

SIGMUND FREUD

(1856 – 1939)

EL ORIGEN DE LA REGLA

Neurólogo austriaco, fundador del psicoanálisis.
Desarrolló su teoría a partir de la clínica con pacientes
histéricas y el método de la asociación libre.



*"El hombre no es amo
ni siquiera en su propia casa."*

Sigmund Freud

1 ESTRUCTURA DE LA PSIQUE

Ello, Yo y Superyó



ELLO

Instintos y deseos
inmediatos

"¡Lo quiero
ahora!"

YO

Equilibrio entre
deseo, realidad y reglas

"Voy a pensar
y decidir."

SUPERYÓ

Normas, valores
y prohibiciones

"No deberías,
piensa en las
consecuencias."

2 EL INCONSCIENTE

La mayor parte de la vida psíquica
ocurre fuera de la conciencia.



Consciente
(lo que sabemos)
~ 10%

Inconsciente
(lo que no sabemos
pero nos influye)
~ 90%

Lo que pensamos, sentimos y hacemos
puede estar determinado por contenidos inconscientes.

3 MECANISMOS DE DEFENSA

Estrategias inconscientes que el yo usa
para protegerse de la ansiedad o el conflicto.



Negación
"No pasa nada."



Proyección
"Tú eres el que
está enojado."



Represión
Recuerdos o emociones
fuera de la conciencia.



Racionalización
Buscar explicaciones
para justificar lo que duele.

4 COMPLEJO DE EDIPO

Dinámica infantil de deseo y rivalidad hacia
las figuras parentales, clave en la formación
de la identidad y la moral.



Apego
y deseo

Rivalidad

Estos vínculos y conflictos participan
en el desarrollo de la personalidad.

5 INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS

Los sueños son la "vía regia" al inconsciente,
cargados de deseos reprimidos disfrazados
en símbolos.



*"Los sueños son
el camino real
hacia el conocimiento
de lo inconsciente."*

El sueño no se interpreta solo por el símbolo,
sino por lo que significa para cada persona
y sus asociaciones.

Sigmund Freud

*"Lo que no se hace consciente,
se repite en la vida
como destino."*

Sigmund Freud



ALFRED ADLER

(1870 – 1937)

DE LA HERIDA AL IMPULSO

Médico y psicoterapeuta austriaco, fundador de la psicología individual. Rompió con Freud en 1911 al priorizar los factores sociales y el sentido de comunidad sobre la sexualidad como motor psíquico.

“El verdadero éxito es contribuir a algo más grande que uno mismo.”

Alfred Adler

PERTENENCIA
PROPÓSITO
CONTRIBUCIÓN

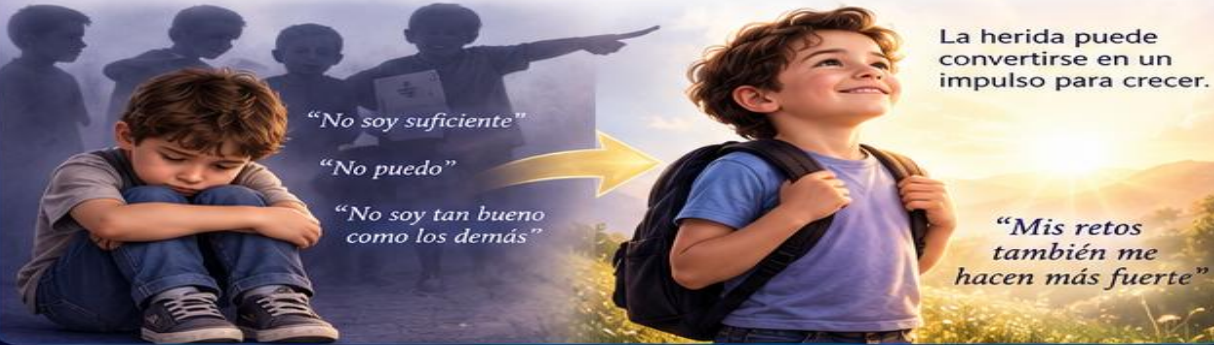
“No estamos determinados por el pasado, sino por el significado que le damos al presente.”

Alfred Adler

1

COMPLEJO DE INFERIORIDAD

Sensación temprana de ser menos capaz o valioso que otros, que se forma en la infancia y marca el desarrollo posterior.



