



N  
DÍA 3

# Construcción de la Confianza Propia

**A través de ejercicios específicos y  
prácticas de afirmación personal,  
comienzan a reconstruir su autoestima**



Método  
VIVE CONSCIENTE



N  
DÍA 3

# Construcción de la Confianza Propia

En la vida, enfrentamos desafíos que ponen a prueba nuestra fortaleza emocional y autoestima, especialmente durante rupturas emocionales que nos dejan sintiendo vacíos e inseguros sobre nuestro propio valor. Estos momentos de vulnerabilidad ofrecen una oportunidad única para la transformación personal, invitándonos a confrontar nuestras inseguridades y reconstruir nuestra percepción de nosotros mismos. El camino hacia la recuperación de la autoestima requiere valor y compromiso, apoyándose en ejercicios diseñados para el autodescubrimiento y el crecimiento personal. Mediante prácticas de autoafirmación y actividades que promueven la autonomía, podemos superar el dolor actual y avanzar hacia un futuro lleno de confianza y valoración propia. Este viaje de reinención personal nos libera de creencias limitantes, permitiéndonos vivir una vida de felicidad, bienestar y confianza inquebrantable.

Espero que los disfrutes y que te sean de gran utilidad, y no olvides compartirlos en **El Grupo de Whatsapp** una vez realizados para recibir **El Feedback Grupal** en **Las Conclusiones Finales del Día**.

Y recuerda, en momentos de profunda vulnerabilidad tras rupturas emocionales, el camino hacia la recuperación de la autoestima ofrece una oportunidad única para la transformación personal, invitando a confrontar inseguridades y redescubrir la confianza en uno mismo mediante prácticas de autoafirmación y crecimiento personal.

**¡Soy Invencible, Vivo Consciente!**

Método  
**VIVE CONSCIENTE**



# Ejercicio 1: Valoración de la Confianza

N  
DÍA 3

Este ejercicio tiene como objetivo ayudarte a calibrar el nivel de dolor emocional actual que estás experimentando. Por favor, responde las siguientes preguntas con un sí o no, y luego valoriza tu situación emocional actual de 1 a 10, siendo 1 muy poco doloroso y 10 extremadamente doloroso.

Para responder con un Sí o No:

- ¿Creo que soy digno(a) de amor y respeto? [Si/No]
- ¿Confío en mi capacidad para tomar decisiones importantes? [Si/No]
- ¿Me permito ser vulnerable con otras personas? [Si/No]
- ¿Soy crítico(a) conmigo mismo(a) de manera constructiva, sin caer en el autocastigo? [Si/No]
- ¿Reconozco y celebro mis propios logros? [Si/No]
- ¿Siento que merezco éxito y felicidad? [Si/No]
- ¿Me encuentro capaz de establecer y mantener límites saludables en mis relaciones? [Si/No]
- ¿Puedo identificar y expresar mis necesidades claramente? [Si/No]
- ¿Me esfuerzo por mejorar personalmente, aún cuando no hay presión externa para hacerlo? [Si/No]
- ¿Me siento cómodo(a) al pasar tiempo solo(a) conmigo mismo(a)? [Si/No]
- ¿Gestiono bien la crítica constructiva, utilizándola para mi crecimiento? [Si/No]
- ¿Me responsabilizo de mis errores sin culpar a otros? [Si/No]
- ¿Puedo enfrentarme a nuevas situaciones con una mente abierta? [Si/No]
- ¿Me mantengo fiel a mis valores, incluso bajo presión? [Si/No]
- ¿Siento que tengo control sobre mi bienestar emocional? [Si/No]
- ¿Practico el autocuidado de manera regular? [Si/No]
- ¿Busco apoyo cuando lo necesito, sin sentirme menos por ello? [Si/No]
- ¿Reconozco mis límites y sé cuándo hacer una pausa? [Si/No]
- ¿Confío en mi intuición a la hora de tomar decisiones? [Si/No]
- ¿Asumo riesgos calculados para alcanzar mis metas? [Si/No]
- ¿Encuentro fácil perdonarme a mí mismo(a) por errores pasados? [Si/No]
- ¿Me considero una persona resiliente ante los desafíos? [Si/No]
- ¿Sé cómo pedir ayuda sin sentirme vulnerable? [Si/No]
- ¿Puedo celebrar los éxitos de otros sin sentir envidia? [Si/No]
- ¿Acepto los elogios de otros con gracia y gratitud? [Si/No]
- ¿Me veo a mí mismo(a) como alguien que merece felicidad? [Si/No]
- ¿Priorizo mis necesidades y bienestar sin sentirme egoísta? [Si/No]
- ¿Tengo claridad sobre quién soy y qué quiero en la vida? [Si/No]
- ¿Me siento preparado(a) para hacer frente a futuros desafíos? [Si/No]
- ¿Reconozco el crecimiento personal que he logrado hasta ahora? [Si/No]

La intención de esta autoevaluación es ayudarte a reconocer la magnitud de confianza que estás experimentando, lo cual es el primer paso para poder abordarlo de manera efectiva.





