

En conmemoración al 10 de octubre


Día mundial de la Salud mental

Hablemos de:

AMOR PROPIO

cómo mejorar la imagen que tienes de ti

El amor propio es el conjunto de emociones y pensamientos que están asociadas a la autoevaluación que una persona hace sobre sí misma



El amor propio es la base de una buena salud mental.



CONSEJOS

Aunque no existe una receta mágica para mejorar el amor propio, existen ejercicios y actividades para comenzar a construir una imagen positiva sobre ti. Por ejemplo:



PIDE AYUDA SI LO NECESITAS



Autoconocerse: Se puede iniciar por medio de un procedimiento psicoterapéutico.

Autocuidado: Priorizar nuestras necesidades hará que nos valoremos más a nosotros mismos y que aceptemos esas cosas que debemos hacer por nosotros mismos.

