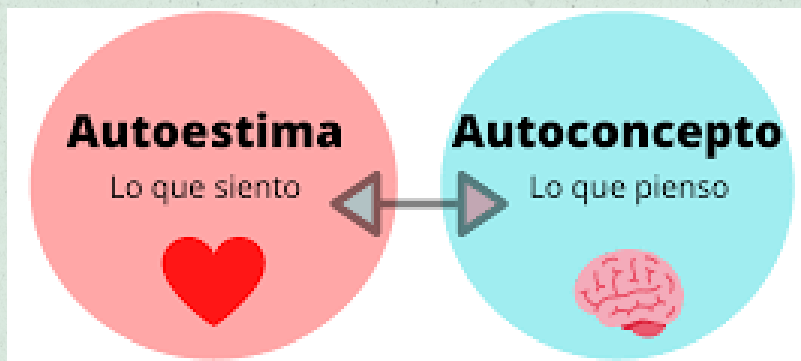


Guía

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