

# ACTIUS I ENEMICS DE L'AUTOESTIMA



# QUÈ ÉS L'AUTOESTIMA?



# ENS ESTIMEM??



# SIGNES DE BAIXA AUTOESTIMA

- Mantens una posició corporal característica.
- Creus que TOT el que et passa positiu és casualitat.
- Cerques l'aprovació dels altres.
- No expresses el que penses per POR al que diguin.
- Cerques ser acceptat i et desanimes amb facilitat.
- Et compares amb els altres constantment.
- No et sents bé amb tu mateix.
- Estàs trist....
- Tens sentiments d'inferioritat i desconfies de TOT.

# SIGNES D'ALTA AUTOESTIMA

- Ets una persona que accepta els reptes i saps sortir endavant.
- Et mostres obert a les crítiques sense que t'afectin.
- Ets una persona alegre i feliç.
- Lluites pels teus somnis i et sents hàbil per fer-ho.
- Tens confiança en tu mateix i bon autoconcepte.
- Et mostres tolerant, autònom, creatiu i optimista.
- Cerques solucions als problemes.
- Reconèixes que t'has equivocat.

# M'estimo...no m'estimo...



# COM ENS SENTIM?



# FRASES

- "Estimar-se un mateix és l'inici d'una aventura que dura tota la vida."
- "Somriu a la vida i la vida et tornarà el somriure"
- "El meu millor amic és el que treu el millor de mi mateix..."
- FRASES POSITIVES: "Estic molt orgullós de tu". "Saps que t'estimo molt." "Pots arribar-hi on tu vulguis." "Quina sorpresa més maca. " Jo crec en tu i en el que dius." " Et felicito." " Ets fantàstic "...

# VIDEOS AUTOESTIMA

**UNA LLICÓ ALS NUVOLS:**

**<http://blocs.xtec.cat/educaambcurts/2016/02/15/una-llico-als-nuvols/>**

**LA URRACA VANIDOSA:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=JsVT4T4dgTg>**

# DINÀMICA DE GRUP

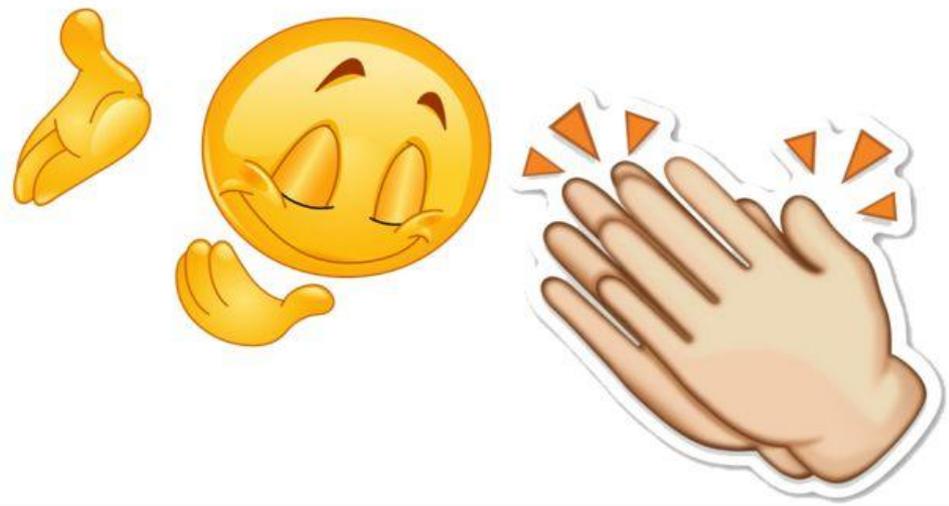
- Expressar característiques positives dels companys.
- Diploma a TOTS els alumnes de l'aula.





L'autoestima  
és la clau  
de la llibertat!

Montse Martí  
PSICÒLOGA



**gracies**  
fem un bon equip

