

No te quieras tanto ¡Quiérete mejor!



7 hábitos para disfrutar de una autoestima armoniosa

Joaquín Rández Ramos
Colección «Mi vida en una lata»

APÉNDICE

EJERCICIOS PARA HACER MÁS CONSCIENTE TU REALIDAD Y PASAR A LA ACCIÓN

«Pensar es fácil, actuar es difícil, y poner los pensamientos de uno mismo en acción es lo más difícil del mundo»

Goethe

IMPORTANTE

**Puedes descárgate un documento pdf, tamaño A4,
para que puedas realizar los ejercicios más cómodamente.**

<https://www.joaquinrandez.com/recursos>

Cuando me amé de verdad, dejé de preocuparme por no tener tiempo libre y desistí de hacer grandes planes, abandoné los mega-proyectos de futuro. Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta, cuando quiero y a mi propio ritmo.

Hoy sé, que eso es...

Simplicidad.

Cuando me amé de verdad, desistí de querer tener siempre la razón y, con eso, erré muchas menos veces.

Así descubrí la...

Humildad.

Cuando me amé de verdad, desistí de quedar reviviendo el pasado y de preocuparme por el futuro. Ahora, me mantengo en el presente, que es donde la vida acontece. Hoy vivo un día a la vez.

Y eso se llama...

Plenitud.

Cuando me amé de verdad, comprendí que mi mente puede atormentarme y decepcionarme. Pero cuando yo la coloco al servicio de mi corazón, es una valiosa aliada.

Y esto es...

¡Saber vivir!

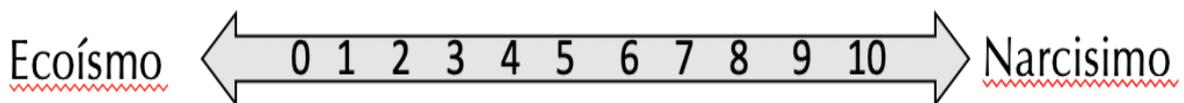
No debemos tener miedo de cuestionarnos... Hasta los planetas chocan y del caos nacen las estrellas.

Charles Chaplin

Comprendiendo el espectro de la autoestima

1. Valoración analógica

Marca tu valoración en el espectro de la autoestima. En la siguiente escala analógica sitúate en un punto entre el 0 y el 10, donde el cero es la valoración mínima y el 10, la máxima.



2. Miedos remanentes

Haz una lista con de los **5 de los miedos** que te paralizan o frenan y te impiden ir hacia delante al ritmo que desearías.

1	
2	
3	
4	
5	

3. Heridas emocionales

Relata **2 comentarios (o experiencias)** que te hayan dicho o vivido en algún momento de tu vida, que te dañaron y te hicieron sentir realmente mal. Piensa si esos «daños» son recurrentes actualmente.

1. Comentario, hecho o experiencia dolorosa

¿Me afecta hoy?

2. Comentario, hecho o experiencia dolorosa

¿Me afecta hoy?

4. Valoración de ti (autoconcepto)

Describe con adjetivos calificativos como te ves en este momento de tu vida. Incluye **5 que consideres positivos** y **5 que constituyan áreas de mejora**.

¿CÓMO SOY? (EN POSITIVO)		¿CÓMO ME GUSTARÍA SER? (EN MEJORA)
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	

5. Actitud afectiva hacia ti (autoestima)

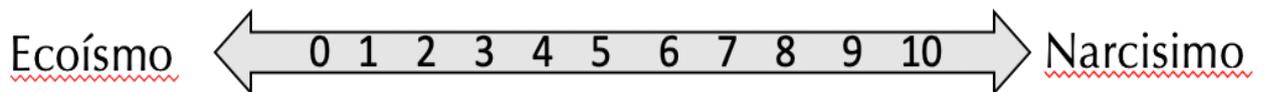
Quizá este ejercicio sea el más determinante de los cinco, pues **indica el aprecio y amor que sientes por ti y el nivel de satisfacción contigo mismo**. Intenta descubrir algunas actitudes afectivas hacia ti mismo que mejor describan tu situación actual. A modo de ejemplo: ecoísta, narcisista, compasión, empatía hacia uno mismo, odio, comprensión, pena, lástima, satisfacción... Es tu valoración afectiva.

