AUTOESTIMA

Una gran herramienta de la inteligencia emocional

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es el concepto que tenemos de nuestra valía, la valoración positiva o negativa que hacemos de nosotros mismos, que hemos ido construyendo a lo largo de nuestra vida.

CONCEPTOS RELACIONADOS

SEGURIDAD
ILUSIÓN
AUTOCONFIANZA
RESILIENCIA
AUTONOMIA
INDEPENDIENCIA
EQUILIBRIO

FACTORES QUE DINAMITAN LA AUTOESTIMA

CÁNONES IRREALES
INSEGURIDAD
REDES SOCIALES
PRESIÓN SOCIAL
RELACIONES TÓXICAS
FALTA DE AFECTIVIDAD

TENER UNA ALTA AUTOESTIMA ME PERMITE

ESCUCHAR Y REFLEXIONAR LAS CRÍTICAS

SENTIRME BIEN CONTIGO MISMO.

ALCANZAR MIS OBJETIVOS

CREAR VINCULOS AFECTIVOS

BELIEVE IN YOURSELF AND YOU WILL BE

UNSTOPPABLE

BE YOURSELF AND
BE HAPPY