



EL AUTOCONCEPTO

y

LA AUTOESTIMA

EL AUTOCONCEPTO

las percepciones del individuo sobre sí mismo, las cuales se basan en sus experiencias con los demás y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta, así como el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual



“ El amor propio es la base de una buena salud mental. ”

CÓMO MEJORAR TU AUTOESTIMA

- Busca y encuentra el origen de tu baja autoestima.
- Hazlo, inténtalo aunque puedas fracasar.
- Sustituye tus objetivos por valores.
- Identifica tus fortalezas.
- Convierte tus pensamientos negativos en respuestas racionales.
- Sépárate de tus miedos.

Ama lo que hagas

Dedícate tiempo

Sé positivo

Haz ejercicio

Cuida de tus amigos

2 miradas MEJORA TU AUTOCONCEPTO



me quiero