

La Margarita de la Autoestima



****La Autoestima se construye por parcelas***

INSTRUCCIONES

TODAS LAS PERSONAS TENEMOS AUTOESTIMA (EXTERNA E INTERNA)

- EXTERNA: LO QUE **HAGO**

- INTERNA: LO QUE **SOY**

1. **INTERNA**: Dibuja un círculo grande (núcleo de la margarita) en el que rellenes con adjetivos cómo te describirías, cuáles son los rasgos/características que mejor te pueden definir. Ej: alegre, impuntual, constante, perezoso.
2. **EXTERNA**: Ahora rellena los pétalos de la flor. Qué áreas principales de la vida tienes más presente, y qué características o atributos (adjetivos) te proporcionan esas áreas, es decir, qué dicen de ti. Ej: psicólogo, deportista, familiar.
3. **AUTOESTIMA COMPLETA**: **La suma de las dos**. Puede que algunos adjetivos se repitan en lo externo e interno, ya que **la autoestima se construye bidireccionalmente**: tanto de fuera a adentro como de dentro a afuera

*RECUERDA QUE ES POSIBLE TENER UNA MEJOR AUTOESTIMA (MÁS ALTA O MÁS FUERTE) EN UNAS ÁREAS Y EN OTRAS NO TANTO. PERO **ES IMPOSIBLE NO TENER AUTOESTIMA**