



## **¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?**

La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía. Se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida.

## **¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA AUTOESTIMA?**

El auto concepto y la autoestima juegan un importante papel en nuestras vidas. Tener un autoestima positiva es muy importante para la vida personal , profesional y social. El auto concepto favorece el sentido de la propia identidad, influye en el rendimiento condiciona las expectativas, la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio mental.

## **La Junta de Servicios Comunitarios de Alexandria**

- Servicios de emergencia de salud mental las 24 horas al día
- Servicios de desintoxicación las 24 horas del día
- Evaluaciones
- Consejería individual, de familia y de grupo
- Programas residenciales incluyendo hogares de grupos y apartamentos de vivienda-asistida
- Servicios de prevención e intervención temprana
- Programas para los padres
- Costo del servicio basado en el ingreso del individuo / familia o sin cobro

*El Departamento de Salud Mental, Retraso Mental y Abuso de Sustancias está gobernado por la Junta de Servicios Comunitarios de Alexandria, lo que consiste de 16 residentes que sirven voluntariamente y están nombrados por el Consejo Municipal de Alexandria.*

*La Junta de Servicios Comunitarios no discrimina en la admisión a sus programas y actividades en base a su raza, color, sexo, minusvalía, religión nacionalidad u origen étnico. Todos los programas son accesibles a personas con discapacidad física. Si usted necesita arreglos especiales, o si tiene alguna pregunta, llame al (703) 838-4455.*

B-MEN-0153S



## **La Autoestima: Sintiendose Mejor Consigo Mismo**



Departamento de Salud Mental,  
Retraso Mental y Abuso de Sustancias



**(703) 838-6400**  
**24 horas al dia**  
**TTY: (703) 838-5054**

[www.alexandriava.gov/mhmrsa](http://www.alexandriava.gov/mhmrsa)

### **ALGUNOS EFECTOS DE BAJA AUTOESTIMA:**

- Falta de confianza en si mismo. Bajo rendimiento.
- Visión distorsionada de uno mismo.
- Una vida personal infeliz.
- Visión distorsionada de los demás.

### **CON UNA AUTOESTIMA ELEVADA USTED PUEDE:**

- Ser la persona que quiere ser.
- Disfrutar mas de los demás.
- Ofrecer mas de si mismo al mundo.
- Mantener mas la confianza en si mismo.
- Permanecer tolerante.



**PIENSE  
POSITIVAMENTE  
SOBRE  
USTED MISMO**

### **CÓMO PENSAR DE FORMA POSITIVA SOBRE USTED MISMO:**

- **Aceptación-** Identifique y acepte sus cualidades y defectos
- **Ayuda-** Planee objetivos realistas
- **Tiempo-** Aprende a disfrutar de su propia compañía
- **Credibilidad-** Preste atención a sus propios pensamientos y sentimientos
- **Animo-** Tome una actitud, “puedo hacerlo”
- **Respeto-** No trate de ser alguien mas. Este orgulloso de ser quien es.
- **Aprecio-** Prémiese por sus logros sean pequeños o grandes.
- **Amor-** Aprenda a querer a la persona tan única que es usted.

### **FRASES QUE LOS PADRES PUEDEN DECIR A SUS HIJOS PARA AYUDAR CON SU AUTOESTIMA:**

- Eso esta muy bien
- Que bien
- Tremendo
- Así se hace
- Fantástico
- Bien hecho
- Continua con el buen trabajo
- Haces que parezca tan fácil
- Yo sabia que lo lograrías
- Lo estas haciendo de maravilla
- Me siento orgulloso de ti
- Me gusta como pones atención

### **¿ PUEDO AYUDAR A OTROS A SENTIRSE MEJOR CONSIGO MISMO?**

Si. Haga que sus actitudes positivas lleguen a los demás ofreciéndoles coraje, apoyo y ánimo. En general, las experiencias positivas y relaciones estables ayudan a aumentar la autoestima. Las experiencias negativas y las relaciones problemáticas hacen que disminuya la autoestima.