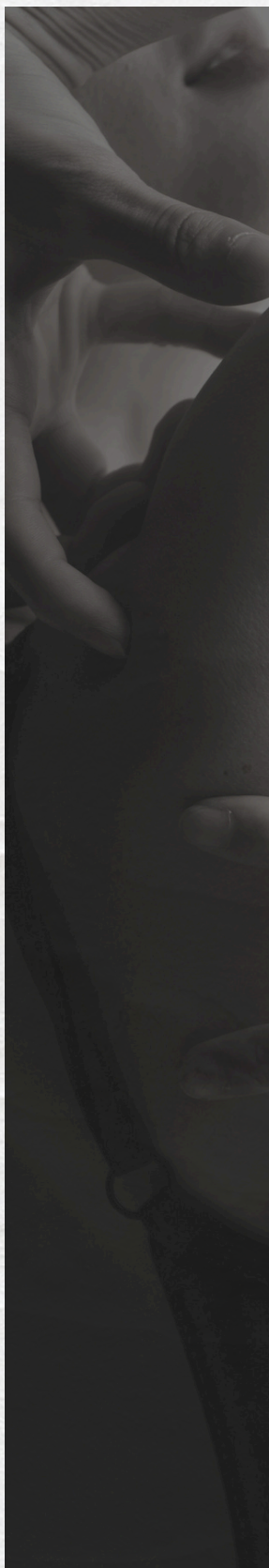


AUTOESTIMA

EJERCICIOS PRÁCTICOS
MODA MENTAL

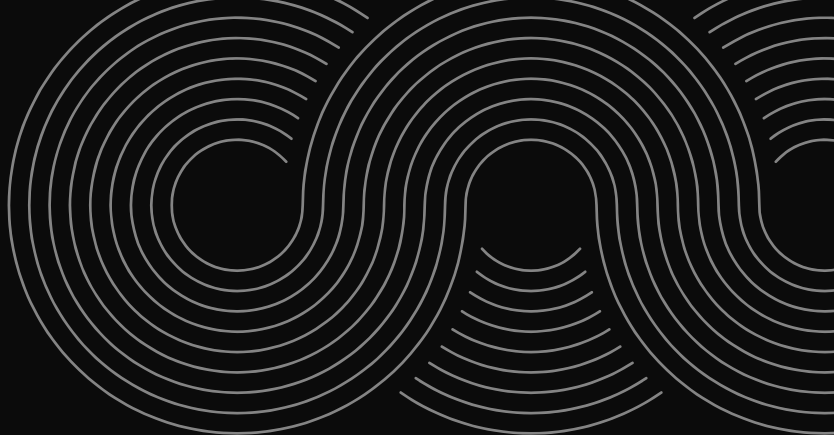


[PSICOESTILOS.COM](https://psicoestilos.com)



EBOOK →

ÍNDICE



1

INTRODUCCIÓN

Presentación	1
¿Cómo me ayuda este Ebook?	2
¿A quién va destinado?	5

2

AUTOESTIMA

Definición	6
Estudios y datos	7
¿Cómo detectar problemas de autoestima?	8

3

LISTADO DE EJERCICIOS

Carta de aprecio personal	10
Lista de éxitos profesionales	14
Diario de gratitud	16
Visualización positiva	20
Afirmaciones diarias	22
Elimina la autocrítica	23
Tu lista de fortalezas	26

4

BIBLIOGRAFÍA	29
------------------------	----

5

PRESENTACIÓN & CONTACTO	30
-----------------------------------	----

6

REDES SOCIALES + REGALO SESIÓN	36
--	----

PRESENTACIÓN

Hola! Encantada de saludarte, 🙌

Psicoestilos quiere hacerle un regalo a tu Autoestima:

Un Ebook con **información** sobre autoestima, datos de interés, cifras de estudios, **ejercicios prácticos y plantillas de respuestas**, etc. para que puedas llevarla al siguiente nivel. Te explico cómo...

Este Ebook va destinado a todas esas personas que quieren mejorar su nivel de autoestima. Afortunadamente, **la autoestima no es un valor fijo**, sino que se puede trabajar para lograr mejoras (si realmente lo deseas).

El objetivo de este Ebook es acercar **herramientas y técnicas**, que se usan en consulta. De forma **gratuita**, fácilmente accesible y listo para usar. Ser un manual de apoyo práctico, para todos aquellos que están pasando esta batalla mental.

Psicoestilos pone los ejercicios y la metodología, Tú has de ponerlo en práctica. Estás apunto de dar un paso que puede cambiarlo todo... ¿Cómo te sientes? (¡Yo estoy ilusionada!).

Mi consejo personal es que te regales un espacio espacio diario de 30minutos, donde estar contigo mism@ y trabajar estos ejercicios. “Tu momento del día” por así llamarlo... Tu espacio seguro para encontrar nuevas fórmulas y soluciones a esta aventura llamada “vida”.

Al final de este Ebook encontrarás toda la información y detalles de contacto de Psicoestilos. No dudes en ponerte en contacto si necesitas apoyo extra, estamos a tu disposición.

