

TEMA 4. LA AUTOESTIMA

Asignatura: Educación para la Salud
Universidad Jaume I de Castelló

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

- ◉ *La evaluación que la persona hace y cotidianamente mantiene sobre sí misma, que se expresa en una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en que la persona cree ser capaz, significativa, exitosa y valiosa (Copersmith, 1967).*
- ◉ Conjunto de pensamientos, actitudes, creencias y valores relacionadas con la auto-evaluación personal y necesarias para experimentar el bienestar psicológico.
- ◉ Es uno de los componentes de la inteligencia emocional: auto-confianza y auto-respeto.

CONSTRUCTOS RELACIONADOS

◎ AUTOCONCEPTO.

- Ideas, estimaciones y creencias sobre distintos aspectos de una persona sobre sí misma.
- Construcción de una auto-imagen que repercute en la manera de organizar y actuar sobre la experiencia.
- Dimensiones: cognitiva y evaluativa.

◎ AUTOEFICACIA.

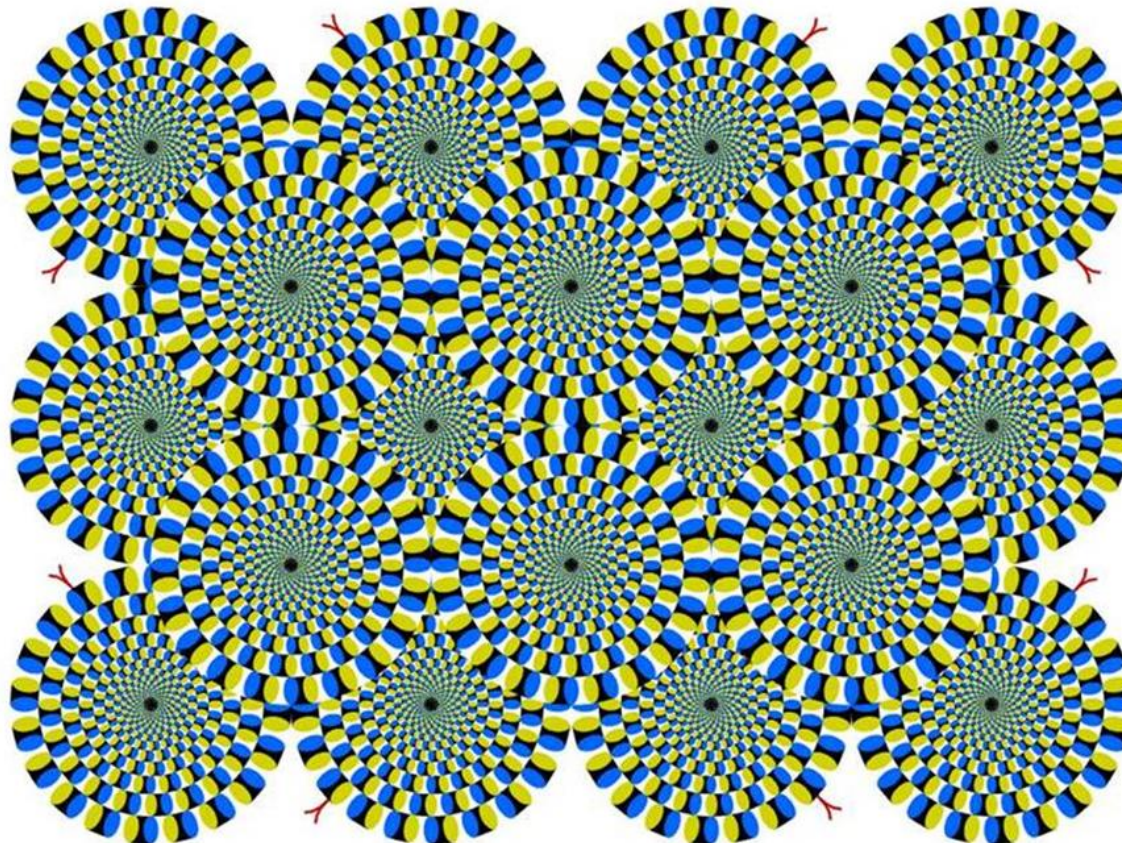
- Valoración que la persona tiene sobre la capacidad de llevar a cabo un propósito.

