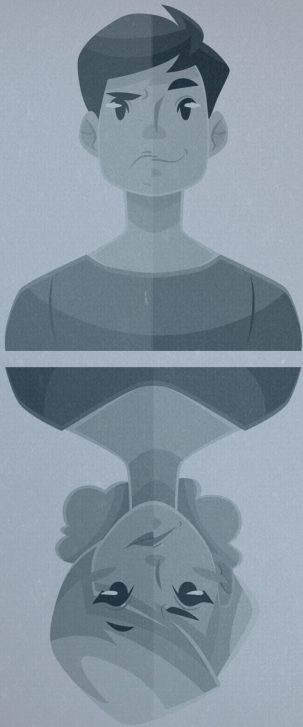
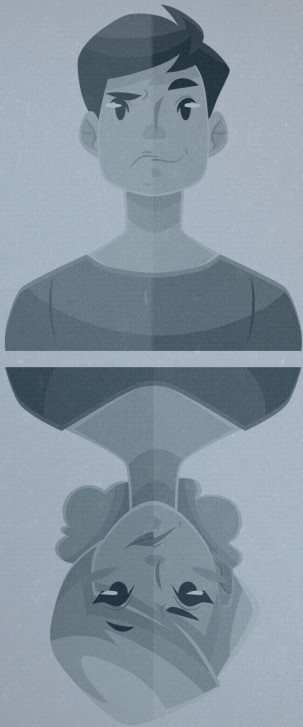


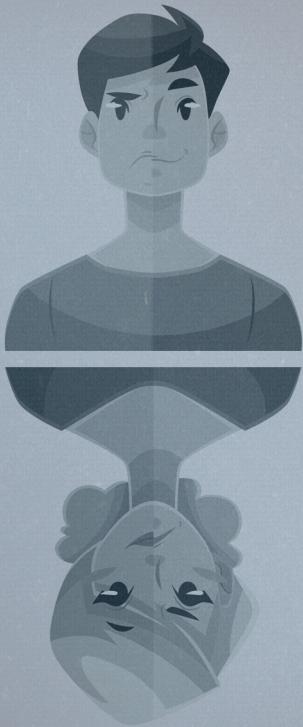
Sentirme cómodo
ou cómoda comigo
mesmo/a sen estar
sempre pendente
do que opinan os
demais de min



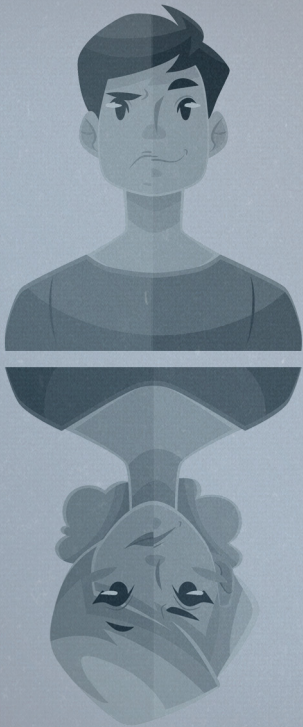
Ter relacións
positivas cos
amigos e amigas,
compañeiros e
compañeiras e coa
familia no tempo de
lecer



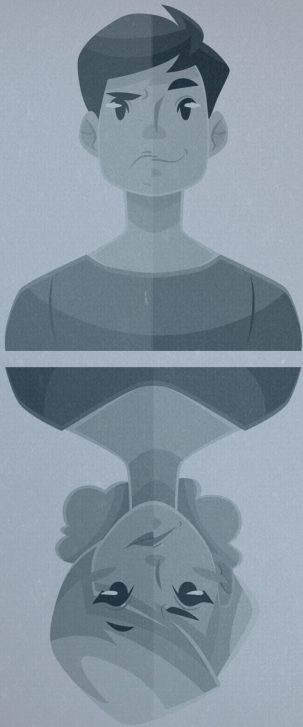
Recoñecer as
miñas propias
emocións, canalizar
adecuadamente
os sentimentos
positivos e controlar
os negativos