2

SENTIMIENTO DE COMUNIDAD

La salud psicológica depende de sentirse parte de algo más grande y contribuir a los demás, no solo de resolver conflictos internos.



3

ESTILO DE VIDA

Patrón único que cada persona construye desde la niñez para enfrentar sus retos y relacionarse con el mundo.

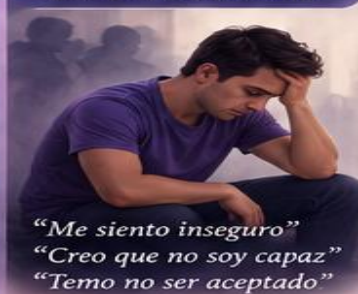


4

COMPENSACIÓN Y SOBRECOMPENSACIÓN

El esfuerzo por superar una debilidad percibida, que en su forma extrema (sobrecompensación) puede generar conductas de control, perfeccionismo o superioridad aparente.

DEBILIDAD PERCIBIDA



“Me siento inseguro”
“Creo que no soy capaz”
“Temo no ser aceptado”

COMPENSACIÓN SALUDABLE



Convierte la debilidad en fortaleza.

SOBRECOMPENSACIÓN



Puede generar distanciamiento y conflictos.

“El individuo solo puede encontrar su verdadero sentido en la comunidad.”

Alfred Adler



CRECER
PERTENECER
CONTRIBUIR
TRASCIENDER

KAREN HORNEY

(1885 – 1952)

LA FUERZA DE SER AUTÉNTICO

Psicoanalista alemana, pionera en la psicología femenina y en el enfoque socio-cultural de la personalidad. Cuestionó las ideas de Freud y propuso que las relaciones humanas y el entorno social son fundamentales en el desarrollo de la personalidad.

“Nuestro mayor conflicto no es con los demás, sino con la imagen de quién creemos debemos ser.”

Karen Horney

AUTENTICIDAD
CONEXIÓN
EQUILIBRIO
LIBERTAD INTERIOR

1

ANSIEDAD BÁSICA

Sentimiento de aislamiento e indefensión que surge en la infancia frente a un mundo percibido como hostil, y que se convierte en la base de toda neurosis posterior.

La comprensión, el vínculo y la seguridad en la infancia permiten desarrollar una persona más libre y auténtica.

Rechazo
Crítica
Falta de afecto
Inseguridad
Ambiente hostil

¿Estoy sola?
¿Soy suficiente?

Seguridad
Confianza
Pertenencia
Autoestima
Desarrollo sano

“La ansiedad básica nace cuando el niño se siente solo e indefenso en un mundo que percibe como amenazante.”

Karen Horney

2

AUTOIMAGEN IDEALIZADA vs. REAL

La brecha entre quién cree o necesita ser la persona y quién realmente es, genera una tensión interna constante que puede llevar a sentirse insatisfecho, ansioso o inauténtico.

AUTOIMAGEN IDEALIZADA
Quién creo o necesito ser

- Perfecta
- Admirada
- Sin errores
- Siempre fuerte
- Exitosa
- Aceptada por todos

La brecha genera tensión, ansiedad y autoexigencia constante.

AUTOIMAGEN REAL
Quién realmente soy

- Humana
- Con fortalezas y debilidades
- Con necesidades
- En proceso
- Valiosa tal como soy

“Mientras más grande sea la distancia entre la persona real y la idealizada, mayor será la ansiedad.”

Karen Horney

3

LAS TRES ESTRATEGIAS INTERPERSONALES

Formas de manejar la ansiedad ante los demás y relacionarse con el mundo.

ACERCARSE

Buscars aprobación y afecto complaciendo.

- Necesidad de ser querida
- Complacer a otros
- Evitar el conflicto
- Miedo al rechazo
- Se pierde la propia identidad

“Si te necesito, me aceptarán.”

ALEJARSE

Evitar el vínculo y refugiarse en la independencia.

- Distancia emocional
- Autosuficiencia excesiva
- Dificultad para confiar
- Miedo a depender
- Aislamiento

“Si no me acerco, no pueden herirme.”

ENFRENTAR

Tomar control y dominar la relación.

