

Son los pensamientos, las evaluaciones, los sentimientos y los comportamientos que tenemos hacia nosotros mismos, hacia nuestro carácter, hacia nuestra forma de ser y hacia nuestro cuerpo, los que determinan nuestra AUTOESTIMA.

La autoestima es

el resultado de la opinión opinión y aprecio que una persona tiene de si misma: de su apariencia física, de sus aptitudes, de sus éxitos profesionales y personales, de la riqueza de su vida afectiva. Es un valor frágil y mutable, que **sobrepasa en sus causas a la racionalización y a la lógica.**

Aunque se forma desde niños, esta puede modificarse en la edad adulta para mantener una relación sana con nosotros mismos.

En *Descárgate* encontrarás información y dinámicas que podrás utilizar para trabajar la autoestima con tus alumnos, jóvenes, etc.

□□□□□

Rating: 5 out of 5.

Descárgate el **Taller de la Autoestima:**

[sesion-1Descarga](#)

más recursos

Cuatro pilares para cuidar tu autoestima

de [BBVA aprendemos juntos](#)

Walter Riso, psicólogo y escritor