



Nombre del alumno:

L.E. Yajari Garcia Velázquez

Nombre del profesor:

Lic. Adriana Maricela Morales Sol

Materia:

Desarrollo Humano

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema:

“Autoestima”

Frontera Comalapa, Chiapas a 19 de julio del 2020.

“AUTOESTIMA ”

Autoestima: esta palabra suele sonar muy corta, pero con mucho significado para nosotros como ser humano, ya que se refiere a como estamos nosotros emocionalmente y sentimentalmente, para mi autoestima se define como Aprecio o consideración que uno se tiene así mismo.

Aunque se define como la valoración, generalmente positiva, de uno mismo, aunque también es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad.

La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo.

Los psicólogos consideran que existen cuatro tipos de autoestima en las personas, como la autoestima alta, baja, estable e inestable. Es decir que una persona puede tener, por ejemplo, alta autoestima en términos de capacidad intelectuales “son muy listo en matemáticas”, pero muy baja autoestima en otros ámbitos como, por ejemplo, “soy muy torpe en los deportes”.

Cada uno de estos tiene un significado como la Alta autoestima es que las personas con una alta autoestima se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades. De este mundo, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxitos, esto se debe a que se ven a sí mismas de un modo positivo.

a medida que nuestra alta autoestima sea mayor nos sentiremos mejor preparados, con mayor capacidad y disposición para realizar diversas actividades, tendremos mayor entusiasmo y ganas de compartir con los demás.

Baja Autoestima: las personas con baja autoestima se pueden sentir inseguras, insatisfechas y sensibles a las críticas. Otra característica de las personas con baja autoestima puede ser dificultad de mostrarse, es decir, de reclamar sus derechos de una manera adecuada.

La baja autoestima puede derivar por diversas razones como, por ejemplo, la valoración que hacemos hacia nosotros mismos, la opción que tenemos de nuestra personalidad, nuestras creencias entre otros.

Del mismo modo, en ocasiones pueden tratar de agradar a los demás para recibir un esfuerzo positivo, y de esta manera, aumentar su autoestima.

Aquí nos quedamos sorprendidos que existe el autoestima en la adolescencia ya que es habitual que los jóvenes presentan problemas de autoestima. Es un periodo de crecimiento y desarrollo personal en el que el grupo de iguales, la familia y los medios de comunicación ejercen una fuerte influencia en la valoración propia de cada individuo.

Gracias al tema de autoestima podemos entender que cada persona tiene sus propios conceptos de sí mismo cada uno tiene diferente problema de pensar y de actuar. Esto nos da a entender que no somos iguales en seres humanos y ablando como personal de salud, debemos entender que cada persona es diferente y que no podemos tratarla igual porque responderías de forma diferente.

<https://www.significados.com/autoestima/>