

# AUTOESTIMA



## Què és?

És el concepte que cada persona (nen, adolescent, adult) té de si mateixa.

El **nivell** d'autoestima d'un ésser humà té una enorme incidència en la "qualitat de vida" de les persones. Quan una persona adquireix un bon nivell d'autoestima s'alegra de ser qui és. **El respecte per un mateix es fonamenta en dues conviccions:**

- "Sóc digne que m'estimin."
- "Sóc valuós/a."

Això només ho pot arribar a saber qui se sent estimat; no n'hi ha prou de saber que ens estimen, necessitem sentir-ho, constatar-ho de forma quotidiana. Per això, un noi o una noia amb nivell d'autoestima baix està neguitós, poc segur, desorientat.

Quedem-nos amb aquesta idea: l'única persona de la qual no es pot fugir mai és d'un mateix, i per tant és amb qui millor hem de viure.

## Reflexionem!...

1. Al principi, com se sent Haston?
2. Com se sent Haston respecte als altres gossos de l'academia?
3. Quina creus que és clau per a que en Haston es posi al nivell dels demés?
4. Amb quins adjectius descriuries a en Haston?



5. Creus que t'assembles a en Huston? En què?

6. Posam un exemple de la teva vida on t'hagis sentit identificat