



NOMBRE DEL ALUMNO: TADEO ALEJANDRO ABADIA CANCINO

DOCENTE

MATERIA: PROYECCION PROFESIONAL

TAREA A REALIZAR: ENSAYO

# Autoestima

## Introducción

La autoestima es uno de los conceptos psicológicos más complejos y uno de los más difíciles de precisar, a pesar de ser un factor que siempre ha estado presente en cualquier intento de explicación del comportamiento humano normal y patológico. Describir adecuadamente qué es la autoestima, requiere abordar previamente algunos aspectos que han influido en la falta de precisión de este concepto.

En este sentido es necesario puntualizar que autoconcepto y autoestima no son términos intercambiables aunque ambos se impliquen, que la autoestima no es un factor unitario sino multidimensional, que la autoestima no sólo incluye los aspectos positivos y más valorables del sujeto, sino también aspectos menos valorables o las limitaciones y por último, que la autoestima no es autoafirmación incondicional ante los demás, sino autoafirmación respetando la individualidad de los otros.

## Desarrollo

Se puede definir la autoestima como «la valoración positiva o negativa que el sujeto hace de su auto concepto, valoración que se acompaña de sentimientos de valía personal y auto aceptación». La autoestima, así entendida, influye y se expresa a través del comportamiento del sujeto en todas sus dimensiones y manifestaciones, tales como auto aceptación, afrontamiento, aceptación de los demás e interacciones sociales, entre otras.

### Cuatro aspectos de la autoestima

La autoestima se desarrolla cuando se han satisfecho adecuadamente las necesidades primarias de la vida. La autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los niños y adolescentes experimentan positivamente cuatro aspectos.

- Vinculación:

resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también como importantes.

- Singularidad:

Resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.

- Poder:

Consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.

- Modelos o pautas:

Puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios. Estas cuatro condiciones deben estar siempre presentes para que se desarrolle y se mantenga la autoestima. Los padres pueden influir en la autoestima del adolescente organizándole nuevas experiencias y relacionándose convenientemente con él.

## Características de la autoestima

1. La autoestima puede sufrir grandes altibajos, características que explicamos dependiendo de las cosas que puedan influir en cada momento.
2. Un adolescente con autoestima elegirá y decidirá como emplear el tiempo, el dinero, sus ropas, sus ocupaciones, etc.
3. Actuará con presteza y con seguridad en sí mismo, asumirá la responsabilidad de ciertas tareas o necesidades evidentes.
4. Le interesarán tareas desconocidas, cosas y actividades nuevas que aprender y que poner en práctica y se lanzará a ellas con confianza en sí mismo.
5. Le interesarán tareas desconocidas, cosas y actividades nuevas que aprender y que poner en práctica.

## Conclusión

Todos estos modos de reacción, de manejo inadecuado de la energía interior, reflejan ausencia de Autoestima, de conciencia de la capacidad para responder creativamente a las circunstancias.