



Nombre del alumno: Maria Guadalupe Santiz Gutierrez

Nombre del profesor: Adriana Patricia Nájera Flores.

Nombre del trabajo: Ensayo de la autoestima de que elementos esta conformada y su importancia en la inteligencia emocional.

Materia: Desarrollo humano.

Grado: 6° cuatrimestre

Grupo: Lic. Ciencias de la educación

Ocosingo, Chiapas a 25 de julio del 2020.

La autoestima de que elementos está conformada y su importancia en la inteligencia emocional.

La autoestima tiene varios aspectos que abordar, ya que se relaciona mucho de una evaluación de uno mismo, tanto en características, pensamientos, sentimientos y emociones que demostramos día a día ante la sociedad y que en ello nos evaluamos de lo correcto o no. En base a eso la autoestima es la confianza que tenemos entre sí, al principio una persona no es fácil de lograr mantener la autoestima por lo que surgen dudas o nos creamos ciertos criterios de cómo debe de ser una “persona correcta o perfecta” como aspectos físicos, psicológicos, sociales y culturales.

Podemos decir que la confianza puede ser la capacidad de pensar en algo que nos debemos de enfrentar o solucionar problemas de la vida, tanto personales o profesionales, pero no solo es de eso, sino también de tomar una decisión y ser capaces de sostenerla, así como poder actuar y enfrentar las situaciones presentadas, de igual manera abarca la felicidad absoluta de sí mismo, donde nos damos a valorar, respetar, ser dignos de lo que merecemos en la vida y verla de manera positiva, pero todo esto se va aprendiendo relacionándonos con las personas que nos rodean e interactuamos y las personas que no logran mantener un alto autoestima a veces no pueden autorrealizarse y se quedan dónde están por lo que no ven más allá de lo que uno puede lograr hacer.

Todas las personas tienen la capacidad de construir una propia identidad, de formar que quieren ser y ser auténticos con todos y demostrar de lo que uno es capaz de pensar, sentir y actuar y mostrar el valor que tenemos ante todos y esto se va construyendo al paso del tiempo tomando en cuenta las situaciones que nunca se rinda y que siempre estemos en busca de la felicidad y este valor que nos debemos de dar se llama autoestima.

De igual manera la autoestima atribuye la autoimagen por lo que en ella reflejamos como nos sentimos y a base de ello existen 6 pilares como son el Autoconocimiento o conocimiento sobre uno mismo que se basa en las virtudes y defectos que tenemos y aceptarnos como somos para así poder seguir desarrollándonos para así conocer mis habilidades, destrezas y como definirme como persona, el segundo pilar está conformado por el autoconcepto del individuo sobre las cualidades personales como es el comportamiento social, el tercero es la autoevaluación de uno mismo donde es beneficiario conocer este aspecto para saber lo que me ayuda a crecer como ser humano, el cuarto es la autoaceptación donde admitimos todas mis virtudes y defectos pero aceptándome tal y

como soy y así respetarme a mí mismo la quinta es el autorrespeto donde es la satisfacción de ser quien soy y sin dañarme y respetarme.

Como ya se hizo mención los sentimientos y emociones están relacionados con la autoestima y lo hacía mención la psicoterapeuta canadiense, Nathaniel Branden, que da la definición de autoestima plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. “la disposición a considerarse a uno mismo competente respecto de los desafíos básicos de la vida, y sentirse merecedor de la felicidad”.

La inteligencia emocional tiene aspectos a considerar tomando en cuenta la autoestima ya que va de la mano ya que tiene algo en común con la autoestima que es la inteligencia y emociones por ello la autoestima trata de las emociones que se presentan ante una situación y como debemos de actuar y de como enfrentar las cosas, uno sabe que las emociones no se pueden controlar, pero si podemos pensar cómo actuar o que reacción debemos de tomar.

Esto se desarrolla de la vida social, académica o profesional donde las personas no pueden ser explicado en realidad, muchos comportamientos y capacidades considerado La autoestima está compuesta por factores como es de internos como externos y estos son creados por el individuo-ideas, prácticas, creencias y conductas y el factor externo son los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente.

Conclusión.

El tema abordado de la autoestima es algo amplio en abordar, pero todo se llega a un punto donde se define que es la felicidad de uno, la aceptación como ser humano y de llegarnos a conocer y no hacernos daños ni física y ni verbalmente. Esto es algo difícil obtener para muchos, pero si uno logra tener la autoestima alto uno puede ser feliz sin importar la situación que nos encontremos ya que teniendo autoestima logramos de ver la vida de manera mas positiva y ver el lado buena de las cosas y no solo conformarnos y lograr todo lo que uno se propone ayuda que la autoestima se eleve. Pero de igual manera crece uno como persona tanto en el ámbito personal y profesional y que a base de ello la autoestima es por las emociones que demostramos ante alguna dificultad o situación.