

Estrategias para fomentar la autoestima en el adolescente



Delia García Campuzano



La autoestima es el aprecio y valoración-evaluación que tiene el individuo sobre sí mismo. Refleja la manera en que la persona se ve, siente y actúa respecto al sistema fundamental por el cual se ordenan las experiencias propias, tomando como referente las competencias para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida tales como pensar, aprender, elegir, tomar decisiones y superar retos.

La autoestima es parte de la salud mental y es sinónimo de quererse, cuidarse, aceptarse, hacerse respetar y ocuparse de crecer, pero también implica reconocer que el otro es digno de logros, éxito, amistad, felicidad. Se considera una herramienta necesaria para vivir en el mundo de hoy porque es importante ubicar el lugar que tenemos en nuestra vida y el que queremos tener en los diferentes espacios de interacción con los demás. De ahí que en este libro se aborden cuestiones relacionadas con el amor por uno mismo, entre otras:

- ¿Cómo se relaciona la autoestima con la naturaleza humana?
- ¿Por qué se considera una necesidad en el desarrollo personal?
- ¿Por qué representa una condición en la formación de los estudiantes adolescentes?
- ¿Cuáles son los factores que inciden en la autoestima?
- ¿Cómo piensan, se sienten y actúan los alumnos con baja y alta estima?
- ¿De qué manera pueden contribuir los padres y la escuela en la construcción de la autoestima?
- ¿Cuáles son algunas de las estrategias que permiten el fomento de la autoestima en el alumno-adolescente?