

Nombre de alumnos:

Karla Francisca Gómez González

Nombre del profesor:

Lic. Adriana Morales Sol

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico “Autoestima”

Materia:

Desarrollo Humano.

Grado: 6to cuatrimestre **Grupo:** C

Introducción.

Autoestima es la manera en la que nos sentimos con respecto a nosotros mismos, y algunos sentimientos afectan definitivamente todos los aspectos de nuestra experiencia, nuestros sentimientos nos llevan a razonar a cada momento ya sea en horas de trabajo, con la familia, en la escuela o algún otro lugar, pero debemos aprender a enfrentar nuestras aspiraciones. Autoestima es el amor propio que debemos tener hacia uno mismo, aceptarse tal y como somos amar cada uno de nuestros “defectos” como le llaman muchas personas. Debemos aprender a diferenciar alta autoestima y baja autoestima y sobre todo los síntomas y características que presenta.

Autoestima

La autoestima la definimos como un sentimiento de aceptación y el aprecio que debemos tenernos a uno mismo, también es la imagen que tenemos de uno mismo observando nuestras cualidades y las diferentes áreas de oportunidades que la vida nos ofrece pero en ocasiones por tener una baja auto estima nos damos cuenta de eso.

La autoestima va dependiendo del trato que recibas, de cómo te hablan las personas que aprecias, la atención que recibes, si todo esto es positiva entonces tenemos una autoestima positiva pero si personas que quieres te dicen cosas palabras negativas es ahí donde tu autoestima baja y te llegas a sentir poca cosa y a decirte inútil.

Una elevada autoestima es cuando todo lo ves bien, que te propones objetivos metas a futuro y te sientes capaz de lograrlo de salir adelante por sí solo, poco a poco se va desarrollando cada habilidad que tiene sin miedo al que dirán, la autoestima es de suma importancia ya que es una manera de percibir y valorar nuestras vidas.

¿Que entendemos por auto concepto? El auto concepto es lo que nosotros creemos de uno mismo, en nuestro auto concepto intervienen varios componentes que se interrelacionan entre sí, por ejemplo la variación de uno afecta a los otros pensando que somos torpes, y que solo somos un estorbo, y mediante a eso nos orilla a realizar actividades negativas cuando en realidad no es la solución al problema.

Debemos diferenciar los 3 diferentes niveles: nivel cognitivo intelectual: compuesto por diferentes ideas, creencias, percepciones, nosotros buscamos nuestro auto concepto en nuestro pasado o en las creencias de algunas personas.

El nivel emocional afectivo nos ayuda a identificar lo que nos agrada y lo que no nos agrada, debemos valorar cada una de nuestras cualidades y amarnos tal y como somos. El nivel conductual es donde nosotros debemos actuar y llevar a práctica un nuevo compartimiento.

El auto concepto está determinado por varios factores como son: la actitud o motivación: debemos de tener una buena actitud ante cualquier circunstancia y motivarnos nosotros mismos para poder superarnos, pero debemos pensar antes de actuar para no irse por acciones negativas y caer en una baja autoestima.

Nuestro esquema corporal: a veces reaccionamos ante un estímulo ya sea negativo o positivo que al final puede traer graves consecuencias. Las aptitudes es la capacidad que

posee una persona para poder realizar algo adecuadamente es ahí donde debemos poner en marcha nuestras habilidades, inteligencia y sobre todo un buen razonamiento.

La valoración externa es la consideración que en ocasiones nos hacen las demás personas sobre nosotros por ejemplo cuando alguien te dice “que inteligente eres, me gusta tu forma de ser, eres hermosa, entre otras...”

La baja autoestima se relaciona con una manera de pensar inadecuadamente, todo esto es provocado por la falta de aprecio de la cual hemos carecido, algunas personas suele decir que jamás lograremos algo, que eres un fracaso total y todo te sale mal o palabras que nosotros mismos llegamos a pensar por no actuar de forma correcta.

Debemos tener siempre en cuenta para un buen pensamiento buscar diferentes alternativas, quizás en ocasiones no hemos realizado bien algo en la escuela sacamos malas notas y en lugar de decir esta vez no saque una buena calificación porque no le puse dedicación pero si me esfuerzo obtendré la calificación que quiero, pero en a veces no suele pasar eso si no que reaccionamos de una forma negativa diciendo que “menso soy, no soy inteligente como mis compañeros” entre otras cosas.

