Mi historia también está llena de logros

Cuaderno de ejercicios



Un espacio para revisar tu historia con más equilibrio, reconocer tus capacidades y dar el lugar que merecen a tus logros.

Día 21 • Semana 3

Autoestima Consciente 365 • MetaversoPsi

1

Tres momentos de mi historia

Piensa en tres situaciones de tu vida que hayan supuesto un reto, un esfuerzo importante o un período difícil, y que finalmente lograste afrontar. Pueden ser grandes o pequeñas; lo importante es que representen experiencias reales de las que has salido adelante.



Experiencia 1

.....

.....

.....

.....



Experiencia 2

.....

.....

.....

.....



Experiencia 3

.....

.....

.....

.....

2

Lo que hice para afrontarlos

Ahora, en cada experiencia, identifica qué hiciste, qué decisiones tomaste y qué recursos personales pusiste en marcha para superarla.



En la experiencia 1...

- .....
- .....
- .....



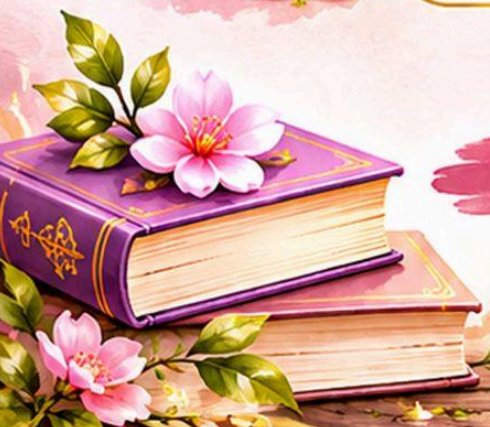
En la experiencia 2...

- .....
- .....
- .....



En la experiencia 3...

- .....
- .....
- .....



3

Capacidades que sí demostré

Revisa tus respuestas anteriores y reconoce qué capacidades, cualidades o fortalezas personales pusiste en juego en cada situación. A veces tenemos más recursos de los que creemos.

- ☐ Perseverancia
- ☐ Valentía
- ☐ Paciencia
- ☐ Capacidad de adaptación
- ☐ Resolución de problemas
- ☐ Responsabilidad
- ☐ Creatividad
- ☐ Autonomía
- ☐ Empatía
- ☐ Disciplina
- ☐ Confianza
- ☐ Otras (escribe): .....



¿Qué otras capacidades reconoces en ti a partir de estas experiencias?

.....

.....

.....

.....

.....

4

Lo que suelo olvidar de mí

Nuestra mente tiende a fijarse más en los errores que en los logros. Reflexiona sobre estas preguntas para comprender mejor tu forma de recordarte.

¿Qué logros o experiencias positivas suelo restar importancia?

.....

.....

.....

¿Por qué creo que me cuesta reconocer mis avances?

.....

.....

.....

¿Cómo cambiaría mi forma de verme si valorara más todo lo que he superado?

.....

.....

.....

.....

5

Una versión más completa de mi historia

Integra lo que has descubierto y escribe, con tus palabras, una breve versión de tu historia que incluya tanto los desafíos como tus logros, aprendizajes y capacidades.



Lo que ahora sé que soy capaz de hacer

Escribe cinco capacidades que has demostrado con hechos reales.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....