

AUTOESTIMA IMPARABLE: VALORES Y FORTALEZAS EN FEMENINO



eclap

Escuela de Administración Pública
de Castilla y León

CONTENIDO

1

QUÉ ENTENDEMOS POR AUTOESTIMA

2

CÓMO SE CONSTRUYE LA AUTOESTIMA

3

CUÁLES SON MIS VALORES Y FORTALEZAS

4

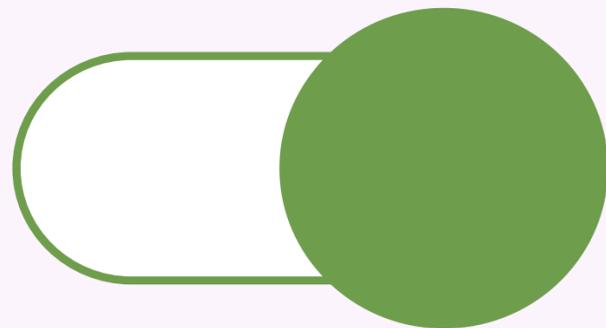
CÓMO ALCANZAR MIS METAS

INTRODUCCIÓN AL TALLER



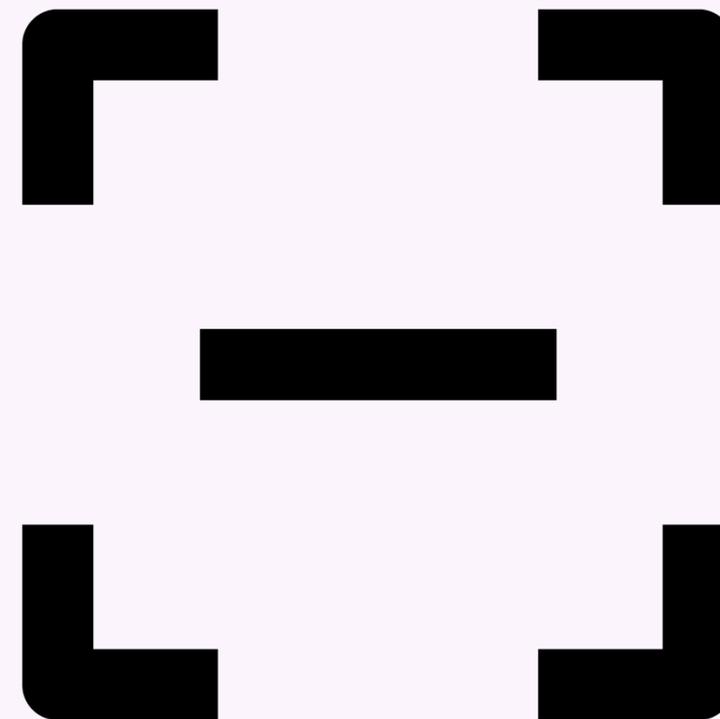
COMPROMISOS

MODO NIÑAS ON



ESCANEEO PERSONAL

**MIRADA HACIA
TI MISMA**



AUTOESTIMA

AUTOESTIMA

Percepción positiva o negativa que tienes sobre ti misma.

Valoración emocional que hacemos sobre nosotras mismas

OMS:

