

Seamos más o menos conscientes, el lenguaje afecta a la forma en la que me relaciono con los demás, pero también la forma en la que me relaciono conmigo mismo/a



Cómo la comunicación refuerza mi autoestima

Es clave entender que la comunicación, el cómo me comunico con los demás, si lo hago desde una comunicación positiva o negativa, tendrá un impacto en mis relaciones con los demás, pero también conmigo mismo/a

- Tomar consciencia de cómo hablo de mí
- Cómo de positivo o de negativo es mi lenguaje
- Si me muestro cómodo/a ante los demás, o estoy en una postura cerrada
- Cómo me comunico cuando estoy en un entorno de confianza o al que apenas conozco



Cómo puedo hablarme cuando hay falta de autoestima, miedos y autoexigencia

Clara Lago, actriz



“ERA EXTREMADAMENTE PERFECCIONISTA”

“ERA EXTREMADAMENTE APEGADA AL RESULTADO”

“LA PRESIÓN, TIENE QUE QUEDAR IGUAL QUE EN EL ENSAYO O MEJOR Y A LA 1ª”

“ME BLOQUEÉ EN UNA ESCENA PORQUE LA ESCENA ERA IMPORTANTE”

“PEOR QUE EN EL ENSAYO”

“ESTABA PONIENDO MI VALÍA AHÍ”

“NO ME SALIÓ BIEN”

“HA SIDO HORRIBLE”

“SABEN QUE SOY MALA ACTRIZ”