



Cuadernillo de
AUTOESTIMA
para adolescentes



Psi. Bárbara Pacheco Godoy
Psi. Nazareth Caraballo Prado
Departamento de Convivencia Escolar

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

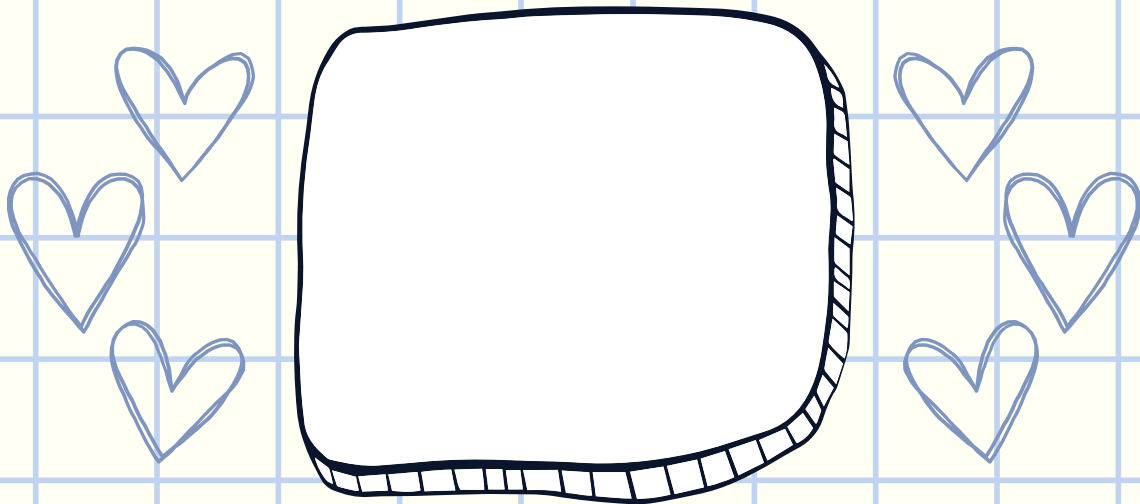
La autoestima se refiere a la valoración, percepción y aprecio que una persona tiene de sí misma. Influye en cómo una persona se ve a sí misma, en sus pensamientos, emociones y comportamientos.

Una autoestima saludable implica tener una imagen positiva de uno mismo, reconocer y apreciar las propias habilidades y logros, así como aceptar las imperfecciones y errores como parte de la cotidianidad.

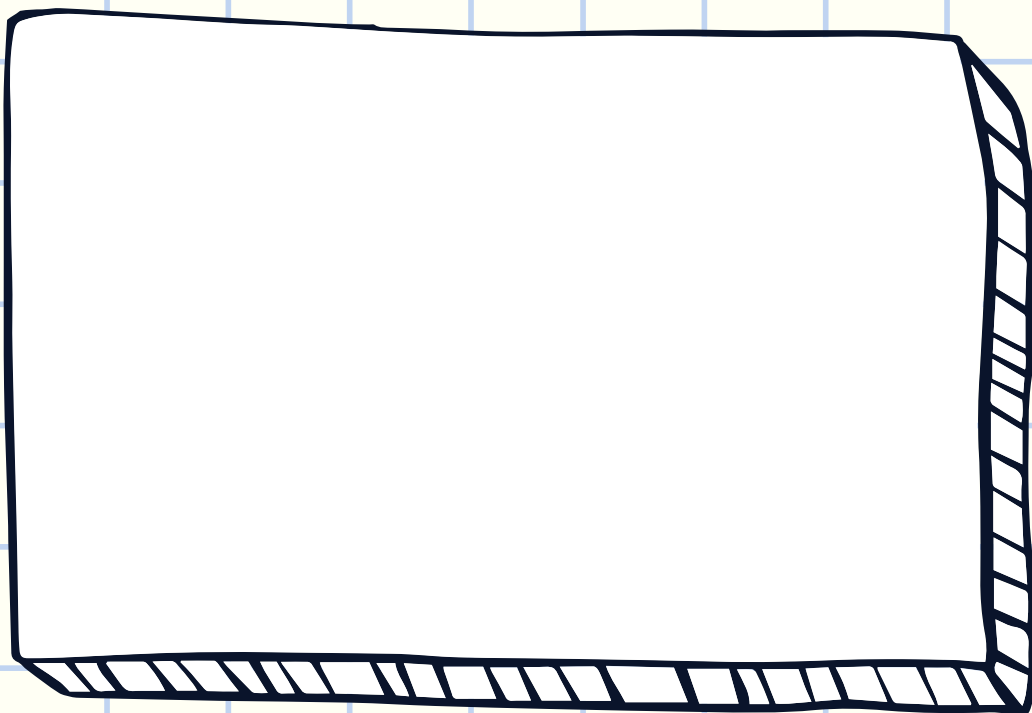
La autoestima también está relacionada con la confianza en uno mismo y la capacidad para enfrentar los desafíos de la vida, siendo un aspecto importante para el bienestar emocional y mental, ya que una autoestima baja puede contribuir a problemas como la ansiedad, la depresión y la dificultad para establecer relaciones saludables.

¡PRESENTATE!

Dibuja o pega una foto tuya en el siguiente recuadro.



Ahora, haz una lista de pasatiempos y actividades extraprogramáticas que te guste realizar.



