



**Nombre del alumno: Cristian Ricardo
Pérez Díaz**

**Nombre del profesor: Adriana Patricia
Nájera**

**Licenciatura: Ciencias de la
educación**

Materia: Desarrollo humana

Nombre del trabajo: Ensayo

Generalmente el ser humano experimenta a través de diferentes sucesos en su vida, momentos buenos y malos. Algunos sin duda serán sucesos que le marcaran mucho. La autoestima, va de la mano con nuestros éxitos y fracasos vivenciados, ya que este, siendo adecuada en muchos momentos, potenciará una habilidad o el nivel de seguridad que se tiene de sí mismo para realizar un objetivo, de lo contrario, lleva nada más que al fracaso.

El tener inteligencia, sugiere que uno es capaz de reconocer y comprender nuestras emociones y el de los demás, a ser empático en nuestras relaciones. Por ello el cuidado de nuestra salud, ya que tenemos pensamientos positivos y negativos todo el tiempo. Su importancia radica en ser conscientes de nuestras emociones y de cómo procesarlas.

A lo largo de la vida, en diferentes etapas de la vida se va experimentando o concibiendo de diferente manera, ya que la percepción del mundo donde vivimos, va cambiando por el desarrollo cognitivo. Esto se refiere a que la racionalidad de cuando uno es demasiado joven, no es la misma de adulto, ya que es capaz de orientar su vida y pulir los aspectos de su personalidad.

En la edad adulta, se puede decir que su éxito está ligado al compromiso de una persona con el deseo de lograr un objetivo o que todo marche bien con pareja romántica o con la familia, se busca la emancipación. Es por eso que en este momento aparecen agentes

tanto externas como internas, las que provocan en el proceso de su desarrollo humano un equilibrio, siendo este, un medio en sus relaciones con la realidad. Además de esto, no todas las influencias provocan que su autoestima se dirija a su máximo potencial.

¿Qué es la autoestima? La autoestima, es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

El bienestar físico, no es suficiente si no se tiene bienestar mental. Por eso, es fundamental la autoestima ya que prolonga a llevar una buena alimentación, tener salud mental para no causarse algún tipo de daño a sí mismo, sacar el potencial de algunas habilidades y no dejar que la inseguridad invada para realizar tareas, y principalmente, alcanzar metas.

Específicamente es eso, la autoestima es lo que nos hace vivir con paz y nos impulsa a hacer esfuerzos por conseguir satisfacción a uno mismo, la confianza que tenemos sin justificar ni explicar lo realizado.

Algunos problemas presentes al tener la autoestima baja son: **desinterés académico, desconfianza, inseguridad, indiferencia, poco sociables.**

La autoestima es lo que pensamos, lo que sentimos, lo que hacemos con nosotros mismos y cómo actuamos en lo que nos rodea. Cuando una persona se conoce y es consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores, desarrolla sus capacidades, y se acepta y se respeta.

Un punto importante es el desarrollo y comprensión de la inteligencia emocional como ser humano, este permite experimentar salud mental

física, contribuyendo a logros personales. Nuestras emociones ocurren en todo momento, porque es reflejo de cualquier situación presente.

Para Goleman La inteligencia emocional consiste en procesar de manera racional las respuestas emocionales, en crear un diálogo entre la inteligencia y la emoción. Sitúa la capacidad que tiene una persona de reconocer la emoción y organizarla adecuadamente, por ello, el interactuar con el entorno, se debe tener en cuenta los sentimientos, los impulsos, la autoconciencia, la empatía. Moldear el carácter para una buena adaptación.

El concepto de inteligencia emocional implica que es una capacidad que se puede educar, cambiar, desarrollar y mejorar, como las otras habilidades intelectuales. Al mismo tiempo, nos permite liberarnos de la creencia de que ante las emociones («las pasiones», que decían los clásicos) no se puede hacer nada, es decir, que los seres humanos somos víctimas de nuestras emociones. Al relacionar inteligencia con emoción, la conducta humana aumenta su grado de autonomía y se orienta hacia su bienestar.

La forma en que vivimos va cambiando drásticamente, por eso la necesidad de mejorar día con día, con más exigencias hacia un desarrollo personal y un buen manejo a nuestras emociones. Como se vio anteriormente, la inteligencia emocional y la autoestima, son puntos muy importantes para el crecimiento personal y seguir educándonos.