

## Autoestima es...



# soy | o que soy

Es imprescindible estar contento con uno mismo, tenerse estima, quererse. Para aceptar al resto y, para que el resto nos acepte. Es importante saber valorarse uno mismo.

A menudo tendemos a subrayar lo que no nos gusta de nosotros mismos. No es fácil estar orgulloso de todos nuestros aspectos positivos. Pero el esfuerzo merece la pena...

Debemos aprender a valorarnos a nosotros mismos, para que nosotros podamos valorar al resto.

1. **Anota en el cuadro que tienes a continuación, todos tus puntos fuertes y aspectos positivos.**

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---

2. **Anota en este cuadro los aspectos positivos y puntos fuertes que tu madre y tu padre piensan que tienes.**

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
---

3. **Tras completar los cuadros siguientes, responde a estas preguntas:**

a. ¿Me veo a mi mismo/a como me ven el resto?

---

---

---

b. ¿Cómo me he sentido cuando el resto me ha atribuido esas características?

---

---

---

c. ¿Para qué me ha servido este ejercicio?

---

---

---

**4. MIS PIROPOS OCULTOS.** Para aumentar nuestra autoestima, escogeremos cinco palabras de las siguientes frases, que se correspondan a la imagen que tenemos de nosotros mismos. Podemos añadir nuevas frases a la lista.

Soy AGRADABLE	Soy DIVERTIDO/A	Me ESFUERZO
Vivo FELIZ	Soy APLICADO/A	Soy VIVO/A
Me QUIEREN	Soy AMIGO/A DE MIS	Soy TRANQUILO/A
Vivo A GUSTO	AMIGOS/AS	Soy MUNDIAL
Soy NOBLE	Soy INTERESANTE	Soy BUENO/A
Soy LISTO/A	Soy ALEGRE	.....
Me RESPETAN	Soy CHARLATÁN/A	.....
Soy BUEN/A AMIGO/A	Soy ORDENADO/A	.....
Soy GUAPO/A	Soy DE FIAR	.....

Cinco palabras que me gustan:

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

**5. ESTOY ORGULLOSO/A DE MI RETRATO.** Para realizar el retrato necesitaremos un espejo pequeño o material en el que nos podamos ver reflejados, cartulina, pegamento y pinturas de colores. Los pasos para realizar nuestro retrato son:

1. Cortar un trozo de cartulina blanca que mida el doble del espejo.
2. Doblar la cartulina por la mitad y pegar el espejo en la mitad de la derecha, tapando el espejo con la otra mitad.
3. En el interior de la mitad de la cartulina de la izquierda escribirá las palabras elegidas en la actividad anterior, escribiéndolas al revés y de derecha a izquierda. De esta forma, al doblar la cartulina de la izquierda que tapa el espejo se verán reflejadas las características escritas por nosotros junto con la imagen de nuestro rostro.
4. En el lado exterior de la cartulina de la izquierda, a modo de portada, pondremos "Mi retrato" junto con nuestro nombre.
5. Para adornar la portada podemos dibujar un autorretrato de nosotros mismos. También podemos decorar las esquinas del espejo.

