

Autoestima y autoconfianza

CELEBRANDO LA EXPERIENCIA
Y LA SABIDURÍA



FUNDACIÓN
Juan Cruzado

25 años

PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

Índice

- 01** **Introducción**
- 02** **¿Qué son?**
- 03** **¿Por qué son tan importantes cuando nos
hacemos mayores?**
- 04** **¿Cómo podemos mejorarlas?**
- 05** **Recuerda**

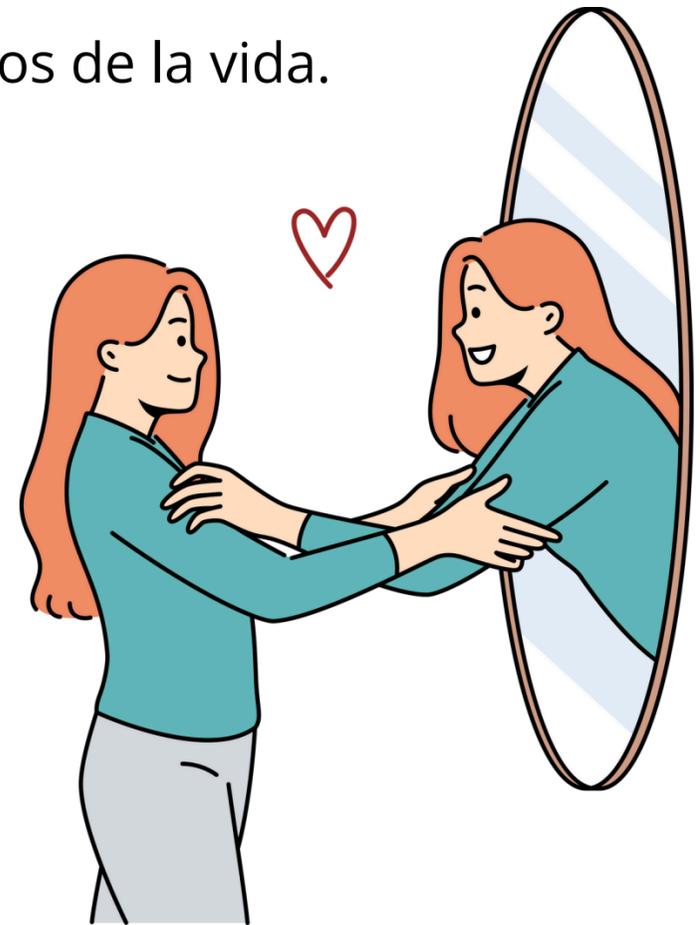
INTRODUCCIÓN

- La edad trae muchas experiencias y aprendizajes.
- Una de las claves de la plenitud se encuentra en una buena autoestima y autoconfianza.
- Todos, sin importar la edad, merecemos sentirnos valiosos y seguros de nosotros mismos.



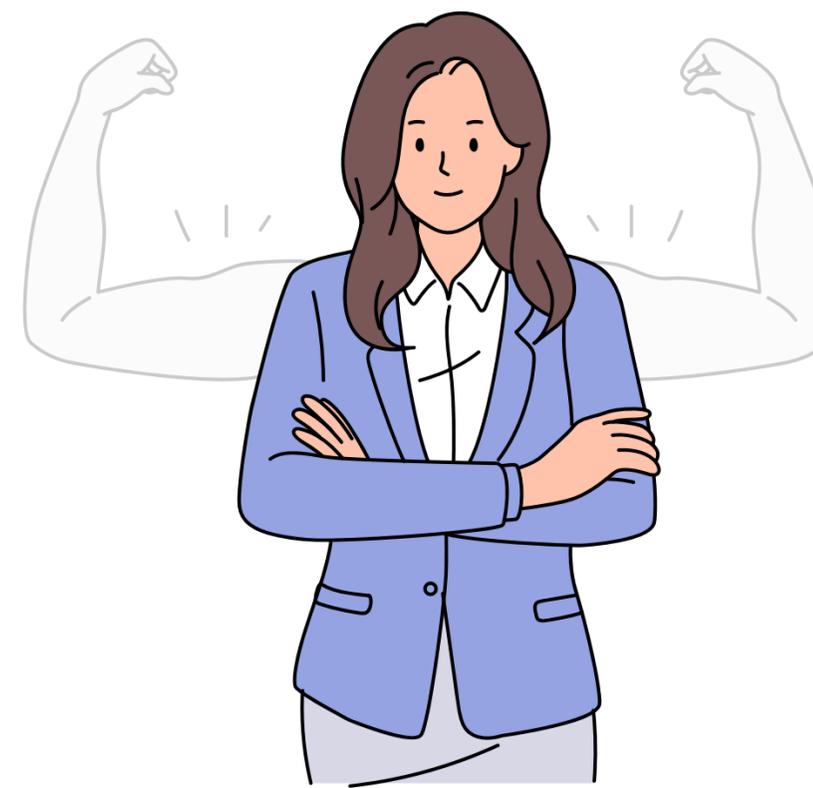
¿Qué es la autoestima?

