

## Aspectos de mi forma de ser propios y asumidos como propios

### Conceptos básicos de trabajo:

Cuando nos definimos, debemos analizar cuáles de los aspectos y características que asumimos como propios, son en realidad realmente nuestros.

Cuando nace un bebé nace un ser con un ilimitado poder de desarrollo, sin embargo desde el primer momento ya se le empiezan a poner etiquetas (guapo/a, pequeño/a, gordo/a, simpático/a, se parece a ..., va a ser igualito/a a ...) y conforme vamos creciendo nos van diciendo qué es lo que está bien y lo que está mal, lo que hacemos bien y lo que no, esto nos va creando una imagen propia, que poco o nada tiene que ver con nuestras posibilidades reales de desarrollo.

Por todo esto, cuando nos autodefinimos, es fundamental hacer un análisis retrospectivo y pensar cuántas de las características que asumimos como propias son realmente nuestras y cuántas y cuáles son el reflejo de los deseos de nuestros progenitores, nuestros conocidos, jefes, pareja, etc.

En definitiva vamos a estudiar cuáles de las cualidades y defectos que asumimos como propios lo son en realidad y cuáles son el resultado de etiquetas que nos hemos ido dejando pegar a lo largo de nuestra existencia, limitándonos constantemente en nuestro desarrollo como personas.

Para ello te proponemos que con las autopresentaciones que habías preparado, elabores un listado de cualidades positivas y otro de cualidades negativas. Una vez que los tengas revisa porqué has puesto unas cualidades en una lista y otras en otra. ¿Realmente piensas que unas son positivas y otras negativas o simplemente es lo que te han dicho toda tu vida?

### Notas:

Paneque | Catalán s | c