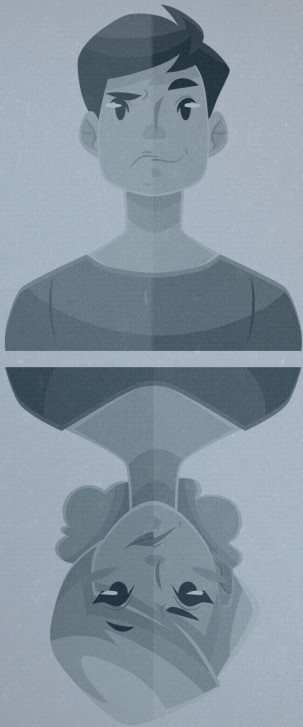
Expresar aos
demais o que sinto
de xeito positivo e
respectuoso



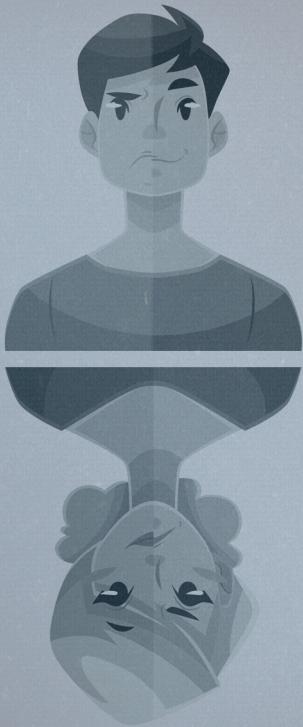
Demostrar aprecio
aos demais a
pesar de non estar
sempre de acordo
con eles ou elas



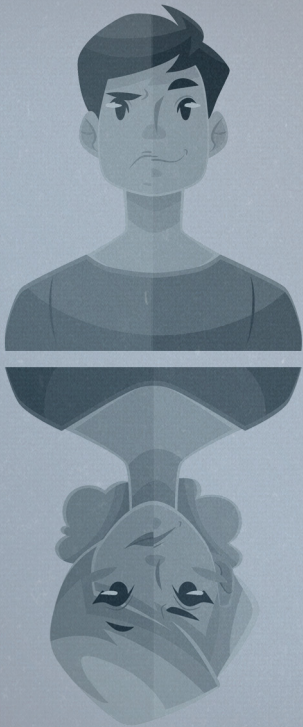
Formar parte
dun grupo sen
renunciar ás miñas
propias conviccións,
sempre dende o
respecto



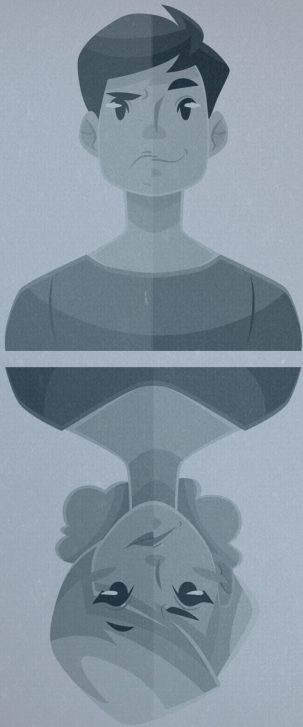
Pedir axuda cando
a preciso e aceptar
apoio da miña
familia, amigos e
amigas



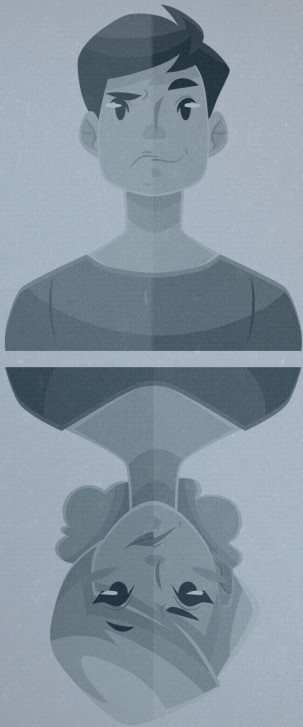
Ter autonomía, ser
autosuficiente, non
depender sempre
dos demais



