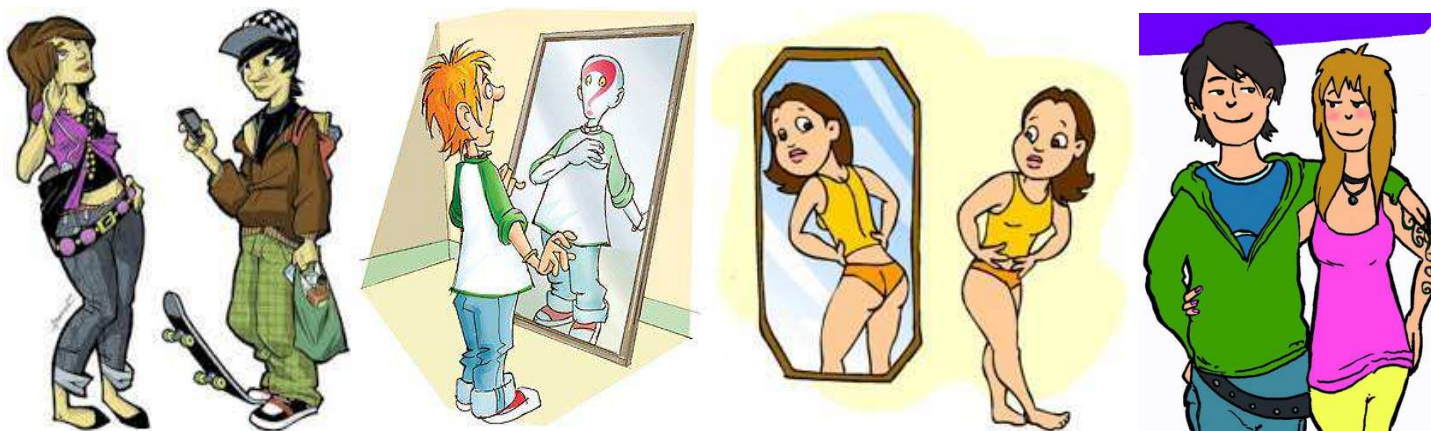


Taller vivencial de Autoestima para Adolescentes

"Quien soy, quien es mi mejor amig@"

Taller impartido por Diana Iglesias Sáenz, enfermera pediátrica, licenciada en psicología sistémica y familiar.



La **autoestima** en palabras simples es la **capacidad de quererse a sí mismo**, y aceptarse tal cual es con tus defectos y tus virtudes, buscando siempre la mejora personal cada día. Una buena autoestima nos brinda beneficios en nuestra salud y calidad de vida. Nos permite desarrollarnos creativamente, afrontando los problemas y capacidades potenciando todos los recursos que poseemos...

Un espacio para conocerme y crecer a través de un viaje hacia mi mundo personal, mis recursos, mis fortalezas, el sinfín de posibilidades en las que solo tengo que creer para hacerlas realidad... siendo posible aumentarla pues sin duda no es estática...

Descubre, aprende a quererte, siéntete, valórate, conócete, cuídate, ámate...