

SUPER NOTA
PROYECCION PROFESIONAL

PRESENTA EL ALUMNO:

JORGE HUMBERTO HDZ SAENZ

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

UNICO, 8VO, MEDICNA VETERINRIA Y ZOOTECNIA

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS

21 DE ENERO DEL 2022

Autoestima

Los problemas de autoestima pueden ser causados por muchos factores psicológicos y sociales. Esto es algo comprensible cuando consideramos los diferentes tipos de trastornos que surgen en la vida de cualquier persona. Si no se supera con éxito, dará lugar a la aparición de pensamientos negativos. Por eso, aprender a aceptarte a ti mismo, incluyendo todas tus fortalezas y debilidades, es muy importante.

Durante la adolescencia ocurre la etapa más crítica de la evaluación personal, incidiendo en su desarrollo a partir de las experiencias y relaciones que se tienen. Los jóvenes necesitan desarrollar una identidad fuerte y una comprensión profunda de sus habilidades. Recurrir al apoyo familiar a nivel emocional es conveniente, pero no crea dependencias que comprometan su futuro como ciudadanos independientes.

Todos tienen un cierto nivel de seguridad y confianza que afecta cómo se ven a sí mismos y que se manifiesta al momento de resolver diversos conflictos. Cuando se tiene baja autoestima, el miedo al fracaso puede conducir a la indecisión y dejar pasar oportunidades que quizás no se repitan. Cualquiera que haya pasado por estas situaciones debe entender que siempre hay un riesgo implícito, y que más allá de que el desenlace no sea el esperado, el mañana representa la posibilidad de hacer mejor las cosas. Sin embargo, si bien el pensamiento positivo puede ayudar mucho a lidiar con los problemas de autoestima, es importante comprender que el dolor y la aflicción también son parte del crecimiento personal.

Buscar la aprobación de terceros es una actitud que se debe evitar porque es imposible complacer a todos. En su lugar, sugiere expresar tu opinión sin miedo al rechazo.

Asimismo, las comparaciones con los demás deben ser sustituidas por una admiración constructiva, que facilite la imitación de valores y comportamientos saludables.

Por otro lado, actualmente existe una visión más amplia de los trastornos del estado de ánimo como la depresión. Esto permite que muchos recurran a expertos en el campo para obtener el tratamiento más adecuado. Gracias a ciertos medicamentos y terapias

conductuales logran integrarse con éxito en la sociedad, abordando sus insuperables problemas de autoestima.

Conclusion

La autoevaluación es una herramienta importante para cualquier persona para mejorar su autoestima. Solo necesitas reflexionar sobre ti mismo, aceptarte y dejar de lado las culpas irracionales y las comparaciones. Este aumento de la confianza en uno mismo también repercutirá positivamente en las relaciones sociales, que son fundamentales para encontrar la felicidad.