



CUADERNILLO DE ACOMPAÑAMIENTO

ABRAZÁNDOME

meroki

INDICE

1. INSTRUCCIONES
2. ESCRIBIENDO Y DESCRIBIÉNDOME
3. ESCALERA AL AMOR PROPIO
4. CAMINO A MI AUTOESTIMA
5. LOS DEMÁS Y MI AUTOESTIMA
6. MI APOYO
7. REESCRIBIENDO LO QUE ESCUCHO
8. LO QUE ME DIGO PARTE 1
9. LO QUE ME DIGO PARTE 2
10. CUANDO ME HABLO
11. SE BUSCA
12. HABITANTE DEL UNIVERSO
13. UN WHATSAPP
14. EL MURO DE LA FORTALEZA
15. MIS AMIGOS VEN EN MI
16. MI FAMILIA VE EN MI
17. MI ÁRBOL
18. MI CIUDAD
19. INFORME ESPECIAL
20. DÍA PERFECTO
21. MUSEO DE PENSAMIENTOS
22. GOMA DE BORRAR
23. MI HUERTO DE AMIGOS
24. MIS VERSIONES
25. LA VERSIÓN QUE QUIERO
26. GLOBOS DE LOS DESEOS
27. HE APRENDIDO



INSTRUCCIONES

Este cuadernillo con ejercicios y actividades fue creado para ayudarte a reconocer y ver tus propios recursos, fortalezas y potencialidades a desarrollar y así, ir construyendo la mejor versión de ti.

Cada actividad está pensada para que sea un acompañamiento con tu psicólogo/a o terapeuta, por lo que es importante que sigas sus sugerencias y modo de usar este material.

Puede que lo uses desde el computador o impreso. Si decides usar la primera opción ten en cuenta lo siguiente:

- Es un archivo en PDF y puedes escribir sobre él! Sólo debes recordar poner "Guardar" cada vez que termines de usarlo, así la nueva información quedará registrada.
- Usa el índice para llegar más rápido a cada actividad.
- Cuando quieras volver al inicio, haz click en este ícono  que te llevará nuevamente al índice.

Disfruta el viaje contigo!



ESCRIBIÉNDOME Y DESCRIBIÉNDOME



Este cuadernillo pertenece a:

Mi edad es:

Vivo con:

Estudio en:

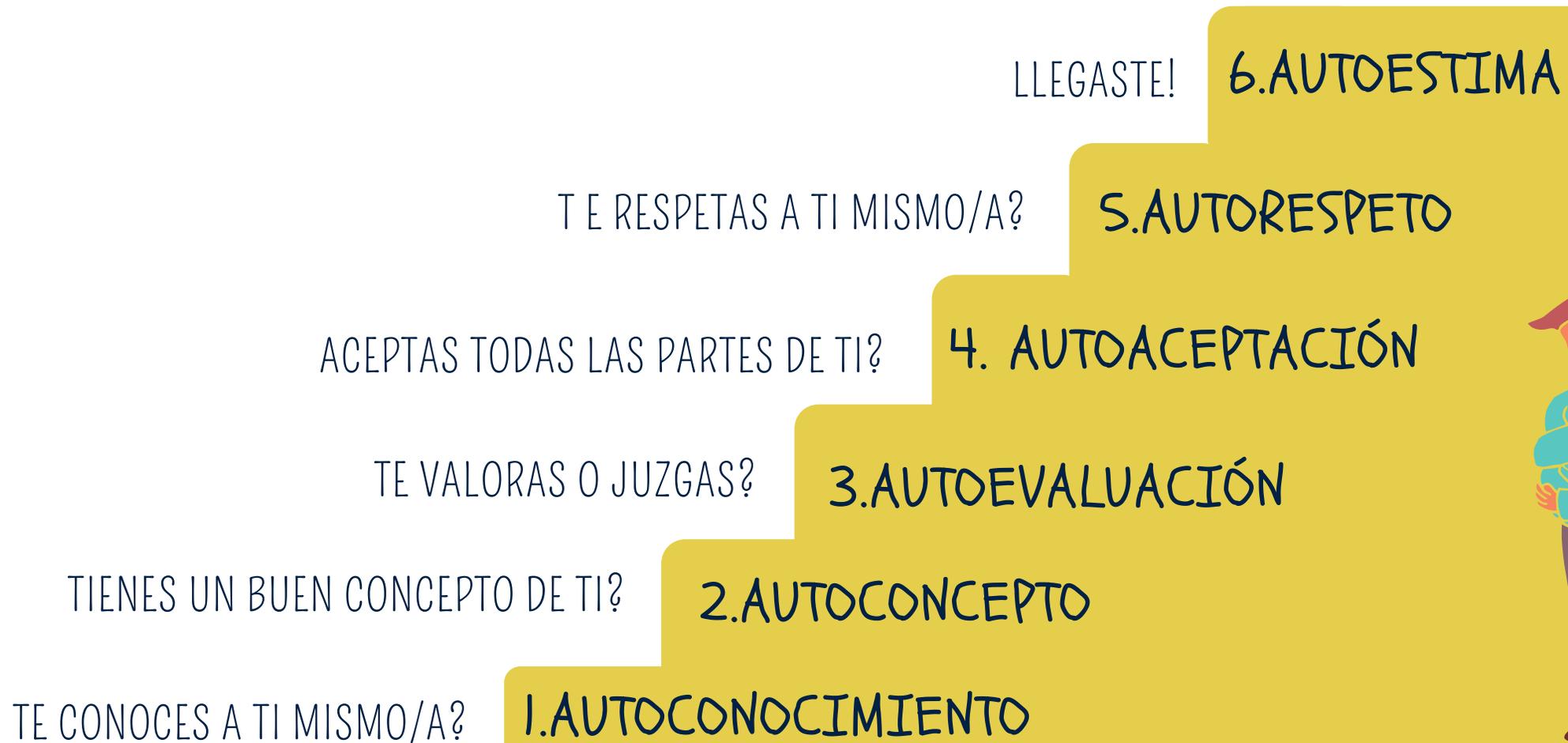
Me gusta:

No me gusta:



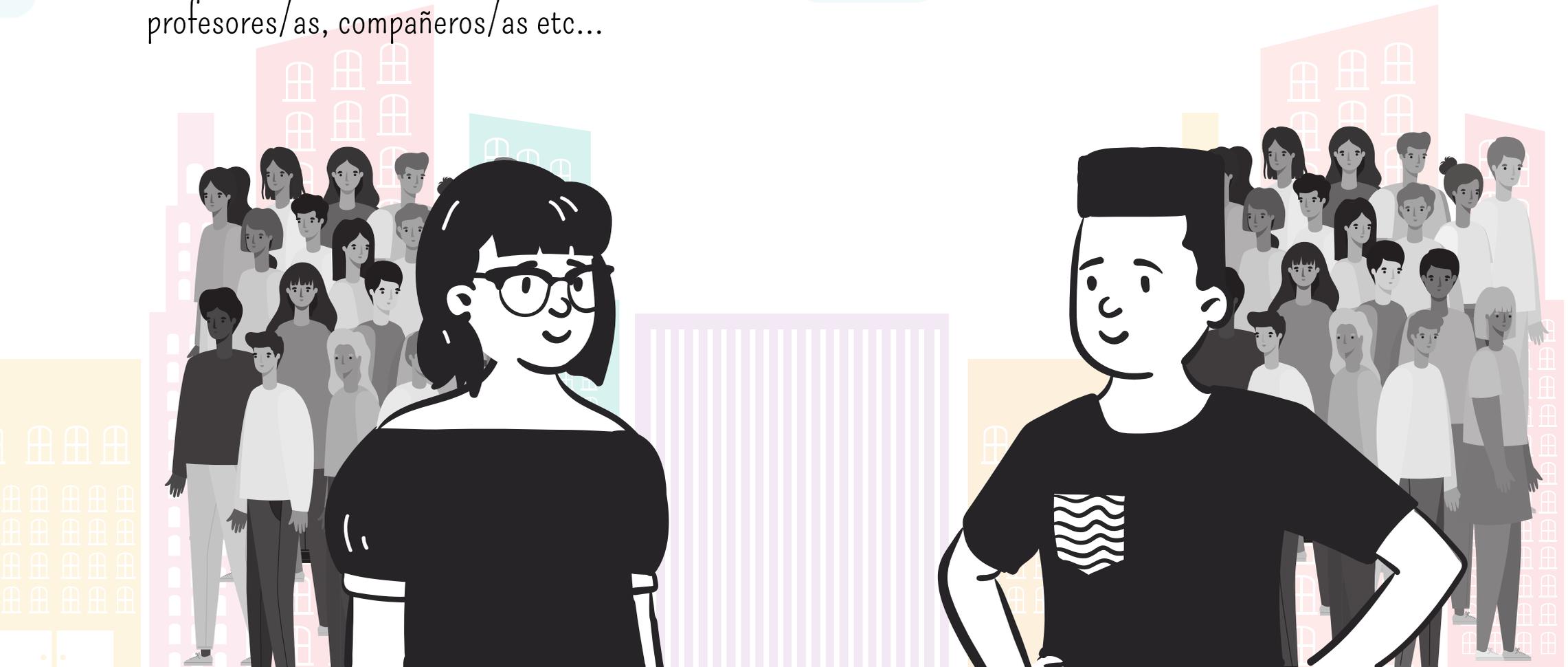
ESCALERA AL AMOR PROPIO

Para llegar al amor propio, tenemos que haber subido todos los niveles de esta escalera.
En cual escalón estas tú?