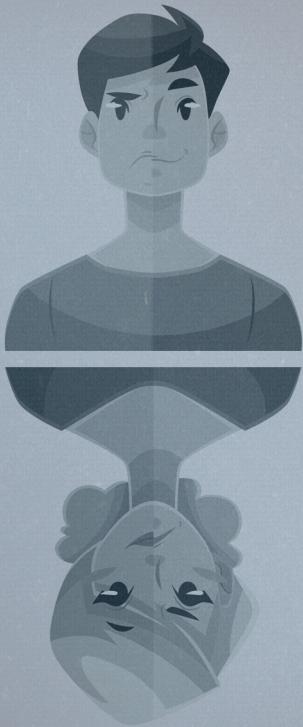
Participar
activamente na
miña comunidade
e involucrarme no
meu entorno



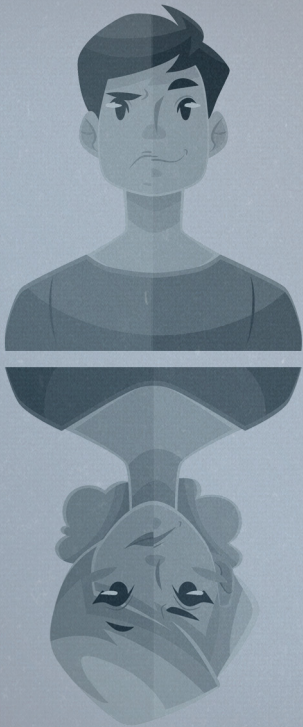
Identificar os
problemas, buscar
solucións axeitadas
e poñelas en
marcha



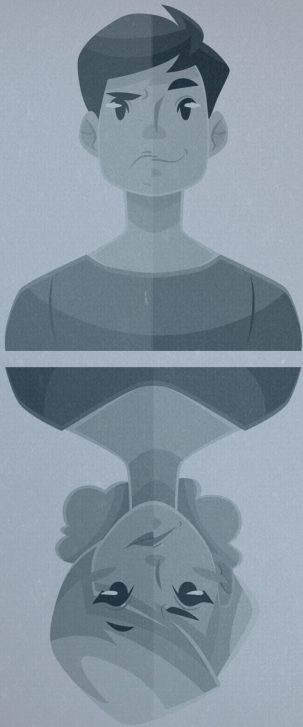
Organizar o meu
tempo e saber
priorizar



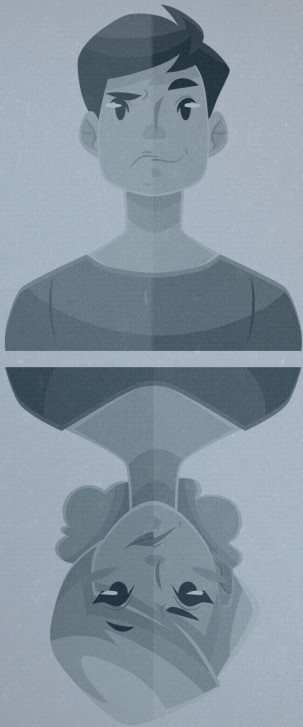
Enfrontarme a
novos retos e buscar
novas experiencias
saudables
(académicas,
deportivas,
culturais,
persoais...)



