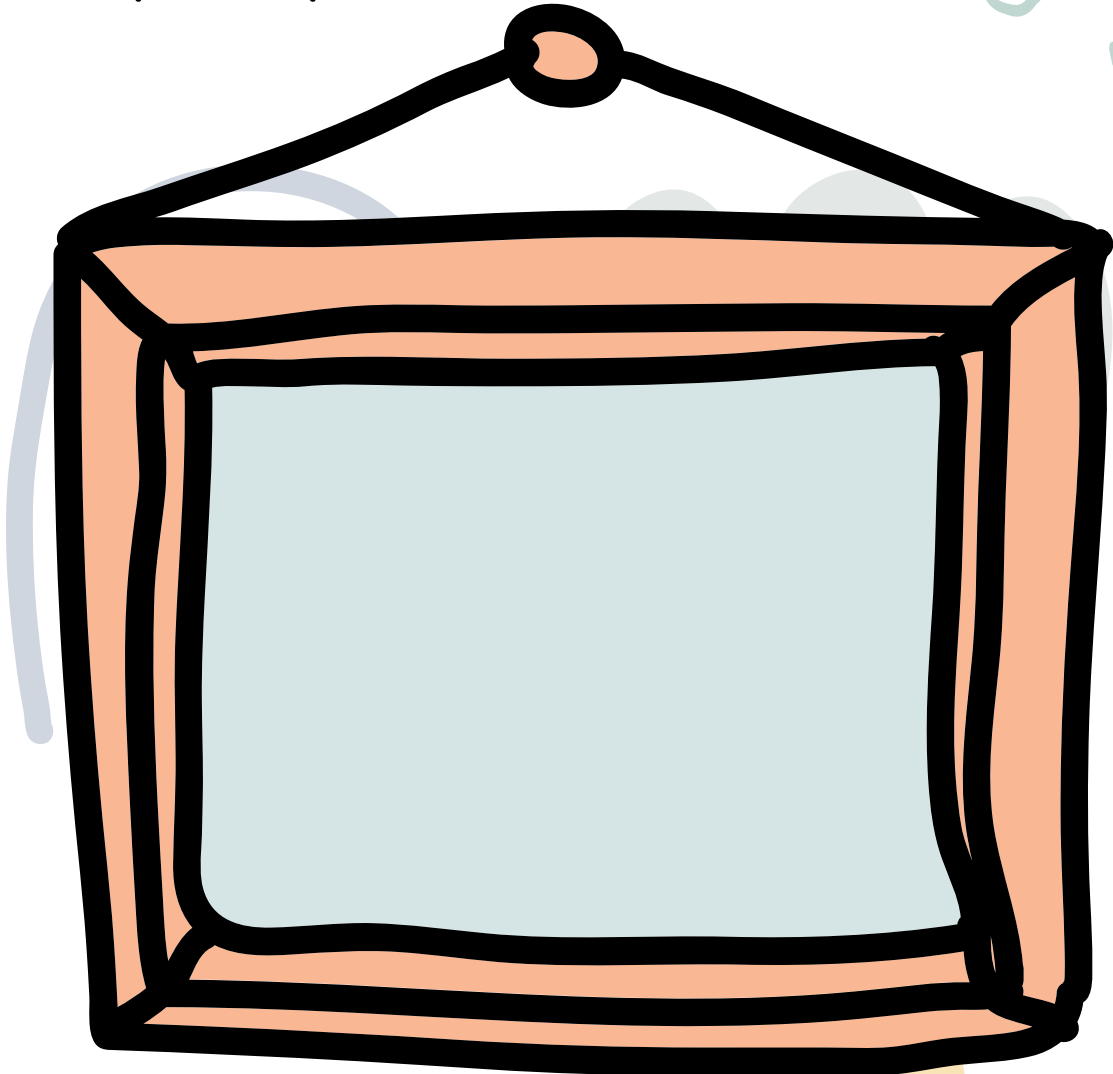
Qué cosas me puedo atribuir...



@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

Aquello que me hace BRILLAR es....



Hacer estas cosas podría suponer un cambio a...

**MEJOR**

Inspirate y haz un dibujo de este GARABATO



@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

Ese reto que sueñas con superar es....



Esa palabra que hasta hoy nunca me  
había dicho es....



Qué cosas recuerdas con agrado de tu infancia...



Qué cosas recuerdas con desagrado de tu infancia.....



@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

## Puedo decir SI a....


## Puedo decir NO a....


## Sólo necesito complacer a.....

.....✂

## Dejamos atrás.....

.....✂

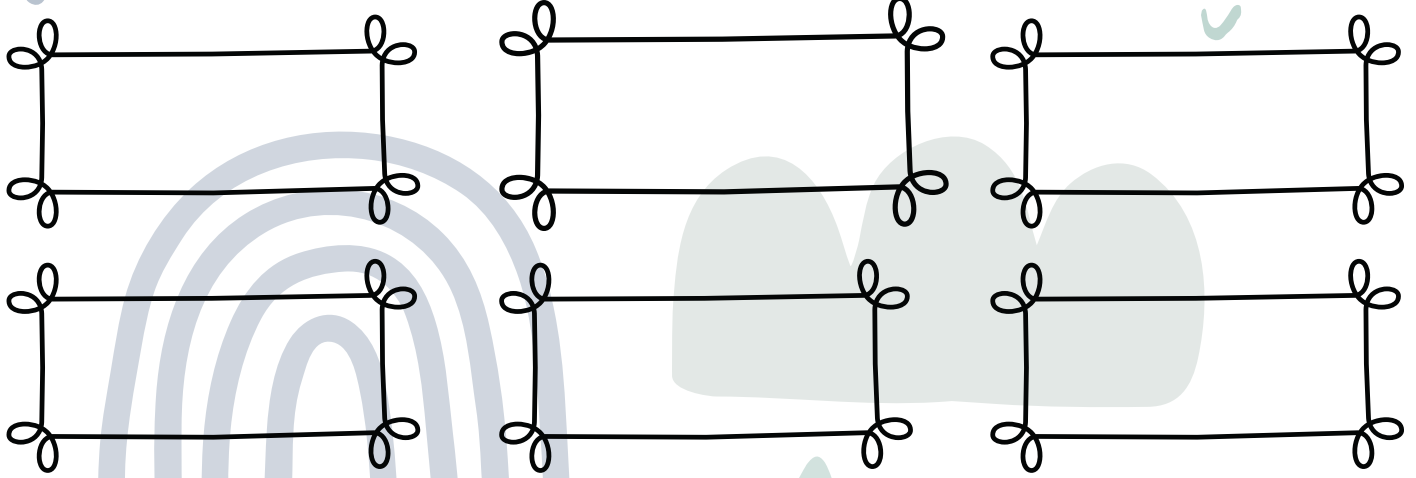
@psico\_mporienta



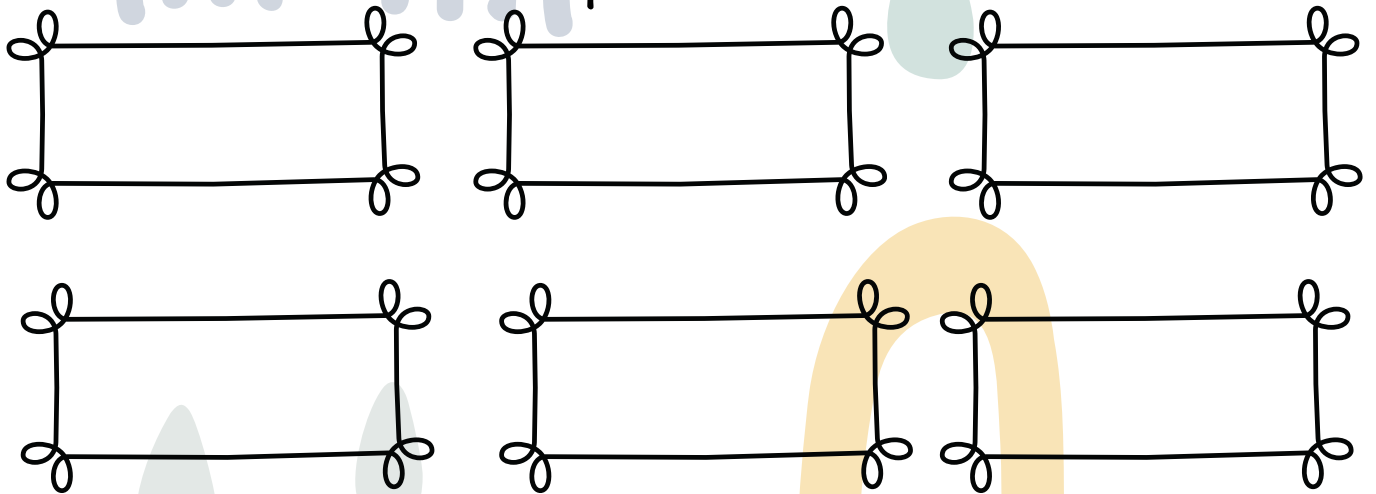
# AUTOESTIMA

Voy a borrar esos malos calificativos....

