



**TU SALUD MENTAL PRIMERO**  
 DET Radio

**Autoestima y confianza**

En este episodio de Tu Salud Mental Primero, el psicólogo clínico Ignacio Núñez Henríquez aborda cómo la autoestima y la confianza impactan nuestro bienestar emocional. Aprende estrategias prácticas para fortalecer estos pilares fundamentales y mejorar tu salud mental.

Programa Salud Mental

ESCUCHA NUESTRO PODCAST

PODCAST RADIO **DET** LA SEÑAL QUE NOS UNE




 **CODELCO** | El Teniente

Representante legal: Andrés Music Garrido  
 Director: Raúl Madrid Meza  
 Edición: Tito Palacios  
 Equipo Periodístico: SURMEDIA

La Revista ElTeniente es una publicación institucional quincenal, editada y publicada por la Dirección de Comunicaciones y Asuntos Públicos. Todos los derechos reservados.

Queda prohibida toda reproducción total o parcial del material editorial contenido en éste y todos los números de Revista ElTeniente, sin la previa autorización de la Dirección de Comunicaciones de esta División.

Medio institucional fundado en 1953  
 • Copyrights © 2019  
 • CODELCO-CHILE  
 • Todos los Derechos Reservados.