



Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

TEXTO ESCOLAR



¿Cuáles son los componentes de la autoestima?



La autoestima se forma con base en los siguientes elementos:

Recuerda que en este proceso de construcción es importante:

- Identificar la opinión que tienes tú y analizar la opinión que las demás personas tienen de ti.
- Reconocer las cualidades que tienes: fuertes, débiles, que gustan o disgustan.
- Decidir desde el reconocimiento de tus necesidades y motivaciones.

a. El autoconcepto. Se refiere a la opinión que tenemos sobre nosotras o nosotros mismos. Es la representación de nuestra imagen frente a otras personas.

b. La autoaceptación. Es la capacidad de aceptarnos tal y como somos, con nuestras fortalezas y debilidades. Por ejemplo, cuando reconocemos nuestras cualidades y somos capaces de señalarlas, incluyendo las que nos disgustan o consideramos débiles.

c. El autorrespeto. Es el reconocimiento de tu individualidad propia, de tus decisiones y de tus necesidades y motivaciones más íntimas. Por ejemplo, cuando quieres superar algún aspecto de tu vida y muestras convicción en aquello que piensas y deseas.