ANOTO y después coloreo de •



V o y a d e d i c a r m e e s t a s  
b o n i t a s p a l a b r a s . . . .



Mañana es el turno de.....



Mañana tomo impulso para.....

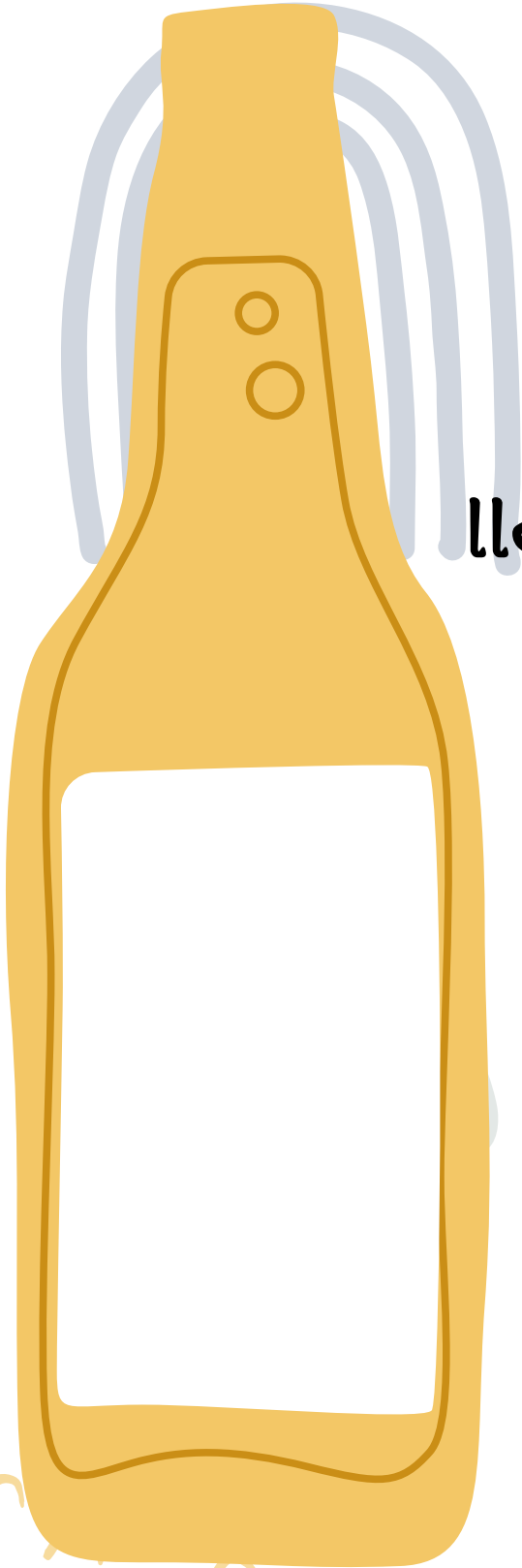


@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

Dentro de esta botella vas a encerrar

esos insultos que te han dedicado....



Alguno de estos

insultos has

llegado a creertelos.....

RODEA

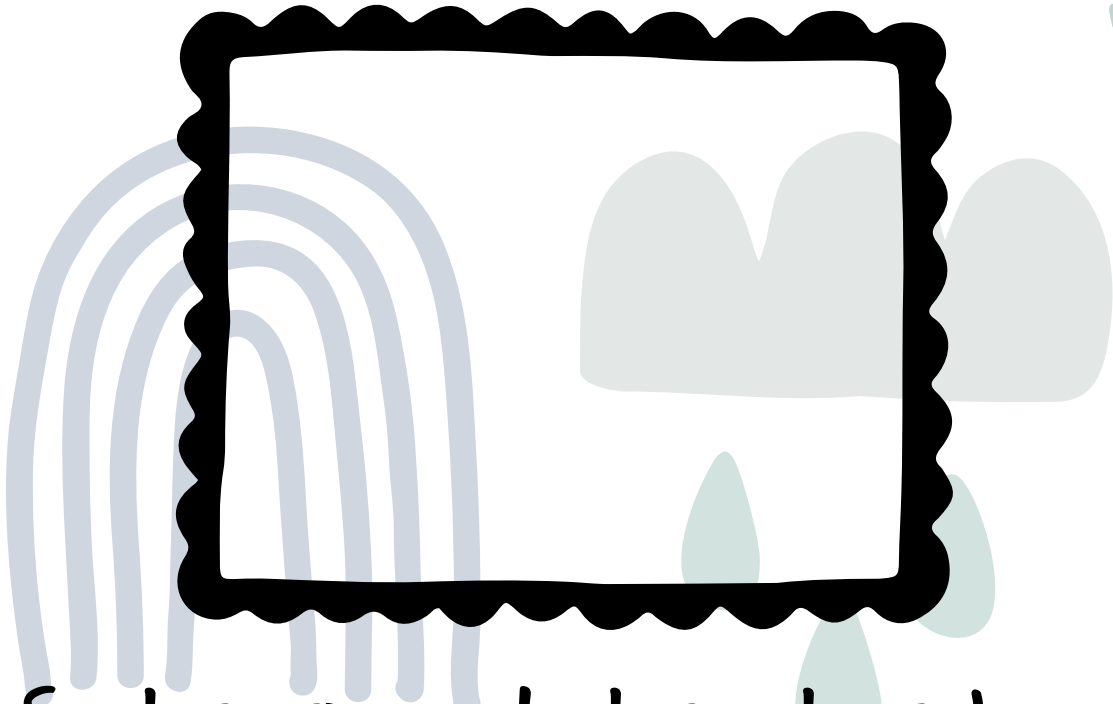
y

TACHA

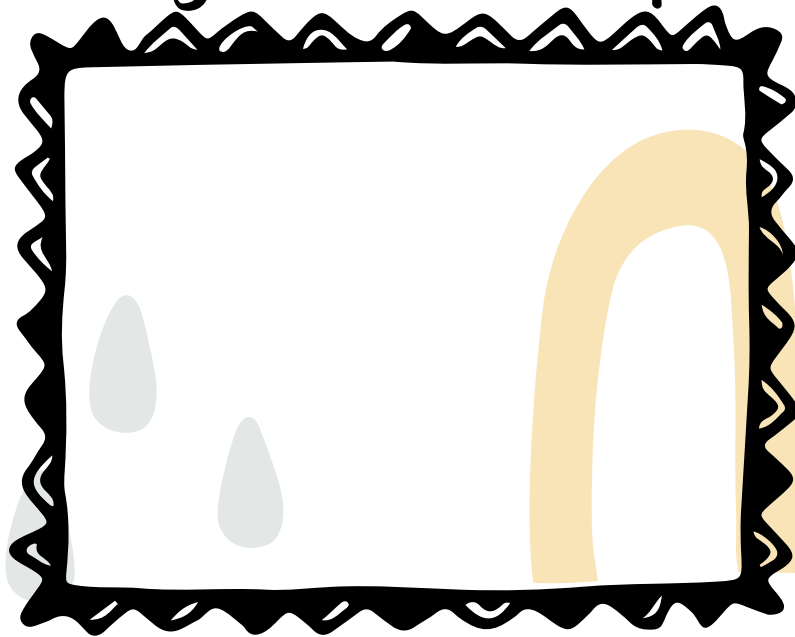
@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

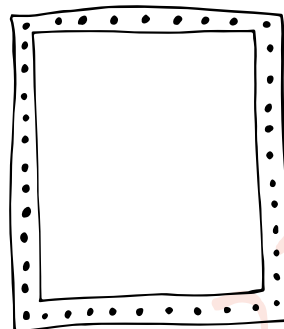
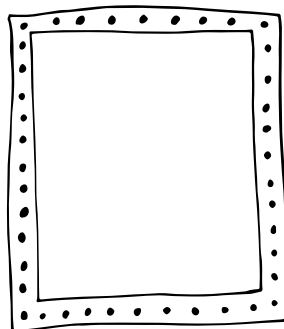
A veces me siento incomprendido por...