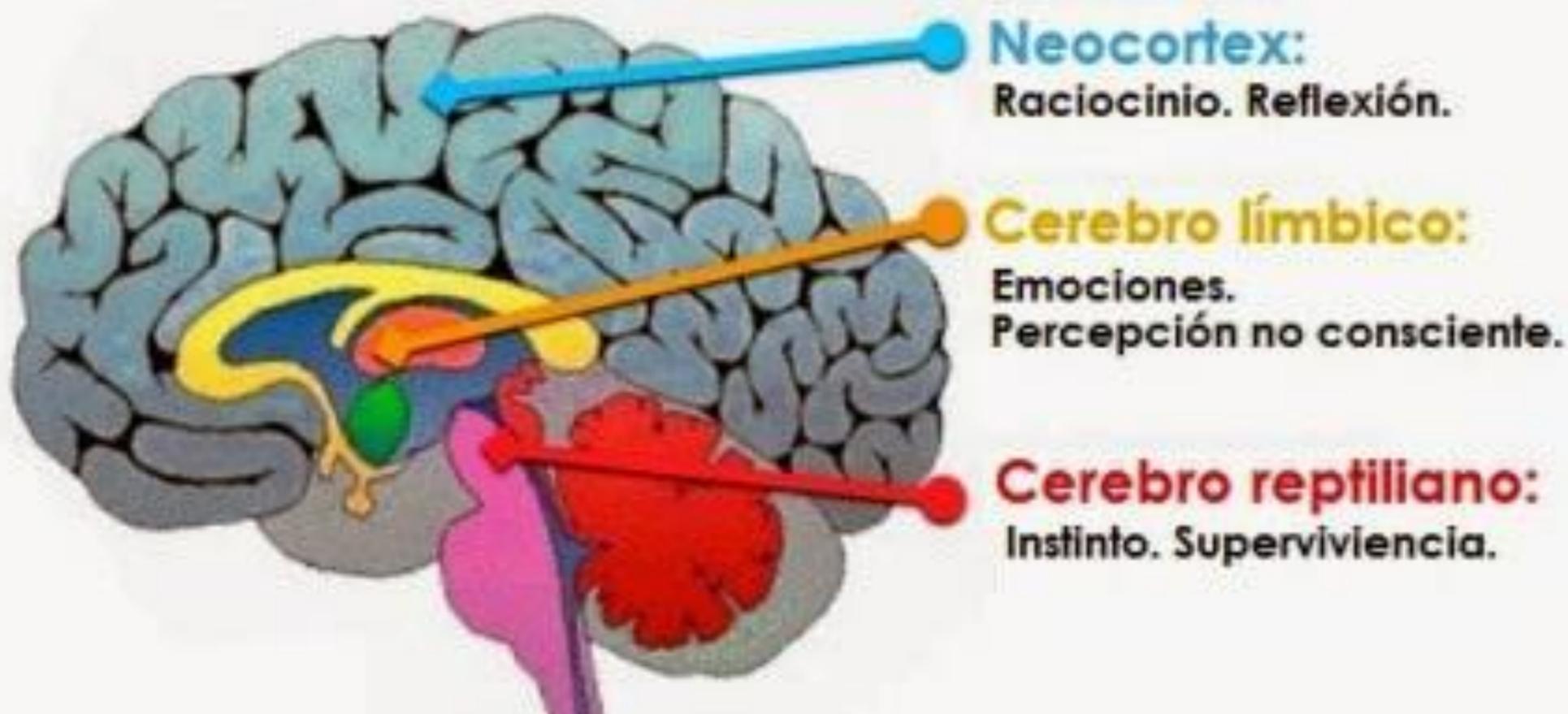
Estado completo de bienestar, que tiene en cuenta el aspecto , físico, psicológico, y social de la persona

CÓMO SE CONSTRUYE



PAUL MACLEAN

CEREBRO TRIUNO



CEREBRO REPTIL



Imagen de Freepik

**CONFIANZA
VS
MIEDO**

CEREBRO REPTIL

**YO SOY CAPAZ
YO PUEDO
RECONOCIMIENTO**

FORTALEZA

0



**EDAD
ACTUAL**

CEREBRO REPTIL



CEREBRO LÍMBICO



**AUTENTICIDAD
VS
CRÍTICA**

CEREBRO LÍMBICO



¿CÓMO SE GENERAN LAS CREENCIAS?