La baja autoestima se va desarrollando desde la infancia, cuando no se tiene buena comunicación con los padres o los padres están separados es ahí donde surgen los malos tratos y la autoestima del hemos va disminuyendo y adopta un comportamiento negativo en cualquier lugar ya sea en la escuela que surge el rendimiento escolar y genera conflicto con sus compañero o se vuelve víctima de bulling.

Personas que deben ser atendidas de inmediato para que no lleguen a un grado de suicidio como se ha visto en ocasiones que por tener una baja autoestima se involucran en vicios que lo único que atraen con eso es hundirse aún más y llegar al extremo del suicidio.

La persona que se desestima puede presentar diferentes síntomas como: no sentirse satisfecha con lo que tiene, se siente atacada y se echa la culpa de sus fracasos, cultivando resentimientos, siempre anda con miedo a equivocarse, por miedo a un rechazo siempre hace lo que los demás le dicen, llega a un extremo de culparse con el mas mínimo error que cometa, tendencias depresivas, cuando dice que su vida no tiene sentido y todo es negro sin ganas de realizar sus actividades y de vivir feliz.

Las características de la autoestima positiva es más que nada creer ciertamente en valores y principios, confiar en sus esfuerzos, dedica tiempo al futuro no al pasado, vive el presente tal y como debe de ser, confía que los objetivos propuestos serán logrados, no se compara con nadie ni desea cosas de alguien más simplemente se quiere tal cual.

no se lleva de manipulaciones si le parece favorable el colabora pero si no tampoco se queda con resentimiento, es feliz con el trabajo que tiene las diferentes actividades que realiza en su vida diaria, y sobre todo sensibilidad a las necesidades de otros y con las ganas de ayudar a los demás.

La autoestima de nuestros hijos debe ser alimentada día a día, debemos motivar a nuestros hijos felicitarlos por sus logros pero así también poner reglas y si falta a una de ellas ponerles no exactamente un castigo pero sí que ellos sientan que lo hace uno por el bien de ellos.

Algunos padres dejan a sus hijos que hagan lo que quieran nos les ponen interés ni están pendientes de sus calificaciones pero si cuando el niño saca malas notas le dicen que es un inútil que por que no es como su compañero que por que no es capaz de resolver un examen tan fácil, cuando desde un principio ellos deben de estar pendientes de sus actividades académicas y motivarlos para que se sientan orgullosos de sí mismos.

Se ha visto diferentes casos donde los padres pasan por situaciones complicadas con su pareja y los niños salen afectados es ahí donde nosotros como Trabajador Social debemos ayudar al menor a poder sobre salir de ese encierro que para ellos eso es.

Motivar al niño sacarlo adelante e investigar las problemáticas realizándole series de preguntas a los padres y a las personas que lo rodean para identificar que tan alta o baja autoestima tiene el menor.

Debemos aumentar nuestra autoestima siguiendo una serie de pasos, tenemos que dedicarnos tiempo para disfrutar de las cosas que nos gusta, olvidarnos por un momento de cosas que nos estresan, elabora una lista de logros o actividades que desees realizar para que lo pongas en práctica en el día y antes de dormir autoevaluarte y si cumpliste con eso te sentirás empoderada.

Conclusión

Debemos mejorar nuestra autoestima para ser mejor persona y subir nuestra seguridad de uno mismo y así poder proyectarnos bien ante la sociedad, debemos plantearnos un propósito mejorar cada vez más, un Trabajador Social debe autoevaluarse para saber qué tan alta o baja tiene la autoestima lo que es muy importante tenerla alta para poder trabajar bien con nuestros usuarios y proporcionarles un apoyo incondicional también teniendo sentimiento para la comprensión de la problemática, debemos amarnos a nosotros mismos antes de querer amar a otras personas porque si no hay amor propio no habrá una buena relación. Amarse a uno mismo es el comienzo de un romance eterno. Trabajaremos con nuestra autoestima siempre.

FUENTES

<https://www.youtube.com/watch?v=VZyxZTj7XQ0>

<https://www.youtube.com/watch?v=EGiK0B8xsOc>

<https://www.youtube.com/watch?v=jG3Vnv5z4vY>

https://www.youtube.com/watch?v=NC8Gf_mA8UU

ANTOLOGIA PDF COMO MOTIVAR EN AUTOESTIMA