¿SOMOS OBJETIVOS?



¿SOMOS OBJETIVOS?

Si ves que algo gira – ¡¡¡necesitas vacaciones!!!
Mira detenidamente cada círculo separadamente y veras que ellos
están ¡quietos!



CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA

- Se construye a partir de las personas que nos rodean: estimación percibida.
- Influyen las experiencias y vivencias subjetivas que se producen durante la vida.
- La infancia y adolescencia parecen las etapas más relevantes.
- El rol de la relación entre padres e hijos es muy relevante.



FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

- ◉ El desarrollo del apego en la infancia.
- ◉ La adolescencia: hacia una identidad psicológica.
- ◉ Selección de modelos referentes.
- ◉ El maltrato psicológico.
- ◉ La contribución de los estilos educativos paternos: reconocimiento de la dignidad y la valía.



FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

- ◉ El inicio de la madurez: autorresponsabilidad.
- ◉ Una casa sobre un solo pilar: la dependencia.
- ◉ La autoconciencia o introspección.
- ◉ Pensamientos poco adaptativos:
 - Cogniciones y autoverbalizaciones negativas.
 - La autoexigencia: los debería.
 - La tolerancia al fracaso.



SE ARTICULA EN TORNO A:

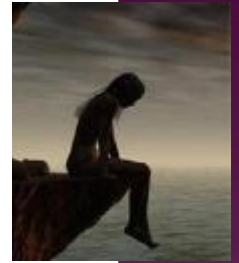


BUENA AUTOESTIMA



- ◉ Tiene confianza por su capacidad para resolver problemas.
- ◉ Da por supuesto que es una persona con valía.
- ◉ Mantiene la asertividad en su relación con los demás.
- ◉ Reconoce, comprende y acepta su diversidad (aspectos positivos y negativos).
- ◉ Disfruta de distintas actividades.
- ◉ Comprende y manifiesta la empatía.
- ◉ No siente culpabilidad crónica.

MALA AUTOESTIMA



- ◉ Constante autocrítica.
- ◉ Miedo a la evaluación negativa.
- ◉ Predominantemente un estilo poco asertivo: pasivo, agresivo o pasivo-agresivo.
- ◉ Patrón de pensamiento poco adaptativo: dicotómico y poco realista.
- ◉ Infravalora sus virtudes y magnifica sus dificultades.
- ◉ Insatisfacción permanente.

¿AUTOEVALUACIÓN PRECISA?



LA AUTOESTIMA

- ◉ Es una actitud positiva hacia uno mismo que consiste en conducirnos, es decir habituarnos a pensar, sentir y actuar, de la forma más sana, feliz y autosatisfactoria que podamos en ese momento.
- ◉ ¡CUIDADO!:
actitud EXCESIVAMENTE positiva hacia uno mismo



EL MITO DE NARCISO



CARACTERÍSTICAS DEL NARCISISMO

- ◉ Grandiosidad.
- ◉ Necesidad de aprobación.
- ◉ Falta de empatía.
- ◉ Desprecio hacia otras personas.
- ◉ Dificultad para comprender y razonar más allá de sus planteamientos.
- ◉ Más preocupación por mostrar sus acciones que por la utilidad de las mismas.



AUTOESTIMA EN LA MADUREZ

- ◉ Etapa más del desarrollo de la persona, que representa una continuidad dentro de su existencia.
- ◉ Edad crítica 64 a 69 años.
- ◉ Diferencias de género.
- ◉ Evolución física, cognitiva y emocional.
- ◉ Cambios del entorno histórico y social.
- ◉ Mayores experiencias de pérdidas: laborales y/o sociales.
- ◉ Transformación del estilo de afrontamiento.



¡RECUERDA!

La AUTOESTIMA implica:

✓ Conocernos a nosotros mismos.

✓ Autoaceptarnos incondicionalmente.

✓ Considerarnos en forma positiva.

✓ Visión del yo como potencial.

✓ Atender y cuidar nuestras necesidades psicológicas y físicas.

La convicción de ser digno/a de ser amado/a por nosotros/as mismos/as, con independencia de lo que seamos, tengamos o parezcamos.