



**Nombre de alumnos: Alan Rafael  
sargento Domínguez**

**Nombre del profesor: lic.adriana  
morales sol**

**Nombre del trabajo: Autoestima.**

**Materia: desarrollo humano**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 6<sup>to</sup> cuatrimestre**

**Grupo: "C"**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 06 de Junio de 2020.

## **INTRODUCCIÓN**

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 viviendas y educación que hemos tenido desde niños.

## AUTOESTIMA

La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos. Ortiz define:

La autoestima como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos. (p.01)

La autoestima se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás.

Por lo tanto la autoestima se sostiene y se nutre de capacidades que provienen de la individualización: la autovaloración, la autocrítica, la autoevaluación, la disposición a la responsabilidad propia, la asunción de decisiones propias. Ortiz considera que:

Una elevada autoestima, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que un bajo nivel de autoestima enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso. La autoestima es importante porque nuestra manera de percibirnos y valorarnos moldea nuestras vidas. (p.01)

La autoestima crea un conjunto de expectativas acerca de lo que es posible y apropiado para cada una. Estas expectativas tienden a generar acciones que se convierten en realidades y tales realidades confirman y refuerzan las creencias originales.

El auto concepto es la percepción de si mismo, es decir de manera específica como las actitudes, sentimientos y conocimientos respecto a las propias capacidades, habilidades, apariencia y aceptabilidad social en cada persona. Ortiz considera que:

En nuestro auto concepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: la variación de uno, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema). (p.01)

Sin embargo el auto concepto se considera una característica inherente al ser humano que esto implica juicios que les permiten conocerse, reconocerse y definirse y a base de esto puede definirse que tienen varios enfoques como conocimiento de sí mismo, autoestima, imagen de sí mismo y auto concepto.

La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito. Ortiz dice que:

Decimos que una persona tiene una alta autoestima cuando se valora positivamente y está satisfecha con sus habilidades y acciones. Estas personas tienen confianza en sí mismas, conocen cuáles son sus puntos fuertes, y hacen gala de ellos, y saben identificar sus puntos débiles, por lo que intentan mejorarlos, siendo la crítica que se hacen a sí mismos, suave. (p.04)

Tener buena autoestima es aceptarse a uno mismo como es, desde las cosas más insignificantes como color de piel, la forma de su pelo, si es flaco o gordo, sin que te importe lo que digan de ti. Una autoestima buena trae muchos beneficios como tener confianza en sí mismo Ser el tipo de persona que quiere ser, aceptar retos personales y profesionales. Entender el fracaso como parte de su proceso de crecimiento.

## CONCLUSIÓN

Como conclusión llegué a que la autoestima es tenerse respeto a uno mismo ayuda a tener una alta autoestima, algunos derechos ayudan a tener una actitud positiva y por lo tanto una buena autoestima, como son: el derecho a vivir y a ser feliz, sentirme a gusto con mis pensamientos, mis deseos, mis necesidades, el sentimiento de alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales, donde nadie te los debe quitar.

## REFERENCIA

Francisco Ortiz "Cómo motivar en Autoestima" *autoestima*, (01) pp. 1-19.

Francisco Ortiz "Cómo motivar en Autoestima" *autoestima*, (01) pp. 1-19.

Francisco Ortiz "Cómo motivar en Autoestima" *autoestima*, (01) pp. 1-19.

Francisco Ortiz "Cómo motivar en Autoestima" *autoestima*, (04) pp. 1-19.