

## AUTOESTIMA:

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la evaluación perceptiva de nosotros mismos.

## RESPECTO A TI MISMO:

Respetarse a uno **mismo** es atender y satisfacer las propias necesidades y valores y expresar y manejar de forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.

## PILARES DE LA AUTOESTIMA:

Los seis pilares de la autoestima forman una guía con prácticas que es necesario realizar para restaurar un amor propio que se ha debilitado o no se ha edificado. La baja autoestima no solo nos causa sufrimiento emocional, sino que nos lleva a actuar de una forma autodestructiva.

1. VIVIR DE MANERA CONCIENTE
2. ACEPTACION
3. RESPONSABILIDAD
4. AUTOAFIRMACION
5. PROPOSITO
6. INTEGRIDAD

## CONCLUSION

La inteligencia emocional se ha convertido en una habilidad necesaria para el buen funcionamiento de la persona, una habilidad que le proporciona conocer sus estados emocionales, pensar las emociones y comprender y controlar sus respuestas emocionales y de comportamiento.

Y existe un mayor interés por conocer todo lo relacionado al mundo de los sentimientos.

A esta moda de las emociones se suma el hecho de que cada vez más en los periódicos, en la televisión, en las conversaciones, surjan comentarios sobre fenómenos violentos o trágicos (como el suicidio), en donde la persona actúa sin conocer la causa y después se arrepiente de lo realizado y no entiende cómo pudo efectuar esa conducta. Fenómenos como el tema del bullying, del acoso o agresión hacia compañeros de escuela o en el grupo de iguales; de grabaciones que denigran a otra persona y se publican en algún portal de internet, son hechos que se van presentando en la sociedad. Sumado a este hecho, se encuentra la vulnerabilidad de la identidad en el adolescente, el cual en muchas ocasiones se encuentra desorientado, sin saber qué hacer, con quién hablar, con incompreensión de sí mismo tanto de cómo es o de lo que siente y desea. Estas situaciones corresponden a los fenómenos psicológicos de autoestima y autoconfianza, pilares fundamentales del ser humano, ya que ellos configuran la funcionalidad del individuo. El hecho de valorarse y de creer en las propias capacidades hace que la persona se afronte a las situaciones porque considera que tiene capacidad de éxito y de resolución de conflictos. La persona que no cree en sí misma –autoconfianza- (y si no cree en sí es porque no se valora –autoestima-) no desarrolla productividad, y no hablamos de productividad en términos económicos, sino como forma de actuar con su propia vida y de interactuar con los demás. En esta interacción con los otros se encuentran los grupos de personas de la

misma edad y además, en el caso de los adolescentes, el grupo de padres. De esta forma, el contexto de interacción está formado principalmente por las relaciones interpersonales con los iguales y las relaciones con los padres.