

## **Autoconcepto y autoestima**

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

### **Autoconcepto**

Es la percepción que las personas tenemos acerca de nosotras mismas. 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: ¿quién soy?, ¿cuáles son mis valores?, ¿qué clase de persona quiero ser?, ¿qué clase de colaborador o colaboradora quiero ser?

### **Autoestima**

Está constituida por el conjunto de sentimientos positivos y negativos que la persona experimenta respecto a sus rasgos corporales, mentales y espirituales; es decir, lo que siente sobre sí misma. 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 a las personas, la fortaleza para enfrentar problemas, resistir las presiones y tener confianza en el momento de tomar decisiones.