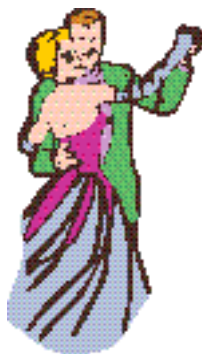


De lo que
me gustaría
hacer,



¿qué es lo
que
realmente
hago?

A veces una necesidad de
sentirnos queridos,
necesarios o a salvo de
críticas origina un
perfeccionismo excesivo o
asumir más trabajo del que
podemos, y esto demuestra
una frágil autoestima.

Al asumir dichas
obligaciones no nos
cuidamos y a la larga nos
produce malestar .

RECUERDA

- Hemos de aprender a identificar cuáles son nuestras necesidades.
- Valora cuando las necesidades son tuyas o cuando son de los demás.
- De lo que deseo hacer ¿qué llego a realizar?
- Hemos de. asumir los valores y las necesidades que nos son útiles.
- La autoestima la puedo potenciar con actitudes positivas.
- Analicemos las creencias familiares, sociales y culturales y valoremos cómo nos influyen.

© Josep Adell Guirao y M^a Luisa Rosado 1998. Permitida la reproducción siempre y cuando se cite la fuente y los autores

Es un consejo de tu enfermera



¿A QUIÉN
LE IMPORTA
LO QUE
YO HAGA?

PROGRAMA DE AYUDA A LAS
PERSONAS CON SOBREPESO



EQUIPO DE ENFERMERAS

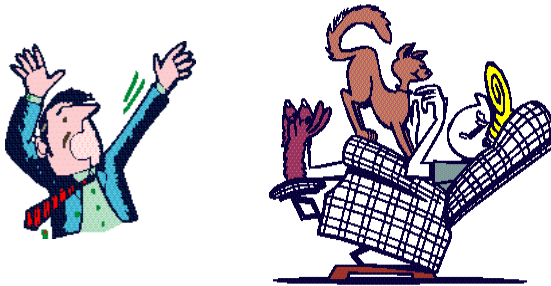
**PARA CONOCERME MEJOR
TENGO QUE SABER:**

Cuáles son mis necesidades
básicas



**PARA CONTROLAR MIS
EMOCIONES TENGO QUE SABER:**

¿Qué me altera?
¿Qué me relaja?



Desde niños afrontamos nuevas
situaciones. Y en la mayoría de
las ocasiones no aprendemos la
forma adecuada.

LOS SERES HUMANOS TENEMOS LA NECESIDAD DE:

**Sentirnos queridos y
aprobados por los demás.**



**Sentir que pertenecemos y
tenemos la aprobación de
la familia, los amigos...**

**Sentirnos bien física y
emocionalmente:**

La necesidad de autoestima.

Protegernos del dolor físico y
emocional.



Necesidad de placer
y bienestar.

Seguridad física:
techo, comida,
trabajo.

**Hay ocasiones en las que tomamos necesidades, valores,
obligaciones y deberes sin llegar a analizar si son propias y nos
valen personalmente o son de los demás.**

