

(AUTOESTIMA)

(DESARROLLO HUMANO)

(ADRIANA MORALES SOL)

PRESENTA EL ALUMNO:

(ASHANTI CITLALI LOPEZ VELAZQUEZ)

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

(6° CUATRIMESTRE

**GRUPO “C” TRABAJO SOCIAL Y GESTION
COMUNITARIA)**

EN ESTE PRESENTE ENSAYO SE LLEVARA A CABO EL CONOCIMIENTO DE LA AUTOESTIMA, QUE ES DE GRAN IMPORTANCIA CONOCER A FONDO PARA PODER SENTIRNOS BIEN CON NOSOTROS MISMOS MAS QUE NADA Y SIN MIEDO A A LAS REALIDADES QUE NOS PUEDAN PASAR EN LA VIDA COTIDINA.

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 VIVENCIAS Y EDUCACIÓN QUE HEMOS TENIDO DESDE NIÑOS

PUEDE EXPRESARSE COMO EL AMOR HACIA UNO MISMO. ESTE TÉRMINO PUEDE LLEGAR A CONFUNDIRSE CON EL NARCISISMO O CON EL EGO. TAMBIÉN SER COMPRENDIDO COMO LA MANERA DE ACTUAR DE CADA UNO, QUE AL MISMO TIEMPO PUEDE COMPONERSE POR UN CONJUNTO DE RASGOS CORPORALES, MENTALES Y ESPIRITUALES QUE CONFORMAN NUESTRA PERSONALIDAD. PUEDE EXPRESARSE COMO EL AMOR HACIA UNO MISMO. ESTE TÉRMINO PUEDE LLEGAR A CONFUNDIRSE CON EL NARCISISMO O CON EL EGO. TAMBIÉN SER COMPRENDIDO COMO LA MANERA DE ACTUAR DE CADA UNO, QUE AL MISMO TIEMPO PUEDE COMPONERSE POR UN CONJUNTO DE RASGOS CORPORALES, MENTALES Y ESPIRITUALES QUE CONFORMAN NUESTRA PERSONALIDAD.

AUTOESTIMA ES TAMBIÉN CONFIANZA EN UNO MISMO EN LAS FUERZAS POSITIVAS CON LAS QUE SE CUENTA PARA ENFRENTAR EL DÍA A DÍA. ESTA CONFIANZA ES LA GUÍA PARA EL RIESGO, PARA PROBAR NUEVOS CAMINOS Y POSIBILIDADES; PARA VER ALTERNATIVAS EN LAS CIRCUNSTANCIAS EN QUE LA MAYORÍA NO VE SALIDA ALGUNA; PARA USAR LA INTELIGENCIA Y SEGUIR ADELANTE AUNQUE NO SE TENGAN TODAS LAS RESPUESTAS. ESTAS ES LA CARACTERÍSTICAS QUE HACE QUE UNA PERSONA SE EXPRESE EN TERRENOS DESCONOCIDOS CON FE Y DISPOSICIÓN DE EXITO. CUANDO SE CONFÍA EN LO QUE SE ES, NO SE NECESITAN JUSTIFICACIONES NI EXPLICACIONES PARA PODER SER ACEPTADO. EXISTEN ALGUNAS PERSONAS QUE CONSIDERAN QUE NO ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA, PERO EN REALIDAD ES DE SUMA IMPORTANCIA,POR ESO A CONTINUACION DAREMOS A CONOCER LA AUTOESTIMA.

CUANDO HABLAMOS DE BAJA AUTOESTIMA O DE FALTA DE AUTOESTIMA, NOS REFERIMOS A UNA PERCEPCIÓN DE NOSOTROS MISMOS QUE NOS IMPIDE PERCIBIRNOS COMO PERSONAS VALIOSAS, TALENTOSAS O SIMPLEMENTE TENER UN JUICIO OBJETIVO RESPECTO A QUIÉNES SOMOS.

