

# ELEVACIÓN DE AUTOESTIMA

Este cuaderno de trabajo está diseñado para ayudarte a mejorar tu autoestima a través de actividades y reflexiones. Recuerda que el camino hacia una autoestima saludable es un proceso continuo y personal.

## ACTIVIDAD 1: REFLEXIONES POSITIVAS

**Instrucciones:** Cada mañana, escribe tres cosas sobre ti mismo que te gusten o de las que te sientas orgulloso. Pueden ser cualidades, logros, o incluso pequeñas victorias del día anterior.

## ACTIVIDAD 2: METAS PERSONALES

**Instrucciones:** Escribe tres metas personales que quieras alcanzar. Piensa en metas que te hagan sentir bien contigo mismo y que sean alcanzables. Después, planifica pequeños pasos para lograr estas metas.

## ACTIVIDAD 3: AFIRMACIONES POSITIVAS

**Instrucciones:** Elige tres afirmaciones positivas que resuenen contigo. Repítelas cada mañana y cada noche. Puedes escribirlas aquí y pegarlas en un lugar donde las veas a diario.

## ACTIVIDAD 4: GRATITUD

**Instrucciones:** Al final del día, escribe tres cosas por las que estés agradecido. Estas pueden ser experiencias, personas en tu vida, o aspectos de ti mismo.

## ACTIVIDAD 5: DESAFÍOS SUPERADOS

**Instrucciones:** Reflexiona sobre un desafío que hayas superado recientemente. Escribe cómo te sentiste antes, durante y después de superarlo. Piensa en las fortalezas que utilizaste para superar este desafío.