

Módulo 2- Mentalidad

Autoestima



Lo que has aprendido

- La autoestima es: el conjunto de creencias, percepciones, evaluaciones y pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos, la valoración que realizamos basándonos en nuestras experiencias.



Recuerda

- **Algunos de los Síntomas:**
- No tengo seguridad en mí mismo
- No me siento merecedor de las cosas buenas de la vida
- No me esfuerzo por conseguir lo que quiero ya que de antemano creo que no lo voy a lograr
- Necesito la aprobación de los demás con mucha frecuencia
- Temo decir lo que siento ya no tal vez no les guste a los demás lo que digo