

Hoja de Trabajo

Autovaloración y Autocomprobación de la Imagen sobre ti misma/o

Nuestra autoestima y confianza en nosotros mismos influyen enormemente en los resultados de nuestro desempeño diario.

Este ejercicio te ayudará a comprender mejor cómo te percibes a ti misma/o.

También reconocerás áreas en la imagen que tienes de ti misma/o que por cierto vale la pena mejorar.

Con este ejercicio te conocerás un poco mejor. Será un impulso de aprendizaje para verte y percibirte a ti misma/o. Intenta responder a cada una de las siguientes preguntas de la manera más espontánea y honesta posible.

Éxito:

- ☉ ¿Qué significa el éxito para mí? ¿Cómo definirías el éxito?
- ☉ ¿Soy exitosa/o? (¿en negocios, en lo privado, interpersonal, en la sociedad)?
- ☉ Si siento que no tengo mucho éxito: ¿qué pienso que me falta?

En lo exterior:

Cuando me miro en el espejo: ¿estoy satisfecha/o con lo que veo?

Si no, ¿qué puedo hacer al respecto?

(por ejemplo, trabajar en mi físico y apariencia, mi lenguaje corporal, mi actitud y comportamiento)

Competencia:

- ☉ ¿Cuán competente y segura/o de mi misma/o me siento para manejar mis desafíos emergentes?
- ☉ ¿Cómo pienso acerca mis propias habilidades y talentos?

Inteligencia:

¿Sabes que existen a lo menos 12 tipos de inteligencias?

Lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal y cenestésica, intrapersonal, interpersonal, emocional, naturalista, existencial, creativa y colaborativa.

Más detalles acá: <https://psicologiaymente.com/inteligencia/tipos-de-inteligencia>

- ☉ ¿En qué tipo de inteligencias me destaco?
- ☉ ¿Qué opinan otras personas acerca de mis tipos de inteligencia?
- ☉ ¿Estoy sacando real provecho de ellas?

Personalidad:

- ☉ ¿Soy una persona interesante? ¿Qué me hace serlo?
- ☉ ¿Cómo pienso acerca de mí misma/o como persona?
- ☉ ¿Cómo me caracterizarían los demás?

Perdonarse a uno mismo:

- ☉ ¿Cómo me comporto generalmente si me equivoco?
- ☉ ¿Puedo perdonar mis propios errores o me maldigo?
- ☉ ¿Cuán críticamente me trato?
- ☉ Mi actitud hacia mí misma/o suele ser (p.ej. crítica, positiva, negativa ...):

Comportamiento y actitud:

- ☉ Mis actitudes y creencias negativas y obstructivas son:
- ☉ Mis actitudes y creencias positivas y beneficiosas son:

Amor propio:

- ☉ ¿Estoy orgullosa/o de quién soy?
- ☉ ¿Me siento valiosa/o?
- ☉ Cosas que no me gustan de mí mismo:
- ☉ Cosas que particularmente me gustan de mí:

Ponte cómoda/o y lee tus respuestas nuevamente con tranquilidad y tomando algo de distancia de ellas, como si estuvieras observando a otra persona.

¿Aprendiste o averiguaste algo nuevo acerca de ti? ¿Reconoces algún patrón o hay alguna afirmación que te llame especialmente la atención? (tal vez algo en lo que nunca habías pensado). Escríbelo:

¿En qué aspectos quieres trabajar después? ¿Qué quieres mejorar?

Piensa en el objetivo de nuestro coaching:

¿Tus respuestas te dan razones para repensar y tal vez incluso ajustar el objetivo original? Si es así: ¿en qué prefieres ajustarlo?