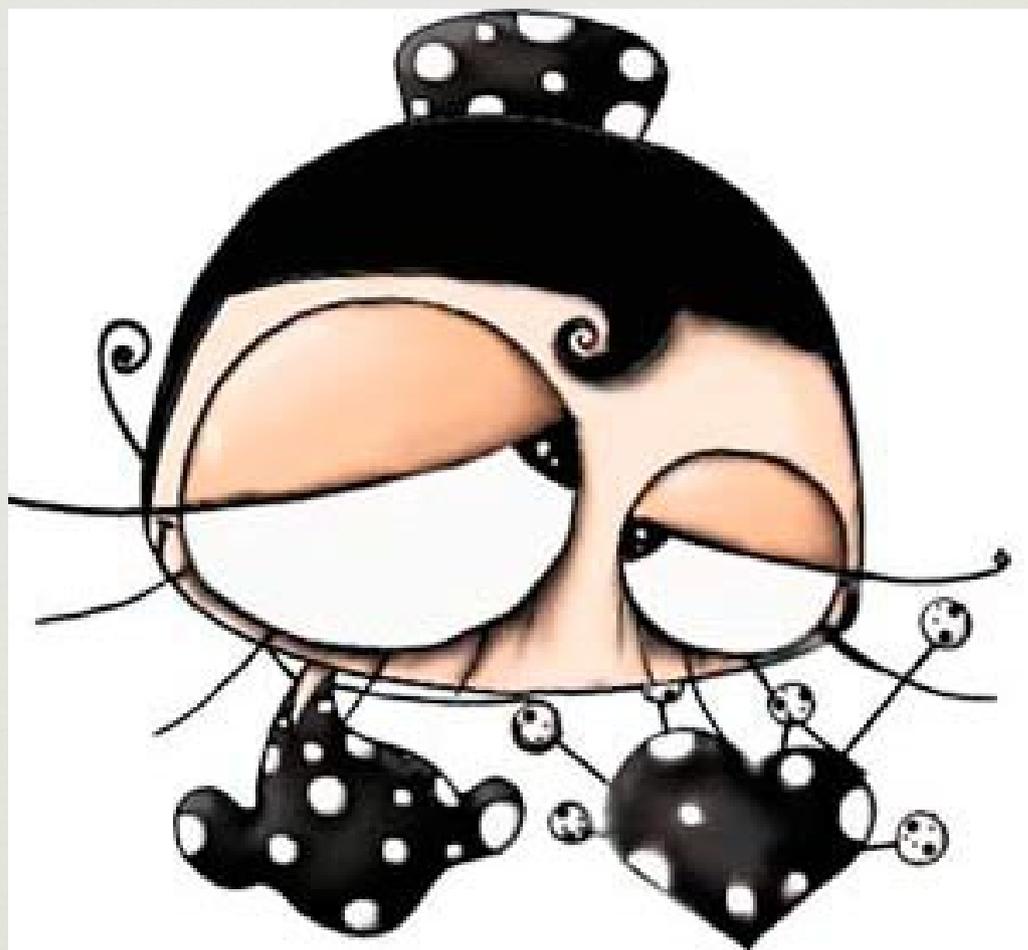


**Comenius**

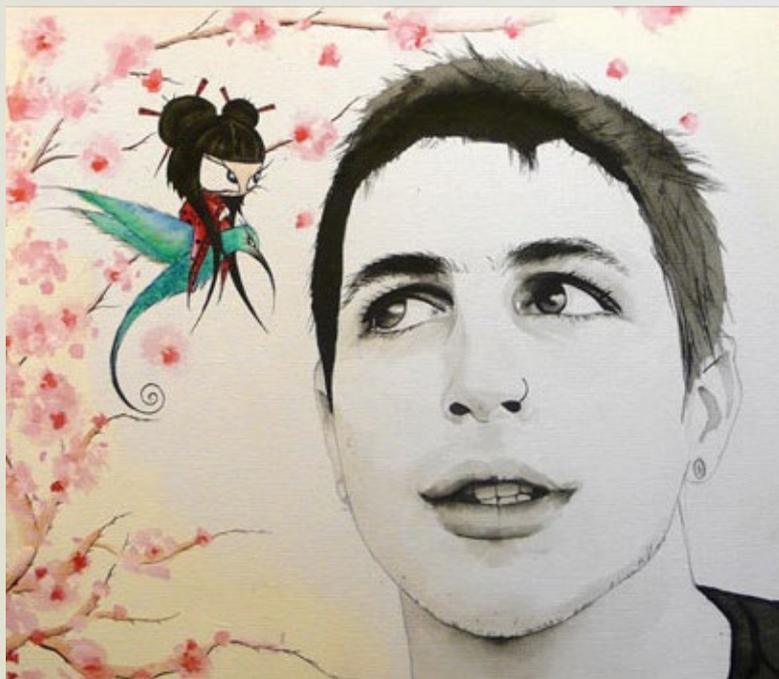
Centre educatiu

# AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA



## AUTOCONCEPTO

*¿Quién soy?*



Es la descripción que hacemos de nosotros mismos, tanto de nuestro aspecto físico como de nuestra personalidad o aptitudes.