¡Eleva tu autoestima a nuevos niveles!

¿CÓMO ME AYUDA ESTE EBOOK?

Este Ebook contiene información relevante sobre la autoestima, qué es, datos y cifras de estudios de interés... Así como ejercicios prácticos provenientes de enfoques como la terapia cognitivo-conductual, la psicología positiva, la terapia de aceptación y compromiso entre otros. Que se utilizan en consulta, con resultados positivos, para trabajar áreas como:

- la dependencia de la aprobación de los demás
- la autocrítica excesiva
- la comparación constante
- los diálogos internos
- sentimientos y emociones negativas asociadas. . .

Supera tus limitaciones y barreras, libérate de dudas, inseguridades, autocrítica... **Descubre cómo puedes transformar tu relación contigo mism@ y desarrollar más confianza.**

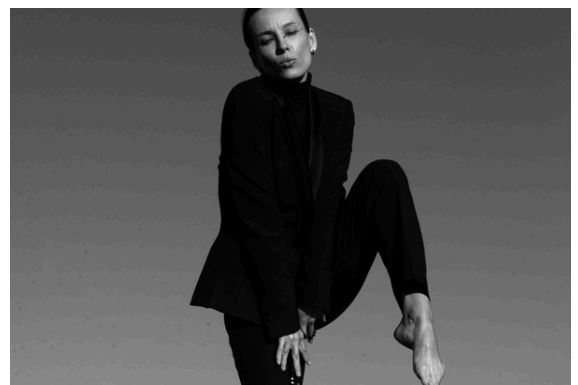
Cada ejercicio ha sido diseñado para ayudar de forma práctica. **Explicado paso a paso**, con ejemplos y **plantillas para tus respuestas**. Listo para que empieces hoy.

Aun así, es importante comprender que TÚ eres la variable fundamental en los resultados que vas a lograr, y en el alcance y repercusión en tu vida. Es un placer poderte hacer este regalo, pero sólo TÚ puedes completar la tarea. . .



ASPECTOS *CLAVES*

- **Reconocer Patrones de Pensamiento Negativos:** Te ayudan a identificar patrones de pensamiento negativos y autocríticos, que afectan a tu autoestima y confianza en ti mism@.
- **Cambio de Perspectiva:** Facilitan un cambio en la perspectiva, al fomentar la reflexión sobre los logros pasados, las fortalezas personales y las cosas por las que puedes estar agradecido.
- **Auto-aceptación:** Promueven la auto-aceptación y la compasión hacia ti misma, te invitan a tratarte con más amabilidad y comprensión, en vez de autocrítica.
- **Visualización Positiva:** Facilitan ver un futuro más positivo y exitoso, lo aumenta tu confianza en tus propias capacidades y metas.
- **Cambio de Diálogos Internos:** Fomenta un diálogo interno más positivo y motivador, a través de crear y repetir afirmaciones y mensajes que refuerzan la autoestima y la autoimagen.



AUTOESTIMA

7 EJERCICIOS, MODA MENTAL

Este Ebook ha sido creado para ayudarte a mejorar tu autoestima. A través de **7 ejercicios prácticos** sencillos de completar, y que puedes realizar cómodamente en tu habitación, el coche, en tu playa favorita o durante tu momento especial del día. O tal vez acompañados de un vaso de tu bebida favorita o con una barra de incienso o vela con tu olor favorito. . . Tú eliges,

¡Haz de esta experiencia un momento de placer!

EBOOKS PSICOESTILOS

Este es el 1er volumen de la serie de Ebooks Psicoestilos gratuitos. Queremos regalarte información de interés, datos científicos, herramientas y ejercicios prácticos de ayuda, para esos momentos difíciles de la vida.

EJERCICIOS Y PLANTILLAS

Cada ejercicio incluye su plantilla de respuestas. Puedes completarlo online, o bien imprimirlo y escribir tus respuestas, ¡**Hazlo a tu estilo!**

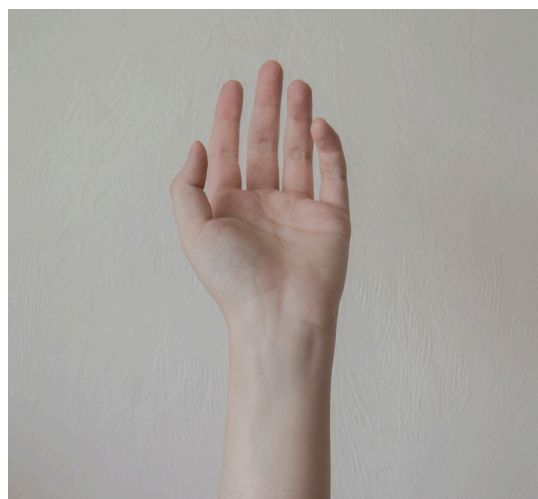


¿A QUIÉN VA DESTINADO ESTE LIBRO?

Si las siguientes frases te suenan...

