

L'AUTOESTIMA.

L'autoestima implica estar conforme i content amb l'aspecte físic, la forma de ser i la forma d'actuar d'un mateix.

Si tenim bona autoestima...

- Evitem les depressions
- L'ansietat
- La falta de son
- En general, no patirem tantes malalties.

Fes una reflexió i pensa:

1. Quines paraules que et diguessin els teus/es companys/es et podrien baixar l'autoestima?

Ex.: no m'agrada que em diguin que soc desordenat/da

2. Quins comportaments de les persones que t'envolten podrien fer que et pujassin l'autoestima?

Ex.: em pujaria l'autoestima si els meus companys em valoressin una de les meves feines...dient: m'encanta!!!!