

Nombre del alumno: Anahí González Sánchez

Nombre del profesor: Adriana Maricela Morales Sol

Nombre del trabajo: Ensayo sobre “Autoestima”

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Desarrollo Humano

Grado: Sexto cuatrimestre

Grupo: “B”

Introducción

¿Por qué la importancia de la autoestima en el desarrollo humano? Es una pregunta que muy pocas veces nos hacemos o mejor dicho que nunca nos hacemos, pero que es indispensable para entender cuán importante es tener una buena autoestima pues es fundamental en todos los seres humanos.

Es necesario reconocer cómo está nuestra autoestima ya que se va formando a lo largo de nuestra vida ya que la infancia y la adolescencia son momentos clave es para formar una buena autoestima.

Tener un concepto sobre nosotros mismos es normal, pero, ¿qué conceptos tenemos? ¿Es un concepto bueno o malo? ¿Cómo podemos mejorar el concepto que tenemos de nosotros mismos?

Son preguntas que a continuación iremos respondiendo.

Desarrollo

Autoestima; sentimiento de aceptación y aprecio de uno mismo, ahora bien la pregunta generadora, ¿todos tenemos una buena autoestima? La respuesta es desafortunadamente no, pues la autoestima no es algo que se herede sino que vamos aprendiendo a tenerla de acuerdo a nuestro entorno, es tan importante tener una buena autoestima pues nos impulsa y nos motiva para seguir adelante pese a las circunstancias, para conseguir nuestros objetivos, tenemos un concepto positivo de nosotros mismos, somos personas seguras, aprendemos de nuestros errores, otra ventaja de tener una alta autoestima es que conocemos nuestras habilidades, nuestros puntos fuertes y también nuestros puntos débiles pero lejos de culparnos nos esforzamos para mejorar día con día, tenemos principios y valores los defendemos aunque muchos se opongan y claro somos capaces de cambiarlos si nos damos cuenta que no eran correctos, no nos preocupamos tanto por el pasado ni por el futuro, sabemos decir ¡no! Sin importar lo que digan o piensen los demás, no nos dejamos manipular, reconocemos las virtudes de los demás, en resumen cuando tenemos una alta autoestima existen muchas ventajas a nuestro favor y asimismo para las personas que nos rodean pues reciben un trato digno de parte de nosotros.

Pero, ¿qué pasa con una persona que tiene una baja autoestima? Este tipo de personas se enfocan solamente para el fracaso y la derrota, tienen una forma inadecuada de pensar sobre ellos mismos esto se conoce como autodevaluación; de todos los comentarios hacia ellos lo creen y piensan de ellos mismos, estos problemas aparecen desde la infancia o en la adolescencia, por eso es importante que a los niños se les enseñe a ser independientes, que aprendan a realizar tareas y deben ser de acuerdo a su capacidad, felicitarlos independientemente de cuál sea el resultado para que sepa que lo que él es y hace es valorado, cuando a un niño le dicen adjetivos malos él lo cree y llega a pensar eso de él mismo, es en la adolescencia cuando por no tener una buena autoestima pueden caer en el alcohol, drogas, y cosas que afecten su integridad. Luchar contra la autoestima resulta un trabajo difícil pues es necesario que cada ser humano entienda el valor que tiene y lo importante que es para todos, que se dé cuenta de que todas las características desagradables que le han atribuido no son ciertas y que debe buscar alternativas de pensamientos, es decir, comenzar a pensar de una manera positiva y optimista.

Puede ser un proceso largo pero no imposible y todo esto le servirá para tener una mejor calidad de vida.

Conclusión

En conclusión nos es necesario aceptarnos tal cual somos, ser felices con nuestras virtudes, habilidades y aptitudes, hacer de nuestros defectos algo nuevo mejorar día a día, conocernos; saber que tenemos límites pero también tenemos capacidades.

Cambiar nuestra manera de pensar para que cambie nuestra manera de vivir.

Evaluar nuestras cualidades y defectos, aprender de nuestros errores inclusive algo muy importante aceptar nuestros cuerpos, aprendernos a querer, a amar para que la vida se torne de un color distinto y tengamos una vida llena de logros, porque el mejor logro y éxito que podamos tener es conocer nuestra identidad, aceptarnos, mejorar cada día, amarnos más, esto es una ventaja no sólo para nosotros sino para todos los que nos rodean.