Este libro es para ti:

- ¿Sientes que no eres lo suficientemente buen@? “Cada día es una lucha contra la voz crítica en mi cabeza, diciéndome que no soy lo suficientemente buen@”
- ¿Te encuentras comparándote con otros y sintiéndote insuficiente? “Me he sentido invisible, como si no importara, y eso duele profundamente”
- ¿Estás atrapad@ en un ciclo de autocrítica constante? “La baja autoestima es mi voz interior en constante duda, nubla mis pensamientos y decisiones”
- ¿Crees que los demás, y sus vidas, son mejores que la tuya? “Siento que estoy escondiendo mi verdadera personalidad, por miedo al rechazo o al juicio de los demás. Mi felicidad depende de lo que piensen de mí”
- ¿Tienes la sensación de que nada te sale bien? “La ansiedad social me paraliza, haciéndome evitar situaciones sociales y oportunidades”





AUTOESTIMA

La palabra "**Autoestima**" se le atribuye al psicólogo y filósofo estadounidense William James, en su obra "*Principles of Psychology*" ("Principios de Psicología", 1890).

Y aunque James no usó la palabra "autoestima" exactamente como la entendemos hoy, sí fue pionero en explorar la importancia de la autoimagen y la autoevaluación.

El concepto moderno de autoestima se desarrolla posteriormente, en el siglo XX, a través del trabajo de psicólogos y teóricos como Alfred Adler, Abraham Maslow, Carl Rogers y Nathaniel Branden entre otros.

La autoestima es la valoración que tienes de ti mism@. Refleja la confianza, el respeto que te das. Y es un pilar fundamental en tu bienestar y la calidad de tus relaciones..

La autoestima **se forma a lo largo de tu vida**, a través de tus experiencias vividas, tus relaciones personales y cómo las percibes. Donde **tu diálogo interno, las palabras y acciones de los demás, juegan un papel importante.**

Abramos aquí una ventana de aire fresco: Esto significa que **NO es algo fijo, ¡Tú puedes cambiar tu nivel de autoestima!** En cierta forma, es como que evoluciona según a qué nos exponemos. Así pues. . . **¡¡Vamos a darnos lo que necesitamos para mejorarla!!**

La autoestima es importante, porque nos permite vivir de forma más satisfactoria, afrontar desafíos con confianza, mantener relaciones saludables y tomar decisiones alineadas a nuestros valores interiores . . .

La influencia de los medios de comunicación y sus imágenes idealizadas de belleza. La comparación en redes sociales con personas que parecen vivir vidas ideales. La presión cultural por cumplir determinados roles, las relaciones con los demás, etc. ejercen mucha presión en nuestra forma de vernos y valorarnos.

■ ESTUDIOS & *DATOS*

- Existen estudios que sugieren que el 85% de las mujeres informan de niveles bajos de autoestima. Especialmente en relación con la apariencia física.
- Según la Asociación Estadounidense de Psicología, alrededor del 80% de las mujeres estadounidenses informan insatisfacción con su apariencia corporal en algún momento de sus vidas.
- El 70% de las personas que experimentan depresión también tienen problemas de baja autoestima.
- El 80% de los adolescentes se inseguros con su apariencia física en algún momento. Llegando a afectar en su rendimiento académico.
- El 60% de empleados informan que la autoestima influye en su desempeño laboral y en su capacidad para enfrentar desafíos en el trabajo.
- El 75% de las personas con baja autoestima tienen dificultades en sus relaciones interpersonales, ya que pueden ser más propensas a la dependencia emocional y la falta de límites personales.

Afortunadamente, **¡El nivel de autoestima es mejorable!** No es un valor estático y fijo de por vida, sino que se puede intervenir y lograr resultados notables. **Los estudios muestran que la terapia sobre autoestima tiene efectos positivos de éxito en un 70%..**

¿CÓMO DETECTAR PROBLEMAS DE AUTOESTIMA?

ALGUNOS SIGNOS COMUNES SON:

1) Autocrítica excesiva:

Te juzgas constantemente, crees que no haces nada bien y te sientes insuficiente.

¿Te suenan este tipo de frases?

“No sirvo para nada (o casi nada)”

“Si fuera más guap@ / inteligente / exitos@ me querrían”

“Soy un desastre”