REPETICIÓN

IMPACTO

CEREBRO LÍMBICO



EL EFECTO PIGMALIÓN

Bannister

**Rosenthal
y
Jacobson**

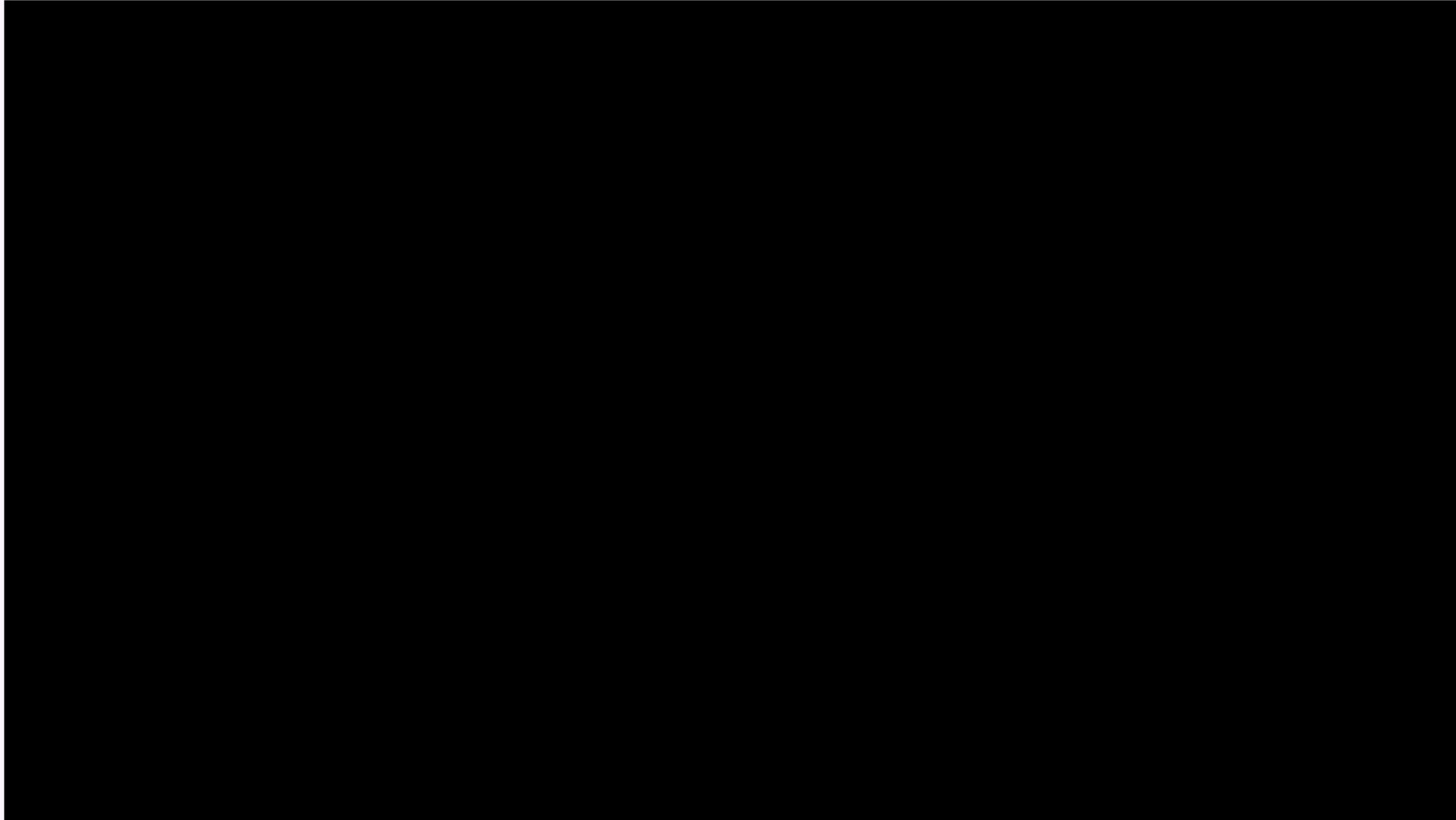
CEREBRO LÍMBICO

**YO SOY VALIOSA
YO SOY AUTÉNTICA
ACEPTACIÓN**

¿CÓMO ROMPER LAS CREENCIAS?

