

Los cuatro pilares de la AUTOESTIMA

Autoconcepto

Qué piensas de ti mismo



Autoimagen

Qué opinión tienes de tu aspecto



Pueden ser Pilares de Felicidad o los cuatro Jinetes del Apocalipsis



Autorrefuerzo

En qué medida te premias y gratificas

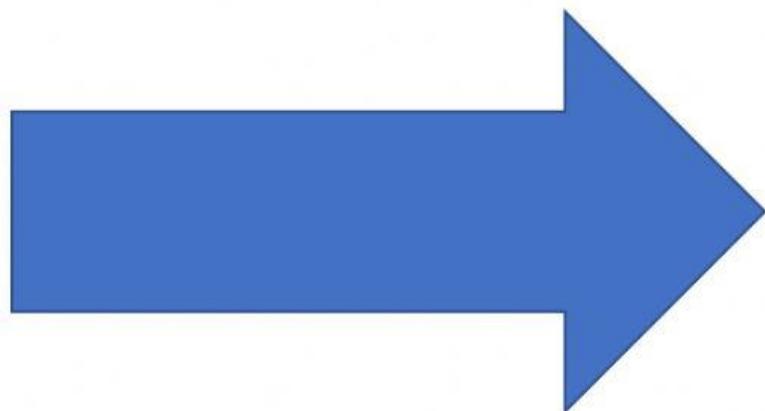


Autoeficacia

Cuánta confianza tienes en ti mismo

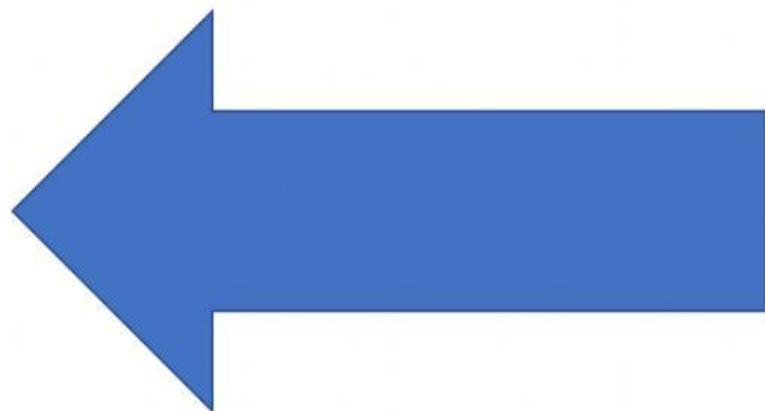


AUTOCONCEPTO



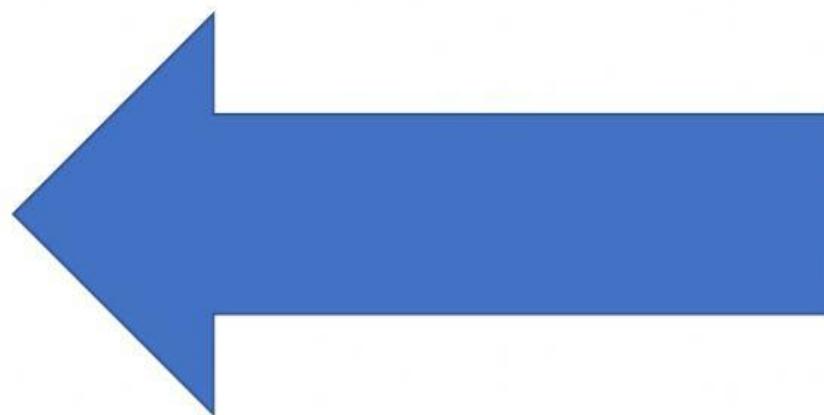
Describe lo que piensa de ti ahorita mismo o durante la semana

AUTOIMAGEN



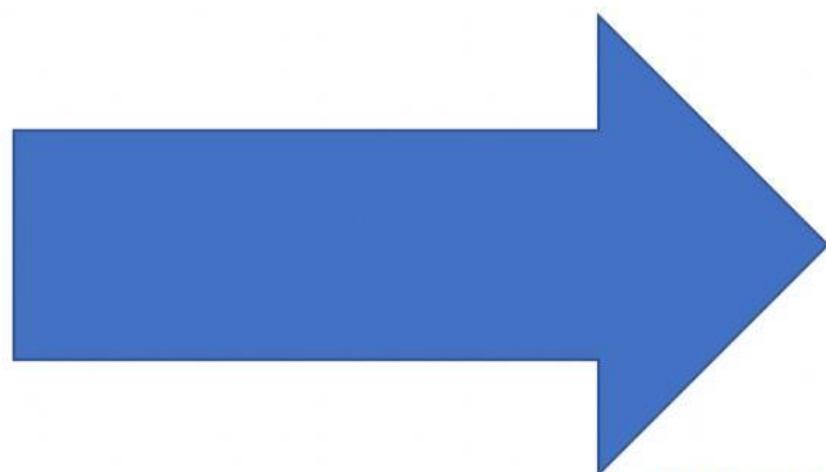
Describe lo que piensa sobre tu autoimagen lo que te gusta y lo que no te gusta

Auto refuerzo



describe si alguna vez te has premiado por tu forma de ser

Autoeficacia



Listado de 3 elogios

**LISTADO DE 3 MIS
ORGULLOS**