

Test – Autoconfianza



Las 6 (A) que ayudan a definir la autoconfianza son:

es cuando realizamos actividades que nos hacen ser útiles, hábiles y capaces.

es cuando regulamos nuestra necesidad de aprobación por otros.

es cuando tenemos miedo a equivocarnos a cometer errores y que nos ayuda a ajustar nuestro perfeccionamiento.

es la reacción natural al miedo que nos permita aprender y desarrollar nuestras habilidades.

es cuando conocemos, identificamos y valoramos nuestras cualidades y habilidades aceptando nuestras debilidades para transformarlas en fortalezas amándonos tal cual somos.

es la creencia personal en nuestras capacidades para realizar de manera exitosa nuestras actividades.