DATOS SOBRE TI

Color favorito

Animal favorito

Número favorito

Canción favorita

Comida favorita

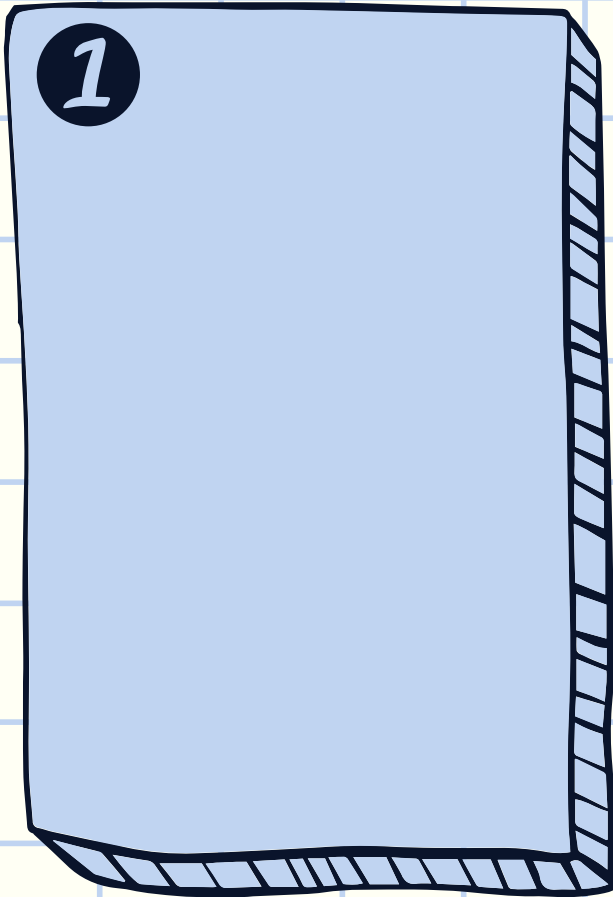
Lugar favorito

Persona favorita

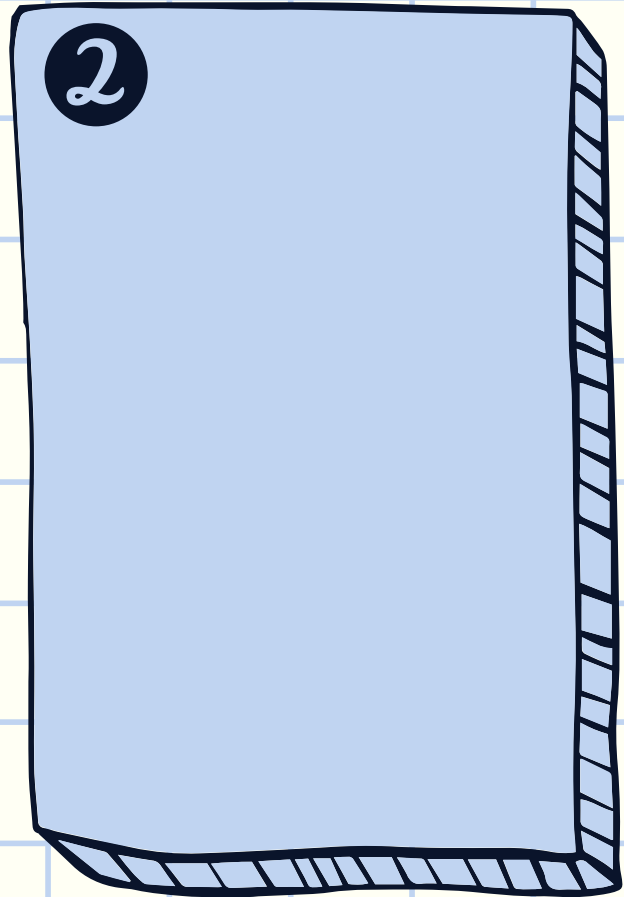
Película favorita



En el primer cuadro anota cosas que han dañado tu autoestima y en el segundo cuadro indica que has hecho o harías para mejorarla.

