

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.

Contesta siempre refiriéndote a tí mismx.

- QUERO:.....
- 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.