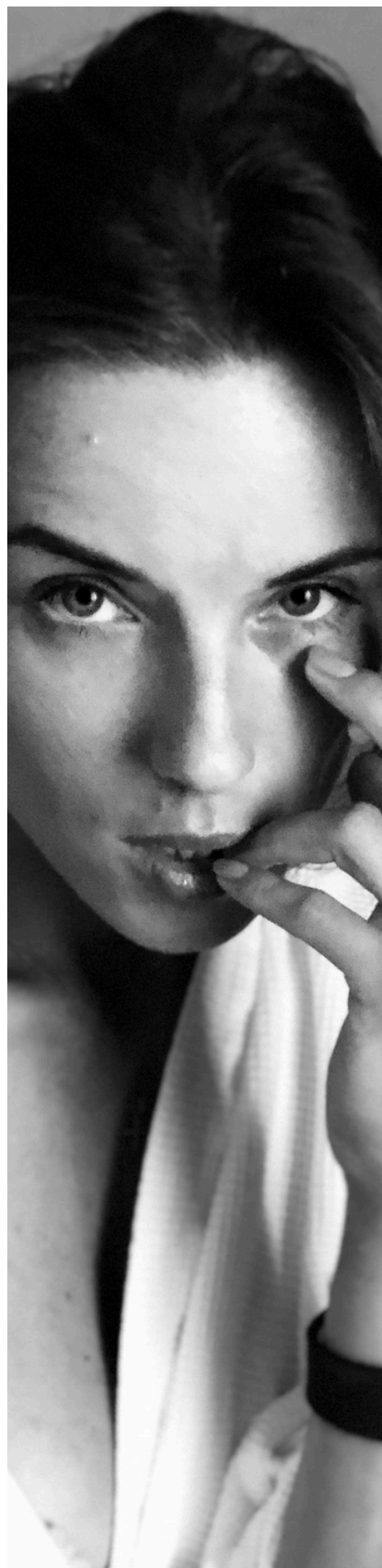
2) Perfeccionismo:

Te exiges estándares imposibles. Nunca está lo suficientemente bien lo que haces.

“No puedo entregarlo hasta que esté perfecto, sino será un desastre total”

“No soy lo suficientemente buen@ en lo que hago”

“No estoy a la altura”





3) Dependencia

(de la aprobación de los demás):

Tu valor depende de la opinión de los demás, de lo que piensen de ti.

“Mi felicidad depende de lo que piensan de mí”

“Hago de todo para evitar conflictos, Incluso sacrificar mis auténticos deseos. . .”

4) Comparación constante:

Te comparas negativamente con los demás, el resto te parecen siempre mejores.

“Los demás son mejores que yo”

“Mi vida es inferior a la de otros”

5) Evitas desafíos:

Por miedo a fracasar evitas las nuevas experiencias. Dices que no puedes incluso antes de intentarlo.

“¿Para qué voy a intentarlo? Total no va a salir bien... ”

“Prefiero seguir en mi zona de confort y evitar lo nuevo y desconocido”



LISTADO EJERCICIOS

- 1- Carta de Aprecio
- 2- Lista de éxitos
- 3- Diario de gratitud
- 4- Visualización positiva
- 5- Afirmaciones diarias
- 6- Elimina la autocrítica
- 7- Listado de fortalezas

¿LIST@ PARA EMPEZAR?

Puedes realizar los ejercicios en el orden que quieras. ¡¡Feel free!!

Si lo deseas, puedes empezar por aquel que te llame más la atención, o seguir el orden del Ebook, tú eliges.



EJERCICIO 1

INSTRUCCIONES:

En este ejercicio has de escribirte una carta a ti misma, explicando las bonitas cualidades, y logros, que aprecias de ti.

¿Qué cualidades únicas tienes que poseen reconocimiento?

ESCRIBE AQUÍ TU CARTA:

Querid@ yo,

Ejercicio 1

EJERCICIO 1

Consejos:

- Regálale espacio y tiempo para pensar qué deseas escribir.
- Acompaña tu carta con una buena banda sonora, escuchando esa canción que te da fuerza y hace sentir especial...
- ¿O tal vez deseas escribirla en tu lugar favorito, o con tu bolígrafo predilecto?
- Si necesitas más espacio para tu carta, ¡enhorabuena! Haz la carta tan larga como quieras. La única condición es que sea **positiva**.
- Guárdala, y léela siempre que necesites un impulso de confianza.

"Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento."

Eleanor Roosevelt

EJERCICIO 2: LISTA DE ÉXITOS PERSONALES

EJERCICIO 2

INSTRUCCIONES:

Crea una lista de tus logros (grandes y pequeños), para reconocer tus habilidades.

¿Cuáles son los logros personales que me hacen sentir más orgullos@?

ESCRIBE AQUÍ TUS ÉXITOS:



A series of horizontal dotted lines for writing, with a large, faint, stylized sunburst or starburst graphic in the background.

EJERCICIO 2

Consejos:

- Haz esta lista con calma y reflexiona sobre cómo te has superado a ti mism@.
- No subestimes tus logros, incluso los pequeños cuentan. (lograste titularte, EGB, ESO, la paella te queda espectacular, hablas varios idiomas, hoy te estás dedicado a ti... . Seguro estabas pasando por alto cosas de valor ¿cuáles?)
- Revisa tu lista cuando necesites recordar tus logros.

*"El éxito no es la clave de la felicidad.
La felicidad es la clave del éxito.
Si amas lo que haces, tendrás éxito"*

Albert Schweitzer

EJERCICIO 3

INSTRUCCIONES:

Escribe un diario donde anotes **3 cosas** por las que te sientas agradecido cada día.

