



¿CÓMO RECUPERAR LA AUTOESTIMA?

Fibromialgia y Síndrome de
fatiga crónica

Alejandra Martín Fernández

AUTOESTIMA

QUÉ ES...







**¿Quién es la
persona más
importante de
tu vida?**



Amarse a uno mismo



¿QUIÉN SOY?



¿QUIÉN SOY?

**¿Me comparo con
cómo era antes?**



QUIÉN ERA....



AUTOEXIGENCIA



**CONTROL
ACTIVAS
ALTAMENTE
SENSIBLES**





Cuidar de los demás

¿QUIÉN SOY?

¿Me gusta como soy?



No puedo hacer lo que hacía...



No puedo hacer lo que hacía...

No tengo ganas de estar con la gente...



No puedo hacer lo que hacía...

No tengo ganas de estar con la gente...

No me siento comprendido...



No puedo hacer lo que hacía...

No tengo ganas de estar con la gente...

No me siento comprendido...

No tengo deseo sexual...



No puedo hacer lo que hacía...

No tengo ganas de estar con la gente...

No me siento comprendido...

No tengo deseo sexual...

He engordado con la medicación...



No puedo hacer lo que hacía...

No tengo ganas de estar con la gente...

No me siento comprendido...

No tengo deseo sexual...

He engordado con la medicación...

Tengo problemas de memoria...



No puedo hacer lo que hacía...

No tengo ganas de estar con la gente...

No me siento comprendido...

No tengo deseo sexual...

He engordado con la medicación...

Tengo problemas de memoria...

Me irrito con facilidad...



He perdido las ganas de vivir...





Cambia la perspectiva



ACCIÓN



AUTOREFUERZO

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



AUTOREFUERZO

AUTOEFICACIA



AUTOREFUERZO

AUTOEFICACIA

AUTOCONTROL



NECESIDADES BASICAS

1 Seguridad



NECESIDADES BASICAS

1 Seguridad

2 Variedad



NECESIDADES BASICAS

- 1 Seguridad
- 2 Variedad
- 3 Relevancia



NECESIDADES BASICAS

- 1 Seguridad
- 2 Variedad
- 3 Relevancia
- 4 Amor y conexión



NECESIDADES BASICAS

- 1 Seguridad
- 2 Variedad
- 3 Relevancia
- 4 Amor y conexión
- 5 Desarrollo



NECESIDADES BASICAS

- 1 Seguridad
- 2 Variedad
- 3 Relevancia
- 4 Amor y conexión
- 5 Desarrollo
- 6 Contribución



A close-up photograph of a person's eyes, showing light green irises and dark eyelashes. The person's eyebrows are visible above the eyes. The image is slightly blurred, giving it a soft, artistic feel.

**MIRA LA FIBROMIALGIA Y EL SFC
CON OTROS OJOS**



¿CÓMO
RECUPERAR LA
AUTOESTIMA?





GRACIAS