

AUTOVALORACIÓN

Las personas que tienen una autoestima baja no se evalúan de forma clara. Dan demasiada importancia a sus limitaciones y muy poca a sus cualidades. Como comparan esta imagen con la de los demás, siempre se sienten inferiores e imperfectos. Para conseguir elevar su autoestima, deben romper esa imagen distorsionada y autoevaluarse de forma precisa



Una vez tengas hecha toda la lista marca con un + las palabras o frases positivas (que representan cualidades) y con un - las negativas (que serían tus limitaciones). Si la mayoría son signos positivos y los negativos están concentrados en una o dos áreas, significará que tienes una buena autoestima pero hay áreas que debes mejorar.