



## SEXUALIDAD: LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

### ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo que va estrechamente unido al sentimiento de valía personal. Una adecuada autoestima es fundamental para la salud psíquica y social. Las personas que no se valoran a sí mismas tienden a rechazarse, a creer que no pueden hacer nada para mejorar su vida y presentan más dificultades en sus relaciones sociales, laborales o sexuales. Quienes tienen una visión más realista de su propia persona se sienten más a gusto.

Las bases de la autoestima se establecen en la infancia, pero se desarrolla a lo largo de toda la vida. Es un sentimiento que puede cambiar según las circunstancias en las que nos encontremos y cómo las vivamos.

Cuando nuestros sentimientos son positivos, nos gustamos, decimos que tenemos una alta autoestima. Si son negativos, no nos gustamos y nos sentimos mal, decimos que tenemos una baja autoestima.

Tiene mucho que ver con la imagen corporal, es decir, cómo vemos y sentimos nuestro cuerpo. Y de la asimilación e interiorización de las opiniones que los demás tengan sobre nosotros. Esto constituye un elemento esencial para la construcción de nuestra identidad personal.

### ¿Qué pasa con mi cuerpo?

La figura corporal es tan importante que en algunas edades como en la adolescencia, se convierte en la máxima preocupación. Los cambios corporales pueden ser vividos con preocupación, miedo, y a veces con sentimientos de vergüenza, que puede generar actitudes negativas con respecto a nuestro cuerpo si éste no se ajusta a lo que marcan las modas y los medios de comunicación

### ¿Por qué es importante desarrollar una buena autoestima?

- Nos sentimos más a gusto y con plena satisfacción.
- Nos ayuda a aceptarnos y a respetarnos tal y como somos.
- Nos gusta que nos acepten y respeten.
- Nos permite enfrentar de manera más positiva los fracasos y problemas.
- Podemos conocer nuestras propias capacidades y limitaciones.

Apoyo:



Socios:





- Nos será más fácil comunicarnos, encontrar amistades, expresar lo que sentimos y queremos.
- Seremos más capaces de decir sí o no.

Por eso, una buena autoestima es fundamental para el desarrollo de la salud mental, emocional, social y sexual.

Apoyo:



Unión Europea  
FEDER  
Invertimos en su futuro



Socios:



ARS  
algarve  
Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.  
Ministério da Saúde



JUNTA DE ANDALUCIA  
CONSEJERÍA DE SALUD



Globalgarve  
Cooperação e Desenvolvimento, S.A.