

PRINCIPIOS PARA  
MEJORAR LA AUTOESTIMA

**C. A. V. A**

**C**ONOCERME. **A**CEPTARME.

**V**ALORARME. **A**MARME

C. A. V. A.	
<u><b>CONOCERME</b></u> IMAGEN QUE TENGO DE MÍ	<u><b>ACEPTARME</b></u> MOSTRARME CONFORME CONMIGO
<u><b>VALORARME Y AMARME</b></u> RECONOCER, ESTIMAR O APRECIAR MIS CUALIDADES	

La autoestima se puede cambiar, modificar  
y mejorar a lo largo de mi vida

1. Para ello, en primer lugar, debo **CONOCERME**, tomar conciencia de mi misma.
2. **ACEPTARME** como soy, mostrarme conforme conmigo.
3. y 4. **VALORARME Y AMARME** significa reconocer, estimar o apreciar mis cualidades (lo que pienso de mi)

## PARA AMARME

**Tómate un tiempo suficiente para hacer EL ejercicio.**

**Piensa en tus cualidades personales.**

**Como ayuda te ofrecemos un listado. Puedes añadir otras.**

**Marca con una "X" aquellas que posees.**

Activa-Enérgica.....	Afectuosa-Cariñosa...	Decidida-Resuelta.....	
Atractiva.....	Cuidadosa-Esmerada.	Agradable.....	
Considerada.....	Cooperativa.....	Creativa.....	
Confiable.....	Disciplinada.....	Dinámica.....	
Eficiente.....	Divertida.....	Entusiasta-Apasionada.	
Justa.....	Amistosa.....	Bondadosa-Compasiva.	
Servicial-Atenta.....	Alegre-Contenta.....	Perspícaz-Astuta.....	
Independiente.....	Optimista.....	Organizada.....	
Persistente-Constante.....	Simpática.....	Racional.....	
Realista-Razonable.....	Seria-Sensata.....	Sincera.....	
Sociable.....	Estable.....	Inteligente.....	
Abierta-Extrovertida.....	Hábil-Habilidosa.....	Tolerante.....	

## Algunas definiciones:

**Activa:** Que obra rápidamente, o produce sin atraso un acto.

**Atractiva:** Que por su físico despierta interés y agrado en l@s demás.

**Considerada:** Que tiene por costumbre obrar con meditación y reflexión.

**Confiable:** De la que se puede fiar.

**Eficiente:** Capacidad para conseguir un efecto determinado.

**Justa:** Que obra con exactitud, justicia y razón.

**Servicial:** Que sirve a otr@s o complace con cuidado, prontitud y obsequio.

**Independiente:** Autónoma y sostenedora de sus derechos y opiniones.

**Persistente:** Firme en algo; opiniones o acciones.

**Realista:** Que actúa con sentido práctico o trata de ajustarse a la realidad.

**Sociable:** Inclined al trato y relación con las personas o que gusta de ello.

**Abierta:** Franca, llana, receptiva.

**Cuidadosa:** Atenta en hacer las cosas con perfección.

**Cooperativa:** Obra justamente con otr@ u otr@s para un mismo fin.

**Disciplinada:** Guarda la disciplina (el orden, las reglas o normas y las pautas) para hacer algo.

**Optimista:** Inclined a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable.

**Seria:** Prudente, sensata, de buen juicio.

**Estable:** Mantiene o recupera el equilibrio.

**Hábil:** Capaz y dispuesta para cualquier ejercicio, oficio o cosa.

**Decidida:** Resuelta, animosa en las acciones.

**Agradable:** Que produce gusto o agrado en el trato con ella.

**Creativa:** Posee o estimula la capacidad de creación, invención, etc.

**Dinámica:** Notable por su energía y actividad.

**Entusiasta:** Devoción o apasionamiento para favorecer una causa o lograr un empeño.

**Bondadosa:** Inclined a hacer el bien con corrección.

**Perspicaz:** Aguda, hábil para lograr astutamente cualquier fin.

**Organizada:** Ordenarse en las actividades o distribuirse el tiempo.

**Racional:** Actúa con orden, justicia, rectitud y derecho en las operaciones o ejecuciones de algo.

**Sincera:** Sencillez, veracidad, modo de expresarse libre de falsedad.

**Inteligente:** Dotada de destrezas y capacidad de entender o comprender las cosas.

**Tolerante:** Respeta las ideas, creencias o prácticas de l@s demás cuando son diferentes o contrarias a las propias.

## PARA VALORARME Y AMARME

Tomate un tiempo para realizar el ejercicio.

Con tu lista de cualidades personales haz tu árbol de logros. En las raíces sitúa una cualidad que poseas y en los frutos del árbol algún logro que hayas alcanzado gracias a esa cualidad. No tienen que ser grandes cosas.

