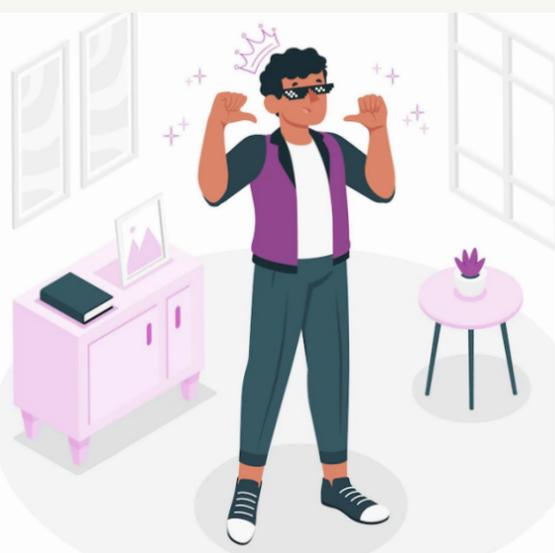


# LA AUTOESTIMA

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.