Sueles asignarte las culpas de....



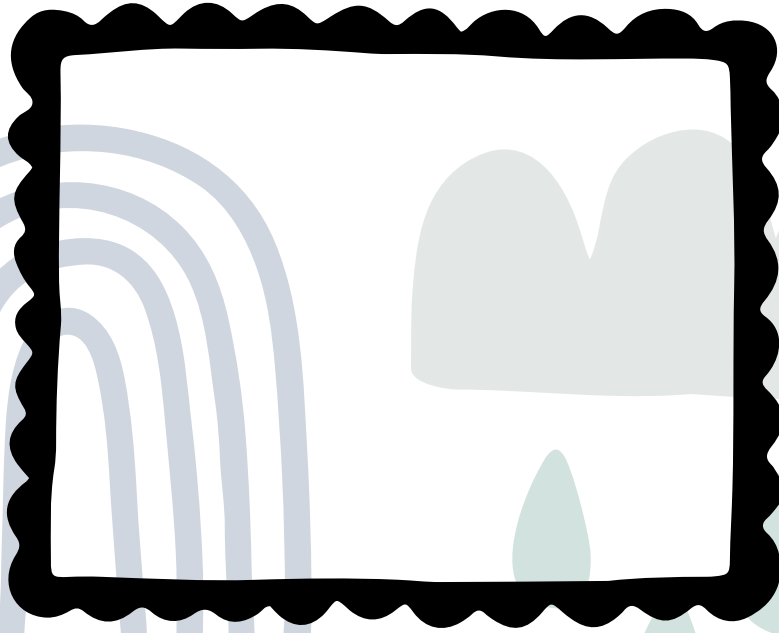
Esas etiquetas que  
te aplicas son....



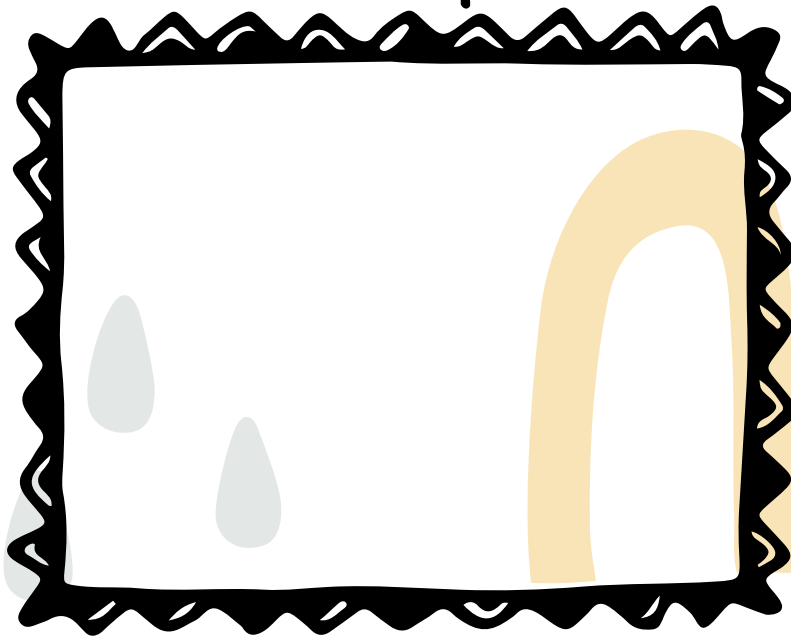
@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

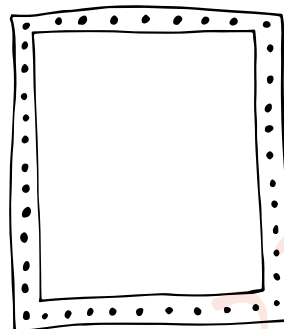
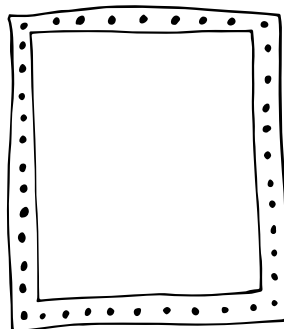
A veces me resulta difícil comunicar que siento...



Sueles silenciar tu opinión cuando....



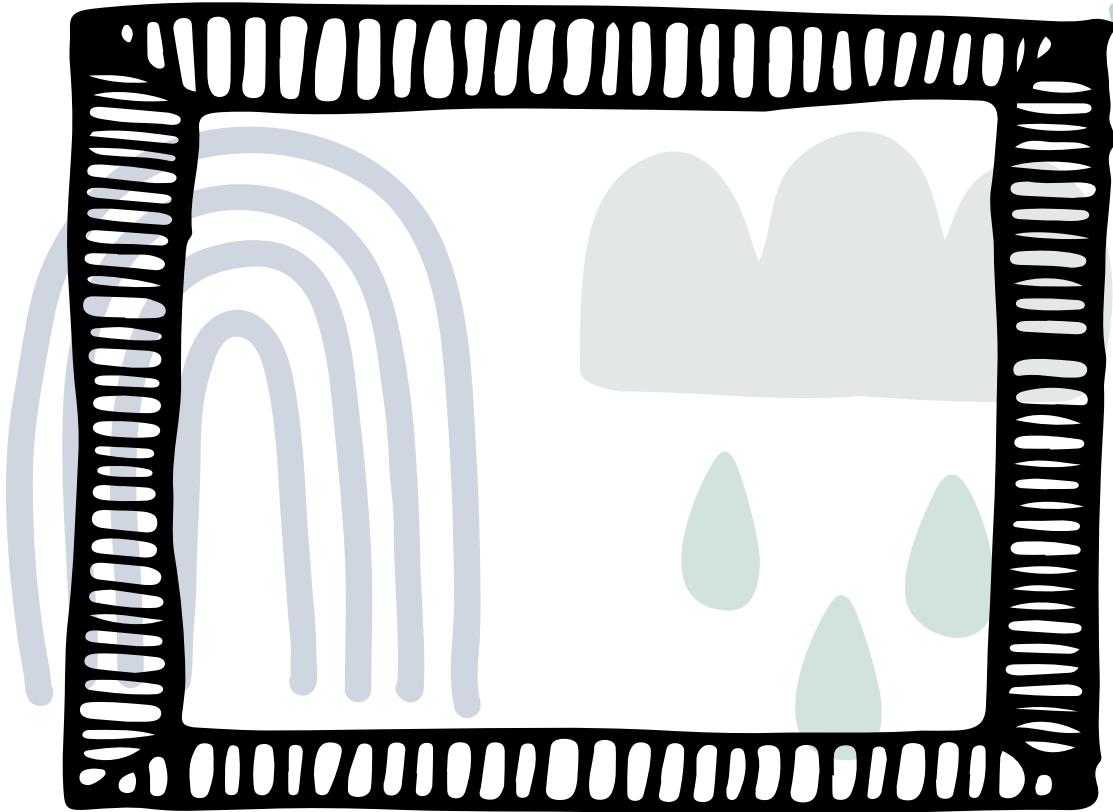
Te sientes mejor  
cuando silenciar  
tu opinión...