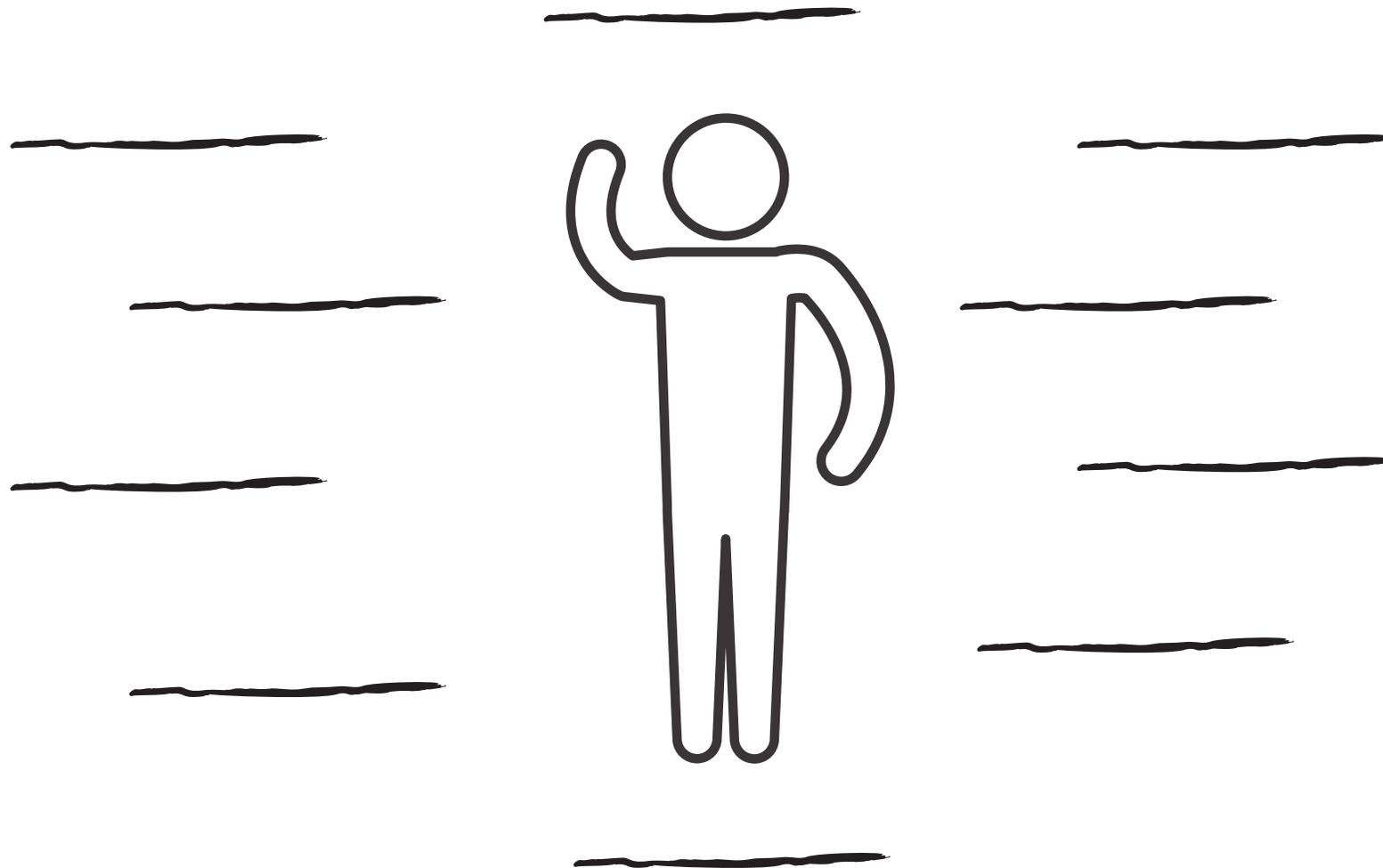
CAMINO A MI AUTOESTIMA

Autoestima es el o los sentimientos que emergen en ti cuando piensas en la idea y opinión de ti mismo/a. Esta puede ir cambiando, aumentando y variando, no sólo se va construyendo con lo que pensamos y nos contamos de nosotros mismos, sino también está influida por nuestras experiencias, familia, amigos/as, profesores/as, compañeros/as etc...



LOS DEMÁS Y MI AUTOESTIMA

Escribe en estas líneas, los nombres de las personas que crees han influido o influyen en la opinión que tienes de ti, ya sea por un aporte positivo o negativo.



A central stick figure with one arm raised, surrounded by horizontal lines for writing.

MI APOYO

Escribe el nombre de las personas cercanas a ti que sientes te comprenden y en quienes confías.

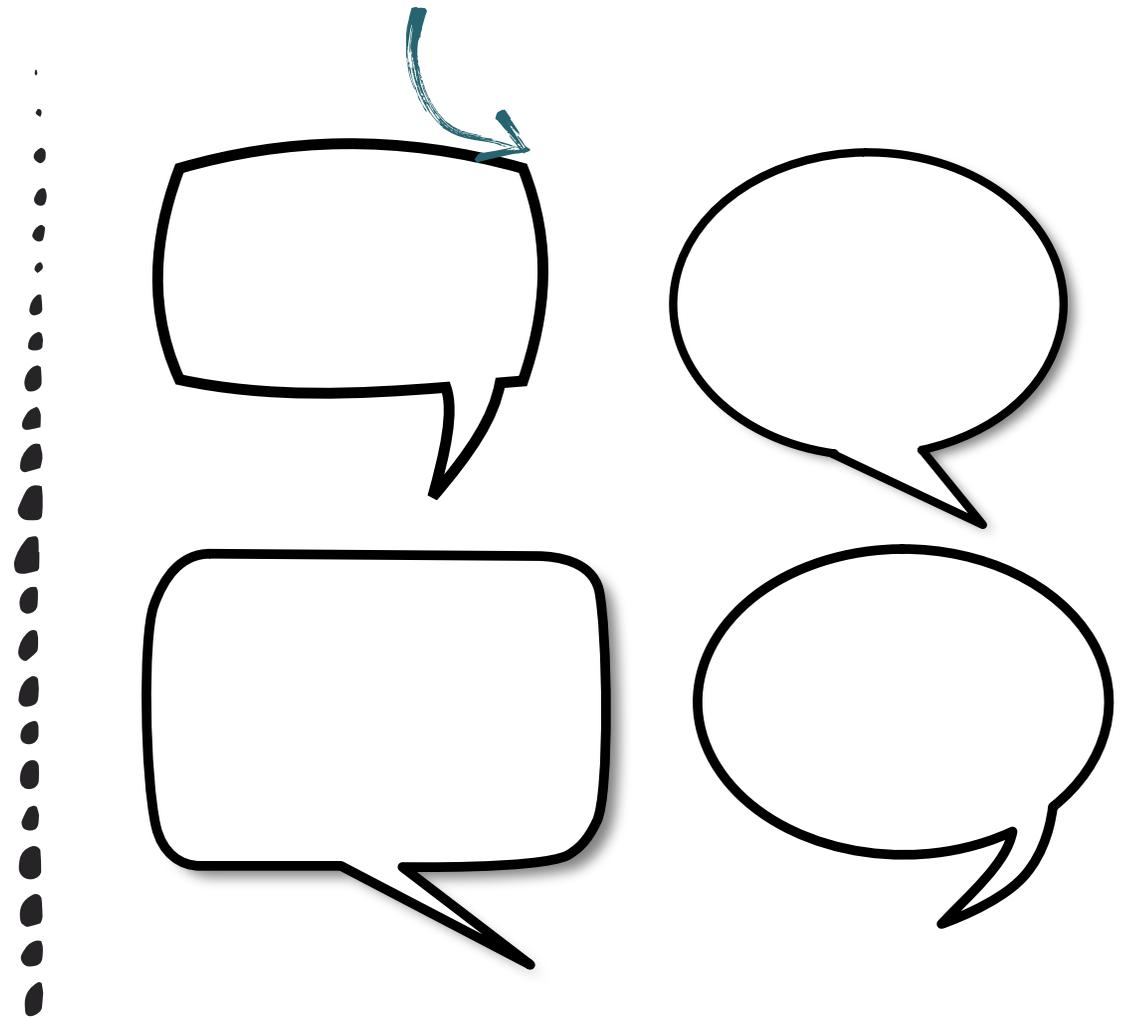
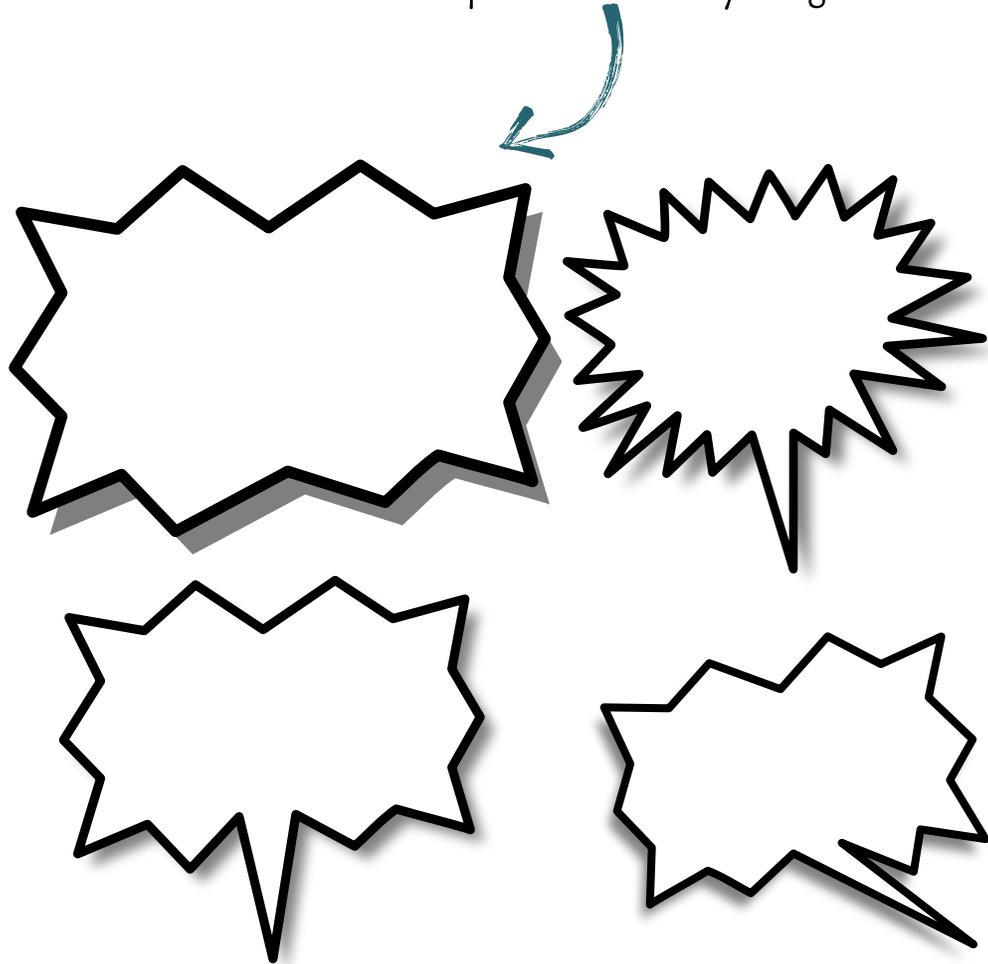
NAME:

Este es tu grupo de apoyo, con quienes te sientes cómodo o cómoda y te ayudan.
siempre es bueno recordarlos!

RE ESCRIBIENDO LO QUE ESCUCHO

En ocasiones las personas que mencionaste en las actividades anteriores dan mensajes y dicen cosas que nos pueden hacer sentir mal con nosotros mismos.

Escribe las frases que recuerdes y luego transfórmalas en lo que te gustaría haber escuchado.





LO QUE ME DIGO

A veces conversamos con nosotros mismos! Nos decimos frases, nos felicitamos o también nos retamos.... escribe las frases que te dices a ti mismo o misma en estas situaciones:

Cuando te equivocas más de una vez en algo:

Cuando te dicen que hiciste algo bonito, rico o bien:

Cuando te piden hacer algo que no quieres y lo terminas haciendo igual:



LO QUE ME DIGO

Cuando descubres que te gustan las mismas cosas de alguien que no te cae bien:

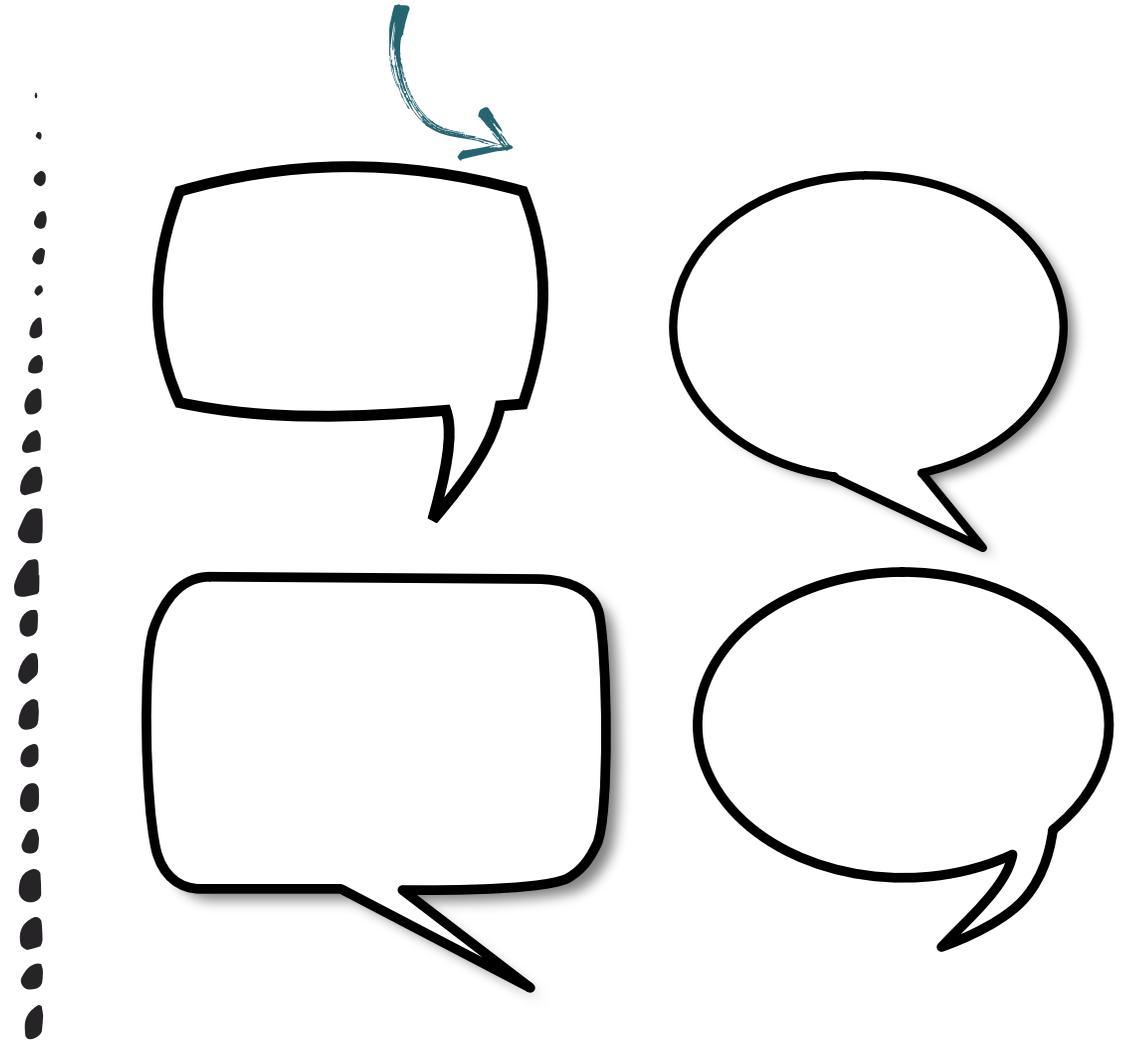
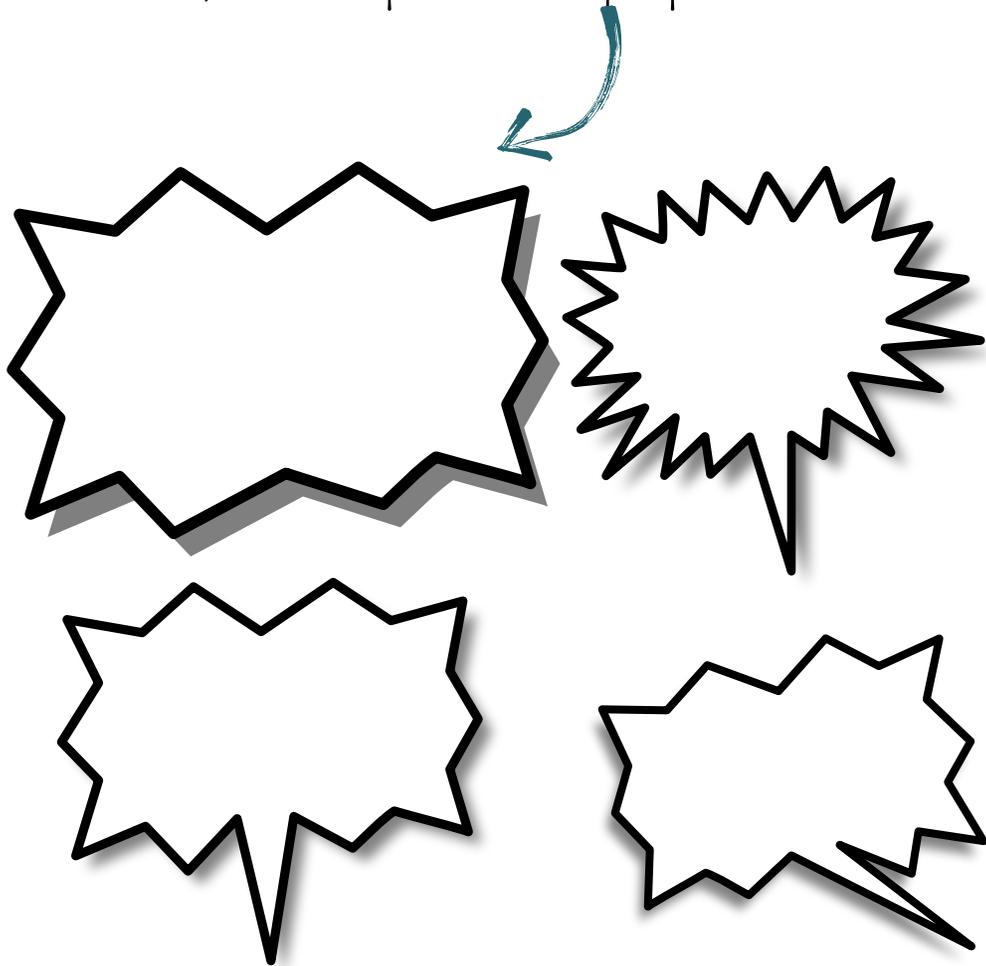
Cuando sales y se te olvida la mascarilla o te descuidas con el lavado de manos:

Cuando tienes clases online y no tienes ganas de conectarte:



CUANDO ME HABLO

Ahora que ya sabemos algunas frases que te dices en ciertas situaciones, haremos el siguiente ejercicio! Escribe en la mitad izquierda de la hoja las frases que te dices a ti que consideras negativas y en la otra mitad, la forma positiva en que podrías decírtelas.





SE BUSCA

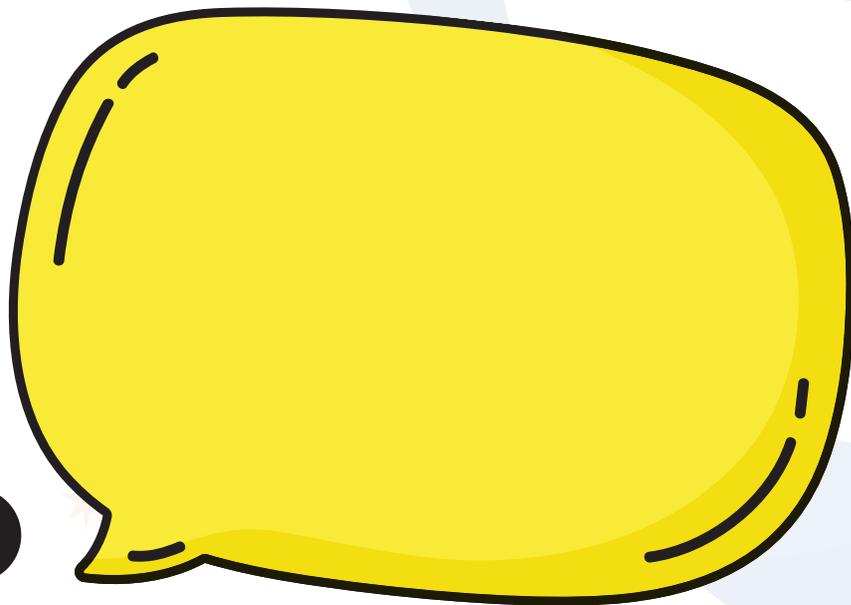
Te están buscando por muchas partes! Y necesitan una descripción física de ti. Escribe en el afiche, cómo podrían reconocerte los y las caza recompensas.





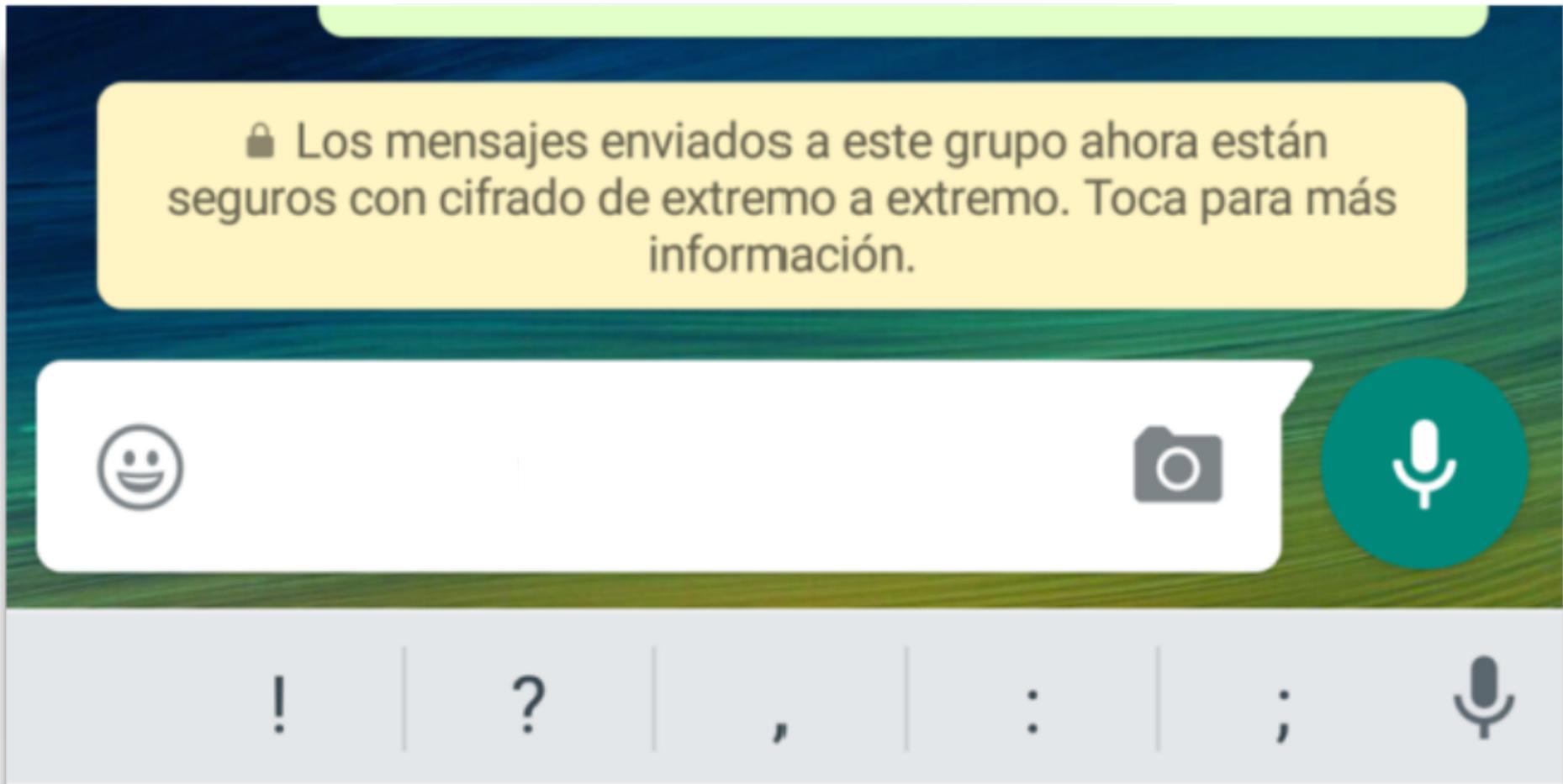
HABITANTE DEL UNIVERSO

Una nave espacial acaba de aterrizar en el lugar donde estabas. Baja un extraterrestre y te dice que ha sido enviado por las tropas de su planeta para hacer una investigación sobre los humanos, teniendo como misión encontrar virtudes en nosotros y saber si somos buenos habitantes del universo. Para eso te elige a ti y te da unos minutos para responder y así ayudar a la tierra: Menciona 5 cosas de ti para que el extraterrestre piense que eres un buen humano o humana.



