

La autoestima y el autoconcepto son elementos que influyen en la construcción de la identidad y la personalidad de los individuos. Aunque no pueden concebirse de forma separada, conllevan procesos particulares que se revisarán de manera independiente.

Autoconcepto

Es la percepción que los individuos tenemos acerca de nosotros mismos. A través de un conjunto de ideas e imágenes construimos una definición de lo que pensamos y creemos de nuestra persona. Se construye mediante procesos de reflexión y reconocimiento de la identidad personal y social; se basa en procesos de razonamiento que ayudan a conocer las características propias de la persona: *¿Quién soy? ¿Cuáles son mis valores? ¿Qué clase de persona quiero ser? ¿Qué clase de colaborador quiero ser?*

Autoestima

Está constituida por el conjunto de sentimientos positivos y negativos que el individuo experimenta respecto a sus rasgos corporales, mentales y espirituales; es decir, lo que siente sobre sí mismo. Está relacionada con la confianza, el respeto y el cuidado que se procura cada persona. La autoestima es adecuada o positiva cuando la persona se respeta y se quiere, cuando se reconoce con sus capacidades y limitaciones esperando siempre mejorar. La autoestima inadecuada se manifiesta con sentimientos de insatisfacción, descontento y rechazo.

El autoconcepto y la autoestima positivos dan al individuo la fortaleza para enfrentar problemas, resistir las presiones y tener confianza en el momento de tomar decisiones.

* Texto elaborado por México Unido Contra la Delincuencia A.C.