

**EL CICLO DE PENSAR-SENTIR-HACER**



**ALTA ESTIMA PROPIA** → **VALOR**

**BAJA ESTIMA PROPIA** → **DESÁNIMO**



La confianza de exponerse a un riesgo conocido con un propósito conocido

**VOLVER EL DESALIENTE EN ALIENTO**

**INFLUENCIAS DESALENTADORAS**

**INFLUENCIAS ALENTADORAS**

Resaltar los errores

Reafirmar cualidades

Esperar muy poco

Mostrar confianza

Esperar demasiado (perfeccionismo)

Valorar a la persona

Sobreproteger y consentir

Estimular la independencia

**EL MÉTODO "BANK"**

**B**aby steps  
(Pequeños pasos)

**A**cknowledge strengths.  
(Reconocer cualidades)

**N**udge to take the next step.  
(Impulsar a dar el siguiente paso)

**K**eep encouraging!  
(¡Seguir animando!)

**Escribir una CARTA ALENTADORA.**