- Es la valoración que tenemos de nosotros mismos.
- Es importante protegerla y potenciarla.
- Influye en cómo nos enfrentamos a los nuevos retos y cómo disfrutamos de la vida.



¿Qué es la autoconfianza?

- Es la confianza en nuestras propias capacidades.
- Nos ayuda en la toma de decisiones importantes y en la seguridad con la que afrontamos los retos de la vida.
- Se puede cultivar con pequeños gestos a lo largo de nuestra vida.



¿Por qué es tan importante cuando nos hacemos mayores?

- Fortalecer la autoestima y la autoconfianza ayuda a mejorar la salud mental y emocional.
- Ayuda a mejorar nuestras relaciones sociales.
- Mejoran la independencia de la persona y potencia su bienestar.



¿Cómo podemos mejorarlas?

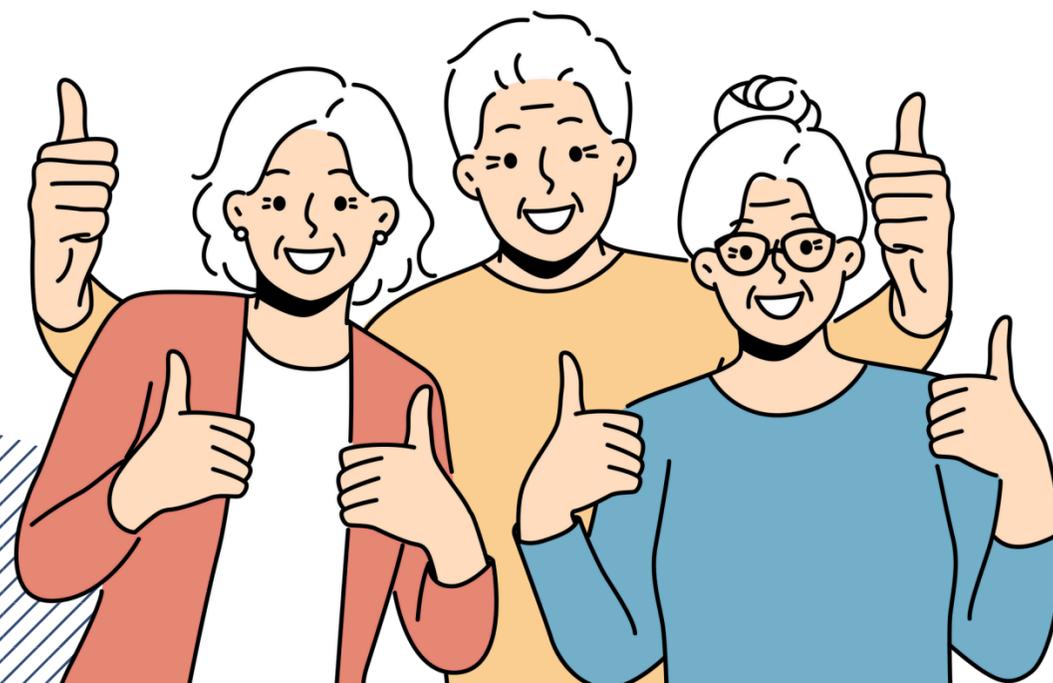
- Reconoce y celebra todos tus logros, ¡no les quites importancia!
- Cuida tu salud física y mental, mantente activa o activo y comparte momentos.
- Aprende cosas nuevas, no te limites y explora nuevas actividades.
- Rodéate de personas que te apoyen y te ayuden a seguir creciendo.



RECUERDA

- Nunca es tarde para aprender a quererse o hacerlo un poquito más.
- Somos únicos e irrepetibles (¡Y menos mal!).
- Cada arruga cuenta una historia, ¡apréciala!

ERES UNA PERSONA VALIOSA Y MERECEES LO MEJOR



GRACIAS

¡CELEBRA TU HISTORIA!



FUNDACIÓN
Juan Cruzado

PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

25 años

