

3232

Influencia de la autoestima

¿Que observas en la imagen o video?

R/ tipos de autoestima

Autoestima

La autoestima es la percepción emocional que tenemos de nosotros mismos, crea una visión que tiene gran influencia en la forma en que nos relacionamos con otras personas y en la forma que vivimos.

¿Como influye su familia?

Familia con mensajes invalidantes

Que mi papá me dice que todo lo hago mal o que soy tonta...

¿Como te autocuidas?

R/ tengo una buena alimentación adecuada, ejercicio, disfruto mi tiempo libre, jugar, caminar, ir al parque.

¿Como te respetas?

Soy honesta conmigo misma, no permito que alguien me manipule o me haga sentir inferior, soy segura de mi misma.

¿ Te aceptas como eres?

R/ Si

¿ Que aprendio?

R/ El tema

¿ Que le gusto?

R/ todo

¿ Que se le dificulto?

R/ Nada