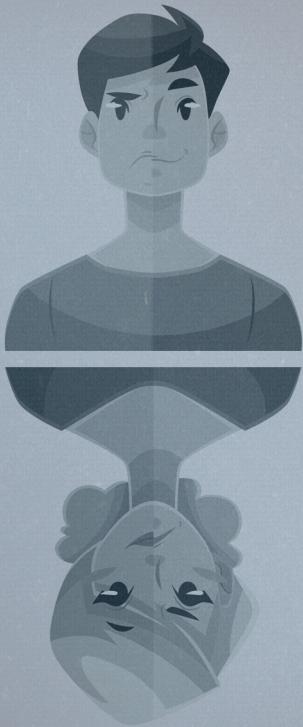
Apreciar o meu
corpo tal e como é



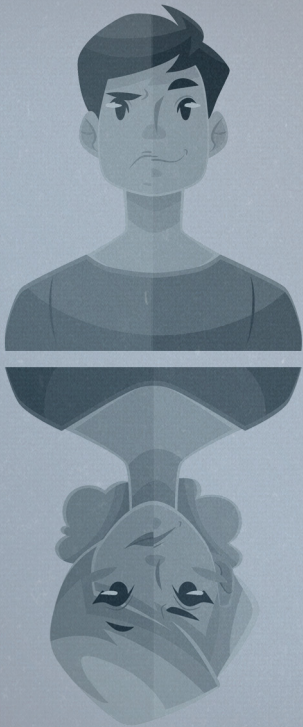
Ter hábitos de vida
saudables



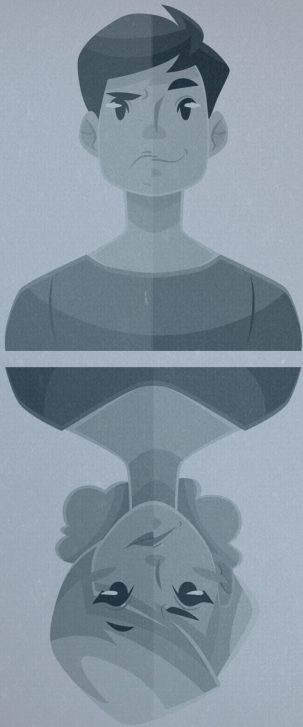
Ter hábitos
alimenticios
saudables; comer
variado, equilibrado
e lentamente



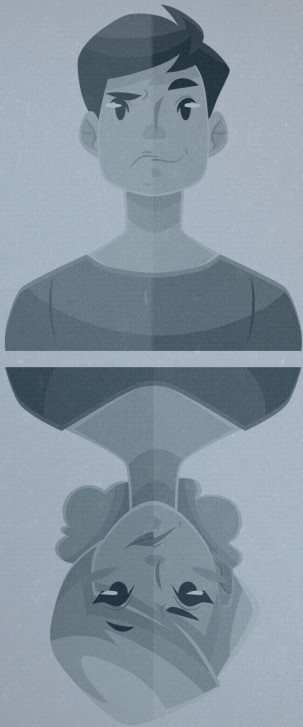
Realizar ejercicio
físico de forma
regular



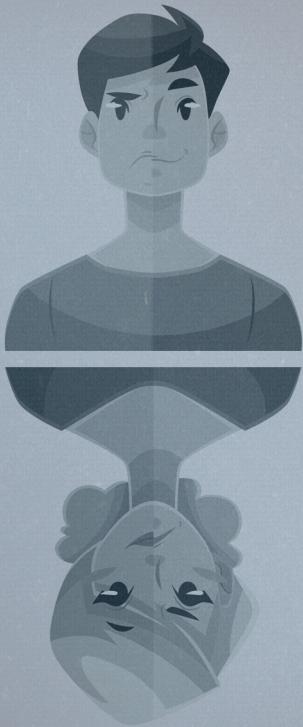
Ter boas pautas de
descanso, relaxarme
e dedicarme un
tempo a min
mesmo/a



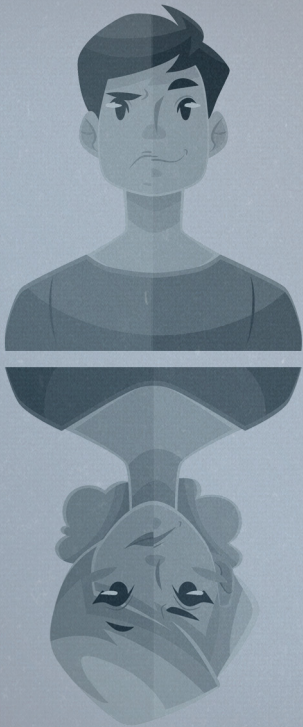
Gozar da natureza,
saír e coñecer
lugares novos



