

# **ENSAYO “AUTOESTIMA”**

Estrategias de trabajo social y gestión comunitaria

Lic. Adriana Maricela Morales Sol

**Presenta la alumna:**

Marisol Monserrat Velázquez Miguel

**GRUPO, SEMESTRE Y MODALIDAD:**

6 cuatrimestre, grupo “C” licenciatura en trabajo social y g. c.

Semiescolarizado

**Frontera Comalapa, Chiapas; a 7 de junio del 2020.**

## La autoestima

La autoestima es el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos los cuales van dirigidas hacia uno mismo, pueden ser a nuestra manera de ser, nuestro rasgos físico entre otros aspectos, se puede decir que es la evaluación perceptiva que tenemos de nosotros mismos.

Si tenemos una buena autoestima esto ayudara a potencializar la capacidad de las personas para desarrollar habilidades y esto aumentara el nivel de seguridad personal, además esto ayuda a sentirse apto para la vida, sentirse capaz, valioso y sentirse aceptado como persona.

El auto concepto es el concepto que tenemos de nosotros mismos, en este concepto influyen varios componentes y esto afecta a otros.

Las actitudes que determinan el auto concepto son: la actitud o motivación, el esquema corporal, las aptitudes y valoración externa.

Una persona con baja autoestima es aquella que no se siente apta para la vida, es sentirse equivocado todo el tiempo, además culpa los demás por sus fracasos, además o acepta las críticas, nunca dice que no por miedo a desagradar a los demás, tiene la irritabilidad a flor de piel. Tienen tendencias depresivas es decir siempre andan pensando negativo.

Una apersona con baja autoestima no tiene interés por salir adelante ni tampoco disfruta los buenos momentos, y no saben sobrellevar las situaciones difíciles.

Tener una autoestima positiva permite a las personas enfrentarse a las cosas con optimismo, confianza, además aumenta la capacidad de tratar a los demás con respeto favoreciendo las relaciones interpersonales.

Aquella persona que tiene una autoestima suficiente cree en sus valores y los defiende de disfrutar las actividades como trabajar, jugar o caminar.

Además tener una alta autoestima nos hace ser positivos, podemos enfrentar los problemas que se nos presente con madurez, sentirnos seguros a la hora de hablar con otras personas.

(prieto, 2006) Las personas con alta autoestima manejan con mayor eficacia los propios sentimientos, mostrando serenidad y tranquilidad para afrontar tanto los positivos como los negativos, y desarrollar una mayor capacidad para manejar las dificultades que les presente el medio, y para tomar decisiones de una forma más autónoma e independiente.

Para que los niños tengan una buena autoestima esta se logra a partir de las interacciones positivas, el reconocimiento de los logros, a través del afecto, si los padres realizan todo lo contrario a eso solo transmitirán un mensaje negativo y el niño solo tendrá una baja autoestima.

Se tiene que ir cultivando y trabajar en la autoestima, si bien la autoestima no tiene que ver con lo que el niño tiene si no con lo que es, así que los padres tienen que hacerle saber al niño sus potencialidades y defectos para que se acepten y sean capaces de apreciar a los demás.

Por otra parte una baja autoestima genera sentimientos de tristeza, incapacidad e inseguridad y esto perjudica en el desarrollo de las personas.

La autoestima real se genera cuando los pequeños obtienen logros los cuales pueden ser aprender a vestirse solos o tener una buena nota en la escuela en ese caso hay que felicitarlos con la finalidad de que el niño se sienta valorado por algo que el logro con su propio esfuerzo y dedicación. Además es importante forjar desde los primeros años de la niñez la autoestima.

Para mejorar la autoestima tenemos que tener en cuenta y ser realistas que tenemos virtudes y defectos, pero que podemos mejorar esos defectos. Hay que pensar positivo, no compararnos con nadie más, aceptarnos tal y como somos, realizarnos críticas constructivas, aprender de los errores, cuidar nuestra salud, cambiar lo que no nos guste, no buscar la aprobación de los demás.

Podemos decir que la autoestima sirve para nuestro enriquecimiento personal y tener una actitud positiva de nosotros mismos para poder aceptarnos tal y como somos sin compararnos con nadie más ya que cada uno tiene su propia personalidad, además eso nos ayuda a desarrollar nuestras habilidades ya sea en el trabajo o en cualquier otro área, además tener esa buena autoestima en lo personal es aquellas que confía en su capacidad, habilidad y en su potencial para resolver cualquier situación que se nos presente.

## Bibliografía

prieto. (2006). autoestima y salud. *psicologia-formacion*, 1-2.