



# **AUTOESTIMA**

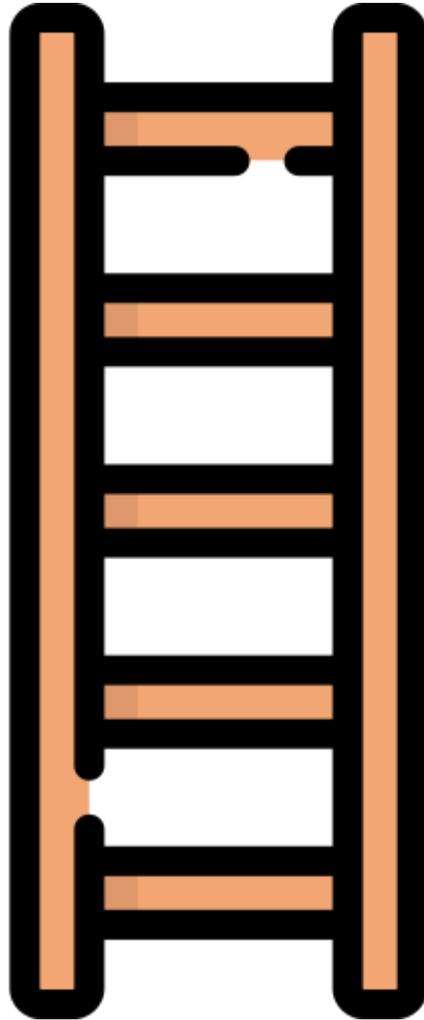
**AUTORRESPECTO**

**AUTOCEPTACIÓN**

**AUTOEVALUACIÓN**

**AUTOCONCEPTO**

**AUTOCONOCIMIENTO**



# **AUTOCONOCIMIENTO**

Conocimiento propio

Del 0 al 10, ¿cuánto crees que te conoces?

0 \_\_\_\_\_ 10

# **AUTOCONCEPTO**

La imagen que tienes de ti mism@

¿Cómo te percibes? Haz una lista de aquellas palabras que te definen

# **AUTOEVALUACIÓN**

Saber aquello que es “bueno” o “malo” para ti.

Haz un listado de cuales son estas cosas. ¿Eres consciente de ello?

# **AUTOACEPTACIÓN**

Es la aceptación de lo “bueno” y lo “malo” que percibes de ti mism@

Del 0 al 10, ¿cuánto te aceptas?

0 \_\_\_\_\_ 10

# **AUTORRESPECTO**

El respeto que te tienes a ti mism@. Lo practicas cuando te tratas bien

¿Cómo es tu diálogo interno?

¿Qué actitud tienes hacia ti mism@?