



AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA DE NUESTROS JÓVENES

Carmen Maganto (Profesora de psicología de la UPV/EHU)

EL CAMBIO ES POSIBLE EN TODAS LAS EDADES

Nadie se quiere lo suficiente , todos tenemos más cualidades de las que nos reconocemos.

El cambio puede venir a veces desde las emociones , a veces desde la conceptualización a las emociones. Es un cambio en la percepción.

AUTOESTIMA

Conjunto de imágenes, sentimientos y rasgos que la persona reconoce como parte de sí misma junto con el juicio que los mismos le merecen.

“ Juicio sobre nuestro propio valor”

COMPONENTES

COGNITIVO

CONCEPTO
-Representacion de nosotros mismos.
-Juicio que hacemos y su representación.

AFECTIVO

¿Cómo me valoro?

-Autoestima
-Valoración.
-Actitud afectuosa frente a esas representaciones o conceptos

DEPENDEN ¿cómo se hacen la representación?

REFERENTES PERSONALES

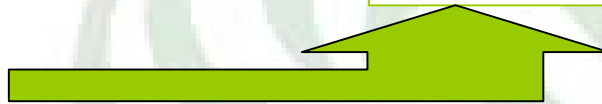
Reconocimiento, aceptación
Padres, profesores, iguales, otros significativos...

PROCESOS INTERNOS
Interpretación de la situación en función del significado que tiene para él.

Papel activo de los sujetos (interaccionismo simbólico)

Reflexión sobre las propias experiencias personales

Significado que otorga a esa realidad.



LOS INDIVIDUOS INTERPRETAN. NO SIEMPRE SE DA UN AJUSTE CON LO QUE LOS DEMÁS DICEN.

Lo que nos ocurre no depende no sólo de los demás, sino de cada uno (variables biológicas, psicológicas...). Cada sujeto es un individuo con unas características determinadas que mediatizan las experiencias, vivencias etc.

