La autoestima

Las personas con alta autoestima son conscientes de qué cosas pueden hacer bien y cuáles pueden mejorar.

- Se sienten bien con ellos/as mismos/as.
- Expresan su opinión de manera libre.
- No tienen miedo a hablar con otras personas.
- Saben identificar y expresar de manera correcta sus emociones a otras personas.
- Participan en las actividades de grupo espontáneas sin problemas.
- No tienen miedo ni se bloquean ante un posible reto.
- Luchan por alcanzar lo que quieren.
- Son capaces de disfrutar con las cosas divertidas del día a día.
- Se aventuran en nuevas actividades.

En *Descárgate* encontrarás información y dinámicas que podrás utilizar para trabajar la autoestima con tus alumnos, jóvenes, etc.

□□□□□

Puntuación: 5 de 5.

Descárgate el **Taller de la Autoestima**:

sesion-2Descarga

---

más recursos

A Mi Yo Adolescente.

de BBVA aprendemos juntos