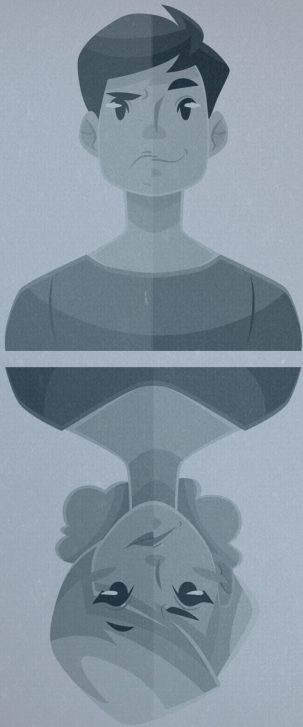
Querer compracer
sempre aos
demais, buscar a
aceptación dos
outros e e medir a
miña autoestima
en *likes*



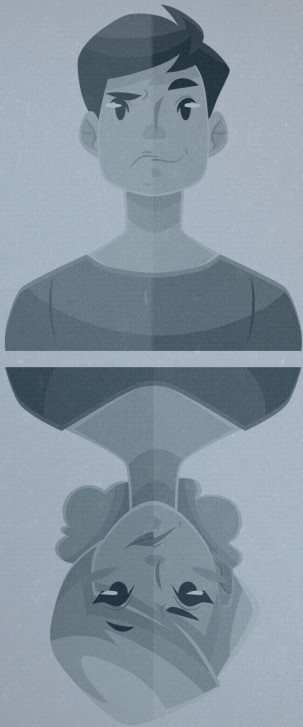
Dedicar o meu
tempo livre
ao móbil, às
redes sociais
ou às compras
compulsivas



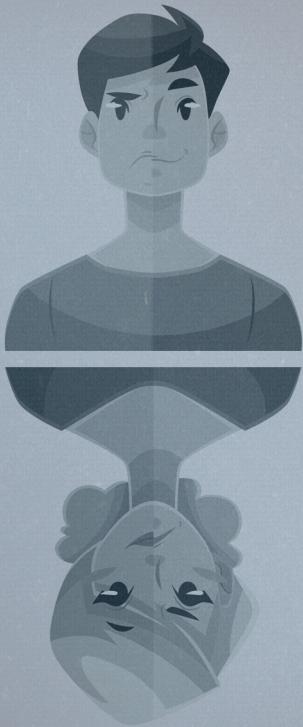
Deixarme levar
polos meus
sentimentos,
meterme en
discusións e charlas
desagradables



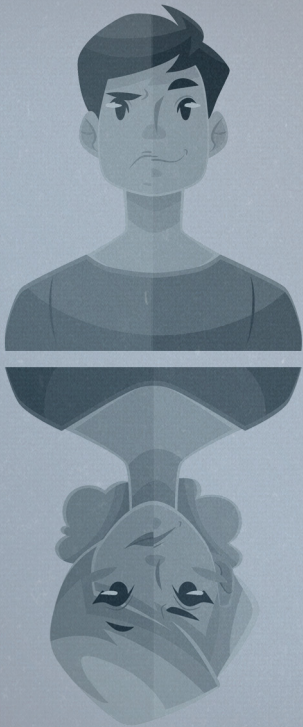
Pecharme en min
mesmo/a e non
compartir os meus
pensamentos
nin os meus
sentimentos



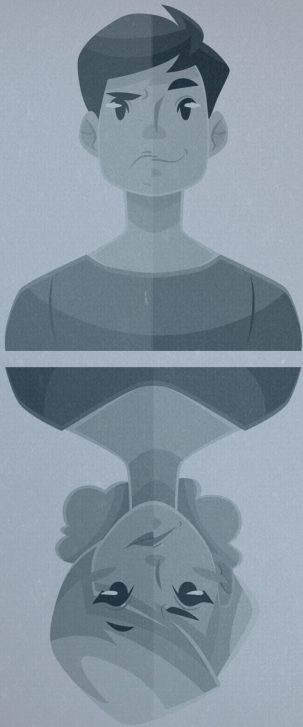
Ser moi sensible ás
críticas e impoñer
as miñas opinións
aos demais



