

AUTOCONCEPTO

¿QUÉ ES?

Es la imagen mental de cómo eres, lo que piensas de ti misma. Son las **características que crees que te definen como persona** y que pueden describirte con palabras. Dependiendo de lo que pienses de ti, serás más o menos respetuosa y tolerable contigo misma.

¿CÓMO FORTALECERLO?

- Modera la **autocrítica**
- Obsérvate de manera **objetiva**
- Autoevalúate de manera **constructiva** y respetuosa
- Busca metas **adaptadas a ti**

PAUTAS PARA MEJORARLO

- Se **flexible** contigo misma y con las demás personas. Tolerar los matices y las diferentes perspectivas. Acepta los cambios.
- **Revisa las metas.** Exígete teniendo en cuenta tus posibilidades y capacidades reales.
- Focaliza la atención en tus **logros** grandes o pequeños. No observes en ti solo lo negativo. Permítete equivocarte, quíete, no todo depende de los resultados.
- Confía en tus **habilidades.** No te desmotives, las habilidades pueden ser aprendidas y perfeccionadas siguiendo tu propio proceso.
- **Modera la autocrítica.** Analiza las características que menos te agraden e intenta corregirlas. Trabaja sobre ellas para evitar que te bloqueen.
- **Cuida lo que te dices.** Los comentarios que te autoverbalizas mentalmente o en privado a ti misma te dejan huella.

“Querer ser otra persona, es malgastar la persona que eres”.

Marilyn Monroe