Por ejemplo, antes de irte a dormir, o elige una hora del día y pon una alarma en tu móvil para acordarte, dedica unos minutos diarios a agradecer al menos 3 cosas positivas que te hayan sucedido a lo largo del día.

Una variante interesante de este ejercicio consiste en 3 agradecimientos repartidos en:

- 1 para mi (por algo que he hecho)
- 1 hacia otra persona (algo que han hecho por/para mi)
- 1 genérico/mundo (un día soleado, el tren llegó a tiempo...)

¿De qué 3 cosas me siento agradecid@ hoy?

1) _____

2) _____

3) _____

EJERCICIO 3

PLANTILLA DE RESPUESTA SEMANAL:

Lunes:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

Martes:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

Miércoles:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

EJERCICIO 3: DIARIO DE GRATITUD

EJERCICIO 3

Jueves:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

Viernes:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

Sábado:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

Domingo:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

EJERCICIO 3

Consejos:

- Anota cosas sencillas, las que a menudo pasamos por alto.
- *Por ejemplo, ha sido bonito día soleado, el olor a mar que tanto te gusta, que tu bus/tren ha llegado puntual y sin retrasos, la sonrisa de la chica de la cafetería al darte tu deseado café, esa frase que te has cruzado y te parece un guiño personal...*
- **Intenta variar tus 3 agradecimientos cada día, no repetir**
- Al principio puede costar un poco, pero verás que con la práctica empezarás a redescubrir muchas opciones que estabas pasando por alto (y que te hacen tus días mejores).
- Lee tus notas de gratitud cuando sientas que necesitas un recordatorio de las cosas buenas de la vida.

"La gratitud es la memoria del corazón"

Jean-Baptiste Massieu

Ejercicio 4

INSTRUCCIONES:

Cierra los ojos y visualiza situaciones en las que te sientas exitoso y feliz. O tal vez alcanzando esas metas y logros futuros, Observa ¿cómo se siente? ¿Dónde lo sientes en tu organismo? ¿Qué te produce eso?

¿Cómo me siento cuando visualizo un futuro exitoso?

Escribe en la plantilla tus **pensamientos y sensaciones** sobre esa visualización.

Este tipo de ejercicio ayuda a aumentar la confianza en tí mismo.

PLANTILLA DE RESPUESTA:

- Encuentra un lugar tranquilo para hacer tu visualización.
- Siéntate o recuéstate cómodamente y cierra los ojos.
- Visualiza con todos tus sentidos y emociones involucrados.

Zig Ziglar

EJERCICIO 5

INSTRUCCIONES:

Crea afirmaciones positivas y repítelas a diario para mejorar tu autoimagen.

¿Qué afirmaciones puedo crear para fortalecer mi autoimagen?

ESCRÍBELAS AQUÍ:

Soy unic@ y valios@, y apporto algo especial al mundo

Consejos:

- Crea afirmaciones que resuenen contigo, que refuercen tus metas personales.
- Repite tus afirmaciones a diario, con confianza y convicción.
- Puedes escribirlas en notas y colocarlas en lugares visibles (el espejo del baño, tu coche...)

"Tú eres tu mejor cosa"

Wallace Wattles

EJERCICIO 6

INSTRUCCIONES:

Identifica tus pensamientos autocríticos, y reemplázalos por afirmaciones amables.

¿Cómo puedo cambiar mi autocritica por pensamientos más amables y realistas?

PLANTILLA DE RESPUESTA:

CRÍTICA	PENSAMIENTO AMABLE
<i>"Lo hago todo mal. "Soy un/a inútil" "Nada me sale bien"</i>	<i>"Necesito seguir practicando esta tarea para que me salga bien" "Lo logré con otras cosas, así que si sigo intentándolo con esto también podré"</i>

EJERCICIO 6

PLANTILLA DE RESPUESTA:

CRÍTICA	PENSAMIENTO AMABLE

EJERCICIO 6

PLANTILLA DE RESPUESTA:

CRÍTICA	PENSAMIENTO AMABLE

Consejos:

- Detecta los momentos en que te autocríticas y contrárréstalos con afirmaciones positivas.
- Practica la autocompasión; trata contigo como lo harías con un buen amig@.
- Hazlo gradualmente, cambiando un pensamiento autocrítico a la vez.

***"No hay nada noble en ser superior a tus semejantes.
La verdadera nobleza está en ser superior a
tu antiguo yo"***

Ernest Hemingway

EJERCICIO 7

El psicólogo Martin Seligman y Christopher Peterson desarrollaron la Clasificación y Medición de las Fortalezas y Virtudes Humanas (VIA), que es una herramienta para identificar y medir las fortalezas personales. Esta técnica se basa en su trabajo y ha sido utilizada en la psicología positiva.

INSTRUCCIONES:

Enumera tus fortalezas y cómo las has utilizado en situaciones difíciles.

¿Cuáles son mis fortalezas personales y cómo las he utilizado en situaciones desafiantes?