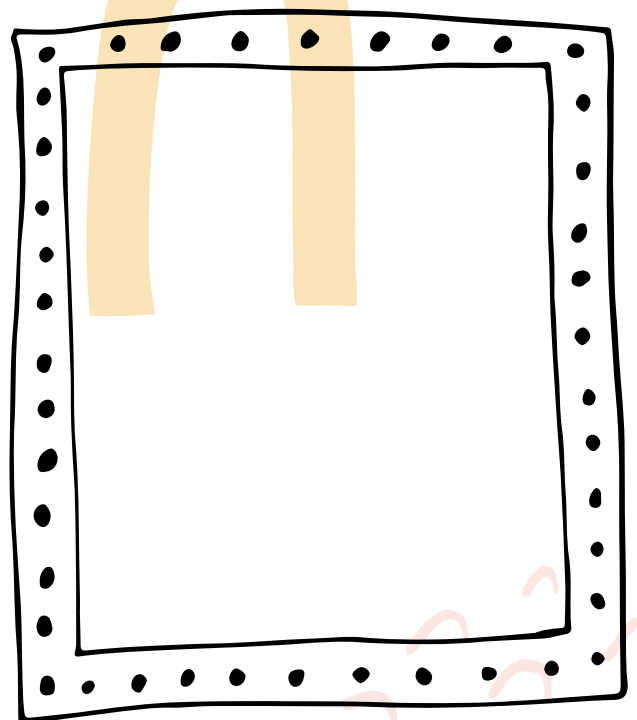
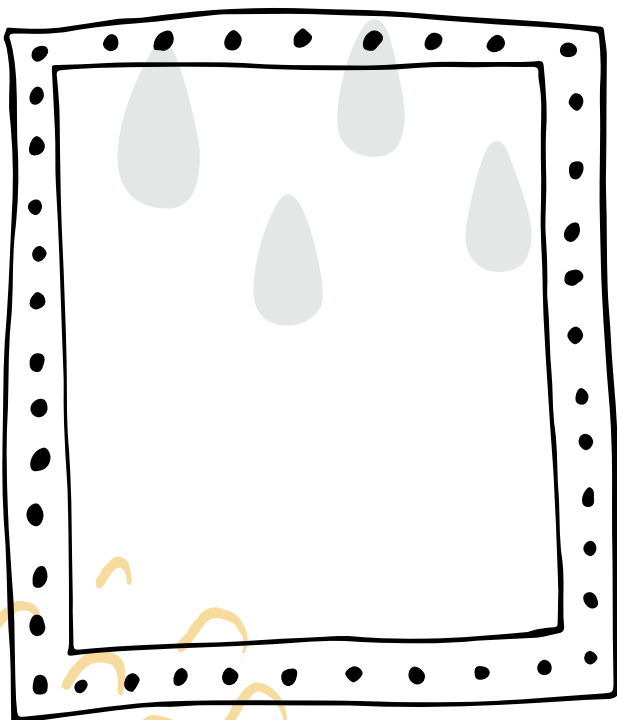
@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

Para mí tener un buen día es...



Qué cosas podrías intentar....

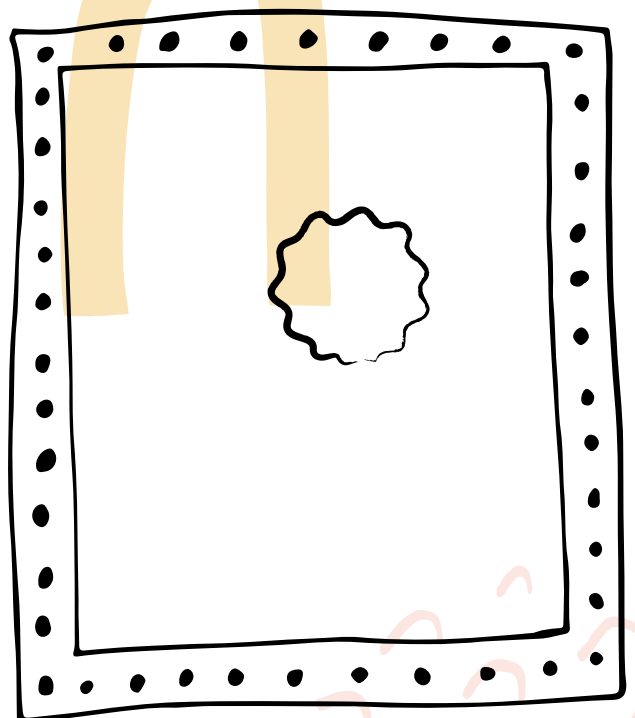
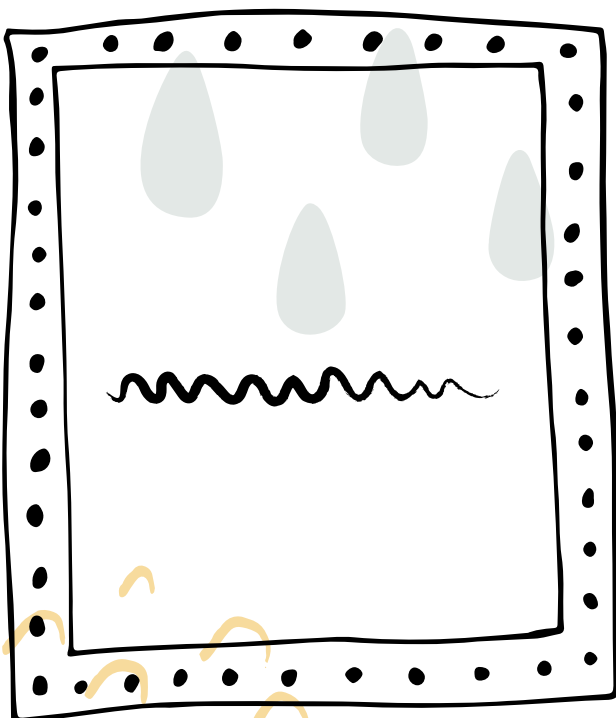
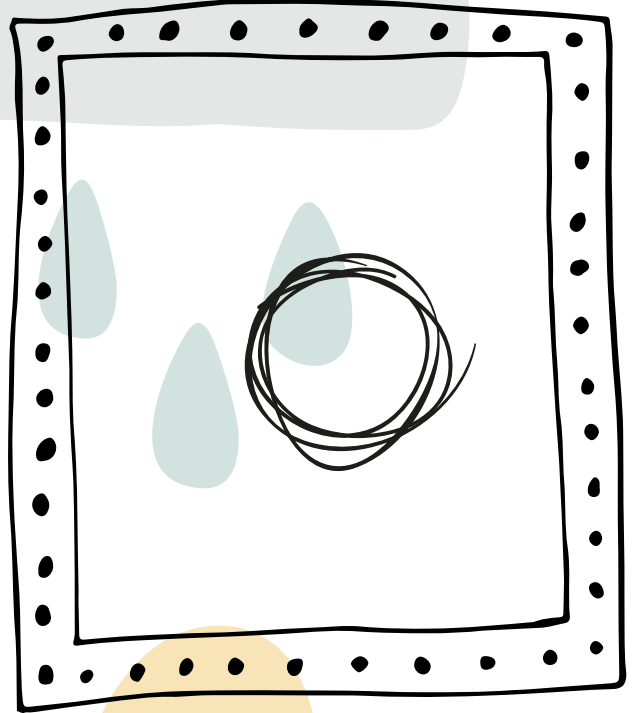
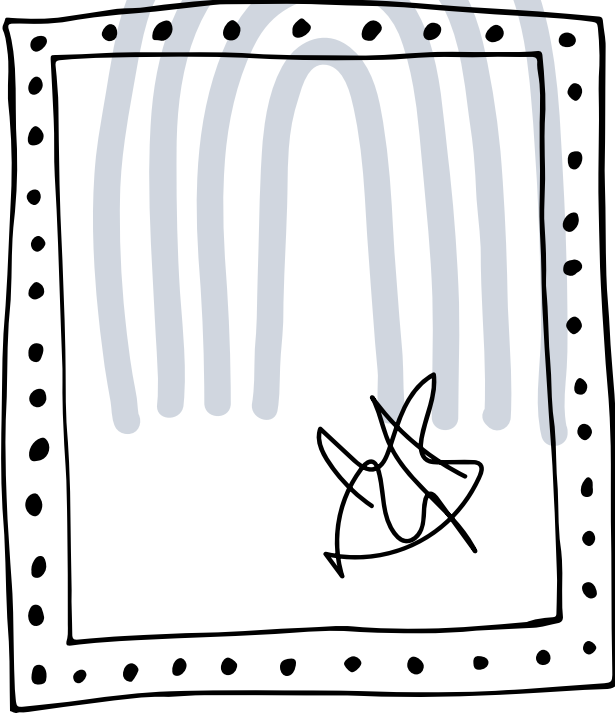


