

Autoestima





Si tu día está
amargo
sacúdelo
un poco

a veces el azúcar está en el fondo.












¿Qué es autoestima?

La capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse como es.



Características de la autoestima alta:

-  Tener ganas de aprender y probar algo nuevo.
-  Ser optimista con respecto al futuro.
-  Establecer objetivos y metas.
-  Ser responsable de los propios actos.
-  Aprender de los errores.
-  Tener estabilidad emocional.
-  Ser capaz de decir sí o no.
-  Saber amarse como ser humano.
-  Ser sensible ante la necesidad de los demás.

Características de la autoestima baja:

- ☹️ Sentir angustia.
- ☹️ Sentir temor.
- ☹️ Sentimientos de inseguridad y vergüenza.
- ☹️ Falta de confianza en sus propias capacidades.
- ☹️ Sentir que no tiene valor.
- ☹️ Sentir desesperanza.



Cómo fomentar mi autoestima:

- 😊 Sustituye los pensamientos negativos por pensamientos positivos.
- 😊 Fíjate metas y ponte como objetivo lograrlas.
- 😊 Considerar errores como oportunidades de aprendizaje.
- 😊 Prueba cosas nuevas que sean de tu interés.
- 😊 Cuida tu salud física y tus emociones.
- 😊 Disfruta del tiempo con las personas que amas.
- 😊 Sé creativo y confía en ti.

**Lo Que Más Importa
Es Cómo Te Ves A Ti Mismo**

