

**Cree en ti y  
consigue  
cualquier cosa  
que te propongas**

## CLAVES PARA ABORDAR

Selecciona las que quieres mejorar o sanear y adjudícales orden de prioridad.

1. Respeto propio.
2. Poner límites.
3. Expresar opiniones sin miedo.
4. No necesitar la aprobación externa.
5. Tener iniciativa.
6. Asumir nuevos desafíos.
7. Encarar responsabilidades con facilidad.
8. Generan oportunidades de crecimiento.
9. Creer en la capacidad de aprender y adaptarse a nuevas situaciones.
10. Gestionar mejor las emociones.
11. Afrontar situaciones difíciles sin estrés.
12. Actitud resiliente ante la adversidad.
13. Creer en la capacidad de salir adelante.

## DETECTANDO CREENCIAS LIMITANTES

¿Qué pensamientos sobre mis capacidades aparecen cuando pienso en tomar una decisión importante?

¿Qué me digo a mí misma cuando estoy a punto de enfrentar un reto o una situación nueva?



¿Qué me digo, argumento, (excuso) para no intentar algo que quiero hacer?



¿Qué pienso que otros ven en mí cuando fallo o cometo un error?

¿Cuáles son los miedos que se activan cuando pienso en salir de lo conocido y probar cosas nuevas?

¿Qué me impide cuidarme a mí misma de la forma en que me gustaría?

¿Creo que debo cumplir ciertos requisitos para sentirme feliz?

¿Qué pensamientos me bloquean cuando quiero tomar tiempo para mí y mis propios intereses?

¿Qué historia me estoy contando sobre mis habilidades o mi valor como persona?

¿Qué creo sobre el derecho que tengo de ser amada y aceptada por los demás?

¿Qué pienso cuando quiero expresar mis opiniones, deseos o sentimientos a las personas cercanas?

¿Qué pensamientos se disparan cuando alguien cercano no está de acuerdo conmigo?



Las personas que tienen éxito en mi ámbito profesional lo tienen por...





¿Qué pienso cuando tengo que exponer mis ideas frente a los demás?

¿Qué pienso cuando me planteo postular para un ascenso, una mejora en mi trabajo o un nuevo proyecto?

¿Qué pienso sobre mis competencias y habilidades laborales?

## MODIFICAR CREENCIAS LIMITANTES

Sobre las creencias que has detectado en las respuestas anteriores coloca al lado de cada una que quieras abordar lo que corresponda.

*Te recomiendo empezar por las 2 o 3 que más te llamen en este momento. E ir haciendo las demás poco a poco en diferentes momentos.*

- Qué miedo hay detrás de esa creencia.
- Si esta creencia fuera una regla escrita, ¿quién la escribió?
- ¿Por qué la sigo cumpliendo?
- ¿Cómo actuaría si dejara de creer esto sobre mí misma?
- ¿Qué evidencias tengo que demuestran que esta creencia **NO es totalmente cierta**?
- ¿Puedo verme a mí o esa situación de otra manera más adaptativa o que me haga sentir mejor?

De todas las creencias detectadas **tacha todas las** que te has dado cuenta **que no son válidas** ni se sostienen en tu realidad actual.

- Reformula de manera más positiva las creencias ( 2-3 seleccionadas para abordar ahora) que te limitan y necesitas para seguir adelante en tu día a día.

## TUS VALORES Y FORTALEZAS

- Listado de cosas que se me dan bien hacer
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  -

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- Lista cosas que me gusta hacer

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- Lista aspectos que valoro de mí

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

- Pide a los demás qué valoran/destacan de ti.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- Haz un registro de logros/éxitos de tu vida.

## TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA AUTOCONFIANZA EN EL DÍA A DÍA

- **Pensamiento fortalecedor** o intermedio.

Anota tus pensamientos limitantes y transfórmalos en fortalecedor.

PENSAMIENTO INICIAL	PENSAMIENTO FORTALECEDOR
<i>Ejemplo: No puedo hacer esto, no soy tan lista.</i>	<i>Soy capaz de hacer cualquier cosa que me proponga. Si ahora no sé cómo voy a aprender.</i>



- **Visualización** adaptativa.
  - Imagina cómo te quieres sentir, comportar...
  
