

AUTOESTIMA **POSITIVA**



Las personas que tienen una autoestima alta son personas **seguras** de sí mismas que tienen la capacidad de **vivir y disfrutar** de su vida de una forma **sana y equilibrada**, manteniendo una actitud positiva ante los desafíos y los distintos retos que se les presentan.





EL ÁRBOL DE LOS LOGROS

Es una sencilla técnica que te permitirá reflexionar sobre tus logros y cualidades positivas y centrarte en ellas.

Con esta técnica podrás evaluar en un momento tu nivel de AUTOESTIMA, ya que ilustra muy bien tu estado de ánimo.

01

LISTA "VALORES POSITIVOS"

Elabora una lista de todos tus valores **positivos**, ya sean cualidades personales (paciencia, valor...), **sociales** (simpatía, capacidad de escucha...), **intelectuales** (memoria, razonamiento...) o **físicos** (atractivo, agilidad...).



02

LISTA "LOGROS"

Elabora otra con todos los logros que hayas conseguido en la vida. Da igual si esos logros son **grandes** (trabajo, hijos, estudios, reconocimiento personal...) o **pequeños**, (cocinar, trabajos manuales...)



03

DIBUJA TU "ÁRBOL DE LOS LOGROS"

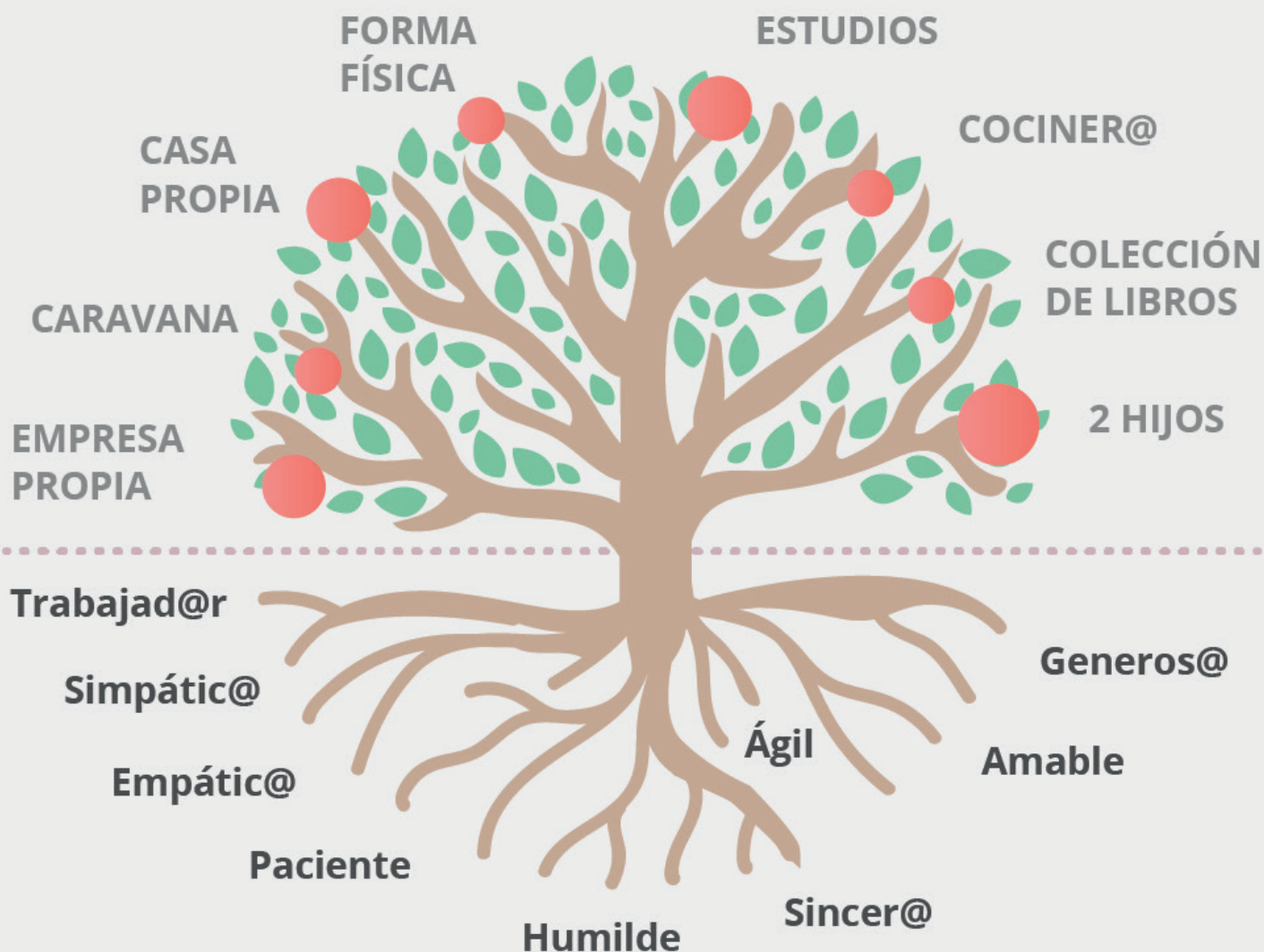
Haz un dibujo grande, que ocupe toda la hoja y dibuja las raíces, y los frutos. Haz raíces y frutos de diferentes tamaños*.

- ➡ En cada una de las **raíces** debes ir colocando uno de tus **valores positivos** (1ª lista).
- ➡ En los **frutos** iremos colocando de la misma manera **nuestros logros** (2ª lista).

**Pondremos nuestros logros y valores más importantes en las raíces y frutos grandes y los menos relevantes en los pequeños.*

EJEMPLO

"ÁRBOL DE LOS LOGROS"



- ➡ Una vez que lo tengas acabado, **contéplalo y reflexiona** sobre él. Es posible que te **sorprenda la cantidad de cualidades que tienes** y todas las **cosas importantes que has conseguido** en la vida.
- ➡ Si quieres, puedes **enseñárselo a alguien de confianza para que te ayude a añadir más raíces y frutos** que él haya visto en ti y de los que no seas consciente.



¡DESARROLLA HÁBITOS SALUDABLES QUE FORMEN PARTE DE TU RUTINA!

PARA MÁS INFORMACIÓN

www.granadasinadicciones.es



Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA

