



Ejercicio: comprender la autoconfianza

Esta hoja de trabajo está adaptada del trabajo de Seph Fontane Pennock, un psicólogo en el campo de las Técnicas de Psicología Positiva.

RECORDAR

1 Recuerde una situación en la que se sintió seguro y experimentó un sentido de autoestima. Responda las preguntas usando los espacios provistos.

IDENTIFICAR

2. Haga las mismas preguntas sobre una situación en la que sintió baja autoestima. Esto permitirá una comparación e identificación de contrastes en el siguiente paso.

DESARROLLAR

3. Esta sección lo ayudará a ser más consciente de sus emociones y cómo puede dirigirse a sí mismo en las dos situaciones contrastantes, cómo puede analizar sus reacciones y cómo puede identificar acciones adaptativas para el manejo estratégico de situaciones futuras cuando puede sentirse estimado. auto-reducido



Defoin

Die

I&F
INSTRUCTION & FORMATION





1. ¿Cómo describirías la situación? ¿Lo que pasa?
2. ¿Qué te dices sobre la situación (habla contigo mismo)? ¿Cuál es el tono de la discusión con el yo? ¿Qué tipo de lenguaje usas?
3. ¿Cuáles son las sensaciones físicas y los sentimientos que conoce?
4. ¿Qué haces como resultado de esto?

Recuerda

1



Recuerde un momento en que se sintió seguro y experimentó una sensación de autoestima. Usa este espacio para escribir tus pensamientos sobre esto.



Defoin

DIE

I&F
INSTRUCTION & FORMATION





1. ¿Cómo describirías la situación? ¿Lo que pasa?
2. ¿Qué te dices sobre la situación (habla contigo mismo)? ¿Cuál es el tono de la discusión con el yo? ¿Qué tipo de lenguaje usas?
3. ¿Cuáles son las sensaciones físicas y los sentimientos que conoce?
4. ¿Qué haces como resultado de esto?

IDENTIFICA

2

Ahora, trate de recordar una situación en la que sintió que su confianza en sí mismo era baja. Usando las mismas preguntas en la Parte A, escriba las respuestas a continuación.



Defoin

Die

I&F
INSTRUCTION & FORMATION





1. ¿Cómo describirías la situación? ¿Lo que pasa?
2. ¿Qué te dices sobre la situación (habla contigo mismo)? ¿Cuál es el tono de la discusión con el yo? ¿Qué tipo de lenguaje usas?
3. ¿Cuáles son las sensaciones físicas y los sentimientos que conoce?
4. ¿Qué haces como resultado de esto?

3

DESARROLLA

Use las notas en las partes A y B anteriores para responder las siguientes preguntas.



Defoin

Die

I&F
INSTRUCTION & FORMATION

