



DESARROLLO HUMANO

Autoestima

1 DE AGOSTO DE 2020
LIC. EN ADMINISTRACION DE EMPRESAS
Gibran de Jesus Hernández Aguilar

Autoestima: Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias. Es un término de Psicología estudiado por diversos expertos en el área, sin embargo, se utiliza en el habla cotidiana para referirse, de un modo general, al valor que una persona se da a sí misma.

En este sentido, la autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa.

Respeto a mí mismo: siento que esa es lo primordial para poder alcanzar la felicidad por lo tanto conocernos bien para poder abrimos paso para poder lograr aceptarnos y respetarnos La vida consiste en aprender a vivir con uno mismo, amarse, tenerse estima y respetarse. El hecho de sacrificar estos valores acaba por hacer el camino de la vida casi intolerable, aguantando y sosteniendo situaciones sin apreciarlas realmente. Pues en la misma medida en la que se va perdiendo el amor y la consideración por uno mismo, las personas acaban por dejar a un lado sus necesidades y emociones para vivir el día a día con problemas, y sin gracia alguna.

Los pilares de la autoestima: El propósito primario de la crianza de los padres es preparar al hijo para ser independiente. Si se logra, el joven pasará de la dependencia infantil y adolescente a la de un adulto que se respeta a sí mismo, es responsable de sí y responde a los desafíos de la vida. El joven será autosuficiente económica y Sico-emocionalmente. A la autoestima debe dársele su importancia. Así descubriremos qué autoestima tenemos. De los pareceres que emitimos en la vida, el más importante es el que expresamos sobre nosotros. Es insoslayable que tengamos el concepto correcto de nosotros mismos

Autoconocimiento: Implica conciencia de mis acciones, palabras, propósitos, valores, metas.

Auto aceptación: Luego de observarme y vivir consciente, debo aceptarme como soy.

Autorresponsabilidad: es ser responsable de mis actos y palabras y de lograr mis metas

Autoafirmación: es la disposición de valerme por mí mismo, ser quien soy abiertamente, tratarme con respeto en todas las relaciones humanas sin máscaras para agradar a otros. Significa tener razón o propósito para vivir. Utilizar talentos para conseguir las metas que nos hemos trazado.

Auto propósito: significa tener razón o propósito para vivir. Utilizar talentos para conseguir las metas que nos hemos trazado. Si vinculamos nuestra autoestima a tener un buen rendimiento en una gran compañía, hemos colocado nuestro valor como persona en manos de los dueños de la empresa.

Auto integridad: consiste en la integración de ideales, convicciones, creencias y normas por un lado, y la conducta por el otro. Al comportarnos de manera que nuestro criterio acerca de lo correcto colisione con nuestras convicciones, creencias, moral o ética, caemos en incongruencias.

Conclusión

Siento que el auto estima es la valoración de nosotros mismos como personas nuestra manera de ser y de identificar quienes somos tanto de todo lo que poseemos que forma parte de nuestra personalidad además es comprender a querernos y respetarnos tanto laboral como en el entorno familiar.

Toda persona tiene un propio sentimiento según la personalidad de cada ser humano se puede manifestar de diferente maneras el auto estima son responsables de nuestros fracasos y tanto así como nuestros éxitos ya que una auto estima adecuada suele convertirse en un concepto positivo de uno mismo sacar el potencial de nuestra capacidad para desarrollar nuestras habilidades y tanto así hacernos más seguros de nosotros mismos. Tanto así como el auto estima también tenemos la baja auto estima que todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos. Cuando logramos autentica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos* pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, pena entre otras emociones La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o des confirmación que son trasmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran. Quedan resonando dentro de nosotros toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas y anular su poder para que no nos sigan haciendo sufrir, para liberarnos de esos mandatos distorsionados y para no volver a repetírselos a nuestros hijos e hijas. Ninguna forma de maltrato es educativa y ningún mensaje o comunicación que culpabiliza, critica, acusa, insulta o reprocha es un buen estímulo para nadie. Y menos en la infancia, cuando no hay posibilidades de defenderse, protegerse o entender que es la impotencia y el desconocimiento de otras formas de trato lo que lleva a los padres y madres asumir ese papel.