PLANTILLA DE RESPUESTA:

FORTALEZA	SITUACIÓN DESAFÍO
Autocontrol	Evite reaccionar impulsivamente en una situación estresante, demostrando autocontrol emocional. Y evitando un problema familiar posterior

EJERCICIO 7

PLANTILLA DE RESPUESTA:

FORTALEZA	SITUACIÓN DESAFÍO

EJERCICIO 7

PLANTILLA DE RESPUESTA:

FORTALEZA	SITUACIÓN DESAFÍO

Consejos:

- Reconoce y celebra tus propias fortalezas, incluso si son diferentes de las de l@s demás.
- Piensa en situaciones en las que hayas utilizado esas fortalezas de manera efectiva.
- Mantén esta lista cerca para recordar tu valía en momentos difíciles.

*"La confianza en uno mismo es el primer paso
hacia el éxito"*

Ralph Waldo Emerson

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

¡Enhorabuena por haber completado estos ejercicios prácticos sobre Autoestima! Si has llegado hasta el final, es momento de hacernos ciertas preguntas de reflexión: (Consejo: Anótalo en un papel, el hecho de escribir, y no sólo pensarlo, involucra distintas áreas del cerebro, y ayuda).

- Después de estos ejercicios, ¿cómo ha cambiado tu percepción de ti mism@? ¿Cómo te sientes con respecto a eso?
- Ahora que has explorado tus fortalezas, ¿cómo puedes utilizarlas para enfrentar desafíos futuros?
- ¿Cuáles son las afirmaciones positivas que resonaron más contigo? ¿Cómo las integrarás en tu vida diaria?
- ¿Has descubierto algún patrón de pensamiento negativo que antes no habías reconocido? ¿Cómo cambiarás esos patrones?
- ¿Qué ves ahora que antes no veías?
- ¿Qué vas a hacer ahora con todo esto?
- Imagina tu vida con una autoestima más fuerte. ¿Qué cambios positivos visualizas en tu día a día?
- ¿Qué acciones concretas puedes poner en práctica, para ayudarte con tu autoestima?
- ¿Cuándo y cómo vas a empezar? (Crea un plan SMART)

BIBLIOGRAFÍA

Si eres de l@s que nos gustan las bibliografías, para ampliar y tener más datos, aquí te dejo una sección. Espero que te guste lo que leas y te decidas a probar los beneficios demostrados de estos ejercicios, en tu vida. **¿Qué puedes perder? O más importante aún ¿Qué puedes ganar?**

- "La autoestima: Nuestra fuerza secreta". Nathaniel Branden, Ediciones B, 1998.
- "Los seis pilares de la autoestima". Nathaniel Branden, Ediciones Paidós, 1994.
- "Amarse con los ojos abiertos", Jorge Bucay y Silvia Salinas. Océano Ambar, 2000.
- "El arte de amarse a sí mismo". Louise Hay. Editorial Urano, 1990.
- "Mindset: La nueva psicología del éxito". Carol S. Dweck. Editorial Sirio, 2015.
- "El diario de gratitud: Un ejercicio simple para aumentar la felicidad en 5 minutos al día". Sofia Price. Independently Published, 2019.
- "Low Self-Esteem: A Cognitive Perspective," Fennell Fennell, M. J. 1997

NOTA FINAL:

Para finalizar, es importante destacar que la efectividad de cualquier ejercicio, o enfoque terapéutico, puede variar según la persona. Lo que funciona para un@s puede no funcionar igual para otr@s.

PRESENTACIÓN & CONTACTO

Antes de cerrar este último capítulo, me gustaría presentarte un poco más de Psicoestilos, su filosofía, servicios e historia:

¿ QUÉ ES PSICOESTILOS ?

Psicoestilos es un servicio de Psicología y Coaching adaptado a tu Estilo.

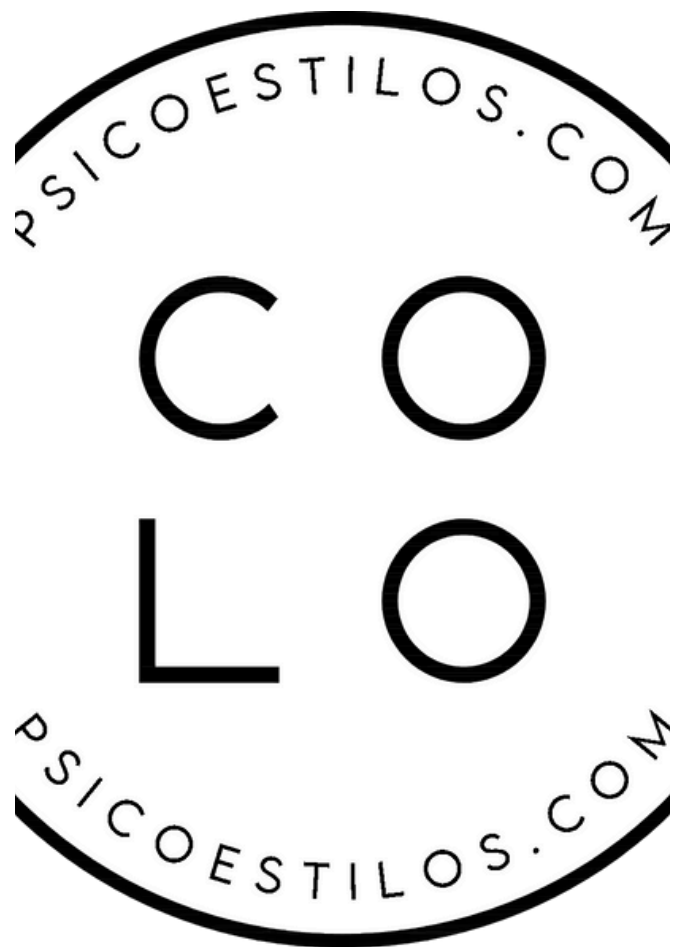
Una experiencia terapéutica adaptada a tu estilo personal. Y por eso, cada proceso se diseña a medida, es 100% personalizado y exclusivo.

