

CHUBB®



INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

Actividad.

Tema 3. Desarrollo de autoestima y confianza en sí misma

En esta actividad se busca identificar la percepción que se tiene de sí mismo y cómo mejorar la autoestima.

Objetivo: Convertir los pensamientos negativos que afectan el óptimo desarrollo de la autoestima por pensamientos racionales.

Instrucciones:

1. Piensa en aquellos pensamientos negativos sobre ti misma que más suelen estar presentes en tu diálogo interno y escribe al menos tres de ellos.

2. Cuestionate acerca de su objetividad e intercámbialos por otros pensamientos más realistas.

3. Coloca enfrente de cada pensamiento negativo un pensamiento positivo y realista de ti misma. Reflexiona ¿Es una amenaza real o está totalmente infundada?

4. Identifica en qué tipo de situaciones aparecen y responde a las preguntas:
¿De qué manera estos pensamientos te hacen interpretar las situaciones que vives?

¿Qué emociones te provocan?

5. Escribe en un párrafo de qué manera puedes desarrollar una mejor autoestima, incluye al menos dos estrategias que puedas poner en práctica en un corto plazo.