1	
2	
3	
4	
5	

6. Revisión de mi valoración analógica

Tal vez ahora debieras revisar el ejercicio 1 para ver si, después de esta reflexión, quieres mantener o cambiar la valoración inicial

En la siguiente escala analógica sitúate en un punto entre el 0 y el 10, donde el cero es la valoración mínima y el 10, la máxima.



¿Si ha cambiado con respecto a tu valoración inicial, a qué se debe?

1. Libera el freno y activa tu marcha interior

1.1 Parálisis por el miedo

Piensa en cuantas cosas has dejado de hacer en tu vida por miedo y que te gustaría haber hecho. Piensa en todo tipo de cosas, no solo en cosas importantes. Identifica por lo menos 6. A continuación anota cuáles eran las causas de ese miedo. Puede ser el fracaso, el que dirán, la vergüenza, el no creer que tienes los conocimientos o las habilidades... Después, valora si esos miedos estaban justificados.

	HE DEJADO DE HACER	CAUSAS DEL MIEDO	JUSTIFICADO SI/NO
1			
2			
3			
4			
5			
6			

1.2 ¿Qué hay en tu mochila que pesa y no te deja avanzar?

La mochila es una metáfora de todo el lastre que arrastramos y que no nos deja avanzar. En ella están todas las vivencias negativas, las malas experiencias, las heridas emocionales, los fracasos, las frustraciones, los prejuicios... Pon nombre a las piedras que llevas en tu mochila. Pon el nombre hasta 9 de ellas.

1.3 ¿Qué libera el freno y activa tu marcha interior?

Ahora se trata de hacer el ejercicio contrario. Piensa en 9 cosas que te resultan motivadoras, que te impulsan a ir hacia delante, que **te hacen intentarlo una y otra vez**. ¿Cuáles son esos estímulos?

2. Dirige tu vida con propósito y valores, más que con objetivos

2.1 Test sobre el propósito de mi vida

El PIL (*Purpose In Life Test*) es un instrumento de evaluación de 20 ítems, diseñado en 1969 por Crumbaugh y Maholick. **El test analiza 4 factores:**

- **Percepción de sentido:** valoración que el individuo hace de la vida y hasta qué punto halla motivos para vivirla.
- **Experiencia de sentido:** evalúa si la persona percibe la vida como plena de cosas buenas.
- **Metas y tareas:** indaga sobre los objetivos del individuo y la responsabilidad personal que siente sobre ellos.
- **Dialéctica Destino/Libertad:** indaga la actitud hacia la muerte.

Esta herramienta psicométrica consta de 20 afirmaciones para que en cada uno de los *items* evalúes de 1 a 7 de acuerdo a los extremos propuestos. Para llevar a cabo esta evaluación es fundamental ser honesto contigo mismo, teniendo en mente que no existen respuestas correctas o incorrectas.

Interpretación

El test PIL tiene un máximo de 140 puntos:

- Por debajo de 90 puntos se considera un estado de vacío interior y existencial.
-
- Entre 90 y 105 se interpreta que no se tiene un sentido de la vida definido y claro.
-
- Por encima de 105 se muestra una presencia clara de metas y sentido de la vida.

