



AUTOESTIMA

¿Cómo evitar compararme y tener autoconfianza?

Todos tenemos fortalezas y habilidades. Más allá de compararnos con los demás, hay que entender que nuestras cualidades nos complementan.

¿Qué podemos hacer si nos sentimos inseguros ante los logros de otros?

ANTES

- **Haz una lista de tus habilidades personales y laborales,** si deseas mejorar en algo, ¡trabaja en ello!
- **Considera que eres una persona única,** y comparte con el equipo tus habilidades
- **Trabaja todos los días en mejorar lo que no te gusta,** la única forma de hacerlo es con paciencia y mucha constancia ¡Sigue enfocado en tu meta!

Sé que soy buena dando instrucciones, pero entiendo que debo aprender a escuchar mejor.



DURANTE

- **Recuerda que las diferencias nos complementan**, aprovecha las competencias de los demás para enriquecer los proyectos
- **Agradece y celebra los resultados** conseguidos por todos
- **Si necesitas apoyo** para desarrollar tus habilidades, acércate con las personas que puedan impulsarte a crecer

Somos un equipo, nadie es más importante; nuestros logros son producto del trabajo de todos.



DESPUÉS

- Reflexiona lo que has podido conseguir con tus habilidades laborales y personales.
- Enfócate en tus metas personales, esta es una tarea continua. El único rival por vencer, eres tú mismo.

Sé que debo enfocarme en mis metas y logros, no en lo que hacen los demás.

