

## Cómo saber si tu paciente tiene baja autoestima.

Se comparara con los demás menospreciando sus cualidades.

Su éxito sólo es válido si los demás lo reconocen.

Elige relaciones dañinas para si mismo/a.

Le resulta excesivamente difícil tomar decisiones.

Es muy influenciado por la opinión de los demás.

Se autocastiga y no se permite disfrutar.

Las necesidades propias siempre son las últimas.

No cuida su salud ni parece importarle demasiado.

No cuida su imagen o se preocupa falsamente por ella.

Le cuesta hablar de sus éxitos o de sus atributos positivos.

Su comunicación no verbal transmite inseguridad.

1.  
Delimita el Problema.

2.  
La baja autoestima.

3.  
Pensamientos y emociones.

4.  
Trabaja con las fortalezas.

5.  
Pasa a la acción.

6.  
Finaliza la terapia.

## Características de una persona con una Autoestima Sana.

Demuestra en su comunicación no verbal que se siente satisfecha con su vida.

Habla sin problemas de sus logros y cualidades como de sus fracasos y puntos débiles.

Es capaz de dar y recibir halagos y otros gestos positivos de forma asertiva.

Está abierta a las críticas constructivas y es capaz de reconocer sus errores.

Transmite serenidad, naturalidad, tranquilidad, paciencia, espontaneidad, etc.

Siente apertura y motivación ante nuevas experiencias y situaciones.

Sabe cómo aportarse momentos de placer y los obtienen con frecuencia.

Tiene capacidad de disfrutar de la alegría y el bienestar y del malestar.

Su diálogo mental no es destructivo, sino que es positivo y constructivo.

Se comunica de una forma asertiva consigo misma y con los demás.

Prioriza sus necesidades antes que la aprobación de los demás.