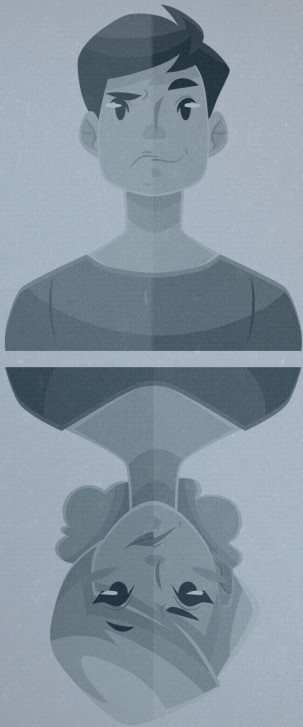
Relacionarme
unicamente coa
xente que pensa
igual ca min para
evitar problemas



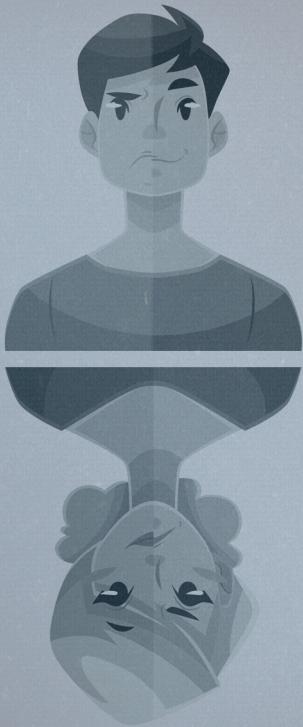
Non pedir axuda
nin compartir os
meus problemas
cos demais



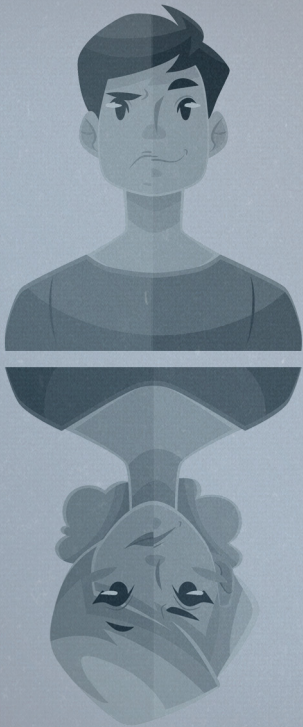
Consultar todas as
miñas decisións
cos demais para ter
a súa aprobación



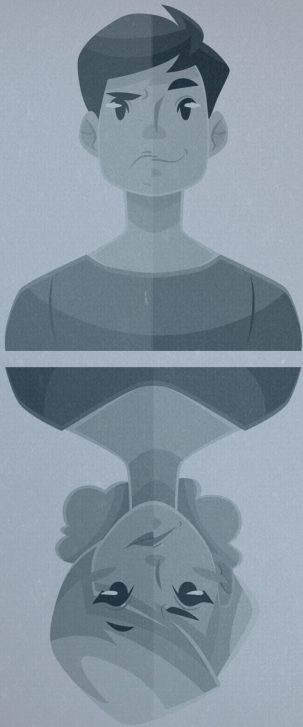
Ir ao meu aire
sen participar en
actividades ou
iniciativas do meu
entorno



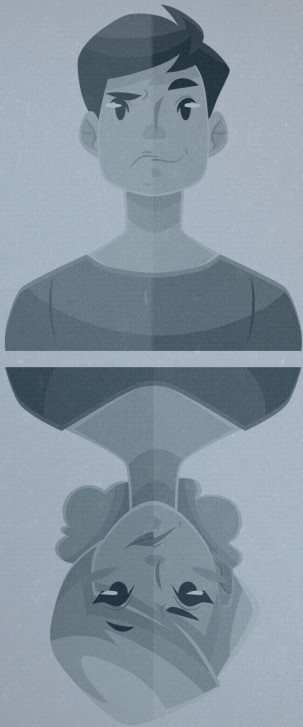
Pensar que os
problemas sempre
se deben a causas
externas e que non
paga a pena actuar
sobre eles



