

¿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
jefaturadiegosiloe@gmail.com

**M^a Mercedes
Navarrete Palomares**

**Grado en Educación
Social**

COMIENZA A CONOCERTE

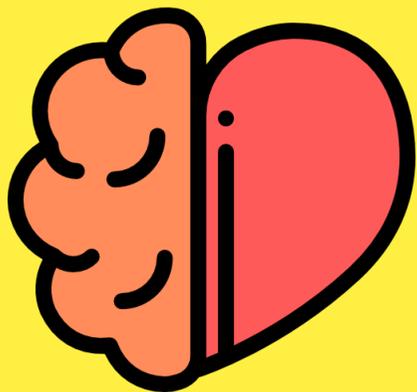
Información sobre autoestima,
autoafirmación y autoconfianza.



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.