Nº	ITEM	RANGO DE EVALUACIÓN	PUNT
1	Generalmente, me encuentro:	1 (completamente aburrido) a 7 (exuberante, entusiasmado)	
2	La vida me parece:	1 (completamente rutinaria) a 7 (siempre emocionante)	
3	En la vida tengo:	1 (ninguna meta o anhelo) a 7 (muchas metas y anhelos definidos)	
4	Mi existencia personal es:	1 (sin sentido ni propósito) a 7 (llena de sentidos y propósitos)	
5	Cada día es:	1 (exactamente igual) a 7 (siempre nuevo y diferente)	
6	Si pudiera elegir:	1 (nunca habría nacido) a 7 (tendría otras nueve vidas iguales a esta)	
7	Después de jubilarme:	1 (holgazanearía el resto de mi vida) a 7 (haría las cosas emocionantes que siempre deseé realizar).	
8	En el logro de mis metas vitales:	1 (no he conseguido ningún progreso) a 7 (he llegado a mi realización completa).	
9	Mi vida es :	1 (vacía y llena de desesperación) a 7 (un conjunto de cosas buenas y emocionantes)	
10	Si muriera hoy, me parecería que mi vida ha sido:	1 (una completa basura) a 7 (muy valiosa)	
11	Al pensar en mi propia vida:	1 (me pregunto a menudo la razón por la que existo) a 7 (siempre encuentro razones para vivir)	
12	Tal y como yo lo veo en relación con mi vida, el mundo:	1 (me confunde por completo) a 7 (se adapta significativamente a mi vida)	
13	Me considero:	1 (una persona irresponsable) a 7 (una persona muy responsable)	
14	En cuanto a la libertad de que dispone para hacer sus propias elecciones, creo que el hombre es:	1 (completamente esclavo de las limitaciones de la herencia y del ambiente) a 7 (absolutamente libre de hacer todas sus elecciones vitales)	
15	Con respecto a la muerte, estoy:	1 (falto de preparación y atemorizado) a 7 (preparado y sin temor)	
16	Con respecto al suicidio:	1 (lo he considerado seriamente como una salida a mi situación) a 7 (nunca le he dedicado un segundo de pensamiento)	
17	Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito en la vida es:	1 (prácticamente nula) a 7 (muy grande)	
18	Mi vida está:	1 (fuera de mis manos y controlada por factores externos) a 7 (en mis manos y bajo mi control)	
19	Enfrentarme a mis tareas cotidianas supone:	1 (una experiencia dolorosa y aburrida) a 7 (una fuente de placer y satisfacción)	
20	He descubierto:	1 (ninguna misión o propósito en mi vida) a 7 (metas claras y un propósito satisfactorio para mi vida)	
TOTAL PUNTOS			

No tomes estos resultados como algo definitivo, sino como una orientación que te da pistas de tu estado actual, pero sin pretender establecer verdades absolutas. Hay muchos factores que pueden alterar las respuestas, que van desde la comprensión del ítem a tu estado emocional en el momento de hacer el test. Por lo tanto, tómallo como lo que es, una información orientativa.

2.2 Definiendo mi Propósito de vida

Soy consciente de que este ejercicio es muy difícil, a pesar de que Adam Leipzing lo presenta como algo fácil en **Ted Talks** (deseo que hayas visto el video). Sin embargo, merece la pena intentarlo. Esas 5 preguntas te guiarán hacia una definición de tu propósito. Puede que no lo tengas del todo claro, pero haz el esfuerzo de escribir algo. **Recuerda que para tu autoestima es más importante intentarlo que lograrlo.**

¿Quién eres?	
¿Qué amas hacer?	
¿Para quién lo haces?	
¿Qué es lo que esas personas quieren y necesitan?	
¿Cómo ellos cambian o se transforman con lo que haces?	
MI PROPÓSITO	

2.3 Mis valores

Fíjate en el listado de valores que tienes en la siguiente tabla. Están los más representativos, aunque hay más.

VALORES	QUIERO	PERS 1	PERS 2	PERS 3	VALORES	QUIERO	PERS 1	PERS 2	PERS 3
Abnegación					Humildad				
Alegría					Igualdad				
Altruismo					Independencia				
Ambición					Influencia				
Amistad					Iniciativa				
Apoyo					Innovación				
Aprendizaje					Integridad				
Armonía					Justicia				
Austeridad					Laboriosidad				
Autodominio					Lealtad				
Autoestima					Libertad				
Cariño					Liderazgo				
Colaboración					Magnanimidad				
Compasión					Relacional				
Comprensión					Mente abierta				
Comunicación					Modestia				
Confianza					Objetividad				
Consistencia					Optimismo				
Contribución					Organización				
Cooperación					Orgullo				
Coraje					Paciencia				
Cortesía					Perdonarse				
Creatividad					Perseverancia				
Curiosidad					Planificación				
Determinación					Pragmatismo				
Discernimiento					Privacidad				
Disciplina					Protección				
Diversión					Prudencia				
Empatía					Puntualidad				
Equidad					Ecológismo				
Escucha					Respeto				
Espiritualidad					Responsabilidad				
Éxito escolar					Salud				
Familiar					Seguridad				
Fidelidad					Simplificar				
Flexibilidad					Solidaridad				
Fortaleza					Superación				
Generosidad					Ternura				
Gratitud					Trabajador				
Honestidad					Tranquilidad				
Honorabilidad					Transparencia				
Honradez					Valentía				

Este ejercicio está orientado a que descubras cuáles son tus valores reales. Recuerda lo que dijimos: «Da igual lo que pienses o sientas respecto a los valores que crees que tienes. Estos no serán reales si la gente no puede verlos reflejados en tu comportamiento».

