

# Guía mini

## Para tener confianza maxi



Con la colaboración del prestigioso psiquiatra D. Enrique Rojas

*En estos años de tu vida, todas las experiencias y aprendizajes que tengas te ayudarán a conformar tu personalidad. Habrá momentos buenos y otros peores, pero salir reforzada de todos ellos te servirá para madurar y escribir en primera persona tu propia biografía.*

*La confianza adquiere un papel muy importante porque te ayudará a sobrevivir con éxito en el camino de la vida. ¿Tienes pareja? ¿Qué tal te llevas con tu madre? ¿Sabes cuidar a tus amigos? Para estar bien con alguien, lo primero es estar bien contigo misma. Y para eso tienes que aprender a quererte y a creer en ti. El prestigioso psiquiatra y catedrático de Psiquiatría de la Universidad Complutense de Madrid, **D. Enrique Rojas**, ha querido colaborar con Tampax® para ayudar a las jóvenes españolas a aumentar su confianza en sí mismas.*

**Regla de oro: Confía en ti**

falda mini, confianza maxi.



¿Has sentido alguna vez que tu confianza se tambalea?

Te damos 10 claves para reforzar tu confianza

1

Realiza un juicio personal sobre ti misma. **Analiza lo que tienes y lo que te falta.** Lo positivo y lo negativo. Mirando hacia el pasado y el presente, esta balanza se tiene inclinar hacia el lado positivo dibujando una gráfica ascendente en la que las ganancias compensen a las pérdidas.

Acepta las limitaciones, los fallos y los errores. **Piensa que siempre estás a tiempo de cambiar** y, con esfuerzo, puedes corregir y modificar lo que no ha ido bien hasta este momento.

2

falda mini, confianza maxi.

Para tener un buen nivel de autoestima es necesario asumir el aspecto físico: **acepta tu cara, porque es el espejo del alma, y el cuerpo en su conjunto**. A veces tenemos defectos que afean nuestra estética pero siempre podemos sacarle partido y explotar nuestro lado más femenino tanto del cuerpo como de la cara. Todo en ti es hermoso porque eres única. Si lo descubres y lo muestras, los demás también lo percibirán así.

3

Unos días estás alegre y, al siguiente, vives un drama existencial. **Para evitar este vaivén emocional es importante encontrar un equilibrio psicológico**. Para alcanzarlo procura trabajar los siguientes elementos: la superación, no dejes proyectos a medias ni permitas que la pereza se imponga a tu voluntad; la memoria, aprendiendo de experiencias pasadas; el pensamiento, razonando antes de actuar; y el lenguaje, expresándote conforme a tu interior.

4

# 5

Los que están a nuestro alrededor nos ayudan a mejorar nuestra autoestima. Por eso **es importante fomentar las relaciones sociales y, en especial, cuidar la amistad**. Ten empatía, aprende a ponerte en el lugar del otro, y a escuchar los problemas de los demás. Las personas más tímidas, tienen aquí un reto importante: aprender a comunicarse con los demás.

La cultura es libertad. **Despierta tu curiosidad por aprender**. Proponte descubrir algo nuevo cada día y, al acostarte, reflexiona sobre lo que has aprendido.

# 6

falda mini, confianza maxi.

# 7

Encuentra tu realización personal en el trabajo. Ahora te toca dedicarte a fondo en los estudios para el día de mañana encontrar un puesto de trabajo que te satisfaga. Pero recuerda que **los triunfadores son los que saben disfrutar de su trabajo.**

# 8

La autoestima tiene cuatro pilares esenciales que deben equilibrarse: **madurez, amor, trabajo y cultura.** No te obsesiones con uno de ellos. Procura desarrollar los cuatro poco a poco.

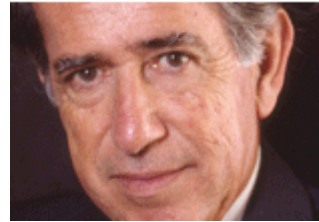
# 9

Eres única. Un error frecuente que suele bajar la autoestima es compararse con los demás. Entonces surge la envidia que significa “sentir tristeza ante el bien ajeno”. ¡Dale la vuelta a ese argumento! En lugar de apenarte por lo bueno de los demás, **trata de copiar los ejemplos sanos y atractivos de los demás**. Eso sí, imítalos siempre en la medida de tus posibilidades y conservando siempre tu propia personalidad.

Para tener autoestima también es importante tener una mirada comprensiva, **indulgente y tolerante, contigo misma y con los demás**. No seas excesivamente crítica contigo ni con las personas que te rodean. Y recuerda que siempre puedes hacer algo positivo por los demás.

# 10

El **equipo de Tampax®** ha contado con la colaboración de prestigioso doctor **D. Enrique Rojas**, catedrático de Psiquiatría de la Universidad Complutense de Madrid y Director



del Instituto Español de Investigación de Psiquiatría. El Dr. Rojas es considerado un **'médico del Alma'** cuya misión es bucear en el interior de sus pacientes para descubrir qué se esconde en los rincones más íntimos de la personalidad y resolver así los problemas de la psique.

Tampax® se preocupa por las jóvenes de hoy y trabaja para que se sientan seguras, sean capaces de ser ellas mismas e incluso puedan vestir con **la falda más mini teniendo confianza maxi todos los días del mes.**

## **TAMPAX®+femenina TAMPAX®+salud TAMPAX®+seguridad**

La mujer de hoy es cada día más exigente y sabe lo que quiere. Tampax® mejora constantemente y trabaja para cuidar de los aspectos que a ella más le importan. Por eso, ha creado tres categorías que pretenden satisfacer las necesidades de la mujer más actual: **Tampax®+femenina**, que reconoce la belleza genuina de cada mujer, **Tampax®+ salud**, que se preocupa por su bienestar integral y **Tampax®+ seguridad**, que pone a su servicio innovación constante y más de 50 años de experiencia.

falda mini, confianza maxi.