- **Afirmaciones** fortalecedoras diarias.
  - Crea las tuyas propias, grábalas en audio y escúchalas.
  - Ejemplos:
    - *Confío en mi capacidad y habilidad para superar cualquier desafío.*
    - *Merezco sentirme feliz y ser amada.*
    - *Mis errores no definen quién soy; me enseñan y me hacen más fuerte.*
    - *Acepto y valoro todo lo que soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.*
    - *Mis opiniones son importantes, y las expreso con seguridad.*
    - *Me permito brillar y mostrar al mundo todo mi potencial.*
  
- **Técnica del ‘como si...’**
  - 1- Elige tu persona referencia: \_\_\_\_\_
  - 2- Crea tu Avatar

3- Actúa como si fueras tu avatar.

- **Háblate bonito.**

Puedes utilizar: Quizás, Me gustaría, puedo hacer, paso a paso, está bien, a veces, De momento, me permito, ahora mismo.

- Ejemplos:

- *Ahora mismo no sé qué hacer. No puedo hacerlo.*
- *Me gustaría tener la casa ordenada. Tengo que ordenar mi casa.*
- *Me permito pensar la respuesta. Tengo que responder ya o mal.*
- *Está bien tal y como está. Debería haber salido así o asá.*

- **Anclaje emocional.**

1. Recupera tu lista de éxitos de vida.
2. Visualiza momento.
3. Siente la emoción.
4. Recuerda esa situación, sintiendo la emoción cuando necesites sentir que puedes.

## **PRÁCTICAS PARA FORTALECER LA AUTCONFIANZA**

- Escribe tus éxitos diarios. Empieza por los de hoy.
  - 
  - 
  - 
  - 
  -
- Elógiate durante el día.
- Regala elogios a otras personas.
- Responde GRACIAS a los cumplidos.
- Anota la actividad/acto que vas a realizar que te haga sentir bien.
  -



- Vístete como te guste.
- Cuida tu alimentación para comer bien.
- Di No cuando sea necesario. Priorízate alguna vez.

## ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LOS DESAFÍOS CON VALENTÍA Y RESILIENCIA

- **Preguntas poderosa:**

¿Qué puedo aprender de esta situación?

¿Qué puedo hacer en este momento para afrontar esto?

- **Paso a paso:**

Divide el desafío en pasos más pequeños y manejables.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- ...

- **Mentalidad invencible:**

Los obstáculos son parte del proceso de mejora.

La valentía no significa ausencia de miedo, sino seguir adelante a pesar de él.

- **Visualización positiva:**

Imagínate superando el desafío con éxito.

- **Red de apoyo:**

No dudes en buscar apoyo en tus seres queridos, amigos, o incluso profesionales.

- **Equilibra tus emociones:**

Practica la presencia o respiración consciente para reducir emociones desbordadas.

- **Planifica:**

PLAN B

- **Refuerza la autoconfianza:**  
Recupera tu lista de éxitos y logros para recuperar la confianza en ti y coger fuerzas para continuar.
- **Aceptar la incertidumbre:**  
Confía en tu capacidad para adaptarte.

### CONVERTIR LOS ERRORES EN OPORTUNIDADES

- *¿Qué puedo aprender de esto?*

- **Identifica áreas de mejora.**  
Identifica qué salió mal. Descubre las causas y evita repetir el mismo error.

- 
- 
- 
- 
- 
- 

- **Soluciones creativas:**  
Busca formas de transformar el error en algo positivo.

- 
- 
- 
-

- **Resiliencia:** Cada vez que aprendes a levantarte después de un error, fortaleces tu capacidad para manejar futuros desafíos.
- **Se amable contigo misma.**
- **Plan de acción:** Después de reflexionar sobre el error, crea un plan para abordarlo en el futuro. Nuevas estrategias, habilidades por desarrollar.
  - **Idea 1:**
  - **Idea 2:**
  - **Idea 3:**
- **Paciencia:** Acepta que los errores son parte del camino y que el progreso no siempre es lineal.
- **Haz una pausa y celebra los avances.**

¿BIEN HECHO!

Prémiate y disfruta

Patricia



Psicóloga especializada en Bienestar mental y emocional.

Sígueme en [Instagram](#) y en el canal de [YouTube](#).