

Universidad del sureste

Autoestima

Cisneros Díaz berenice
Lic. En contaduría publica
Desarrollo humano
Ocosingo, Chiapas
24 /julio /2020



Introducción

En este trabajo hablaremos de la autoestima, que está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno mismo, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

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 lo que puede cambiar a lo largo del tiempo.

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.

Una motivación positiva al enfrentarse a una determinada tarea, haciendo hincapié en las cualidades propias, aumenta las posibilidades de éxito.

Tipos de autoestima

- Autoestima alta
- Autoestima baja

La inteligencia emocional puede darle a tu vida un toque luminoso, capaz de alumbrar hasta los momentos más oscuros y las etapas más tristes. de una capacidad que te permite identificar las emociones que sientes, para así expresarlas de la manera adecuada. También te ayuda a gestionarlas mucho mejor.

Desarrollo

Es un término de Psicología estudiado por diversos expertos es para referirse, de un modo general, al valor que una persona se da a sí misma.

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.

Vea también Psicología.

Tipos de autoestima

➤ 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, esto se debe a que se ven a sí mismas de un modo positivo.

➤ 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, es decir, de reclamar sus derechos de una manera adecuada.

La baja autoestima puede derivar por diversas razones como, por ejemplo, la valorización que hacemos hacia nosotros mismos, la opinión que tenemos de nuestra personalidad, nuestras creencias, entre otros.

ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA

Autoestima y valoración

1. **Autoconcepto:** se refiere a todas las creencias que tienes de ti mismo(a), es lo que piensas de ti, sobre tu esencia, lo que eres, tus características, tus capacidades, entre otras cosas. El autoconcepto es algo muy subjetivo, depende de ti y de lo que piensas que eres.
2. **Autoconocimiento:** incluyo este componente en la autoestima ya que conocerse a sí mismo(a) es vital para el amor propio. Podemos emocionarnos y hasta enamorarnos de algo o alguien que no conocemos, y para que sepas quién eres y de qué eres capaz. Además, la aceptación se basa también en el conocimiento.

Formación de la autoestima

- PADRES
- HERMANOS
- FAMILIARES
- AMIGOS
- COMPAÑEROS
- PAREJA
- SOCIEDAD



3. **Autoconfianza:** se refiere a creer en ti, a saber, que puedes lograr lo que te propones, que tienes lo necesario para cumplir tus sueños y que estás en la actitud correcta., ya que sabes qué tienes, pero también cuáles son tus limitaciones y qué aspectos de tu vida debes trabajar para poder cumplir tus metas. Confiar en sí mismo implica que sepas qué eres y qué no eres, pero siempre confiando que eres capaz de ser.

4. **Autoimagen:** se refiere, cómo te ves a ti, qué tanto te gustas y te agradas. La autoimagen se refiere a varios aspectos, el más inmediato es el aspecto físico, donde tú te miras al espejo y sientes que estás ante una persona con una belleza propia, así a los otros les guste o no. Lo segundo es la actitud. Puedes ser una persona muy atractiva, pero si tu actitud es agria, puedes no valorar eso, y no agradarás a otros tampoco.
5. **Autoaceptación:** hay que aceptar todos estos aspectos. como sus logros, saben que tienen un atractivo, conocen sus talentos, y hasta sirven a otros, pero no se aceptan. La aceptación consiste en respetar y abrazar todo lo que eres, tanto lo bueno como las limitaciones y defectos.

La inteligencia emocional: es aquella capacidad que nos permite controlar nuestras emociones y expresarlas de forma asertiva. Aunque la palabra "inteligencia" suele estar ligada a conceptos relacionados con memoria y capacidad cognitiva.

En ese orden es en el que actuamos hasta el día de hoy: primero sentimos algo y luego razonamos al respecto.

la capacidad de analizar el significado emocional de los acontecimientos y se afecta a la memoria, ya que es ella la que guarda los recuerdos ligados a nuestras emociones, tanto los felices como los traumas

La inteligencia emocional no es un rasgo innato, podemos desarrollarla a lo largo de nuestra vida. Para entrenarla es fundamental educar y reconocer nuestras emociones, esto aumentará nuestra autoconciencia emocional; automotivarnos; mejorar nuestras relaciones interpersonales; desarrollar nuestra capacidad empática (aprendiendo a ponernos en el lugar de la otra persona para poder entender cómo se siente); y potenciando nuestra capacidad de autocontrol para regular nuestro estado emocional.

Conclusión

Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

Las expectativas de los demás, las comparaciones y los referentes personales pueden ejercer una fuerte presión y generar inseguridades en el adolescente en esta época de cambios.

La anorexia y la bulimia, por ejemplo, están relacionadas con la imagen y al valor que una persona se da en la autoestima.

Se ha demostrado que las personas emocionalmente inteligentes son capaces de detectar e identificar sus emociones, de comunicarse de forma asertiva, de analizar las reacciones y comportamientos de los demás, intentando comprender el motivo de su reacción; con una alta capacidad empática, siempre reaccionan con calma ante cualquier situación.

La inteligencia emocional nos ayuda a lidiar con este tipo de estrés y evita que entre en nuestra vida para quedarse y afectar a toda nuestra existencia.