- Necesidad de poder
- Control y exigencia
- Competitividad
- Intolerancia a la vulnerabilidad
- Puede generar conflictos

“Si tengo el control, no me sentiré vulnerable.”

“El camino hacia la salud mental es la reconciliación entre nuestras necesidades humanas y nuestra autenticidad.”

Karen Horney



RELACIONES
SANAS



AUTOACEPTACIÓN



UNA VIDA
MÁS PLENA



FRITZ PERLS

(1893 – 1970)

EL PODER DEL AQUÍ Y AHORA

Psiquiatra y psicoterapeuta, cofundador de la terapia Gestalt.
Puso el énfasis en la experiencia presente, el darse cuenta
y la integración de las partes de la persona.



*La vida
sucede ahora,
no en el pasado
ni en el futuro,
sino en este
momento.*

1

AWARENESS — DARSE CUENTA

Tomar conciencia de lo que está ocurriendo
en el momento presente: pensamientos,
emociones, sensaciones corporales y acciones.



Pensamientos
"Qué estoy pensando"



Emociones
"Qué estoy sintiendo"



Cuerpo
"Qué sensaciones
hay en mi cuerpo"



Acciones
"Qué estoy haciendo
ahora"

*Darse cuenta es el primer paso
para poder elegir.*



2

POLARIDADES

Todos tenemos aspectos opuestos y
complementarios. En lugar de negarlos,
la Gestalt invita a reconocerlos y darles un lugar.

Exigente
Fuerte
Racional
Independiente
Controladora

Complaciente
Vulnerable
Emocional
Dependiente
Espontánea

*Las polaridades no son un problema,
sino partes complementarias de un mismo ser.*



3

INTEGRACIÓN DE PARTES

La salud emocional surge al integrar
nuestras partes aparentemente opuestas,
reconociendo que todas forman parte de nosotros.

Mi fuerza
Mi exigencia
Mi autonomía
Mi claridad

Mi sensibilidad
Mi vulnerabilidad
Mi creatividad
Mi capacidad
de amar

*Integrar no significa eliminar una parte,
sino vivirla en equilibrio y conciencia.*



4

SILLA VACÍA

Técnica experiencial donde la persona dialoga con alguien
ausente o con una parte de sí misma, para expresar lo que siente,
resolver asuntos pendientes y ampliar la comprensión.

YO

OTRA PARTE /
PERSONA

- Permite expresar emociones no dichas.
- Facilita el cierre de ciclos.
- Ayuda a escuchar otras perspectivas.
- Integra partes internas en conflicto.

*"Lo que no se dice, se repite.
En la silla vacía puedes decirlo."*



5

AQUÍ Y AHORA

La Gestalt se centra en la experiencia presente, porque es en el aquí
y ahora donde realmente podemos darnos cuenta, responsabilizarnos
y elegir cómo actuar.



Observo mi entorno



Siento lo que estoy
viviendo



Percibo mi cuerpo



Respiro y me conecto



Elijo mi próxima acción

*El pasado ya fue, el futuro aún no llega.
La vida está en este momento."*



EL CAMINO GESTALT



DARME CUENTA
Reconozco lo que es



ACEPTAR
Integro lo que siento



INTEGRAR
Une mis partes



ELEGIR
Creo nuevas posibilidades

*Más presencia
Más libertad
Más vida*



MILTON H. ERICKSON

(1901 – 1980)

EL ARTE DE DESPERTAR RECURSOS

Psiquiatra y psicoterapeuta estadounidense, creador de la hipnosis ericksoniana. Desarrolló un enfoque flexible, creativo y respetuoso, basado en la confianza en los recursos internos de cada persona.

“El inconsciente siempre está trabajando a nuestro favor.”

Milton H. Erickson

CREATIVIDAD
FLEXIBILIDAD
CONFIANZA
CAMBIO

1

HIPNOSIS ERICKSONIANA

Enfoque flexible y permisivo del trance, adaptado al lenguaje y la experiencia única de cada persona (en contraste con la hipnosis directiva tradicional).

Trance natural y cotidiano

Respeta el ritmo de cada persona

Se adapta a su lenguaje y experiencia

“La hipnosis es un estado natural de la mente que todos experimentamos.”