- 1 DETECTARLA
- 2 ¿QUÉ RESULTADOS ESTOY OBTENIENDO?
- 3 ¿INTENCIÓN POSITIVA?
- 4 SUSTITUIR POR OTRA

CEREBRO LÍMBICO



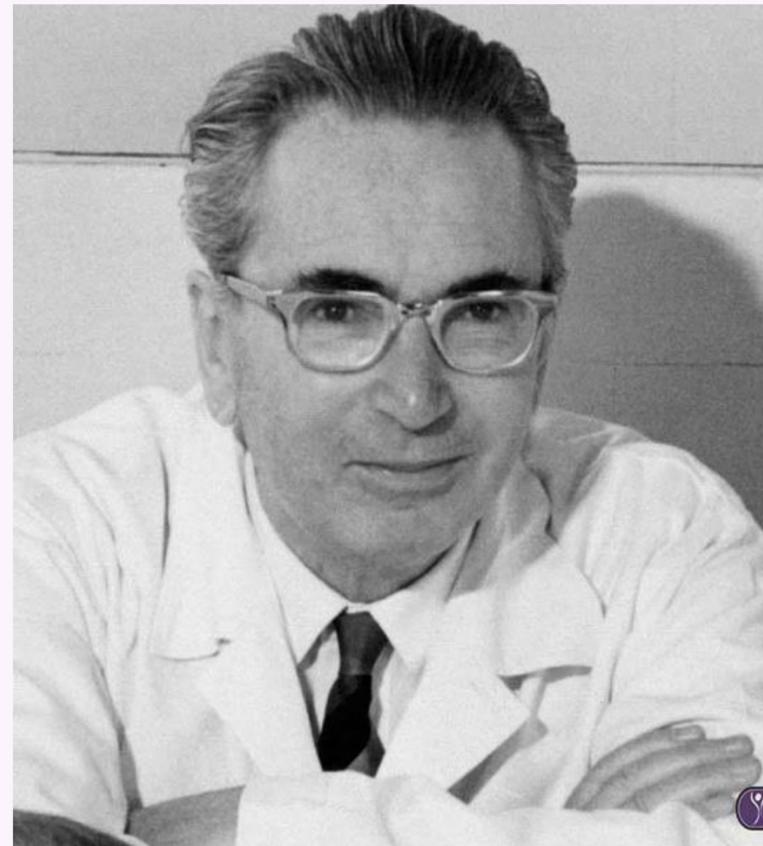
CEREBRO RACIONAL o NEOCORTEX



**MOTIVACIÓN
VS
INCONSCIENCIA**

CEREBRO RACIONAL o NEOCORTEX

**YO TENGO UN
PROPÓSITO SUPERIOR**



La vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino solo por falta de significado y propósito.

Viktor E. Frankl

psicoactiva.com

CEREBRO RACIONAL o NEOCORTEX

VICTIMA

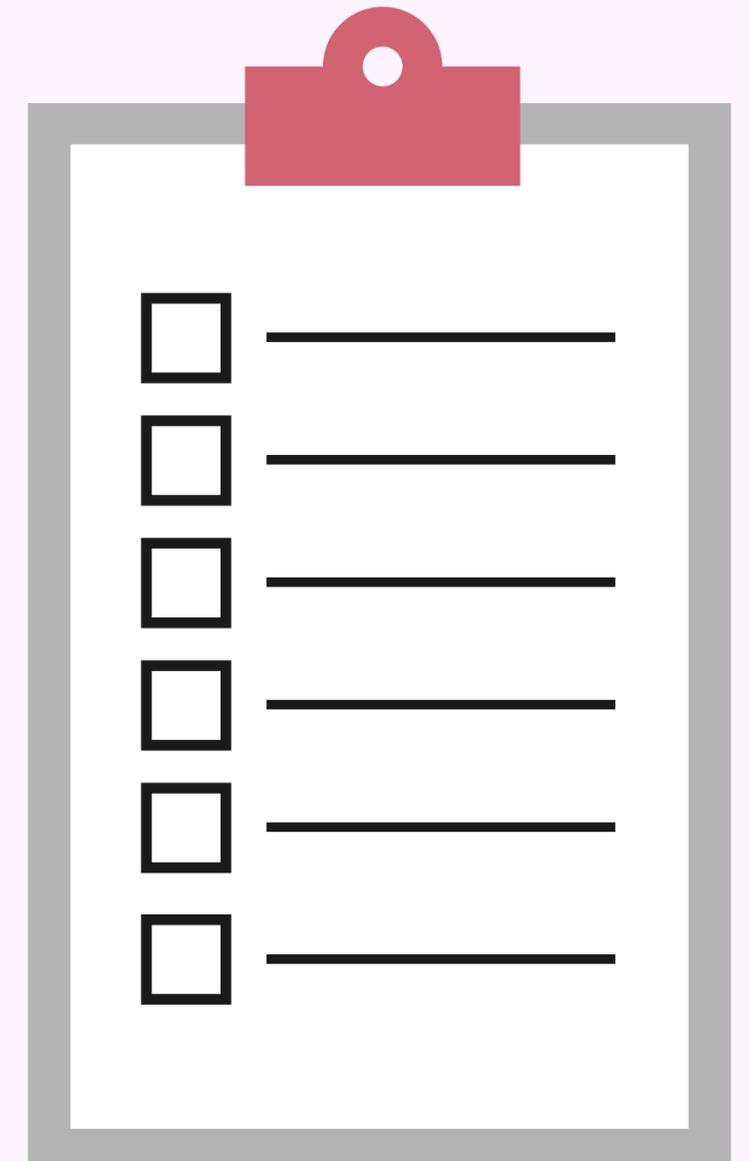


PROTAGONISTA

CEREBRO RACIONAL o NEOCORTEX

John Goddard

**UN SUEÑO SIN ACCIÓN
ES UNA ILUSIÓN**



CEREBRO RACIONAL o NEOCORTEX



¡5, 4, 3, 2, 1... GO!

CEREBRO RACIONAL o NEOCORTEX

PLOMO



CORCHO



COHETE



CEREBRO RACIONAL o NEOCORTEX



CONCLUSIONES Y CIERRE