

# Autoconcepto

¿Cuál es la imagen que tengo de mí mis@?



EJERCICIO



# Describe

Describe en 5 palabras EN:

## TRABAJO/ESTUDIO

- 
- 
- 
- 
- 

## EPÓCA DEL COLEGIO

- 
- 
- 
- 
- 

## REUNIÓN SOCIAL

- 
- 
- 
- 
- 

## MESA CON TU FAMILIA

- 
- 
- 
- 
- 

## EN ESTE MOMENTO

- 
- 
- 
- 
- 

## ESTANDO A SOLAS

- 
- 
- 
- 
-

# Pregúntate

- ¿Cómo me siento con las palabras que he elegido?
- ¿Hay alguna de ellas que me reste seguridad?
- ¿Me da confianza y seguridad las palabras con las cuales me defino?
- ¿Qué creo que "me falta" para ser mi "YO GUAY"?

# Re-elabora


- Si detectaste alguna palabra que te reste seguridad, te invito a reemplazarla por una que sí lo haga.
- Presta atención a tu criterio de selección, ¿Qué criterio estoy utilizando para elegir esa palabra? (quizás alguna experiencia, hito, logro, etc.)
- Por último, ¿Hay algo en concreto que te gustaría practicar o desarrollar más? ¿Qué y para qué? ¿En quién te convertirías con esta nueva cualidad?

# Practicalo

- Piensa en algo que desees en este momento y en cómo podrías utilizar alguna(s) de esta(s) cualidades para conseguirlo.

Por último,

## ¿Quién eres?



*Yo soy...*

Selecciona 5 de todas las palabras que has identificado y luego escribe en un papel: **"yo soy..."** más los 5 adjetivos elegidos.

Deja esta nota a la vista durante los siguientes días y observa qué te sucede con cada palabra.

*Recuerda, eres tú quién tiene la libertad última de elegir quién quieres ser en cada momento.*

CON CARIÑO  **\_INSTIVA\_**