



# ¿CÓMO POTENCIAR UN AUTOESTIMA SANA?

**Conocemos que Autoestima alude a la percepción que cada persona tiene de sí mismo.**

## TIPS!

- **Confía en tí siempre.**
- **Acéptate tal y como eres.**
- **No te compares con los demás.**
- **Evita el perfeccionismo.**
- **Reconoce tus defectos y virtudes.**
- **Evita la aprobación de los demás.**
- **Sé empático.**
- **No le temas al fracaso.**
- **Aprende de tus errores.**
- **Fíjate metas.**
- **Evita decir y pensar cosas negativas de tí y el resto.**
- **Sé independiente en todo ámbito.**



# Cualidades de Personas con Autoestima Sana

- **Suelen ser personas contentas, enérgicas la mayoría del tiempo.**
- **No le temen al contacto social.**
- **Suelen tener metas claras y proyectos.**
- **Suelen ser personas autosuficientes.**
- **Cuentan con independencia afectiva.**
- **Suelen ser empáticos y solidarios.**
- **Reconocen sus debilidades y fortalezas.**
- **Afrontan retos y dependen de ellos.**
- **Son personas que están en armonía con sus pensamientos, sentimientos y cuerpo.**
- **Suelen ser personas más felices.**



Yanira Sánchez Cáceres.  
Psicóloga en formación.

Octubre 2020.