

qwertyuiopasdfghjklzxcvbnmq  
wertyuiopasdfghjklzxcvbnmqw  
ertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwer  
tyuiopa  
qwerty  
uiopasd  
wertyui  
opasdfg  
rtyuiop  
asdfghj  
yuiopas  
dfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdf  
ghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfgh  
jklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjkl  
zxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzx  
cvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcv  
bnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbn  
mqwertyuiopasdfghjklzxcvbnm  
qwertyuiopasdfghjklzxcvbnmq  
wertyuiopasdfghjklzxcvbnmqw

**Guía Autoestima Baja**

Daniel Molina Psicología Online

[www.molinapsicologiaonline.com](http://www.molinapsicologiaonline.com)

### **¿Qué es la autoestima baja?**

La autoestima baja es producto de una percepción negativa de nosotros mismos, de nuestra apariencia física, de nuestras aptitudes laborales, sociales y vitales. Es importante vivir respetando nuestras diferencias y nuestros propios valores con tal de que nuestra percepción de nosotros mismos sea más positiva y saludable.

### **¿Qué características conforman una autoestima baja?**

- No tener metas concretas.
- No generar ideas de progreso.
- Vivir con sensación de aburrimiento.
- Estados de depresión. Poco entusiasmo.
- Poco sentido del humor, predominio de la tristeza.
- Creencia que la vida tenga sentido ni trascendencia.
- No aceptar la realidad.
- Timidez, introversión.
- Conversación pobre y sin entusiasmo.
- Prefieren que otros hablen de sus éxitos.
- Dificultad para socializarse.
- Personas asiladas, calladas y huidizas.
- Dificultad de integración al grupo.

### **¿Qué nos aportará pedir ayuda profesional para aumentar nuestra autoestima?**

La terapia destinada a elevar la autoestima trabaja con la premisa de aceptarnos a nosotros mismos, tal y como somos, con nuestros defectos y virtudes. La autoestima puede mejorar a través de un conocimiento profundo de nosotros mismos, superando las situaciones que nuestra autoestima se vio dañada.

### **¿Cuándo pedir ayuda?**

Es positivo cuando padecemos autoestima baja buscar ayuda profesional. Mediante terapia podemos aumentar nuestro nivel de autoestima, conociendo aquello que nos hizo daño, y nos ha inculcado una percepción negativa de nosotros mismos, y con ello poder evolucionar a una visión de nosotros positiva y una vida más plena.

Si te sientes identificado en algo de todo lo expuesto, no dudes en llamarnos y te escucharemos, te orientaremos y te ayudaremos desde una vertiente humana y profesional.

Podrás encontrarme en mi página web:

[www.molinapsicologiaonline.com](http://www.molinapsicologiaonline.com)

O puedes escribirme en las siguientes direcciones

[info@molinapsicologiaonline.com](mailto:info@molinapsicologiaonline.com)

[dmolinasu@gmail.com](mailto:dmolinasu@gmail.com)

### **Daniel Molina Psicología Online**

([www.molinapsicologiaonline.com](http://www.molinapsicologiaonline.com))

Desde mi página web, ofrezco terapia psicológica on-line a través de chat o videoconferencia, asesoramiento psicológico, terapias a domicilio, peritaje psicológico y asesoramiento psicológico judicial.

Si habéis reconocido en vosotros algunos de estos síntomas, y creéis que podéis padecer baja autoestima, así como cualquier otra psicopatología, podéis solicitarme ayuda.

Al realizar las consultas a través de internet, el horario se adecua siempre a vuestras necesidades, además de poder encontrar un trato personalizado, sincero y humano.

Las consultas Online también nos permiten eliminar el contexto presencial, permitiéndote que puedas expresar tus emociones y pensamientos de un modo más abierto. La comunicación es más clara y efectiva.

Si tienes problemas, tienes que buscar soluciones y ayuda. No dudes en solicitar ayuda profesional si los problemas te limitan tu vida diaria y tu desarrollo personal. Déjame ayudarte. Estoy a tu entera disposición para que juntos podamos superar tus problemas vitales.



Daniel Molina

Psicólogo Clínico y Judicial