Milton H. Erickson

2

UTILIZACIÓN DE RECURSOS

En vez de corregir “lo que falta”, Erickson parte de lo que la persona ya trae (habilidades, experiencias, incluso síntomas) y lo reorienta a favor del cambio.

En cada persona hay recursos y fortalezas.



Habilidades



Experiencias



Incluso síntomas



Se reorientan para el cambio

“Utiliza lo que tienes, allí es donde está tu poder.”

Milton H. Erickson

3

REENCUADRE

Técnica de dar un nuevo significado a una situación, síntoma o parte interna, transformando su función sin negar su existencia.

ANTES

DESPUÉS

NUEVO SIGNIFICADO

“Mi ansiedad me detiene.”

“Mi ansiedad me avisa que algo importante para mí necesita atención.”

“No se trata de eliminar el problema, sino de darle un nuevo significado.”

Milton H. Erickson

4

COMUNICACIÓN INDIRECTA

Uso de metáforas, historias, sugestión indirecta y lenguaje simbólico para sortear resistencias conscientes y dialogar con el inconsciente.



Metáforas



Historias



Sugestión indirecta



Lenguaje simbólico

“Las metáforas abren puertas que la lógica cierra.”

Milton H. Erickson

El inconsciente entiende en imágenes, no solo en palabras.

5

CONFIANZA EN EL INCONSCIENTE COMO ALIADO

Premisa central de que el inconsciente tiene recursos propios y trabaja a favor del bienestar si se le da la oportunidad.



Procesa más información de la que imaginas



Busca tu bienestar



Encuentra soluciones creativas



Puede generar cambios profundos

“Tu inconsciente no es un enemigo, sino un aliado sabio y creativo.”

“Confía en lo proceso de tu mente. Ella sabe más de lo que crees.”

Milton H. Erickson

“Las personas no necesitan que se les arregle, sino que se les despierte lo que ya saben hacer.”

Milton H. Erickson



CONFIAR



EXPLORAR



TRANSFORMAR



SER MÁS TÚ

TU MENTE
TIENE RECURSOS
INFINITOS

CARL ROGERS

(1902 – 1987)

EL PODER DE SER TÚ MISMO

Psicólogo y psicoterapeuta humanista estadounidense.
Desarrolló la Terapia Centrada en la Persona, basada en la confianza en la tendencia natural del ser humano hacia el crecimiento, la autenticidad y la autorrealización.

"La única persona que está realmente capacitada para cambiar, soy yo mismo."
Carl Rogers

AUTENTICIDAD
ACEPTACIÓN
CRECIMIENTO
LIBERTAD INTERIOR

1

CONSIDERACIÓN POSITIVA INCONDICIONAL

Aceptar a la persona (o a una parte de sí misma) sin condiciones ni juicios, como base para que pueda cambiar genuinamente.

"Te acepto tal como eres"

Sin juicios
Sin etiquetas
Sin condiciones
Con respeto
Con calidez
Con confianza

"La aceptación crea el espacio para el cambio."
Carl Rogers

2

CONGRUENCIA

Alineación entre lo que se siente, se piensa y se expresa. La falta de congruencia genera malestar y desconexión interna.



"Ser yo mismo, en todas mis dimensiones, me conecta con una vida más plena."
Carl Rogers

3

EMPATÍA

Capacidad de comprender el mundo interno del otro (o de una parte propia) desde su propio marco de referencia, sin interpretarlo desde afuera.



- Escucho de verdad
- Me pongo en su lugar
- Comprendo su mundo interno
- Sin juzgar
Sin imponer mi opinión

"La empatía es ver el mundo con los ojos del otro, no con los míos."
Carl Rogers

4

TENDENCIA ACTUALIZANTE

Todo ser humano tiene una fuerza innata hacia el crecimiento, el desarrollo y la autorrealización, si las condiciones lo permiten.

Dentro de cada persona existe un potencial natural para crecer, sanar y convertirse en la mejor versión de sí misma.



- Buscar equilibrio
- Superar dificultades
- Desarrollar sus capacidades
- Tomar decisiones más auténticas
- Encontrar un sentido de vida

"En cada ser humano hay una tendencia natural a realizar sus propias posibilidades."
Carl Rogers

5

TERAPIA NO DIRECTIVA

El terapeuta no dirige ni interpreta, sino que acompaña, confiando en que la persona encuentra sus propias respuestas.