En primer lugar, **marca los valores que crees que tienes o que te gustaría tener**. Y, en segundo lugar, pídeles a **tres personas de tu entorno, pero de diferentes ámbitos, que marque los valores que observan en tus comportamientos**. Intenta elegir a personas que sean lo más objetivas posible. Pídeselo como una ayuda, no para que te halaguen. Cuando lo tengas todo, podrás comparar tu percepción con la de los demás y sacar conclusiones.

2.4 Mis valores comprobados

Seguramente en tu vida has superado algunos retos o has alcanzado logros destacables. Piensa en los 5 más importantes y trata de identificar todos los valores que fueron necesarios para superarlos o conseguirlos.

	Retos/Logros que he superado/conseguido	¿Cuáles fueron los valores que me ayudaron?
1		
2		
3		
4		
5		

2.5. Valores que voy a necesitar

Ahora piensa en tu futuro, en los retos, planes y proyectos que tienes por delante. No pienses en cosas extraordinarias, sino en tu día a día, tus aspiraciones y sueños. Anota los 5 que mejor te parezcan y piensa en los valores que necesitarás para que logres estar satisfecho.

	Retos/logros que aspiro superar/conseguir	¿Qué valores voy a necesitar?
1		
2		
3		
4		
5		

2.6 ¿Qué has conseguido en tu vida, que sea permanente, gracias a tus valores y fortalezas?

3. Afírmate ante ti y ante los demás con tus fortalezas

La dificultad de estos ejercicios proviene de poder diferenciarlos de los del capítulo anterior. Verás que se parecen mucho metodológicamente. Sin embargo, su objeto es diferente. Valores, por un lado, y fortalezas y talentos, por otro, no tienen unos límites tan definidos, pero hemos de esforzarnos por separarlos de cara a efectuar los ejercicios. Los valores son esenciales para la persona y con la disposición de ánimo para actuar bien y hacer lo correcto. Las fortalezas y talentos tienen que ver con lo que se te da bien hacer, te apasiona y te pierdes en ello. Son los conocimientos y las habilidades que te permiten hacer algo con destreza.

3.1 ¿Qué cualidades, fortalezas, talentos... veo yo en mí mismo?

a) Piensa en 5 logros de los que te sientas satisfecho. Algo que te propusiste, sobre lo que te esforzaste y lo conseguiste. Da igual que tengan mucha o poca importancia a nivel social. Lo relevante es que sean importantes para ti. ¿Te cuesta encontrarlos? Igual no te estás tratando con cariño. Es un ejercicio tuyo. No hace falta que nadie te dé su aprobación. Reconoce tus logros. Anótalos.

	LOGROS RETOS ALCANZADOS
1	
2	
3	
4	
5	

b) Ahora tienes que ser más generoso y creativo contigo mismo. Piensa las características, cualidades, conocimientos, habilidades... todo lo positivo que fue necesario para alcanzar esos logros. Un narcisista nos daría una lista de sus fortalezas sin pensarlo. Saca tu vena narcisista para este ejercicio.

	FORTALEZAS / CONOCIMIENTOS / HABILIDADES
1	
2	
3	
4	
5	

3.2 ¿Qué cualidades, fortalezas, talentos... ven los demás en mí?

Esta parte puede que sea más fácil porque el esfuerzo se lo vas a pedir a otros. Escoge 9 personas de tu entorno, pero de ámbitos distintos. Por ejemplo 3 de la familia, 3 de los amigos, 3 del trabajo... y pregúntales cuáles según ellos son fortalezas y talentos. Hazlo por escrito para que no quede demasiado informal y remarca el hecho de que son fortalezas lo que pides y no valores. Cuando las tengas todas anótalas en una hoja y ve marcando la frecuencia (F) con la que aparecen. Haz una lista con las 5 que consideras más importantes y anótalas por orden de frecuencia de mayor a menor. Por ejemplo, Perseverancia (5), Analítico (4).

