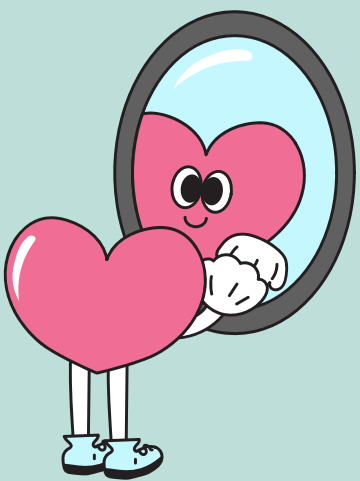


IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración y percepción positiva o negativa que una persona tiene de sí misma, basada en sus pensamientos, sentimientos y experiencias personales.

Consejos para mejorar la autoestima



PRACTICA LA AUTOCOMPASIÓN

Trata de ser amable contigo mismo, especialmente en momentos de fracaso o error. Reconoce tus imperfecciones sin juzgarte duramente y date el mismo apoyo que ofrecerías a un amigo.

ESTABLECE Y ALCANZA METAS REALISTAS

Define objetivos alcanzables y trabaja progresivamente hacia ellos. Celebrar tus logros, por pequeños que sean, puede fortalecer tu sentido de competencia y valía personal.



CUIDA TU SALUD FÍSICA Y MENTAL

antén una rutina de ejercicio regular, una alimentación equilibrada y suficiente descanso. Practicar actividades que reduzcan el estrés, como la meditación o el yoga, también puede contribuir a una mejor autoestima.

RODÉATE DE PERSONAS POSITIVAS

Relaciónate con personas que te apoyen, te motiven y te hagan sentir bien contigo mismo. Evita aquellas que tiendan a ser negativas o críticas destructivas.



ACEPTA Y RECONOCE TUS EMOCIONES

Permítete sentir y expresar tus emociones sin reprimirlas. Reflexionar sobre tus sentimientos y entender por qué te sientes de cierta manera puede ayudarte a conocerte mejor y a aceptar todas las partes de ti mismo.