



Hoja de trabajo de la actividad: ¿QUÉ ME APORTA CONFIANZA?

INTRODUCCIÓN

La confianza en uno/-a mismo/-a se refiere al grado en que una persona cree que puede tener éxito en una situación concreta. Es una actitud hacia nosotros/-as mismos/-as que nos ayuda a mejorar y alcanzar nuestros objetivos. Es especialmente necesaria cuando nos enfrentamos a situaciones desafiantes y nos da la confianza para intentar superar las dificultades. Las personas seguras de sí mismas aspiran a más y logran más. Otras personas nos evalúan mucho en función de la confianza que demostramos. Por eso es una característica importante que debemos trabajar para desarrollar y que nos ayudará a encontrar nuestro lugar en la vida y también en el trabajo.

OBJETIVO

La actividad tiene como objetivo apoyar a las mujeres en la búsqueda de diferentes aspectos de su personalidad, logros, competencias, etc., que las hagan más seguras de sí mismas.

PASOS

PASO 1: Teniendo en cuentas las actividades anteriores, haga una lista lo más completa posible de:

- Sus logros, especialmente aquellos que creía que no sería capaz de alcanzar.
- Cualidades personales de las que se siente orgullosa.
- Conocimientos y habilidades adquiridas.
- Características.

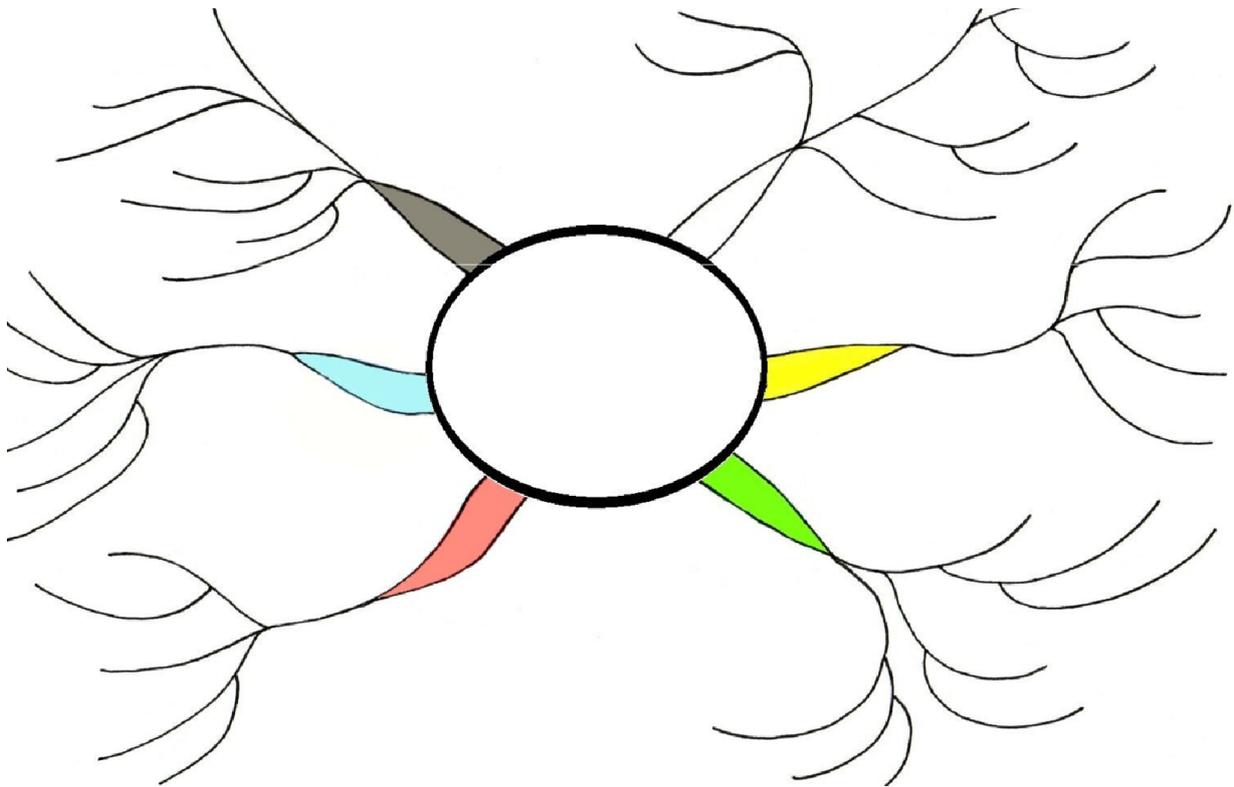
Escríbalas de manera aleatoria a medida que le vienen a la cabeza.





PASO 2: Mapa de confianza

Organice lo que ha escrito en su mapa de confianza dividiendo lo que ha escrito más arriba en categorías o grupos.



PASO 3: Ahora piense en:

- Otras ideas que pueda añadir a las categorías que ha identificado.
- Otras categorías que puede añadir a su mapa conceptual.

Imprima el mapa conceptual y téngalo a mano para recordarle todas las cosas que le aportan confianza. Cada vez que piense en algo que pueda añadir a su Mapa de confianza, no lo dude y añádalo inmediatamente.

