

ESTRATEGIA DE AUTOCONOCIMIENTO

¿QUÉ ES LO QUE.....

A continuación hay escritas una serie de frases y tu tarea será completar cada una de ellas lo más rápido posible con aquello que se te venga a la cabeza, pero relacionándolo con tus sentimientos, deseos y pensamientos.
Contesta siempre refiriéndote a tí mismx.

QUIERO:.....

NECESITO:.....

ESPERO:.....

NO PUEDO:.....

PRONTO:.....

EN LA UNIVERSIDAD:.....

TENGO MIEDO:.....

ME GUSTA:.....

YO:.....

SUEÑO:.....

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