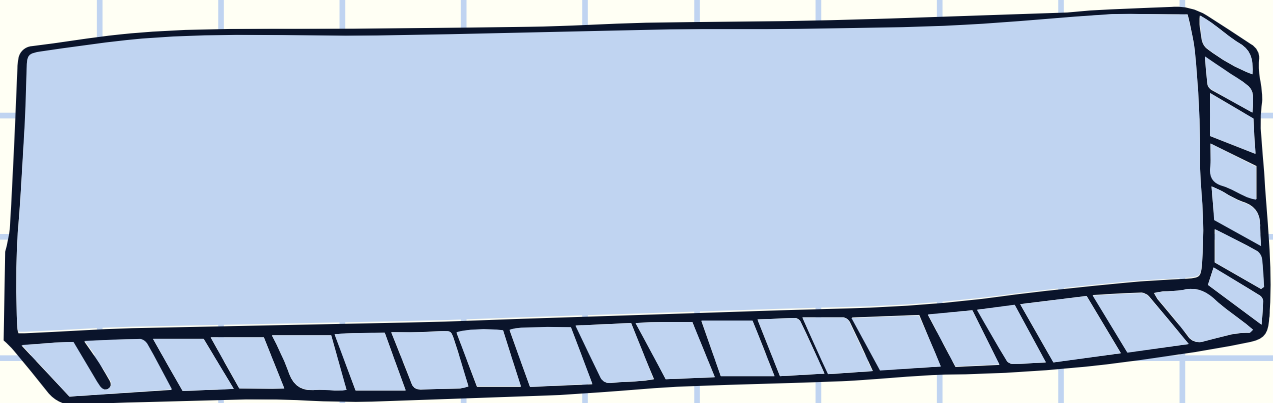


1



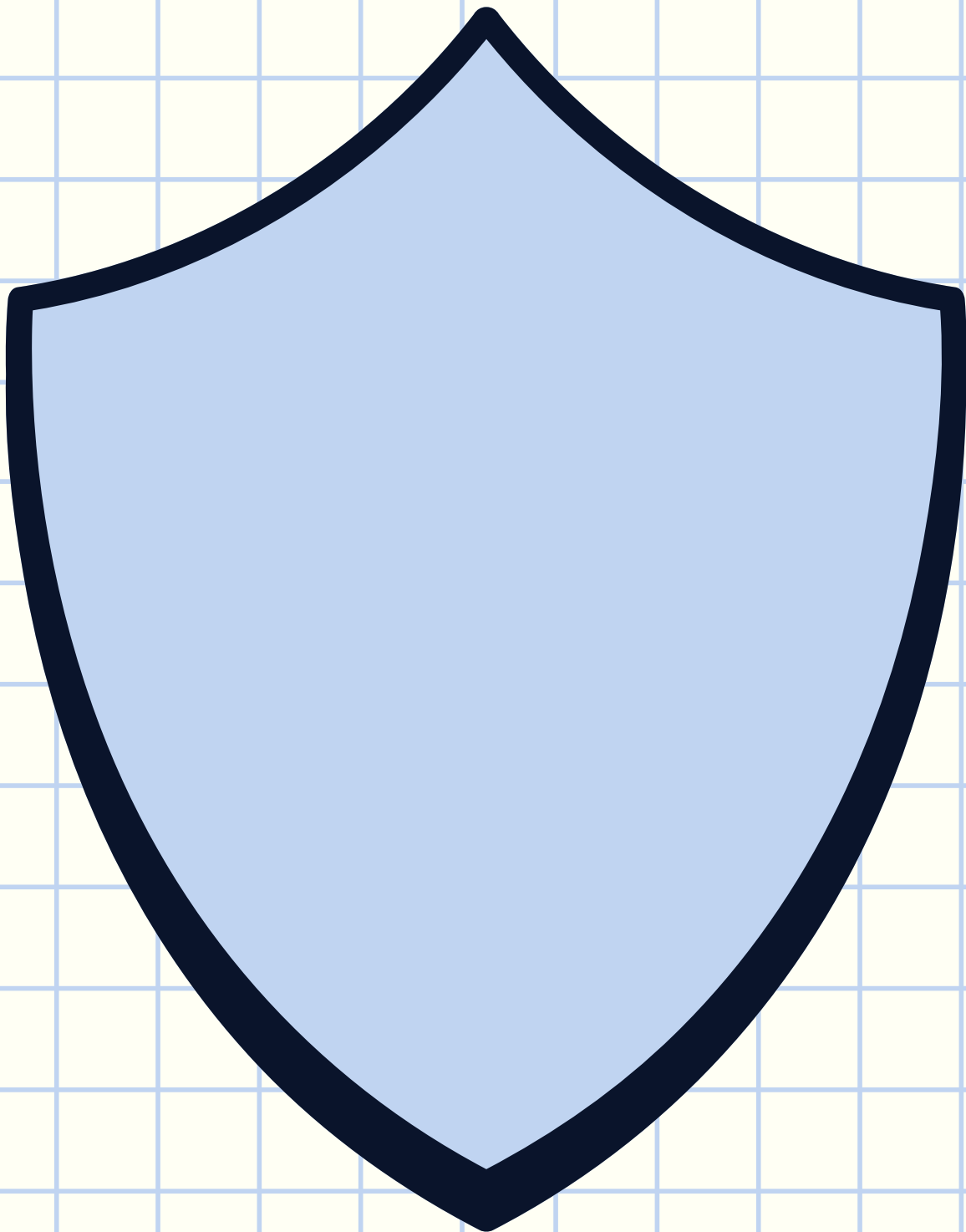
2

Escribe aquí un buen consejo que pudieras darte.



En el siguiente escudo escribe virtudes y cualidades positivas que te caractericen.

- Considera que aquellas son tus protectoras ante situaciones de riesgo, por eso es que están representadas en un escudo.



¿CÚAL ES EL MAYOR DESAFIO AL QUE DEBÍ ENFRENTARME?

¿Cómo me sentí?

¿Por qué me sentí así?

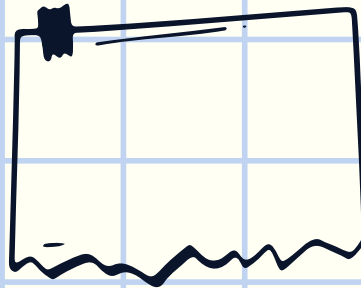
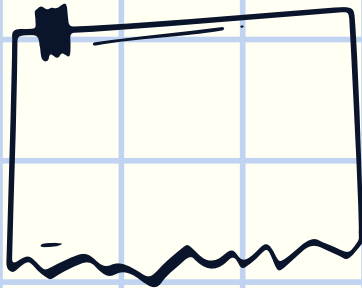
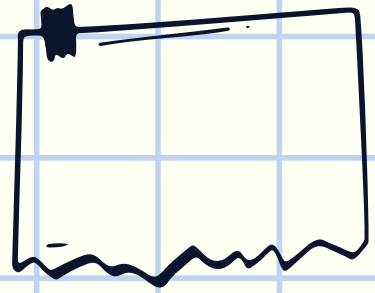
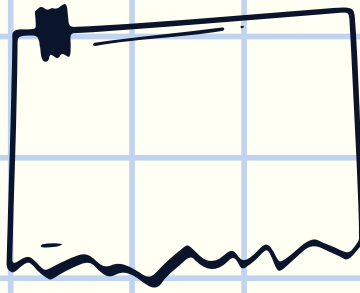
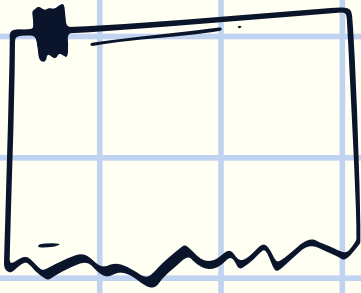
¿Qué hice para afrontarlo?

