

Nombre del alumno:

CRISTIAN LOPEZ ROBLERO

Nombre del profesor:

LIC.ADRIANA MARISELA MORALES SOL.

Maestría:

Administración en Sistemas de Salud

Materia:

DESARROLLO HUMANO

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

“AUTOESTIMA”

AUTOESTIMA

La autoestima es la forma de verse a uno mismo, por lo que influye en como piensas, sobre ti mismo, como actúas.

“La autoestima es la disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad. Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, competente y merecedor; tener una baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida” (Branden, 1995)

Tener buena autoestima es aceptarse a uno mismo como es, desde las cosas más insignificantes como color de piel, la forma de su pelo, si es flaco o gordo, sin que te importe lo que digan de ti. Una autoestima buena trae muchos benéficos como tener confianza en sí mismo Ser el tipo de persona que quiere ser, aceptar retos personales y profesionales. Entender el fracaso como parte de su proceso de crecimiento. La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí, la eficacia personal, que es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida, y el respeto a uno mismo, que es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad.

Algunas consecuencias de la autoestima baja, dañaran nuestra forma de pensar y actuar nos afectaran en nuestras relaciones sociales y familiares, trabajo, estudios, etc. Los problemas de autoestima pueden ser ocasionados por una serie de factores psicológicos y sociales. Esto es algo comprensible cuando tomamos en cuenta los diferentes tipos de obstáculos que se presentan durante la vida de cualquier persona. Los cuales, al no ser superados de manera exitosa, provocan la aparición de pensamientos negativos. Por consiguiente, es muy importante aprender a aceptarse a sí mismo, incluyendo todas las virtudes y defectos.

Durante la adolescencia se presenta la fase más crítica de la valoración personal, influenciando su desarrollo a partir de las experiencias y relaciones que se tengan. Los jóvenes están en la necesidad de forjar una identidad firme, conociendo a fondo sus capacidades. Es conveniente recurrir al apoyo de la familia en el plano emocional, pero sin crear una dependencia que perjudique su futuro como ciudadanos independientes.

Cada individuo posee un nivel de seguridad y confianza que afecta la percepción que tiene sobre sí mismo, manifestándose al momento de resolver toda clase de conflictos. Cuando se

tiene una baja autoestima, el temor al fracaso motiva la indecisión, dejándose pasar Oportunidades que quizá no se repitan. Las personas que atraviesan estas situaciones deben entender que siempre hay riesgos implícitos, y al margen de que el resultado no sea el esperado, el mañana representa la posibilidad de hacer las cosas mejor. No obstante, aunque el pensamiento positivo puede ser una gran ayuda para lidiar con los problemas de autoestima, es importante tener en claro que el sufrimiento y la tristeza también son parte del crecimiento personal. ***“La autoestima se ve afectada por problemas sociales , de aprendizaje, por traumas psicológicos , por el ambiente en el que te desenvuelvas , todo depende de la personalidad de cada persona a que cada persona es diferente y por lo tanto cualquier circunstancia en su entorno puede afectar a unos más que otros, y se beneficia cuando aprendes a superar los problemas que te frustran y aprendes a canalizar tu energía , logras sentirte mejor contigo mismo , también otros factores como la motivación , la cultura , la influencia social etc.” (Tandoi, 2013)***

Buscar la aprobación de terceros es una actitud que se debe evitar, dado que es imposible agradarle a todo el mundo. En cambio, es recomendable expresar opiniones propias sin temor al rechazo. Asimismo, la comparación con otros tiene que reemplazarse por la admiración constructiva, algo que favorece la imitación de valores y comportamientos sanos.

La autoestima, es la valoración de la persona y el cómo se ama, generalmente positiva pero a la vez negativa, puede ser alta y baja, es como la opinión psicológicamente emocional que la gente tiene de sí misma y que supera las causas de la racionalización y de la lógica. ***“La autoestima es una necesidad que requerimos para funcionar eficazmente, si nos falta no necesariamente moriremos, pero si nos falta en grandes dosis perjudicará nuestra capacidad de funcionar. La autoestima proporciona una contribución esencial para el proceso vital y es indispensable para un desarrollo normal y saludable.” (Branden, 1995)***