



**Nombre de alumnos:** Jusenía Yaret Castillo Calvo.

**Nombre del profesor:** Lic. Adriana Marisela Morales Sol.

**Nombre del trabajo:** Ensayo sobre “La autoestima”

**Materia:** Desarrollo Humano

**Grado:** 6to

**Grupo:** “B”

Fra. Comalapa , Chiapas a 4 de Junio de 2020.

## **Introducción**

La autoestima, es un tema que hoy en día afecta a muchas personas, todos conocemos esa palabra pero no realmente su significado. Se utiliza demasiado, es tan fácil decirle a una amiga “tienes que tener buena autoestima” al menos la he escuchado un sin fin de veces u otras frases.

En este presente ensayo abordaremos el tema de la “Autoestima” para saber cuán importante es en la vida de una persona.

## Desarrollo

La autoestima es realmente como nos valoramos a nosotros mismos, cuán tanto valor le damos a nuestro amor propio. En realidad no es heredada genéticamente sino que se va formando a medida que nos vamos desarrollando emocionalmente, física y socialmente. La importancia de la autoestima es que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva a perseguir nuestros objetivos.

Su autoconcepto se basa en la idea que tenemos de nosotros mismos, es quien y que creemos que somos y esto se va reflejando por nuestro entorno siendo el centro de las opiniones y valoraciones con las personas que socializamos, influyen en la motivación, en la idea de nuestro cuerpo y nuestras aptitudes.

Es muy fácil tener una buena autoestima pero lo difícil es mantenerla, la baja autoestima es una condición debilitante que impide que las personas desarrollen todo su potencial algunas señales que nos pueden indicar que nuestra autoestima no está pasando por un buen momento es: visión negativa de la vida, desconfiar de otros e incluso de aquellos que nos quieren, miedo a tomar riesgos, miedo al ridículo y sentir que nadie nos quiere. Una baja autoestima tiende a inhibir a generar sentimientos de tristeza, incapacidad e inseguridad que entorpecen al entorno del desarrollo.

Decimos que cuando una persona tiene una alta autoestima se valora positivamente y está satisfecha con sus habilidades y acciones. La autoestima positiva da fuerza y flexibilidad para hacernos cargo de nuestras vidas y creer a partir de nuestros errores, sin miedo al rechazo, Lo cual obtendremos confianza en la vida y en nosotros, sentir que cuidamos de nosotros mismos, la capacidad de decir NO, de confiar en los demás, la capacidad de resolver problemas, de cometer errores y aprender de ellos, Entre otros. Así podemos ver que cuanto más positiva sea la autoestima más preparados estamos para afrontar las adversidades.

En los niños, el autoestima se refleja en su comportamiento si se encuentra feliz, hace caso y que siempre está atento a lo que le dicen los papás es de una buena autoestima pero cuando no, es señal que esta baja, en este caso los padres deben reforzar positivamente en el niño para que tenga confianza en sí mismo y se sienta capaz de lograr hacer cosas.

## **Conclusión**

Para obtener una autoestima positiva y poder transmitirlo necesitamos aceptarnos como un todo, con límites y capacidades debemos de controlar pensamientos negativos e incluso absorber palabras que no nos harán bien. Saber lo maravilloso que podemos realizarnos, que somos buenos en muchas cosas y que por ello lo hemos conseguido creer más en nosotros mismos, amarnos tal y cual somos.

**“Aprende a decir me quiero antes que ha de decir te quiero”**