¿A quién se lo conté?

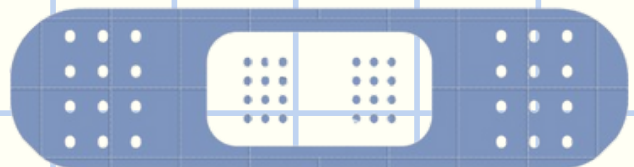
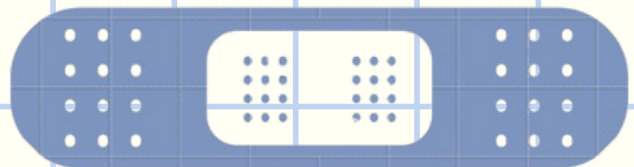
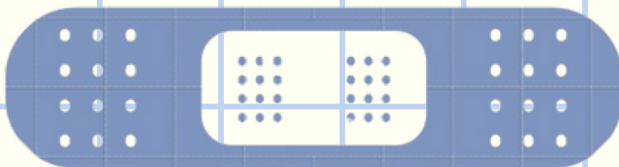
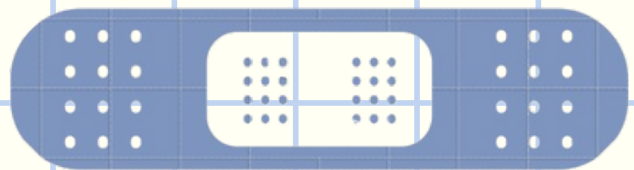
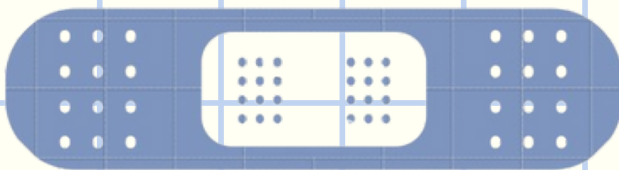
¿Se resolvió?

¿Qué aprendí de esa situación?

Piensa y escribe cosas que te hagan sentir valioso/a.



Escríbete el nombre de personas que han sido un apoyo para ti en momentos difíciles. Considera que aquellas estarán contigo en las buenas y en las malas y que puedes confiar plenamente en ellas.



Haz un listado de tus mayores logros. Cabe señalar que a menudo nos empeñamos en conseguir grandes logros, sin embargo, es crucial también valorar nuestras pequeñas victorias, aquellas nos hacen únicos.



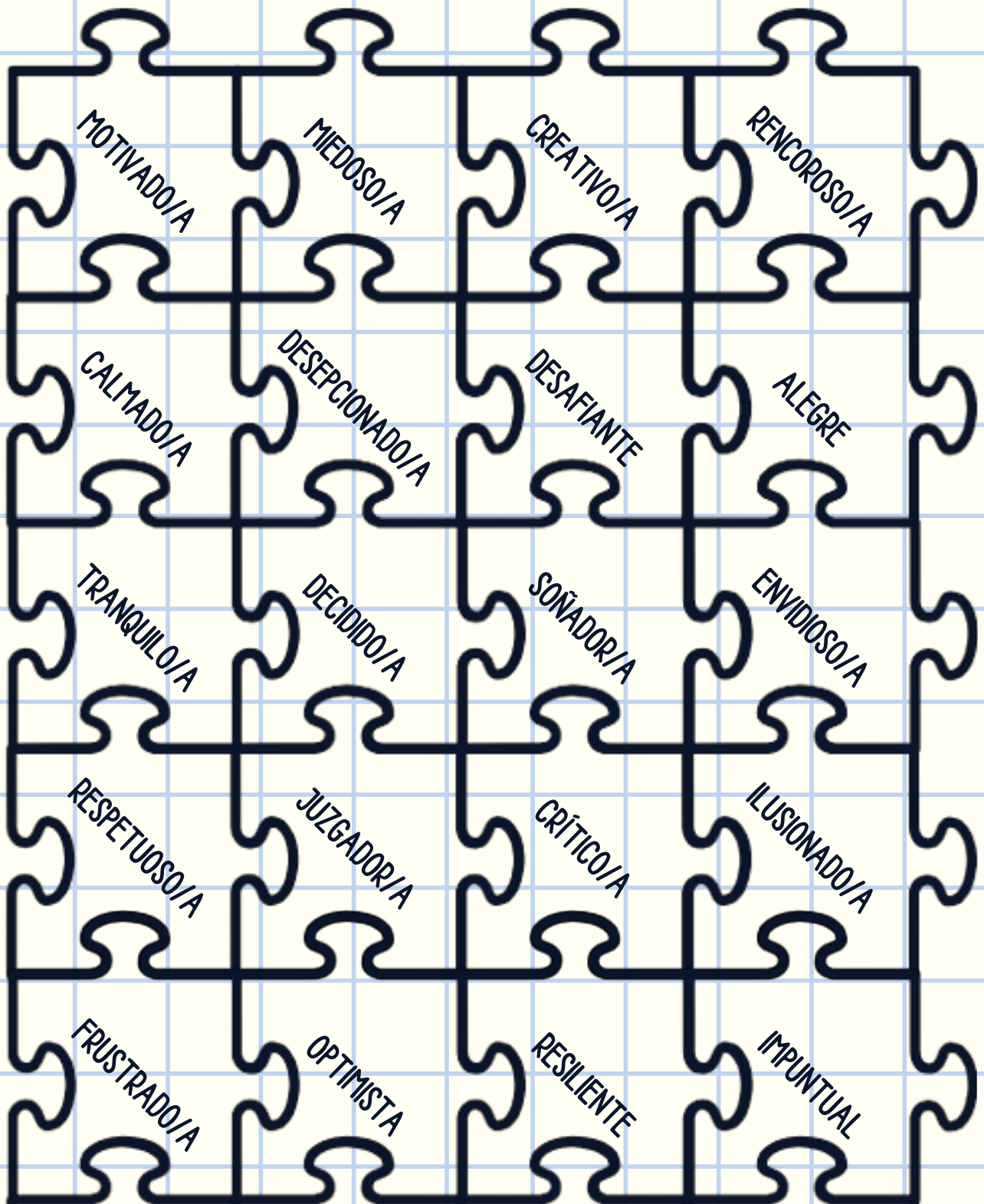
Ten horizontal blue lines for writing, each starting from the right side of a heart symbol and extending across the page.

