

MARZO



MARZO

SANTANDER CIUDAD EMOCIONALMENTE SALUDABLE



INSEGURIDAD MARZO

CONFERENCIA

TERESA GALLEGO

CONSTRUIR UNA AUTOESTIMA SÓLIDA: SUPERAR LA INSEGURIDAD

MIÉRCOLES 13 MARZO / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA

INSEGURIDAD

Existen varios factores que pueden afectar la autoestima, como los comentarios negativos de otros, la presión social, la falta de logros o éxito en nuestros objetivos y sobre todo la voz crítica que tenemos con nosotros mismos. Este diálogo interno es muchas veces base de la inseguridad, reflejada como el miedo al rechazo, la falta de confianza en uno mismo y la comparación constante con los demás.



TERESA GALLEGO

Doctora en Psicología por la Universidad de Salamanca / Licenciada en Psicología por la Universidad del País Vasco / Psicóloga Sanitaria acreditada por la Consejería de Sanidad, trabaja en el área clínica y de la salud en gabinete propio / Profesora asociada en el Departamento de Educación en Grados de Educación Infantil y Educación Primaria de la Universidad de Cantabria, además de ser miembro de diferentes grupos y equipos de investigación / Ha participado en proyectos de investigación y tiene publicados diversos artículos y capítulos de libros vinculados con la educación y el bienestar psicológico / Ha sido además formadora en programas nacionales relacionados con la Inteligencia Emocional.

DECÁLOGO / INSEGURIDAD

- 1. Reconoce y acepta tus cualidades y fortalezas.**
- 2. No te compares constantemente con los demás.**
- 3. Evita auto despreciarte y criticarte constantemente.**
- 4. Aprende a establecer límites y decir “no” cuando sea necesario.**
- 5. Fomenta el pensamiento positivo y enfócate en tus logros y metas alcanzadas.**
- 6. Aprende a aceptar las críticas constructivas y utilizarlas como oportunidad de crecimiento.**
- 7. Rodéate de personas que te apoyen y te brinden un ambiente positivo.**
- 8. Cuida de tu bienestar físico y emocional.**
- 9. Practica la autocompasión y el autocuidado.**
- 10. Busca ayuda profesional si sientes que tu autoestima o inseguridad están afectando seriamente tu vida.**



PRÓXIMA CONFERENCIA SUPERACIÓN

D^a LARA FERREIRO
Cómo superar relaciones tóxicas

25 ABRIL 2024 / 19:00 h.
CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER