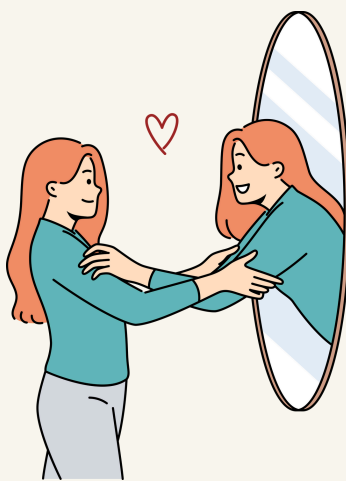


# Amor propio: Conecta contigo mismo

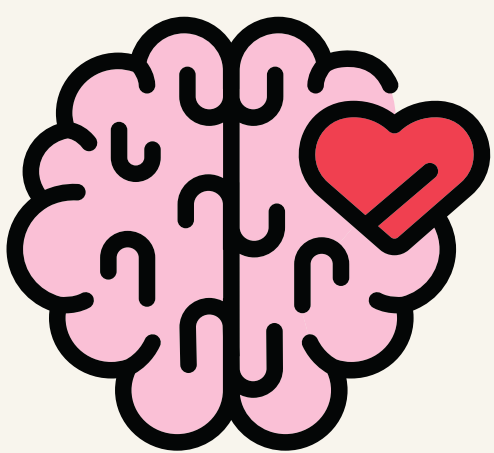
## Una definición

Entendemos por amor propio (autoestima) al conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que tenemos relacionados a nosotros mismos.



## Importancia

- Contribuye a aceptarnos tal como somos.
- Rápida adaptación a nuevas circunstancias.
- Ayuda al crecimiento personal.
- Mejora la asertividad.
- Contribuye a alcanzar metas y objetivos.
- Aumenta la autoconfianza.
- Favorece el establecimiento de relaciones interpersonales.



## ¿Cómo podemos mejorarla?

- **Autoconocimiento:** Reflexiona sobre tus valores, creencias, fortalezas y debilidades.
- **Autoaceptación:** Evita ser autocrítico, trátate con amabilidad, como tratarías a un amigo.
- **Desafía pensamientos negativos:** Identifica y cuestiona los pensamientos negativos y autocríticos, reemplázalos por afirmaciones positivas y realistas.



- **Celebra tus logros:** celebra tus éxitos, así sean pequeños, esto refuerza una imagen positiva de ti mismo y aumenta tu motivación.
- **Aprende a decir no:** Establece límites saludables y aprende a decir no cuando sea necesario.
- **Autocuidado:** Realiza una lista de actividades que te gusten, que sí o sí debas realizar y que sean innegociables, para que puedas conectar contigo mismo.