	FORTALEZAS / CONOCIMIENTOS / HABILIDADES	F
1		
2		
3		
4		
5		

3.3 Consolidación

Haz el resumen en la siguiente tabla y marca con una x las coincidencias (C). Esas con seguridad son tus fortalezas. Si no hay coincidencias, tampoco debes preocuparte. Aprecia el valor de tener 10 fortalezas (las que ves tú más las que ven los demás) sobre las que trabajar para mejorarlas y consolidarlas. Los demás las han visto en ti. Eso es una gran aportación para tu autoconocimiento y autodesarrollo.

	Las fortalezas que ven los demás	Las fortalezas que yo me veo	C
1			
2			
3			
4			
5			

4. No renuncies a tu poder más atómico: la gratitud

4.1. Cuestionario de Gratitud

Te propongo que contestes al siguiente cuestionario (Cuestionario de gratitud GQ-6 de Mc Cullough M., E., 2013). Lo he escogido por ser sencillo y breve, aunque todos los cuestionarios necesitan ser validados para las poblaciones específicas. Lo importante es que seas absolutamente transparente. Los datos son para ti. De esta manera podrás obtener una primera valoración de tu nivel de gratitud actual. Como siempre, debemos recordar que todos estos cuestionarios son orientativos.

Nº	ITEM	PUNTOS
1	Tengo tanto en la vida por lo que estar agradecido	
2	Si tuviera que hacer una lista de todo aquello por lo que me siento agradecido/a, sería muy larga	
3	Cuando observo el mundo, no veo mucho por lo que sentirse agradecido/a	
4	Me siento agradecido/a a una gran cantidad de gente	
5	A medida que me hago mayor me veo más capaz de valorar a las personas, eventos y situaciones que han sido parte de la historia de mi vida	
6	Pueden pasar muchos años antes de que me sienta agradecido/a a alguien o de algo	
	TOTAL	

1º Usa la siguiente escala como guía y asigna la puntuación a cada ítem:

- 1 = Totalmente en desacuerdo;
- 2 = En desacuerdo;
- 3 = Ligeramente en desacuerdo;
- 4 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo;
- 5 = Ligeramente de acuerdo;
- 6 = De acuerdo;
- 7 = Totalmente de acuerdo

2º En las afirmaciones 3 y 6, invierte las puntuaciones obtenidas. Por ejemplo, si has puesto un 1 (Totalmente en desacuerdo), debes cambiarlo a su contrario 7 (Totalmente de acuerdo).

3º Suma las puntuaciones de los ítems del 1 al 6, teniendo en cuenta las puntuaciones invertidas.

4º Interpretación:

- Menos de 24 puntos: te encuentras en un nivel bajo de gratitud.
- Entre 25 y 35 puntos: presentas un rango medio de gratitud.
- Entre 36 y 42 puntos: tienes fortaleza en tu salud mental (asociado a buenos índices de bienestar subjetivo).

5º Con la inspiración de estos resultados, valora como es tu nivel de gratitud en los distintos ámbitos: familiar, amigos, colegas de trabajo y social.

4.2 Algunas formas de practicar la gratitud

a) Diario de Gratitud: a muchas personas les va muy bien, pero esto depende de la personalidad de cada uno. Si estás acostumbrado a escribir sobre lo que reflexionas o sobre lo que te sucede, probablemente te guste. Es algo tan sencillo como **escribir al finalizar cada jornada tres cosas por las que agradecer**.

b) **Hacer un poco de meditación sobre todo lo bueno que te sucede y pensar cómo, en retorno, puedes devolverlo al mundo**. Esa devolución es agradecimiento en acción. Recuerda que recibirás, incluso más.

c) Haz **un paseo de la gratitud** y mientras lo haces, descubre a través de tus sentidos las cosas por las que agradecer. Va a disparar tu pensamiento.

c) Piensa en **una persona a la que quieres agradecer de manera especial**. Puedes homenajear, hacer una fiesta, regalarle algo inmaterial...

4.3 Pon a prueba tu gratitud. Escribe 10 cosas por las que deberías estar agradecido

5. Desafía y Repara tus Pensamientos Negativos y Creencias Autolimitantes

5.1. Las trampas del pensamiento

Nuestra mente a menudo juega malas pasadas y nos pone trampas en las que caemos con facilidad. Intenta recordar **tres situaciones de tu vida** en las que tu mente te engañó y te hizo creer cosas que no eran ciertas y que, además, eran irracionales y carecían de lógica. Obviamente, descubriste posteriormente este autoengaño (distorsiones cognitivas). Revisa las diversas clases de distorsiones que hemos comentado en el capítulo e intenta clasificar las tuyas.

