



WORKBOOK

AUTOCONCEPTO

CURSO RECUPERA TU AUTOESTIMA
CLASE 2.

Actividad 1. Recupera tu Autoconcepto

Recuerda que tu autoestima es el marco de referencia desde el cual te proyecta, la Biblia enseña: “Ama a tu prójimo como a ti mismo”.

1 Ante una situación complicada, ¿cómo acostumbras a reaccionar?

- _____ a. Analizo y encaró la dificultad con decisión para superarla cuanto antes.
_____ b. Los problemas me debilitan mucho y postergo el momento de afrontar los por miedo a las consecuencias.

2. Un compañero de trabajo te invita a una fiesta, pero no conoces a nadie de su círculo de amistades...

- _____ a. Consideras que es una excelente oportunidad para conocer a gente nueva y aceptas encantado.
_____ b. Inventas una excusa para no ir o pides a un amigo que te acompañe para no separarte de él en toda la velada.

3. ¿Te preocupa mucho lo que la gente dice o piensa de ti?

- _____ a. Sé que no puedo gustar a todo el mundo y solo me afecta la opinión de los que más quiero.
_____ b. Acostumbro a preguntar e indagar sobre la impresión que causo en los demás.

4. Si un superior te critica o regaña por un trabajo que no has hecho bien...

- _____ a. Escucho con atención e intento que la discusión derive hacia una crítica constructiva para mejorar y aprender de mis errores.
_____ b. Me mantengo en silencio hasta que pasa el mal trago.

5. Alguien te pide un favor que no tienes tiempo o ganas de hacer...

- _____ a. Soy sincero y le digo que no me apetece o no puedo hacerlo.
_____ b. Me cuesta decir que no y acabo prestándole ayuda.

6. ¿Te crees capaz de lograr todo lo que te propongas en la vida?

- _____ a. Solo es cuestión de esfuerzo y algo de suerte, ¿por qué no?
_____ b. Todo es muy complicado y hay cosas que ni siquiera intentaría.

7. En general, ¿te sientes más seguro que la gente de tu entorno?

- _____ a. En la mayoría de los casos me siento más afortunado, satisfecho y seguro.
_____ b. Acostumbro a sentirme más desgraciado que los demás.

RESULTADOS

Por cada respuesta A, suma 2 puntos. Por cada respuesta B, suma 1 punto.

Menos de 8 puntos.

Recuerda que el exceso de indecisión puede derivar en una total falta de confianza. Empieza a confiar más en tus posibilidades y deja de lastrar tu futuro con tantos complejos e inseguridades.

Entre 8 y 12 puntos.

Tu capacidad de autoestima oscila en función de cómo te va en la vida. No hagas caso de lo que piensen los demás ni te dejes arrastrar por los obstáculos que te impiden disfrutar plenamente de la vida.

Más de 12 puntos.

Eres una persona segura de sí misma y que sabe valorar sus virtudes sin darle la espalda a sus defectos. Tu amor propio está en forma y sabes encajar bien las críticas.

Actividad 2. Dibuja tu árbol.

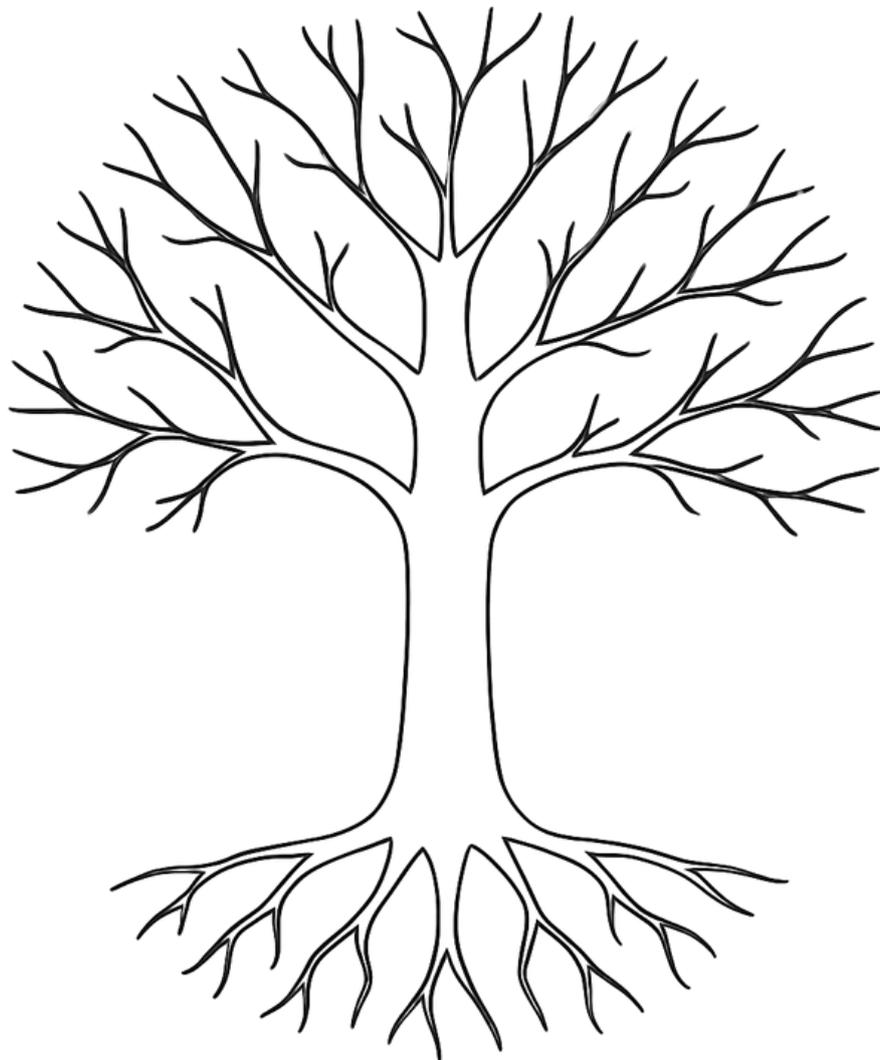
Goethe: “La peor desgracia que le puede suceder a un hombre es pensar mal de sí mismo”

Objetivo: Reconocer las propias capacidades y éxitos.

Proceso: Anotar tus características.

Materiales: Hojas y lápices

Dibuja en una hoja de papel un árbol; en el tronco escribe tu nombre, en cada raíz las habilidades, fuerzas o capacidades que creas poseer y en cada rama tus logros o éxitos.



Guarda tu árbol o colócalo en una parte visible para que puedas añadirle raíces y ramas, al hacer conscientes más capacidades y logros.

Reflexiona: ¿Me cuesta trabajo reconocer habilidades y éxitos propios?
¿Qué emociones sentiste y por qué?



Encuentra más recursos gratuitos de psicología y crianza en:
<https://www.kerlylastre.com/recursos-gratuitos-crianza-consciente>