

**Hay muchas cosas que debes saber para mejorar
tu calidad de vida y prevenirte del SIDA...
Una de ellas es:**

LA AUTOCORONA



BEST AVAILABLE COPY

17

¿QUE ES AUTOESTIMA?

Auto:

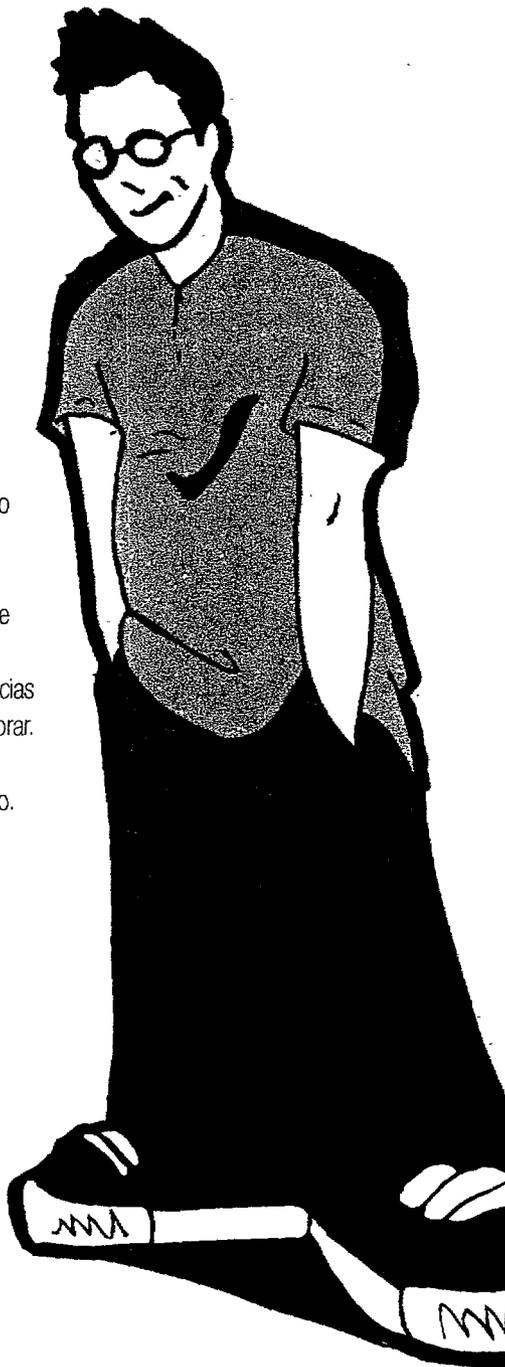
Por sí mismo

Estima:

Consideración y aprecio sobre alguna persona o cosa.

Autoestima es la consideración y aprecio que tengo de mí mismo. Es valorarme en mis potencialidades y reconocer debilidades y diferencias como parte de los aspectos que tengo que mejorar.

La **Autoestima** está relacionada con el triunfo. Las personas con actitudes positivas y un autoconcepto fuerte son los que generalmente triunfan en la vida.





CUANDO TENEMOS UNA BAJA AUTOESTIMA

Tenemos una gran tolerancia a las críticas destructivas. Experimentamos una falta de respeto hacia nosotros mismos. Constantemente nos maltratamos. Perdemos la capacidad de cuidarnos. Justificamos todos los maltratos que recibimos. Nos descuidamos significativamente de nosotros mismos: en la salud, en los deseos, en los proyectos, en el trabajo, etc...

Buscamos siempre relaciones con el desafecto, el maltrato y el abuso. Descalificamos constantemente a otros gays, bisexuales o transgéneros. Aumentamos la intensidad con la que nos autocriticamos. Experimentamos mucha dificultad para poner límites. Sentimos desmérito. Tenemos falta de compromiso. Automáticamente nos descalificamos.



CUANDO MANTENEMOS UNA BUENA AUTOESTIMA

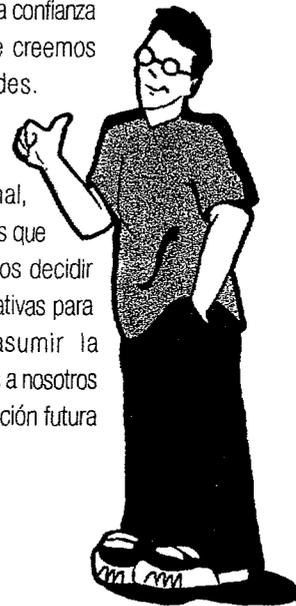
- Aprendemos a valorarnos y a valorar positivamente.
- Damos y recibimos un mejor trato con más facilidad.
- Logramos que los/as demás nos valoren y aprecien, nos acepten y tengan confianza, valoren nuestros juicios u opiniones y que seamos escuchados





CUANDO TENEMOS UNA AUTOESTIMA ALTA

Nos sentimos bien como somos y con lo que hacemos. Reconocemos nuestros defectos, pero buscamos ayuda. Tenemos consideración de nosotros mismos. Nos respetamos. Nos queremos en nuestras fallas. Podemos cuidar de nosotros mismos, entre otros. Adquirimos nuevas ideas y nuevos aprendizajes. Superamos las dificultades personales, venciendo los obstáculos. Fundamentamos nuestra responsabilidad, aumentamos la confianza en nosotros mismos, porque creemos más en nuestras aptitudes. Aumentamos nuestra creatividad. Determinamos nuestra autonomía personal, permitiéndonos elegir las metas que queremos conseguir. Podemos decidir cuáles conductas son significativas para cada uno y podemos asumir la responsabilidad de conducirnos a nosotros mismos. Tenemos una proyección futura garantizada.



