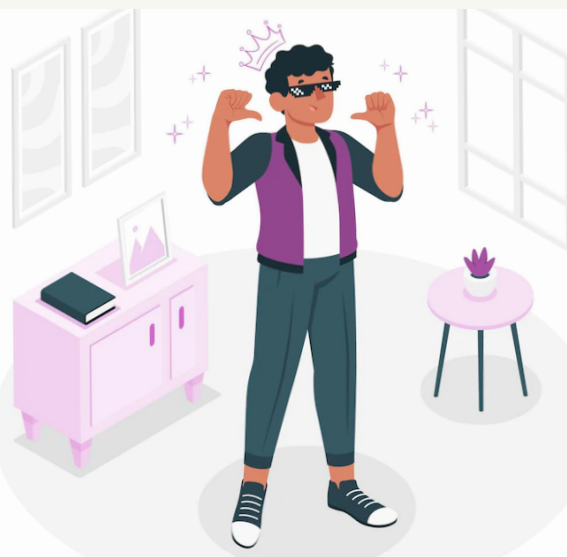


# LA AUTOESTIMA

PRIMERO AMATE A TI MISMO

## ¿QUE ES LA AUTOESTIMA

Es la valoración y percepción que tenemos de nosotros mismos.



## ¿CUAL ES LA IMPORTANCIA DE TENER UN BUEN AUTOESTIMA

Nos ayuda a desarrollar confianza y seguridad en nosotros mismos.

## CONSEJOS PARA TENER UN BUEN AUTOESTIMA

- a) **Autocuidado:** Tiempo para actividades placenteras y cuidado físico
- b) **Aceptar fortalezas y debilidades:** Celebrar logros y buscar crecimiento personal.
- c) **Evitar comparaciones sociales:** Enfocarse en progreso personal.
- d) **Cultivar pensamientos positivos:** Desafiar la autocrítica y practicar gratitud.
- e) **Establecer límites saludables:** Decir "no" y priorizar bienestar emocional.
- f) **Buscar apoyo:** Compartir con personas de confianza y considerar ayuda profesional.

**Resumen:** El mejorar la autoestima es un proceso continuo que requiere práctica y atención constante.