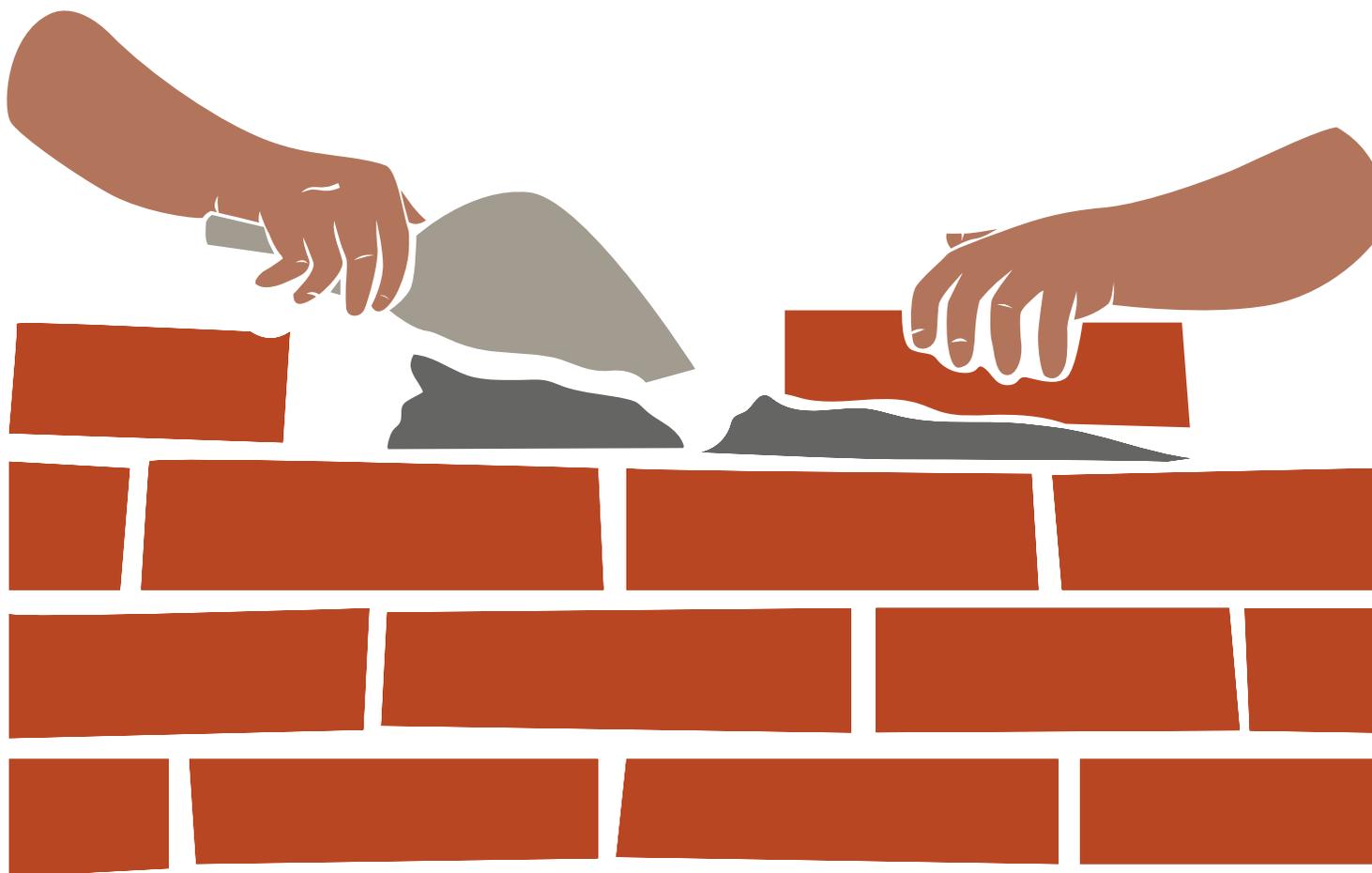
UN WHATSAPP

Imagina que estas teniendo un día difícil y te vendría bien un mensaje de ánimo. Qué diría el mensaje que te gustaría recibir? Quién te lo enviaría?



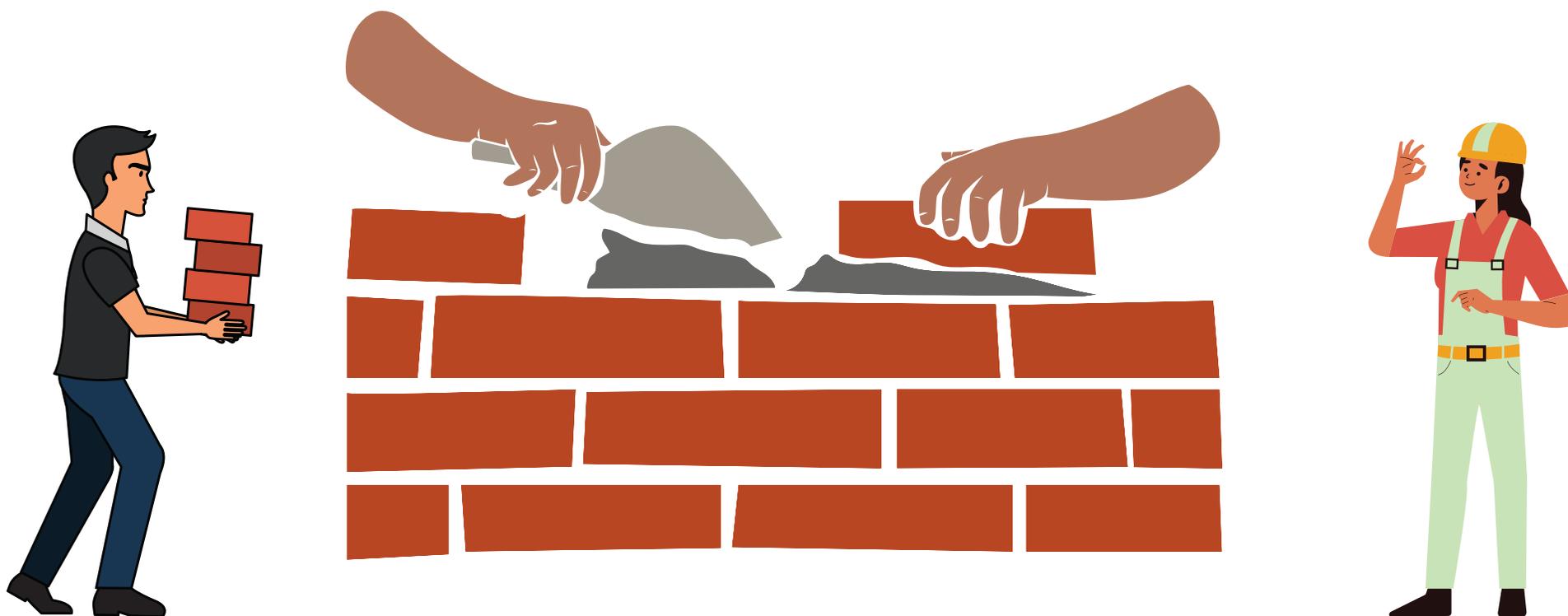
EL MURO DE LA FORTALEZA

Si ya has llegado hasta acá, podrás identificar tus cualidades y fortalezas. Como es una construcción donde esas habilidades irán aumentando y variando, escribe cada una en un ladrillo, pues será la base de tus poderes!



MIS AMIGOS VEN EN MI

Como vimos antes, también hay otros que cooperan en la construcción de estos poderes que te hacen único o única. Escribe las cualidades que tus amigos ven en ti!

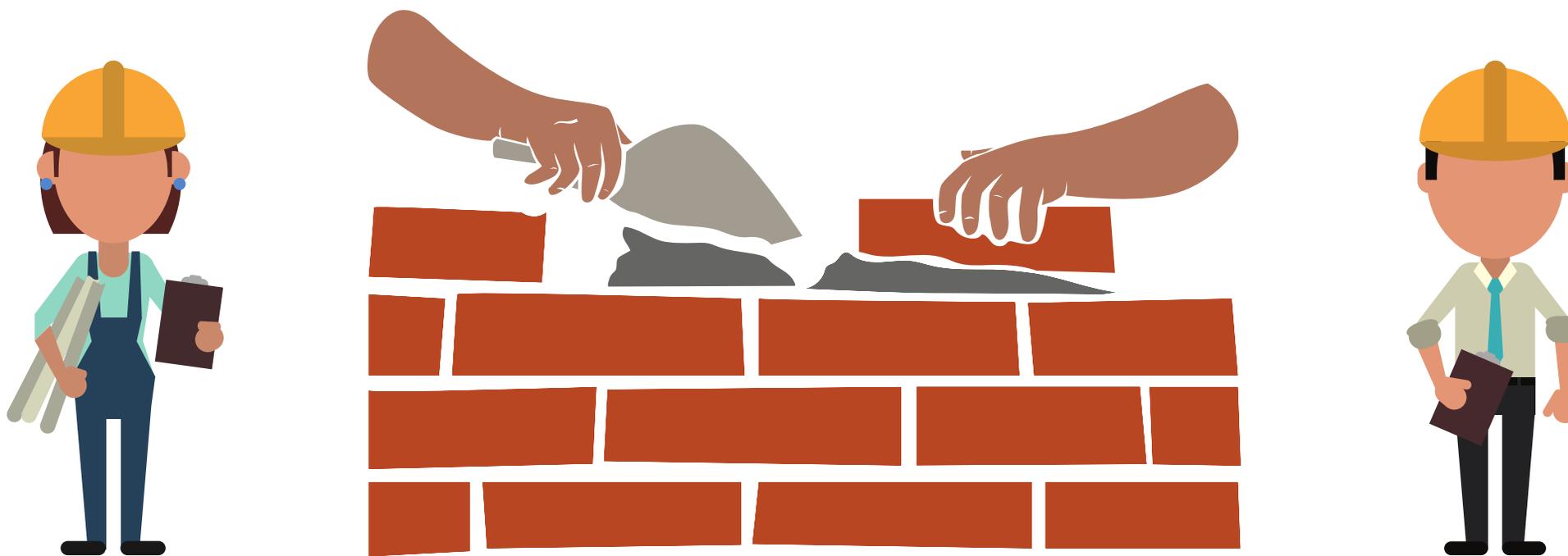


De estas...cual te gusta más?



