

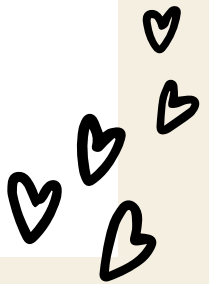
AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos. Se construye y refuerza cada día, así que es muy importante trabajarla para poder construir nuestros sueños y tener una vida más feliz



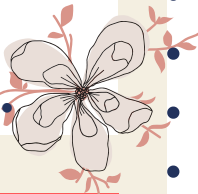
¿COMO MEJORAR TU AUTOESTIMA?

- DEJA DE CRITICARTE, JUZGARTE Y COMPARARTE
- RECONOCE Y CELEBRA TUS ÉXITOS
- AGRADECE CADA DÍA LO QUE TIENES
- CREE EN TI Y LUCHA POR LO QUE QUIERES
- SE TU MAYOR APOYO
- NO TRATES DE GUSTAR Y AGRADAR A TODO EL MUNDO



FRASE MOTIVADORA

"La belleza comienza en el momento en que decides ser tú misma".



TIPOS DE AUTOESTIMA

- Autoestima alta y estable
- Autoestima baja y estable
- Autoestima alta e inestable
- Autoestima baja e inestable

ENSEÑANZA

Tener buena autoestima nos ayuda a sentirnos mucho mejor con nosotros mismos y actuar como más motivación. Por lo tanto, una buena autoestima puede ayudarnos a: Conocernos, aceptarnos y aceptarnos tal y como somos.

