Centro Mujer y Salud

Edificio Principal
Oficina A-234
Recinto de Ciencias Médicas
Río Piedras, PR 00935

(787)758-2525
Exts. 1368, 2284

Línea directa
(787)753-0090

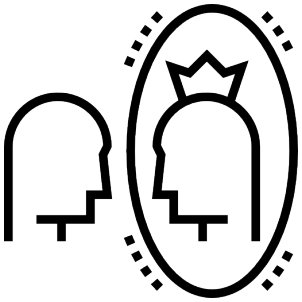
centromujerysalud.rcm.upr.edu

Dra. Edna Pacheco-Acosta
Directora
Editora BoletinA

Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán
Directora Asociada
Editora Asociada BoletinA

Sa. Alexandra Fontánez-Gago
Asistente de Administración

El amor propio, clave para la salud



- La autoestima es la relación que establecemos con nosotras mismas, es la imagen de nuestra persona, el aprecio y confianza que nos tenemos.
- Tener una buena autoestima es algo esencial para disfrutar de una vida más plena, saludable y satisfactoria.

Claves para fortalecer tu autoestima

- **Tú eres tú:** Uno de los primeros lemas que tienes que grabarte en la mente es que tú eres tú, por lo que tienes que aprender a amar y respetar a esa persona que eres.
- **Cultiva tus inquietudes y tu pasión**: Para fortalecer la autoestima es importante que te gustes y que te guste la vida que llevas.
- **La prioridad eres tú**: Si empiezas a conquistar tu lugar en tu vida, comenzarás a sentirte mejor contigo misma y a disfrutar de una mayor autoestima.
- **Cultiva una visión optimista de ti misma**: Para mejorar tu autoestima es importante que dejes de ser tu peor juez. La autocrítica siempre está bien cuando es constructiva.
- **Aprende a perdonarte, nadie es perfecto**: Vivimos en una sociedad con un nivel muy elevado de auto exigencia. Aceptar las imperfecciones y abrazarte a ellas es algo muy sano.

Practica el amor propio

- Es probable que seas muy consciente de cuáles son tus áreas a mejorar. Es importante que dediques tiempo para recordar lo positivo que hay en ti. Evidentemente no eres perfecta, pero tienes grandes cualidades.
- Haz el siguiente ejercicio:
  - Escribe los **halagos** que normalmente te dice la gente que te quiere.
  - Escribe las **virtudes** que tú consideras que tienes.
  - Anota todo aquello por lo que te sientes **orgullosa**, todos los logros o metas que has cumplido a lo largo de tu vida.
  - Ahora, coloca esta **lista** en la nevera, en el espejo o en tu escritorio para recordar siempre que eres una persona muy especial.

** El lenguaje femenino hace referencia a todas las personas.*

Las personas con alta autoestima tienden a cuidarse más: comiendo sanamente, haciendo ejercicio físico y descansando, por tanto gozan de mejor salud.

Referencias:
Parentéspsis (2019).
Psicología Online. (2018).