



**SI QUIERES
ENCONTRAR
AL AMOR DE TU
VIDA...
MIRATE EN UN
ESPEJO**

**VIVIANA LIZBETH
GARCIA MORENO**

**8°
ADMINISTRACION DE
EMPRESAS**

AUTOESTIMA

Es el amor que una
persona tiene por sí
misma



Aprecio
auténtico de
uno mismo
como ser
humano

SENTIMIENTO INTIMO DE VALIO PERSONAL

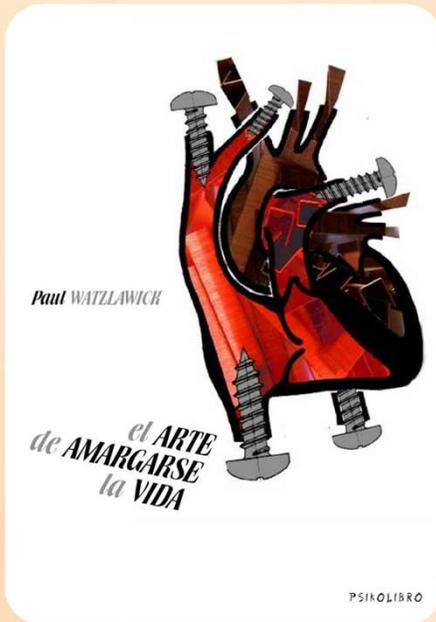


¿Por qué es importante tener buena autoestima?

- Es la base de una buena salud mental
- Es el núcleo del equilibrio emocional



Algunas personas tienen ... El "Arte de Amargarse" la Vida

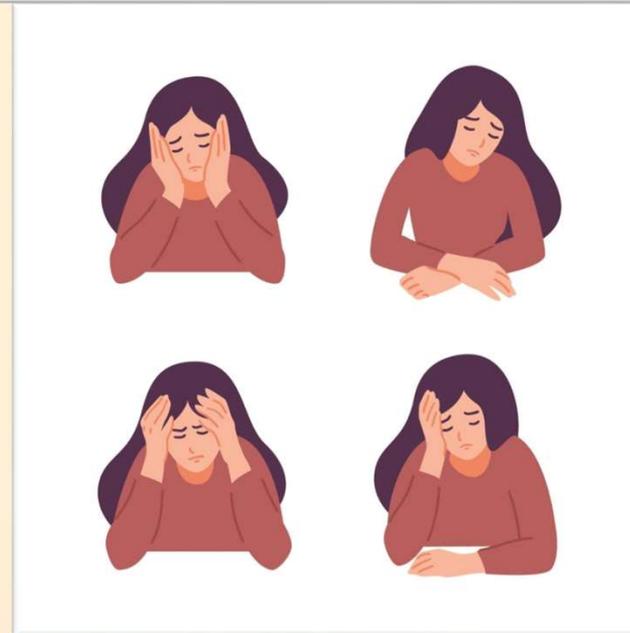


- **Se desvalorizan constantemente**
- **Se anticipan al futuro negativamente**
- **Se exigen más de lo razonable**
- **No se perdonan los errores**
- **No controlan su vida**
- **No expresan sus sentimientos con naturalidad**



Principales características de una persona con BAJA autoestima

- • Apática, temerosa, angustiada.
- • Tiene complejo de inferioridad o superioridad.
- • Insegura, sin iniciativa.
- • Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente.
- • Tendiente a vivir de la opinión ajena.
- • Desconfía de sí mismo y de los demás.



VOCES INTERIORES

Autosabotaje de la baja autoestima

Soy una inútil

No tengo nada importante que decir

No hago nada bien

Te mereces que te trate así

Siempre me sale todo mal

Hay demasiadas cosas de mi que no me gustan

