



Nunca lo he hecho, o no sé hacerlo

Ante un nuevo reto busca la justificación por miedo a fracasar, se boicotea y adelanta a ese fracaso



Revisa esto, no sé si lo he hecho bien

Tienen al perfeccionismo, constantemente para justificar su valía y buscar reconocimiento

ANÁLISIS DEL LENGUAJE VERBAL DE UNA PERSONA CON BAJA AUTOESTIMA

Gracias, pero creo que NO me lo merezco

Cuando le reconocen un trabajo o algo bien hecho, agradece diciendo que cree que no se merece ese reconocimiento



Él/ella lo ha hecho mucho mejor que yo

Las personas con baja autoestima tienden a la comparación y a sentirse menos válido que los demás



Sí, claro yo lo haré, sí intentaré buscar un hueco, te lo entrego sin falta

Les cuesta comunicarse de forma clara sobre lo que sienten, piensan, tienen miedo a poner límites o decir que no a ciertas situaciones



CÓMO APRENDER A COMUNICAR DESDE LA SEGURIDAD: LENGUAJE VERBAL

EVITA EXPRESIONES QUE REFLEJEN DUDAS

No sé, tengo dudas, quizás, puede ser, quién sabe...

UTILIZA EXPRESIONES QUE TE AYUDEN A REAFIRMARTE

Puedo hacerlo, soy capaz, me siento bien, soy merecedor

EVITA EXPRESIONES NEGATIVAS

No, no debería, no está bien, está mal, nada sale bien, malo, horrible, es un fracaso...

USA EXPRESIONES POSITIVAS

Sí puedo/podemos, esto saldrá adelante, confío en que todo irá bien...

EVITA LA DISCULPA CONSTANTE

Lo siento, tenía que haberlo hecho mejor, mis disculpas...

ANTE EL ERROR, BUSCA SOLUCIONES

Estudiaré lo que ha pasado y la próxima vez saldrá mejor, estamos aprendiendo, todo tiene solución...