



25-7-2020

ENSAYO SOBRE: LA AUTOESTIMA.

ALUMNA: María José Solórzano Oloarte.

FACILITADORA: Adriana Patricia Nájera.

MATERIA: Desarrollo Humano.

GRADO: 6TO Cuatrimestre.

CARRERA: Ciencias de la Educación.



“ENSAYO SOBRE LA AUTOESTIMA, ELEMENTOS QUE LO CONFORMAN Y LA IMPORTANCIA EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL”.

La Autoestima es la percepción emocional que tenemos de nosotros mismos, crea una visión que tiene gran influencia en la forma en que nos relacionamos con otras personas y en la forma que vivimos. Nuestra autoestima depende de la percepción que tenemos de nosotros mismos, de cómo pensamos que las demás personas nos ven y de las vivencias y educación que hemos tenido desde niños.

El éxito de una persona no depende del intelecto o de nuestros estudios académicos si no demuestra inteligencia emocional, es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así manejar bien nuestras emociones y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean, el insiste que no nacemos con inteligencia emocional si no que nosotros mismos la podemos crear, alimentar y fortalecer a través de nuestros conocimientos. Y la podemos apreciar en nuestra capacidad de hacer las cosas, nuestras habilidades, o talentos de cada uno de nosotros. La inteligencia emocional se aprecia en las capacidades, talentos y habilidades que tenemos cada uno de los individuos. Se diría más bien, que la inteligencia emocional trata de entender, controlar y modificar estados emocionales propios y ajenos. (MASLOW, 1983)

Es tal vez, dirigir y equilibrar las situaciones humanas. Aparentemente, la experiencia indica que todos debemos estar en un proceso de cambio y, sobretodo hoy, donde la innovación tecnológica, las tecnologías de la información la comunicación están produciendo los grandes cambios en las relaciones sociales.

De acuerdo a cada una de nuestras experiencias, la inteligencia emocional comprende la visión, misión, valores personales, familiares y profesionales de cada uno de nosotros. Necesitamos hacer tareas diarias para obtener resultados concretos y todo ello es posible si hay constancia, flexibilidad, optimismo y emotividad. Algo muy importante que nos

menciona es: la inteligencia emocional no es un parámetro fijado desde el momento del nacimiento: cabe desarrollarla, fomentarla cuidarla. (GOLEMAN, 1995)

La autoestima puede expresarse como el amor hacia uno mismo. Este término puede llegar a confundirse con el narcisismo o con el ego. También ser comprendido como la manera de actuar de cada uno, que al mismo tiempo puede componerse por un conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que conforman nuestra personalidad.

La autoestima cambia constantemente mediante la edad, a partir de los 5 o 6 años es cuando comenzamos a formar un concepto de cómo nos ven el resto de gente que nos rodea, en estas etapas de la vida la autoestima puede aprenderse, cambiar y mejorar,

Los componentes que le dan una visión a la autoestima son los Sentidos de: Seguridad, Autoconcepto, Pertenencia y Motivación.

Seguridad:

Es el presupuesto básico de la autoestima, factor de motivación. Se deriva del reconocimiento, del éxito, de la libertad, de la apreciación, de la pertenencia, del autoconcepto, de la aceptación.

Autoconcepto:

El auto concepto es la suma de creencias de un individuo sobre sus cualidades personales, es decir "que sabemos (o creemos saber) de nosotros mismos". Este concepto de sí mismo lo vamos formando a lo largo de nuestra vida, por ejemplo vamos interpretando nuestras emociones y nuestra conducta y la comparamos con la del otro, es igual o diferente.

Pertenecía:

En un contexto estable el ser humano adquiere sentido de pertenencia al experimentar un entorno protector que lo acepta como un miembro más, que lo ampara, donde la búsqueda de referencias no son externas, sino al interior de esta comunidad que lo provee desconfianza básica, donde el amor, lo espiritual y lo material, están ahí, transformados en lealtad, en respeto y en solidaridad.

Motivación:

Está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo. No nacemos con un concepto de autoestima, sino que se va formando a medida que nos desarrollamos emocional, física y socialmente. La autoestima está basada en ciertos factores que influyen en la forma en que se desarrollará nuestra autoestima y son los siguientes:

La gente que asume la responsabilidad de su propia existencia tiende a generar una saludable autoestima, hasta el punto de pasar de una orientación pasiva a una orientación activa, de gustarse más, de tener confianza en sí misma, y de sentirse más apta para la vida y más merecedora de la felicidad. (BRANDEN, 1969)

La autoestima es el sentimiento de valoración de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, de todo lo que poseemos que forma parte de nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos y sobre todo a aceptarnos como somos. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que estemos. En definitiva, el mejor conocimiento de uno mismo es fundamental para aceptarnos tal y como somos, dentro de un espíritu de superación.