MI FAMILIA VE EN MI

Como vimos antes, también hay otros que cooperan en la construcción de estos poderes que te hacen único o única. Escribe las cualidades que tus familia ve en ti!



De estas...cual te gusta más?



MI ÁRBOL

Escribe en las raíces las cualidades que tienes. En el tronco, las cosas que consideras haces bien. Y en la copa, los éxitos o triunfos que ha conseguido a lo largo de tu vida.





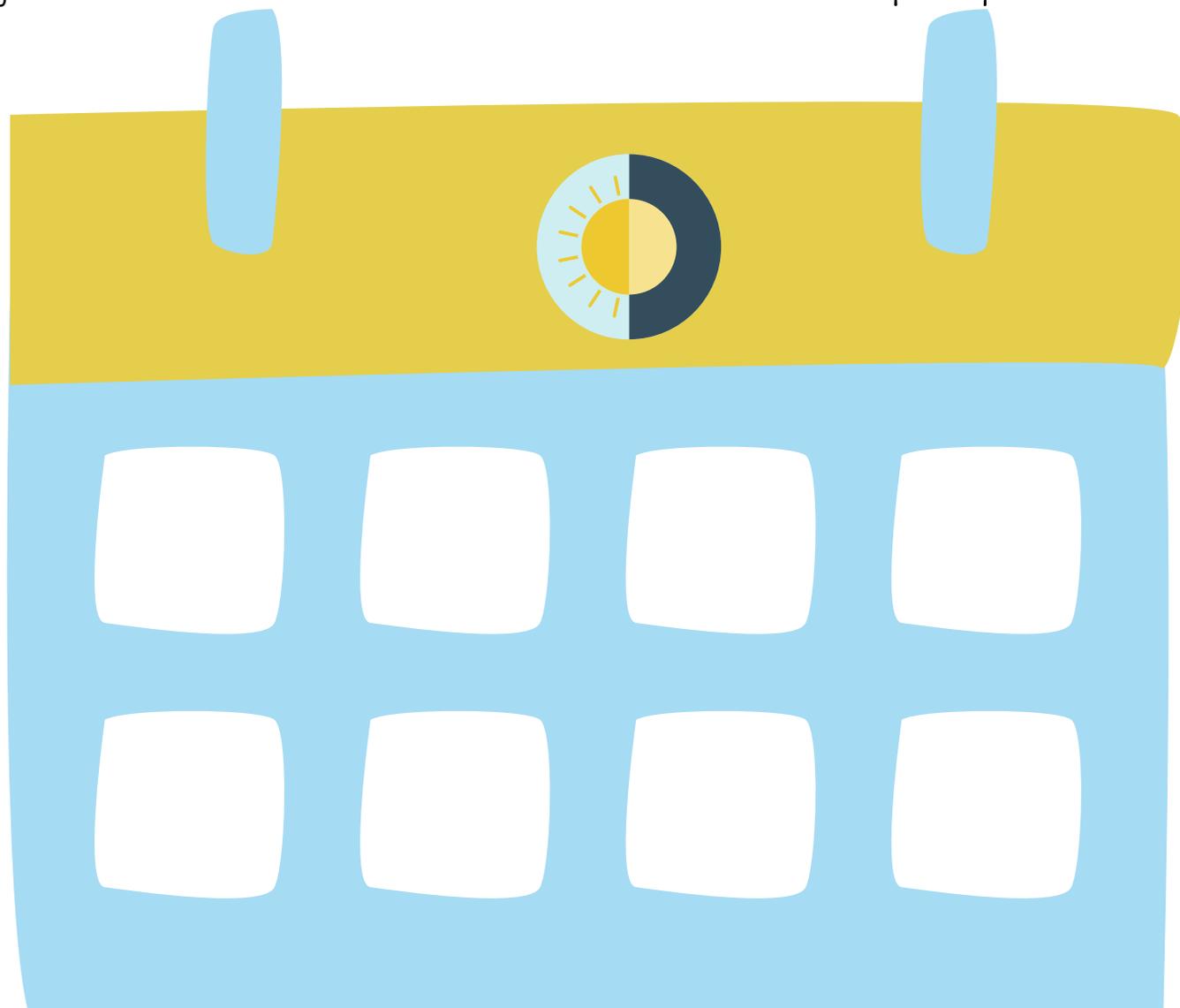
MI CIUDAD

Esta ciudad fue fundada en tu honor y lleva tu nombre! (por ejemplo...Benjalandia, Camipolis). Escribe en los anuncios y letreros las características de esta ciudad y porqué la deberían visitar los turistas.



EL DÍA PERFECTO

Cuando decimos que tenemos un buen día , nos vamos a la cama felices, motivados y contentos, sintiendonos mejor con nosotros mismos. Ordena tu día con actividades para que sea el día perfecto.





MUSEO DE PENSAMIENTOS

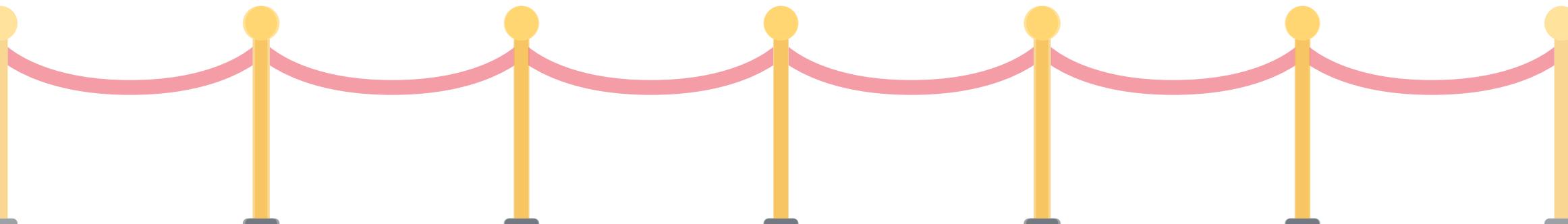
Este es el museo de tus pensamientos, escribe en cada cuadro lo primero que creas al leer la frase a completar.

No volvería a hacer...

Quiero intentar...

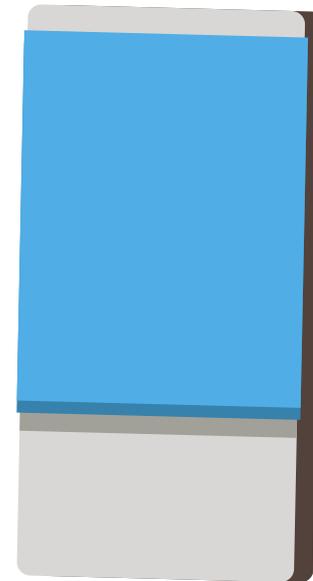
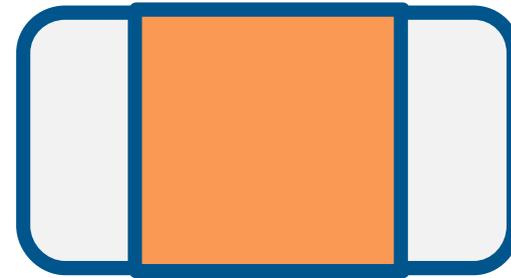
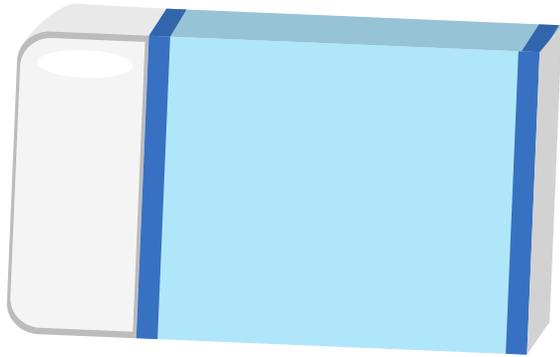
Quiero que..

