

AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

M^a Mercedes Navarrete Palomares

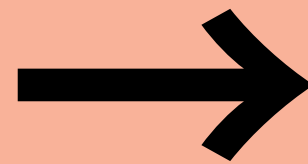
Grado en Educación Social



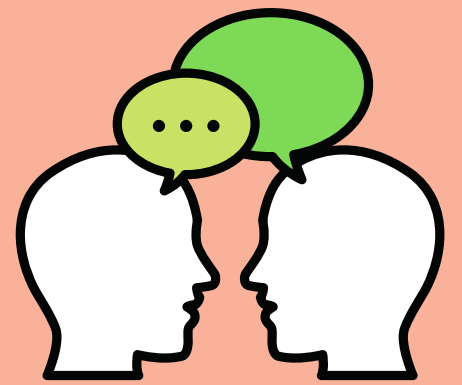
- 1 Autoconcepto: Como eres, quien eres y lo que quieres llegar a ser.
- 2 Autoestima: Apreciarte y estar conforme con quién eres y tu papel en este mundo.
- 3 Autoconocimiento (autoconcepto + autoestima): Conocer a ti mismo, saber que te gusta y desagrada.



- Autoconcepto, autoestima y autoconocimiento



Socializar y establecer relaciones personales



- Nos identificamos con algunas personas por compartir gustos, aficiones, puntos de vista...



TRIBUS URBANAS (Subculturas)



TRIBUS URBANAS

- Grupos de personas con gustos e intereses comunes, pero diferenciados de los de la cultura mayoritaria.
- Sus miembros comparten una identidad (grupal) y la muestran hacia los demás:

Forma de vestir, reglas, misma jerga o expresiones verbales, gustos musicales...

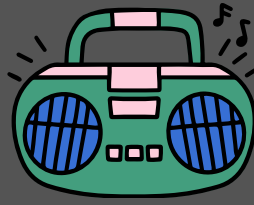




HIPPIES

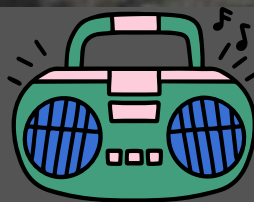
- Pacifistas, amantes de la naturaleza y el amor libre.
- Pelo largo, ropa teñida de muchos colores, sandalias...
- Rock psicodélico: Janis Joplin, Jimi Hendrix...





RAPEROS/AS

- Raperos: Ropa ancha, gorras con viseras hacia atrás.
- Música rap: Eminem, Snoop Dog...



EMOS



- *Emotional.*
- Personas sensibles y se guían mucho por sus emociones.
- Ropa oscura, cara cubierta, maquillaje...
- Rock y subgéneros derivados: My Chemical Romance, Bring Me the Horizon...





HEAVIES / METALER@S

- Pelo largo, vaqueros, ropa oscura, chaquetas de cuero.
- Headbang.
- Rock, metal y subgéneros derivados de ellos: Black sabbath, Metallica...





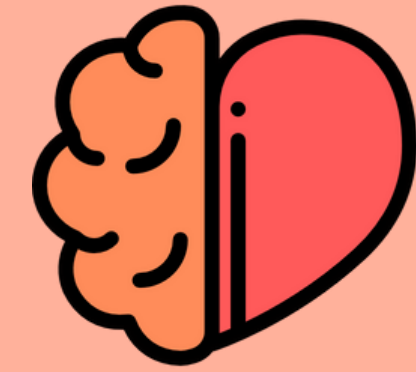
Si formas parte de una tribu urbana, es normal que no coincidas con todos los miembros del grupo.

Es importante tener tu **propia identidad**, para que pienses por ti mismo/a.

Formas parte del grupo, pero tienes tu identidad personal, tu autoestima personal y tu autoconcepto.






AUTOESTIMA



- Aspectos evaluativos y afectivos.
- Aceptarnos física y psicológicamente.
- Actitud → forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo/a.

Lo que una persona siente por sí misma.

3 componentes de la autoestima que se relacionan entre sí:

-  **Componente cognitivo:** Ideas, opiniones, creencias, percepción y procesamiento de la información. *
-  **Componente afectivo:** Sentimiento de valor que nos atribuimos y grado en que nos aceptamos. Positivo o negativo según nuestra autoestima. Autovaloración.
-  **Componente conductual:** Intenciones, decisiones de actuar, conductas y acciones. *





AUTOESTIMA ALTA:

- Toma de iniciativas.
- Afrontación de retos.
- Valoración de los éxitos propios.
- Superación ante los fracasos (resiliencia).
- Capacidad de mostrar emociones y sentimientos de forma amplia.
- Le gusta mantener relaciones interpersonales,
- Asume responsabilidades.
- Suele actuar de forma independiente y con propias decisiones.

AUTOESTIMA

BAJA



- Temor a retos nuevos.
- No le gusta o desprecia sus aptitudes.
- Actúa de forma defensiva ante la frustración.
- Introverso, con miedo a relaciones interpersonales y al rechazo.
- Temor al asumir responsabilidades.
- Resulta complicado manejar o gestionar ciertas emociones o sentimientos.
- Dependiente de las personas que cree que son superiores a él/ella, influenciado, dependiente de que lo/la guíen.

UNA AUTOESTIMA SANA:

Valorarnos de forma objetiva y realista, llegando a aceptarnos como somos, desarrollando además sentimientos de carácter positivo hacia uno mismo.

Hay que tener claro que **Tener una autoestima alta no significa ser un chulo/a, egocéntrico/a, prepotente.**

No todos los días son una frase de Mr. Wonderful

ACTIVIDAD: YO SOY...

Dibújate a ti mismo/a y alrededor del dibujo:

- Escribe 2 adjetivos positivos y otros 2 negativos que creas que te definen.
- Dibuja dos símbolos que te identifican.



AUTOCONCEPTO



- Imagen, percepción y aspectos cognitivos que se tiene sobre uno mismo o una misma.
- **Autoimagen** → representación mental que tenemos de nosotros mismos en el presente y en expectativas o aspiraciones del futuro.
- Suele relacionarse con la palabra *self* (en inglés).

Lo que una persona piensa de sí misma.

TIPOS DE AUTOCONCEPTO

- **Físico:** Apariencia física, pertenencia en un grupo, habilidades para actividades físicas
- **Académico:** Experiencias, éxitos, fracasos y valoraciones académicas durante años escolares.
- **Social:** Relaciones sociales, habilidad para solucionar problemas, adaptación al medio
- **Personal:** percepción de su identidad, autocontrol y autonomía personal.
- **Emocional:** Sentimientos de bienestar y satisfacción, equilibrio emocional, aceptación de sí mismo/a.

ACTIVIDAD: TU HISTORIA



Contesta las siguientes preguntas sobre tí mismo/a:

1. *¿Quién eres y a qué te dedicas?*
2. *Una imagen bonita, un buen recuerdo o un sueño que tengas.*
3. *Algo que te guste (música, cine, deporte, lectura, videojuegos...) y descríbelo en una o dos líneas.*
4. *Una experiencia dura que hayas vivido o que te haya marcado.*
5. *¿Qué aspiraciones tienes en la vida?*

*
*
*
iMUCHAS GRACIAS!
*

* ***Cualquier duda o si necesitáis hablar sobre algo:***

- Contad con vuestro tutor/a
 - Departamento de Orientación
 - tengounaduda2021@gmail.com
 - jefaturadiegodesiloe@gmail.com
- * * * * *