Una **intervención estratégica positiva y dinámica**, donde TÚ y tu capacidad de actuar sois el centro.

Porque sabemos que **CADA PERSONA TIENE SU PROPIO PSICOESTILO** = Su identidad psicológica personal.

Su estilo personal a la hora de percibir, comprender, sentir... De responder y enfrentar la vida!

Una historia, una personalidad, un ritmo y un estilo propio para alcanzar sus soluciones.



PRESENTACIÓN & CONTACTO

SERVICIOS PSICOESTILOS

En la página web encontrarás los Servicios- Cápsula temáticos:

- Autoestima
- Emociones
- Autoconocimiento
- Gestión de Conflictos
- Reinención Profesional
- Coaching Ejecutivo

Nuestro objetivo es acompañarte **dónde y cuándo lo necesites**. Por eso disponemos de **sesiones online, presenciales y en realidad virtual**; que puedes reservar rápida y fácilmente desde la agenda de la web.

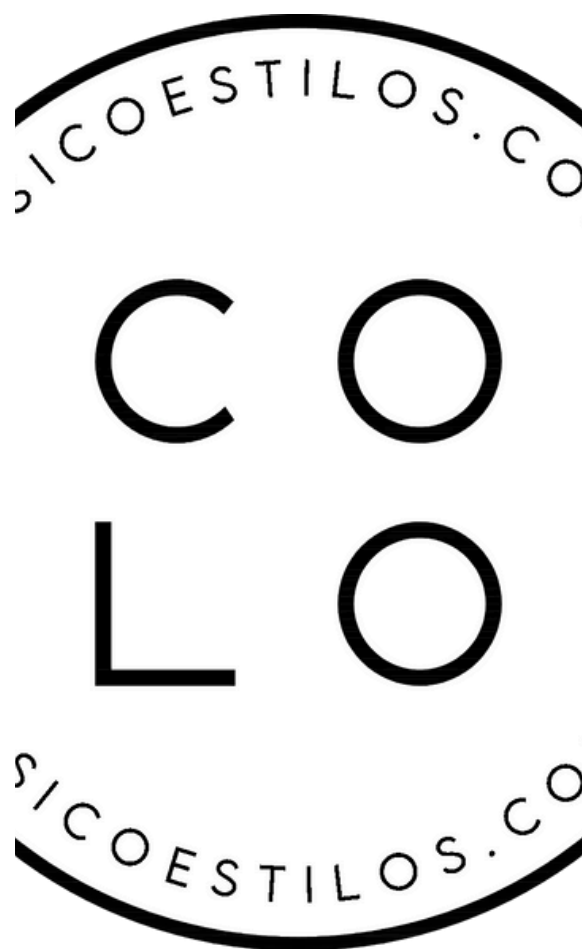
TÚ puedes hacer algo ante lo que te sucede. ¡Piensa diferente, vive diferente! Rediseña tu interior, redefine tus límites y renueva tu vida.

Te acompañamos a vestir tu interior con herramientas, estrategias, experiencias y soluciones que la psicología y el coaching ponen a tu servicio, para que vivas una vida más plena y feliz.

¿Te animas a probártelo?

HISTORIA DE PSICOESTILOS:

<https://psicoestilos.com/bio>



CONTACTO:

<https://psicoestilos.com/contacto>
info@psicoestilos.com
<https://psicoestilos.com>



+34 625 17 92 37



NUESTROS BÁSICOS

1- INTEVENCIÓN TERAPÉUTICA ESTRATÉGICA:

Trabajamos en base a tu Psicoestilo = La Identidad Psicológica Personal de cada individuo.

Cada persona es única, y necesita soluciones a medida.

2- TERAPIA A MEDIDA:

Vive una experiencia terapéutica adaptada a tu estilo personal.

En Psicoestilos El centro eres TÚ, y tu capacidad de actuar.

Por eso cada proceso se adapta a tus necesidades específicas. 100% personalizado para lograr los mejores resultados.

