



FORTALECIENDO EL AMOR PROPIO DE MI HIJO CARACTERÍSTICAS DEL AMOR PROPIO

Reflexione cada característica y haga un \surd en donde usted cree que corresponde

CARÁCTERÍSTICA	BAJO	BAJO SP	SANO
Autofracaso: Se cree inferior, menos inteligente, incapaz, sin habilidades			
Conductas autodestructivas y defensivas: autoderrota, fracasos... suicidio			
Conoce y acepta sus puntos fuertes y débiles			
Creativo, tiene sus propias ideas			
Dificultad con la atención: fácil distracción y períodos cortos			
Dificultad para trabajar independientemente			
Encuentra soluciones, mantiene una actitud "YO PUEDO", persevera para alcanzar el éxito,			
Es cooperativo y empático			
Expresa sus pensamientos y emociones sin desvalorizar ni lastimar a otros ni a sí mismo			
Extrema dependencia: de opiniones de adultos o amigos, especialmente si son autoritarios, dominantes o gozan de más prestigio			
Falta de confianza y seguridad en sus decisiones, ante problemas, dificultades, desafíos o situaciones nuevas: se reusa a ellas, sufre ansiedad aguda, duda, miedo y frustración, se rinde fácilmente, espera que otro las haga, no persevera, es impulsivo. Se le dificulta encontrar soluciones. Bajo nivel de tolerancia.			
Falta de respeto y empatía: Critica o se expresa de otros con desprecio. Dificultad de expresar amor, compasión y alegría			
Frecuentemente es autodestructivo, propenso a accidentarse, morderse, golpearse, hasta el extremo de suicidarse			
Frustración: culpa a otros, miedo, negativismo... se paraliza			
Hace pocas preguntas y rara vez las contesta			
Intenta cosas nuevas, le gusta aprender, prueba nuevas actividades			
Le es difícil el arreglo personal			
Mala regulación de su enojo: rabietas, falta de empatía			
Mejor manejo de los conflictos y resiste a las presiones negativas			
No acepta críticas, ni mínimas que sean			
Pérdida de su posición familiar y/o social o no espera mucho de los demás, se siente rechazado, miedo al abandono			
Pobre comunicación; gritos y poca relación social, se queja mucho			
Puede jugar solo o con otros			
Responsable de sus actos, reconoce sus errores, aprende de ellos y los convierte en virtudes			
Se culpa y responsabiliza de los sucesos negativos			
Sigue las reglas si son justas			
Sonríe con mayor facilidad, disfruta la vida. Es realista optimista y feliz			
Tendencia a ser pasivo, retraído, negativo, triste, pesimista, excesivamente tímido, perezoso, deprimido			
Visión exagerada de sí: superioridad, abuso de poder, prepotencia, humillación, es agresivo y defensivo			