



**Nombre de alumno: Francisco Guzmán Rueda**

**Nombre de la profesora: Adriana patricia Nájera flores**

**Nombre del trabajo: Ensayo a cerca de la autoestima**

**Materia: Desarrollo humano**

**Carrera: Contaduría publica**

**Grado: sexto cuatrimestre**

**Ocosingo Chiapas a 24 de julio de 2020.**

## INTRODUCCION

El presente trabajo es un ensayo donde se da a conocer a cerca de la autoestima, así como los elementos que lo conforman y su importancia en la inteligencia emocional, considerando desde los resultados de las investigaciones de los grandes psicólogos y humanistas contemporáneos se puede apreciar el grado de relevancia de la autoestima que cada persona posee.

Por lo tanto, es de suma importancia conocer su concepto y los elementos que lo constituye, la cual ayudara a fomentarlo de manera personal y ante la sociedad ayudando a la búsqueda de soluciones adecuadas ante cualquier situación por muy compleja que sea.

## **LA AUTOESTIMA, SUS ELEMENTOS Y SU IMPORTANCIA EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

La autoestima, es modo en que cada individuo se siente en sí mismo, o el grado en que las personas tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor, así como la capacidad que tiene de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a sí mismo, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo.

Está relacionada con muchas formas de conducta, las personas con una autoestima elevada suelen reportar menos emociones agresivas o negativas. Por tanto, la autoestima, es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no.

Sus componentes son: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valía personal, es decir es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo, siendo esto la capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludable básica para enfrentar los desafíos de la vida, se relaciona con la inteligencia emocional, la cual influye en el análisis de cualquier circunstancia mediante un pensamiento racional que permite al ser humano buscar alternativas de solución adecuadas en situaciones complejas sin perjudicase en sí mismo y a otras personas.

Cabe señalar, que mientras más alta sea la autoestima en un individuo, más posibilidades tiene de ser sobresaliente en las actividades que se ejerzan ya sea en el trabajo lo que indica la mayor probabilidad de lograr el éxito, en cuanto a la calidad de la existencia se refiere.

**Está claro, que la autoestima es como una experiencia íntima porque reside en el núcleo de cada ser humano, una experiencia de la propia capacidad y valía, siendo así la capacidad de responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión de tal forma que permita disfrutar de la vida.**

**En mi opinión, considero que cada ser humano puede elevar el nivel de autoestima pero se debe empezar por quererse y confiar más uno mismo, para sentirse más seguro de la capacidad y valía que se posee naturalmente.**

**Porque no hay nada mejor en esta vida, que quererse uno mismo, generando más confianza en uno mismo y respetarse más aprendiendo nuevas y mejores conductas, siendo en este caso, la mente el medio fundamental para desarrollar la inteligencia emocional.**

## FUENTES BIBLIOGRAFICAS

Como mejorar su autoestima, por Nataniel branden

[www. Liderazgo y mercadeo.com](http://www.Liderazgo y mercadeo.com)