

TRABAJANDO MI AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO



YOLANDA QUINTANA PSICOLOGÍA



Busca una libreta para trabajar (física o virtual) y realiza tres listas:



En una recopila los **elogios** que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida



En otra enumera las **capacidades y fortalezas** que tú consideras que posees.



En un tercer listado enumera **cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo** (logros, actitudes ante alguna situación, etc.)

En los elogios recibidos



¿Cuánto te crees cada elogio?
(enumera del 1 al 10: 1 no
me lo creo y 10 creerlo
completamente) Si no has
puntuado todos los elogios
recibidos con un 10 piensa:

¿Qué pasaría si los creyeras
todos 100%? ¿Qué cambiaría
en tu actitud o en tu
concepto de ti mismo?

En cuanto a tus fortalezas

¿Qué dicen de ti mismo?

¿Qué habilidades y recursos crees que hay detrás de cada fortaleza?

¿Hay otras fortalezas, habilidades, o valores que te gustaría fomentar? ¿Qué podrías hacer para ello?



En cuanto a las cosas de las que estás orgulloso:



¿Qué dicen de ti mismo?

¿Qué valores y qué habilidades hay detrás de cada una?



HAZ UN RESUMEN DE
TUS HABILIDADES,
RECURSOS Y VALORES Y
PONLO EN ALGÚN LUGAR
EN EL QUE PUEDAS
VERLO DIARIAMENTE



YOLANDA QUINTANA PSICOLOGÍA