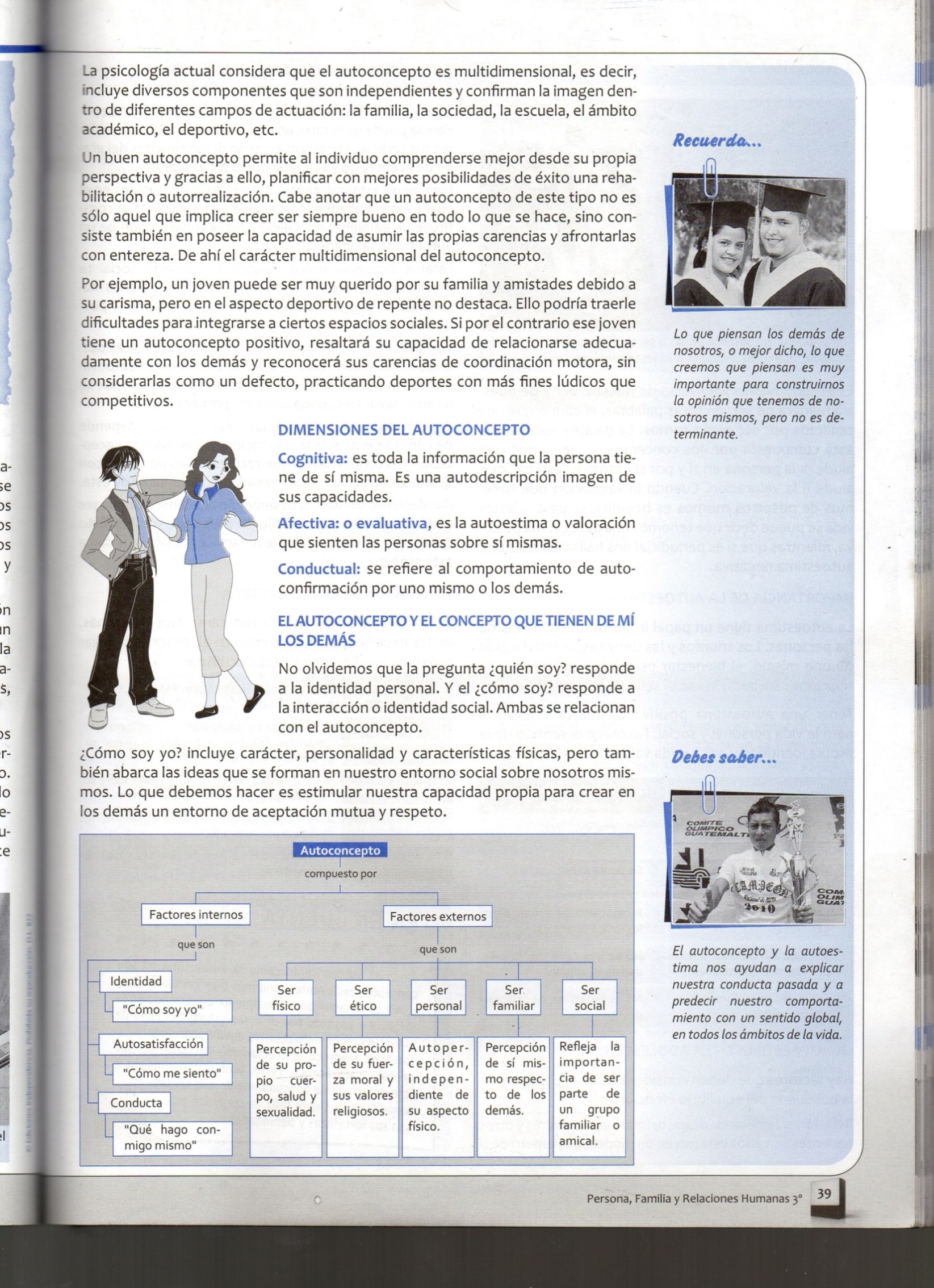
**Autoconcepto y Autoestima**

3º PERSONA FAMILIA Y RELACONES HUMANAS

1. **INTRODUCCION.**

Como adolescente, te habrás preguntado si eres capaz de ganar una competencia, conquistar una chica o chico, obtener una buena nota. Ante estas preguntas habrás encontrado varias respuestas. "Sí puedo hacerlo", "Quizá no lo logre" "No soy capaz". Para ello, tendrás que descubrir cuánto te conoces, cuánto te quieres o qué sabes de ti. Asimismo analizarás qué quieres y de qué manera han intervenido otras personas en la formación de estas ideas o sentimientos que tienes hacia ti mismo(a). Por lo que es necesario analizar los términos de autoconcepto y autoestima para responder a las interrogantes planteadas, que te llevarán a tomar decisiones correctas.

1. **DEFINICIÓN DE AUTOCONCEPTO.**

El autoconcepto consiste en el conocimiento que cada uno tiene de su propia persona. Se trata de una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y temores que se tienen. E s un concepto dinámico que engloba la autoestima y la autovaloración por lo que a menudo estas palabras se utilizan indistintamente, aunque en la práctica sean aspectos diferentes, pero estrechamente relacionados. Autoconcepto es la imagen que nos vamos haciendo de nosotros mismos en base a la autoestima.

1. **DIMENSIONES DEL AUTOCONCEPTO**

**Cognitiva:** es toda la información que la persona tiene de sí misma. Es una autodescripción imagen de sus capacidades.

**Afectiva: o evaluativa,** es la autoestima o valoración que sienten las personas sobre sí mismas.

**Conductual:** se refiere al comportamiento de autoconfirmación por uno mismo o los demás.

**EL AUTOCONCEPTO** Y **EL CONCEPTO QUE TIENEN DE MÍ LOS DEMÁS**

No olvidemos que la pregunta ¿quién soy? Responde a la identidad personal. Y el ¿cómo soy? responde a la interacción o identidad social. Ambas se relacionan con el autoconcepto.

1. **IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA**

La autoestima tiene un papel importante en la vida de las personas. Los triunfos y las derrotas, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales, llevan el sello de la autoestima. Tener una autoestima positiva da mayor relevancia para la vida personal y social. Favorece el sentido de la propia identidad y nos brinda valía ante los demás.

**TEN EN CUENTA...**

Tanto el autoconcepto como la autoestima no son conceptos excluyentes, sino más bien complementarios y se desarrollan gradualmente empezando en la infancia y pasando por diversas etapas del ciclo de la vida. Un crecimiento positivo del autoconcepto y autoestima favorece el crecimiento personal, porque prepara para aceptar retos, probar cosas nuevas e interrelacionarse adecuadamente con las personas. Uno se siente feliz de ser quien es, con sus fortalezas y debilidades.

**ACTIVIDAD**

INDICA 4 EJEMPLOS A MANERA DE HISTORIETA SOBRE UNA ELEVADA O POSITIVA AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO CON IMÁGENES YA SEAN IMPRESAS O DIBUJOS.