

Plan de trabajo para alcanzar las etapas de las 5 A

La base de la confianza es el resultado de la experiencia y los aprendizajes que hemos tenido sobre nosotros, los otros y el mundo. Es tener el convencimiento de que lo que emprendemos lo vamos a lograr porque contamos con todos los recursos interiores para ello.

Para confiar es importante **trabajar la base**, con el fin de conseguir una independencia personal.



¿Cómo hacerlo?

Usa este formato para conocer las **5 A** y marca las etapas que vayas superando.

¡Anímate!



1 Autoconocimiento:

La mejor base para construir confianza es **conocernos a nosotros mismos y nuestros recursos**. Creer y saber que somos valiosos nos disminuye la dependencia del juicio externo e incrementa la capacidad de crear respuestas adaptativas para sostenernos en todo momento.

Marca este cuadro si ya completaste la actividad.

2 Autoestima:

Para tener autoestima hay que conocerse con el fin de poder amarse, porque solo se ama lo que se conoce. **Al conocernos nos valoramos**.

Marca este cuadro si ya completaste la actividad.



3 Autoconfianza:

Es saber que en una situación nueva o incierta tendremos los **recursos para salir adelante**. Si no confías en ti mismo puedes llegar a crear dependencia en los demás, entregando el control de tu vida a los otros.

Marca este cuadro si ya completaste la actividad.

4 Autogestión emocional:

Consiste en poder dirigir la energía hacia **una respuesta emocional más inteligente** frente a los desafíos que la vida nos plantea. Sin esta capacidad, vivimos según como lo realicen o no los demás.

Marca este cuadro si ya completaste la actividad.



5 Autonomía:

Si te conoces y confías en ti, puedes **asumir tus emociones sin miedo** y pasarás a los hechos en vez de quedarte en sueños. Si trabajas la confianza en tus relaciones, basadas en el respeto y la libertad, serás líder de tu propia existencia.

Marca este cuadro si ya completaste la actividad.

¡Recuerda siempre las 5A: autoconocimiento, autoestima, autoconfianza, autogestión emocional y autonomía!