COMPONENTES BASICOS DE LA AUTOESTIMA

Lo Cognitivo:

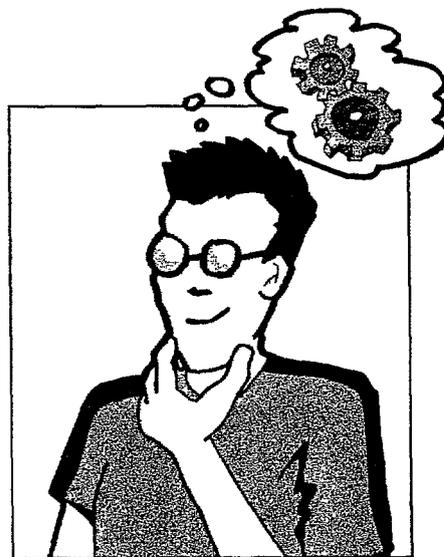
Se refiere al conocimiento, ideas, opiniones, creencias, percepciones, procesamiento de la información.

Lo afectivo:

Es la valoración que hacemos en nosotros sea ésta positiva o negativa.

Lo Conductual:

Representa la autoafirmación. Es la intención y decisión de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente, buscando alcanzar una forma, honor y respeto ante los demás y ante nosotros mismos.



Es importante saber

Para hablar sobre autoestima y la importancia que ésta tiene en nuestras vidas es necesario que hagamos un análisis introspectivo de lo que somos y lo que hemos sido durante toda nuestra vida. Los prejuicios sociales que hemos aprendido de nosotros mismos y sobre nuestra homosexualidad son el mayor obstáculo que tenemos los hombres gays para luchar en contra de la infección por VIH/SIDA. Todos estos prejuicios han provocado, en la sociedad, un fenómeno que se llama Homofobia.

Lo Homofobia es el odio hacia la homosexualidad y todo lo que ella representa. Este odio es fomentado por la cultura machista en la que vivimos. Esta cultura vende la imagen del hombre gay negativa y estereotipada.

De la sociedad, los gays, aprendemos, desde muy temprana edad el odio y los estereotipos que se fabrican del homosexual. Provocando un rechazo entre nosotros mismos que se conoce como **Homofobia Internalizada**. Toda esta situación nos afecta directamente a los hombres gays al momento de construir nuestra autoestima.

La autoestima es un término que está muy de moda en estos tiempos. Tiene que ver no sólo con cada uno de nosotros. Con lo que soy y con lo que me han enseñado que debo ser. Está totalmente ligado a lo que pienso, a lo que siento y al valor que le doy a mis sentimientos. Tiene que ver directamente conmigo. Pero involucra a todos/as aquellos/as que viven y han vivido conmigo, ya que ellos/as son parte importante de lo que soy, pienso y siento.

10 CONSEJOS PARA MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA

- * Comenzar por conocernos: Contestar las preguntas ¿Quién soy? ¿Qué quiero conseguir?.
- * Reconocer que somos diferentes: Cada ser humano es único e irrepetible. No te compares con los demás.
- * Reconoce tus cualidades positivas y trata de mantenerlas de esa forma.
- * Reconoce tus cualidades negativas y trabájalas para ser cada día mejor.
- * No te obsesiones con tus fracasos. Reconoce tus logros.
- * Sé tolerante. Acepta las cosas que no puedes cambiar y no las visualices como un obstáculo.
- * Acepta que tienes derecho a equivocarte y a cometer errores. No somos perfectos.
- * Amate a tí mismo.
- * Aprende a aceptar elogios.
- * Si sientes que necesitas ayuda personal, búscala.

En ASA, estaremos dispuestos a ayudarte en lo que creas necesario.

**SI ESTAS
INTERESADO EN
ELEVAR TU
AUTOESTIMA:**

LLAMANOS
VISITANOS
ASISTE A NUESTROS TALLERES



Estamos ubicados en:
AMIGOS SIEMPRE AMIGOS
Yolanda Guzmán #183 (altos)
Villa María, Santo Domingo, D.N.
Tel.: (809) 536-8118

Texto: Lemarob Sánchez, Jonatán Espino, ASA, 1999
Diseño e Ilustración: Elio Amante, para Arguís Publicitario
Pre-press: Dig Color
Impresión: Editora Atlas