# Ejercicio 1: Valoración de la Confianza

N  
DÍA 3

Este ejercicio tiene como objetivo ayudarte a calibrar el nivel de dolor emocional actual que estás experimentando. Por favor, responde las siguientes preguntas con un sí o no, y luego valoriza tu situación emocional actual de 1 a 10, siendo 1 muy poco doloroso y 10 extremadamente doloroso.

Para valorizar tu situación emocional actual del 1 al 10:

- ¿Qué tan alto es mi nivel de autoestima actualmente? [ ]
- ¿Cuánta confianza tengo en mis habilidades? [ ]
- ¿Qué tan satisfecho(a) estoy con mi desarrollo personal? [ ]
- ¿Qué tan feliz me siento con respecto a mi vida? [ ]
- ¿Cuánto control siento que tengo sobre mi destino? [ ]
- ¿Qué tan bien gestiono emociones como la tristeza o el enojo? [ ]
- ¿Qué tan conectado(a) me siento con los demás? [ ]
- ¿Qué tan a menudo me encuentro pensando positivamente sobre mi futuro? [ ]
- ¿Qué tan buen balance tengo entre el trabajo y la vida personal? [ ]
- ¿Qué tan eficaz soy en comunicar mis necesidades a otros? [ ]
- ¿Qué tan resiliente me siento ante los desafíos? [ ]
- ¿Qué tan dispuesto(a) estoy a salir de mi zona de confort? [ ]
- ¿Qué tan efectivas son mis estrategias de autocuidado? [ ]
- ¿Qué tan frecuentemente practico la gratitud en mi vida diaria? [ ]
- ¿Qué tan fuerte es mi sentido de propósito y dirección? [ ]
- ¿Cuánta paz interna experimento regularmente? [ ]
- ¿Qué tan bien manejo el rechazo o la decepción? [ ]
- ¿Qué tan cómodo(a) me siento estando solo(a)? [ ]
- ¿Qué tan bien logro poner límites sanos en mis relaciones? [ ]
- ¿Qué tan efectivo(a) soy en convertir mis fallas en lecciones aprendidas? [ ]
- ¿Qué tanto me valoro y me trato con respeto y compasión? [ ]
- ¿Qué nivel de felicidad general tengo en mi vida? [ ]
- ¿Qué tan preparado(a) me siento para enfrentar cambios inesperados? [ ]
- ¿Qué tan satisfecho(a) estoy con mi vida social y las relaciones? [ ]
- ¿Qué tan bien equilibrio la necesidad de dar y la de recibir en mis relaciones? [ ]
- ¿Qué tan confiado(a) me siento en mis decisiones y juicios? [ ]
- ¿Qué tan bien logro mantener una actitud positiva ante las adversidades? [ ]
- ¿Qué tan comprometido(a) estoy con mi crecimiento y desarrollo personales? [ ]
- ¿Qué tan lleno(a) de esperanza me siento acerca del futuro? [ ]
- ¿Qué tan capaz me siento de alcanzar mis metas y sueños más ambiciosos? [ ]

La intención de esta autoevaluación es ayudarte a reconocer la magnitud de confianza que estás experimentando, lo cual es el primer paso para poder abordarlo de manera efectiva.



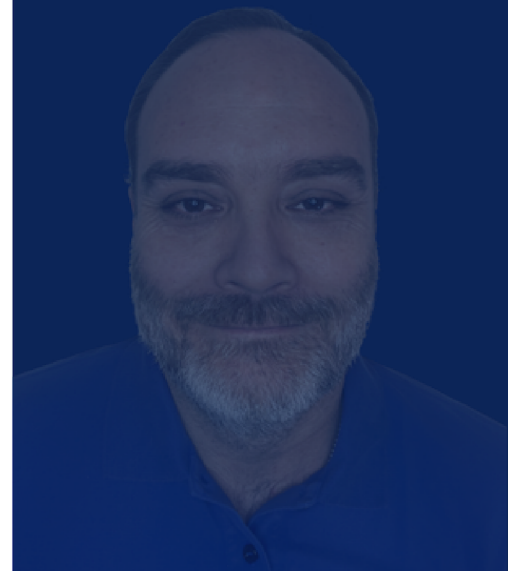


# Ejercicio 2: Reflexión Sobre Logros Pasados



Escribe una lista de 5 logros de los que estés orgulloso(a) y describe en detalle qué cualidades personales te permitieron alcanzarlos y como los conseguiste.. Recordarte a ti mismo(a) tus éxitos previos puede ayudar a reforzar tu autoestima y confianza en tu capacidad para enfrentar nuevos retos.