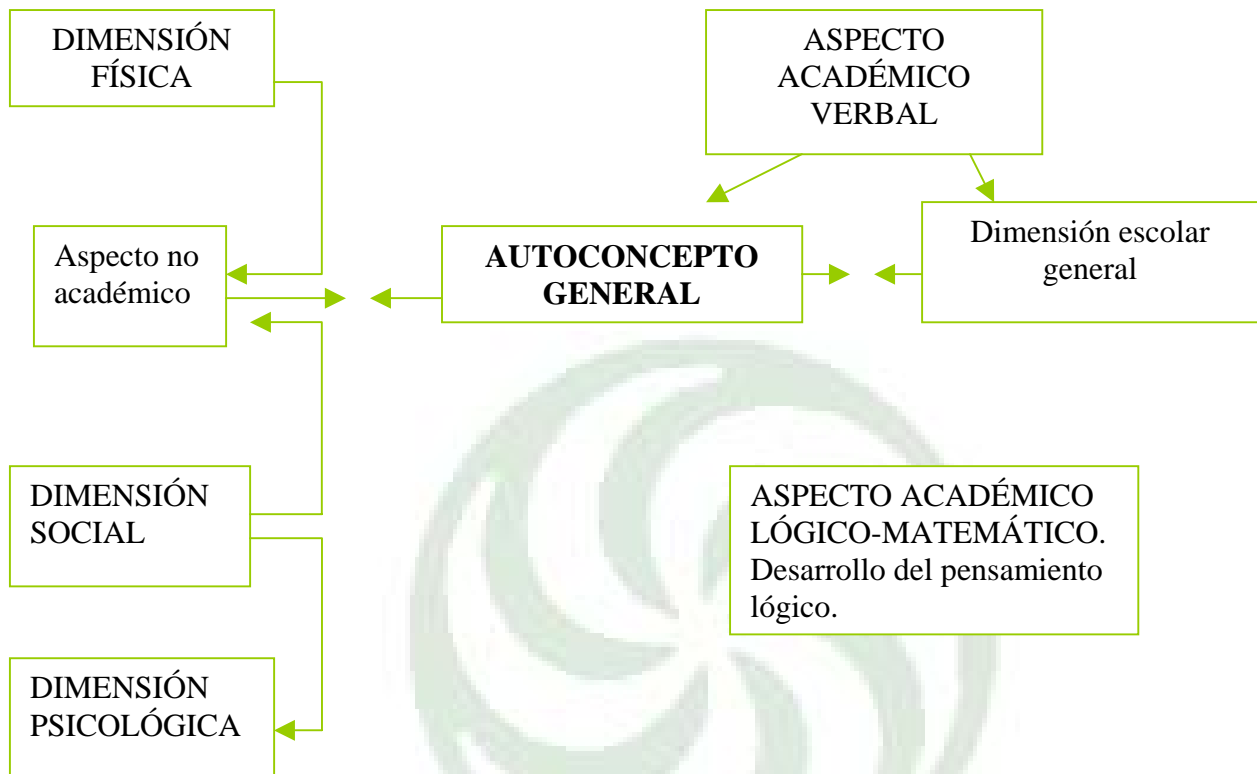
EL NIVEL DE AUTOESTIMA CONDICIONA

COMPORTAMIENTO

FELICIDAD

CONSTRUCCIÓN DE LA PERSONALIDAD

DIMENSIONES DEL AUTOCONCEPTO



LA FORMA DE SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS SE MANTIENE A LO LARGO DE LA VIDA.

HISTORIA PERSONAL: ACTITUDES QUE INCIDEN EN LA AUTOESTIMA.

A. INADECUADAS

- ❖ Educación con excesiva tolerancia(falta de límites).
- ❖ Poca dedicación paterna.
- ❖ Falta de expectativas.
- ❖ Padres con excesiva ocupación y trabajo.
- ❖ Ser valorado por los logros.

A. ADECUADAS

- ❖ Sentirse respetado.
- ❖ Padres constantes y coherentes.
- ❖ Firmes y flexibles en las normas.
- ❖ Apoyo y elogio
- ❖ Dedicarles tiempo.

INDIVIDUOS CON BUENA AUTOESTIMA

- ❖ Son más efectivos y eficaces socialmente.
- ❖ Más persistentes y constantes en el esfuerzo por lograr un objetivo.
- ❖ Más competitivos y más motivados para un buen rendimiento.
- ❖ Presentan menos ansiedad ante la dificultad.
- ❖ Controlan mejor las situaciones.
- ❖ Atribuyen sus fracasos a falta de trabajo y esfuerzo, antes que a falta de valía personal.

RESULTADO DE LOS PROGRAMAS: CAMBIOS ESPECÍFICOS

- ❖ Reducción de la ansiedad ante situaciones de stress.
- ❖ Aprender a comunicarse y expresar ideas en público ante grupo de amigos, familia extensa...
- ❖ Control de pensamientos “Deber ” “Tener que”. Excesivas expectativas.
- ❖ Escuchar las necesidades del otro y saber qué le interesa.
- ❖ Control de algunas emociones: ira, rabia, enojo.
- ❖ Autoconocimiento positivo y aceptación personal.
- ❖ Capacidad de decir no.

PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

- ❖ REDUCIR LA SOBREEXIGENCIA.
- ❖ VALORA MI ESFUERZO Y TRABAJO, NO SÓLO EL RESULTADO.
- ❖ HABLAR DE MIS DIFICULTADES Y PEDIR AYUDA.
- ❖ ENSAYAR ESTRATEGIAS DE RESOLVER PROBLEMAS.
- ❖ NO PERMITIR LO QUE ME HACE DAÑO, TRABAJO EXCESIVO, ADICCIONES, AGRESIVIDAD VERBAL (FÍSICA).
- ❖ CULTIVAR AFICIONES Y TENER MI ESPACIO.
- ❖ ESCUCHAR EL CUERPO.