



G R O W P S Y

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN AUTOESTIMA

Podríamos definir **la autoestima** como un conjunto de percepciones, juicios, afectos pensamientos e imágenes sobre uno mismo: es la visión subjetiva que tenemos de nosotros mismos y de nuestras capacidades.

Se basa en todos aquellos **pensamientos, sentimientos y experiencias** que hemos ido recogiendo a lo largo de nuestra vida.

Entre la **autoestima y el estado de ánimo** existe una relación muy estrecha, de tal manera que cuando existe una adecuada autoestima, ésta suele ir acompañada de un sentimiento de bienestar, mientras que cuando hay un déficit de autoestima, este produce un sentimiento de malestar con uno mismo y bajo estado de ánimo.

La autoestima, es algo que va más allá del mero reconocimiento de nuestros aspectos positivos y que **supone una aceptación de nosotros mismos**, tanto en nuestras cualidades positivas como en las negativas.

Supone, aceptarse tal y como uno es, con sus virtudes y sus defectos, sin estar valorándonos continuamente ni comparándonos con los demás.



G R O W P S Y

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN AUTOESTIMA

El desarrollo de una buena autoestima conlleva, necesariamente, desarrollar los siguientes aspectos, equilibrando la balanza entre cualidades y limitaciones:

- **Autoconocimiento:** Tener conciencia acerca de nosotros mismos, de nuestras necesidades y deseos.
- **Aprecio autentico y verdadero** por uno mismo como persona que es digna de respeto, valoración y cuidado.
- **Autoaceptación tolerante:** que no nos descalifiquemos ni nos castigemos por ello.
- **Atención y cuidado de las propias necesidades** físicas, mentales psíquicas y espirituales.
- **Autoafirmación:** Comunicar de forma clara, explícita y segura cuales son sus necesidades, deseos, emociones y sentimientos a otras personas.
- **Asunción de la responsabilidad** de nuestra propia vida y nuestro bienestar, sin esperar a que los demás resuelvan nuestros problemas y nos proporcionen la felicidad que ansiamos.