	Trampas del pensamiento	Distorsión Cognitiva
1		
2		
3		

5.2 ¿Te atreves a dejar hablar a tu «Gremlin» por un momento?

Las trampas del pensamiento son puntuales, pero las creencias autolimitantes son permanentes; esas que nuestro *Gremlin* nos ha hecho creer acerca de nosotros mismos. Deja a tu *Gremlin* que hable por un momento. Busca dentro de ti dos creencias que realmente son autolimitantes.

Mis creencias autolimitantes		
1		
		2

5.3 En tu papel de observador

A continuación, asume el papel de observador. Intenta salir de ti mismo y mírate desde fuera. Imagina que eres como un amigo que observa tu mente. En relación con los dos ejercicios anteriores, ¿qué te dirías?, ¿qué te aconsejarías?

5.4 Reestructuración Cognitiva

A continuación, **asume el papel de observador**. Intenta salir de ti mismo y mírate desde fuera. Imagina que eres como un amigo que observa tu mente. Sobre los dos ejercicios anteriores, ¿qué te dirías?, ¿qué te aconsejarías?, ¿qué acciones prácticas te recomendarías? Sigue este proceso:

1º Racionaliza tus trampas del pensamiento y creencias autolimitantes	
2º Transforma esos pensamientos y creencias autolimitantes en su opuesto, en positivo	
3º Piensa qué comportamientos reforzarían esos pensamientos y creencias positivas	
4º Escoge sólo dos acciones que vas a implementar con el objeto de reestructurar tu mente	

6. Practica la Asertividad Corporal

6.1 ¿Qué comunica mi cuerpo?

Ya sabes que nuestro cuerpo no puede dejar de comunicar, tanto a nosotros mismos como a los demás. Intenta salir de tu cuerpo para observarte desde fuera. Y, si está en tu mano, observa vídeos en los que participas e interaccionas con otras personas. Trata de describir lo que esas manifestaciones corporales te dicen a ti mismo. Son el reflejo de tus pensamientos. Por otro lado, pregunta a otras personas cómo es tu comunicación no verbal, lo que transmite. Trata de identificar si predominan las posturas abiertas o cerradas.

<p>¿Qué transmite tu cuerpo hacia ti mismo?</p>	
<p>¿Qué transmite tu cuerpo a los demás?</p>	

6.2 Asertividad Corporal

El anterior ejercicio estaba orientado a que tomes conciencia de cómo es tu comunicación corporal. Ahora, con esa información, se trata de que establezcas un plan que te permita ser asertivo.

Especialmente te invito a que pienses en esas situaciones en las que deseas comunicar algo, influir en los demás o convencer. ¿Qué posturas necesitas adoptar para ser asertivo corporalmente y, de esta forma, alcanzar tus objetivos en el grupo donde te relacionas?

Posturas cerradas habituales		Cambio a posturas abiertas



6.3 Ejercicio físico

El anterior ejercicio estaba orientado a que tomes conciencia de cómo es tu comunicación corporal. Ahora, con esa información, se trata de que tomes conciencia de tu actividad física.

¿Cuántas horas despierto al día?	¿Cuántas de sueño nocturno?



¿Cuántas horas de pie?	¿Cuántas horas de silla o sofá?

Si has completado los cuadros de arriba tendrás una primera valoración de tu nivel de actividad diaria y también de descanso. Descanso y actividad diaria van en relación. La calidad de tu día depende de la calidad de tu descanso de noche. ¿Quizá este es el momento de que te preguntes si necesitas modificar algún hábito? Recuerda que la asertividad corporal y el ejercicio físico van de la mano: tienen el potencial de liberar sustancias químicas en tu cerebro que son precursoras de tu bienestar y autoestima. ¿Quieres comprometerte con un plan de ejercicio diario?

