

ESTRATEGIA DE AUTOCONOCIMIENTO

MIS METAS

SI ME ESFUERZO, YO VOY A PODER:.....

SI PIDO AYUDA, PODRÉ:.....

A MI ME GUSTARÍA LOGRAR:.....

A MI ME GUSTARÍA PODER:.....

A MI ME GUSTARÍA CONSEGUIR:.....

SI CAMBIO, VOY A PODER:.....

SI ME CONCENTRO, LOGRARÉ:.....

SI ME CONCENTRO, PODRÉ:.....

SI SOY CONSTANTE, PODRÉ:.....

SI ME ATREVO, PODRÉ INTENTAR:.....

Haeussler, I., & Milicic, N. (1995). *Confiar en uno mismo: Programa de desarrollo de la autoestima*. Editorial Catalonia.