



Nombre de alumnos: ALEXIS E. SANCHEZ MORALES.

Nombre del profesor: ADRIANA M. MORALES SOL

Nombre del trabajo: ENSAYO

Materia: DESAROLLO HUMANO

Grado: 6 TO

Grupo: "B"

Frontera Comalapa, Chiapas a 06 de junio del 2020.

Levantar la autoestima no es sencillo, pero vale la pena vivir feliz y con la autoestima alta.

Anónimo.

INTRODUCCION

Hoy en día existen muchas personas con una autoestima muy baja por la cual esta los lleva a la depresión e incluso por la baja autoestima muchas personas son capaces de quitarse la vida, porque piensan que no valen nada en esta vida y que son insuficientes, como parte de esta vida me ha tocado ver a personas con una autoestima muy baja, pero también veo a personas con autoestima muy elevada a pesar de que tienen capacidades diferentes y por causa de sus discapacidades estas personas se sienten cada día mejor y dan un buen ejemplo a la sociedad para que así los demás se sientan capaces de que valen mucho en esta vida. Una autoestima sana previene enfermedades psicológicas como la depresión o la ansiedad. Es también una de las bases de las relaciones humanas, y, por lo tanto, afecta de forma directa a nuestra manera de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás, en este presente ensayo hablare acerca de la autoestima y cómo podemos salir adelante siendo autosuficientes.

DESARROLLO

Podemos afirmar que la autoestima es la base, los cimientos de nuestra salud psicológica. Si nuestra autoestima es adecuada, podremos interactuar con el mundo de forma sana, podremos afirmarnos en cualquier situación y defender nuestros derechos sin alteración, seremos inmunes o poco vulnerables a los ataques emocionales del entorno y actuaremos con tranquilidad en cualquier situación, aceptándonos incondicionalmente, lo que hará que estemos satisfechos de nuestras reacciones y conductas. En esta vida muchas personas no nos aceptamos tal como somos porque en ocasiones decimos que feo soy, no me gusta estar gorda, no me gusta ser delgado y creo que por eso las personas no se acercan a mí por

causa de mi físico y todos estos pensamientos negativos que nos metemos a la cabeza nos conlleva a tener una muy mala autoestima y siempre vivimos con esos pensamientos, pero si nosotros nos aceptamos tal como somos siempre tendremos la autoestima muy elevada no importando que si somos feos o bonitos, teniendo una autoestima elevada siempre tendremos éxito en la vida.

Según, Bruce lee afirmaba, “esperar que la vida te trate bien solo porque eres buena persona, es como esperar que un tigre no te ataque solo porque seas vegetariano”. Esta frase me gusta mucho porque como humanos que somos cuando siempre damos lo mejor de nosotros, siempre existirán personas que nos tratarán de hacer daño y esto nos llevara a tener una autoestima por debajo de los suelos y debemos aprender a salir adelante, aunque nos traten mal, siempre debemos tener la autoestima muy alta para que cuando nos quieran hacer de menos podamos salir adelante.

Decimos que una persona tiene una alta autoestima cuando se valora positivamente y está satisfecha con sus habilidades y acciones. Estas personas tienen confianza en sí mismas, conocen cuáles son sus puntos fuertes, y hacen gala de ellos, y saben identificar sus puntos débiles, por lo que intentan mejorarlos, siendo la crítica que se hacen a sí mismos, suave. Una autoestima sana nos permite tener una serie de conductas y actitudes que tienen efectos beneficiosos para la salud y la calidad de vida. Por ejemplo, una persona con una autoestima sana: Está dispuesta a defender sus derechos personales incluso aunque encuentre oposición o ataques emocionales.

Se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificar su opinión o su criterio, si la experiencia le demuestra que estaba equivocada.

Es capaz de obrar según su propio criterio, y sin sentirse culpable cuando a otros no estén de acuerdo con su proceder.

CONCLUSION

En muchas ocasiones los algunos estudiantes evitan este riesgo, y para ello emplean ciertas estrategias como la excusa y manipulación del esfuerzo, con el propósito de desviar la implicación de inhabilidad y no solo los estudiantes si no todos los adolescentes sufren una baja autoestima a causa de los problemas en casa o problemas entre ellos, porque en muchas ocasiones los jóvenes son buleados por los demás y esto los conlleva a tener una baja autoestima y hacer cosas malas como por ejemplo, el drogarse, fumar y hacer otras cosas que no deberían y la baja autoestima los lleva a pensar muchas cosas, pero en esta vida es importante saber tener una autoestima muy bien para que cuando lleguen los problemas uno pueda enfrentarlo muy bien.

BIBLIOGRAFIA

- . Albarrán, Y., (2004). Autoestima y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Tesis de maestría. Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo.
- . Barroso, M. (1998). Autoestima del Venezolano: Democracia o Marginalidad. Galac.