Tipo de ejercicio escogido	Lugar	Horario / tiempo	Días de la semana

7. Cultiva Relaciones Significativas y Saludables

7.1 Habilidades sociales

Las habilidades sociales dependen de muchos factores. Nosotros hemos destacado 4 que, además, son muy importantes de cara a la autoestima.

a) Intenta hacer una autovaloración sincera de estos cuatro factores con el objeto de identificar en cuál de ellos debes enfocarte para fortalecerte. Valora de 1 a 5, pero con la condición de que a ninguno de los factores puntúes con 3. Quiere decir que, si tu valoración es baja, debes escoger entre 1 y 2 y, si es alta, entre 4 y 5.

ITEM	PUNTOS
Asertividad	
Empatía	
Escucha Activa	
Liderazgo Interpersonal	

Ahora piensa en un plan de acción sencillo, pero concreto para fortalecer ese factor que te gustaría fortalecer (Este sería el OBJETIVO). El plan responde a dos preguntas:

- ¿QUÉ VOY A HACER (2 o 3 acciones)?
- ¿CUÁNDO?

¿Te acuerdas de los mini-objetivos? Considéralos como tal y esfuérate por algo que sea concreto y fácilmente evaluable.

VALORA	+ATRACTIVO	-ATRACTIVO
Yo		
Yo		
Yo		
Persona 1		
Persona 1		
Persona 1		
Persona 2		
Persona 2		
Persona 2		

c) **A la luz de los resultados**, ¿cuál es el aspecto que consideras menos atractivo de tu personalidad? Tal vez puedes incorporar este hecho a tu plan de acción del ejercicio anterior.

<i>MINIOBJET</i>	ACCIÓN	¿CUÁNDO?

7.3 Tu círculo de proximidad

¿Te apetece conocer la calidad de tu círculo de proximidad? Puedes comprobar a 5 personas o a las que tú quieras. A la hora de escogerlas, tus criterios pueden ser diversos: las personas más cercanas, las personas lejanas, las personas con las que tengo dudas, las personas que me gustaría que entraran en mi círculo... Solo tienes que marcar una «x» en la tabla si observas ese comportamiento.

Personas de mi círculo de proximidad	Crea un ambiente de confianza y colaboración	Promueve el aprendizaje mediante una comunicación fluida: intercambio de ideas y experiencias constructivas	Es optimista, solidaria y empática; y genera bienestar emocional	Está siempre en los momentos más difíciles ofreciendo el apoyo que necesitas	Celebra y comparte el éxito. Se alegra por ti.
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

¿Qué conclusión sacas? ¿Qué te gustaría hacer a partir de esta información?

7.4 Cultiva la calidad de tus relaciones

¿Quieres conocer hasta qué punto cultivas tus relaciones?

<p style="text-align: center;">Dedica tiempo</p> <p>¿Cuánto tiempo dedicas a tu círculo de proximidad a la semana? Piensa en personas o grupos. Concreta.</p>	<p style="text-align: center;">Mantén visible tu disposición a ayudar</p> <p>¿A qué personas he ayudado en los últimos tres meses y a cuáles no, de las que aparentemente necesitaban ayuda o apoyo?</p>
<p style="text-align: center;">Muestra gratitud y aprecio</p> <p>¿A qué personas en los últimos tres meses no he mostrado la gratitud y el aprecio que merecían?</p>	<p style="text-align: center;">Resuelve los conflictos con transparencia</p> <p>¿Qué situaciones conflictivas o de dificultad he vivido en mi círculo de proximidad en el último año? ¿Cuál fue mi actitud? ¿Las afronté proactivamente y de forma positiva?</p>

PLAN DE ACCIÓN FINAL

Una vez terminados todos los ejercicios, mi propuesta final es que diseñes un plan de acción con el objeto de poder disfrutar de una autoestima armoniosa. Al menos proponde dos objetivos o, como mucho, tres. Especifica muy bien dos o tres acciones para cada uno de ellos.

OBJETIVOS	ACCIONES	INDICADORES DE PROGRESO	¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO?
¿Qué deseo alcanzar en relación a una autoestima armoniosa?	Concreta dos o tres acciones para cada objetivo. Que sea algo accionable, observable y medible.	¿En qué te vas a fijar para medir el logro? Intenta buscar algún indicador numérico o algo que implique una acción observable.	¿Cuál es la fecha de inicio y fin para cada uno de los objetivos? No tiene que ser la misma para todos los objetivos.
1.			
2.			
3.			