

## ¿Qué ventajas tiene la autoafirmación o la autoconfianza?

- Sensación de alivio.
- Satisfacción.
- Sentirse bien consigo misma.
- Valorarse y estimarse más.
- Disminución de la ansiedad.
- Capacidad de relacionarse de una manera más satisfactoria.
- Tener mayor autonomía.
- Capacidad de establecer y hacer respetar sus límites personales.

Para más información:



Departamento de Orientación  
(IES Diego De Siloé)

[podemosayudarte2021@gmail.com](mailto:podemosayudarte2021@gmail.com)  
[jefaturadiegodesiloe@gmail.com](mailto:jefaturadiegodesiloe@gmail.com)

**M<sup>a</sup> Mercedes  
Navarrete Palomares**

**Grado en Educación  
Social**

# COMIENZA A CONOCERTE

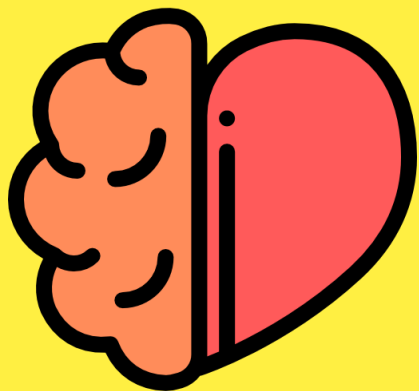
Información sobre autoestima,  
autoafirmación y autoconfianza.



Muy a menudo las mujeres nos centramos en lo que quieren de nosotras y cómo quieren otras personas que seamos, siendo poco conscientes de que cada persona es diferente y única, por eso cada quién puede y debe encontrar su propia forma de ser.

### • Autoaceptación.

Después de haber tomado conciencia de lo que somos, es muy importante aceptarnos con nuestras cualidades y nuestros defectos. Esto nos permite realizar un desarrollo sano de nuestra vida.



### • Autovaloración.

Capacidad de reconocer y sacar ventajas de nuestras habilidades.

## ¿Cómo empezamos?

### Algunos retos:

- Empezar a confiar en mi misma
- Expresar claramente lo que pienso, con mayor seguridad.
- Expresar mi propia percepción de la situación, mis propias expectativas y necesidades.
- Tener en cuenta, en su justa medida, la opinión de las demás personas.
- No ceder al chantaje emocional o agresivo de las demás personas.
- Demostrar a las demás personas que mi decisión esta pensada y que no se anulará.
- Pasar a la acción, tomando mis propias decisiones.

## Es importante destacar lo siguiente:

1. Practicar de forma regular: después de años actuando de una manera, el cambio no será rápido, al tener que abatir los automatismos aprendidos.
2. Felicitar nos por los logros: por pequeños que sean, para alimentar los esfuerzos que hacemos, y para avanzar en nuestro camino.
3. Aprender de los errores: cualquier persona puede equivocarse. Aprender de nuestros errores, y no lograr un objetivo marcado a la primera, es parte del los retos.