Se trata de un juicio subjetivo

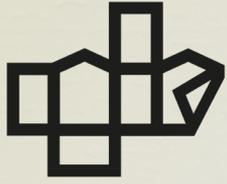
Nuestro concepto está formado sobre lo que pensamos que los demás piensan de nosotros (padres, compañeros y amigos, profesores...)

*¿Qué valores poseo?*

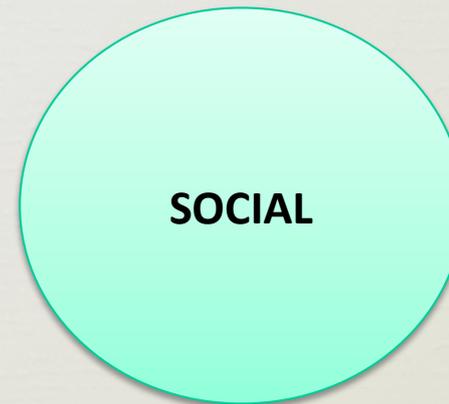
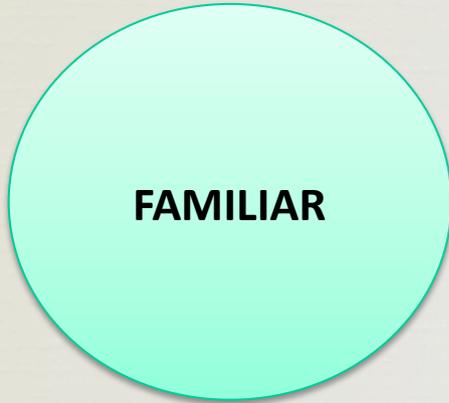
## *¿Y cómo nos lo han expresado?*



- Con palabras cuando han calificado nuestra conducta
- Cuando nos han mirado, acariciado, reñido, castigado..
- Cuando nos han mostrado preocupación
- Cuando nos han dedicado su tiempo
- Cuando han esperado cosas de nosotros
- Cuando han confiado en nuestra capacidad
- Cuando nos han permitido tomar decisiones



**Comenius**  
Centre educatiu





# AUTOESTIMA

Es el resultado de la opinión que tenemos de nosotros mismos; de nuestra apreciación física, de nuestras habilidades, de nuestros éxitos profesionales o académicos y personales, y de nuestras relaciones afectivas.

Es la valoración que hacemos de nosotros mismos, a la luz de nuestro propio autoconcepto.

Es un valor frágil que puede cambiar, aumenta cuando vivimos respetando nuestros propios valores y disminuye cada vez que nuestro comportamiento no está en coherencia con ellos.

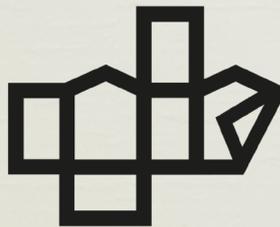
***POR TANTO...***

El ***autoconcepto*** es una descripción de uno mismo, atendiendo a diferentes dimensiones, mientras que la ***autoestima*** es la valoración global que tenemos de nosotros mismos.

¿Cómo lograr una autoestima positiva?

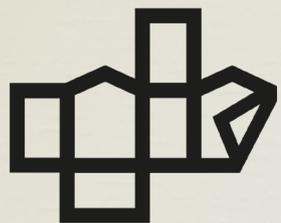


- **Analiza tus cualidades y defectos** (*Conócete a ti mismo*)
- **Acéptate tal y cómo eres** (*Nadie es perfecto*)
- **No te compares con otros** (*Somos únicos*)
- **Piensa en positivo** (*Querer es poder*)
- **Establece un plan de mejora progresiva** (*la verdadera alegría está en la lucha y no en la victoria*)
- **Evita el perfeccionismo** (*Lo mejor es enemigo de lo bueno*)
- **No busques la aprobación de los demás** (*la belleza se esconde detrás de lo auténtico*)
- **No tengas miedo al fracaso** (*convierte tus errores en experiencias*)
- **Disfruta del presente** (*carpe diem*)
- **Gana tu libertad** (*la libertad te hará más dueño de ti mismo*)



**Comenius**  
Centre educatiu





# Comenius

Centre educatiu

“Es importante crear nuestros propios criterios y mecanismos de defensa contra la arbitrariedad ajena”

“Si estamos atentos a nuestros valores, capacidades y virtudes nos estaremos llenando la maleta de autoestima. Si a esto le sumamos pensamientos positivos nos ayudaremos a convencernos de que valemos mucho.”

