



Las respuestas a estas preguntas son muy importantes porque nos ayudan a conocernos mejor y saber si tenemos una opinión negativa o positiva acerca de nosotras. Tener una baja autoestima puede ser dañino tanto para nosotras como para quienes nos rodean.

### Tener una débil autoestima puede traer distintas consecuencias como:

- Estar siempre quejándonos y criticando, estar descontentas.
- Querer llamar siempre la atención.
- Querer siempre ganar. No saber perder.
- Ser tímidas, poco sociables. Nos da miedo que nos rechacen, nos imaginamos que somos aburridas para los demás.
- Tener miedo a equivocarnos
- Inseguridad: tener miedo a hablar en público, miedo a hacer el ridículo. Querer hacer otras cosas, sólo hacemos aquello en lo que nos sentimos seguras.
- Ser demasiado perfeccionistas, no estar contentar nunca con lo que hacemos.
- Ser derrotistas, pensar que no podemos resolver los problemas.
- Necesitar siempre la aprobación de los demás.

Una persona con una **buena autoestima** sabe que es importante y competente, no se siente disminuída cuando necesita ayuda, porque reconoce lo que vale y le es fácil reconocer el valor de los demás. Es responsable, se comunica bien y es capaz de relacionarse adecuadamente.



### Fortaleciendo nuestra autoestima:

- Mejoraremos nuestra relación con los demás, al aceptarlos y dejar de competir con ellos
- Nos sentiremos seguras y confiadas en nosotras mismas.
- Hablaremos más en público, porque no nos dará miedo equivocarnos ni nos dará miedo el ridículo.
- Estaremos contentas con lo que hacemos, con nuestros logros.

**La autoestima es estar contenta conmigo misma, valorarme y quererme tal como soy.**



Entonces para mejorar nuestra autoestima necesitamos: aceptar nuestros errores, querernos como somos, respetar nuestro cuerpo, nuestros deseos, exigir que nos escuchen, saber que nuestras decisiones son importantes.

### Tenemos una buena autoestima cuando:

- Nos sentimos simpáticas, estables, tranquilas, etc.
- Nos sentimos aceptadas por los demás, somos parte del grupo, capaces de enfrentar diferentes situaciones con éxito.
- Nos sentimos guapas, sanas, realizamos actividades físicas
- Sentimos que somos buenas personas, confiables, responsables, etc.
- Nos sentimos inteligentes
- Nos sentimos en capacidad de hacer el trabajo bien hecho, somos capaces de conseguir resultados.

**Es importante que los demás nos valoren.  
Pero mucho más importante es que nosotras  
mismas nos queramos y valoremos.**