No digo qué hacer

Acompaño tu proceso

Confío en tus propias respuestas



"El terapeuta no es un experto que da soluciones, sino un compañero de camino."
Carl Rogers

"Lo más profundo en el ser humano es su tendencia a crecer."
Carl Rogers



ACÉPTATE



CONFÍA



CRECE



REALÍZATE

Una vida más auténtica es posible

VIRGINIA SATIR

(1916 – 1988)

“Cuando una persona se siente valiosa, puede transformar las relaciones a su alrededor.”
Virginia Satir

COMUNICACIÓN
CONEXIÓN
AUTOESTIMA
FAMILIA
CRECIMIENTO

FAMILIAS MÁS CONSCIENTES, PERSONAS MÁS PLENAS

Terapeuta familiar estadounidense, pionera en la terapia sistémica. Desarrolló un enfoque humanista y experiencial centrado en la comunicación, la autoestima y la crecimiento personal dentro del contexto familiar.

“La comunicación es un puente hacia el crecimiento y la conexión humana.”
Virginia Satir

1

COMUNICACIÓN BAJO ESTRÉS

Cuando nos sentimos amenazados o inseguros, la forma en que nos comunicamos se distorsiona, tanto en lo verbal como en lo corporal.

CULPADOR

Ataca, critica, se impone.



“Tú siempre tienes la culpa.”

Postura agresiva
Tono alto
Señala

PLACADOR

Busca agradar, evita el conflicto.



“Está bien, yo me encargo.”

Voz suave
Postura encogida
Sonríe para evitar tensión

RACIONALIZADOR

Se desconecta, intelectualiza.



“Solo hay que ver el lado lógico.”

Habla de manera fría
Evita lo emocional
Se distancia

DISTRACTOR

Cambia de tema, minimiza.



“No es para tanto, mejor veamos otra cosa.”

Ríe, bromea
Evita la profundidad
Se mueve, se desconecta

Reconocer nuestros patrones bajo estrés es el primer paso para comunicarnos de forma más auténtica.

2

ESULTURAS FAMILIARES

Técnica vivencial donde se representa físicamente la dinámica y las posturas de una familia para hacerlas visibles y trabajables.



Permite:

- ✓ Ver las dinámicas ocultas.
- ✓ Identificar roles y lealtades.
- ✓ Hacer visibles las emociones y distancias.
- ✓ Explorar nuevas formas de relacionarse.

“Lo que no se ve, no se puede cambiar. Al hacerlo visible, se abre la posibilidad de transformarlo.”

Virginia Satir

3

AUTOESTIMA COMO EJE SISTÉMICO

La autoestima no es solo individual, sino que se forma y se sostiene (o se daña) dentro el sistema familiar y sus reglas de comunicación.



4

PATRONES TRANSGENERACIONALES

Creencias, roles y “voces” que se transmiten de generación en generación sin que la persona actual les haya elegido.



Se transmiten...

- 🕒 Creencias y mensajes (“tienes que ser fuerte”, “no muestres tus emociones”)
- 👤 Roles familiares (el salvador, el responsable, el invisible)
- 🗣️ Patrones de comunicación (criticar, callar, complacer)
- 👥 Lealtades inconscientes
- 🩹 Miedos y heridas no resueltas

Al tomar conciencia, podemos elegir nuevas formas de vivir y de relacionarnos.

“La familia es el primer lugar donde aprendemos a comunicarnos con el mundo y con nosotros mismos.”
Virginia Satir



CONEXIÓN



COMUNICACIÓN
CONSCIENTE



AUTOESTIMA



SANACIÓN
FAMILIAR



NUEVAS
POSIBILIDADES

RELACIONES
MÁS SANAS
UN MUNDO MÁS
HUMANO

"La autoestima no es un lujo, es una necesidad para una vida humana plena."

Nathaniel Branden

NATHANIEL BRANDEN

(1930 – 2014)

EL PODER DE TU AUTOESTIMA

Psicólogo y psicoterapeuta canadiense-estadounidense. Fue uno de los principales exponentes de la psicología humanista y desarrolló una teoría sólida y práctica sobre la autoestima, considerándola la base de una vida plena, responsable y significativa.

"La forma en que te tratas a ti mismo establece el estándar de cómo permites que otros te traten."

