



# Autoestima y amor propio

La autoestima se basa en sentirse amado, escuchado, valorado, entendido, comprendido, abrazado por mí mismo...

## AUTOESTIMA

Cuando hablamos de autoestima nos referimos a:

**Autoconcepto:** Es lo que piensas de ti mismo.

**Autorreforzamiento:** Se refiere a tu capacidad de darte gusto.

**Autoimagen:** Es que tanto me gusto o no.

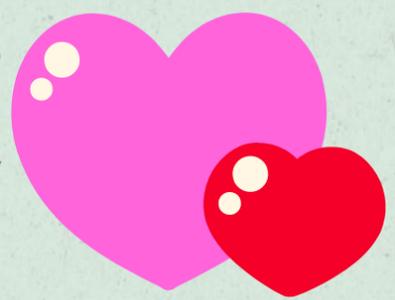
**Autoeficacia:** Que tanta confianza tienes en ti mismo.



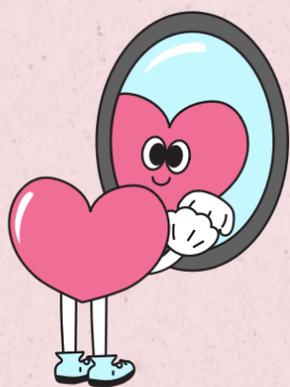
- La autoestima se relaciona con el amor, una persona que tiene autoestima se le nota, se puede relacionar con los demás de una manera más funcional.
- La base de una buena salud mental es la mejora de tu autoestima.
- La autoestima mejora el duelo afectivo y la pérdida, ya que sirve como un moderador para que ese proceso de duelo se lleve adelante más fácil.
- La persona con autoestima entiende que se tiene que sentir bien, entonces toma todo aquello que le sirve para el desarrollo de su potencial humano.

## AMOR PROPIO

- Quererse uno mismo es cuidarse no solo físicamente sino también psicológicamente.
- Las personas que se quieren a sí mismas son asertivas, sinceras y eso facilita cualquier tipo de comunicación, sienten que son queribles.
- La persona que se quiere así misma es capaz de poner límites.
- Las personas que se quieren a sí mismas tratan de estar el mayor tiempo posible bastándose a sí mismas y no le tienen miedo a la soledad.



## Consejos para elevar tu nivel de autoestima



- No te compares
- Acéptate y perdónate
- Trátate con respeto
- Regálate tiempo
- Cada noche antes de acostarte haz tu recuento de bendiciones y éxitos del día.

## Claves para aumentar la autoestima



**Mejora tu autoconcepto:** Esto lo logras buscando todas tus fortalezas y cualidades, todo lo que has logrado.

**Recuerda:** Lo que te pasó en el pasado hay que arreglarlo en el presente.

**Toma en cuenta:** Depende de ti la nueva imagen que quieras tener de ti mismo.

Las palabras tienen poder... valgo mucho, merezco mucho, me quiero, me valoro, me respeto, me doy mi lugar, la felicidad está en mí no en otra persona, mientras no estés feliz contigo mismo, no vas a estar feliz con nadie.