

¿Cómo se va formando una adecuada autoestima?

La autoestima es el producto de pensamientos, sensaciones, experiencias, sentimientos y opiniones que de niños y niñas, recogemos y son todas las personas con las que interactuamos quienes con su trato van influyendo fortaleciendo y/o debilitando la confianza y seguridad en ellos y ellas.



Recordemos que una adecuada autoestima nos permite:

- ✓ Crecer.
- ✓ Sentirnos libres y seguros de si mismos.
- ✓ Sentirnos realizados, alegres, amigables y amorosos.
- ✓ Sentirnos con capacidad de dar y recibir.



...Y así estar preparados para enfrentar y evitar problemas...

"PROYECTO "APOYO AL DESARROLLO INTEGRAL DE LA JUVENTUD Y LA VERTEBRACIÓN SOCIAL EN EL BARRIO SAN MARTÍN DE PORRES".

AUSPICIA:



EJECUTA:



FUNDACIÓN DE AYUDA CONTRA LA DROGADICCIÓN



CEPESJU

CEPESJU
Av. Ignacio Merino 1855 Of. 301 - Lince
Telefax 471-3587 Lima - Perú

e-mail: cepesju@terra.com.pe / cepesju@infonegocio.net.pe
Web site: www.cepesju.org



¿Qué significa AUTOESTIMA?

Es la percepción, imagen, consideración y respeto que tenemos por nosotros mismos.

La **autoestima** se relaciona con la forma en que aceptamos los aspectos positivos y negativos de nosotros/as mismo/as.

Significa querernos a nosotros mismos.



¿Por qué es importante la autoestima?

De la **autoestima** depende nuestro comportamiento en todas las áreas en las cuales nos desenvolvemos como seres humanos: la familia, el colegio, el trabajo. Las relaciones que establecemos, la manera en que abordamos los problemas, etc.

Porque cuando queremos a alguien, deseamos lo mejor para esa persona, la cuidamos... y si nos queremos debemos buscar lo mejor para nosotros/as mismos/as y los/as que nos rodean. Por ello tener una adecuada autoestima es importante para experimentar una vida plena de satisfacción y felicidad.



...Evaluemos nuestra autoestima.

- ☺ Acepto mis cualidades.
- ☺ Reconozco y supero mis defectos.
- ☺ Acepto a los/as demás como son.
- ☺ Me quiero, me valoro y me cuido.

- ☺ Reconozco mis habilidades y limitaciones así como la de los demás.
- ☺ Soy responsable de mis acciones.
- ☺ Tomo mis propias decisiones.
- ☺ Me comunico en forma abierta y sincera.
- ☺ Escucho las opiniones de los/as demás.
- ☺ Reconozco mis logros y fracasos.
- ☺ Acepto mis errores y aprendo de ellos.
- ☺ Evito ofender, insultar y maltratar a los/as demás.
- ☺ Me siento seguro de las cosas que realizo.

