

AUTOESTIMA

Autoconcepto- Autoimagen



USAER 7





El autoconcepto es el conjunto de creencias que tiene una persona acerca de lo que es ella misma.

Cada persona se forma a lo largo de su vida, una serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que así es.

Hay personas que creen firmemente en su capacidad para jugar o para vencer en la vida y también, por desgracia, existen las que se han formado un autoconcepto negativo, de manera que están convencidas de su incapacidad para triunfar o para aprender y progresar.

Si una persona cree que no es apta para las matemáticas, aunque tenga cualidades para ellas, será inútil.



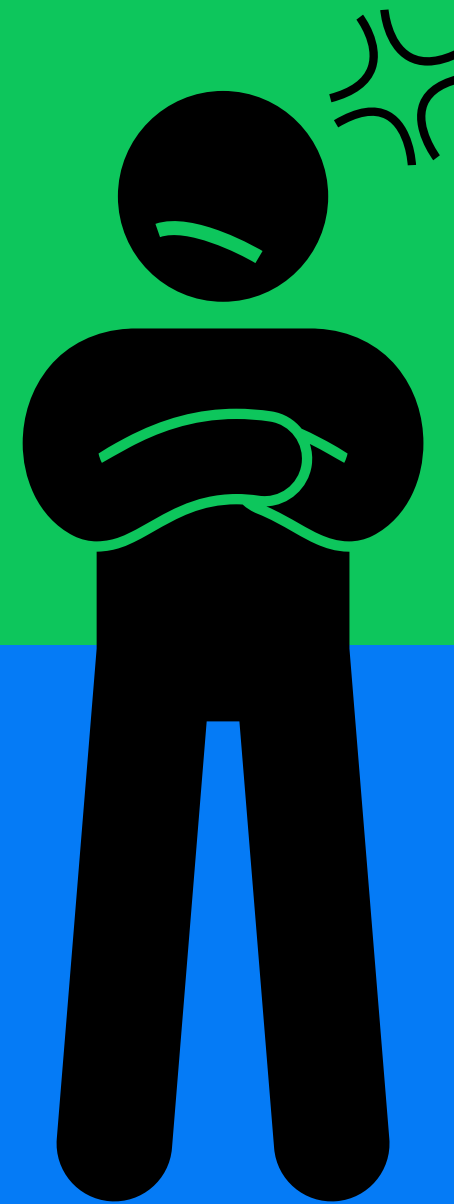
El autoconcepto limita en forma poderosa.

Lo mismo sucede en forma contraria: si una persona cree y tiene fe en sus aptitudes para la música, poco a poco desarrollará la habilidad para ella.



El manejo del autoconcepto y su variación influyen poderosamente en el cambio de conducta de una persona.

No debe uno identificarse con un autoconcepto que sea limitante y produzca malestar o sea negativo.



No debe vivirse tratando de sostener una autoimagen, a no ser la que realmente es.

Es importante que
revises que creencias te
están limitando y
cambiarlas por algo
positivo.

Te invitamos hacer esta
actividad opcional.



Paso 1

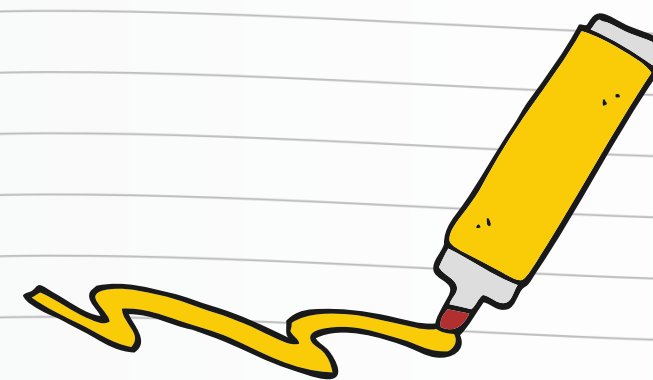
Busca una hoja blanca
o trabaja en una hoja
de Word.



Paso 2

Arriba vas a escribir
" Yo soy "

" Yo soy "