TENER BAJA AUTOESTIMA NO SIGNIFICA, SIN EMBARGO, QUE LA PERSONA ACTÚE CONSTANTEMENTE EN FUNCIÓN DE ESE CRITERIO: LAS PERSONAS SOMOS COMPLEJAS, TENEMOS MÚLTIPLES CARAS Y NO SIEMPRE ES SENCILLO DETERMINAR LOS ELEMENTOS QUE CONFORMAN NUESTRA PERSONALIDAD. TENER BUENA AUTOESTIMA ES ACEPTARSE A UNO MISMO COMO ES, DESDE LAS COSAS MAS 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 BENEFICOS COMO TENER CONFIANZA EN SÍ MISMO SER EL TIPO DE PERSONA QUE QUIERE SER, ACEPTAR RETOS PERSONALES Y PROFESIONALES

LA PERSONA QUE SE DESESTIMA SUELE MANIFESTAR ALGUNO DE LOS SÍNTOMAS SIGUIENTES:

- AUTOCRÍTICA RIGORISTA Y DESMESURADA QUE LA MANTIENE EN UN ESTADO DE INSATISFACCIÓN CONSIGO MISMA
- . HIPERSENSIBILIDAD A LA CRÍTICA, POR LA QUE SE SIENTE EXAGERADAMENTE ATACADA, HERIDA; ECHA LA CULPA DE SUS FRACASOS A LOS DEMÁS O A LA SITUACIÓN; CULTIVA RESENTIMIENTOS PERTINACES CONTRA SUS CRÍTICOS.
- INDECISIÓN CRÓNICA, NO POR FALTA DE INFORMACIÓN, SINO POR MIEDO EXAGERADO A EQUIVOCARSE. DESEO INNECESARIO DE COMPLACER, POR EL QUE NO SE ATREVE A DECIR NO, POR MIEDO A DESAGRADAR Y A PERDER LA BENEVOLENCIA O BUENA OPINIÓN DEL PETICIONARIO.
- PERFECCIONISMO, AUTOEXIGENCIA ESCLAVIZADORA DE HACER "PERFECTAMENTE" TODO LO QUE INTENTA, QUE CONDUCE A UN DESMORONAMIENTO INTERIOR CUANDO LAS COSAS NO SALEN CON LA PERFECCIÓN EXIGIDA.

CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA POSITIVA

1. CREE FIRMEMENTE EN CIERTOS VALORES Y PRINCIPIOS, ESTÁ DISPUESTO A DEFENDERLOS AÚN CUANDO ENCUENTRE FUERTE OPOSICIÓN COLECTIVA, Y SE SIENTE LO SUFICIENTEMENTE SEGURA COMO PARA MODIFICAR ESOS VALORES Y PRINCIPIOS SI NUEVAS EXPERIENCIAS INDICAN QUE ESTABA EQUIVOCADA.
2. ES CAPAZ DE OBRAR SEGÚN CREA MÁS ACERTADO, CONFIANDO EN SU PROPIO JUICIO, Y SIN SENTIRSE CULPABLE CUANDO A OTROS LE PARECE MAL LO QUE HAYA HECHO.
3. NO EMPLEA DEMASIADO TIEMPO PREOCUPÁNDOSE POR LO QUE HAYA OCURRIDO EN EL PASADO, NI POR LO QUE PUEDA OCURRIR EN EL FUTURO.
4. TIENE CONFIANZA EN SU CAPACIDAD PARA RESOLVER SUS PROPIOS PROBLEMAS, SIN DEJARSE ACOBARDAR POR LOS FRACASOS Y DIFICULTADES QUE EXPERIMENTE.
5. SE CONSIDERA Y REALMENTE SE SIENTE IGUAL, COMO PERSONA, A CUALQUIER OTRA PERSONA AUNQUE RECONOCE DIFERENCIAS EN TALENTOS ESPECÍFICOS, PRESTIGIO PROFESIONAL O POSICIÓN ECONÓMICA.

CUANDO SE TIENE UN BAJO NIVEL DE ESTE, LAS PERSONAS REGULARMENTE CAEN MAS EN LA DEPRESIÓN, Y EN ESTO, RECURREN A NO SALIR DE CASA , A NO VER A LAS DEMÁS PERSONAS POR SENTIRSE HUMILLADAS O DERROTADAS, ESTO PASA PORQUE O EN SU TRABAJO LAS MENOS PRECIA, EN SU CASA LA PAREJA PUEDE QUE NO LE HAGA CASO O NO LA TRATE COMO ELLA LO NECESITE, O SIMPLEMENTE ESTA EN UNA ETAPA DONDE CREE QUE EL MUNDO ESTA EN CONTRA SUYA, MAS NO ES ASI, ES ALGO PSICOLÓGICO QUE ELLA MISMA SE ESTA INVENTANDO, SU COMPORTAMIENTO, TODO LO DESCRIBE EN SU AUTOESTIMA.

