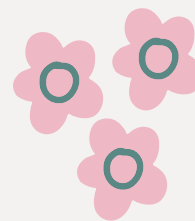


Love yourself



L'AUTOESTIMA



És la valoració que fem de nosaltres mateix@s

Conjunt de pensaments, sentiments i percepcions pròpies que anem adquirint des de la infància.

L'autoestima es va desenvolupant i modificant a llarg de la nostra vida principalment influenciada per l'entorn i les relacions interpersonals.

L'ADOLESCÈNCIA

És un dels períodes més crítics per a l'autoestima. Un bon desenvolupament de la mateixa en aquest període afavorirà l'equilibri emocional i la consolidació de les habilitats socials.

MOMENT DE...

Creació de la pròpia identitat

canvis físics i hormonals

canvis emocionals

noves experiències

atracció per conductes de risc

L'autoestima influeix en:

LA SEVA IMPORTÀNCIA



- el propi comportament
- les relacions amb les altres persones
- els propis sentiments i pensaments i com els mostrem

ALGUNS INDICADORS DE BAIXA AUTOESTIMA

dificultat per dir NO

no acceptació de crítiques

por als canvis o reptes

inseguretat

excessiva timidesa

manca d' iniciativa

infravaloració

ansietat

sentiment de culpa

pensaments negatius

autocrítica sempre negativa

por al ridícul

excessiva dificultat per expressar sentiments



COM MILLORAR-LA...

- Aprendre a dir "No" i a expressar les teves opinions, pensaments i emocions sense por al rebuig ni sentiments com la culpa o vergonya...
- Prendre decisions en funció del que vols, no del que penses que esperen de tu.
- Confiar en un/a mateix/a i acceptar les pròpies limitacions.
- No comparar-se amb altres. Ningú és perfecte ni millor, som diferents.
- Proposar-se fites assolibles, ja que cada petit èxit és un pas endavant.
- Treure del teu diccionari la paraula fracàs i donar-li la volta: si alguna cosa no surt com esperaves simplement és una oportunitat per aprendre i canviar coses.
- Tenir una actitud positiva t'ajudarà a sentir-te millor amb tu i amb altres.
- No tenir por dels moments de sol·litud, pot ser una eina d'autoanàlisi i autoconeixement molt útil per reconèixer tot allò bo què tenim.
- Fer activitats en grup en les que gaudeixis del moment i comparteixis vivències.