

PEDRO SE HACE PREGUNTAS...



¿QUÉ NECESITO PARA TENER AUTO-ESTIMA?



BELLEZA



INTELIGENCIA



AMIGOS



FAMA



DINERO

PIENSA EN ALGUIEN QUE QUIERAS MUCHÍSIMO, ¿ES PERFECTO?

¿CÓMO ES DE BELLO, INTELIGENTE, POPULAR, ADINERADO...?

¿PUEDES QUERER A ALGUIEN A PESAR DE SUS DEFECTOS?

TÚ TAMPOCO NECESITAS SER PERFECTO PARA SER MERECEDOR DE APRECIO Y AMOR INCONDICIONAL.

**LA AUTOESTIMA NO SE BASA EN LA
ESTIMA QUE PUEDAN DARTTE LOS
DEMÁS, SINO LA QUE SOMOS CAPACES
DE PROPORCIONARNOS NOSOTROS
MISMOS (Auto-estima) AL
APRECIARNOS.**



SI PARA ESTIMARNOS, BUSCAMOS DESESPERADAMENTE LA APROBACIÓN DE LOS DEMÁS,
DESCUIDAREMOS NUESTRA SALUD Y DIGNIDAD PERSONAL. ESO NO ES AUTOESTIMA.



OBSESIÓN POR EL ASPECTO FÍSICO



NECESIDAD DE DESTACAR



TRATAR DE AGRADAR A TODO EL MUNDO

¿CÓMO ANDAS DE AUTOESTIMA? ATÉNTO AL SEMÁFORO



¡STOP!

TRISTEZA

"YO NO PUEDO"
"NADIE ME QUIERE"
"NO LO MEREZCO"
"YO SOY MENOS..., LOS DEMÁS SON MEJORES"



¡CUIDADO!

INSEGURIDAD

"TENGO MIEDO"
"QUIZÁS NO LO CONSIGA"
"SÓLO SI TUVIERA UN GOLPE DE SUERTE PODRÍA..."



¡CAMINA SEGURO!

CONFIANZA

"QUIERO CONSEGUIRLO"
"MEREZCO TODO LO BUENO QUE ME SUCEDA"
"SOY VALIOSO"

¿CÓMO INFLUYEN LOS PENSAMIENTOS EN NUESTRAS DECISIONES?



NO SOPORTARÍA QUE SE BURLARAN DE MI Y ME AISLARAN. "MEJOR NO CONTRARIAR A NADIE Y NO LLAMAR LA ATENCIÓN"



SI ME ARRIESGO Y NO LO CONSIGO, SERÉ UN FRACASADO. MEJOR FINGIR QUE ME DA IGUAL Y NO INTENTARLO. "VOY DE PASOTA"



SIGO SIENDO LA MISMA PERSONA SEA CUAL SEA EL RESULTADO. "DECIDO SER YO MISMO Y ACTUAR".



EL FRACASO ESTÁ EN NO INTENTARLO. QUIERO CONSEGUIR MIS SUEÑOS. "¡PUEDO HACERLO!"



NECESITAMOS LA AUTOESTIMA PARA LEVANTARNOS CADA MAÑANA,
ACUDIR AL COLEGIO, BUSCAR UN TRABAJO, HACER AMIGOS, CONSEGUIR PAREJA...
Y EL CUERPO BUSCA SUS ARTIMAÑAS PARA PROTEGERLA



“YO ME QUIERO Y ME VALORO , SI ME QUIEREN
Y ME VALORAN LOS DEMÁS”
(BAJA AUTOESTIMA).

EVITARÉ LOS CONFLICTOS, TRATARÉ DE
COMPLACER A TODOS, Y SI ALGO NO ME GUSTA
ME LO CALLARÉ.



“YO ME QUIERO Y ME VALORO SI GANO A LOS
DEMÁS” (FALSA AUTOESTIMA)

NECESITO TENER RAZÓN SIEMPRE , QUE NADIE SE
DE CUENTA DE MI INSEGURIDAD, IMPONDRÉ MI
AUTORIDAD.