Volvería a...



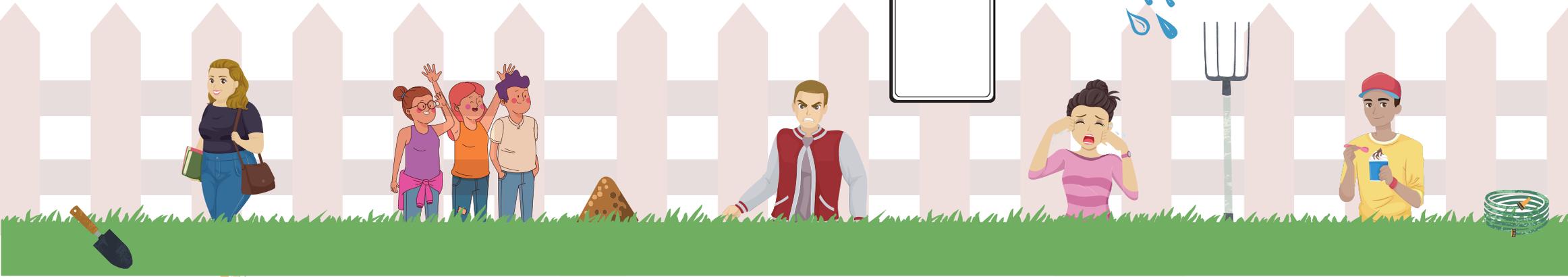
GOMA DE BORRAR

Imagina que tienes una goma para borrar aquellas cosas que consideres malas... qué borrarías?



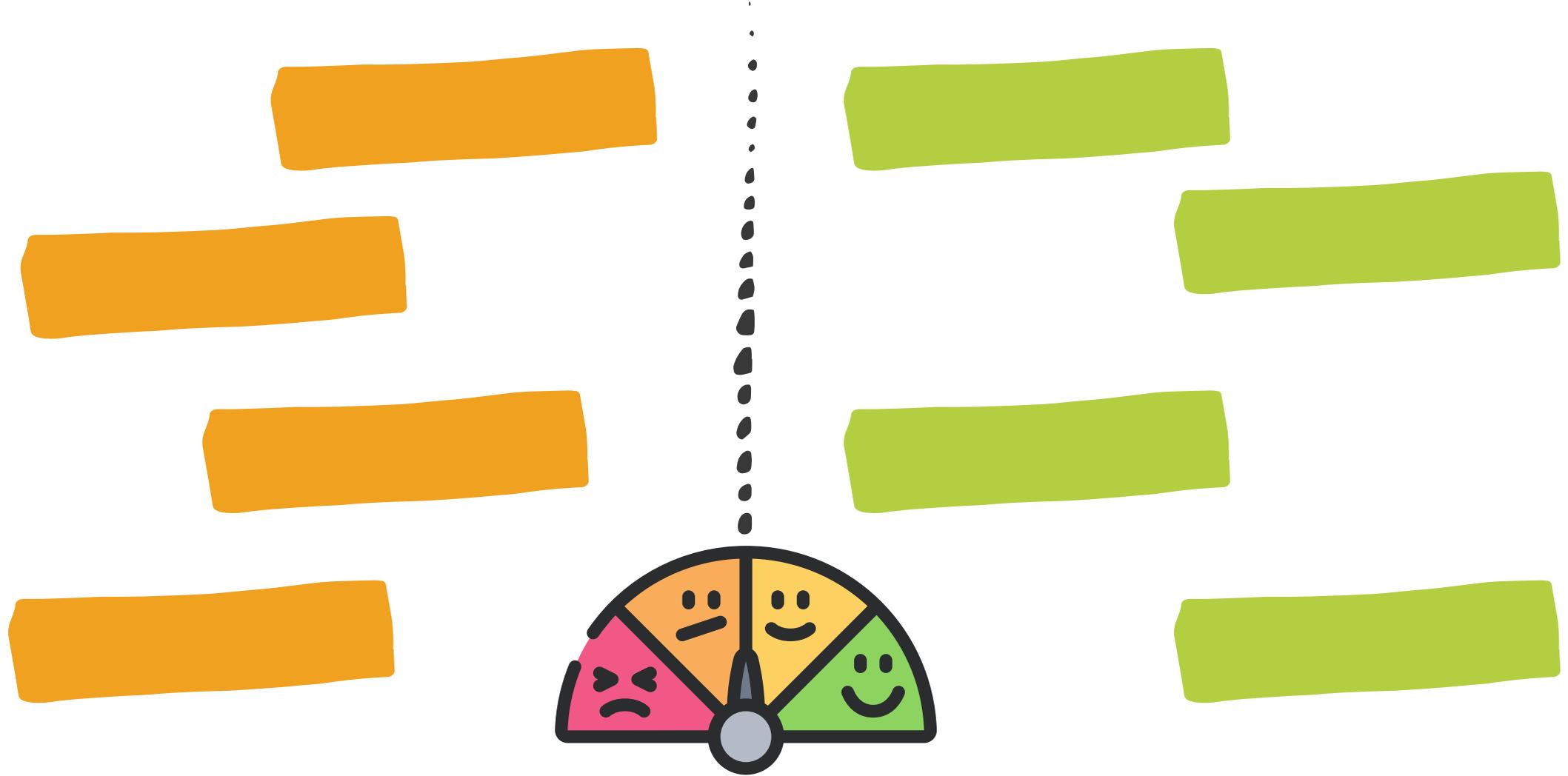
MI HUERTO DE AMIGOS

Tienes un hermoso "huerto de la amistad", donde tienes que llevar nutrientes a tus amigos para ayudarlos crecer sanos, fuertes y felices. Para esto, usarás abonos, fertilizantes y agua, escribiendo frases, ideas y consejos para que se sienten bien con ellos mismos.



MIS VERSIONES

Cuando nos pasa una situación, ya sea agradable o desagradable podemos reaccionar de muchas formas. Y en ocasiones sentimos que esas cosas "sacan" lo mejor y lo peor de nosotros. Escribe en cada mitad de la hoja, situaciones, hechos, actitudes o frases que hacen aparecer estas versiones de ti.

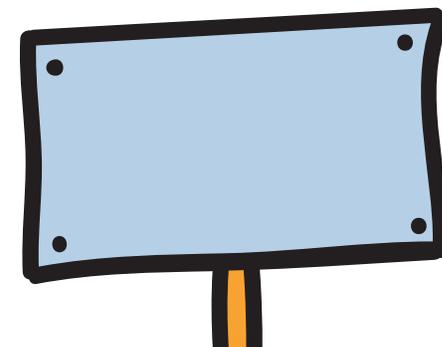
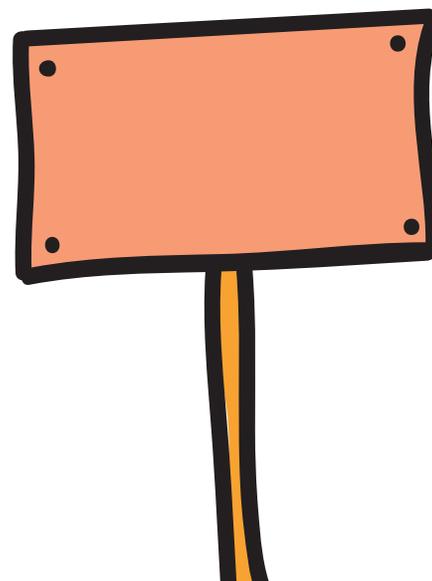
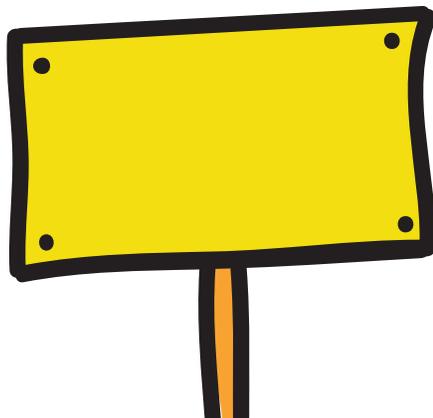
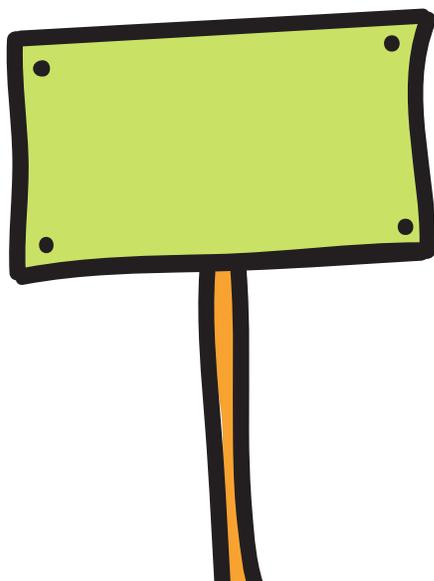




