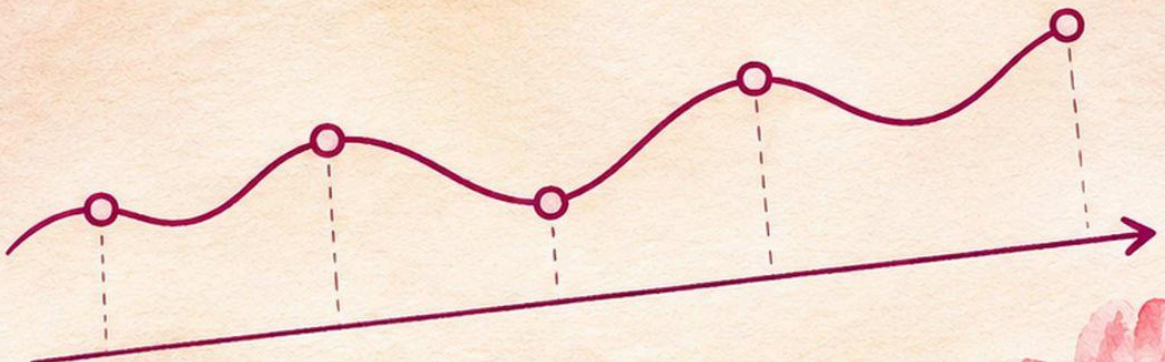
Día 16

Mi línea de la autoestima



Antes de comenzar

Este cuaderno te guiará, paso a paso, para dibujar tu línea de la autoestima y reflexionar sobre los momentos que han influido en tu manera de valorarte.

Los 6 pasos del ejercicio

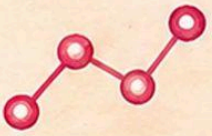
1. Elige el período de tu vida que quieres observar.



2. Identifica entre 4 y 6 momentos significativos.



3. Representa cómo te valorabas en cada etapa.



4. Observa qué estaba ocurriendo en tu vida.



5. Reconoce lo que cambió y lo que permaneció.



6. Escribe qué has descubierto sobre ti.



Día 16

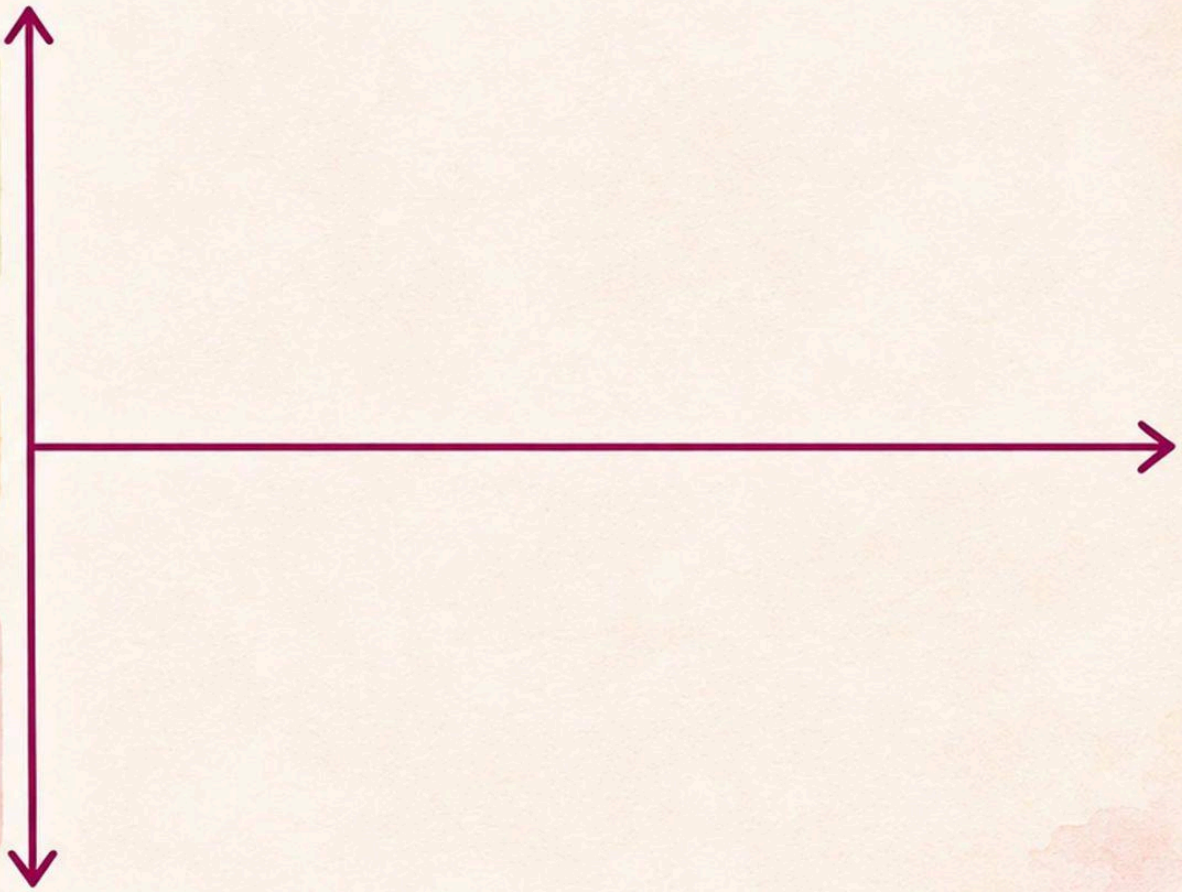
Mi línea de la autoestima

Dibuja aquí tu trayectoria personal. Marca los momentos que hayas elegido y representa cómo te valorabas en cada etapa.

Me valoraba mejor
(mayor respeto, confianza y aceptación)

Valoración intermedia

Me valoraba peor
(más dudas, crítica o descalificación)



Inicio del período: _____

Momento actual: _____

Si lo necesitas, puedes usar colores o símbolos para diferenciar distintos ámbitos (por ejemplo, trabajo, relaciones, desarrollo personal, etc.).

Los momentos de mi vida

Anota entre 4 y 6 momentos o períodos significativos y describe brevemente cada uno.

1

Período o fecha: _____

Qué ocurrió o qué cambios viví: _____

_____

2

Período o fecha: _____

Qué ocurrió o qué cambios viví: _____

_____

3

Período o fecha: _____

Qué ocurrió o qué cambios viví: _____

_____

4

Período o fecha: _____

Qué ocurrió o qué cambios viví: _____

_____

5

Período o fecha: _____

Qué ocurrió o qué cambios viví: _____

_____

6

Período o fecha: _____

Qué ocurrió o qué cambios viví: _____

_____

Día 16

Página 5 · Lo que cambió y lo que permaneció

Lo que cambió y lo que permaneció

Revisa tu línea y responde estas preguntas. Puedes escribir todo lo que necesites en cada apartado.

¿Qué aspectos de mi manera de valorarme han cambiado con el tiempo?

¿Qué recursos, capacidades o cualidades se han mantenido, incluso en las etapas difíciles?

¿En qué situaciones me valoraba de forma diferente a como lo hago ahora?

Día 16

Página 6 - Lo que he descubierto sobre mí

Lo que he descubierto sobre mí

Para finalizar, resume las principales ideas que te deja este ejercicio.

Al observar mi trayectoría, he descubierto que...

Me gustaría comprender mejor por qué...

Un aprendizaje o reflexión final sobre mi autoestima: