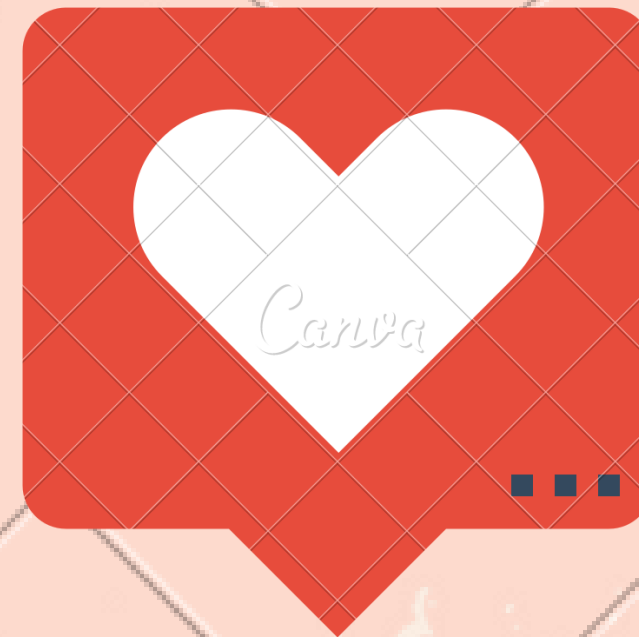


Aprenderemos a:

- Empoderarnos como personas.
- 'Recuperaremos el amor propio.
- Eliminaremos los pensamientos negativos.
- gestionaremos las emociones de forma adecuada.
- comprenderemos como actua la ansiedad y el panico.
- realizaremos nuestro proyecto de vida.



¿Cómo recuperamos el amor propio?

- ¿Cuales son esos pesamientos negativos que me impiden aceptarme?
- ¿Por que he permitido que esos pensamientos me impidan lograr lo que quiero?
- ¿Cuando aparecieron estos pesamientos negativos?
- ¿Cual es la emoción que me hace sentir ese pensamiento negativo?
- ¿Cual es mi comportamiento cuando mantengo ese pensamiento negativo?
- ¿En que me beneficia pensar negativamente de mi?
- ¿Que he logrado pensando negativamente?



¿Sabías que tu cerebro toma literal lo que pensamos?



*Nuestros
pensamientos forman
nuestro autoconcepto*

**¿Que son las
autoafirmaciones?**
Seguridad en sí mismo,
“Convencimiento de
nuestras propias
capacidades, habilidades y
virtudes”.



las autoafirmaciones nos permiten:



- ① Sentir y expresar libremente aspectos de nuestra personalidad.
- ② Sentirnos seguros.
- ③ Podemos aceptarnos como somos.
- ④ Aceptar nuestros errores y aprender de ellos.
- ⑤ Amarnos y amar a los otros.

Repetimos en voz alta.

¡Tengo el poder de cambiarme a mí mismo!

Estoy deshaciéndome de mi negatividad y estoy construyendo una actitud positiva hacia mí mismo(a).

Doy gracias por mi cuerpo y por las cosas que me permite hacer.

Los errores son sólo un paso en mi aprendizaje



Gisella Guerrero
PSICÓLOGA



¿Como es tu imagen personal?

Si quieres realmente saber cuál es tu imagen personal contesta las siguientes pregunta

- ¿Cómo me veo?
 - ¿Qué tan buenas son mis experiencias y mi vida?
 - ¿Qué tan importante o valioso soy?
- 

5 técnicas para mejorar nuestra autoestima

Convierte tus pensamientos negativos en respuestas racionales

¿Que evidencia tengo? ¿En que me beneficia pensar eso sobre mi?

Piensa en 5 logros

¿Cuales son esas cosas de las cuales te sientes orgulloso@?:

Perdonate a ti mismo. RECONCILIATE.

Me perdono por...