

FICHAS DE REFLEXIÓN

AUTOCONFIANZA



vercuentos

www.vercuentos.com

Fichas de reflexión | Autoconfianza

Descubriendo la autoconfianza ----- Ficha 1

Reflexionando sobre la autoconfianza ----- Ficha 2

Practicando la autoconfianza ----- Ficha 3

Ejemplos de autoconfianza ----- Ficha 4

Conociéndote mejor ----- Ficha 5

Construyendo la autoconfianza en grupo ----- Ficha 6

Descubriendo la autoconfianza

La autoconfianza es la creencia en nuestras propias habilidades y en nuestra capacidad para enfrentar los desafíos que se nos presentan.

Es confiar en que, aunque no lo sepamos todo, podemos aprender, mejorar y resolver situaciones. Cuando tenemos autoconfianza, nos sentimos seguros de nosotros mismos y de lo que podemos hacer, sin tener miedo constante a equivocarnos o al juicio de los demás. Nos permite actuar con seguridad, tomar decisiones y perseguir nuestras metas con determinación.

En estas fichas vamos a trabajar la autoconfianza a través de preguntas y actividades diseñadas para ayudarnos a reflexionar sobre nuestras capacidades, reconocer nuestras fortalezas y enfrentar los desafíos con una actitud positiva y segura.

Reflexionando sobre la autoconfianza

Pregunta 1

¿Recuerdas algún momento en que sentiste miedo o inseguridad para hacer algo? ¿Qué te hizo sentir así?

Pregunta 2

En el cuento, Leo perdió su rugido porque empezó a dudar de sí mismo. ¿Alguna vez has sentido que no eras lo suficientemente bueno en algo? ¿Qué te ayudó a superar esa sensación?

Ejercicio

Piensa en algo que quieras hacer pero que te dé un poco de miedo o inseguridad. Escribe una lista de tres cosas que puedes hacer para tener más confianza y enfrentarlo.

Practicando la autoconfianza

Pregunta 1

Leo recuperó su rugido al creer en sí mismo nuevamente.
¿Qué cosas te hacen sentir seguro y fuerte?

Pregunta 2

¿Qué palabras o pensamientos te dices a ti mismo cuando estás nervioso o inseguro? ¿Cómo podrías cambiar esos pensamientos para tener más confianza?

Ejercicio

Durante una semana, cada vez que enfrentes algo difícil, repite alguna de estas frases "Soy capaz" o "Confío en mí".
Al final de la semana, escribe cómo te sentiste al usar estas frases.

Ejemplos de autoconfianza

Pregunta 1

¿Conoces a alguien que siempre parece tener confianza en sí mismo? ¿Qué es lo que hace que parezca seguro?
¿Cómo crees que se siente por dentro?

Pregunta 2

En el cuento, Leo decide no dejarse afectar por las burlas de los monos. ¿Qué puedes hacer la próxima vez que alguien te diga algo que te haga sentir mal o inseguro?

Ejercicio

Haz un dibujo de ti mismo haciendo algo en lo que te gustaría mejorar, como hablar en público, montar en bicicleta o jugar un deporte. Al lado del dibujo, escribe una palabra o frase corta que te ayude a recordar que puedes lograrlo, como "Soy fuerte", "Puedo hacerlo" o "Confío en mí"

Conociéndote mejor

Pregunta 1

¿Cuáles son tus cualidades o habilidades favoritas?
¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo?

Pregunta 2

A veces, los demás pueden hacernos dudar de nosotros mismos, como le pasó a Leo. ¿Cómo puedes recordar tus cualidades y no dejar que lo que dicen los demás te afecte?

Ejercicio

Pide a tus amigos o familiares que te digan tres cosas buenas sobre ti. Escribe esas cosas en una hoja y léelas cada vez que necesites un recordatorio de lo que te hace especial.

Construyendo la autoconfianza en grupo

Pregunta 1

¿Cómo crees que puedes ayudar a tus amigos o familiares a sentirse más confiados en sí mismos?

Pregunta 2

¿Qué harías si ves a alguien que no se siente seguro o se siente mal por lo que otros le han dicho?

Ejercicio

Reúnete con tu familia y tomad turnos para decir algo positivo sobre cada persona. Luego, hablad sobre lo que habeis aprendido de la actividad y cómo te has sentido al escuchar palabras de apoyo de los demás.