



AUTO CONCEPTO Y AUTOESTIMA

Autoconcepto

El **autoconcepto** es lo que **yo soy**, es decir, las características que conciben mi ser: mi personalidad, mi forma de ver la vida, mis características personales. Es decir, el autoconcepto tiene un valor **descriptivo**.

Para algunos autores

el **autoconcepto** consiste en el conjunto de **opiniones**, **hipótesis** e **ideas** que un individuo tiene sobre sí mismo.

Autoestima

A la **autoestima**, le atribuimos un significado **valorativo**.

Es aquello que **pensamos** y **sentimos** del conjunto de características que poseemos.

La **autoestima** consiste en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo, es decir, recreamos una **imagen** de nosotras y nosotros mismos.

Es un **juicio** sobre nuestra propia competencia y valía personal.

Según **Burns**, la **autoestima** sería, en términos actitudinales, el componente **emocional** y **evaluativo**. Son aquellos sentimientos favorables o desfavorables que sentimos según sea la valoración sobre nuestras características personales.

Dentro de nuestra actitud, es el **elemento clave**. La percepción de nuestra autoestima dependerá de nuestro concepto del **yo ideal** y del **yo real**, por ello, es importante ser **realistas** y aprender a cambiar aquellos pequeños detalles que no nos gustan.

Algunas de las características del autoconcepto y la autoestima son:

Es un conjunto de percepciones que se extraen de las **experiencias** que la persona tiene en sus diferentes ámbitos.

Tiende a ser **consistente** en el tiempo, **estable**, pero esto no significa que no sea modificable. Siempre estamos a tiempo de acabar.

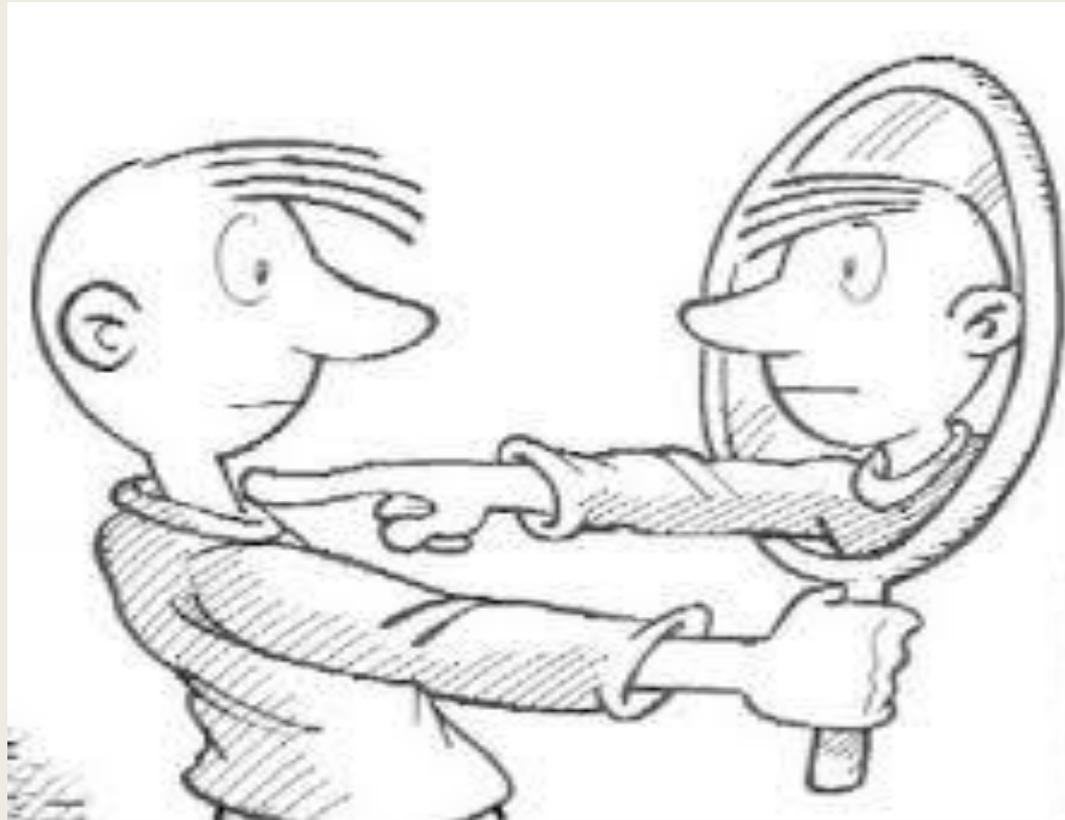
Es **jerárquica**, las distintas características se **gradúan**.

Es **multidimensional**.

Es un sistema **organizado**



La autoimagen consecuencia de ambos conceptos



Autoimagen

La **autoimagen** es una **representación que hacemos de nosotros mismos** o mismas normalmente muy sólida y que es difícil de modificar. Esto se debe a que la autoimagen se ve reforzada por experiencias vividas junto con los juicios de valor realizados por los demás.



Cómo aumentar la propia autoestima

- **Maneja tus críticas internas:** Si tienes el hábito de pensar críticamente sobre ti mismo, reentrénate y transforma estos pensamientos negativos y desagradables en comentarios más constructivos.
- **Piensa en los errores como en oportunidades de aprendizaje.** Acepta que cometerás errores. Todos lo hacen. Forman parte del aprendizaje. En lugar de pensar "Siempre hago las cosas mal", recuérdate a ti mismo que eso no ocurre siempre sino que es lo que ocurrió en esta situación específica. ¿Qué puedes hacer de manera diferente la próxima vez?
- **Recuerda que todos tenemos distintas habilidades y capacidades :** Pregúntate ¿Qué sé hacer bien? Quizás puedes ser responsable, buen amigo, buen futbolista, etc., y por lo mismo **RECONOCE Y VALORA ESTOS ESTOS ASPECTOS.**

Nada construye tanto la
AUTOESTIMA y el
AUTOCONCEPTO
como los
LOGROS.



Thomas Carlyle



Aprende a amar
la persona que eres.
No eres uno en un millón,
eres una vez en la vida,
y eso sí que es excepcionalmente
maravilloso.