



# Acompañamiento Vocacional Escolapio (A.V.E.)

## FICHA N° 05: La Imagen Personal

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### LA IMAGEN QUE TIENES DE TI MISMO

Esta ficha pretende que expreses la imagen que tienes de ti mismo, sin ningún tipo de adornos, simplemente describiendo tu imagen: lo que piensas de tu personalidad y de tu vida.

Es un ejercicio que te puede ayudar mucho a percibir tu auto-imagen: si te gusta o no tu personalidad, si existen elementos que te dificultan aceptarte como eres. Responde con profunda sinceridad.

*Responde las preguntas en una o varias páginas aparte.*

1. ¿Qué piensas de ti mismo? ¿Cómo te ves a ti mismo?
2. Escoge cinco cualidades que te definan (por ejemplo: cariñoso, dedicado, etc.) y explica cómo se manifiestan en tu vida concreta.
3. Escoge cinco defectos que te caracterizan (por ejemplo: agresivo, impulsivo, etc.) y explica cómo se manifiestan en tu vida concreta.
4. ¿Cuál es la parte de tu cuerpo que menos te gusta? ¿Por qué?
5. ¿Cuál es la parte de tu cuerpo que más te gusta, con la que más identificado te sientes? ¿Por qué?
6. ¿Cuál es la parte de tu historia que más marcó tu vida tanto positiva como negativamente? ¿Por qué?
7. ¿Existe algún episodio o vivencia de tu vida que desearías olvidar para siempre? ¿Cuál? ¿Por qué?
8. ¿Qué aspectos de tu personalidad no te gustan? ¿Por qué?
9. ¿Te sientes capaz de pensar por ti mismo, o dependes siempre del pensamiento de otros? ¿Tienes ya construido tu propio criterio? ¿En qué lo notas?
10. ¿Experimentas algún tipo de bloqueo (por ejemplo: querer pasar desapercibido, no enfrentar momentos en que debas hablar en público, etc.)? ¿De dónde crees que viene ese bloqueo? ¿Qué estás haciendo para superarlo?

11. ¿Eres capaz de estar en soledad, o necesitas estar junto a otras personas? ¿Te resulta difícil hablar de ti mismo y mostrarte tal y como eres? ¿Por qué?
12. ¿Tienes miedo de enfrentar alguna situación de tu vida o de tu personalidad? ¿Cuál? ¿Por qué?
13. ¿Te sientes superior a otros en algunas cosas? ¿Te sientes inferior?
14. ¿Qué crees que piensan los otros de ti? (Tu padre, tu madre, cada uno de tus hermanos o hermanas, tus amigos o amigas más cercanos, tus compañeros de estudio, etc.).
15. ¿Te gusta la imagen que los otros tienen de ti? Esa imagen que te ellos tienen de ti, ¿se identifica con la que tienes de ti mismo?
16. ¿Cuáles son los ambientes en los que te sientes más tranquilo, sereno y confiado? ¿Por qué?
17. ¿En cuáles ambientes te encuentras peor? ¿Por qué?
18. ¿Cómo luchas contra la negatividad, contra el hecho de que las cosas no salgan siempre bien o sean difíciles e injustas? ¿Tienes frecuentemente frustraciones?
19. ¿Expresas fácilmente tus sentimientos, pensamientos y necesidades? ¿En qué lo notas?
20. ¿Cómo te relacionas con los demás? ¿Eres agresivo, pasivo, sumiso, rebelde, solidario, posesivo, dependiente, egoísta, generoso, colaborador, abierto? ¿Cómo eres con los demás?