Autoestima Consciente 365

Cuaderno de trabajo • Día 13

Dos verdades a la vez: fortalezas e inseguridades

Un ejercicio práctico para reconocer tus capacidades, comprender tus dudas y confiar más en ti

Autoestima Consciente 365 · Día 13

Antes de empezar

Todas las personas, por seguras y capaces que sean,
también experimentan dudas, miedos o inseguridades.
No es una contradicción, es parte de la experiencia humana.

Este cuaderno te ayudará a:

- ☑ Reconocer tus *fortalezas* reales.
- ☑ Comprender por qué aparecen tus *inseguridades*.
- ☑ Integrar ambos aspectos con una mirada más *amable y realista*.
- ☑ Identificar qué puedes hacer la *próxima vez* que surja la duda.

1 Una situación real

Piensa en una situación reciente en la que te sentiste inseguro/a, dudaste de ti o temiste no estar a la altura.

Por ejemplo:

Tomar una decisión importante, expresar tu opinión, asumir un reto, relacionarte con alguien nuevo, pedir algo que necesitas, etc.

2 Tus fortalezas en acción

Ahora, recuerda qué capacidades, conocimientos, experiencias o cualidades tenías a tu favor en esa situación.

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

Pista:

Piensa en tus recursos, en lo que ya has logrado en situaciones similares y en tus cualidades personales.

3 ¿Qué me hizo dudar?

Explora qué pensamientos, miedos o preocupaciones estuvieron presentes y te hicieron sentir inseguro/a.

Algunas preguntas que pueden ayudarte:

- *¿Qué temía que ocurriera?*
- *¿Qué podría pensar o decir otra persona?*
- *¿A qué experiencias pasadas me recordó?*
- *¿Qué necesitaba sentir en ese momento?*

4 Integrar ambas partes

Ahora une las dos miradas: tus capacidades y tus inseguridades. ¿Qué puedes aprender de esta experiencia?

Para reflexionar:

Reconocer tus dudas no significa que no seas capaz, sino que eres una persona real, con fortalezas y también con temores.

5 Plan para la próxima vez

¿Qué te puede ayudar la próxima vez que te enfrentes a una situación similar?

- ☐ *Una actitud o enfoque diferente:* _____
- ☐ *Recordar alguna de tus fortalezas:* _____
- ☐ *Prepararte con tiempo:* _____
- ☐ *Pedir apoyo si lo necesitas:* _____
- ☐ *Ser más flexible contigo mismo/a:* _____
- ☐ *Otra idea:* _____

Mi conclusión personal

Después de este ejercicio, ¿qué te llevas? ¿Qué has comprendido sobre ti y tu manera de afrontar las dudas?

Mi recordatorio

Puedo reconocer mis fortalezas
y, al mismo tiempo, aceptar mis inseguridades.
Ambas partes forman parte de mí.