



Nombre de alumnos: Edilva Ciclali Díaz

Velázquez

Nombre del profesor: Lic. Adriana morales sol

Nombre del trabajo: ensayo sobre “la autoestima”

Materia: desarrollo humano

Grado: Sexto cuatrimestre

Grupo: “C”

Frontera Comalapa Chiapas a 23 de mayo del 2020

INTRODUCCION

Este ensayo es sobre autoestima, es un tema interesante debido a que estamos en una etapa en la cual intentamos definir nuestra personalidad, tomando diferentes modelos ya que nos relacionamos en distintos ámbitos. Además me interesó ya que era un tema en el cual teníamos escasos conocimientos. Esto me motivó a investigar a fondo el tema ya que lo considere importante para el desarrollo de nuestras potencialidades como trabajadores sociales.

Toda persona tiene en su interior sentimientos, que según su personalidad puede manifestarlos de diferentes maneras. Muchas veces estas manifestaciones dependen de otros factores, según el lugar físico, sentimental y emocional, éstos pueden influir positiva o negativamente en la formación de la persona o sea en la Autoestima.

Se puede referir la autoestima como un sentimiento de aceptación de nosotros mismos, pero también es un estado mental de sentimientos ya sea positivos o negativos de nuestro ser, no es innato y se puede, mejorar y lo podemos cambiar en todos los sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo a lo largo de nuestras vidas.

La autoestima es quererse así mismo, así como también valorarse y querer a los demás, implica respetarte a ti mismo y enseñarles a los demás a hacerlo. Las personas con una alta autoestima son aquellas que tienen mucha confianza en sus capacidades. De este modo, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito, esto se debe a que se ven a sí mismas de un modo positivo.

Según Güell y Muñoz (2000, p. 118), la persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor y, a esa valoración se le llama autoestima. Señala que "Si conseguimos mantener un buen nivel de autoestima resistiremos las críticas, nos abriremos mejor a los demás, aprenderemos a pedir ayuda y, en general, nos resultará mucho más gratificante vivir, lo que contribuirá también a prevenir cualquier proceso depresivo".

Lo que el autor quiere decir es que si tenemos un buen nivel de autoestima conseguiremos ser capaces de afrontar cualquier situación a aprenderemos a pedir y dar ayuda a los demás.

Sus componentes son:

cognitivo: es lo que pienso que Incluye la opinión que se tiene de la propia personalidad y conducta, así como las ideas, creencias, etc. sobre sí mismo.

Afectivo: es lo que siento sobre el resultado de lo que nosotros percibimos de nuestras personalidades

Conductual: lo que hago Es el proceso en lo que se plasma en la decisión e intención de actuar por la opinión que tengamos de nosotros mismos.

Dentro de la misma lo determinan como actitud o motivación es la manera de reaccionar frente a lo positivo o negativo de una situación presente. El esquema corporal es la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de nuestras propias sensaciones por las relaciones sociales. Las aptitudes es la habilidad que posee una persona para realizar una determinada actividad. Valoración externa, son los sentimientos de aprecio que tienen las personas sobre nosotros en cuestión de esfuerzos, halagos, expresiones físicas etc.

Las personas con baja autoestima tienden a generar pensamientos negativos sobre sí mismas, al estar en una situación difícil, entonces se ponen a hacerse preguntas negativas: por ejemplo “Soy un desastre”, “todo me sale mal”, “no valgo para nada”, “lo ha dicho por mí”, “no me gustó nada”, “Siempre lo estropeo todo”, “no puedo hacer nada para cambiar”, etc.

Entonces para romper esto, hay que tener pensamientos positivos, es decir salir de esas barreras que no nos deja pasar y darnos la oportunidad de que si podemos salir de esa situación o que lo podemos lograr. Tomando conciencia de que los estoy utilizando, Rompiendo ese pensamiento con palabras o frases como: “Sí puedo”, “Paro este pensamiento porque”, también haciendo un análisis realista teniendo en cuenta todos los aspectos y no centrándonos en los negativos. Viendo el lado positivo de las cosas y escogiendo los pensamientos que generan, mucho más optimistas.

Lo que entiendo de la autoestima baja es que cuando nos sentimos inseguros de hacer las cosas y actuamos de manera negativa por ejemplo en la tomar decisiones, tenemos miedo exagerado a equivocarse, Pensamos que no podemos, que no sabemos nada, que no lo vamos a conseguir. considero que cuando tenemos una autoestima alta somos capaces de ver todo positivamente. Sin embargo, esto no quiere decir que si tenemos la autoestima alta no vamos hacer personas perfectas o que todo nos salga bien, entonces tener una autoestima elevada es la capacidad de sentirse bien con uno mismo.

Como padres, es imposible que logremos proteger a nuestros hijos de todas las situaciones y problemas que deberán afrontar a lo largo de su vida. fortalecer la autoestima de nuestros hijos puede parecer una gran responsabilidad. Después de todo, es normal que sus niveles de autoestima suban y bajen, A veces nos sentimos bien con nosotros mismos y a veces no. Es importante ayudar a mejorar su capacidad de adaptación, y aseguró que sienta orgullo y respeto por sí mismo, así lo ayudarás a confiar en su capacidad de enfrentar los retos de la vida.

En la sociedad o en el mundo no somos perfectos, tenemos nuestras propias responsabilidades de manejar nuestra autoestima para tener un equilibrio y así dar una visión diferente a los demás. Tenemos nuestras propias potencialidades de seguir con nuestros caminas afrontando la realidad y aceptándonos como somos, con la autoestima positivamente sano para poder transmitirlo a la sociedad.

CONCLUSION

Como conclusión del trabajo realizado, podemos decir que, a partir de este, nos informamos más acerca del tema la Autoestima ya que antes creíamos que esta era un componente más de la personalidad del individuo, pero ahora podemos asegurar que es un factor determinante en la misma. se define la autoestima como el sentimiento valorativo de nuestro ser, de quienes somos nosotros, de nuestra personalidad. Esto depende de nosotros mismos, de aprender a querernos y respetarnos, como así también, del entorno familiar, social, educativo en el que nos desarrollamos a diario.