



UDES

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre de la alumna: Salma Yesenia Velasco Guirao.

Nombre del profesor: Adriana Patricia Najera flores

Licenciatura: En ciencias de la educación.

Materia: Desarrollo humano.

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo:

La inteligencia emocional

LA AUTOESTIMA: DE QUÉ ELEMENTOS ESTÁ CONFORMADA Y SU IMPORTANCIA EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

INTRODUCCIÓN

La autoestima es un tema que está ganando terreno en la actualidad debido a que es uno de los pilares en el sano desarrollo afectivo y motivacional de una persona, en especial de los más pequeños de la casa. Esta también cobra protagonismo en algunos problemas comunes como la depresión, desórdenes alimenticios, timidez o la drogadicción.

Además de tener un papel muy especial en la inteligencia emocional y la forma de como un individuo se relaciona con otros. En los siguientes párrafos analizaremos los conceptos de autoestima e inteligencia emocional, los elementos que la conforman y su importancia.

DESARROLLO

La autoestima se va desarrollando desde edades muy tempranas, para el desarrollo de la misma se necesita del contexto familiar y del escolar, en este último los maestros y los compañeros de clase son personas muy importantes para el alumno dado que aportan información que influye en su identidad y por ende en su autoestima.

Para comprender mejor este concepto es necesario conocer a que se refiere: “La autoestima es la valoración, generalmente positiva, de uno mismo. En otras palabras, la autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad.” (Porto, 2008).

Esta se construye a partir de un proceso de interiorización que se va modelando a lo largo de toda la vida, por lo que es necesario empezar a construirlo desde la niñez.

Además de lo anterior, otro concepto que tiene relación con la autoestima es la inteligencia emocional, “la inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.” (Raffino, 2020).

Como podemos ver ambos conceptos se relacionan entre sí, dado que reflejan una percepción de nosotros mismos ante los demás, pero ¿Qué elementos conforman a la autoestima? La autoestima está conformada por los siguientes elementos:

- **Cognitivo:** lo que pensamos.
- **Afectivo:** lo que sentimos, las valoraciones que hacemos.
- **Conductual:** lo que hacemos.

Sin embargo, existe otra forma de presentar a los componentes de la autoestima, esto es por medio de la *escalera de la autoestima* que a continuación se presenta:

- **Auto conocimiento:** se refiere a las partes físicas y emocionales que componen a una persona.
- **Auto concepto:** Son todas las creencias y pensamientos que se tienen acerca de sí mismo y que se manifiestan en la conducta.
- **Auto valoración:** es la capacidad de valoración de la forma de pensar, actuar y sentir si las acciones o sentimientos son negativas o positivas.
- **Auto aceptación:** es el reconocimiento y aceptación de todas las partes de uno mismo sean agradables o desagradables.
- **Auto respeto:** hace referencia al conocimiento de las necesidades de uno mismo y la búsqueda de satisfacerlas sin dañarse a uno mismo ni a los demás.
- **Autoestima:** es el conjunto de los puntos anteriores.

Ahora bien, hemos visto el lado positivo de la autoestima, pero ¿Qué pasa cuando una persona tiene la autoestima baja? ¿Hay manera de hacer que esta suba de nivel?

El problema de una baja autoestima se ve reflejado en el ámbito escolar en un bajo desempeño académico, al aislamiento social, a la inseguridad personal que genere trastornos emocionales y en casos más severos a una profunda depresión que termina en la muerte de la persona, y esto no es solo algo que afecta a los adultos, se han sabido de casos en donde niños y adolescentes se han suicidado.

Estos son casos realmente alarmantes, que se presentan a diario en todas partes del mundo, un ejemplo claro es el efecto que causa el *bullying* problema que ha ido escalando niveles desde mucho tiempo y que ha cobrado muchas víctimas, sin embargo aún no es tarde para actuar, entonces ¿Cómo los docentes pueden medir la autoestima de sus alumnos?

Hacer esto no es tarea fácil dado que no se puede cuantificar, palpar u observar. Por lo que algunos expertos aconsejan que: “el diagnóstico y la evaluación deben utilizar la metodología inferencial consistente en este caso en describir por una persona, que no sea el propio sujeto, la autoestima que de sí mismo tiene un individuo a partir de una serie de productos del sujeto en cuestión”. (Padrón, 2004).

Además de lo anterior, los padres también tienen un papel fundamental por lo que ellos también deben fomentar la autoestima en los niños. Esto se propone una serie de opciones que pueden servir para lograr este objetivo:

- Darle al niño la oportunidad de tener responsabilidades.
- Destacar Destaca sus logros y su esfuerzo.
- Darle amor incondicional.
- Prestarle atención necesaria.
- Evitar las comparaciones.

Entonces, ¿qué impacto tiene la autoestima en la inteligencia emocional? La inteligencia emocional se ha convertido en una habilidad necesaria para las personas, lo que le permite conocer sus estados emocionales, pensar las emociones y comprender y controlar sus respuestas emocionales y de comportamiento.

En un plano positivo el tener una buena autoestima influye en el hecho de que una persona tenga mejores herramientas para afrontar situaciones difíciles, existe confianza en sí mismo y le permite lograr el éxito en lo que se proponga.

En la etapa de la adolescencia se viven una serie de cambios que parecen ser incomprensidos y el hecho de que estos sentimientos y temores sean expresados un indicio de un funcionamiento adaptativo social del individuo de forma eficaz. De ahí que la autoestima tenga un papel muy importante en la inteligencia emocional, ya que si se tiene una buena autoestima le permitirá tomar mejores decisiones, expresarse con mayor confianza y relacionarse mejor con su entorno sin necesidad de dañarse a sí mismo ni a los demás.

CONCLUSIÓN

Sin duda alguna la autoestima es un factor fundamental para el correcto desarrollo de la persona y en la etapa de la niñez y adolescencia es fundamental fomentar acciones que mejoren e impulsen a una buena autoestima, además no es solo trabajo de los padres velar por las emociones y sentimientos de sus hijos, sino que también como docentes se tiene el papel de ayudar a fomentar una buena autoestima entre el alumnado.

Determinar cuándo un alumno tiene una buena autoestima es tarea difícil, pero no imposible, además de impartir las clases habituales sobre ciencias, matemáticas, literatura entre otras, también es preciso tener espacios dedicados al sentir y pensar de los alumnos en los que los maestros puedan ser una guía y apoyo para algún estudiante que lo necesite, esto es una buena estrategia para poder evitar una tragedia.

BIBLIOGRAFÍA

Padrón, R. A. (2004). La autoestima en la educación. *Revista límite*, 11. Obtenido de REVISTA LÍMITE.

Porto, J. P. (2008). *Definición de Autoestima*. Obtenido de Definición.de:
<https://definicion.de/autoestima/>

Raffino, M. E. (2020). *Concepto de inteligencia emocional*. Obtenido de Concepto.de:
<https://concepto.de/inteligencia-emocional/>