

IDENTIFICA EL PROBLEMA



¿Cuáles de los siguientes puntos son los que más te afectan?

- 1. NO TENGO SEGURIDAD
- 2. VEO AL RESTO DE PERSONAS COMO SUPERIORES A MÍ
- 3. ME GUSTARÍA SER OTRA PERSONA
- 4. NO DOY MIS OPINIONES POR MIEDO AL RECHAZO
- 5. NECESITO LA APROBACIÓN DE LOS DEMÁS
- 6. CASI NUNCA SOY FELIZ
- 7. NO SOY CONSTANTE EN MIS ESFUERZOS PORQUE ME DESMOTIVO
- 8. ME SIENTO TRISTE, CON ANSIEDAD O SOLO/A
- 9. RECURRO A LA VIDA DIGITAL PARA DISTRAERME Y NO PENSAR
- 10. NO ME GUSTA MI FÍSICO

¿Qué miedos motivan tu inseguridad?

Miedo al ridículo, a quedarme solo/a, a decepcionar...



PENSAMIENTO POSITIVO

Cada día, antes de ir a dormir, piensa en tres cosas que hoy te hayan hecho sonreír.

1

2

3

