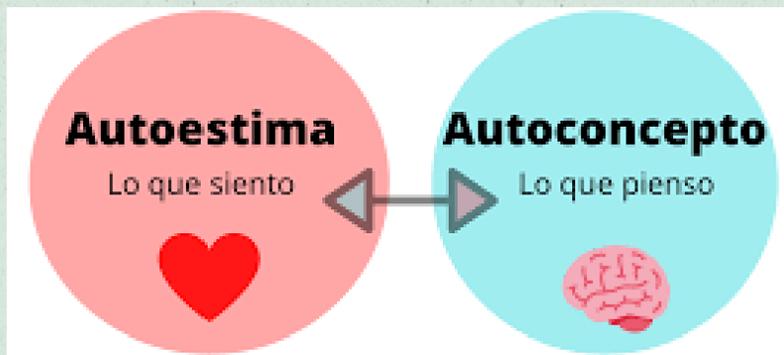


Guía

# LA AUTOESTIMA

La base de una buena salud mental es la mejora de tu autoestima

La autoestima es el aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo y el autoconcepto es la opinión, el concepto o la impresión que la gente tiene de sí misma.



## IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

Nos ayuda a sentirnos mucho mejor con nosotros mismos.



## IMPORTANCIA DEL AUTOCONCEPTO

Es esencial para la formación de la personalidad



## CONSEJOS ÚTILES



Ama lo que haces

Dedícate tiempo

Sé positivo

Haz ejercicio

Cuida las relaciones

## PIDE AYUDA

Nos hace más honestos, para cuando seamos nosotros los que tenemos que ayudar a alguien.



Álvaro Joaquín Yafac Castro 2do B de secundaria