



Plan para cuidar la autoestima

Con esta actividad, podrás identificar y tomar conciencia sobre qué pensamientos, sentimientos y conductas tienes en determinadas situaciones, que te pueden ayudar a cuidar tu autoestima y cuáles te pueden estar perjudicando. Elige una situación concreta, del presente o pasado, en la que hayas tenido que afrontar un reto o un problema: puede ser personal o relacionado con el fútbol. Conecta con ese momento, revive la situación y contesta en 2-5 líneas a las siguientes preguntas:

- **¿Cuál es el reto?**
- **¿Qué pensamientos vienen a tu cabeza cuando piensas en el reto?**
- **¿Qué sentimientos se generan en ti al pensar en el reto?**
- **¿Qué comportamientos tienes respecto al reto?**

Analiza tus pensamientos, sentimientos y conductas ante la situación/reto y rellena la tabla:

Respecto al reto o problema definido	Me ayuda a cuidar mi autoestima	Puede dañar mi autoestima
Pensamientos: -Creencias -Distorsiones cognitivas -Autocrítica	Creencias potenciadoras: Distorsiones: Voz del guía:	Creencias limitantes: Distorsiones: Voz del crítico:
Sentimientos		
Conductas		

Identifica una acción para cuidar tu autoestima (máximo 3-5 líneas): elige uno de los aspectos que has identificado que puede dañar tu autoestima e identifica entre 1-3 acciones que puedes realizar para cambiar ese pensamiento/sentimiento/ conducta, por otra/o, que te ayude a cuidar tu autoestima.

PLAN DE ACCIÓN PARA CUIDAR MI AUTOESTIMA

Hablarme de forma más positiva a mí mism@, calmar y relajar la mente antes de ponerme a estudiar tener presente (hacer un mural) de mis fortalezas y utilizarlas a mi favor para estudiar.

Pensamiento/Sentimiento /Conducta NEGATIVA	ACCIONES	Pensamiento/Sentimiento /Conducta(Transformación) POSITIVA
	1	
	2)	
	3)	