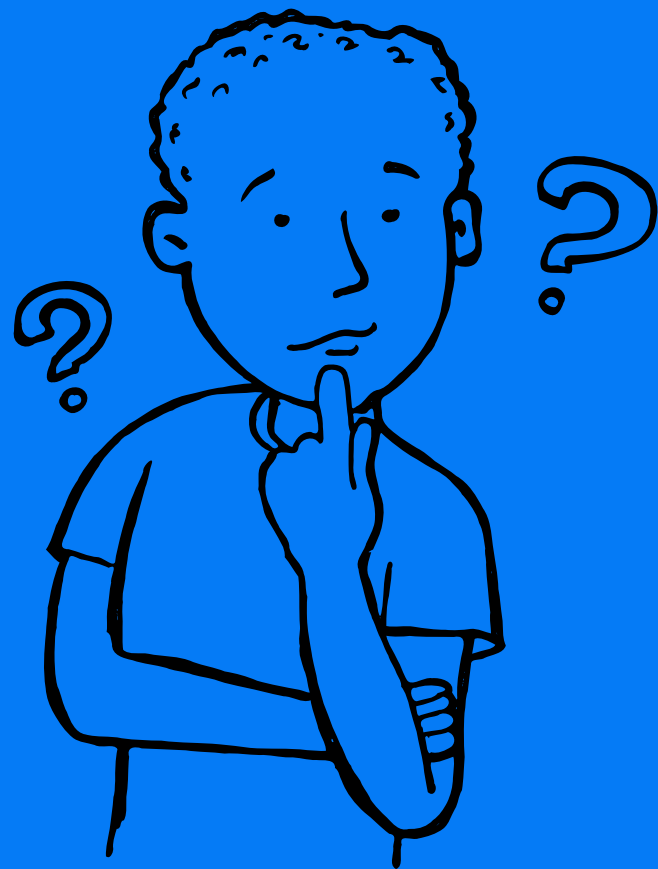
Paso 3

Lee la siguiente lista de cualidades y comienza a ver cuáles tienes.

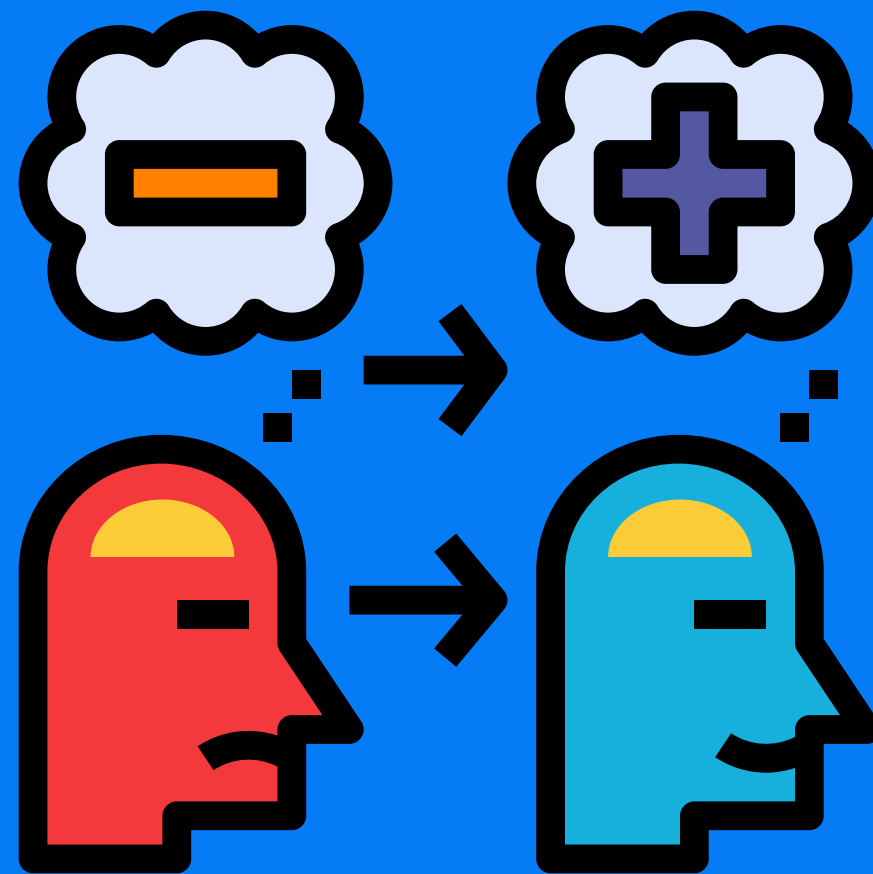
Servicial	Aceptante	Conforme	Rígido	Inseguro	Dependiente
Inteligente	Comprometido	Constante	Tenso	Miedoso	Introvertido
Positivo	Intelectual	Humilde	Frío	Indeciso	Rencoroso
Sumiso	Respetuoso	Prudente	Desagradable	Intolerante	Posesivo
Sincero	Compartido	Creativo	Abumido	Insignificante	Pesimista
Flexible	Responsable	Triunfante	Liberal	Pasivo	Rebelde
Relajado	Comprensivo	Independiente	Distraída	Inconforme	Hipócrita
Cariñoso	Profundo	Extrovertido	Indiferente	Inconstante	Irresponsable
Agradable	Seguro	Bondadoso	Emotivo	Orgullosa	Enjuiciante
Alegre	Valiente	Activo	Cínico	Imprudente	Importante
Consciente	Decidido	Dadivoso	Superficial	Fracasado	Indulgente
Autoritario	Tolerante	Egoísta			Retraído

Escribe todas las características que tienes o si recordaste otras también, no importa si son positivas o negativas.

Ahora revisa la lista y reflexiona si realmente eres eso o por algún error que tuviste te pusiste esa etiqueta.



**Ahora piensa
La quiero cambiar ?**



**Si decides que si !!!
Tacha la palabra y
coloca la palabra en
positivo.**

El producto que debes de enviar es una imagen de la lista de tus cualidades. Si quieres la puedes decorar.

Y lo más importante es lo que vas hacer, deberás de leerla todos los días en la mañana para ir cambiando las creencias que tienes de ti y mejorar tu Autoconcepto- Autoimagen.

Y verás que poco a poco te irás convenciendo que tienes estas cualidades y cambiará tu manera de hacer las cosas

Suerte !!!