@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

En momentos de BAJÓN utiliza estos

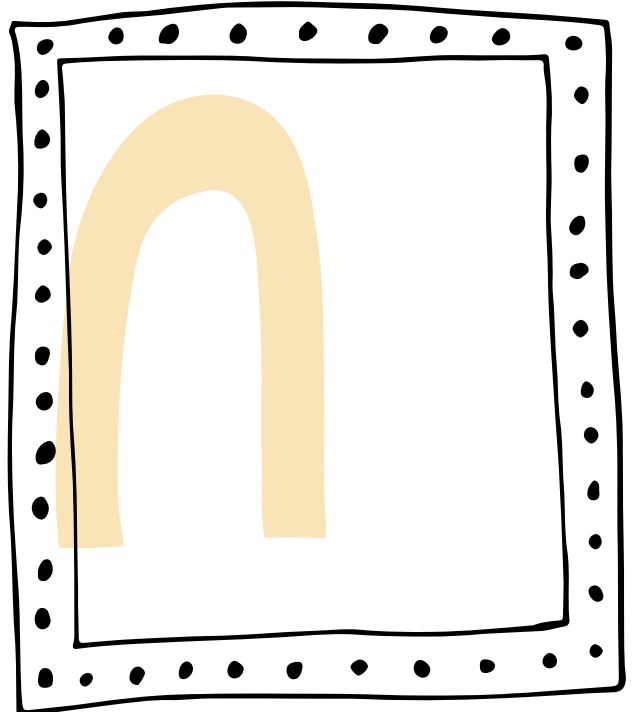
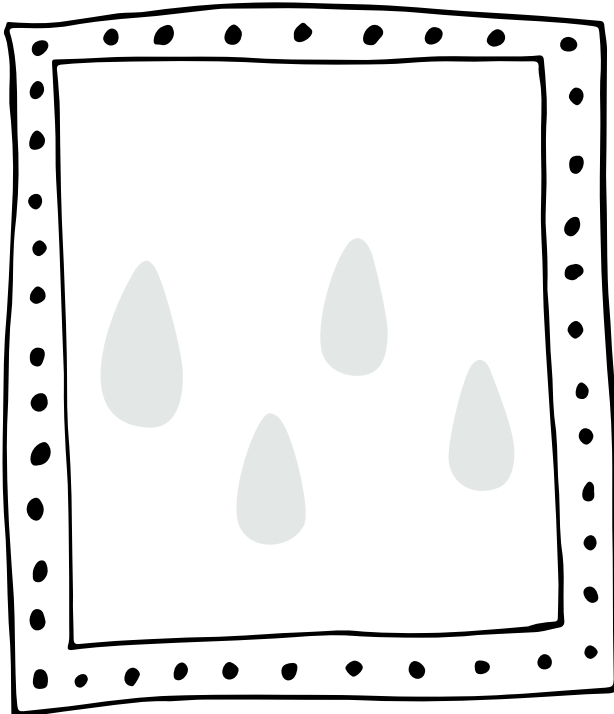
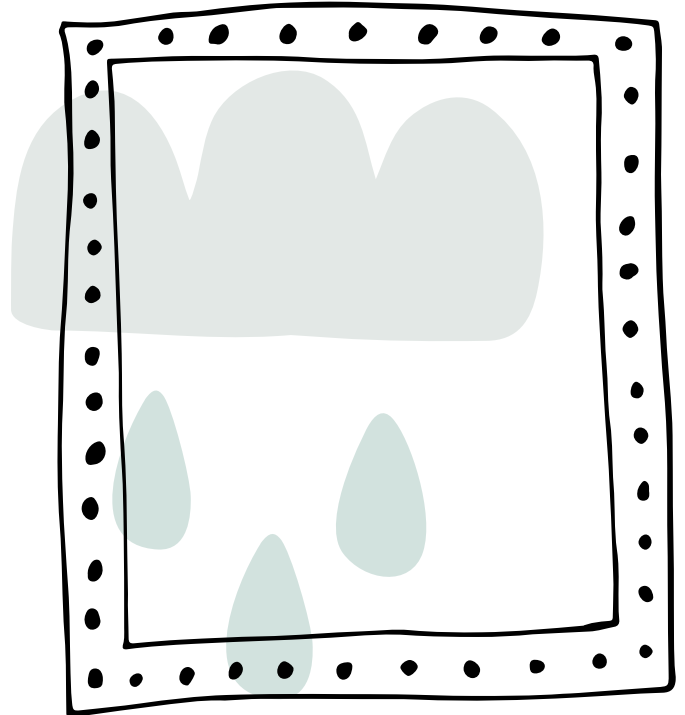
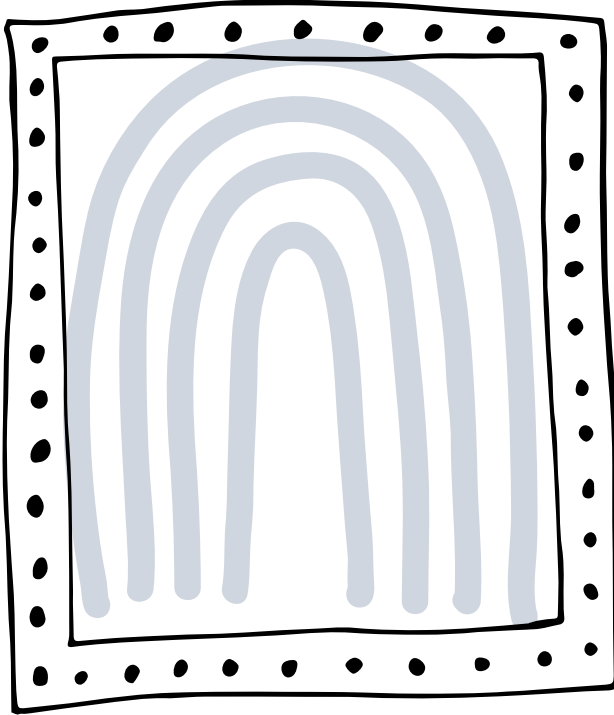
garabatos e inspire...



@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

Dibuja 4 imágenes que puedan motivarte...

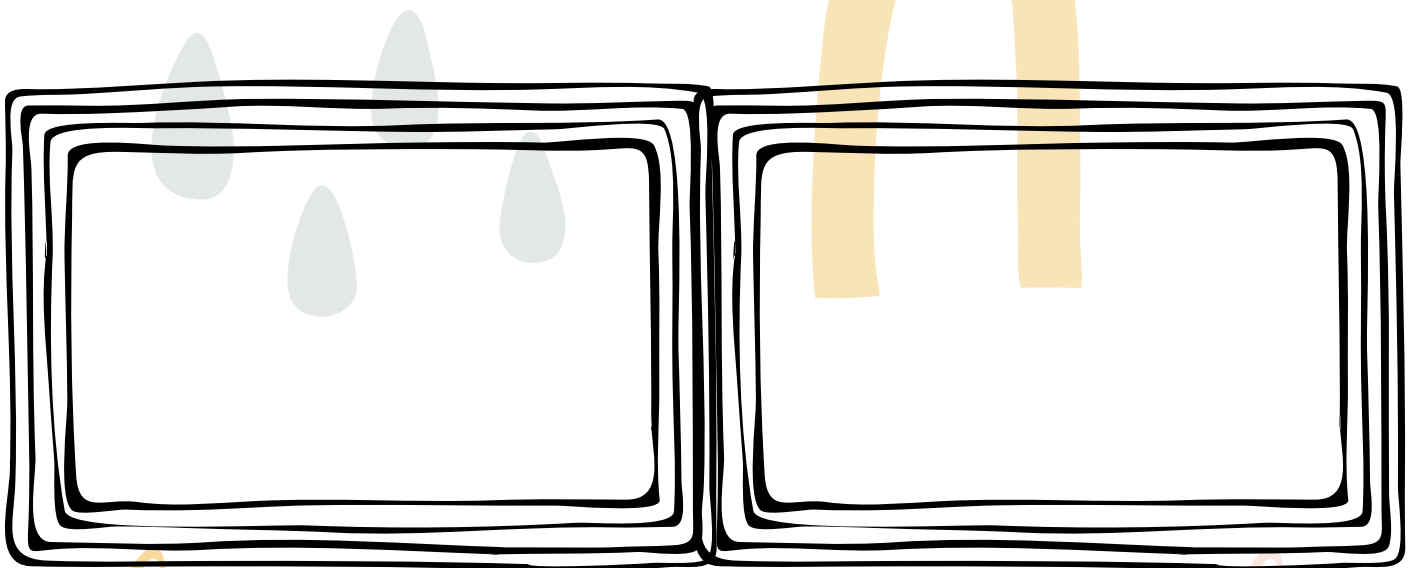


# AUTOESTIMA

Dibuja 4 obstáculos que debes evitar para no empeorar...



