

Nota de prensa

Publicación Inmediata

#QuiéreteparaQuerer

- La Baja Autoestima conlleva una percepción negativa de uno/a mismo/a, un factor que limita mucho nuestra vida.
- La Buena Autoestima se traduce en un bienestar con uno/a mismo/a
- La autoestima se traduce en la valoración personal que tenemos de nosotros/as mismos/as y sufre cambios a lo largo de nuestra vida.

Madrid – 14 febrero de 2022-. En España el 40% de los españoles tiene baja autoestima y casi el 10% padece trastornos depresivos, según Hands on Learning. Además, un estudio de la Universidad de Berja, Alemania, constata que a los 60 años es cuando llegamos a obtener el punto álgido de nuestra autoestima.

Aprovechando el contexto del día del amor, 14 de febrero, desde Grupo Ita, hemos querido fomentar la importancia del **autocuidado**, la **autoestima** y la cohesión.

La autoestima tiene un impacto directo en nuestra vida: impacta sobre el éxito, el bienestar, las relaciones sociales, la educación, el trabajo y nuestra salud mental. “La autoestima juega un papel importantísimo en el desarrollo de cualquier persona”, explica la psicóloga Patricia Benavente, psicóloga de Ita Prisma Zaragoza.

Desde Grupo Ita aprovechamos el contexto de San Valentín para fomentar el autocuidado y la importancia de quererse.

“En una sociedad en la que no paramos, todo el día corremos y no tenemos tiempo para nada, es importante detenerse, reflexionar y buscar espacios para el autocuidado. No podemos cuidar bien de los demás si nosotros no estamos bien” afirma Marta Gago, directora de Ita Moscatelar

Tener una baja autoestima tiene diversas consecuencias que afectan al desarrollo de la persona: aparición de inseguridades hacia uno mismo, no expresar nuestros sentimientos o nuestra opinión por miedo a ser rechazado, necesidad de la aprobación ajena, sentimiento de inferioridad, entre otras muchas.

En el contexto del día del amor, nuestros pacientes han trabajado en diferentes actividades para dar muestras de cariño, respeto y amor a compañeros/as, trabajadores, equipo clínico y a ellos/as mismos/as. Desde Ita inundamos las redes con **#QuiéreteparaQuerer**, para fomentar el amor a uno mismo en este día.



La campaña Quiérete para Querer ha sido trabajada entre pacientes y terapeutas, y equipo socioeducativo para trabajar la autoestima y ayudar a nuestros y nuestras pacientes a quererse.

Además, los pacientes animan a toda la sociedad a trabajar en sus debilidades para fomentar el amor hacia sí mismos. Sigue la campaña activamente a través de nuestras

redes sociales **@italudmental**    

Sobre Ita especialistas en salud mental

El Grupo Ita está compuesto por 32 clínicas especializadas en el tratamiento de la salud mental en todo el territorio español. Cuenta con 18 unidades especializadas en trastornos alimentarios, ofreciendo servicio y atención en régimen de hospital de día, consultas externas u hospitalización, según la gravedad del paciente y/o sus necesidades; 12 unidades especializadas en trastornos de conducta; 8 unidades especializadas en Psiquiatría; y, 6 en neurodesarrollo.

El modelo de tratamiento Ita acumula más de 20 años de experiencia en el ámbito de la salud mental, sus equipos multidisciplinares han hecho de Ita un referente nacional e internacional en el tratamiento de estos trastornos.

Más información

683 103 236

www.italudmental.com

Cecilia Martínez - Directora de Comunicación

cmartinez@italudmental.com

