



Unidad terapéutica 10: Autoestima

Hoja de trabajo 10.3. Sé consciente de tus fortalezas

Piensa en tus propias fortalezas (¿Qué habilidades poseo?): <i>ej.: soy bueno con los ordenadores...</i>	Describe una situación específica (¿Cuándo y dónde? ¿Qué hice exactamente?): <i>ej.: La semana pasada ayudé a un amigo a instalar un nuevo programa de software...</i>

¡Nombra tus fortalezas y anótalas!

Lee esto a menudo y amplíalo. En caso de que suceda una crisis, repásalo (ej., cuando creas que no vales nada). Anota, por ejemplo, las cosas que te han ido bien y los cumplidos recibidos...