“YO ME QUIERO Y ME VALORO UTILIZANDO
MI PROPIO CRITERIO” (SANA AUTOESTIMA)

ESTOY ABIERTO A LA NEGOCIACIÓN Y AL
DIÁLOGO, TE RESPETO Y ME RESPETO. PODEMOS
SER DIFERENTES.

¿CÓMO PUEDO FORTALECER MI AUTO-ESTIMA?

CONÓCETE



EL AUTOCONOCIMIENTO SE REALIZA A LO LARGO DE TODA LA VIDA.

- OBSERVA Y DESCUBRE EN QUÉ CAMPOS ERES HABILIDOSO.
- QUÉ PRODUCE EN TI DISTINTAS EMOCIONES, IDENTIFÍCALAS.
- CÓMO TE HABLAS A TI MISMO Y CÓMO REACCIONAS A LAS CIRCUNSTANCIAS CUANDO ACONTECEN.
- OTRAS PERSONAS PUEDEN AYUDARTE A CONOCERTE MEJOR, ESCUCHA LOS HALAGOS Y LAS CRÍTICAS CONSTRUCTIVAS.

ACÉPTATE



ACEPTARSE IMPLICA RECONOCER NUESTRAS FORTALEZAS Y DEBILIDADES CON OBJETIVIDAD, LO CUAL ES COMPATIBLE CON TENER ESPÍRITU DE SUPERACIÓN.

AFÍRMATE
FRENTE A LOS
DEMÁS



- RESPÉTATE, NO VAYAS EN CONTRA DE TUS DESEOS Y NECESIDADES SÓLO POR AGRADAR A LOS DEMÁS.
- APRENDE A CEDER CUANDO TE EQUIVOQUES.
- ENCUENTRA EL EQUILIBRIO, NO ALARDES DE TUS CUALIDADES SIN MOTIVO APARENTE, PERO TAMPOCO TE MINUSVALORES FRENTE A LOS OTROS.

CUANDO LAS PERSONAS APRENDEN A QUERERSE BIEN:

- PUEDEN QUERER A LOS DEMÁS DE IGUAL MODO.
- SE RESPONSABILIZAN DE SUS ACTOS Y ASUMEN LAS CONSECUENCIAS, APRENDIENDO DE ELLAS.
- TOMAN LAS RIENDAS DE SU VIDA Y SE MARCAN OBJETIVOS POSITIVOS.
- ESCUCHAN LAS OPINIONES DE PERSONAS DIFERENTES Y ESTÁN ABIERTOS AL CAMBIO.
- RESPETAN Y SE RESPETAN DE IGUAL MODO, NO HACIENDO A LOS DEMÁS LO QUE NO QUIEREN PARA SÍ.



**"YO, PROMETO SERME FIEL
EN LAS ALEGRÍAS Y EN LA PENAS,
EN LA SALUD Y EN LA ENFERMEDAD,
EN LA RIQUEZA Y EN LA POBREZA,
TODOS LOS DÍAS DE MI VIDA".**

**SOY DIGNO DE AMOR Y RESPETO. LO MEREZCO Y ME DOY
PERMISO PARA QUERERME SIEMPRE, ACEPTANDO MI
NATURAL IMPERFECCIÓN.**

GUIÓN Y CONTENIDO:

Mari Carmen Camacho Gil

PSICÓLOGA-COACH.

EXPERTA EN HABILIDADES PROFESIONALES Y DESARROLLO PERSONAL

WWW.MARICARMENCAMACHO.COM

ILUSTRACIONES:

Pedro Serrano Jorge

INGENIERO INFORMÁTICO. GUIONISTA, ILUSTRADOR. GESTOR DE
COMUNIDADES VIRTUALES. ASESOR 2.0.

pedros2020@yahoo.es