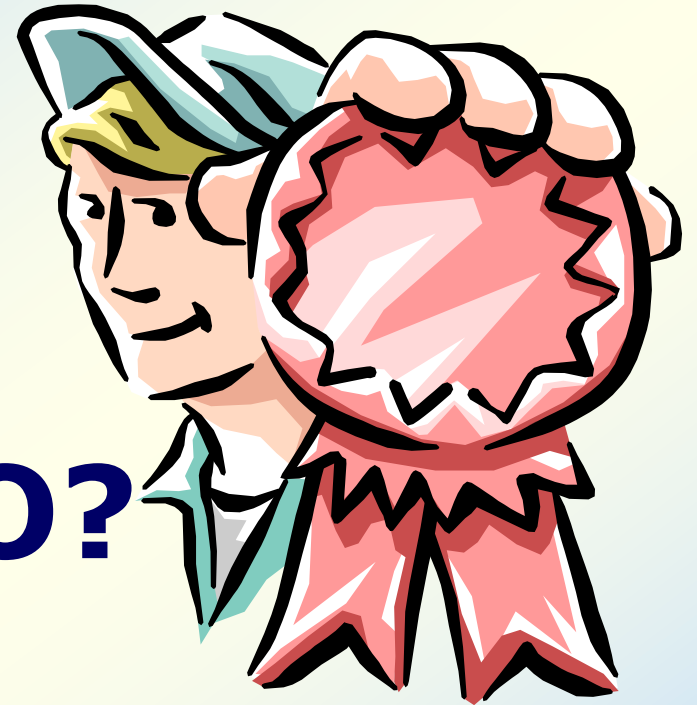




AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO?



**Elemento importante de la
personalidad, influye en el desarrollo
emocional, motivacional y personal.
¿Qué clase de persona creo que soy?**

¿QUÉ ES LA AUTOIMAGEN?

- ❑ La autoimagen es la representación mental que hacemos de nosotros mismos.**
- ❑ Responde a la pregunta, ¿cómo me veo?, tanto a nivel físico como psicológico.**

**AUTOIMAGEN Y AUTOCONCEPTO
CONFORMAN NUESTRA AUTOESTIMA**

**EN LA PUBERTAD/ADOLESCENCIA SE
ADQUIERE MAYOR CONCIENCIA DE UNO
MISMO: QUIÉN SOY, CÓMO SOY Y QUÉ
QUIERO.**

LA AUTOESTIMA ESTÁ FORMADA POR TRES COMPONENTES:

COGNITIVO

☐ PENSAMIENTOS, IDEAS, CREENCIAS, VALORES:

SABER QUE PUEDO SER ÚTIL,
QUE SOY COMPETENTE,
QUE TENGO DONES QUE PUEDO OFRECER O COMPARTIR CON

CONDUCTUAL

☐ LO QUE DECIMOS Y HACEMOS.

AFECTIVO

☐ LO QUE SENTIMOS. EL VALOR QUE DAMOS A LAS SITUACIONES, COSAS Y PERSONAS QUE NOS RODEAN Y A NOSOTROS MISMOS,
SENTIR QUE TENEMOS DERECHO A SER FELICES Y A DISFRUTAR.

ES LA EVALUACIÓN QUE HACEMOS DE NOSOTROS MISMOS

ES LA SUMA DE CONFIANZA Y RESPETO

HACIA UNO MISMO



¿Cuándo se formó la imagen que tengo de mí mismo?

❑ EN LA INFANCIA ESTÁ LA BASE DE LA AUTOESTIMA;

EL NIÑO ES COMO UNA ESPONJA QUE ABSORBE TODO LO BUENO Y LO MALO SIN CAPACIDAD DE DISCERNIR Y PROTEGERSE.



❑ EN LA ADOLESCENCIA, LA AUTOESTIMA SE CONTINÚA O SE RECONSTRUYE;

EL ADOLESCENTE QUE TOMA CONCIENCIA DE SU AUTOESTIMA, PUEDE COMENZAR A TRABAJAR CON ELLA.



LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

LO QUE UNA PERSONA PIENSA DE SÍ MISMA TIENE UNA GRAN INFLUENCIA EN LA MANERA COMO ENCARA SU VIDA.

DE ELLO DEPENDE :

❑ CÓMO SE RELACIONA CON LOS DEMÁS

❑ CÓMO LE IRÁ EN SUS ESTUDIOS

❑ QUÉ TAN CREATIVO SERÁ EN SU TRABAJO

❑ CÓMO RESOLVERÁ SUS PROBLEMAS

❑ Y LAS DECISIONES IMPORTANTES QUE TOMARÁ EN SU VIDA



TIPOS DE AUTOESTIMA:



BAJA PASIVA

BAJA AGRESIVA



MEDIANA

ALTA

¿DÓNDE ME CLASIFICO?

