

# Exercicios Simples Para Elevar La Autoestima (Spanish)

*author: Glenn R. Schiraldi*

---

2026-06

## Synopsis

---

author	Glenn R. Schiraldi
readBy	Caroline Simon, Rodrigo San Martin
inLanguage	spanish

Las personas que carecen de autoestima son más propensas a padecer depresión, ansiedad y una gran variedad de síntomas físicos y psicológicos; por ello, reconocer nuestro propio valor es fundamental para mantener la salud, despertar el espíritu de lucha y alcanzar el bienestar. El autor ofrece un programa para fortalecer la autoestima, reducir el estrés y darle un significado a nuestra vida. Incluye fáciles y rápidas ideas para terminar con la inseguridad en sí mismo, ganar confianza y crear una autoimagen positiva.

**Please Note: This audiobook is in Spanish.**

## Reader's comments

---

comment 1:

â€"â€" ()