Haz un listado de las cosas a las que has tenido miedo y has logrado enfrentar.

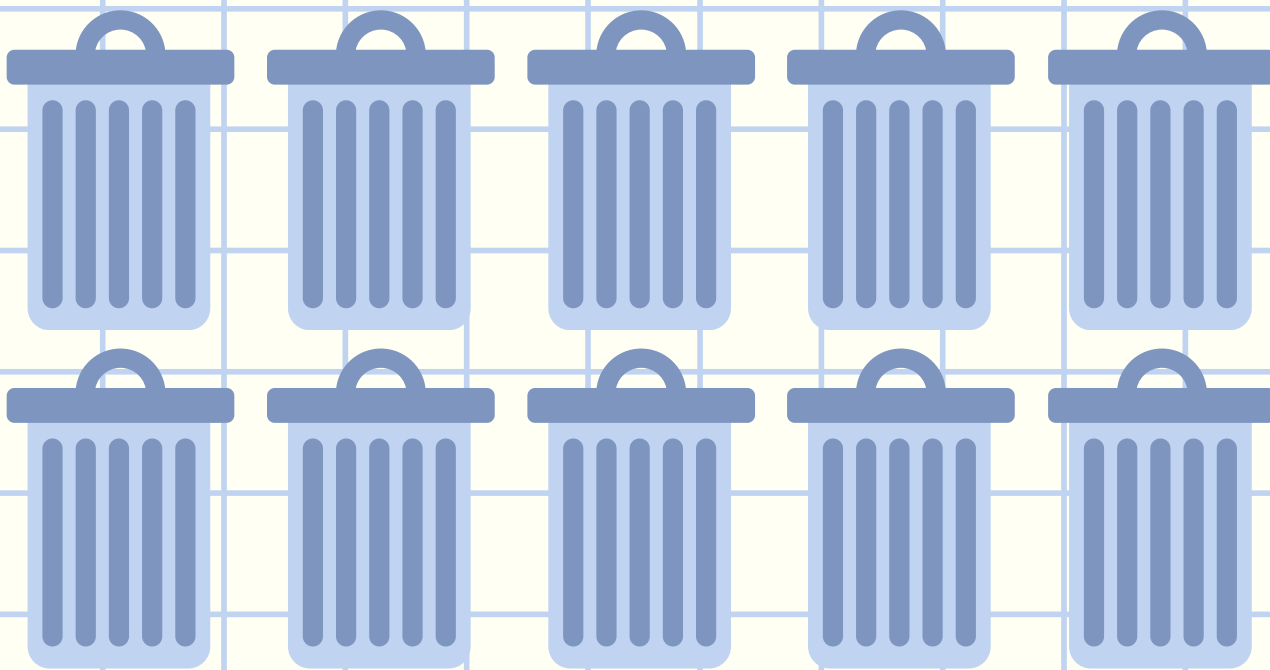


Ten horizontal blue lines for writing, each starting from the right side of a heart symbol and extending across the page.

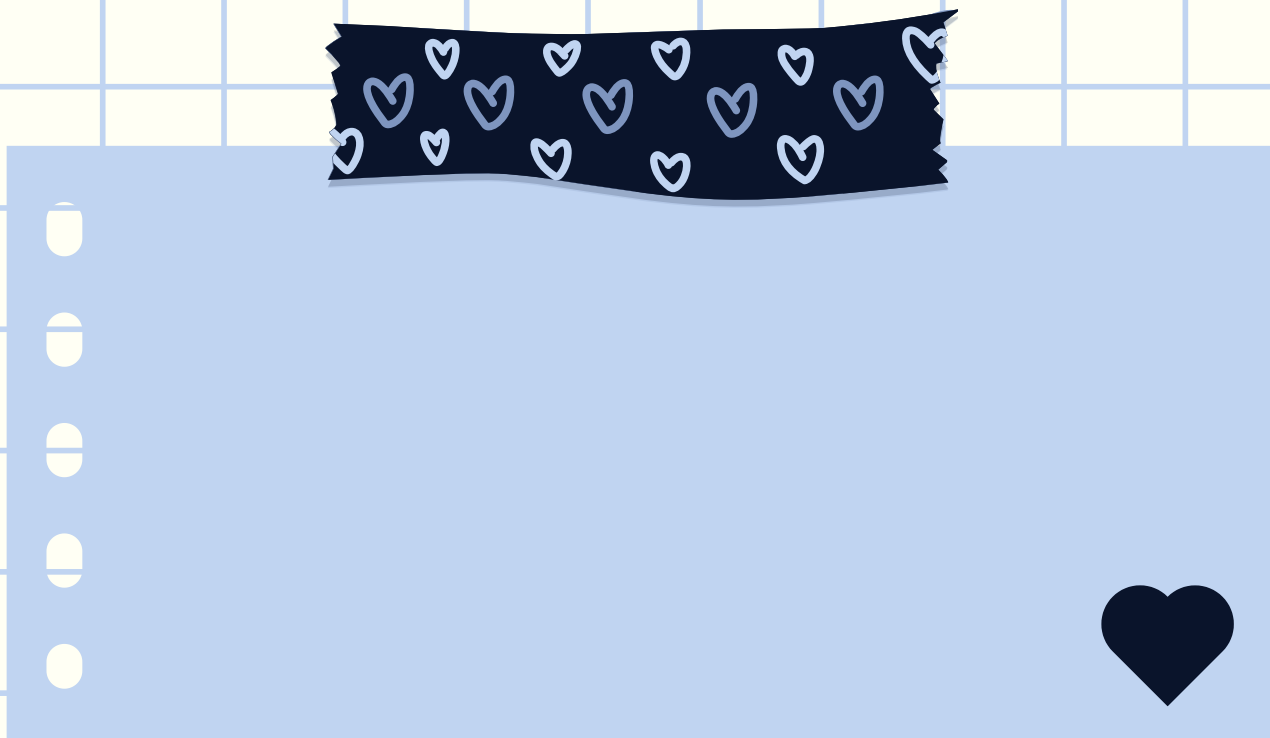
Colorea la pieza de puzzle con la que te identificas, todas ellas forman parte de tu personalidad y debemos aceptarlas y apreciarlas. Recuerda que eres tú quien más debe valorarte.



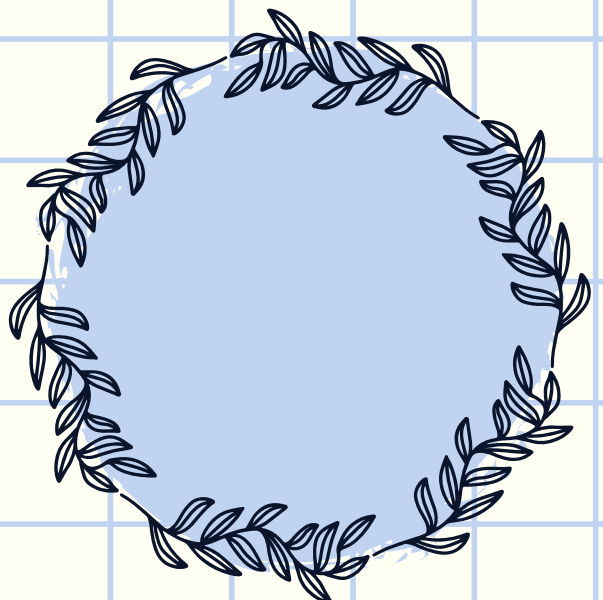
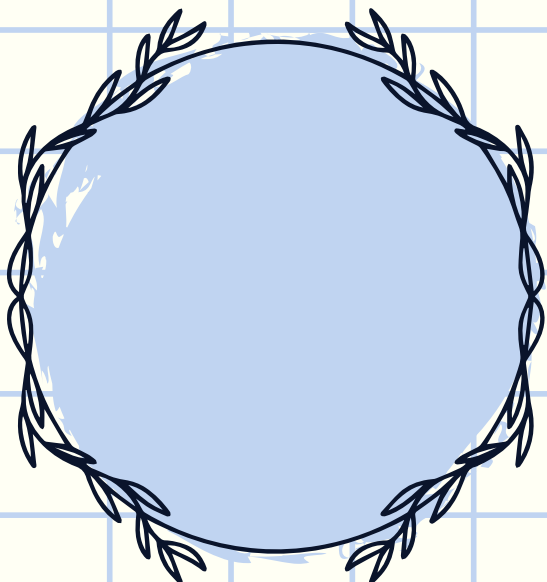
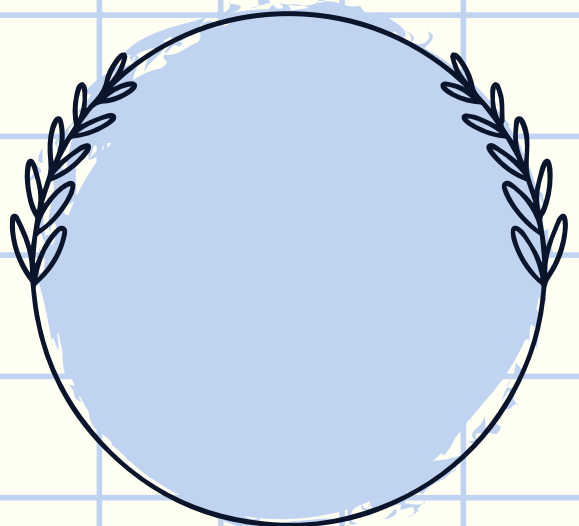
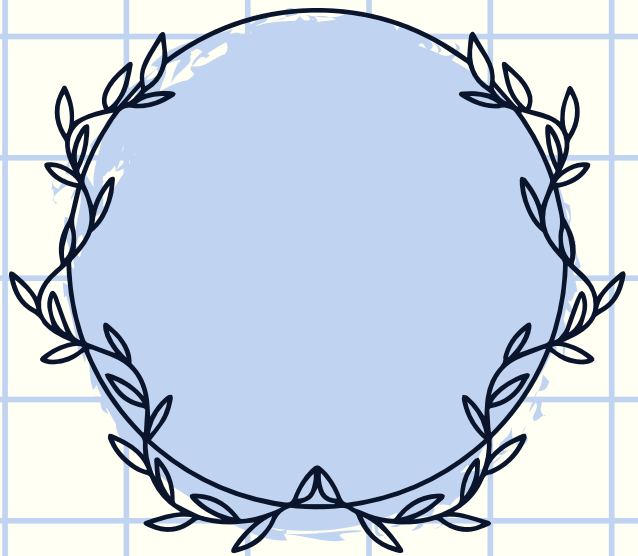
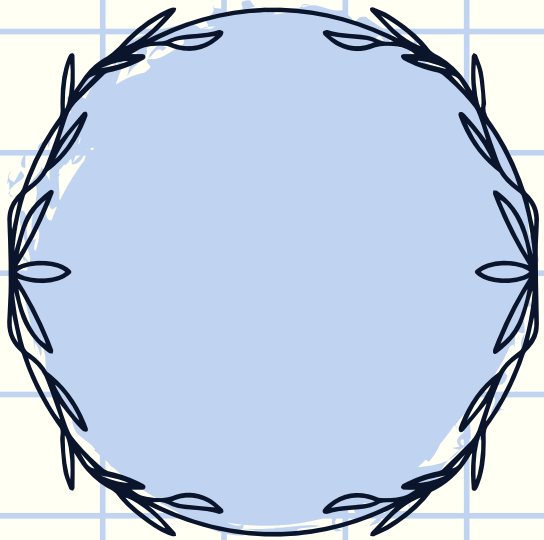
Ahora, vamos a lanzar a la basura, todas esas críticas y malas palabras que he escuchado o he dicho y pensado de mi mismo/a (Escríbelas dentro del tarro de basura).



