

DESAFÍO: MI PERFIL DE LOS “AUTOS”

1. Oraciones completando los “autos”:

- Autoconcepto: Yo me describo como una persona que siempre está tratando de mejorar y aprender cosas nuevas, aunque a veces duda un poco de sí misma.
- Autoestima: Me siento orgulloso de mí mismo cuando logro algo que me costó mucho, como terminar una tarea difícil o hablar en público sin nervios.
- Autoimagen: Cuando me miro en el espejo, pienso que soy alguien con muchas capacidades, aunque a veces me cuesta reconocerlo.
- Autocontrol: Cuando me enojo o me frustro, suelo respirar hondo o alejarme un momento para no decir algo de lo que me pueda arrepentir.
- Autoeficacia: Siento que soy capaz de resolver problemas si me enfoco y no me rindo, incluso cuando las cosas se ponen complicadas.
- Autorefuerzo: Me premio a mí mismo cuando logro una meta importante, saliendo a caminar, viendo una serie o comiendo algo que me gusta.

2. Auto en el que necesito trabajar más:

Creo que el “auto” que más debo trabajar es el autocontrol, porque a veces reacciono rápido cuando algo me molesta o me frustra.

Para mejorarlo, podría practicar técnicas de respiración, escribir lo que siento antes de hablar o incluso tomarme cinco minutos para calmarme antes de responder. También me ayudaría hablar con alguien de confianza para desahogarme.