AUTOESTIMA BAJA PASIVA

FRACASO

No se defiende

Sin metas

Sufrido

Triste

Acomplejado

Derrotista

Complace para
ser aprobado

Pasivo

Se aísla

No se halla

Inseguro

Temeroso

Se ofende fácilmente

LA GENTE DE BAJA AUTOESTIMA PASIVA,
NO CONOCE NI RESPETA SUS
PROPIOS DERECHOS





AUTOESTIMA BAJA AGRESIVA

Criticón

Sin control

Superficial

Ofensivo

FRACASO

Inseguro

Egoísta

Agresivo

Irresponsable

Impositivo

Envidioso

**EL PRESUMIDO, ENGREÍDO O PREPOTENTE
TIENE EN REALIDAD UNA BAJA AUTOESTIMA.
NECESITA SOBRESALIR, APARENTAR
Y LLAMAR LA ATENCIÓN PARA SENTIRSE IMPORTANTE.
LA GENTE DE BAJA AUTOESTIMA AGRESIVA,
NO CONOCE NI RESPETA LOS DERECHOS
DE LOS DEMÁS.**



¿QUE ES LA BAJA AUTOESTIMA?

**SON SENTIMIENTOS NEGATIVOS,
INCONSCIENTES NO RESUELTOS,**

**QUE OCULTAN UN ENOJO CONTRA OTROS Y
CONTRA NOSOTROS MISMOS;**

**PRODUCEN DOLOR, RABIA, TRISTEZA O
DEPRESIÓN.**

AUTOESTIMA MEDIANA

Tímido

Irresponsable



Sale del Paso

Del Montón

Barco sin Timón

Conformista

MEDIOCRE

Indiferente

Indeciso

Metas Inconclusas

Apático

Tibio

Lo deja todo
para Mañana

Borrego

No intenta
cambiar

AUTOESTIMA ALTA

Responsable

**Se defiende
sin agredir**

**Acepta sus errores
y aprende de ellos**

Corrige sin lastimar

**Se siente bien
consigo mismo**

**Reconoce lo bueno en
los demás**

**Piensa antes de hablar
y actuar, es asertivo**

Activo

**Controla su agresividad y
sus instintos**

FELICIDAD

Confía en sí mismo

Es Comprensivo

**Lleva las riendas
de su vida**

Ama la Vida

Se Adapta



Las personas con Autoestima Alta:

- No se siente ni más ni menos que los otros.
- Se respeta a sí mismo y respeta a los demás.

Nuestra Autoestima puede variar; un día sentir alegría, otro, tristeza y otras veces coraje o rabia.



Influye nuestro estado de ánimo, lo que nos suceda, las personas que nos rodean, etc., sin embargo, al tomar conciencia de que nosotros somos responsables de restaurar nuestra autoestima, podemos recuperarla.

¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

Daña

- Crítica
- Desprecio
- Agresión
- Ironía
- Burla
- No aceptación
- Comparación
- Indiferencia
- Incomprensión
- Rigidez
- Amor condicionado
- Sobreprotección

Fortalece

- Respeto
- Reconocimiento
- Apoyo
- Confianza
- Motivación
- Aceptación
- Compañía
- Caricias
- Comprensión
- Criterio
- Amor incondicional
- Firmeza

Padres, maestros, familiares y compañeros.

¿CÓMO PODEMOS INFLUIR LOS PADRES?

❑ FORTALECIENDO LA VINCULACIÓN

Compartir y expresar sentimientos con nuestros hijos.

Compartir intereses, aficiones, actividades y experiencias personales.

Elogiarles de manera abierta y sincera.

❑ FAVORECIENDO LA SINGULARIDAD

Animarles para que expresen sus ideas.

Transmitirles que son aceptados y valorados.

Darles libertad de actuación respetando límites.

Nunca ridiculizar o avergonzarles por lo que hacen.

(Criticar el comportamiento pero no la persona. Uso de “mensajes yo”)

¿CÓMO PODEMOS INFLUIR LOS PADRES?

□ TRANSMITIR LA IDEA DE CAPACIDAD O PODER

Enseñar a tomar decisiones de forma reflexiva y responsabilizarse de ellas.

Hacer frente a los problemas y dar pautas para resolverlos.

Dar posibilidades de elección, aprender de los errores. Saber rectificar.

Enseñar que con esfuerzo se pueden conseguir casi todas las metas.

Trazar metas realistas.

Cada persona es responsable de casi todo lo que le ocurre en la vida, no hemos de esperar a la suerte o a la casualidad.

EFEECTO PYGMALION

LAS EXPECTATIVAS POSITIVAS O NEGATIVAS DE UNA PERSONA, INFLUYEN SOBRE LAS OTRAS PERSONAS CON LAS QUE SE RELACIONA.

CARACTERÍSTICAS DE LOS PADRES PYGMALIONES:

- ❑ Tienen confianza en sí mismos y en lo que están haciendo, en su capacidad para educar y motivar a sus hijos.**
- ❑ Estimulan a sus hijos para que alcancen metas realizables.**
- ❑ Están convencidos de que sus hijos pueden aprender a tomar decisiones por sí mismos y a tener iniciativa.**
- ❑ Reconocen las habilidades y destrezas de sus hijos y las valoran.**

EL MITO

- Pígmalión buscó durante muchísimo tiempo a una mujer con la que casarse. Pero, con una condición: debía ser la mujer perfecta. Frustrado en su búsqueda, decidió no casarse y dedicar su tiempo a crear esculturas preciosas para compensar. Una de ellas, Galatea, era tan bonita que Pígmalión se enamoró de ella. Al despertar, Pígmalión se encontró con Afroditá, quién, conmovida por el deseo del rey, le dijo "mereces la felicidad, una felicidad que tú mismo has plasmado. Aquí tienes a la reina que has buscado. Ámala y defiéndela del mal". Y así fue como Galatea se convirtió en humana.