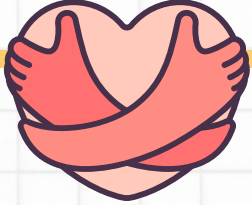


# AUTOESTIMA

## PAUTAS PARA MEJORAR



TEN METAS  
REALISTAS. NO  
SABEMOS HACER  
TODO BIEN.

ATRÉVETE A HACER  
COSAS BUENAS. TEN  
RETOS POSITIVOS.



VALORA LOS  
ESFUERZOS QUE  
HACES POR MEJORAR,  
NO LOS RESULTADOS  
QUE OBTIENES.



CÉNTRATE EN LO  
POSITIVO, EN TODO  
LO BUENO QUE  
HACES, PIENSAS Y  
SIENTES.

### ¿QUÉ ES?

VALORACIÓN HACIA  
NOSOTROS/AS  
MISMOS/AS  
TENIENDO EN  
CUENTA LO QUE  
PENSAMOS QUE SON  
NUESTROS ÉXITOS Y  
FRACASOS.



NO TE COMPARES  
CON OTRAS  
PERSONAS. SOMOS  
DISTINTAS, CON  
RITMOS DISTINTOS  
Y CAPACIDADES  
DISTINTAS.

VALORA LAS  
MEJORAS QUE VAS  
LOGRANDO.



OBSÉRVATE EN  
DISTINTAS  
SITUACIONES Y  
REFLEXIONA SOBRE  
CÓMO PIENSAS,  
SIENTES Y ACTÚAS.

SI HACES ALGO QUE  
NO ESTÁ BIEN,  
PIENSA QUE ES SOLO  
UN  
COMPORTAMIENTO Y  
QUE TÚ VALES  
MUCHO MÁS.