



AUTOESTIMA

Financiado por:



AUTOESTIMA



La **Autoestima** ha sido a lo largo de toda la literatura una variable central asociada tanto a la salud como a la calidad de vida. Cuando hablamos de calidad de vida hacemos referencia a la satisfacción del individuo con su experiencia personal con relación a sí mismo y a los otros. Aunque autoconcepto y la autoestima son aspectos diferentes (el autoconcepto hace referencia a una descripción de la característica que la persona tiene y la autoestima al valor que la persona concede a esas características), sí es cierto que una escasez en los recursos necesarios para las habilidades sociales se encuentra casi siempre asociado a un nivel de autoestima bajo. Como si de un círculo vicioso se tratara, un nivel de autoestima bajo repercute negativamente en el mantenimiento de relaciones sociales reforzantes, contribuyendo nuevamente a disminuir el nivel de autoestima. Además, dentro de la autoestima conviene resaltar el papel de la autoestima social (valor que el individuo considera que tiene para otros). La inexistencia de un repertorio adecuado de habilidades sociales dificulta la fortaleza de la autoestima social, que repercute necesariamente en nuestro bienestar social.

Además, la **baja autoestima** social predispone a que los adolescentes, de nuevo, por el deseo de compartir, seguir y adoptar valores y conductas de los iguales, hagan cosas con las que no estén de acuerdo, o bien no sepan cómo resolverlos y oponerse (como es decir “no” a las drogas, o beber alcohol cuando realmente no lo desean).

La **Autoestima** es una variable asociada a la Salud como a la calidad de vida general de la persona. Auto concepto y autoestima son conceptos distintos: el primero hace referencia a una descripción de la característica que las personas tienen y la autoestima al valor que la persona concede a esas características. Por todo ello un nivel de autoestima bajo repercute negativamente en el mantenimiento de relaciones sociales reforzantes, contribuyendo nuevamente a disminuir el nivel de autoestima.