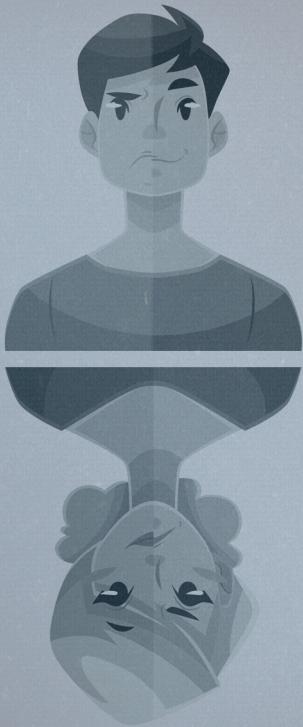
Tratar de atender
todas as miñas
tarefas o antes
posible sen previa
organización



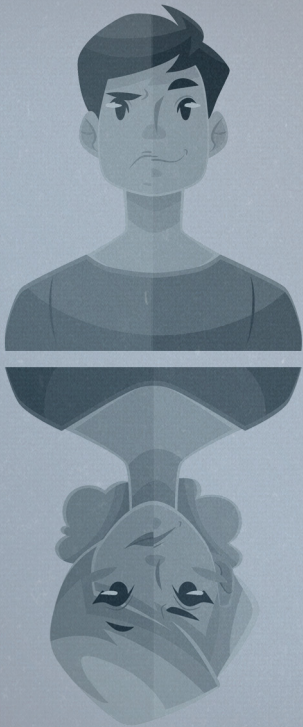
Fuxir dos cambios
para evitar posibles
dificultades



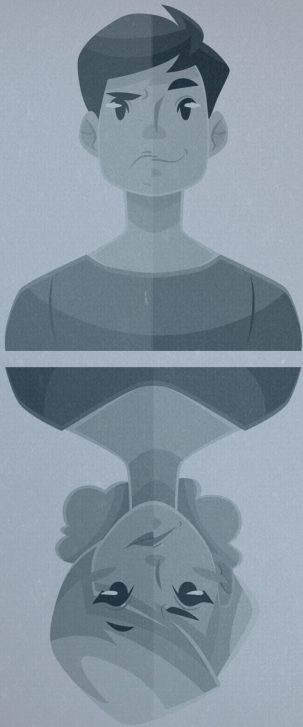
Priorizar a miña
imaxe e que a miña
actitude cara os
demais dependa
dela



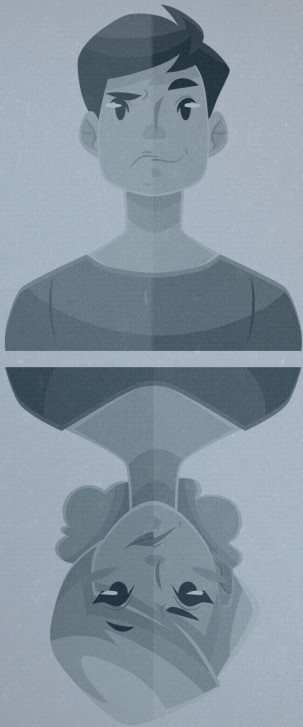
Consumir tabaco,
alcol ou drogas



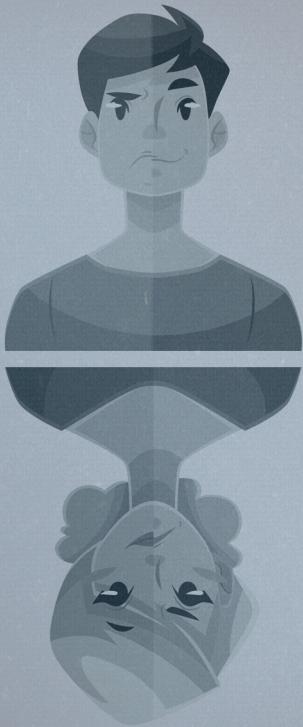
Comer o que me
apetece en cada
momento para
compracer ao meu
corpo



Levar unha vida
sedentaria e pasiva



Estar
constantemente
sometido ou
sometida a altos
níveis de estrés e
de ruído



Pasar moito tempo
na casa, consumir
moita televisión e
Internet

