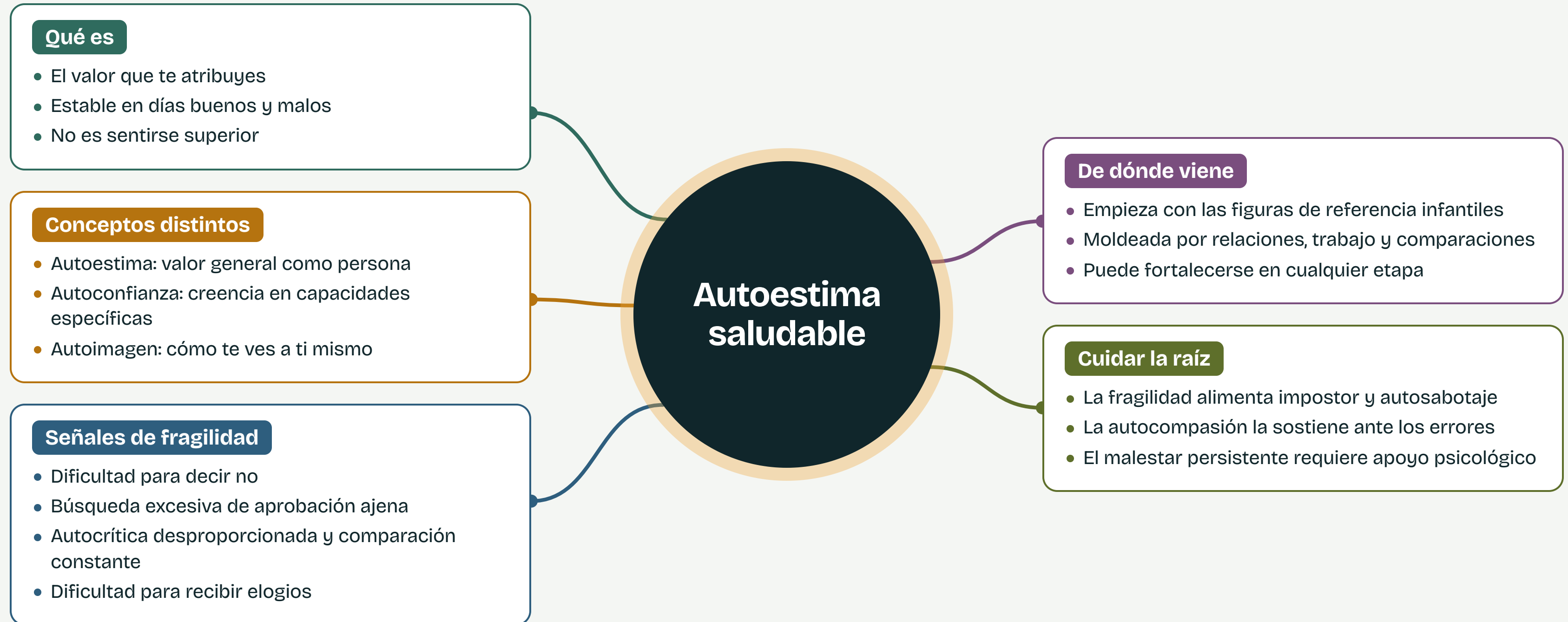


Autoestima: qué es y cómo fortalecerla



Plan de acción

1

Separa tu valor de tu desempeño

2

Observa tu voz interior crítica

3

Construye competencia real en algo que te importe

4

Pon límites y elige relaciones respetuosas

5

Reconoce y celebra los avances pequeños

Para recordar

La autoestima se fortalece por acumulación de evidencias, no por un único momento decisivo.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br