3- ENFOQUE POSITIVO INNOVADOR:

Ofrecer un servicio cercano, positivo y motivador a nuestros clientes.

Cuida tu salud mental, tu belleza interior. ¡Ponte guap@ por dentro!



4- VISIÓN POSITIVA DE LA TERAPIA Y EL CAMBIO:

Es momento de alejar, definitivamente, esa visión antigua que asocia la terapia con los trastornos mentales y los psiquiátricos de película. En consulta se trabaja la felicidad vital y el logro de metas.

Y es que "Al psicólogo no va quien tiene problemas, problemas tenemos todos. Al psicólogo va quien desea resolverlos"

Y es el cambio lo que permite lograr esa metamorfosis que buscas. Es el motor de mejoras, sin cambio no hay evolución.

Te acompañamos para que logres cambios vitales positivos. NO estás sol@; con el apoyo y las herramientas adecuadas puedes lograrlo.



PRESENTACIÓN

CRISTINA CALLADO
BY PSICOESTILOS

Hola! Encantada de saludarte 🙌

Me gustaría compartir contigo más sobre mi historia personal y la de Psicoestilos, para que puedas conocernos mejor. Sé que si estás aquí estás buscando algo más que unos enlaces en una pantalla...

Soy **Licenciada en Psicología** por la Universidad de Barcelona (Clasificación QS World University Ranking como 1ª en España, y 64ª mejor mundial en la materia). **Máster en Coaching y Liderazgo personal**, con **Certificación ICF** (International Coaching Federation). Y **Postgrado en procesos de coaching**. **Colegiada N°29535 COPC** (Colegiado oficial de Psicología de Catalunya).

Mi pasión son las personas y las relaciones humanas, de ahí mi formación y los más de 20 años de experiencia profesional dedicados a trabajar por y para ellas.

He formado parte del Departamento de Recursos humanos RRHH en empresas como **CH Carolina Herrera, Desigual o Randstad Londres** entre otras. Colaborando con firmas como Chanel, Ralph Lauren, Ermenegildo Zegna, Armani, Stella McCartney, Nissan Motor, LaCaixa o T-Systems entre otras.

Mi experiencia abarca mercados nacionales (España) e internacional (USA, Asia, Reino Unido, Europa...). Experiencia que me ha demostrado que cada uno de nosotros tiene una personalidad única, una historia, cultura, ritmo y estilo propio para superar retos y encontrar soluciones

La pandemia Covid-19 fue el motor de un salto profesional. Centrada inicialmente en el mundo empresarial global, me permitió dar rienda suelta a una experiencia terapéutica más personal, el proyecto Psicoestilos (= Psicología y Coaching a tu estilo).

Una oportunidad para acercar el catálogo de herramientas, técnicas y experiencias que la psicología y el coaching ponen al servicio de las personas para hacer frente a momentos de dificultad (miedo, ansiedad, depresión, aislamiento, conflictos personales, familiares, de pareja, laborales, necesidades de reinención, incertidumbre, cambios...)

El objetivo clave de Psicoestilos es ofrecer una intervención terapéutica estratégica adaptada a cada persona. Desde una perspectiva más positiva y dinámica; distinta del actual sistema de atención a la salud mental que puede resultar complicado y en ocasiones frustrante, reduciéndose a un N° de paciente a medicar, y largas esperas entre visita...

En Psicoestilos El centro eres TÚ, y tu capacidad de hacer algo al respecto para cambiar la situación.

Cada proceso terapéutico es a medida, 100% personalizado, único y exclusivo. Porque no todo sirve para todos, pero sí hay algo para todos. Creo firmemente, y la experiencia me lo ha demostrado, que con las herramientas adecuadas todos podemos experimentar mejoras en nuestras vidas.

SÍGUENOS EN

REDES SOCIALES

FREE ACCESS
ACCESO GRATIS



Web: <https://www.psicoestilos.com>



YOUTUBE <https://www.youtube.com/@psicoestilos>



INSTAGRAM <https://www.instagram.com/psicoestilos>



FACEBOOK <https://www.facebook.com/PsicoEstilos>



PINTEREST <https://www.pinterest.es/psicoestilos>



PSICOESTILOS <https://psicoestilos.com/1a-sesion-de-regalo>
1 SESIÓN REGALO

PROPIEDAD INTELECTUAL

Todos los contenidos, textos, imágenes, y códigos fuente están protegidos por los derechos de Propiedad Intelectual e Industrial.

Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, total o parcial, de los contenidos de este Ebook sin la autorización expresa del titular de los derechos.

PSICOESTILOS es una marca registrada, y está prohibida su reproducción, imitación, utilización o inserción de estas marcas sin nuestra debida autorización.

PSICOESTILOS queda exonerado de responsabilidad por cualquier reclamación respecto a los derechos de propiedad intelectual de los artículos e imágenes publicadas por terceros en su portal.



**¿ CUIDAS LO QUE TE PONES POR DENTRO,
TANTO COMO LO QUE VISTES POR FUERA ?**

PONTE GUAP@ POR DENTRO