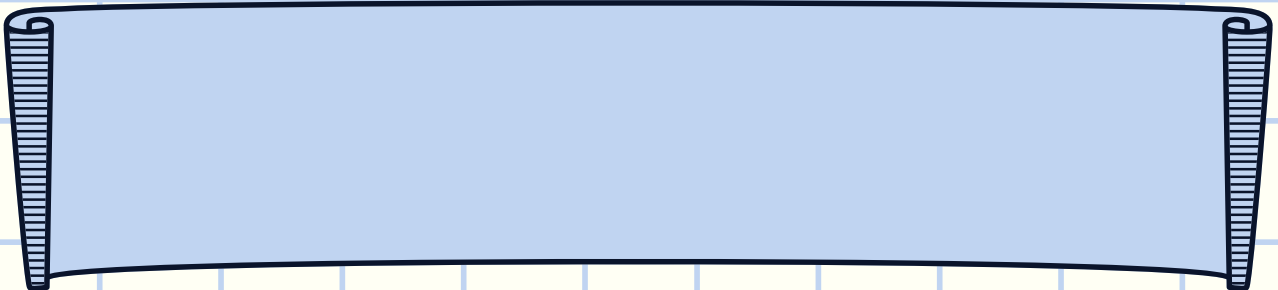
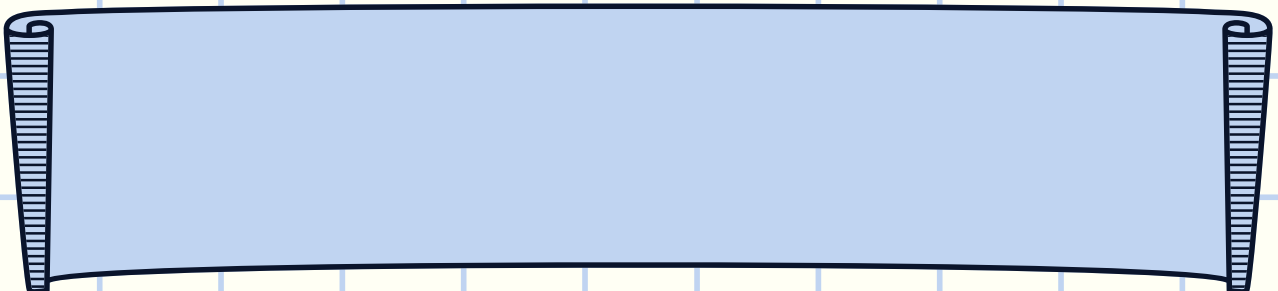
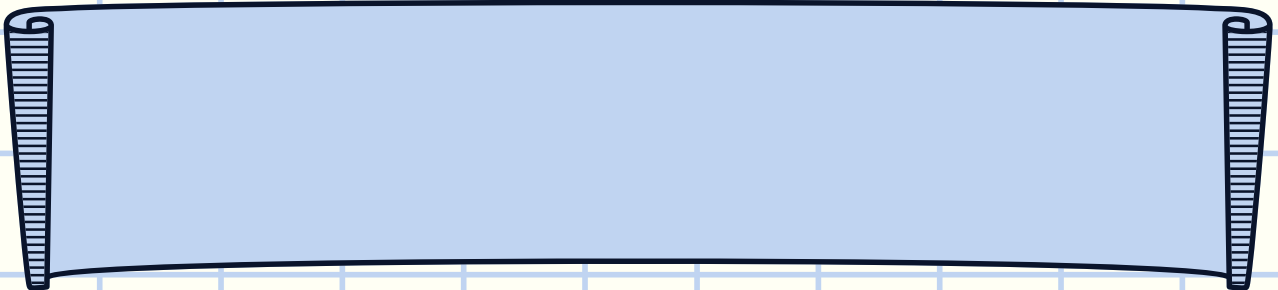
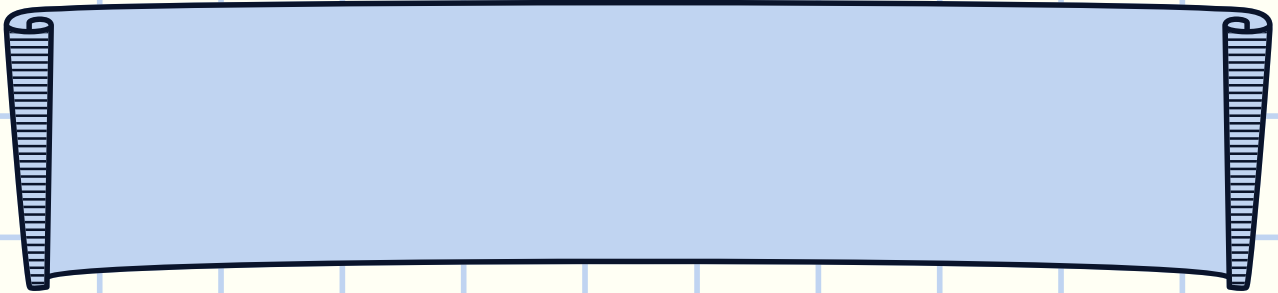
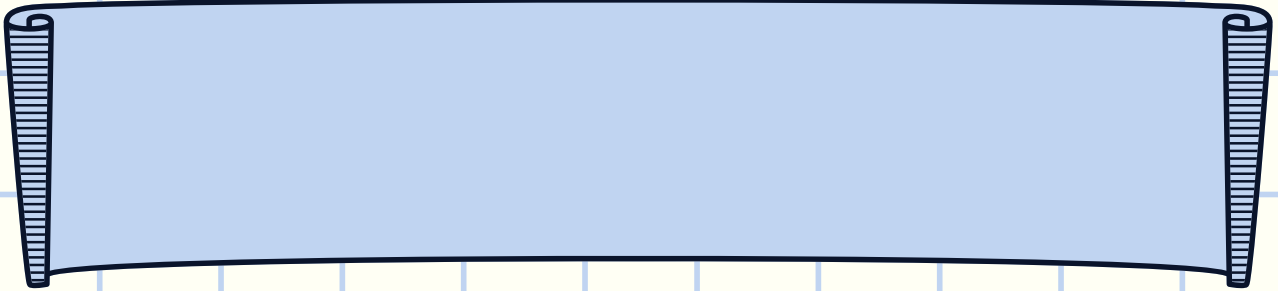
Aquello que me hace brillar es...



