



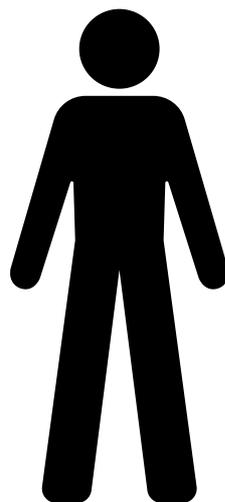
G R O W P S Y

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN AUTOESTIMA

La autoestima se construye en el contacto con las personas; padres, familia, amigos, profesores... todos acaban teniendo una influencia sobre la percepción que el individuo tiene de si mismo.

El entorno adquiere un papel importante durante la edad adulta, al igual que en la niñez.

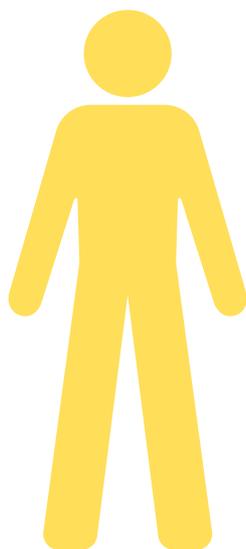
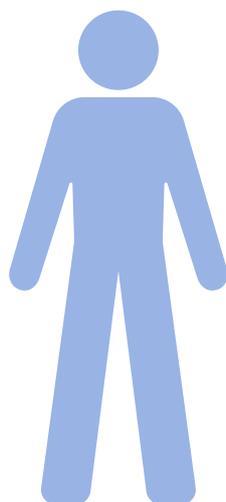
Dibuja las personas significativas que te han transmitido mensajes positivos de los que te acuerdes. Escribe sus mensajes al lado de cada persona; "La tía Luisa me decía: Seguro que vas a tener mucho éxito en este proyecto, confío en ti"





G R O W P S Y

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN AUTOESTIMA

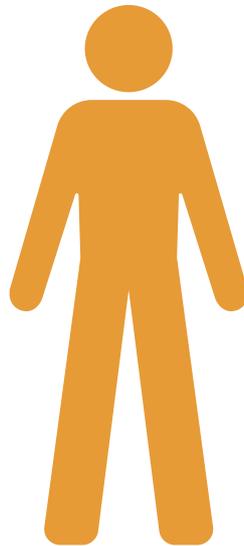




G R O W P S Y

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN AUTOESTIMA

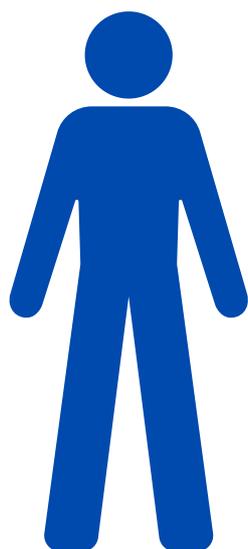
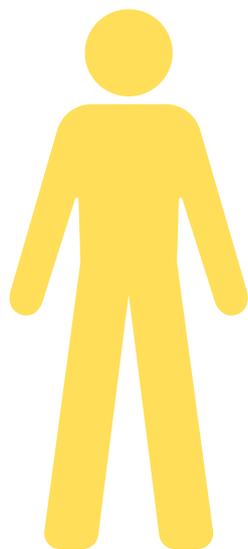
Dibuja las personas significativas que te han transmitido mensajes negativos de los que te acuerdes. Escribe sus mensajes al lado de cada persona; "Mi profesora me repetía que no sería capaz de sacarme bachillerato"





G R O W P S Y

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN AUTOESTIMA





G R O W P S Y

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN AUTOESTIMA

AHORA TACHA TODOS ESOS MENSAJES CON UN ROTULADOR NEGRO BIEN GORDO. EN ESTA PÁGINA ESCRIBE MENSAJES POSITIVOS QUE SUSTITUYAN TODOS ESOS MENSAJES NEGATIVOS.



G R O W P S Y

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN AUTOESTIMA

Según los mensajes que has ido recibiendo a lo largo de la vida, podrás tener una percepción más positiva o negativa de ti mismo. Esos mensajes recibidos desde pequeños se quedan grabados y se convierten en nuestro **diálogo interior**.

