



# ¿Qué es la autoestima?

## OBJETIVOS

- Conocer las bases teóricas de la autoestima.
- Explorar la visión que tienen los padres de las y las/os adolescentes

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Exposición teórica sobre cuáles son las bases de la autoestima, el efecto Pygmalion, cómo influye la autoestima en la vida cotidiana de/la adolescente.

### *¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?*

Es la percepción evaluativa de uno mismo. Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta. Importa, por tanto, desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

### *¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?*

- a) **El autoconcepto** (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal) en dos áreas: como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma) y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras personas).
- b) **La autoaceptación** sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo.



## EFECTO PYGMALIÓN

Es un modelo de relaciones interpersonales según el cual las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en otra persona con la que aquella se relaciona. La clave del efecto es la autoestima, pues las expectativas positivas o negativas del pygmalión emisor se comunican al receptor, el cual, si las acepta, puede y suele experimentar un refuerzo positivo o negativo de su autoconcepto o autoestima, que, a su vez, constituye una poderosa fuerza en el desarrollo de la persona.

### *¿CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA COTIDIANA DLA/EL ADOLESCENTE?*

- a) **En todos los pensamientos, sentimientos y actos que lleva a cabo:** La/el adolescente con autoestima demostrará sus sentimientos positivos hacia sí y hacia los demás de muchas maneras. Por el contrario, la/el adolescente con baja autoestima, emitirá vagas señales de angustia al proyectar sus propios sentimientos de inadaptación sobre los demás.
- b) **Sobre el comportamiento:** La/el adolescente suele comportarse según se vea y según la autoestima que tenga. Y, a la vez, su comportamiento suele confirmar la imagen que de él tiene; es un círculo cerrado que no hace más que reforzar sus actitudes y sus puntos de vista básicos. La/el adolescente tiende a actuar de manera que confirme la imagen que tiene de sí mismo, comportarse de manera que aumente el sentido de su valía y actuar para mantener una imagen coherente de sí mismo, sin tener en cuenta lo que puedan cambiar las circunstancias. Si éstas son contradictorias, puede parecer que la/el adolescente actúa errática e irracionalmente; es posible que repita, una y otra vez, actos que conlleven la desaprobación o el castigo, y cuando se le pregunte por qué los hace, contestará: "No lo sé". Cuando la imagen que tenga de sí sea positiva y posea además suficiente autoestima, la/el adolescente se sentirá capaz y se mostrará confiado; por ello se comportará de manera que todo lo que haga reafirme el sentido de su propia valía.



- c) **En el aprendizaje:** La/el adolescente que posea una buena autoestima aprenderá con mayor facilidad y más contento que uno que se sienta poco hábil; abordará las cosas nuevas que tenga que aprender con confianza y entusiasmo. El o la adolescente que se crea incapaz de aprender se acercará a cada nueva tarea de aprendizaje con un sentimiento de desesperanza y temor. Es el "síndrome del fracaso": se suele desarrollar después actitudes del tipo "no puedo hacerlo... no merece la pena que lo intente otra vez".
- d) **En las relaciones y recibe también la influencia de éstas:** Se forma su imagen y su sentido de la autoestima a partir de las reacciones de los demás hacia él. La/el adolescente necesita recibir la aceptación y el respeto en las relaciones que mantiene, y sólo si ha aprendido cómo influir en la respuesta de otros y cómo predecir dichas respuestas, y ha recibido aceptación y respeto en la familia y en el colegio en la etapa anterior será capaz de mostrar actitudes semejantes hacia los demás durante la adolescencia.
- e) **En la creación y la experimentación:** Cualquier expresión creativa o experimental supone riesgos. Lo único que le permite al adolescente afrontar esos riesgos es tener seguridad en sí mismo y en su capacidad. La/el adolescente que posee autoestima suele demostrar una creatividad elevada en casi todo lo que hace; y, en consecuencia, recibe aprobación por todo lo singular y destacable que hace, lo cual contribuye a incrementar su autoestima, ya de por sí firme. Las/os adolescentes con poca autoestima, por el contrario, tienen miedo de cometer errores que puedan traducirse en la desaprobación de los demás; y por ello se muestran excesivamente cautelosos y eluden, cuando pueden, cualquier expresión creativa y experimental.

## MATERIALES NECESARIOS

- || Presentación

**FUENTE:** Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes.



## COMPETENCIAS BÁSICAS

Conciencia y regulación emocional	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autonomía personal, autoestima y autoconcepto	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habilidades sociales y resolución de conflictos	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habilidades para la vida y bienestar personal	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>