Quando te sientas abrumado/a ¡dibuja!



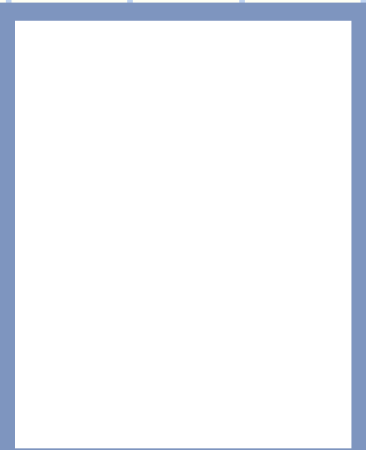
Escribe aquí situaciones en las que no has actuado del todo bien y quisieras que no se volvieran a repetir, mencionando qué harías para que no pasara otra vez.




¿Qué serías si fueras...?



UNA FRUTA



UNA PRENDA DE ROPA



UN ANIMAL IMAGINARIO



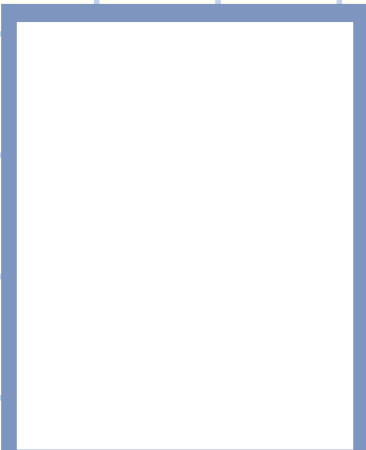
UN INSTRUMENTO



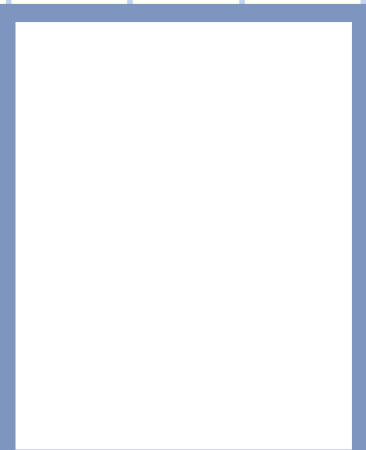
UN BAILE



UN SABOR



UN JUEGO



UN LUGAR



UNA CANCIÓN

Escribe aquí frases motivacionales que tengan sentido para ti.

”

”

”

”

Haz una lista de las personas con las que puedes ser

AUTÉNTICO/A

★

★

★

★

★

★

¡Has llegado al fin de este cuadernillo!

¡FELICITACIONES!

Como comunidad educativa esperamos que este material te haya sido de gran utilidad.

En múltiples ocasiones solemos enfocarnos sólo en lo negativo de nosotros mismos y esto genera una gran angustia, ya que nos impide ser quienes somos desde el corazón y desarrollarnos de forma beneficiosa para nuestro desarrollo personal.

Queremos decirte que no te quedes sólo con lo realizado en este cuadernillo, existen muchas otras prácticas que son favorables para formar una autopercepción saludable.

Considéralo como un punto de partida en este largo viaje de autoconocimiento, en el cual queremos acompañarte y brindarte toda la ayuda que nos sea permitida.

El equipo de psicólogas estará a disposición de ustedes, no duden en buscarnos en caso de requerir apoyo.