



SESIÓN 2

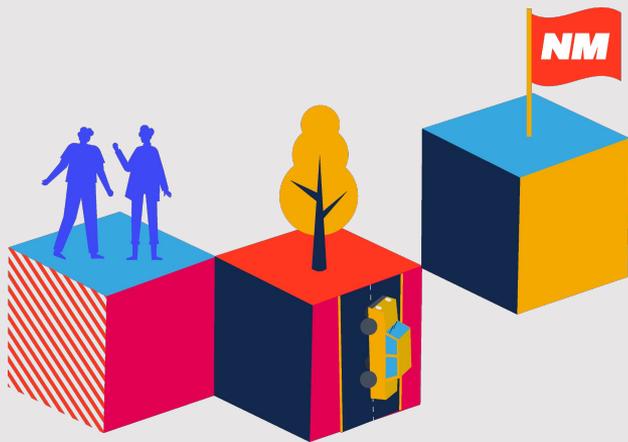
AUTOESTIMA Y SUS COMPONENTES

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es la valoración o el juicio, tanto positivo como negativo, que se hace de uno mismo, es decir, lo que se percibe o se piensa de las características propias en distintos niveles como la apariencia física, la personalidad y las capacidades, etc.

Es importante desarrollar una autoestima **positiva y también realista**, es decir, saber con qué contamos, conocernos y apreciar eso que tenemos. Descubrir nuestros recursos y aceptar nuestras deficiencias para aceptar lo que somos y cómo somos para poder utilizarlo a nuestro favor.





BASES DE LA AUTOESTIMA:

- Auto-respeto: **Tratarme bien a mí mismo(a).**
- Auto-concepto: La forma como me **veo** a mí mismo(a) y cómo soy (mis cualidades y defectos).
- Auto-aceptación: **Aceptar** lo que soy.

La auto-aceptación significa estar **seguro y con confianza sobre nosotros mismos**, sobre lo que podemos lograr y sobre nuestras habilidades.

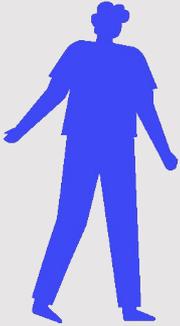
- Las y los adolescentes que tienen auto-aceptación y buena autoestima, es menos probable que **molesten a otras personas**.
- Las y los adolescentes que tienen una autoestima positiva **no necesitan lastimar** a otros para obtener lo que quieren o para sentirse mejor viéndose por encima de los demás.

Podemos crear un **auto-concepto** positivo si creamos metas personales y nos vemos de una forma positiva. Podemos aceptar la crítica constructiva para mejorar las cosas que sabemos que podemos trabajar de manera individual.

Está bien y es aceptable ser seguro de sí mismo, es cool ser seguro y confiar en nuestras habilidades.



ESTUDIOS SOBRE AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN



La **autoestima fluctúa** en función de las circunstancias específicas que se viven en el día a día y entonces afecta a la motivación. Cuando se logran las metas, esto nos da motivación y, por lo tanto, aumenta la autoestima.

Las niñas y niños con una autoestima elevada informan también de que **disfrutan de más experiencias positivas** y son a su vez más eficaces en el afrontamiento de experiencias negativas, generando respuestas más adaptativas tras el fracaso.

La autoestima es un factor crítico que afecta al ajuste psicológico y social. Así, **niveles bajos en la autoestima** o autoconcepto de los jóvenes se han asociado con una serie de síntomas psicopatológicos; entre otros, con reacciones de **ansiedad, síntomas depresivos, desesperanza y tendencias suicidas.**

Una autoestima o autoconcepto bajos también son frecuentes en las y los jóvenes que tienden a la procrastinación o demora innecesaria en la realización de tareas y en aquellos que manifiestan conductas agresivas, conductas antisociales, violencia escolar y violencia relacional (las agresiones sutiles en las relaciones sociales).

Referencia:

<https://www.redalyc.org/pdf/560/56024657005.pdf>



