

Reconociendo quienes somos
y nuestras capacidades



Fortaleciendo MI AUTONOMÍA

Soy una persona valiosa y capaz, que ha venido al mundo con el principal propósito de ser feliz, usando para mi bienestar y el de los demás, todos los dones que poseo y que me hacen una persona única y especial.



A

Mis cualidades y habilidades

Dibuja algo con lo que te identificas

¿Como te gusta que te llamen?



¿Fue fácil y cómodo para ti responder las preguntas?

- ★ Si
- ★ +/-
- ★ No

¿Por qué?

Escribe en cada espacio la información solicitada

1

Cosas que me gusta de mi forma de ser



2

Cosas que puedo hacer con mis cualidades



3

Cosas que me gusta de mi cuerpo

4

Habilidades que puedo lograr con mi cuerpo



Tripulante:

Edad:

B

Mis debilidades

Dibuja algo que te hace sentir incomoda(o)

¿Como no te gusta que te llamen?



¿Fue fácil y cómodo para ti responder las preguntas?

★ Si ★ +/- ★ No

¿Por qué?

Escribe en cada espacio la información solicitada

1 Cosas que me disgustan de mi forma de ser

2 Cosas que me disgustan de mi cuerpo

Situaciones o experiencias vividas debido a mis debilidades físicas o emocionales

Tripulante:

Edad:

Obsérvate y analízate. Marca la casilla con la que te sientas identificada(o).

1

Me siento a gusto con
mi cuerpo

Siempre Casi nunca
 Casi Siempre Nunca

2

Me gustaría cambiar muchas
cosas de mi cuerpo

Siempre Casi nunca
 Casi Siempre Nunca

3

Me gustaría cambiar muchas
cosas de mi forma de ser

Siempre Casi nunca
 Casi Siempre Nunca

4

Considero que soy una
persona agradable

Siempre Casi nunca
 Casi Siempre Nunca

5

Me es fácil hablar en público

Siempre Casi nunca
 Casi Siempre Nunca

6

Me doy por vencida(o)
fácilmente

Siempre Casi nunca
 Casi Siempre Nunca

7

Siento que soy una persona en
la que se puede confiar

Siempre Casi nunca
 Casi Siempre Nunca

8

Me siento orgullo(o) de mi

Siempre Casi nunca
 Casi Siempre Nunca

9

Siento que soy una
persona útil

Siempre Casi nunca
 Casi Siempre Nunca

10

Puedo tomar una
decisión fácilmente

Siempre Casi nunca
 Casi Siempre Nunca

11

Suelo pensar y sentir cosas
positivas sobre mi

Siempre Casi nunca
 Casi Siempre Nunca

12

Me preocupo por verme
y vestirme bien

Siempre Casi nunca
 Casi Siempre Nunca

13

Tengo una visión positiva
de mi futuro

Siempre Casi nunca
 Casi Siempre Nunca

14

Escucho con tranquilidad
comentarios sobre mi

Siempre Casi nunca
 Casi Siempre Nunca

15

Me gusta liderar grupos
o proyectos

Siempre Casi nunca
 Casi Siempre Nunca

16

Me preocupo por mi salud
emocional, física y espiritual

Siempre Casi nunca
 Casi Siempre Nunca



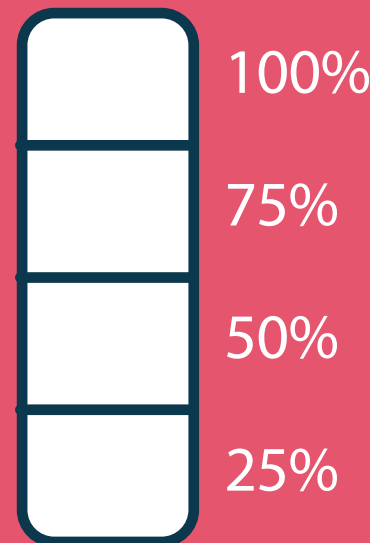
Marca la casilla que crees corresponde con tu forma de ser



	Lo hago yo solo(a)	Me ayudan con esta tarea
Elección de la ropa que visto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cepillado de dientes y aseo personal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavado de ropa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preparación de mi desayuno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realización de mis tareas escolares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organización de mis actividades del día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elección de mi corte de cabello	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elección de actividades de tiempo libre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Colorea el porcentaje de autonomía que consideras tener



Describe que cosas o personas te hacen sentir más o menos autónoma (o)



Tripulante:

Edad:





Fortaleciendo MI AUTONOMÍA

Autoanálisis

f @ proyectotripulantes



Encierra las opciones con las que te sientes identificado(a)

Tu nivel de amor propio es:



Muy alto



Alto



Medio



Bajo



Muy Bajo

Tu nivel de confianza propia es:



Muy alto



Alto



Medio



Bajo



Muy Bajo

Describe las razones de tu respuesta