EN LOS NIÑOS, EL AUTOESTIMA SE REFLEJA EN UN BUEN COMPORTAMIENTO, EN QUE SIEMPRE ESTA FELIZ, ATENTO SIEMPRE HACE CASO, Y QUE SIEMPRE ESTA AL PENDIENTE DE LO QUE DIGAN SUS PAPAS, PERO CUANDO NO, ES SEÑAL DE BAJA AUTOESTIMA, EL NIÑO TIENDE A DEJAR DE COMER, A NO SALIR A JUGAR , A ESTAR SOLITARIO, A ESQUIVARSE SOLO CON LA MASCOTA, ENTRE OTRAS CUALIDADES NO BUENAS QUE EL MENOR PRESENTE, ESTO PUEDE SER A CAUSA DEL ACOSO ESCOLAR, TAN LLAMADO BULLYING EN EL CUAL LOS MISMOS COMPAÑEROS DE

GRUPO LES HACEN MALAS CARAS LOS GOLPEAN O INSULTAN , O QUE SIMPLEMENTE NO ENCAJAN EN ALGÚN GRUPITO DE AMIGOS, TAMBIÉN PUEDE SUCEDER A CAUSA DE LA ESCASA ATENCIÓN DE LOS PADRES. RECIENTEMENTE SALIÓ EN LA TV , UN CASO DONDE UNA NIÑA DE 8 AÑOS SE QUITO LA VIDA A CAUSA DE QUE SU MASCOTA SE ESCAPO DE LA CASA, ESTO REFLEJA QUE LA NIÑA TENIA UNA MUY BAJA AUTOESTIMA, QUE TODO LA DESTRUÍA POR DENTRO , TAMBIÉN MENCIONABAN QUE LOS PAPAS RARA VES ESTABAN CON ELLA, SI ELLOS SE HUBIERAN PERCATADO DE ESO A TIEMPO, LA NIÑA HUBIERA RECIBIDO TERAPIA PSICOLÓGICA, ANTES DE A VERSE QUITADO LA VIDA.. QUÉ COSAS NO?, Y CIERTO, TODO VIENE A CAUSA DE UNA INESTABILIDAD DE BUENA AUTOESTIMA.

HAY QUE ACLARAR QUE NO ES CUESTIÓN DE SOBRE VALORARSE , UN BUEN AUTOESTIMA SOBRE ESTIMADA, ES TAN BAJA COMO UNA AUTOESTIMA BAJA.

ESTOS SON ALGUNOS PUNTOS PARA REFORZAR LA AUTOESTIMA:

1. REFORZAR LO POSITIVO DE LA OTRA PERSONA. DAR A LOS NIÑOS LA OPORTUNIDAD DE QUE EXPRESEN SUS CUALIDADES.
2. ESCUCHA CÁLIDA Y ACTIVA. SIN DISTRACCIONES. ACEPTACIÓN INCONDICIONAL.
3. FEEDBACK. INFORMACIONES POSITIVAS DE LO QUE PERCIBO DE LOS OTROS
4. EVITAR LOS ELOGIOS AMBIVALENTES EJ. CASI ESTÁS AL NIVEL DE TU HERMANO
- . 5. FOMENTAR UN ESPACIO DE AUTONOMÍA Y LIBERTAD.
6. DAR RESPONSABILIDAD, CONFIAR EN COMO LO HACE
7. ESTIMULAR LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES, EVITAR LAS REPRIMENDAS EN CLASE, EL TRATO HUMILLANTE, MINIMIZAR EL ESTRÉS EN LA ESCUELA.

TAMBIEN EXISTEN LIMITES; LA PARTE DE LOS LÍMITES ES LA QUE INTENTAMOS ESCONDER, LA QUE NOS AVERGÜENZA DE NOSOTROS MISMOS. PONEMOS TANTA ATENCIÓN EN NUESTROS DEFECTOS QUE NO HACEMOS SINO HACERLOS MÁS PRESENTES Y EMPEORAR LAS COSAS, POR NO ACEPTARLOS.

