

Autoestima:

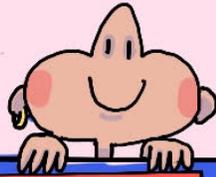
¿Cómo te sientes hoy en relación a esto?



En su libro "los 6 pilares de la autoestima", el psicólogo Nathaniel Brandon comparte algunos puntos para tener en cuenta si quieres fortalecer la confianza. Estos son:

Vivir consciente

Asumiendo en la vida una actitud **proactiva**



Aceptarse a sí mismo/a/e

Aceptando nuestros límites y reconociendo logros y fortalezas



Autorresponsabilidad

Tomando las riendas de la vida, pendientes de nuestros/as/es objetivos



Autoafirmación

Respetando tus **necesidades, valores y sueños**



Vivir con propósito

Entendiendo que el **bienestar** no es producto del azar



Integridad

Siendo **congruentes** con nuestras ideas y formas de ver el mundo



Tips para enfrentar la ansiedad



1. Confía en tus capacidades.

¡CREE EN TI!



2. Cuando sientas preocupación por algo desconocido, estudia e investiga.

3. Asume de a poco nuevos riesgos. Enfrentalos paulatinamente



4. Identifica lugares y cosas que te ayudan a estar en calma.

5. No dejes todo para última hora. Planifícate y organízate, eso te ayudara a tener una mayor sensación de control.

6. No te dediques a eliminar la ansiedad: Toma consciencia y practica técnicas de respiración.



7. Reconoce tu red de apoyo y recurre a tu grupo más cercano.

8. Intenta descubrir a que le tienes temor: Esto te puede ayudar a entender que te preocupa y enfrentarlo más preparado.

9. Y si sientes que no la puedes manejar, que a ratos te supera.... No dudes en pedir ayuda: a tu familia, amistades y a los programas de apoyo que la UTEM tiene dispuestos para ti.

