

## Autoestima y seguridad personal

Un material para observar la forma en que te tratas, fortalecer limites y construir una relacion mas amable contigo.

### Senales a observar

- Dificultad para decir que no, pedir ayuda o expresar necesidades.
- Comparacion frecuente con otras personas y autocritica intensa.
- Buscar validacion externa antes de reconocer los propios logros.

### Primeros pasos

- Identifica una frase autocritica frecuente y escribela con palabras mas justas.
- Reconoce una accion diaria que muestre cuidado por ti, aunque sea pequena.
- Practica limites concretos: responder con calma, pedir tiempo o expresar preferencia.

### Idea central

- La autoestima no es sentirse perfecto, es aprender a mirarse con mayor respeto y responsabilidad.
- El trabajo terapeutico puede ayudar a revisar historias, vinculos y creencias que sostienen la inseguridad.