



ACTIVIDADES

Técnica 1

Piensa en 5 logros que hayas conseguido a lo largo de tu vida: Terminar tu carrera, trabajar en el sector que querías, aprender un tercer idioma, tocar un instrumento musical, aprender a cocinar solo, lograr seducir a tu pareja, etc.

Si te cuesta encontrarlos es porque no estás siendo generoso contigo mismo, así que imagínate que ese éxito lo hubiera conseguido un amigo, ¿qué le dirías?, ¿cómo se lo reconocerías?

Luego piensa qué características personales positivas son necesarias para conseguir cada uno de esos logros: la curiosidad, la iniciativa, etc.

Ya lo tienes, **¡ÉSTAS SON TUS FORTALEZAS!**

Técnica 2

La gratitud es una fortaleza muy relacionada con la autoestima, pon a prueba esta técnica para practicarlas.

- Carta a una persona muy querida: La actividad consiste en escribirte a ti mismo una carta describiéndote en tercera persona. Solo tienes 20 minutos para completarla.
- Sigue escribiéndote en tercera persona como si la carta la escribiera una persona que te quiere mucho.

- Termina escribiendo textual el siguiente párrafo: “yo creo que se sorprendería si supiera lo importante y especial que es para mí, porque la verdad es que es la persona con la que tengo la relación más estimulante, apasionante y duradera de mi vida”.

Técnica 3

HAZ EJERCICIO

Los resultados del mayor estudio realizado sobre ejercicio y autoestima demostraron que, siempre que sea de mediana intensidad, hacer deporte incrementa la autoestima a corto plazo.

Treinta minutos de ejercicio aeróbico moderado al día son suficientes para reducir los niveles de cortisol y aumentar tu bienestar gracias a la liberación de endorfinas.

¡Muévete!

Bibliografía

Castro, S. (marzo de 2020). <https://www.iepp.es/que-es-autoestima-tecnicas-para-mejorarla/>.

El desarrollo de la autoestima. (s.f.). 43 - 69.