

ENSAYO
“AUTOESTIMA”

MATERIA
“DESARROLLO HUMANO”

LIC. ADRIANA MARISOL MORALES SOL

PRESENTA LA ALUMNA:

MAIRETH ROBLERO BAMACA

GRUPO, CUATRIMESTRE y MODALIDAD:

**6TO. CUATRIMESTRE “B” TRABAJO SOCIAL Y GESTIÓN
COMUNITARIA (SEMI ESCOLARIZADO)**

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS 7 DE JUNIO 2020.

INTRODUCCION

En este ensayo hablaremos acerca del tema "Autoestima" ya que es importante como trabajadores sociales saber más afondo todo lo relevante a este tema como ya bien sabemos el autoestima es el sentimiento de aceptación de uno mismo es decir aceptarse tal y como somos también podemos decir que es una valoración así nuestra persona.

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la evaluación perceptiva de nosotros mismos. En su jerarquía de las necesidades humanas, se describe como la necesidad de aprecio, que se divide en dos aspectos, el que se tiene uno mismo amor propio, confianza, aprecio, suficiencia.

DESARROLLO

Considero que todos tenemos una imagen mental de quienes somos, qué aspecto tenemos, en qué somos buenos y cuáles son nuestros puntos débiles. Nos formamos esa imagen a lo largo del tiempo, empezando en nuestra infancia. El término auto imagen se utiliza para referirse a la imagen mental que una persona tiene de sí. Gran parte de en virtud de este razonamiento, incluso los seres humanos más viles merecen un trato humano y considerado. Esta actitud, no obstante, no busca entrar en conflicto con los mecanismos que la sociedad tenga a su disposición para evitar que unos individuos causen daño a otros sea del tipo que sea.

Una elevada autoestima, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que un bajo nivel de autoestima enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso. La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludable por sí mismo es propia de la naturaleza de los seres humanos, ya que el solo hecho de poder pensar constituye la base de suficiencia, y el único hecho de estar vivos es la base de su derecho a esforzarse por conseguir felicidad. Así pues, el estado natural del ser humano debería corresponder a una autoestima alta. Sin embargo, la realidad es que existen muchas personas que, lo reconozcan o no, lo admitan o no, tienen un nivel de autoestima inferior al teóricamente natural.

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.

Auto reconocimiento: Es reconocerse a sí mismo, reconocer las necesidades, habilidades, potencialidades y debilidades, cualidades corporales o psicológicas, observar sus acciones, como actúa, por qué actúa y qué siente.

Auto aceptación: Es la capacidad que tiene el ser humano de aceptarse tal como es, en lo físico, psicológico y social; aceptar cómo es su conducta consigo mismo y con los otros. Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como forma de ser y sentir.

La autoestima permite a las personas enfrentarse a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, y por consiguiente alcanzar más fácilmente sus objetivos y autor realizarse, La Autoestima es la valoración positiva o negativa que una persona hace de sí misma en función de los pensamientos, sentimientos y experiencias acerca de sí propia. Es un término psicológico y se utiliza para referirse, de un modo general, al valor que una persona se da a sí misma.

Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma, La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo. En este sentido, la autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa.

En la alta autoestima Las personas con una alta autoestima se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades. De este modo, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito y en la 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 la dificultad de mostrarse asertivas.

La autoestima se basa en el valor que una persona se otorga a sí misma, la cual puede ser modificada a través del tiempo y requiere de un conocimiento adecuado y aceptación personal. La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen auto limitarse y fracasar.

Sin duda que la función más relevante de la autoestima y los valores es consigo mismo. Una persona bajo carencia de necesidades fisiológicas y de todas aquellas necesidades que dependen del mundo externo seguridad, pertenencia, reconocimiento, tiene serias dificultades para adaptarse al medio. Sus temores a no conseguir trabajo, a no ser aprobada, ni aceptada por la sociedad, a no ser amada por los demás, etc., desembocan en frustración y por tanto en hostilidad y agresividad.

CONCLUSIÓN

La autoestima es algo muy necesario para nuestro buen vivir, si no la desarrollamos en nuestra vida, no podremos apreciar lo que realmente valemos, además si no sentimos que tenemos un valor personal, tampoco daremos a otros el valor que merecen. Esta cualidad es parte vital en la vida de una persona, le permite darse cuenta de que es una persona importante para otros, es hermosa, agradable para otros, siente que vale la pena disfrutar de su compañía. Cuando alguien pierde su autoestima, la vida no tiene color, olor ni sabor. Se pierde la oportunidad de disfrutar del amor que otros pueden darle. La autoestima nos permite dar a otros de forma muy pero muy completa, se siente seguro de que expresar a otros su cariño, pues lo da con convicción, y por lo tanto lo recibe sin dudar de que lo merezca.

La Autoestima también nos sirve más allá del respeto y aceptación que tengamos por nosotros mismos, es nuestra identidad, nuestra autenticidad, la valoración que tenemos como seres humanos a los ojos de los demás y ante todo.