Reconocer tus éxitos para reconstruir la confianza en tus habilidades.



# Ejercicio 3: Desafíos Semanales

Para cada día de la próxima semana, plantéate un pequeño desafío que te saque de tu zona de confort pero que sea alcanzable. Puede ser algo tan simple como iniciar una conversación con un desconocido o apuntarte a una clase de interés. Al finalizar la semana, revisa tu lista y mira cuantos desafíos has cumplido. Afrontar y superar desafíos incrementa la percepción de autoeficacia, fortaleciendo la creencia en tus propias habilidades.

N  
DÍA 3



Desarrollar  
autonomía e  
independencia al salir  
de tu zona de confort.



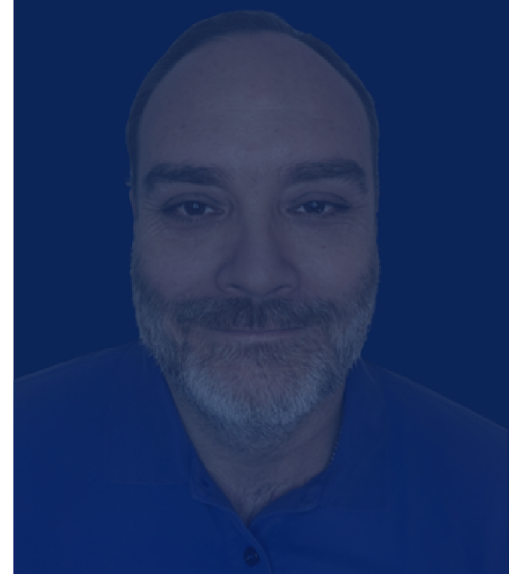
# Ejercicio 4: Plan de Autocuidado Personalizado

N  
DÍA 3



Diseña un plan para cada día de la próxima semana de autocuidado que incorpore actividades físicas, momentos de relax, nutrición balanceada y pasatiempos que disfrutes. Sé lo más específico posible. Priorizar el cuidado personal ayuda a mejorar la autoestima y promueve un bienestar integral.

Fomentar el bienestar físico y emocional mediante el autocuidado.



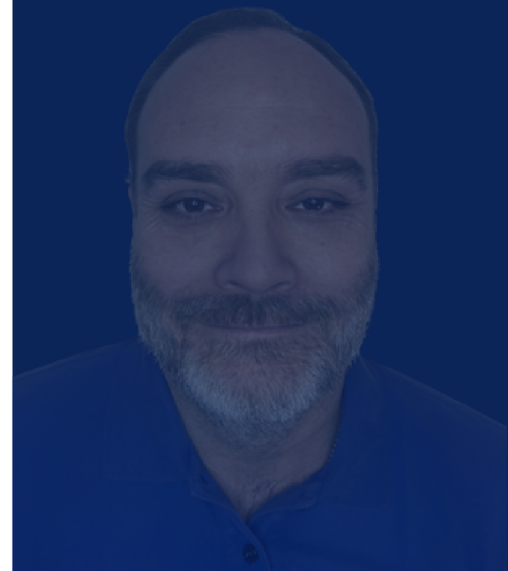


# Ejercicio 5: El Espejo del Yo Futuro

N  
DÍA 3

Dedica un momento de tranquilidad para visualizar dónde te gustaría estar en 1 año. Concéntrate en cómo te sientes, qué estás haciendo, y con quién estás. Escribe detalladamente estos pensamientos. Puedes incluir colores, olores, texturas, tamaños, etc. Esta práctica refuerza la conexión con tus deseos y metas, sirviendo como motivación para avanzar.

Visualizar tu futuro deseado para aumentar la motivación y la confianza en lograr tus objetivos.





# Ejercicio 6: Autoafirmaciones Diarias

N  
DÍA 3

Escribe 5 afirmaciones positivas que resuenen contigo. Ejemplos pueden incluir "Soy capaz de...", "Merezco la felicidad", "Estoy abierto(a) a nuevas posibilidades". Cada mañana al levantarte, repítelas frente al espejo. Durante el día puedes repetir estas afirmaciones la cantidad de veces que lo desees. Este ejercicio refuerza la autoestima al comenzar el día enfocándote en tus fortalezas y valor personal.

Reforzar la autoestima mediante afirmaciones positivas personalizadas.

