¿Qué es Autoestima?

Es la valoración que nos otorgamos a nosotros mismos, de acuerdo a los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que tenemos desde la infancia.

¿Cómo se forma la autoestima?

Se forma a través de la calidad de relaciones humanas que tenemos a lo largo de nuestras vidas con las demás personas, por ejemplo, con nuestros padres y madres, hermanos (as), maestros, amistades y también de cómo nos valoramos nosotros mismos(as).

¿Para qué sirve la autoestima?

- Para aceptarnos y valorarnos tal y como somos.
- Para reconocer nuestras cualidades y asumir y superar nuestras debilidades.
- Para aceptar que todos y todas somos diferentes y ser tolerantes.

¿Qué significa tener una buena autoestima?

- Sentirnos bien con nosotros mismos y respetarnos.
- Confiar en nuestras capacidades.
- Expresarnos con libertad.
- Ser conscientes de nuestros defectos y limitaciones, esforzarnos por mejorarlos y aceptar aquello que no nos gusta de nosotros y no podemos cambiar, como por ejemplo el color de nuestros ojos, nuestra estatura, entre otras cosas.
- Sentir que merecemos el amor y el respeto de otras personas.

¿Cómo cuidar nuestra autoestima?

- Dedicando tiempo a las personas que nos quieren, nos valoran y nos hacen sentir bien.
- Manteniéndonos alejados de personas que nos hieren.
- Evitando compararnos con los demás: Cada persona es única. No te juzgués basándote en los logros de los demás, ponete tus propias metas.
- Reconociendo y celebrando nuestros talentos.
- Aceptando nuestras cualidades y reconociendo qué nos gusta de nosotros mismos.
- Reconociendo las cosas que quisiéramos mejorar de nuestra personalidad.
- Siendo realistas: poniéndonos metas alcanzables y creyendo en nosotros mismos.

ADEMÁS DE MEJORAR LA AUTOESTIMA, ES IMPORTANTE FORTALECER LA CONFIANZA EN UNO MISMO...

Confianza en uno(a) mismo (a)

Significa creer en nuestras capacidades y habilidades.

La confianza en ti mismo (a) te ayudará durante toda tu vida, por eso, es importante:

- Pensar en vos mismo (a) como una persona competente, que sabe que puede lograr sus objetivos.
- Ponerte retos: probá cosas nuevas y experimentá nuevas actividades, practicá diciéndote a vos mismo: "Nunca he hecho esto, pero voy a intentarlo"
- Tener buen sentido del humor, no permitir que la vergüenza o lo que piensen los demás te detengan a la hora de experimentar.
- Mirar los obstáculos y las oportunidades para experimentar y aprender cosas nuevas. Pensá "¿Cómo puedo manejar este problema?"
- Tener en cuenta que si fracasás en algo es importante pensar en por qué sucedió. No te preocupés ni te molestés demasiado por ello. Reflexioná sobre qué salió mal y sobre qué podés hacer diferente la próxima vez para mejorar.

¡RECORDÁ!

- Una persona con buena autoestima es capaz de aceptar sus errores, aprender y crecer de ellos y seguir adelante.
- Tener una buena autoestima y confianza en vos mismo (a) son claves importantes para triunfar en la vida.
- Buscá más información en los Servicios de Salud Amigables para Adolescentes.

GOBIERNO DE LA REPÚBLICA DE HONDURAS
SECRETARÍA DE SALUD
ALIANZA PARA EL CORREDOR SECO
Canadá
UNFPA