Nathaniel Branden

CONSCIENCIA
RESPONSABILIDAD
AUTENTICIDAD
PROPÓSITO
LIBERTAD

1 LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA

La autoestima se construye con acciones concretas en la vida diaria.



1. VIVIR CONSCIENTEMENTE

Estar presente y ser consciente de lo que pienso, siento y hago.



4. AUTOAFIRMACIÓN

Defender mis valores, expresar mis necesidades y poner límites.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



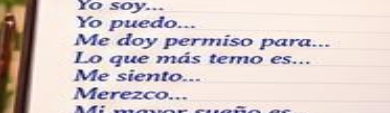
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



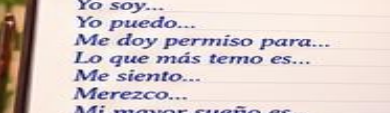
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



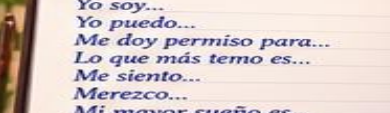
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



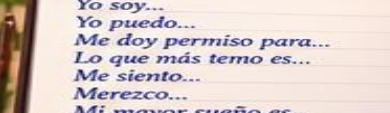
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



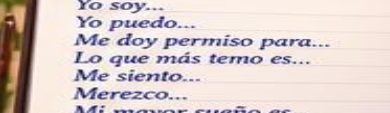
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



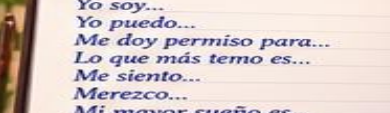
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



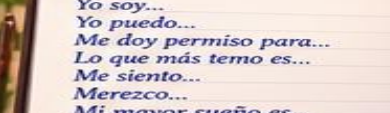
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



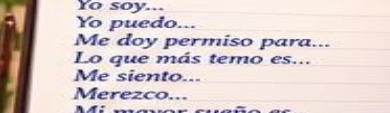
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



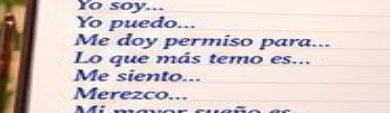
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



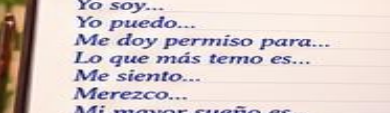
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



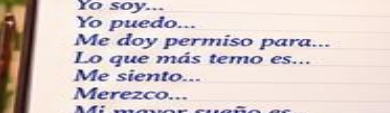
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



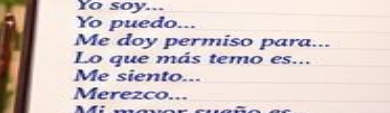
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



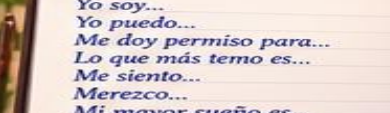
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



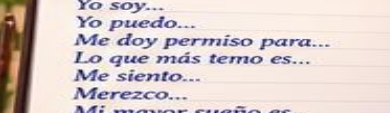
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



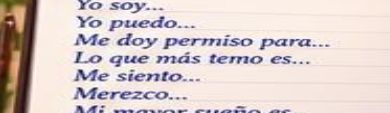
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



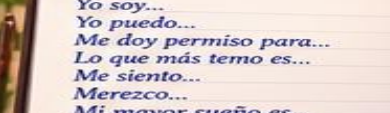
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



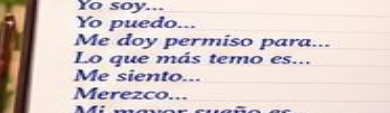
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.



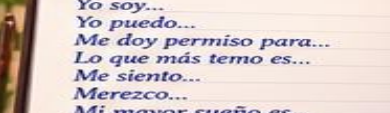
6. INTEGRIDAD PERSONAL

Actuar de acuerdo con mis valores, aun cuando sea difícil.



3. AUTORRESPONSABILIDAD

Asumir la responsabilidad de mis decisiones, acciones y resultados.



5. VIVIR CON PROPÓSITO



2. AUTOACEPTACIÓN

Aceptarme como soy, con mis fortalezas y áreas de mejora.

