



Nombre de alumnos: Josefa Manuela
Gómez Pérez

Nombre del trabajo: ensayo sobre la
autoestima

Materia: Desarrollo humano

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6

Grupo: "A"

En este ensayo hablaremos sobre la autoestima. La autoestima es querernos nosotros mismos que tanto nos queremos si nos amamos, es muy importante querernos antes que nadie, el primer amor es querernos nosotros mismos sabernos valorar, yo eh conocido a muchas personas que no se quieren tiene una autoestima muy baja, y eso está mal porque a veces hacemos cosas o locuras que no pensamos cuales son las consecuencias de nuestros actos. Pero amarnos nosotras mismas, valorarnos es una de las tareas más fáciles y difíciles al mismo tiempo. La autoestima se trata de todo ese conjunto de creencias, pensamientos y percepciones que tenemos de nosotras mismas y en definitiva del respeto, amor, confianza, aceptación, seguridad y satisfacción que cada una de nosotras tiene a partir de la autoimagen o evaluación que realizamos sobre todos los aspectos de nuestra vida: nuestra forma de ser, nuestro carácter y los rasgos de nuestro cuerpo.

Nuestra autoestima es el valor propio se relaciona directamente con nuestro bienestar, y con que nos relacionamos positivamente con nuestro entorno y se alimenta precisamente de esta relación. Los componentes básicos de la autoestima son tres: cognitivo: es lo que pensamos, afectivo: lo que sentimos, las valoraciones que hacemos y el ultimo es conductual: lo que hacemos.

Mucha gente o hasta a veces me pasa también que no te quieres o hasta piensas que es lo que los demás piensan de ti por ejemplo: te dejas insultar o humillar, te comparas con los demás de manera negativa, te vez mal físicamente, te culpas cuando algo te sale mal, te dices no puedo, no sé si sirvo, tú crees que no vales nada, te desprecias por tus errores o fracasos. Todo esto en algún momento lo hemos dicho, por eso es muy importante querernos y amarnos, así como dice una frase que primero tienes que amarte a ti mismo para que puedas amar a otros. Porque el amor empieza en ti primero.

Los elementos de la autoestima son:

Autoconcepto: considero que este es el aspecto más importante sobre el cual se fundamenta la autoestima, el autoconcepto se refiere a todas las creencias que tienes de ti mismo, es lo que piensas de ti, lo que eres, tus características, tus capacidades

Autoconocimiento: es conocerse a sí mismo es vital para el amor propio. Es el fundamento para generar una evaluación y valoración objetiva de ti, para que sepas quien eres y de que eres capaz.

Autoconfianza: se refiere a creer en ti, saber que puedes lograr lo que te propones, que tienes lo necesario para cumplir tus sueños y que estas en la actitud correcta

Autoimagen: es el amor propio, gustarse así mismo, como te vez a ti, que tanto te gusta y que tanto te agradas

Auto aceptación: aceptación de sí mismo, conocerse muy bien, tener una buena autoconfianza y gustarse mucho. La aceptación consiste en respetar y abrazar todo lo que eres, tanto lo bueno como las limitaciones y defectos

Ya vimos los cinco componentes de la autoestima, estos cinco se refiere todo a nosotros que tanto nos queremos, amamos y él lo que nos distinguen como personas a lo largo de nuestras vidas.

La importancia de la autoestima es la valoración positiva o negativa que hace una persona de sí misma teniendo en cuenta los pensamientos. La autoestima igual viene por parte de las emociones que es lo que se sentimos, pensamos, unas de las emociones que se nos presenta en la vida son: el miedo, la ira, la tristeza, la repulsa, la curiosidad, la sorpresa y la alegría, todas estas emociones en algún momento lo hemos sentido, esto es parte de la autoestima.

Para concluir con la autoestima es el conjunto de sentimientos que vamos desarrollando desde la niñez por la cual puede ser positiva o negativa, que cada persona va moldeando conforme como interactúa con los diversos ambientes que se encuentran en nosotros, como la escuela, la familia y la sociedad. Lo mas importante de todo esto es tener la autoestima siempre positiva porque eso nos hace más sanos, más felices.

