



Autoestima

Definición

La autoestima es la opinión o percepción general que tenemos de nosotros mismos: cuánto nos valoramos, respetamos y aceptamos quiénes somos. Refleja nuestras creencias sobre nuestro valor, habilidades y cómo nos comparamos con los demás. En términos simples, es la confianza que tenemos en nuestro propio valor o habilidades.

Cómo afecta a los adolescentes

La autoestima juega un papel crucial en el desarrollo y el bienestar de los adolescentes. Durante la adolescencia, los jóvenes pasan por cambios físicos, emocionales y sociales significativos, y su autoestima puede influir profundamente en la forma en que manejan estos desafíos. Así es como la autoestima afecta a los adolescentes:

1. Toma de decisiones: Los adolescentes con alta autoestima tienen más probabilidades de tomar decisiones positivas y saludables. Confían en sí mismos y se sienten más seguros al decir que no a la presión de los compañeros.
2. Salud mental: La baja autoestima está estrechamente relacionada con la ansiedad, la depresión y los sentimientos de falta de valor. La alta autoestima contribuye a la resiliencia emocional y a una mejor gestión del estrés.
3. Rendimiento académico: Los adolescentes que creen en sí mismos tienden a rendir mejor en la escuela porque están más motivados y tienen menos miedo al fracaso.
4. Relaciones sociales: La alta autoestima ayuda a los adolescentes a formar relaciones saludables basadas en el respeto mutuo. La baja autoestima puede conducir a la abstinencia social o al apego tóxico.





Autoestima e inclusión social

La autoestima se describe como la evaluación personal del propio valor, moldeada por pensamientos, sentimientos y experiencias.

Afecta significativamente la forma en que las personas se relacionan con los demás y navegan por el entorno social.

Apoya la formación de relaciones equilibradas y fomenta la inclusión social, ayudando a los jóvenes a participar activamente en entornos grupales.



¿Cómo afrontarlo?

Para combatir la baja autoestima y la exclusión social:

- Crear espacios seguros y de apoyo.

- Ensanchar habilidades emocionales.

- Fomentar la participación y el trabajo en equipo.

- Celebra las fortalezas y el progreso.

- Evitar el acoso.

- Involucrar a familias y comunidades.





Preguntas de calentamiento

1. ¿Cómo describirías autoestima con tus propias palabras?
2. ¿Qué te hace sentirte orgulloso o a gusto contigo mismo?
3. ¿Te acuerdas de alguna vez que alguien te haya hecho sentir incluido? ¿Cómo se sintió?
4. ¿Por qué crees que es importante sentirse aceptado por los demás?



Preguntas para debatir

- ¿Cuáles son los principales factores que influyen en la autoestima de una persona?
- ¿Cómo afectan las redes sociales a la forma en que nos vemos a nosotros mismos?
- ¿De qué manera la baja autoestima puede conducir a la exclusión social?
- ¿Puede una persona ser incluida socialmente pero aún así tener baja autoestima? ¿Por qué? ¿O por qué no?
- ¿Cómo pueden las escuelas o comunidades promover un sentido de pertenencia entre los jóvenes?
- ¿Qué papel juegan los amigos y la familia en la configuración de nuestra autoestima?

Averigua más

- **Libros:** Los seis pilares de la autoestima - Nathaniel Branden, Wonder - R.J. ¡Palacio y me gustan! - Karen Beaumont (para niños)
- **Clases:** La ciencia del bienestar (Coursera), Khan Academy - Habilidades para la vida y videos TED-Ed sobre autoestima
- **Películas:** Inside Out - emociones y autoconciencia, Wonder - inclusión y amabilidad y Billy Elliot - autoaceptación El Club del Desayuno - Identidad y pertenencia





DISCLAIMER

FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA. LAS OPINIONES Y PUNTOS DE VISTA EXPRESADOS SOLO COMPROMETEN A SU AUTOR Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LOS DE LA UNIÓN EUROPEA O LOS DE LA AGENCIA EJECUTIVA EUROPEA DE EDUCACIÓN Y CULTURA (EACEA). NI LA UNIÓN EUROPEA NI LA EACEA PUEDEN SER CONSIDERADOS RESPONSABLES DE ELLOS.

AUTORES

© MAYO 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, COPIII ÎN SANUL FAMILIEI, LICEUL TEORETIC "GEORGE MOROIANU", PODERIO TRAINING & RESEARCH.

ESTA PUBLICACIÓN SE HA LLEVADO A CABO CON EL APOYO FINANCIERO DE LA COMISIÓN EUROPEA EN EL MARCO DEL PROYECTO ERASMUS +. 'YOUR BEST VERSION', NÚMERO 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

ATRIBUCIÓN, COMPARTIR



(CC BY-SA): ES LIBRE DE COMPARTIR (COPIAR Y REDISTRIBUIR EL MATERIAL EN CUALQUIER MEDIO O FORMATO) Y ADAPTAR (REMEZCLAR, TRANSFORMAR Y DESARROLLAR EL MATERIAL PARA CUALQUIER PROPÓSITO, INCLUSO COMERCIAL). EL LICENCIANTE NO PUEDE REVOCAR ESTAS LIBERTADES SIEMPRE Y CUANDO USTED SIGA LOS TÉRMINOS DE LA LICENCIA BAJO LOS SIGUIENTES TÉRMINOS:

ATRIBUCIÓN: DEBE DAR EL CRÉDITO APROPIADO, PROPORCIONAR UN ENLACE A LA LICENCIA E INDICAR SI SE HAN REALIZADO CAMBIOS. PUEDE HACERLO DE CUALQUIER MANERA RAZONABLE, PERO NO DE NINGUNA MANERA QUE SUGIERA QUE EL LICENCIANTE LO RESPALDA A USTED O A SU USO.

COMPARTIR: SI REMEZCLA, TRANSFORMA O CREA A PARTIR DEL MATERIAL, DEBE DISTRIBUIR SU CONTRIBUCIÓN BAJO LA MISMA LICENCIA QUE EL ORIGINAL.

SIN RESTRICCIONES ADICIONALES: NO PUEDE APLICAR TÉRMINOS LEGALES.