Cosas que hacen sacar mi peor VERSIÓN...

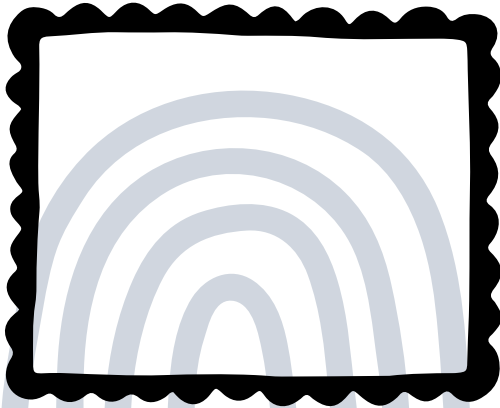


@psico\_mporienta

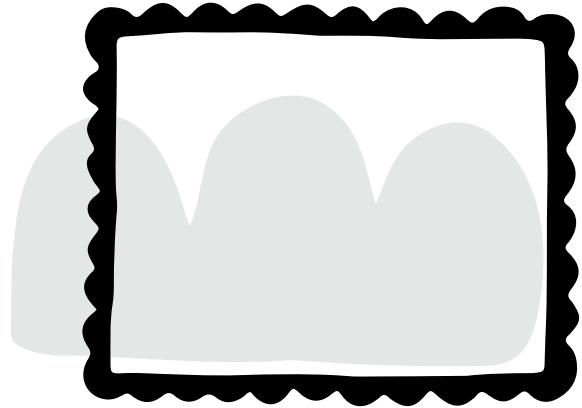


# AUTOESTIMA

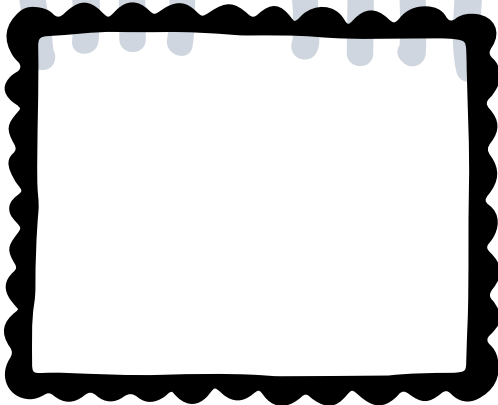
Estoy LOCO/A por...



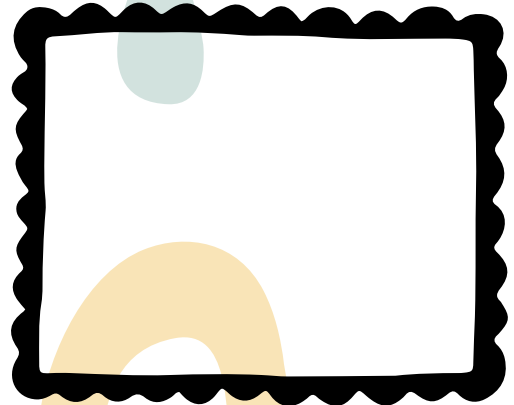
Estoy ENAMORADO/A de...



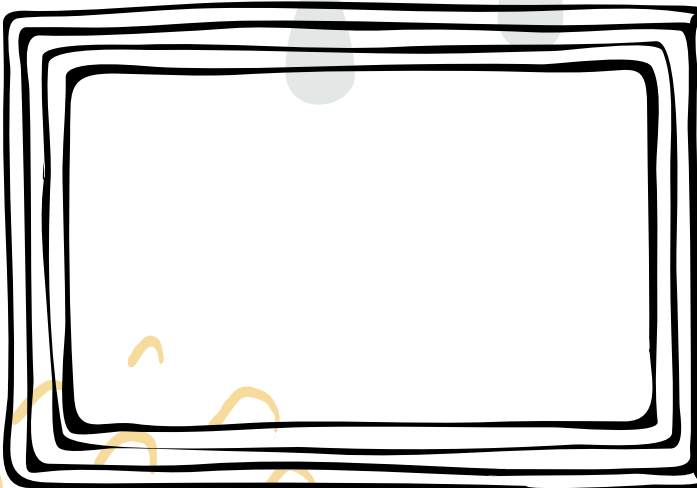
Estoy AGRADECIDO/A de...



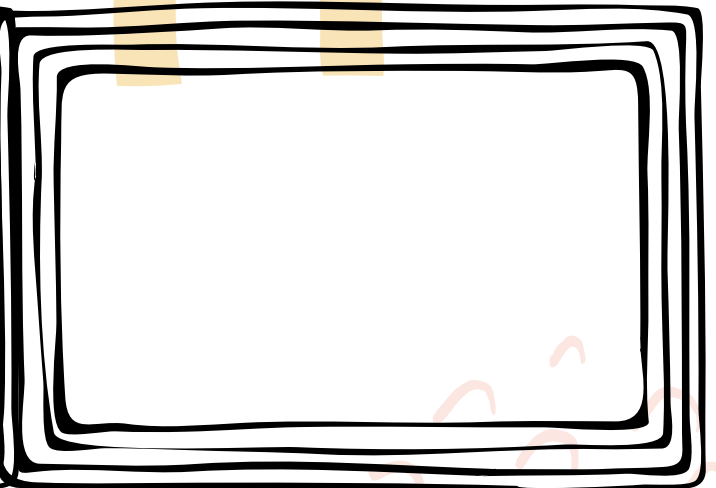
Estoy DESEANDO que...



Jamás me cambiaría por...



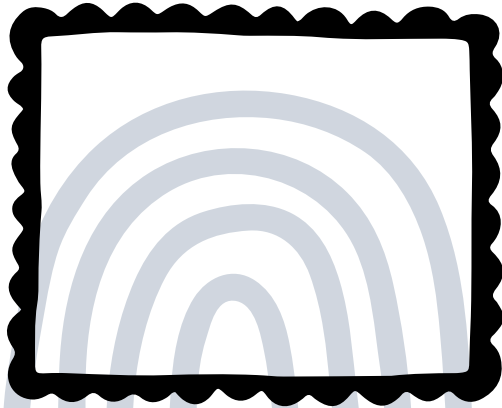
Si pudiera me cambiaría por...



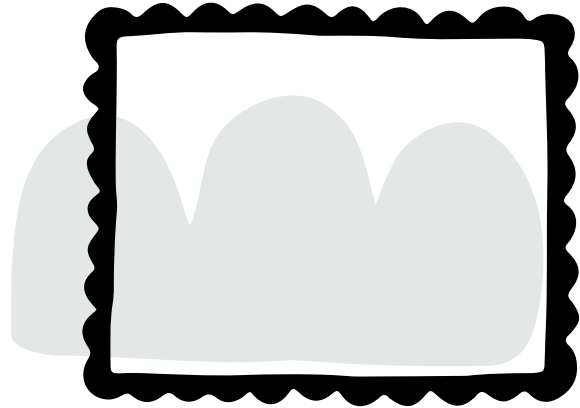
@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

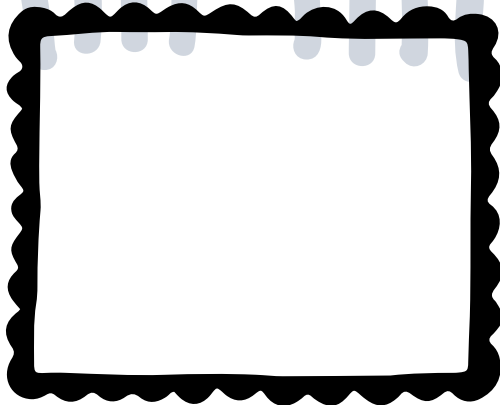
Perdonaría a...



