

Los seres humanos vamos desarrollando una idea sobre nosotros/as mismos/as mediante el contacto con los/as demás. Las palabras de elogio, estímulo y afecto; las expresiones denigrantes, las críticas destructivas tienen un efecto en el desarrollo de nuestro autoconcepto y autoestima.

¿Qué es autoconcepto?

Llamamos autoconcepto a la imagen que has creado acerca de tu personalidad. Es lo que piensas sobre ti mismo/a.

Y la autoestima, ¿qué es?

La autoestima se refiere a cuánto te amas, te respetas y te valoras. Es cuánto te agrada lo que eres.

Autoestima negativa

Cuando en la vida de una persona predominan las percepciones negativas y se siente poco importante e incapaz.

Autoestima positiva

Cuando predominan las percepciones positivas sobre sí y la persona se siente valiosa.

Características de personas con baja autoestima

- Viven con una limitación que les afecta para lograr lo que desean en la vida.
- Son muy sensibles a las críticas negativas.
- Necesitan aprobación y reconocimiento.
- Tienen dificultad para recibir elogios.
- Son temerosas al cambio.
- Se abruma ante los problemas.
- Tienen mucho sentimiento de culpa.
- Buscan constantemente defectos en los demás.
- Buscan el lado negativo de las situaciones.
- Resienten el éxito de los/as demás.
- Tienen dificultad para establecer relaciones íntimas.
- Comportamiento autodestructivo
- Se disgustan a sí mismas y le desagradan los/as demás.

Características de personas con alta autoestima

- ▶ Viven en integridad, responsabilidad y amor.
- ▶ Sienten que es importante
- ▶ Tienen confianza en sus competencias.
- ▶ Tienen fe en sus decisiones.
- ▶ Respetan el valor de los/as demás.
- ▶ Se aceptan como seres humanos.
- ▶ Reconocen sus limitaciones y debilidades.
- ▶ Toman las situaciones de crisis como un reto que superarán.

- ▶ Pueden dar y recibir elogios cómodamente.
- ▶ Disfrutan de la vida.
- ▶ Crecen y aprenden de sus errores.
- ▶ No se amilanan ante las críticas.
- ▶ No se sienten destruidas por el rechazo.
- ▶ Se enfrentan a las situaciones de la vida con entusiasmo y valor.
- ▶ Ven la vida con optimismo y como la fuente de múltiples alternativas que les encaminan hacia el éxito.

Implicaciones de baja autoestima

- Mecanismos escapistas - drogas, alcohol, mentiras, aislamiento, deserción escolar, autojustificarse, enfermedades sicosomáticas...
- Relaciones interpersonales conflictivas
- Pobre ejecución
- No completa metas
- Inseguridad al tomar decisiones
- Sentimientos de culpa
- Depresión
- Ideas suicidas
- Amargura

Reconstruyendo la autoestima

- ✓ Cuenta las bendiciones en tu vida y enfócate en lo positivo.
- ✓ Examina tus pensamientos. Descarta las ideas autoderrotistas y llena tu mente de pensamientos positivos.
- ✓ Haz una revisión de vida. Identifica cambios que puedes realizar para mejorar tu calidad de vida.
- ✓ Comparte con personas que te nutren emocionalmente.
- ✓ Busca fuentes de alivio como la música, la meditación, los ejercicios.
- ✓ Identifica fuentes de crecimiento personal como libros y conferencias.

“Si transformas tu interior
lloverán las bendiciones
en tu vida y
en esta sociedad”.

eor/c:maritza/talleres/autoestima

**UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO
EN HUMACAO
DEPTO. INTERDISCIPLINARIO
PARA EL DESARROLLO
INTEGRAL ESTUDIANTIL**

AUTOESTIMA

**DRA. MARITZA PEÑA
CONSEJERA
AGOSTO 2003**