LA VERSIÓN QUE QUIERO

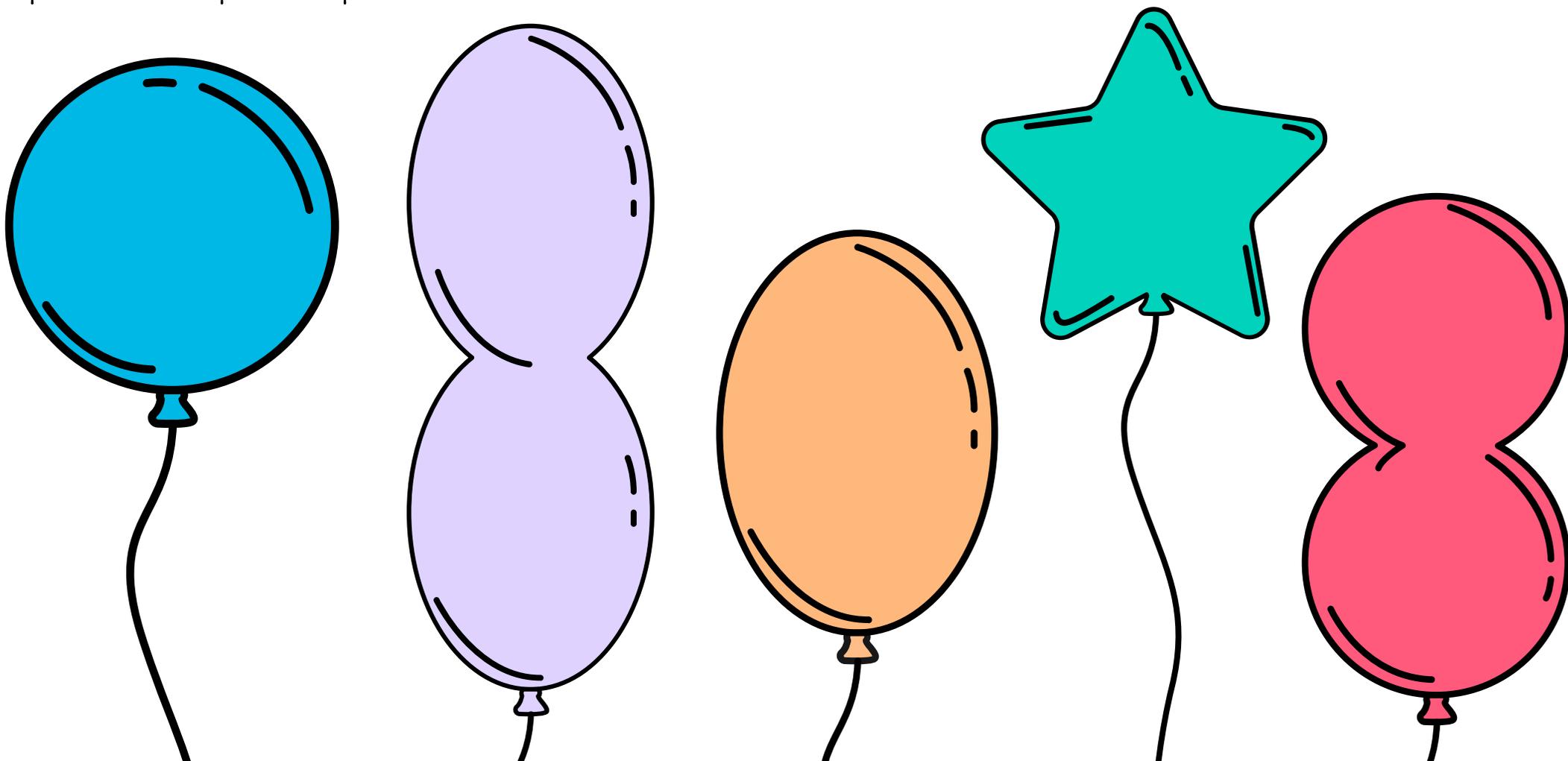
Date un tiempo para recordar como piensas, sientes y te comportas cuando estas con tu familia, cuando estas en clases, con tus amigos, o con personas que no conoces.... eres algo diferente cuando estas con personas distintas? Claro que sí! y dependerá de cuanta comodidad sientas en el momento y la forma en que los demás se comportan también contigo. Sin embargo, a veces podemos mejorar cosas en nosotros para poder sentirnos más a gusto en diferentes situaciones y con personas distintas.

Escribe qué podrías mejorar de ti mismo o misma.



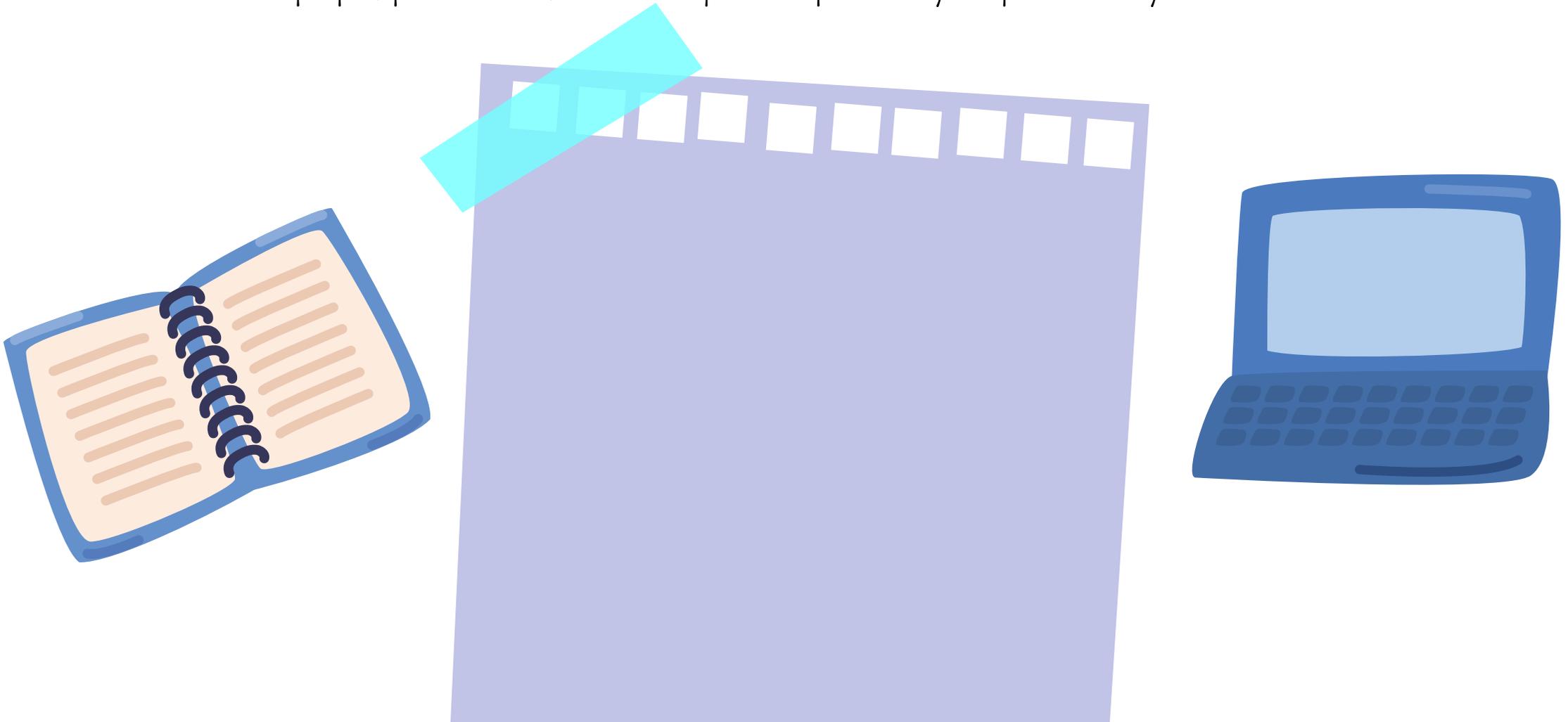
GLOBOS DE LOS DESEOS

Todos tenemos sueños y metas diferentes que deseamos cumplir. Escribe en estos globos tus deseos y qué podrías hacer para cumplirlos.



HE APRENDIDO

Hemos terminado con las actividades de este cuadernillo y puede ser que hayas avanzado en el escalón de camino al amor propio, para saberlo, escribe lo que has aprendido y en que te han ayudado estas actividades:



HAY MUCHA
GENTE QUE TE
QUIERE

¡EQUIVÓCATE!
COMETER ERRORES
ES VIVIR

¡ESCÚCHATE!
CUANDO QUIERAS
O NECESITES
ALGO

TOMAR UN
DESCANSO
ES SANO

COSAS PARA
RECORDARTE

¡NO LO PUEDES
TODO! SI NECESITAS
AYUDA PÍDELA

NO ESTÁ MAL
DECIR QUE NO

meraki



MATERIAL DIGITAL PARA PSICÓLOGAS/OS
CLÍNICOS Y EDUCACIONALES