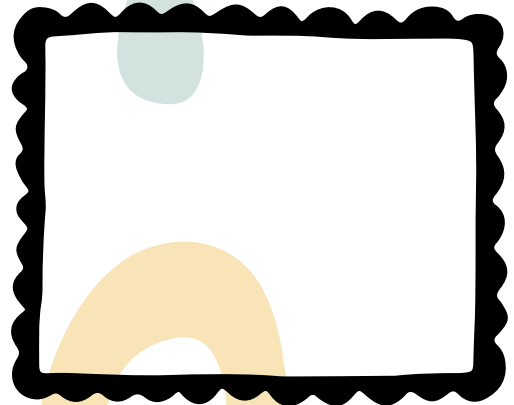
Me iría a...



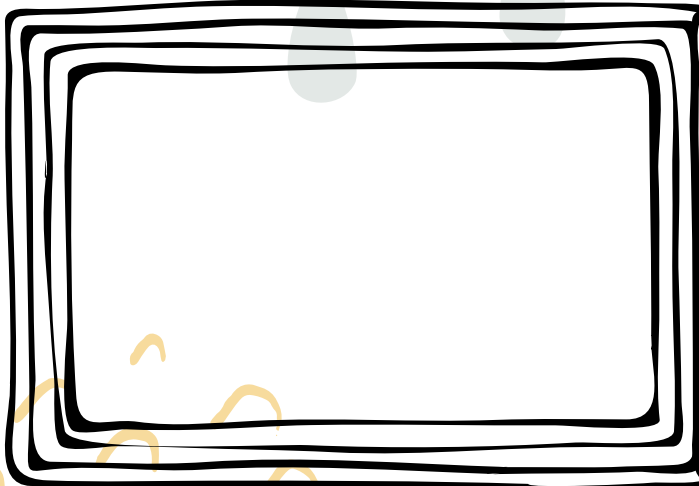
Me arrepiento de...



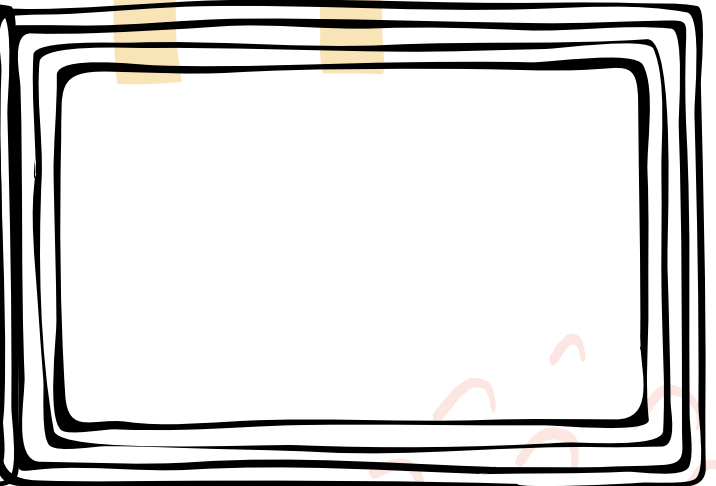
Volvería a...



Nunca pensé poder...



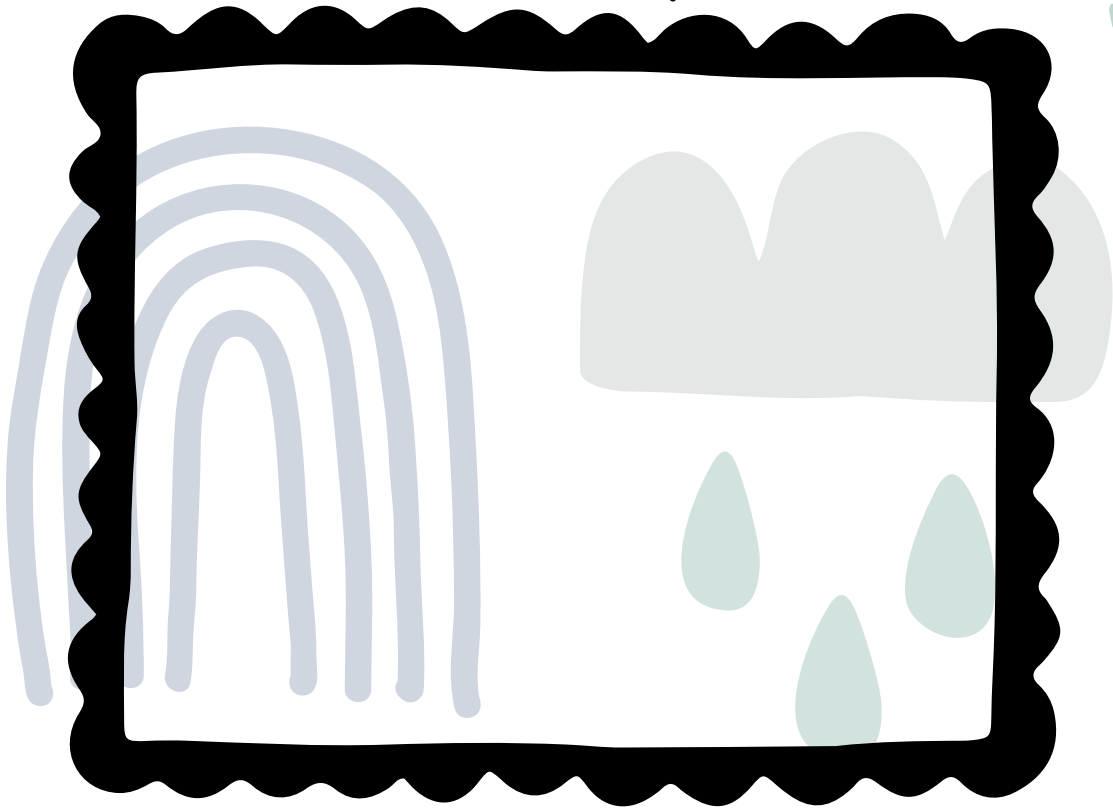
Ojalá todo...



@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

Listado de momentos en los que me he rendido...



Ahora...



La próxima vez...



En lugar de...



@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

## Mi vitrina de PREMIOS



Premio a...



Son tus premios

RECUERDATELOS

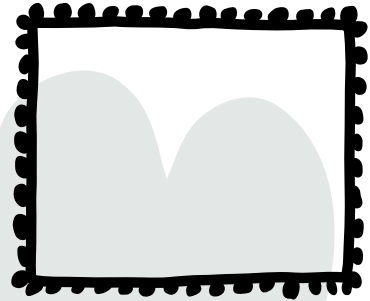
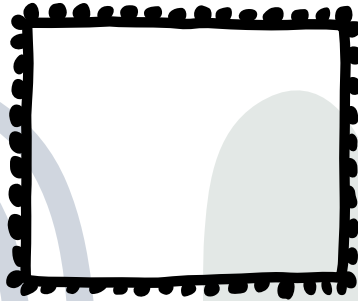
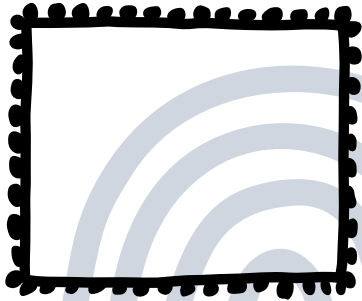
Próximo premio a conseguir...



