



1. Autoestima y autoconocimiento

A. Definición

La **autoestima** se caracteriza por una representación positiva de uno mismo que se traduce, de acuerdo con los socios, en diferentes expresiones: “quererse a uno mismo”, “gustarse a uno mismo”, “respetarse a uno mismo”.

El **autoconocimiento** es una construcción multidimensional que se refiere a una percepción individual de uno mismo en relación con factores tales como el género y la sexualidad, la identidad cultural, el éxito académico-profesional y muchos otros. Cuando la autoestima y el auto-conocimiento escasean, hay un riesgo de fallar y tener dificultades en las relaciones con los demás, e incluso riesgos con uno mismo (“Ya no existo”). El auto-conocimiento y la autoestima están estrechamente relacionados y tienen que ser trabajados conjuntamente para posibilitar el éxito individual y social.

B. Metodología

- Buen ejemplo de los educadores con el objetivo de ser una referencia para los jóvenes.
- Valorar los logros de los jóvenes y aceptarlos tal y como son.
- Averiguar lo que los estudiantes pueden hacer, asegurarles que tendrán éxito. Ofrecerles un programa individual y relacionado con un ámbito en el que se sientan seguros. De este modo su autoestima se reforzará.
- Implicar a los jóvenes en la preparación de actividades para otra gente (por ejemplo, las visitas de otros socios en proyectos europeos) con el fin de respaldar su propia confianza.

C. Dificultades y resultados

- Los educadores y profesionales necesitan una formación específica para trabajar con jóvenes en riesgo de exclusión social. Deben saber adaptar constantemente las actividades debido a las diferencias interpersonales, culturales, religiosas, lingüísticas entre los alumnos.
- Es necesario que haya equilibrio entre el trabajo sobre las habilidades sociales y la formación académico-profesional.
- A menudo los jóvenes tienen una imagen distorsionada de ellos mismos; la agresividad expresada en las relaciones interpersonales es prueba de su falta de autoconocimiento y autoestima.
- La limpieza/higiene es un tema difícil de tratar con algunos jóvenes y es un problema real para trabajar las habilidades sociales.