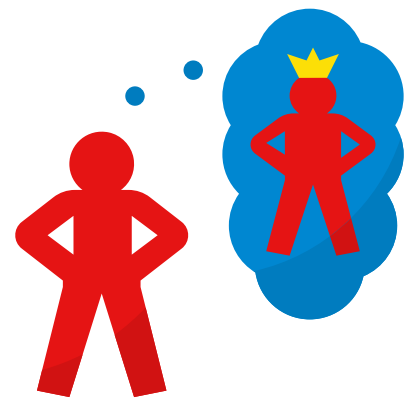


Autoestima

Es...

La opinión que tenemos nosotros mismos, el valor que nos otorgamos y este valor, esta percepción, se va a basar en los sentimientos, pensamientos y experiencias que hemos tenido en relación con nosotros mismos.



Se conforma por...

AUTOCONCEPTO

Lo que una persona piensa de sí misma, si se acepta o no y en función de ella es cómo se se trata y se habla.

AUTOIMAGEN

Refiere a si uno(a) se gusta o no. Como se siente una persona, es lo que transmite a los demás.

AUTORREFUERZO

Reconocer las habilidades y cualidades propias, elogiarse a sí mismo(a), reconocer cuando se hace las cosas bien y premiarse.

AUTOEFICACIA

Grado de confianza de uno(a) mismo(a) para hacer frente a las situaciones que se nos presentan.

7 claves para una sana autoestima..

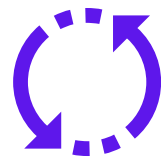
★ Busca y encuentra el origen de tu baja autoestima



★ Inténtalo aunque puedas fracasar



★ Sustituye tus objetivos por valores



★ Convierte tus pensamientos negativos en respuestas racionales



★ Saca pecho (aumenta tu confianza con posturas de poder)



★ Sepárate de tus miedos



★ Identifica tus fortalezas