NECESITAMOS ACEPTARNOS COMO UN TODO, CON LÍMITES Y CAPACIDADES. QUERERNOS SIN CONDICIONES. SÓLO ASÍ SENTIREMOS EL AUMENTO DE LA

AUTOESTIMA. NECESITAMOS ESTIMAR LO MEJOR DE NOSOTROS Y LO MENOS BUENO.

ALGUNOS EJERCICIOS QUE NOS PUEDEN AYUDAR:

- ELIMINA DEL LENGUAJE LAS COMPARACIONES. COMPARARSE NO TIENE OBJETO Y FACILITA SENTIRSE MAL. - DEJA LA MULETILLA NO SÉ. SUSTITÚYELA POR VOY A PENSARLO. DATE UN TIEMPO PARA PENSAR, ORDENAR LAS IDEAS Y LUEGO DECIR LO QUE HAS ESTRUCTURADO. - ELIMINA LA CRÍTICA. RECUERDA QUE SI CRITICAS NO PODRÁS EVITAR CRITICARTE Y CENSURARTE A TI. - SI NO PUEDES DECIR DE TI NADA AGRADABLE MEJOR CALLA. CON LOS DEMÁS IGUAL. - APRENDE A PREGUNTAR DE FORMA DIRECTA, SIN RODEOS. ESPERA A QUE TE RESPONDAN. - ENSEÑA ESTO A LOS OTROS SI QUIERES QUE MEJOREN SU AUTOESTIMA. - CUANDO CORRIJAS HAZLO SOBRE ACTUACIONES NO SOBRE PERSONAS.

COMO YA SE HABLO ANTERIORMENTE , LA AUTOESTIMA, ES LA VALORACIÓN DE LA PERSONA Y EL COMO SE AMA, GENERALMENTE POSITIVA PERO ALA VES NEGATIVA, PUEDE SER ALTA Y BAJA, ES COMO LA OPINIÓN PSOLOGICAMENTE EMOCIONAL QUE LA GENTE TIENE DE SI MISMA Y QUE SUPERA LAS CAUSAS DE LA RACIONALIZACIÓN Y DE LA LÓGICA.

PARA CONCLUIR . LA AUTOESTIMA ES LA BASE PARA PODER TENER SEGURIDAD, SABER QUÉ ELEGIR Y PLANTARSE EN LAS DECISIONES QUE SE HAN DE TOMAR SOBRE TODO SU INFLUENCIA EN EL COMPONENTE ACADÉMICO FORMATIVO EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR, PUES CONSTITUYE EN EL SENTIMIENTO VALORATIVO DE SU SER, DE SU MANERA DE SER, DE QUIÉNES SON ELLOS, DEL CONJUNTO DE RASGOS CORPORALES, MENTALES Y ESPIRITUALES QUE CONFIGURAN SU PERSONALIDAD

LA FALTA DE AUTOESTIMA HA LLEGADO A AFECTAR A MUCHAS PERSONAS POR NO SABER EL VALOR DE SI MISMOS, POR ESO ES MUY IMPORANTE CONOCER ACERCA DE ESTO, YA QUE LA AUTOESTIMA ES UNA MANERA DE ALIMENTARNOS Y CRECER COMO SERES HUMANOS PARA QUE DE ESTA MANERA LOGRAR NUESROS OBJETIVOS SIN TEMOR A NADA Y NADIE. COMO YA SE HABLO ANTERIORMENTE , LA AUTOESTIMA, ES LA VALORACIÓN DE LA PERSONA Y EL COMO SE AMA, GENERALMENTE POSITIVA PERO ALA VES NEGATIVA, PUEDE SER ALTA Y BAJA, ES

COMO LA OPINIÓN PSICOLÓGICAMENTE EMOCIONAL QUE LA GENTE TIENE DE SI MISMA Y QUE SUPERA LAS CAUSAS DE LA RACIONALIZACIÓN Y DE LA LÓGICA.

REFERENCIAS:

<http://www.cocemfecyl.es/index.php/cuidadores/71-la-autoestima-que-es-la-autoestima>

<https://concepto.de/autoestima-2/>