

# AUTOESTIMA

## Desarrollo Humano

**Lic. Adriana Maricela Morales Sol.**

**PRESENTA:**

**Beyra Alejandra Ovando Flores.**

**GRUPO, SEMESTRE Y MODALIDAD:**

**Sexto cuatrimestre grupo "C" semi escolarizado.**

**Lic. Trabajo Social y G.C.**

## **INTRODUCCIÓN**

En este tema hablare sobre el Autoestima la cual es un tema muy importante que nos ayuda a saber distintas etapas que ella tiene y nos ayudara a identificar cada una de ellas para saber identificarlas y así poder ayudar al necesitado. La autoestima es un sentimiento que va dependiendo de las circunstancias en la que uno puede estar pasando ya sea bueno o malo.

## DESARROLLO

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y se refleja en nuestro carácter. Como decía anteriormente, la autoestima depende de lo que estamos pasando ya sea bueno o malo y es muy cierto por eso el auto concepto refleja lo que nosotros pensamos que somos, si decimos que somos torpes hacemos cosas negativas pareciendo lo que pensamos que somos pero si decimos que somos hábiles para todo es obvio que el autoestima es positivo y hacemos que todo salga bien y nos sentimos bien.

Los factores que determinan el auto concepto son: la actitud o motivación, el esquema corporal, las aptitudes y la valoración externa. Estos factores son el reflejo de una persona que está bien o mal emocionalmente.

*“La influencia que un pensamiento ejerce sobre nosotros depende del poder que le demos”*

Esta frase es muy acertada porque solo nosotros decidimos de cómo queremos estar realmente, las palabras son muy importantes en nuestra vida pero depende de nosotros si lo tomamos a bien o a mal. A esto viene el pensamiento, siempre que nosotros enfrentamos algo nos vendrán pensamientos negativos pero siempre tenemos que analizarnos que no todo lo que pensamos puede ser real, podemos dominar los pensamientos negativos y decirnos a nosotros mismos que si podemos, que todo va a estar bien, etc. Analizar nuestros pensamientos no es fácil pero con ayuda de profesionales o incluso uno mismo con disposición claro que si se puede.

Cuando una persona tiene un autoestima alta es porque se siente satisfecho de que todo lo que hace está bien, y si algo le sale mal piensa positivamente y lo vuelve a intentar, algo importante es enfrentar los miedos o circunstancias para sentirnos bien y perder el miedo, esto nos eleva la autoestima.

Pero en las personas con baja autoestima existe una gran diferencia entre como sienten que son y cómo les gustaría ser. Esto tiene que ver mucho las emociones obviamente, la autoestima baja ocurre cuando alguien te hace bullying o cuando ocurre algo desde el hogar. La persona que se desestima suele manifestar alguno de los síntomas siguientes: Autocritica rigorista, hipersensibilidad a la crítica, indecisión crónica, deseo innecesario de complacer, perfeccionismo, culpabilidad neurótica, tendencias depresivas entre otros síntomas.

Características de la autoestima alta son: Saben que cosas pueden hacer bien y cuáles pueden mejorar: *“creo en mis posibilidades, y no en otras”*, Se sienten bien consigo mismo, Expresan sus opiniones, no temen hablar con otras personas, Saben identificar y expresar sus emociones de forma correcta, Se valen por sí mismas ante diferentes situaciones del día a día, lo que implica dar y pedir apoyo, Luchan por alcanzar lo que quieren, entre otras.

Una autoestima positiva se desarrolla a partir de interacciones positivas que ponen su acento en la confianza, el afecto, y el reconocimiento de logros. La autoestima viene del hogar, los padres debemos de confiar en nuestros hijos para que ellos tengan la seguridad de sus actos. Si los padres quieren hijos perfectos y no dejan que los niños se desarrollen por si mismos tendrán una autoestima baja. Es obvio que la educación jamás debe faltar porque una cosa es que los hijos sean felices y la otra seria malcriar.

Si la autoestima se aprende desde la infancia es casi imposible que tengas una autoestima baja después. Porque ya sabemos que puede afectarnos y que no, nuestro cerebro ya está condicionado para interpretar lo bueno y lo malo.

Estas son algunas claves para tener el autoestima alta: No idealizar a los demás, Evaluar las cualidades y defectos, Cambiar lo que no guste, Controlar los pensamientos, No buscar la aprobación de los demás, Tomar las riendas de la propia vida, Afrontar los problemas sin demora, Aprender de los errores, Practicar nuevos comportamientos, No exigirse demasiado, Darse permisos, Aceptar el propio cuerpo, Cuidar la salud, Disfrutar del presente, Ser independientes, etc.

Motivarnos a nosotros mismos es algo que no debe faltar, también motivar a las personas, amigos, familiares que pasan por autoestima baja les ayudara con el paso del tiempo a sentirse mejor.

## **CONCLUSIÓN**

En conclusión la autoestima alta es algo importante para todos los seres humanos porque es un sentimiento que nos ayuda a ser mejores personas, a ser felices. La autoestima baja es algo peligroso para muchas personas porque por no pedir ayuda buscan otras soluciones, ya sea las adicciones o incluso la muerte. Hay pasos, actividades y muchas cosas para personas que tienen baja autoestima y puedan salir a enfrentar el mundo y que se den cuenta que todos somos iguales con defectos y cualidades.

En fin, la autoestima hablando positivamente es valorarnos tal y como somos.

## **BIBLIOGRAFÍA**

<https://www.darakicoach.com/2018/07/12/la-relacion-entre-nuestra-autoestima-y-nuestros-pensamientos/>