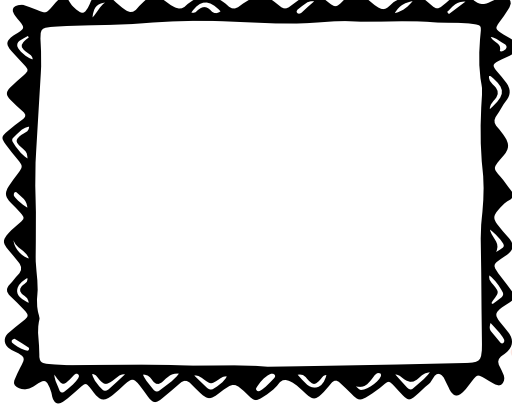
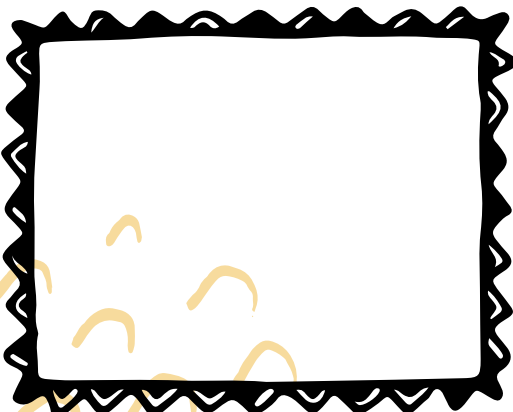
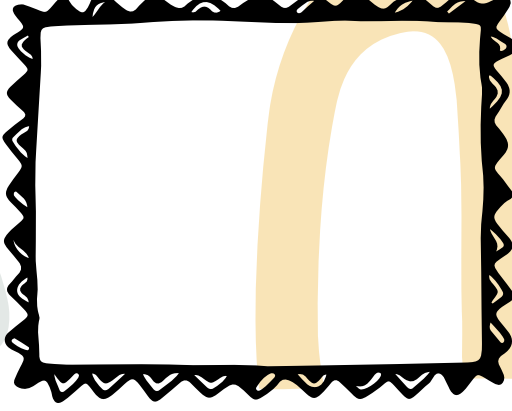
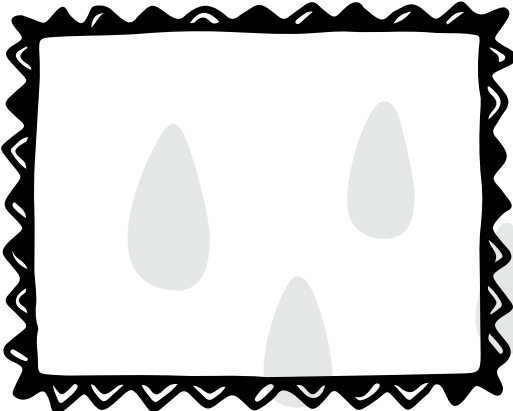
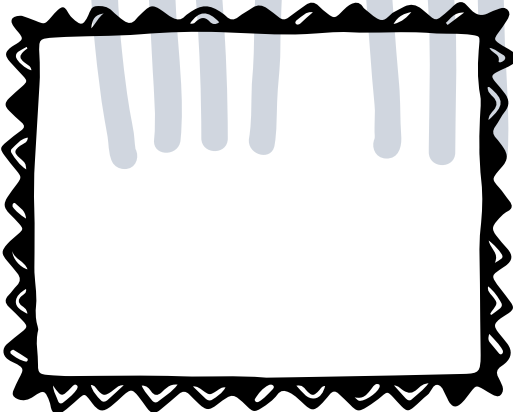
@psico\_mporienta

# AUTOESTIMA

¿Cuales podrían ser tus OBJETIVOS en la Vida...



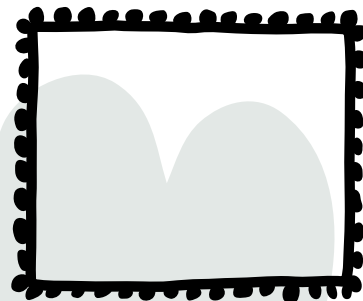
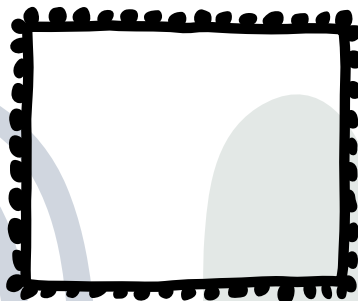
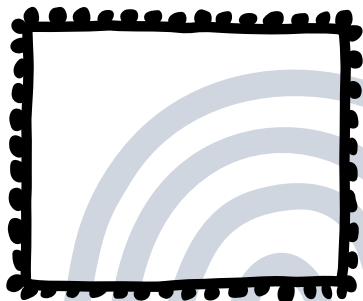
Qué necesitas para cumplirlos...



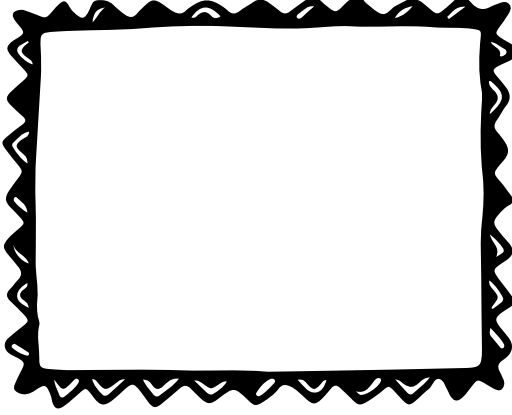
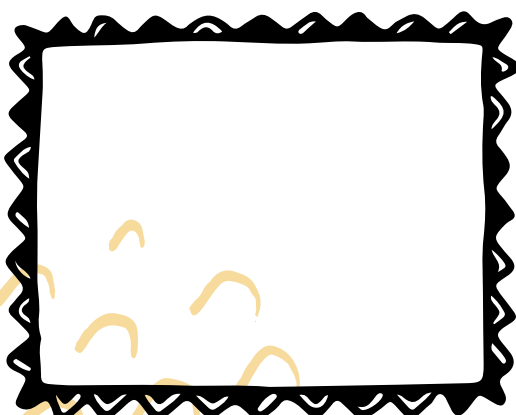
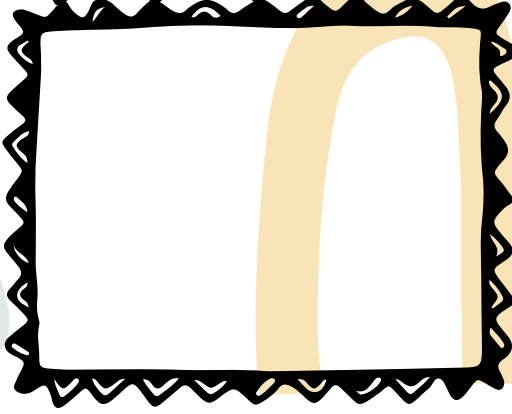
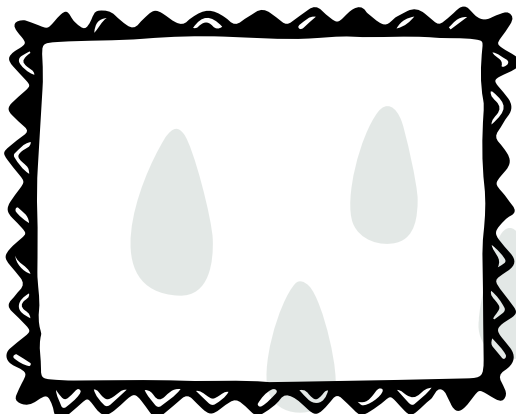
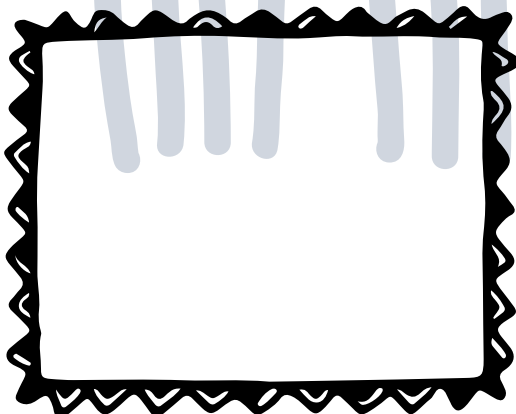
APROBADO

# AUTOESTIMA

✓ Cosas que hice mal y no deseo volver a realizar...



Cosas que me gustaría hacer pero nunca intenté...



# ARRIESGA