

Universidad del sureste



Desarrollo humano

Mvz. Roberto García Sedano

Medicina veterinaria y zootecnia 6° cuatrimestre

Alum. Misael Enríquez Molina

Introducción

En este ensayo se abordará el tema de la autoestima en donde se tratará de dar una explicación de lo que es, y en que consiste la autoestima de una persona, etc.

Desarrollo

Como idea principal ¿Qué es la autoestima? 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 nuestro carácter. En resumen: es la evaluación perceptiva de nosotros mismos.

Podemos afirmar que la autoestima es la base, los cimientos de nuestra salud psicológica. Si nuestra autoestima es adecuada, podremos interactuar con el mundo de forma sana, podremos afirmarnos en cualquier situación y defender nuestros derechos sin alteración. Con una autoestima sana seremos inmunes o poco vulnerables a los ataques emocionales del entorno y actuaremos con tranquilidad en cualquier situación, aceptándonos incondicionalmente, lo que hará que estemos satisfechos de nuestras reacciones y conductas.

Una autoestima sana previene enfermedades psicológicas como la depresión o la ansiedad. Es también una de las bases de las relaciones humanas, y por lo tanto, afecta de forma directa a nuestra manera de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás.

Nada en nuestra manera de pensar, de sentir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.

Una autoestima saludable nos permite tener una serie de conductas y actitudes que tienen efectos beneficiosos para la salud y la calidad de vida.

De un modo general, se puede hablar de dos tipos de autoestima, aunque no son ideas excluyentes, ya que pueden referirse a distintos aspectos del ser humano.

La alta autoestima

Las personas con una alta autoestima se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades. De este modo, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito, esto se debe a que se ven a sí mismas de un modo positivo.

A medida que nuestra alta autoestima sea mayor nos sentiremos mejor preparados, con mayor capacidad y disposición para realizar diversas actividades, tendremos mayor entusiasmo y ganas de compartir con los demás.

Baja autoestima

Las personas con baja autoestima se pueden sentir inseguras, insatisfechas y sensibles a las críticas. Otra característica de las personas con baja autoestima puede ser la dificultad de mostrarse asertivas, es decir, de reclamar sus derechos de una manera adecuada.

La baja autoestima puede derivar por diversas razones como, por ejemplo, la valoración que hacemos hacia nosotros mismos, la opinión que tenemos de nuestra personalidad, nuestras creencias, entre otros.

Del mismo modo, en ocasiones pueden tratar de agradar a los demás para recibir un refuerzo positivo y, de esta manera, aumentar su autoestima.

Conclusión

La autoestima es el como una persona se valora así misma por ejemplo una persona con baja autoestima se sienta insegura, sensible a las críticas que alguien más pueda hacer hacia su persona, y por el contrario una persona con autoestima, alto etc.