

AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

1. Inicio la actividad con una introducción. Le explico cual es el objetivo del ejercicio. También le cuento por qué considero que estaría bien hacerlo (en mi caso, me había explicado una situación en su vida que vi que le habían perjudicado en su autoestima). Sobre todo le trato como un adulto, no es un niño pequeño que le tenga que esconder lo que estamos haciendo. Es importante que escoja las preguntas que quiera responder y que se sienta agusto y tranquilo.

2. La primera pregunta que le hago es si sabe qué es el AUTOCONCEPTO. Le explico qué quiere decir la palabra en el caso que no lo sepa y para qué sirve. Seguidamente, para entrar en terreno, le pregunto:

- *¿Cómo te definirías?*

3. Es posible que no me sepa responder desde un inicio. Para ello, he preparado una serie de preguntas que respondan a quién es ella y cómo se define. De esta forma, ella conocerá sus puntos fuertes y débiles y podremos encontrar de forma conjunta una solución para ellos. Las preguntas son las siguientes:

- *¿Cómo me encuentro en la familia?*

- *¿Cómo me encuentro en la escuela?*

- *¿Qué es lo que menos me gustaba?*

- *¿Qué es lo que más te gustaba?*

- *¿Cómo me encuentro con los demás: amigos, novio, compañeros de clase?*

- *¿Cómo considero que me ven los demás?*

- *¿Considero que me respetan los demás?*

- *¿Cómo considero que me ven los profesores o me veían?*

- *¿Alguna vez me he sentido ofendido por alguien?*

- *¿Qué es lo que más me molesta de mi misma? ¿Tiene solución?*

- *¿Qué es lo que más me gusta de mí misma?*

- *¿Qué se me da mejor?*

- *¿Qué se me da peor?*

- *¿Cuál es mi mayor miedo?*

- *¿Qué pienso de mi presente y mi futuro?*

- *¿Estoy orgullosa de mi misma: cómo soy, quien soy, a donde voy...?*

4. Ahora podríamos volverle a preguntar: *¿CÓMO TE DEFINIRÍAS?*